

IBU BEKERJA DAN *DIGITAL PARENTING*: STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM POLA ASUH ANAK DI ERA DIGITAL

Robby Rachman Nurdiantara ^{a,1,*}, Sitti Maesurah ^{b,2}

^a Universitas Halim Sanusi, Bandung.

^b Institut Agama Islam Negeri Bone

¹ robbyrachmann@gmail.com, ² maesurah88@gmail.com

* Korespondensi Penulis: robbyrachmannurdiantara@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel

Diterima : 1 Juli 2025

Direvisi : 18 Juli 2025

Disetujui : 22 Juli 2025

Kata Kunci

Digital Parenting

Era Digital

Ibu Bekerja

Komunikasi Interpersonal

Pola Asuh Anak

ABSTRAK

This article examines the interpersonal communication strategies employed by working mothers, particularly female lecturers, in managing child-rearing amidst the challenges of the digital era. Utilizing a phenomenological qualitative approach, the study explores communication patterns, modes of interaction, as well as the challenges and solutions faced by mothers in practicing digital parenting. The findings reveal that interpersonal communication, with the affective, informative, and dialogic patterns, implemented adaptively through both digital and face-to-face mediums, tailored to the child's age and needs. On the other hand, limited time, concerns over exposure to inappropriate digital content, and inconsistent roles played by caregivers emerge as primary challenges. This study contributes theoretically to the growing body of literature on family communication and digital parenting, while also offering practical recommendations for working mothers in balancing dual roles. The article is particularly relevant to the fields of interpersonal communication, gender and family studies, as well as digital media and child development.

Artikel ini mengkaji strategi komunikasi interpersonal yang dijalankan oleh ibu bekerja, khususnya dosen perempuan, dalam mengelola pengasuhan anak di tengah tantangan era digital. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, studi ini mengeksplorasi pola komunikasi, bentuk interaksi, serta tantangan dan solusi yang dihadapi oleh ibu dalam praktik digital parenting. Temuan menunjukkan bahwa pola komunikasi interpersonal yakni afektif, informatif, dan dialogis, dijalankan secara adaptif melalui medium digital dan tatap muka, disesuaikan dengan usia dan kebutuhan anak. Di sisi lain, keterbatasan waktu, kekhawatiran terhadap paparan konten negatif, serta peran pengasuh yang tidak selalu sejalan menjadi tantangan utama. Penelitian ini menawarkan kontribusi teoretis dalam penguatan literatur komunikasi keluarga dan parenting digital, serta memberikan rekomendasi praktis bagi ibu bekerja dalam menjalankan peran ganda. Artikel ini relevan bagi bidang kajian komunikasi interpersonal, gender dan keluarga, serta studi media digital dan anak.

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah membawa perubahan besar dalam pola interaksi dalam keluarga. Anak-anak kini memiliki akses mudah ke internet, media sosial, video daring, dan aplikasi pendidikan bahkan sejak usia dini. Generasi anak saat ini sering disebut sebagai *digital natives*, yaitu individu yang telah terpapar teknologi digital sejak lahir dan terbiasa menggunakan komputer, internet, dan perangkat digital lainnya dalam kehidupan sehari-hari (Prensky, 2001). Fenomena ini telah menciptakan sebuah ekosistem baru dalam keluarga, di mana interaksi tidak hanya terjadi secara tatap muka, tetapi juga melalui media digital yang semakin intensif digunakan oleh anak-anak.

Kemudahan akses terhadap teknologi digital membawa peluang sekaligus tantangan dalam proses tumbuh kembang anak. Di satu sisi, media digital dapat menunjang kreativitas, memperluas pengetahuan, serta meningkatkan keterampilan literasi anak. Namun di sisi lain, paparan dini terhadap dunia digital juga meningkatkan risiko keterpaparan terhadap konten negatif, kecanduan gawai, penurunan kualitas interaksi sosial, dan cyberbullying. Penelitian dari (Livingstone & Helsper, 2008) menunjukkan bahwa anak-anak menghadapi berbagai risiko saat menggunakan internet, baik yang bersifat konten (seperti materi yang tidak pantas) maupun kontak (seperti interaksi daring yang merugikan dan pelanggaran privasi).

Kondisi perkembangan teknologi digital yang pesat menuntut strategi mediasi orang tua yang aktif dan efektif untuk melindungi anak dalam lingkungan digital. Keluarga, khususnya orang tua, dituntut untuk dapat melakukan adaptasi pengasuhan melalui pendekatan baru yang dikenal sebagai *digital parenting*, yaitu strategi pengasuhan yang menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi digital dan tantangan yang menyertainya. Sonia Livingstone & Alicia Blum-Ross (2020) menjelaskan bahwa *digital parenting* menekankan pentingnya pengawasan, edukasi, dan komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak dalam penggunaan media digital, guna memastikan anak dapat memanfaatkan teknologi secara positif sekaligus terlindungi dari berbagai risiko yang mungkin muncul di ruang digital. Penelitian yang dilakukan Coyne dkk., (2017) menyatakan bahwa komunikasi media antara orang tua dan anak, khususnya bentuk mediasi aktif yang melibatkan diskusi dan pengarahan, terbukti secara signifikan berkorelasi dengan meningkatnya dampak positif serta berkurangnya efek negatif dari penggunaan media digital oleh anak. Selain itu, karakteristik anak, kualitas hubungan antara orang tua dan anak, praktik mediasi yang diterapkan orang tua, serta pola penggunaan media oleh orang tua sendiri juga turut memengaruhi perilaku bermedia anak, sikap mereka terhadap media, dan sejauh mana media berdampak terhadap perkembangan mereka (Coyne et al., 2017).

Dalam konteks keluarga Indonesia, ibu masih memegang peran utama dalam pengasuhan anak, baik secara tradisional maupun dalam praktik pengasuhan berbasis digital. Lebih jauh, aspek gender dalam peran pengasuhan masih sangat kuat di masyarakat Indonesia. Ibu sering kali tetap dianggap sebagai pihak utama yang bertanggung jawab atas tumbuh kembang anak, termasuk dalam hal digital literacy dan proteksi anak dari risiko dunia maya. Realitas saat ini menunjukkan semakin banyak perempuan yang juga berperan sebagai ibu bekerja, termasuk yang berprofesi sebagai dosen dan profesional. Mereka harus menjalankan peran ganda, yaitu sebagai pekerja produktif di ruang publik sekaligus sebagai pengasuh utama di ranah domestik. Kondisi ini menimbulkan konflik peran ganda (*dual-role conflict*) yang sering kali berdampak pada keterbatasan waktu dan energi dalam mendampingi anak secara langsung, termasuk dalam penggunaan media digital sehari-hari.

Perempuan modern dihadapkan pada tantangan besar dalam menyeimbangkan dua peran penting tersebut, yang sama-sama membutuhkan dedikasi tinggi. Dalam menjalankan karier, perempuan dituntut untuk bersikap profesional dan bertanggung jawab terhadap pekerjaannya. Namun, bagi perempuan yang telah menikah dan memiliki anak, tanggung jawab domestik seperti mengurus pasangan, anak, serta pekerjaan rumah tangga lainnya tidak dapat dikesampingkan. Konflik peran ganda yang dialami oleh perempuan karier sering kali terjadi karena tumpang tindih antara tuntutan pekerjaan dan kewajiban rumah tangga. Tugas sebagai ibu rumah tangga menuntut ketersediaan waktu untuk merawat anak dan mengelola kehidupan keluarga, sementara peran sebagai pekerja profesional menuntut performa tinggi dan sering kali disertai dengan beban kerja yang berat dan tekanan waktu. Ketegangan antara kedua peran ini dapat menyebabkan stres, kelelahan emosional, dan penurunan kualitas interaksi dalam keluarga jika tidak dikelola dengan baik (Rahmayati, 2020).

Peran ganda ini tidak hanya berimplikasi pada kesejahteraan emosional dan fisik perempuan, tetapi juga menjadi tumpuan penting dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga. Oleh karena itu, perempuan yang bekerja sekaligus berperan sebagai ibu rumah tangga dituntut untuk mampu mengelola waktu dan energi secara efektif agar dapat menjamin kesejahteraan keluarga, sekaligus berkontribusi terhadap pendapatan rumah tangga (Rahmayanty & Putri, 2024).

Dalam konteks tersebut, komunikasi interpersonal menjadi kunci utama dalam membangun kedekatan emosional dan pengawasan terhadap anak, terutama dalam penggunaan teknologi digital. Bagi ibu yang bekerja, waktu interaksi tatap muka menjadi terbatas, sehingga strategi komunikasi yang efektif menjadi sangat penting untuk menjaga kualitas hubungan dan nilai-nilai pengasuhan. Dalam relasi antara orang tua dan anak, komunikasi interpersonal menjadi fondasi penting dalam menjaga kedekatan emosional, menanamkan nilai, dan mengarahkan perilaku. Komunikasi yang terbuka, hangat, dan responsif memungkinkan orang tua untuk membimbing anak dalam menavigasi ruang digital secara aman dan bertanggung jawab. (Joseph A. DeVito, 2016) menegaskan bahwa komunikasi interpersonal merupakan inti dari pengembangan dan pemeliharaan hubungan yang dekat; melalui keterbukaan, empati, dan responsivitas, individu dapat membangun kepercayaan, mengekspresikan emosi, dan memengaruhi perilaku. Dalam konteks ini, peran komunikasi menjadi semakin penting, terutama bagi ibu bekerja yang memiliki waktu terbatas untuk berinteraksi langsung dengan anak. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi komunikasi yang lebih adaptif, fleksibel, dan berbasis teknologi guna memastikan hubungan emosional tetap terjaga meskipun intensitas interaksi fisik terbatas.

Perempuan yang bekerja, khususnya yang telah menjadi ibu, dihadapkan pada tantangan kompleks dalam menjalani peran ganda sebagai profesional di ranah publik dan sebagai pengasuh utama di ranah domestik. Salah satu kelompok yang mengalami tekanan peran ini adalah ibu yang berprofesi sebagai akademisi. Sebagai pendidik, peneliti, dan pelaksana pengabdian masyarakat, dosen memiliki tanggung jawab kerja yang tidak hanya terbatas pada jam kantor, tetapi juga menuntut keterlibatan intelektual dan emosional secara berkelanjutan. Tugas-tugas seperti menyusun bahan ajar, membimbing mahasiswa, menulis artikel ilmiah, hingga mengikuti kegiatan tridarma perguruan tinggi sering kali bersinggungan dengan kewajiban domestik, seperti mendampingi anak, mengelola rumah tangga, dan memberikan perhatian emosional kepada keluarga. Dalam praktiknya, banyak

akademisi perempuan yang berperan sebagai ibu harus mengatur waktu, energi, dan peran sosial secara cermat agar tetap produktif secara profesional sekaligus hadir secara emosional dalam kehidupan anak-anak mereka. Tantangan ini menjadi semakin besar di era digital, ketika pengasuhan anak tidak hanya menuntut kehadiran fisik, tetapi juga pemahaman akan teknologi serta keterampilan dalam membimbing anak menghadapi dunia digital yang kompleks. Oleh karena itu, ibu akademisi tidak hanya dituntut untuk menjalankan peran keilmuan, tetapi juga untuk terus mengembangkan pendekatan *digital parenting* dan strategi komunikasi interpersonal yang adaptif agar tetap mampu menjalankan perannya secara seimbang.

Maka berdasarkan apa yang telah diuraikan, penelitian ini berangkat dari kebutuhan untuk memahami bagaimana ibu bekerja, khususnya yang berprofesi sebagai dosen, dalam membangun pola komunikasi interpersonal yang efektif dalam konteks *digital parenting*. Kompleksitas peran ganda yang dijalani menuntut adanya strategi komunikasi yang tidak hanya fungsional, tetapi juga bermakna secara emosional dan simbolik dalam relasi antara ibu dan anak. Dalam kerangka teori komunikasi interpersonal, komunikasi yang terbuka, empatik, dan responsif menjadi dasar penting dalam membangun kedekatan emosional, menyampaikan nilai, dan memengaruhi perilaku anak (Joseph A. DeVito, 2016). Sementara itu, teori *Symbolic Interactionism* menekankan bahwa makna dalam hubungan sosial terbentuk melalui proses interaksi simbolik yang berulang, termasuk dalam praktik pengasuhan sehari-hari, baik secara langsung maupun melalui media digital (Blumer, 1969). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana ibu bekerja membangun strategi komunikasi interpersonal dalam praktik *digital parenting*, agar dapat memberikan pengasuhan yang efektif dan bermakna di tengah tuntutan kerja dan dinamika dunia digital.

Untuk menangkap kedalaman makna dari pengalaman subjektif ibu bekerja, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Seperti dijelaskan oleh (Creswell & Cheryl N. Poth., 2018) pendekatan fenomenologi digunakan untuk menggambarkan makna dari pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena tertentu sebagaimana mereka alami secara langsung. Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya memahami secara mendalam bagaimana para ibu membentuk makna atas peran mereka sebagai pekerja dan pengasuh di era digital. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengungkap strategi komunikasi, tetapi juga merekam dinamika emosional, nilai-nilai sosial, dan tantangan struktural yang dihadapi oleh ibu bekerja dalam membangun komunikasi interpersonal yang efektif dengan anak.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif ibu bekerja, khususnya yang berprofesi sebagai dosen dalam membangun komunikasi interpersonal dengan anak di era digital melalui praktik *digital parenting*. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti menggali makna-makna yang terkandung dalam pengalaman hidup individu, sebagaimana mereka alami secara langsung dalam konteks sosial tertentu. Seperti yang dijelaskan oleh Creswell dan Poth (Creswell & Poth., 2018) pendekatan fenomenologi digunakan untuk menggambarkan makna dari pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena tertentu sebagaimana mereka alami secara langsung. Fokus penelitian ini adalah mengungkap bentuk komunikasi interpersonal, strategi komunikasi, serta tantangan dan

solusi yang dihadapi oleh ibu bekerja dalam menyeimbangkan peran profesional dan peran sebagai pengasuh utama dalam keluarga.

Penelitian dilakukan di lingkungan perguruan tinggi yang menjadi tempat informan bekerja, dengan lokasi yang dipilih berdasarkan keberadaan dosen perempuan yang memenuhi kriteria sebagai informan. Pemilihan informan dilakukan melalui teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek secara sengaja karena dianggap memiliki pengalaman relevan dengan topik penelitian. Adapun kriteria informan dalam penelitian ini adalah perempuan yang berprofesi sebagai dosen tetap, telah menikah dan memiliki anak berusia di atas 3 tahun, aktif menggunakan media digital dalam pengasuhan anak, serta bersedia berbagi pengalaman secara reflektif dan mendalam. Jumlah informan ditentukan secara fleksibel hingga mencapai data saturation, yaitu saat data yang diperoleh sudah berulang dan tidak lagi memberikan informasi baru yang signifikan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan format semi-terstruktur untuk menggali narasi pengalaman para informan secara komprehensif. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi terbatas terhadap aktivitas keseharian informan serta dokumentasi tambahan berupa catatan pribadi atau tangkapan layar interaksi digital, apabila diberikan secara sukarela. Proses analisis data mengikuti langkah-langkah fenomenologi menurut (Moustakas, 1994), yang meliputi *epoche* (penangguhan prasangka), horizontalisasi (identifikasi pernyataan penting), pengelompokan menjadi tema-tema esensial, penyusunan deskripsi tekstural dan struktural, serta sintesis makna untuk merumuskan esensi pengalaman yang dialami oleh informan.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode, member checking untuk validasi temuan bersama informan, serta diskusi dengan sejawat atau peer debriefing untuk menghindari bias penafsiran. Seluruh proses dilakukan dengan memegang teguh prinsip etika penelitian, termasuk menjaga kerahasiaan identitas informan, meminta persetujuan partisipasi secara sukarela melalui informed consent, serta memberikan kebebasan kepada informan untuk menghentikan keterlibatan dalam penelitian kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.

3. Hasil dan Pembahasan

Pola Komunikasi Interpersonal Ibu Bekerja dalam *Digital Parenting*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu bekerja yang berprofesi sebagai dosen membangun komunikasi interpersonal dengan anak melalui tiga pola utama, yaitu pola afektif, pola informatif, dan pola dialogis. Pola ini disesuaikan dan digunakan secara adaptif tergantung usia anak, kondisi waktu, dan tingkat urgensi situasi digital.

Pada pola afektif, para informan menekankan pentingnya menjaga kelekatan emosional meskipun keterpisahan fisik kerap terjadi karena tuntutan pekerjaan. Mereka menggunakan media digital seperti voice note, *video call*, dan pesan teks sebagai sarana mempertahankan kedekatan. Yupi, misalnya, menyatakan bahwa "*Video call dan voice note itu penting supaya anak tetap merasa kita hadir meskipun tidak di rumah.*" Pernyataan ini menunjukkan bahwa kehadiran digital dipandang sebagai perpanjangan dari kehadiran fisik yang tetap mampu menyampaikan kasih sayang dan perhatian.

Dani bahkan mempraktikkan ritual komunikasi emosional di malam hari untuk mengikat kembali kedekatan yang mungkin hilang karena kesibukan harian. Ia mengatakan, *“Deep talk sebelum tidur itu penting. Kita cerita dan evaluasi apa saja yang dilakukan hari ini.”* Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dilakukan bukan sekadar untuk mengawasi, tetapi juga sebagai sarana reflektif bersama anak. Almadina turut memperkuat pentingnya keterlibatan emosional dalam komunikasi, dengan menyatakan, *“Komunikasi langsung itu penting karena ada attachment dan engagement. Tapi kalau sedang berjauhan, video call bisa dimaksimalkan.”* Komentar ini memperlihatkan bahwa meskipun teknologi menggantikan tatap muka, esensi emosional tetap diutamakan.

Sementara itu, pada pola informatif, ibu cenderung memberikan arahan yang jelas seputar penggunaan media digital. Mereka tidak sekadar melarang atau membatasi, tetapi juga memberikan alasan dan membangun pemahaman. Mira, misalnya, menjelaskan, *“Memberikan arahan tentu saja menjadi pondasi awal, lalu memberikan anak keleluasaan untuk mandiri... Anak diperkenalkan saja dengan gadget, tapi tidak diberikan rutin setiap hari.”* Dalam narasi ini, terlihat bahwa ibu berusaha menanamkan disiplin dan kebebasan dalam waktu yang bersamaan. Yupi juga menyatakan, *“Saya beri arahan dan berdiskusi saat anak ingin mengakses sesuatu. Saya beri pengertian dulu.”* Arahan diberikan bukan secara otoriter, tetapi melalui pendekatan yang komunikatif dan pengertian, sesuai prinsip parenting yang partisipatif.

Kemudian, pada pola dialogis, komunikasi antara ibu dan anak berlangsung dalam bentuk diskusi terbuka dan penghargaan terhadap pendapat anak. Almadina menuturkan, *“Saya berdiskusi, sharing sudut pandang terkait konten.”* Ini menunjukkan keterbukaan ibu terhadap perspektif anak, yang sekaligus menciptakan ruang partisipatif dalam pengambilan keputusan seputar konsumsi media. Rara menunjukkan bentuk komunikasi yang disesuaikan dengan usia anak: *“Anak saya yang 12 tahun lebih banyak saya ajak diskusi, sedangkan yang 5 dan 6 tahun saya lebih banyak memberi arahan.”* Ini menandakan adanya pendekatan yang kontekstual, di mana bentuk komunikasi interpersonal diadaptasi dengan perkembangan kognitif dan emosional anak.

Selain itu, komunikasi juga dilakukan saat ibu berada jauh dari anak. Media seperti WhatsApp, *video call*, dan *voice note* digunakan secara intensif untuk menjembatani jarak. Dani menyampaikan, *“Kalau sedang di luar, saya selalu sempatkan video call dengan anak.”* Rara menambahkan, *“Anak saya yang 12 tahun saya kirim teks, voice note, dan video call. Yang lebih kecil hanya voice note dan video call.”* Pernyataan ini menekankan bahwa ibu bekerja berupaya menyesuaikan jenis komunikasi dengan usia dan kebutuhan emosional anak.

Mira memberikan refleksi mendalam mengenai esensi dari komunikasi interpersonal dalam pengasuhan digital. Ia menyampaikan, *“Bentuk komunikasi yang paling efektif agar anak tetap merasa dekat dan terbimbing secara emosional dan digital adalah komunikasi dua arah yang empati dan konsisten, baik secara tatap muka maupun melalui media digital.”* Lebih lanjut, ia menambahkan bahwa: *“Yang paling dibutuhkan anak bukan hanya arahan, tapi rasa aman dan merasa dicintai.”* Pernyataan ini mempertegas bahwa komunikasi tidak sekadar fungsi instrumental, tetapi juga simbolik dan emosional dalam membentuk rasa aman dan kedekatan.

Pola-pola komunikasi yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan konsep komunikasi interpersonal efektif menurut DeVito (2016), yakni komunikasi yang melibatkan keterbukaan, empati, dukungan, dan responsivitas. Selain itu, temuan ini juga mendukung pendekatan *active mediation* dalam teori *digital parenting* (Clark, 2011), di mana orang tua tidak hanya membatasi, tetapi terlibat secara aktif dalam mendampingi anak memaknai dan menyaring konten digital.

Dengan demikian, pola komunikasi interpersonal yang dijalankan oleh ibu bekerja terbukti mampu menjadi jembatan antara peran profesional dan peran pengasuhan. Komunikasi yang mereka bangun tidak hanya mengandung fungsi kontrol, tetapi juga sarana afeksi, kedekatan, dan pembentukan nilai. Ini menjadi bukti bahwa *digital parenting* berbasis komunikasi interpersonal yang empatik dan adaptif merupakan pendekatan penting dalam menjaga kualitas hubungan ibu dan anak di era media digital.

Strategi Komunikasi Interpersonal untuk Menjalin Relasi dalam Pengasuhan Digital

Di tengah keterbatasan waktu akibat peran ganda sebagai dosen dan ibu, para informan menunjukkan bahwa mereka mengembangkan berbagai strategi komunikasi interpersonal yang dirancang untuk mempertahankan kedekatan emosional dan efektivitas pengasuhan digital. Strategi ini tidak bersifat seragam, melainkan fleksibel dan kontekstual, disesuaikan dengan kebutuhan keluarga dan karakteristik anak.

Salah satu strategi yang muncul kuat adalah mengutamakan kualitas waktu dibandingkan kuantitasnya. Almadina mengungkapkan bahwa, "*Dalam waktu yang relatif singkat per hari, saya tetap menyediakan waktu untuk berdiskusi tentang kegiatan yang sudah dilakukan di hari tersebut, dan memanfaatkan hari libur untuk family time.*" Hal ini menunjukkan bahwa meskipun waktu bersama terbatas, interaksi yang bermakna tetap diprioritaskan. Strategi ini menekankan pentingnya *intentional interaction*, yaitu kesengajaan dalam membangun relasi emosional dan nilai bersama anak.

Strategi lain adalah menjadwalkan ritual komunikasi emosional harian, seperti yang dilakukan Yupi. Ia menyampaikan, "*Pillow talk sebelum tidur, atau membacakan cerita sebelum tidur.*" Kegiatan ini tidak hanya menciptakan kedekatan, tetapi juga menjadi ruang untuk menyampaikan nilai, merespon emosi anak, dan membangun rasa aman sebelum mereka tidur. Sementara itu, Dani memilih untuk mengalokasikan waktu secara periodik untuk kegiatan berkualitas bersama: "*Seminggu sekali wajib berkegiatan di luar rumah, tujuannya mengikuti keinginan anak.*" Hal ini mencerminkan prinsip *child-centered communication*, di mana suara dan kebutuhan anak menjadi dasar dalam membangun relasi.

Beberapa ibu lainnya, seperti Mira dan Rara, tidak menerapkan strategi formal atau terjadwal, melainkan mengandalkan rutinitas harian bersama sebagai momen kedekatan. Mira menyatakan, "*Tidak ada strategi khusus karena alhamdulillah masih banyak kegiatan sehari-hari yang dilakukan bersama anak, sehingga itu menjadi waktu bonding dengan buah hati.*" Sementara Rara mengatakan, "*Tidak ada, just let it flow.*" Meskipun tidak terstruktur, pernyataan ini menunjukkan bahwa kehadiran fisik secara konsisten di rumah tetap menjadi modal dasar dalam membangun komunikasi interpersonal yang alami.

Dalam hal penyusunan aturan penggunaan media digital, hampir semua informan menerapkan komunikasi partisipatif. Mereka tidak hanya memberi aturan secara sepihak, tetapi juga melibatkan anak dalam penyusunan kesepakatan. Dani menyatakan, "*Iya, anak bisa berpendapat. Menggunakan media sosial di weekend tidak lebih akumulasi dari tiga jam.*" Hal ini memperlihatkan adanya ruang dialog yang mencerminkan prinsip kesalingpahaman dan tanggung jawab bersama. Almadina menegaskan, "*Kami membuat jadwal penggunaan harian.*" Praktik ini merupakan bentuk strategi kolaboratif yang bertujuan membangun kesadaran anak, bukan semata-mata kepatuhan.

Sementara itu, Rara menunjukkan bentuk strategi jangka panjang dalam pengenalan media digital. Ia menjelaskan, "*Saya memberikan HP ke anak saya pada usia 12 tahun. Sejak usia balita saya mulai mengajarkan dampak penggunaan HP, fungsi HP, dan membuat kesepakatan bahwa HP baru diberikan ketika benar-benar dibutuhkan.*" Rara juga menyebut bahwa keterlibatan langsung dalam kegiatan anak menjadi bagian penting dalam menjaga anak tetap tidak tergantung pada gawai, "*Tentu itu tidak hanya dengan melarang, tapi juga didukung dengan kehadiran kita yang saat ada di rumah fokus ke anak-anak.*"

Dalam konteks pemanfaatan teknologi untuk komunikasi jarak jauh, strategi yang umum digunakan adalah *video call* dan pesan digital. Yupi menyatakan, "*Saya hanya melakukan video call saja.*" Almadina lebih lanjut menjelaskan bentuk yang lebih personal, "*Saya melakukan chat dan video call personal pada masing-masing anak.*" Hal ini menunjukkan upaya untuk tetap menjaga komunikasi yang hangat dan individual, meski melalui media digital. Mira memanfaatkan grup chat keluarga dan komunikasi pribadi kepada anggota keluarga yang berada di rumah sebagai jembatan komunikasi saat ia tidak berada bersama anak: "*Saya menanyakan kabar anak kepada keluarga yang berada di rumah melalui grup chat atau pun personal chat.*"

Strategi ini tidak hanya menunjukkan kreativitas dalam menggunakan teknologi, tetapi juga refleksi dari upaya mempertahankan komunikasi interpersonal yang bermakna secara emosional, meskipun tidak selalu bisa hadir secara fisik. Ini selaras dengan *prinsip media richness theory*, yang menyebut bahwa media dengan intensitas emosional lebih tinggi (seperti *video call*) lebih efektif dalam menyampaikan pesan afektif dibanding media yang hanya berbasis teks.

Dari semua strategi yang diungkapkan para informan, terlihat bahwa keberhasilan komunikasi interpersonal dalam pengasuhan digital tidak semata ditentukan oleh lamanya interaksi, tetapi oleh kualitas komunikasi, empati, keterlibatan, dan konsistensi. Ibu bekerja menunjukkan kapasitas untuk menjadi komunikator yang reflektif dan adaptif, yang mampu memadukan peran profesional dan domestik melalui pendekatan komunikasi yang penuh kesadaran dan nilai.

Tantangan dan Solusi Ibu Bekerja dalam Pengasuhan Anak di Era Digital

Sebagai ibu bekerja yang juga berprofesi sebagai dosen, para informan menghadapi tantangan khas dalam menjalankan pengasuhan anak di tengah era digital. Tantangan ini tidak hanya menyangkut waktu dan energi, tetapi juga menyentuh aspek emosional, kontrol terhadap teknologi, serta koordinasi pengasuhan lintas peran. Meski demikian, para ibu

menunjukkan kemampuan reflektif dalam merumuskan berbagai solusi strategis yang kontekstual, adaptif, dan berbasis nilai-nilai keluarga.

Salah satu tantangan utama yang paling sering diungkapkan adalah ketidakmampuan untuk mengawasi secara langsung aktivitas digital anak. Almadina misalnya, menyatakan bahwa, *"Konten yang dilihat anak tetap menjadi kekhawatiran, walaupun sudah dilakukan pembatasan, tapi kadang ada iklan-iklan yang tidak sesuai."* Ini menunjukkan bahwa bahkan dengan kontrol teknis, tetap ada celah risiko dalam media digital yang tidak sepenuhnya bisa dikendalikan. Kekhawatiran serupa disampaikan oleh Yupitriani, yang menghadapi kesulitan saat anak diasuh oleh pihak lain: *"Sulit membatasi saat saya tidak berada di rumah, karena pengasuh pun kadang tidak mau repot, akhirnya dikasih screen time."* Hal ini menggambarkan tantangan struktural dalam keluarga modern yang bergantung pada pengasuh atau extended family.

Selain itu, keterbatasan waktu menjadi faktor krusial yang dirasakan hampir semua informan. Dani menyebutkan bahwa tantangan terbesarnya adalah tidak bisa menemani anak di masa-masa golden age: *"Tantangan saya jelas waktu. Tidak bisa menemani masa golden age dan aktivitas anak sehari-hari."* Hal ini menimbulkan perasaan bersalah dan kekhawatiran terhadap dampak jangka panjang terhadap hubungan ibu-anak. Rara menegaskan bahwa meski ia merasa situasi secara umum "baik-baik saja," namun pengawasan tetap tidak bisa diberikan sepenuhnya. Ia mengakui, *"Tentu, bagaimanapun kita tidak bisa mengawasi anak full dengan device yang mereka gunakan."*

Dalam situasi seperti ini, para ibu mengembangkan strategi pengelolaan emosi dan kontrol jarak jauh. Almadina menyatakan bahwa dirinya memilih untuk membuka ruang diskusi sebagai bentuk pengganti kontrol langsung: *"Khawatir tentu ada, tapi saya berusaha memberikan ruang diskusi terbuka."* Sementara itu, Mira menekankan pentingnya edukasi kepada anak untuk membangun pemahaman mandiri: *"Perlu penjelasan dan pengawasan lebih agar anak paham akibat jika menggunakan gadget berlebih."*

Yupitriani secara eksplisit menyebut pentingnya kolaborasi dengan semua pihak yang terlibat: *"Kerja sama dengan pasangan dan pengasuh sangat penting, terutama pengasuh harus sadar juga bahwa screen time terlalu sering tidak baik."* Hal ini menegaskan bahwa keberhasilan digital parenting tidak hanya bergantung pada ibu semata, tetapi pada ekosistem pengasuhan kolektif.

Solusi lain yang banyak diambil oleh para ibu adalah penetapan komitmen keluarga secara konsisten. Almadina menyampaikan, *"Kami konsisten menetapkan aturan sesuai dengan komitmen yang sudah disepakati bersama."* Konsistensi ini penting agar anak memahami bahwa penggunaan media digital tidak bersifat bebas mutlak, tetapi tetap berada dalam koridor nilai dan norma keluarga.

Teknologi pun digunakan bukan hanya sebagai sumber gangguan, tetapi juga alat bantu pengawasan. Rara menerapkan pengawasan melalui pengaturan digital, *"Strateginya dengan membatasi waktu penggunaan HP, penggunaan aplikasi dengan membuat parent control di HP-nya."* Mira menambahkan bahwa teknologi bisa digunakan untuk memantau anak dari jarak jauh, *"Teknologi sangat membantu dalam pengawasan anak ketika kita*

bekerja di luar rumah, namun tetap bisa memantau kegiatan apa saja yang sedang anak lakukan di dalam rumah.”

Pada akhirnya, solusi paling mendasar datang dari komunikasi terbuka dan keterlibatan emosional. Rara menegaskan pentingnya menjelaskan kepada anak tentang peran orang tua: *“Saat di rumah, kita fokus ke anak-anak, sambil menjelaskan bahwa orang tuanya bekerja dan mereka pun nanti akan demikian. Komunikasi terbuka menjadi kunci utama.”* Senada dengan itu, Mira menggarisbawahi pentingnya keselarasan peran antara ayah dan ibu: *“Kerja sama dengan pasangan sangat diperlukan agar anak tidak bingung karena ibu dan bapaknya sudah memiliki jawaban yang sama.”*

Dari narasi para informan, terlihat bahwa meskipun tantangan pengasuhan digital sangat nyata, ibu bekerja mampu meresponsnya dengan strategi reflektif yang mencerminkan ketegasan, empati, dan nilai keluarga. Pendekatan mereka memperlihatkan bahwa peran ibu sebagai komunikator dan pendidik berjalan berdampingan, dan ketika dikolaborasikan dengan dukungan pasangan serta teknologi yang tepat, maka harmoni antara pekerjaan dan pengasuhan dapat dijaga secara seimbang.

Pada intinya, untuk mengatasi berbagai tantangan dalam pengasuhan digital, para ibu bekerja umumnya mengembangkan strategi yang terbagi ke dalam tiga bentuk utama. Pertama, melalui koordinasi peran dengan pasangan maupun pengasuh, para ibu memastikan adanya keselarasan dalam nilai, aturan, dan praktik pengasuhan sehari-hari. Kolaborasi ini penting agar anak mendapatkan pesan yang konsisten, serta meringankan beban emosional dan fisik ibu dalam menjalankan peran ganda. Kedua, para ibu memperkuat aturan internal keluarga dengan cara menetapkan kesepakatan bersama anak mengenai durasi penggunaan gawai, jenis konten yang boleh diakses, dan waktu khusus tanpa layar (*screen-free time*). Pendekatan ini tidak bersifat otoriter, melainkan partisipatif, agar anak merasa dilibatkan dan bertanggung jawab atas pilihannya. Ketiga, teknologi dimanfaatkan sebagai alat bantu pengawasan secara proporsional, seperti penggunaan fitur kontrol orang tua (*parental control*), pembatasan aplikasi, hingga komunikasi digital yang hangat ketika ibu tidak bisa hadir secara fisik. Ketiga strategi ini menunjukkan bahwa ibu bekerja tidak hanya berperan sebagai pengatur teknis, tetapi juga sebagai komunikator yang reflektif, adaptif, dan berbasis nilai dalam menjalankan pengasuhan digital secara seimbang.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu bekerja yang berprofesi sebagai dosen mampu membangun pola komunikasi interpersonal yang adaptif dalam praktik *Digital parenting*. Komunikasi dilakukan melalui tiga pendekatan utama: afektif (melibatkan emosi dan kelekatan), informatif (pemberian arahan terkait penggunaan media digital), serta dialogis (diskusi terbuka yang melibatkan suara anak). Strategi yang digunakan bersifat fleksibel dan kontekstual, seperti mengatur waktu berkualitas, berdiskusi tentang aturan penggunaan gawai, serta memanfaatkan media seperti *video call* untuk menjaga kedekatan saat berjauhan. Meskipun dihadapkan pada tantangan seperti keterbatasan waktu, rasa khawatir terhadap konten digital, serta ketergantungan pada pengasuh, para ibu mampu menjawabnya melalui komunikasi terbuka, kerja sama dengan pasangan, dan penggunaan teknologi pengawasan yang proporsional. Oleh karena itu, penting bagi ibu bekerja untuk terus

mengedepankan komunikasi yang empatik dan partisipatif. Selain itu, kolaborasi dengan pasangan dan lingkungan sekitar perlu diperkuat agar proses pengasuhan berjalan selaras.

Rekomendasi bagi penelitian selanjutnya adalah untuk mengeksplorasi perspektif ayah bekerja dalam *Digital parenting*, melakukan studi komparatif lintas profesi ibu bekerja, serta mengembangkan pendekatan kuantitatif guna mengukur efektivitas strategi komunikasi dalam pengasuhan digital secara lebih luas dan terukur. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji dampak jangka panjang komunikasi digital terhadap perkembangan sosial dan emosional anak di berbagai jenjang usia. Penelitian juga dapat diperluas dengan subjek ayah bekerja atau pendekatan kuantitatif guna memperkaya perspektif dan pengukuran efektivitas strategi pengasuhan digital.

Daftar Pustaka

- Blumer, Herbert. (1969). *Symbolic Interactionism: Perspective and Method*. Prentice-Hall.
- Clark, L. S. (2011). Parental Mediation Theory for the Digital Age. *Communication Theory*, 21(4), 323–343. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2011.01391.x>
- Coyne, S. M., Radesky, J., Collier, K. M., Gentile, D. A., Linder, J. R., Nathanson, A. I., Rasmussen, E. E., Reich, S. M., & Rogers, J. (2017). Parenting and Digital Media. *Pediatrics*, 140(Supplement_2), S112–S116. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758N>
- Creswell, J. W., & Cheryl N. Poth. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. (4th Ed). SAGE Publications.
- Dinny Rahmayanty, & Rasikha Aulia Putri. (2024). Peran Ganda Perempuan dalam Menyeimbangkan Karier dan Keluarga. *CONS-IEDU: Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(2), 329–334.
- Joseph A. DeVito. (2016). *The Interpersonal Communication Book*. Pearson Education.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental Mediation of Children's Internet Use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599. <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>
- Moustakas, Clark. (1994). *Phenomenological Research Methods*. SAGE Publications.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants Part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Sonia Livingstone, & Alicia Blum-Ross. (2020). *Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives*. Oxford University Press.

