



**KESADARAN PENGASUHAN DIGITAL, MENINGKATKAN EFISIENSI IBU BEKERJA: PERAN WORK-LIFE BALANCE DAN DIGITAL PARENTAL SELF EFFICACY DALAM PENGGUNAAN PERANGKAT DIGITAL ANAK**

**Alia Rizki Fauziah<sup>1</sup>, Nita Sri Handayani<sup>2</sup>, Annisa Julianti<sup>3</sup>, Mardianti<sup>4</sup>, Natalia Konradus<sup>5</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma<sup>1,2,3,4,5</sup>

Email: [alarizki@staff.gunadarma.ac.id](mailto:alarizki@staff.gunadarma.ac.id)

Diterima: 11/12/2025; Direvisi: 1/1/2026; Diterbitkan: 26/1/2026

**ABSTRAK**

Perkembangan teknologi digital memerlukan orang tua, terutama ibu bekerja, untuk memiliki kesadaran dan kemampuan dalam mengelola penggunaan teknologi secara efisien, sambil menyeimbangkan peran profesional dan pengasuhan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) dan efikasi diri orang tua digital (*digital parental self-efficacy*) terhadap kesadaran orang tua digital, khususnya pada subdimensi penggunaan teknologi yang efisien (*efficient use*). Metode penelitian kuantitatif dengan survei daring melibatkan 182 ibu bekerja yang memiliki anak usia 5–15 tahun dan aktif menggunakan gawai atau internet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja dan efikasi diri digital memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesadaran digital orang tua dalam penggunaan teknologi yang efisien ( $R^2 = 0.239$ ,  $F = 28.151$ ,  $p < 0.01$ ). Temuan ini mengungkapkan bahwa 23,9% variasi dalam kesadaran digital yang efisien dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut. Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mendukung keterlibatan ibu dalam mengawasi penggunaan teknologi oleh anak, sementara efikasi diri digital meningkatkan kemampuan ibu dalam mengelola teknologi dengan cara yang aman dan produktif. Penelitian ini menegaskan pentingnya program yang dapat meningkatkan keseimbangan kehidupan kerja dan pelatihan efikasi diri digital bagi ibu bekerja di era digital.

**Kata Kunci:** *Digital Parental Awareness, Efficient Use, Digital Parental Self-Efficacy, Work-Life Balance, Ibu Bekerja*

**ABSTRACT**

The rapid development of digital technology requires parents, especially working mothers, to possess awareness and the ability to manage technology use efficiently, while balancing professional and parenting roles. This study aims to examine the influence of work-life balance and digital parental self-efficacy on digital parental awareness, specifically in the subdimension of efficient technology use. A quantitative research approach with an online survey was conducted with 182 working mothers who have children aged 5–15 years and are actively using gadgets or the internet. The results show that work-life balance and digital parental self-efficacy have a positive and significant effect on digital parental awareness in the efficient use of technology ( $R^2 = 0.239$ ,  $F = 28.151$ ,  $p < 0.01$ ). These findings reveal that 23.9% of the variance in efficient digital awareness can be explained by these two variables. A balance between work and personal life supports mothers' involvement in overseeing their children's technology use, while digital self-efficacy enhances their ability to manage technology in a safe and productive



manner. This study underscores the importance of programs that enhance work-life balance and digital self-efficacy training for working mothers in the digital age.

**Keywords:** *Digital Parental Awareness, Efficient Use, Digital Parental Self-Efficacy, Work-Life Balance, Working Mother*

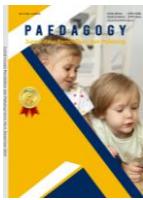
## **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah mengubah cara anak-anak dan remaja belajar, berkomunikasi, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Anak-anak masa kini sering disebut sebagai *digital natives* karena mereka sudah terbiasa hidup dalam dunia yang penuh dengan teknologi. Mereka menggunakan berbagai perangkat seperti ponsel pintar, tablet, dan komputer untuk belajar, bermain, dan berkomunikasi dengan teman-teman mereka melalui media sosial dan aplikasi lainnya. Akibatnya, anak-anak lebih sering berinteraksi dengan dunia digital dibandingkan dengan dunia nyata, yang memengaruhi perkembangan sosial dan emosional mereka (Prensky, 2001; Masfufah, 2024).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, sekitar 39,71% anak usia dini di Indonesia sudah menggunakan telepon seluler, dan 35,57% lainnya telah mengakses internet. Bahkan, 5,88% anak di bawah usia satu tahun sudah menggunakan perangkat digital, sementara 4,33% di antaranya telah terhubung dengan internet. Di kelompok usia 1–4 tahun, 37,02% sudah menggunakan telepon genggam, dan 33,80% mengakses internet, sedangkan pada anak usia 5–6 tahun, angka pengguna telepon genggam mencapai 51,19%. Lebih memprihatinkan, di daerah tertinggal, anak-anak berusia 13–14 tahun dilaporkan sudah terjerat kecanduan media sosial. Menurut laporan UNICEF, setiap setengah detik, seorang anak di dunia pertama kali terhubung ke internet. Di Indonesia, jumlah pengguna internet mencapai 221 juta orang, yang mencakup sekitar 79,5% dari total populasi, dengan 9,17% di antaranya berusia di bawah 12 tahun, menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja semakin rentan terhadap risiko dan ancaman dunia digital (Komdigi, 2025).

Penggunaan perangkat digital yang berlebihan dan tidak tepat, terutama untuk tujuan yang tidak semestinya, dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik, psikologis dan sosial anak (Kalkim et al., 2024), seperti pribadi anak menjadi tertutup, mudah menirukan adegan yang berbahaya serta mengalami kecanduan. Akibatnya permasalahan sosial dikalangan anak-anak hingga remaja semakin meningkat, sehingga banyak orang tua mengeluh kewalahan dalam pengasuhan (Zakiah et al., 2022). Fakta bahwa anak dan remaja masa kini tumbuh dalam lingkungan yang dikelilingi teknologi digital mengharuskan orang tua untuk terus mengikuti perkembangan dunia digital guna melindungi dan tetap bisa mengendalikan anak-anak mereka (Zeybekoğlu Akbaş & Dursun, 2020). Idealnya, orang tua harus memiliki keterampilan literasi, kesadaran, kendali dan kemandirian digital. Lebih lanjut, menurut Damayanti et al. (2021), orang tua di Indonesia perlu untuk menyesuaikan pengasuhan anak dengan metode-metode yang lebih positif guna memberikan perlindungan dan kesempatan kepada anak secara tepat dikarenakan teknologi saat ini bukan hanya untuk hiburan semata namun sudah merambah ke dunia pendidikan.

Di Indonesia, menurut Badan Pusat Statistik (2025) rata-rata 50% ibu dikota-kota besar sudah menjadi tenaga profesional dengan berbagai alasan, seperti memenuhi kebutuhan ekonomi, memanfaatkan keahlian dan pendidikan yang dimiliki serta untuk pengembangan diri dan karir. Melihat dengan realitas yang ada, Ibu masih memiliki peran yang dominan dalam keterlibatan pengasuhan anak di Indonesia dan masih di anggap sebagai pihak utama yang



berperan dalam tumbuh kembang anak. Ibu yang mengalami peran ganda seperti itu dapat menimbulkan sejumlah risiko, seperti terbengkalainya urusan keluarga, kelelahan fisik dan mental, serta kesulitan dalam menyeimbangkan peran sebagai ibu rumah tangga dan pekerja karena banyaknya waktu yang dihabiskan di luar rumah (Papalia, 2008).

Faktor risiko yang dihadapi oleh ibu bekerja, terutama terkait penggunaan perangkat digital oleh anak, sering kali mengarah pada ketidakterlibatan aktif dalam pengasuhan. Oleh karena itu, ibu bekerja perlu menyesuaikan pola pengasuhan dengan tuntutan pekerjaan dan waktu yang tersedia, yang menghasilkan konsep baru yang dikenal sebagai pengasuhan digital. Konsep ini semakin menjadi fokus penting dalam penelitian kontemporer karena menyoroti bagaimana orang tua memediasi dan mempengaruhi keterlibatan anak-anak dengan dunia digital. Pengasuhan digital mencakup berbagai strategi yang digunakan orang tua untuk membimbing anak dalam penggunaan teknologi, mengurangi risiko, dan memanfaatkan peluang teknologi untuk mendukung pendidikan serta aspek sosial anak (Cao et al., 2021; Livingstone & Helsper, 2007; Nikken & Schols, 2015). Konsep ini dipandang sebagai kerangka kerja multidimensi yang mencakup kesadaran digital, kesiapan kognitif, kepekaan etis, serta kualitas hubungan orang tua dan anak dalam konteks digital (Benedetto & Ingrassia, 2021). Benedetto dan Ingrassia (2021) juga menekankan bahwa pengasuhan digital membutuhkan penyesuaian terhadap praktik pengasuhan tradisional, dengan fokus pada pengembangan kompetensi digital anak, keterlibatan kritis terhadap media, serta pembentukan kewarganegaraan digital yang beretika. Sejalan dengan hal ini, Bayar et al. (2025) melihat pengasuhan digital sebagai proses interaktif yang memperkuat hubungan orang tua dan anak melalui pengalaman belajar bersama dan kesadaran terhadap risiko serta peluang di ruang digital.

Kesadaran orang tua digital (*Digital Parental Awareness/DPA*) kini dianggap sebagai konsep penting untuk memahami peran orang tua dalam mengelola keterlibatan anak dengan dunia digital. DPA membantu orang tua mengenali dan mengelola berbagai risiko baru yang muncul akibat perkembangan teknologi, seperti penggunaan kecerdasan buatan pada aplikasi digital yang ditujukan untuk anak-anak (Fosch-Villaronga et al., 2023). Masfufah (2024) menjelaskan bahwa DPA mengacu pada peran orang tua dalam membimbing, mengawasi, dan mendukung anak untuk menggunakan teknologi secara bijaksana dan bertanggung jawab. Pengasuhan digital, yang kini semakin populer, merujuk pada peran orang tua dalam mengatur interaksi anak dengan media digital dan bagaimana mereka mengintegrasikan teknologi ke dalam aktivitas sehari-hari serta praktik pengasuhan mereka. Proses ini menghasilkan pola-pola pengasuhan baru yang muncul sebagai respons terhadap perkembangan teknologi. *Efficient use* berhubungan dengan kemampuan orang tua dalam mengarahkan anak untuk memanfaatkan media digital dalam pengembangan kreativitas, pembelajaran, dan pertumbuhan pribadi. DPA mencerminkan tingkat literasi digital orang tua serta kemampuan mereka untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam dua aspek utama: penggunaan yang efisien dan perlindungan dari risiko (Kardefelt-Winther, 2017; Zaman et al., 2016). Perlindungan dari risiko ini mencakup usaha orang tua untuk melindungi anak dari konten yang tidak sesuai, perundungan daring, serta bahaya lainnya di dunia digital (Akkaya et al., 2021; Toro-Alvarez, 2024).

Penelitian ini berfokus pada salah satu dimensi *digital parental awareness* yaitu *efficient use*. Berdasarkan penelitian Lareau (2003), orang tua bekerja lebih menerapkan pola *accomplishment of natural growth*, atau pencapaian pertumbuhan secara alami dimana orang tua hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar anak, memberikan lebih banyak waktu



bermain tanpa struktur, jarang melakukan negosiasi dan umumnya kurang terlibat dalam pendidikan formal anak-anak mereka, sehingga peneliti melihat perlunya kesadaran bagi ibu bekerja untuk lebih memperhatikan penggunaan perangkat digital untuk meningkatkan pertumbuhan pribadi anak seperti kreativitas dan pembelajaran bermakna, bukan hanya sekedar hiburan saja.

Dimensi *efficiency use* sendiri digambarkan sebagai kemampuan orang tua dalam memastikan penggunaan perangkat digital untuk pembelajaran serta kemampuan orang tua untuk menekankan pada anak penggunaan teknologi digital ke hal positif dan berbagi informasi yang bermanfaat kepada orang lain (Manap & Durmus, 2020). Bagi orang tua, khususnya ibu, harus menghadapi tuntutan yang cukup besar untuk mengawasi cara anak-anak menggunakan teknologi digital. Strategi yang dapat dilakukan ibu untuk penggunaan yang efisien pada anak seperti, membatasi waktu *screen time* berdasarkan usia, mendampingi anak ketika menggunakan perangkat digital, membicarakan konten yang sedang dinikmati, mengajarkan literasi digital (konten baik vs buruk), menjadi *role model* dalam penerapan penggunaan teknologi yang sehat, serta pentingnya orang tua hadir saat anak menggunakan teknologi digital (Hammond, 2019).

Konflik peran ganda yang dialami oleh ibu bekerja sering kali terjadi karena tumpang tindihnya tuntutan pekerjaan dan urusan rumah tangga. Orang tua yang memiliki keseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan yang baik akan meningkatkan kesadaran digital dalam pengasuhan. Pengelolaan waktu yang baik menjadi faktor penting untuk menjaga kesejahteraan keluarga, meskipun ibu bekerja kerap menghadapi peningkatan beban kerja serta kekhawatiran terhadap ketergantungan teknologi. Basile et al. (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa orang tua yang memiliki *work life balance* yang baik akan meningkatkan *digital parenting awareness* yang baik pula, temuan ini juga menunjukkan bahwa teknologi pribadi dapat memfasilitasi aktivitas kerja dan keluarga dan mengurangi konflik kerja-keluarga dengan memungkinkan orang tua untuk melakukan tugas pengasuhan tertentu dari jarak jauh. Peningkatan ini bisa terjadi karena orang tua yang lebih paham terhadap perkembangan digital dapat menggunakan teknologi untuk manajemen waktu yang lebih efektif, mengakses sumber daya dukungan orang tua, dan berkomunikasi dengan keluarga secara lebih efisien. Contohnya, teknologi dapat memberikan kemudahan melalui berbagai aplikasi yang mendukung penjadwalan dan pengaturan pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan. Namun disisi lain, penggunaan teknologi yang berlebihan berpotensi mengganggu keharmonisan hubungan dalam keluarga. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi yang tepat agar hubungan keluarga tetap sehat dan harmonis di tengah pengaruh digital.

Greenhaus et al. (2002) menggambarkan *work life balance* sebagai keseimbangan antara waktu, tuntutan keterlibatan, dan kepuasan dari dua peran yang dijalani seseorang. *Work life balance* merupakan kondisi ketika seseorang mampu menjaga keselarasan antara keterlibatan serta kepuasan dalam peran mereka, baik di lingkungan kerja maupun keluarga (Greenhaus et al., 2003). Konsep ini tidak sekadar menyeimbangkan aspek pribadi dan profesional, tetapi juga mencakup penetapan waktu kerja yang wajar agar individu dapat mengoptimalkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya (Saulat et al., 2019). *Work life balance* bukan satu-satunya yang berpengaruh terhadap *digital parental awareness*. Ibu bekerja perlu memanfaatkan dunia digital untuk memiliki kesadaran dalam pengasuhan digital, sehingga orang tua harus memiliki ketrampilan-ketrampilan digital seperti literasi digital, kemampuan kontrol dan efikasi diri untuk memungkinkan anak dan remaja memanfaatkan



dunia digital dengan cara yang berguna dan benar. Ketika orang tua memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya, mereka cenderung menggunakan praktik pengasuhan yang lebih efektif dan mendorong perkembangan anak yang lebih baik (Dowling, 2014). Keyakinan orang tua mempersepsikan, memantau, membimbing dan mengatur aktivitas internet anak disebut sebagai *digital parental self-efficacy* (Huang et al, 2018).

Kalkim et al. (2024) menjelaskan bahwa orang tua yang memiliki kemampuan yang baik dalam pengetahuan akan keamanan digital maupun literasi digital memiliki korelasi yang signifikan dengan kesadaran pengasuhan digital (*digital parental awareness*). Laoulembah dan Hijrianti (2024) dalam penelitiannya juga membuktikan bahwa *digital parental self-efficacy* memiliki pengaruh dengan *digital parental awareness*. Keyakinan dan sikap orang tua terhadap teknologi digital memiliki peran penting dalam menyiapkan strategi yang mereka terapkan dalam penggunaan perangkat digital anak-anak mereka (Chaudron, 2018). Orang tua yang memiliki keyakinan yang tinggi terhadap pengasuhan digital biasanya akan lebih menyadari serta termotivasi untuk mencari informasi mengenai keamanan digital, memantau penggunaan internet anak, serta meningkatkan pengetahuan mereka tentang teknologi.

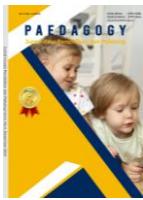
Berdasarkan rangkaian penjelasan tersebut, sudah jelas bahwa teknologi memiliki dampak positif dan negatif pada perkembangan anak, maka ibu bekerja perlu memiliki kesadaran pengasuhan digital dengan melibatkan keseimbangan pekerjaan dan urusan pribadi serta meningkatkan keyakinan dalam pengasuhan digital. Penelitian ini dirumuskan dengan tujuan yang jelas yakni untuk melihat dan menjelaskan pengaruh *work life balance* dan *digital self-efficacy* terhadap *digital parental awareness* pada ibu bekerja.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei untuk mengumpulkan data dari 182 ibu bekerja yang memiliki anak berusia 5–15 tahun dan aktif menggunakan gawai atau internet. Partisipan penelitian dipilih dengan kriteria ibu bekerja di luar rumah, yang memiliki anak-anak yang terlibat dalam penggunaan teknologi digital. Selain itu, ibu yang dipilih dalam penelitian ini tidak memiliki anak yang bersekolah di pondok pesantren atau asrama. Data dikumpulkan melalui survei daring yang disebarluaskan kepada responden yang memenuhi kriteria tersebut, yang memungkinkan untuk mengakses lebih banyak partisipan dari berbagai lokasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tiga skala yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Skala pertama adalah Digital Parenting Awareness Scale (DPAS) yang digunakan untuk mengukur kesadaran orang tua dalam pengasuhan digital, dengan fokus pada subdimensi *efficient use* atau penggunaan teknologi yang efisien. Skala kedua adalah Work–Nonwork Interference and Enhancement Scale (WNWIE) yang digunakan untuk mengukur keseimbangan kehidupan kerja ibu, mencakup dimensi gangguan pekerjaan terhadap kehidupan pribadi dan sebaliknya. Skala ketiga adalah Parental Self-Efficacy to Manage Child’s Online Risk Behaviors Scale (PSEMCORBS), yang mengukur keyakinan orang tua dalam mengelola risiko anak di dunia digital (Manap & Durmuş, 2020). Skala ini telah terbukti dapat mengukur dengan baik tingkat literasi digital orang tua dalam konteks pengasuhan digital.

Semua skala menggunakan format Likert lima poin untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan dalam kuesioner. Skala ini memiliki reliabilitas yang baik, dengan nilai koefisien reliabilitas DPAS sebesar 0.750, WNWIE sebesar 0.916, dan PSEMCORBS sebesar 0.946. Reliabilitas ini menunjukkan konsistensi internal yang sangat



baik untuk setiap skala yang digunakan dalam penelitian. Dengan menggunakan skala ini, penelitian dapat memperoleh data yang valid dan dapat diandalkan untuk analisis lebih lanjut, sejalan dengan pendekatan yang digunakan dalam studi sebelumnya (Chen et al., 2025).

Untuk menganalisis data yang terkumpul, penelitian ini menggunakan teknik regresi berganda. Metode regresi berganda dipilih karena dapat menguji pengaruh dua variabel independen, yaitu *work-life balance* dan *digital parental self-efficacy*, terhadap satu variabel dependen, yaitu *digital parental awareness*. Analisis regresi berganda juga memungkinkan untuk mengukur kontribusi masing-masing variabel independen terhadap variasi kesadaran digital orang tua dalam penggunaan teknologi yang efisien. Hal ini penting untuk memahami sejauh mana keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta efikasi diri digital orang tua, memengaruhi cara orang tua mengelola penggunaan teknologi oleh anak-anak mereka (Chen et al., 2025).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Temuan preliminari dengan studi korelasi memperlihatkan beberapa hasil yang mendukung dilakukannya regresi dalam menjawab hipotesis penelitian.

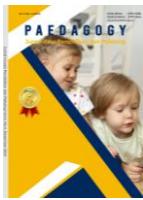
**Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	F	Sig.	Rsquare	Keterangan
<i>Work life balance, digital parental self-efficacy dan Digital parental awareness (Efficiency use)</i>	28,15	.00	.239	Terdapat pengaruh

Hasil penelitian pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh *work life balance* dan *digital parental self efficacy* terhadap *digital parental awareness: efficiency use*  $R^2 = 0.239$  dengan  $F = 28.151$  ( $p < .01$ ). Nilai koefisien determinasi ( $R^2 = 0.239$ ) mengindikasikan bahwa 23,9% variasi *digital parental awareness: efficiency use* dapat dijelaskan oleh kombinasi *work life balance* dan *digital parental self efficacy* sedangkan sisanya sebesar 76.1% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Tabel 2. Deskripsi Pengaruh Masing-masing Variabel Prediktor terhadap Variabel Kriteria**

Model	Unstandardized		Standardized	
	Coefficients		Coefficients	t
	B	Std.	Beta	
(Constant)	.5330	1.337		3.986 .000



<b>1</b>	<i>Work life balance</i>	.099	.023	.318	4.332	.000
	<i>DP Self-efficacy</i>	.053	.015	.253	3.446	.001

Berdasarkan Tabel 2. nilai koefisien, diketahui bahwa variabel *work life balance* dan *digital parental self efficacy* berpengaruh secara signifikan sebesar 0.000 ( $p<0.05$ ) terhadap *digital parental awareness:efficiency use*. Dilihat dari nilai Beta, diketahui juga variabel yang pengaruhnya lebih tinggi terhadap *digital parental awareness:efficiency use* adalah *work life balance*

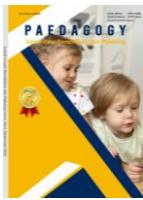
Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa model hubungan antarvariabel dapat dirumuskan sebagai berikut, dan dapat dilihat pada Tabel.2

$$Y = 5.330 + 0.099X_1 + 0.053X_2$$

Hasil tersebut merepresentasikan *digital parental awareness: efficiency use*, adalah *work-life balance*, dan *digital parental self-efficacy*. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel independen berpengaruh positif terhadap *digital parental awareness: efficiency use*, dengan nilai konstanta sebesar 5.330. Nilai konstanta ini mengindikasikan bahwa ketika kedua variabel bebas bernilai nol, tingkat kesadaran digital ibu bekerja terhadap penggunaan teknologi secara efisien berada pada tingkat dasar sebesar 5.330. Dengan demikian, baik keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, maupun keyakinan ibu bekerja dalam mengasuh anak di era digital, berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran penggunaan digital orang tua khususnya penggunaan yang efisien.

**Tabel 3. Hasil Analisis Data Demografi**

		N	WLB	Kategori	DPS	Kategori	DPA (EU)	Kategori
<b>Usia</b>								
Dewasa Awal	(18-40th)	132	46,89	Sedang	91,26	Tinggi	14,84	Tinggi
Dewasa Madya	(41-60th)	50	50,5	Sedang	91,9	Tinggi	15,06	Tinggi
<b>Status Pernikahan</b>								
Menikah (masih memiliki pasangan)		173	48	Sedang	91,16	Tinggi	14,84	Tinggi
Orangtua Tunggal		9	45,67	Sedang	96,67	Tinggi	16	Tinggi
<b>Pendidikan</b>								
SMP Sederajat		2	52	Tinggi	100,5	Sangat tinggi	16,5	Tinggi

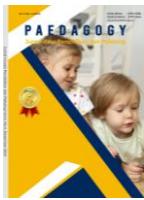


SMA Sederajat	20	48,45	Sedang	99,95	Sangat tinggi	15,6	Tinggi	
D3	11	49,27	Sedang	96,55	Tinggi	14,73	Tinggi	
S1	100	48,13	Sedang	89,52	Tinggi	14,77	Tinggi	
S2	37	47,3	Sedang	91,57	Tinggi	15,32	Tinggi	
S3	12	44,75	Sedang	86,58	Tinggi	13,42	Sedang	
<b>Jam Kerja</b>								
7 jam/hari untuk hari kerja	6	35	48,09	Sedang	92,8	Tinggi	15,74	Tinggi
8 jam/hari untuk hari kerja	5	147	47,84	Sedang	91,11	Tinggi	14,7	Tinggi
<b>Pekerjaan</b>								
ASN/Pegawai pemerintahan	25	47,12	Sedang	93,36	Tinggi	15,16	Tinggi	
Karyawan Swasta	92	46,75	Sedang	89,95	Tinggi	14,46	Sedang	
Tenaga Kesehatan	3	45	Sedang	93	Tinggi	12,33	Sedang	
Pengajar	48	49,54	Sedang	90,81	Tinggi	15,56	Tinggi	
Lainnya	14	51,64	Tinggi	99,57	Tinggi	15,64	Tinggi	
<b>Pendamping anak di rumah ketika Ibu bekerja</b>								
Kakek dan/atau nenek	77	48,26	Sedang	93,87	Tinggi	15,34	Tinggi	
Asisten Rumah Tangga	36	43,69	Sedang	86,33	Tinggi	13,64	Sedang	
Pengasuh	23	50,22	Sedang	91,17	Tinggi	15,35	Tinggi	
Lainnya	46	49,37	Sedang	91,48	Tinggi	14,93	Tinggi	
<b>Jumlah Anak</b>								
1-3 anak	174	47,83	Sedang	91,28	Tinggi	14,87	Tinggi	
Lebih dari 3 anak	8	49	Sedang	94,88	Tinggi	15,63	Tinggi	

Pada Tabel 3, deskripsi mengenai hubungan antara berbagai variabel demografi dengan kategori *work-life balance (WLB)*, *digital parental self-efficacy (DPS)*, dan *digital parental awareness: efficient use (DPA-EU)* menunjukkan bahwa usia, status pernikahan, pendidikan, jam kerja, pekerjaan, pendamping anak di rumah, dan jumlah anak mempengaruhi skor ketiga kategori tersebut. Responden yang berusia antara 18 hingga 40 tahun cenderung memiliki kategori *WLB* dan *DPS* sedang, dengan *DPA (EU)* tinggi, sementara responden berusia 41-60 tahun menunjukkan sedikit peningkatan pada *WLB* dan *DPS*. Ibu yang sudah menikah memiliki skor *WLB* dan *DPS* sedang, sementara orang tua tunggal memiliki skor yang lebih tinggi pada *DPS*. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi berhubungan dengan nilai *DPS* dan *DPA (EU)* yang lebih tinggi, dengan responden berpendidikan S3 menunjukkan kategori *DPS* dan *DPA (EU)* yang tinggi. Responden yang bekerja 7 jam sehari memiliki skor *DPS* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang bekerja 8 jam, meskipun keduanya memiliki *DPA (EU)* tinggi. Pekerjaan sebagai ASN atau pengajar berhubungan dengan skor *DPS* dan *DPA (EU)*

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1>



yang tinggi, sementara pekerja di sektor swasta dan tenaga kesehatan cenderung memiliki skor yang sedikit lebih rendah pada *DPS*. Responden yang memiliki pendamping anak berupa kakek/nenek atau pengasuh menunjukkan skor *DPS* dan *DPA (EU)* yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang menggunakan asisten rumah tangga. Terakhir, responden dengan 1-3 anak memiliki nilai *DPS* dan *DPA (EU)* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki lebih dari 3 anak. Secara keseluruhan, faktor-faktor demografi ini berpengaruh terhadap tingkat *WLB*, *DPS*, dan *DPA (EU)* pada ibu bekerja.

## Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh *work life balance*, *digital parental self-efficacy* terhadap *digital parental awareness:efficient use* pada Ibu Bekerja. Bagi ibu bekerja, waktu yang mereka berikan untuk mengawasi anak-anak sangat terbatas yang menyebabkan tidak maksimalnya keterlibatan ibu bekerja dalam pengasuhan digital. Namun, teknologi digital merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari menyebabkan kekhawatiran orang tua tentang anak-anak mereka. Kekhawatiran ini memungkinkan orang tua terdorong untuk mencari informasi lebih lanjut mengenai tanggung jawab mereka didunia digital seperti, cara melindungi anak-anak serta cara memposisikan peran pengasuhan mereka didunia digital (Fletcher & Blair, 2014), sehingga ibu bekerja diharapkan memiliki tanggung jawab dan kesadaran terhadap lingkungan digital anak-anak mereka.

Temuan dalam penelitian ini terhadap 182 ibu bekerja, membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *work-life balance* dan *digital parental self-efficacy* terhadap *digital parental awareness:efficient use* pada ibu bekerja. Ibu bekerja yang memiliki *work-life balance* yang tinggi disertai dengan *digital parental self-efficacy*, akan memiliki kesadaran untuk mengawasi dan terlibat dalam menciptakan penggunaan teknologi yang efisien dan aman bagi anak. Ibu bekerja dapat menggunakan teknologi pribadi untuk berkomunikasi dengan anak, memantau, serta secara umum mengelola hubungan mereka dengan anak. Teknologi pribadi yang ibu bekerja miliki dapat membantu aktivitas pekerjaan dan keluarga serta mengurangi konflik antar keduanya dengan memungkinkan orang tua menjalankan sebagian tugas pengasuhan dari jarak jauh menggunakan perangkat digital yang mereka miliki (Basile et al., 2022).

Koefisien regresi positif sebesar 0.099 pada variabel *work-life balance* menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi seseorang, semakin tinggi pula kesadaran pengasuhan digitalnya dalam mengawasi penggunaan teknologi anak mereka secara efisien. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan orang tua untuk menjaga harmoni antara tanggung jawab profesional dan keluarga berdampak pada kualitas pengawasan serta keterlibatan mereka dalam aktivitas digital anak. Menurut Clark (2000), *work/family border theory* menjelaskan bahwa keseimbangan antara domain pekerjaan dan keluarga memungkinkan individu mempertahankan batas psikologis dan temporal yang sehat. Keseimbangan ini menciptakan kondisi emosional yang stabil, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan kognitif dan afektif untuk memperhatikan kebutuhan anak, termasuk dalam konteks penggunaan teknologi digital. Sejalan dengan itu, penelitian Frone (2003) menemukan bahwa individu dengan *work-life balance* tinggi menunjukkan tingkat *role engagement* yang lebih positif dalam lingkungan keluarga. Dalam konteks digital parenting, hal ini berarti orang tua lebih mampu mengalokasikan waktu dan energi untuk memahami aktivitas daring anak-anak mereka, serta memastikan penggunaan perangkat digital dilakukan secara produktif dan aman. Hasil ini juga diperkuat oleh temuan Wang et al. (2021), yang

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi



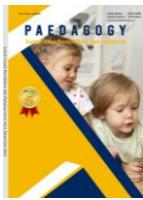
menunjukkan bahwa keseimbangan kerja-keluarga memiliki hubungan signifikan dengan *digital well being* dan kemampuan regulasi diri dalam penggunaan media digital. Dengan demikian, orang tua yang mampu menjaga keseimbangan hidup cenderung lebih sadar terhadap efisiensi penggunaan teknologi, menghindari penggunaan berlebihan (*digital overload*), dan mengedepankan nilai edukatif serta etis dalam interaksi digital di rumah.

Selanjutnya, koefisien regresi sebesar 0.053 untuk variabel *digital parental self-efficacy* juga menunjukkan arah positif terhadap *digital parental awareness:efficiency use*. Artinya, semakin tinggi keyakinan dalam menggunakan teknologi dan mengarahkan anak agar memiliki perilaku baik didunia digital, semakin tinggi pula tingkat kesadaran dan kepekaan orang tua terhadap resiko dan manfaat dunia digital bagi anak. Temuan ini sesuai dengan teori *Self-Efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997), bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri seseorang menentukan seberapa besar usaha, ketekunan, dan ketahanan yang ditunjukkan dalam menghadapi tantangan. Dalam konteks digital parenting, orang tua yang memiliki efikasi diri tinggi akan merasa lebih mampu memahami teknologi baru, mengontrol paparan digital anak, serta menetapkan aturan yang konsisten terhadap penggunaan perangkat dan konten daring. Orang tua dengan kompetensi digital yang rendah akan memiliki kontrol yang sedikit dan tidak mampu membantu anak-anak mereka dalam memperoleh ketrampilan digital (Tennakoonet a.; 2018).

Livingstone et al., (2019) juga menekankan bahwa *digital parental self-efficacy* merupakan faktor kunci dalam *parental mediation*—yakni strategi orang tua untuk menyeimbangkan antara kebebasan dan kontrol dalam penggunaan teknologi anak. Orang tua dengan self-efficacy tinggi tidak hanya memiliki kemampuan teknis, tetapi juga kesadaran reflektif mengenai bagaimana teknologi memengaruhi perilaku, pembelajaran, dan kesejahteraan anak. Temuan ini sejalan dengan studi Fidan & Olu. (2023) yang menunjukkan bahwa *digital parental self-efficacy* berpengaruh positif terhadap *digital competence* dan *digital safety awareness*. Dengan kata lain, keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menggunakan teknologi memperkuat kesadaran orang tua dalam menciptakan lingkungan digital yang efisien, aman, dan mendukung perkembangan anak. Oleh karena itu, peningkatan efikasi diri digital pada orang tua merupakan faktor penting dalam membangun *digital awareness* yang adaptif dan berbasis efisiensi. Secara keseluruhan, persamaan regresi menunjukkan bahwa baik *work-life balance* maupun *digital parental self-efficacy* memiliki kontribusi positif terhadap peningkatan *digital parental awareness: efficiency use*. Hasil ini mengindikasikan bahwa kesadaran orang tua dalam penggunaan teknologi digital tidak hanya bergantung pada aspek kognitif (pengetahuan dan kemampuan teknis), tetapi juga pada keseimbangan emosional dan psikologis yang memungkinkan mereka mengatur waktu, energi, dan perhatian secara optimal.

Berdasarkan hasil data deskriptif, rata-rata responden memiliki *work life balance* yang sedang, artinya ibu bekerja dalam penelitian ini cukup memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan kehidupan pribadi dan urusan pekerjaan. Rata-rata *digital parental self-efficacy* juga menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam setiap kategori responden, ibu bekerja sudah memiliki keyakinan akan pengasuhan digital mereka, artinya ibu bekerja sudah meningkatkan literasi digital dan kekampuan komunikasi digital untuk melindungi dan mengawasi dari faktor resiko yang kemungkinan dialami anak-anak mereka, sehingga hasil tersebut diikuti dengan tingginya *digital parental awareness* yang sudah dimiliki oleh ibu bekerja dalam penelitian ini

Secara teoritis, temuan ini memperluas pemahaman tentang model perilaku digital



parenting melalui integrasi antara faktor psikologis dan faktor personal-kognitif. Work-life balance memberikan konteks keseimbangan peran yang mendukung fungsi pengasuhan digital yang stabil, sementara digital self-efficacy berperan sebagai pendorong internal yang meningkatkan kemampuan adaptif terhadap perkembangan teknologi. Secara praktis, hasil ini memberikan implikasi bagi pengembangan kebijakan dan program intervensi keluarga digital. Pertama, lembaga pendidikan dan organisasi kerja dapat mendorong implementasi program *work-life balance enhancement*, seperti kebijakan kerja fleksibel, cuti keluarga, dan pengaturan waktu daring yang sehat. Kedua, pemerintah dan lembaga non-profit dapat menyelenggarakan pelatihan peningkatan *digital self-efficacy*, misalnya melalui pelatihan literasi digital untuk orang tua, edukasi keamanan siber, dan bimbingan teknologi berbasis keluarga. Program-program ini tidak hanya memperkuat kemampuan teknis, tetapi juga meningkatkan kesadaran reflektif terhadap penggunaan teknologi yang efisien, aman, dan berorientasi nilai.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) dan efikasi diri digital (*digital parental self-efficacy*) berpengaruh signifikan terhadap kesadaran orang tua digital, khususnya dalam hal penggunaan teknologi yang efisien (*efficient use*). Temuan ini menegaskan bahwa ibu bekerja yang memiliki keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi yang baik cenderung lebih terlibat dalam mengelola penggunaan teknologi oleh anak-anak mereka. Di sisi lain, efikasi diri digital juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan orang tua untuk memantau dan membimbing anak-anak mereka dalam menggunakan teknologi dengan cara yang lebih aman dan produktif.

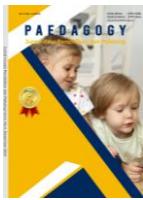
Sebagian besar variasi dalam kesadaran digital orang tua dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, dengan *work-life balance* memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kesadaran akan penggunaan teknologi yang efisien. Hal ini menegaskan bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga bukan hanya penting untuk kesejahteraan pribadi, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap keterlibatan orang tua dalam pengasuhan digital anak-anak mereka. Program pelatihan yang mendukung peningkatan keseimbangan kehidupan kerja dan literasi digital dapat membantu ibu bekerja dalam mengelola penggunaan teknologi yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pengembangan kebijakan dan program intervensi yang bertujuan untuk memperkuat kesadaran orang tua dalam pengasuhan digital. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang bermanfaat bagi pengembangan strategi pengasuhan digital yang lebih efektif di era teknologi digital ini. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi pengasuhan digital, seperti gaya pengasuhan atau faktor sosial lainnya, guna mendalami lebih jauh pengaruhnya terhadap kesadaran orang tua.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Akkaya, S., Tan, Z., Kapidere, M., Şahin, S. (2021). Investigation of the Relationship between Parents' Awareness of Digital Parenting and the Effects of Digital Games on Their Children. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 889-917.  
<https://doi.org/10.17679/inuefd.905569>

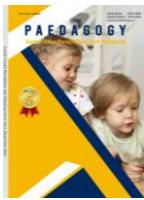
Badan Pusat Statistik. (2025). *Statistik penggunaan teknologi digital di Indonesia*. Badan Pusat Statistik.



- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Basile, K., Beauregard, T. A., Canonico-Martin, E., & Gause, K. (2022). Better work-life balance through digital parenting. *Strategic HR Review*, 21(6), 180-184. <https://doi.org/10.1108/SHR-08-2022-0048>
- Benedetto, L., & Ingrassia, M. (2021). Digital Parenting: Raising and Protecting Children in Media World. IntechOpen. <https://www.intechopen.com/chapters/72249>
- Bayar, M. E., Kulaksiz, T., & Toran, M. (2025). How does Parental Media Mediation Regulate the Association between Digital Parental Awareness and the Parent-Child Relationship?. *Early Childhood Education Journal*, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s10643-025-01879-x>
- Cao, S., Dong, C., & Li, H. (2021). Digital parenting during the COVID-19 lockdowns: How Chinese parents viewed and mediated young children's digital use. *Early Child Development and Care*, 192(15), 2401-2416. <https://doi.org/10.1080/03004430.2021.2016732>
- Chaudron, S., Plowman, L., Beutel, M. E., Černikova, M., Navarette, V. D., Dreier, M., & Wölfling, K. (2018). Young children (0-8) and digital technology-EU report. *Publications Office of the European Union*. <http://dx.doi.org/10.2760/294383>
- Chen, C.-Y., Chou, W.-J., Hsiao, R. C., & Yen, C.-F. (2025). Development and validation of the parental self-efficacy to manage child's online risk behaviors scale for parents of adolescents with and without attention-deficit/hyperactivity disorder. *Acta Psychologica*, 254, 104802. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104802>
- Clark, S. C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53(6), 747-770. <https://doi.org/10.1177/0018726700536001>
- Damayanti, E., Ahmad, A., & Nurhasanah, N. (2021). Meningkatkan kesadaran pengasuhan anak di era digital melalui ceramah berbasis multimedia. *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*, 5(1). <https://ejournal.uinsatu.ac.id/index.php/martabat/article/view/3783>
- Dowling, H. (2014). *Parental self-efficacy in early years parenting*. The University of Manchester (United Kingdom).
- Fidan, N. K., & Olur, B. (2023). Examining the relationship between parents' digital parenting self-efficacy and digital parenting attitudes. *Education and Information Technologies*, 28, 15189-15204. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11841-2>
- Fletcher, A. C., & Blair, B. L. (2014). Maternal authority regarding early adolescents' social technology use. *Journal of Family Issues*, 35(1), 54-74. <https://doi.org/10.1177/0192513X12467753>
- Fosch-Villaronga, E., Van der Hof, S., Lutz, C., & Tam'o-Larrieux, A. (2023). Toy story or children story? Putting children and their rights at the forefront of the artificial intelligence revolution. *AI & SOCIETY*, 38(1), 133-152. <https://doi.org/10.1007/s00146-021-01295-w>
- Frone, M. R. (2003). Work-family balance. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of Occupational Health Psychology* (pp. 143-162). Washington, DC: APA.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510-531. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Hammond, J. W. (2019). *Parenting and working in the digital age: a qualitative examination of intensive parenting and ideal worker norms*. Washington State University.



- Huang, G., Li, X., Chen, W., & Straubhaar, J. D. (2018). Fall-behind parents? The influential factors on digital parenting self-efficacy in disadvantaged communities. *American behavioral scientist*, 62(9), 1186-1206. <https://doi.org/10.1177/0002764218773820>
- Kalkim, A., Korkmaz, E. K., & Toraman, A. U. (2024). Examining the relationship between digital parenting self-efficacy and digital parenting awareness of early adolescents' parents. *Journal of Pediatric Nursing*, 78, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.05.028>
- Kardefelt-Winther, D. (2017). How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review. Florence: Innocenti Discussion Paper 2017-02. Florence: UNICEF Office of Research –Innocenti
- Komdigi (2025). Komitmen Pemerintah Melindungi Anak di Ruang Digital. <https://www.komdigi.go.id/berita/artikel/detail/komitmen-pemerintah-melindungi-anak-di-ruang-digital> Diakses pada 25 November 2025
- Lareau, Annette. 2003. *Unequal Childhoods: Class, Race and Family Life*. Berkeley: University of California Press.
- Laoulembah, R.R. & Hijrianti, U.R. (2024). Self awareness digital parenting terhadap self efficacy digital parenting pada orang tua. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 19(2), 135-145. <https://dx.doi.org/10.30659/jp.19.2.135-145>
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society*, 9(4), 671–696. <https://doi.org/10.1177/1461444807080335>
- Livingstone, S., Mascheroni, G., & Stoilova, M. (2021). The outcomes of children's online opportunities: The role of digital skills, parental mediation and self-efficacy. *New Media & Society*, 23(9), 2633–2653. <https://doi.org/10.1177/14614448211043189>
- Manap, A., & Durmuş, E. (2020). Development of Digital Parental Awareness Scale. İnnönü University *Journal of the Faculty of Education*, 21(2), 978–993. <https://doi.org/10.17679/inuefd.711101>
- Masfufah, U. (2024). Memahami Pengasuhan Digital: Faktor Pendukung, dan Tantangan bagi Orang Tua. *Jurnal Flourishing*, 4(8), 339–346. <https://doi.org/10.17977/um070v4i82024p339-346>
- Nikken, P., & Schols, M. (2015). How and why parents guide the media use of young children. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 3423–3435. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0144-4>
- Papalia, D. E., & Solberg, P. A. (2008). *Human development (psikologi perkembangan)*. Kencana.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 2: Do they really think differently? *On the Horizon*, 9(6), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424843>
- Saulat, A., Zeeshan, M., Hussain, A., & Rehman, S. U. (2019). An exploratory study of married working women, work-life balance; Problems and solutions. *specialty journal of psychology and management*, 5(4-2019), 1-11. <https://sciarena.com/article/an-exploratory-study-of-married-working-women-work-life-balance-problems-and-solutions>



- Tennakoon, H., Saridakis, G., & Mohammed, A. M. (2018). Child online safety and parental intervention: a study of Sri Lankan internet users. *Information Technology & People*, 31(3), 770-790. <https://doi.org/10.1108/ITP-09-2016-0213>
- Toro-Alvarez, M. M. (2024). Digital violence in schools: A unified theory and structural equation model to counteract cyberbullying. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 16(4), 284–300. <https://doi.org/10.1108/JACPR-03-2024-0886>
- Wang, Y., Wu, Y., & Li, X. (2021). Digital wellbeing and work-life balance: The moderating role of self-regulation. *Computers in Human Behavior*, 121, 106796.
- Zakiah, E., Akbar, Z., & Mauna, M. (2022). Pengasuhan positif untuk meningkatkan kesadaran pengasuhan anak di era digital pada orang tua di Desa Pasirtanjung, Tanjungsari, Bogor. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 46-50. <https://doi.org/10.36722/psn.v2i1.1544>
- Zaman, B., Nouwen, M., Vanattenhoven, J., de Ferrerre, E., & Van Looy, J. (2016). A qualitative inquiry into the contextualized parental mediation practices of young children's digital media use at home. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 60(1), 1-22. <https://doi.org/10.1080/08838151.2015.1127240>
- Zeybekoğlu Akbaş, Ö., & Dursun, C. (2020). Teknolojinin aileye etkisi: Değişen ailenin dijital ebeveyn ve çocukları. *Turkish Studies - Social Sciences*, 15(4), 2245–2265. <https://doi.org/10.29228/TurkishStudies.43395>