

Pendidikan Mental Anak Di Era Teknologi Digital: Literatur Review Tentang Peran Orang Tua Dan Guru

¹Rahula Hananuraga, ²Dian Eka Priyantoro, ³Nasril, ⁴Andi Fitriani Djollong, ⁵Jimmy Malintang

Institut Nalanda, Uin Jurai Siwi Lampung, Institut Agama Islam Syekh Maulana Qori Bangko, Universitas Muhammadiyah Parepare, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Corresponding Author: Rahula Hananuraga¹, e-mail: rahulahananuraga78@nalanda.ac.id

Published: July, 202

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran orang tua dan guru dalam pendidikan mental anak di era teknologi digital melalui tinjauan literatur. Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber seperti jurnal, buku, dan artikel terkait pendidikan mental, perkembangan anak, serta dampak teknologi digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua dan guru memegang peran kritis dalam membentuk ketahanan mental anak, termasuk pengawasan penggunaan teknologi, pendampingan dalam berinteraksi di dunia digital, serta penguatan nilai-nilai karakter. Kolaborasi antara orang tua dan guru dinilai efektif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental anak di tengah pesatnya perkembangan teknologi. Temuan ini menekankan pentingnya kesadaran dan sinergi antara kedua pihak untuk memitigasi dampak negatif teknologi sekaligus memanfaatkannya sebagai sarana pembelajaran yang positif.

Kata Kunci: Pendidikan Mental Anak, Era Teknologi Digital, Peran Orang Tua dan Guru

ABSTRACT

This study aims to analyze the role of parents and teachers in children's mental education in the era of digital technology through literature observation. The research method used is a literature review by collecting and analyzing various sources such as journals, books, and articles related to mental education, child development, and the impact of digital technology. The results of the study indicate that parents and teachers play a critical role in shaping children's mental resilience, including supervising the use of technology, assisting in interacting in the digital world, and strengthening character values. Collaboration between parents and teachers is considered effective in creating an environment that supports children's mental health amidst the rapid development of technology. This conclusion emphasizes the importance of awareness and synergy between the two parties to mitigate the negative impacts of technology while utilizing it as a positive learning tool.

Keywords: Children's Mental Education, Era of Digital Technology, Role of Parents and Teachers

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Lingkungan memainkan peran fundamental dalam membentuk pendidikan mental anak, baik secara fisik maupun sosial (Hyun *et al.*, 2020). Lingkungan yang aman, stabil, dan penuh dukungan dapat menumbuhkan rasa nyaman dan percaya diri pada anak, sementara lingkungan yang kacau atau penuh tekanan justru dapat menghambat perkembangan emosional dan psikologis mereka. Keluarga sebagai

lingkungan pertama dan utama memiliki pengaruh besar dalam menanamkan nilai-nilai positif, keteladanan, serta pola asuh yang mendukung kesehatan mental anak. Selain itu, interaksi dengan anggota keluarga yang penuh kasih sayang membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan empati sejak dini.

Lingkungan sekolah juga menjadi pilar penting dalam pendidikan mental anak karena menjadi tempat mereka belajar bersosialisasi, menghadapi tantangan, dan mengembangkan identitas diri (Risdiyand Dewi, 2021). Sekolah yang menerapkan sistem pembelajaran inklusif, anti-perundungan, dan berbasis karakter dapat menciptakan iklim yang mendorong pertumbuhan mental yang sehat. Guru dan teman sebaya berperan sebagai model dalam interaksi sosial, sehingga lingkungan sekolah yang positif akan membantu anak membangun hubungan yang baik, mengasah keterampilan komunikasi, serta mengelola konflik dengan cara yang konstruktif. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler dan program pendampingan di sekolah dapat memperkuat resiliensi dan kreativitas anak.

Lingkungan masyarakat dan pergaulan turut memengaruhi pembentukan mental anak, terutama dalam hal norma sosial dan nilai-nilai yang berlaku di komunitas mereka (Anarta¹ *et al.*, 2022). Lingkungan masyarakat yang solid dan peduli dapat memberikan rasa memiliki serta perlindungan, sementara lingkungan yang penuh kekerasan atau pengaruh negatif berisiko merusak perkembangan mental anak. Organisasi kemasyarakatan, kegiatan keagamaan, atau kelompok bermain yang sehat dapat menjadi wadah bagi anak untuk belajar kerja sama, tanggung jawab, dan kepemimpinan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memastikan anak berada dalam pergaulan yang mendukung tumbuh kembangnya secara positif.

Di era digital, lingkungan virtual juga menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan anak dan memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka (Abdillah *et al.*, 2023). Konten media sosial, game online, dan interaksi di dunia maya dapat memengaruhi pola pikir, emosi, bahkan harga diri anak. Lingkungan digital yang tidak terkendali berpotensi menyebabkan kecanduan, kecemasan, atau paparan konten berbahaya. Namun, jika digunakan secara bijak, teknologi digital justru dapat menjadi sarana pembelajaran, ekspresi diri, dan perluasan wawasan. Di sinilah peran orang tua dan guru untuk membimbing anak dalam menavigasi dunia digital dengan kritis dan bertanggung jawab.

lingkungan yang baik-baik keluarga, sekolah, masyarakat, maupun dunia digital harus bersinergi untuk menciptakan ekosistem yang mendukung pendidikan mental anak (Ningsih and Zalisman, 2024). Setiap lingkungan memiliki kontribusi unik dalam membentuk ketahanan psikologis, nilai moral, serta keterampilan sosial anak. Oleh karena itu, dibutuhkan kesadaran kolektif dari orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang inklusif, protektif, dan stimulatif. Dengan demikian, anak-anak dapat tumbuh menjadi generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga tangguh secara mental dan siap menghadapi dinamika kehidupan di masa depan.

Di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi untuk

memahami dampak perubahan era digital terhadap kesehatan mental anak (Hyun *et al.*, 2020). Teknologi yang seharusnya menjadi alat bantu pembelajaran justru berpotensi menimbulkan masalah baru seperti kecanduan gawai, cyberbullying, dan penurunan interaksi sosial langsung. Penelitian ini penting karena memberikan gambaran komprehensif tentang tantangan psikologis yang dihadapi generasi digital native, sekaligus mencari solusi untuk mengoptimalkan manfaat teknologi sambil meminimalisir dampak negatifnya. Temuan dari studi ini dapat menjadi landasan untuk mengembangkan pendekatan pendidikan yang lebih adaptif dengan kebutuhan anak di abad 21.

Manfaat utama penelitian ini adalah memberikan panduan konkret bagi orang tua dalam mendampingi perkembangan mental anak di dunia digital (Noor *et al.*, 2024). Banyak orang tua yang merasa gagap teknologi (gaptek) dan kesulitan mengimbangi kecepatan perubahan dunia digital yang dihadapi anak-anak mereka. Melalui kajian literatur yang sistematis, penelitian ini menyajikan strategi praktis bagi orang tua untuk membangun komunikasi efektif, menetapkan batasan penggunaan teknologi, serta menciptakan keseimbangan antara aktivitas online dan offline. Dengan demikian, orang tua dapat berperan lebih optimal sebagai filter dan navigator dalam perjalanan digital anak-anak mereka.

Bagi pendidik, penelitian ini menawarkan perspektif baru tentang integrasi pendidikan mental dalam kurikulum sekolah di era digital (Nababan *et al.*, 2023). Guru seringkali menghadapi dilema antara memanfaatkan teknologi untuk pembelajaran dengan menjaga kesehatan mental peserta didik. Kajian ini memberikan rekomendasi tentang model pembelajaran blended learning yang memperhatikan aspek psikologis anak, teknik penguatan karakter di kelas digital, serta metode deteksi dini masalah mental akibat penggunaan teknologi. Implementasi temuan penelitian ini di lingkungan sekolah dapat menciptakan ekosistem pendidikan yang lebih manusiawi dan responsive terhadap kebutuhan mental anak.

Urgensi penelitian ini juga terletak pada kontribusinya terhadap kebijakan pendidikan di tingkat nasional. Dengan semakin banyaknya kasus gangguan mental pada anak yang terkait penggunaan teknologi, pemerintah membutuhkan data akurat untuk menyusun regulasi yang melindungi anak tanpa menghambat kemajuan teknologi. Hasil kajian literatur ini dapat menjadi acuan dalam merumuskan kebijakan tentang jam belajar digital, standar konten edukasi online, maupun program parenting di era digital. Pada tingkat yang lebih luas, penelitian ini mendorong terciptanya gerakan kolektif untuk membangun kesadaran digital yang sehat sejak dini.

Yang tak kalah penting, penelitian ini memiliki manfaat jangka panjang bagi pembentukan generasi masa depan yang tidak hanya terampil secara teknologi tetapi juga sehat secara mental. Dengan memahami peran strategis orang tua dan guru dalam pendidikan mental di era digital, kita dapat mencegah lost generation yang cerdas secara intelektual namun rapuh secara emosional. Penelitian ini menjadi investasi berharga untuk mewujudkan keseimbangan antara kemajuan teknologi dan kematangan psikologis, sehingga anak-anak Indonesia dapat tumbuh menjadi pribadi yang resilient, adaptif, dan berkarakter kuat di tengah derasnya arus digitalisasi. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi titik awal untuk

pengembangan program-program intervensi yang lebih terarah dan efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan sistematis untuk menganalisis peran orang tua dan guru dalam pendidikan mental anak di era digital. Tahap pertama meliputi pengumpulan sumber-sumber relevan seperti jurnal ilmiah, buku teks, laporan penelitian, dan artikel terpercaya yang terbit dalam 10 tahun terakhir. Pencarian literatur dilakukan melalui database akademik seperti Google Scholar, ERIC, dan ScienceDirect menggunakan kata kunci kombinasi seperti "pendidikan mental anak", "peran orang tua digital", dan "guru di era teknologi". Kriteria inklusi mencakup publikasi yang membahas dampak teknologi pada kesehatan mental anak serta strategi pendampingan oleh orang tua dan pendidik.

Setelah terkumpul, literatur kemudian diseleksi dan dievaluasi kualitasnya melalui proses kritik sumber. Peneliti menganalisis setiap sumber berdasarkan relevansi, metodologi, temuan utama, dan kontribusinya terhadap topik penelitian. Data yang telah terpilih kemudian diklasifikasikan ke dalam beberapa tema utama seperti tantangan digital bagi mental anak, strategi pengasuhan digital, dan model pembelajaran berbasis karakter di sekolah. Analisis dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi pola, kesenjangan, dan perkembangan terkini dalam bidang penelitian ini. Teknik analisis isi digunakan untuk mengekstrak konsep-konsep kunci dan menemukan hubungan antar variabel dalam berbagai studi yang dikaji.

Proses terakhir melibatkan sintesis temuan dari berbagai literatur untuk menghasilkan pemahaman komprehensif tentang topik penelitian. Peneliti membandingkan perspektif yang berbeda, mengidentifikasi konsensus akademik, serta mencatat area yang masih memerlukan penelitian lebih lanjut. Hasil sintesis ini kemudian disusun secara sistematis untuk menjawab pertanyaan penelitian tentang bagaimana orang tua dan guru dapat berkolaborasi dalam membangun ketahanan mental anak di era digital. Validitas temuan dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan hasil dari berbagai jenis literatur dan konteks penelitian yang berbeda. Proses ini menghasilkan rekomendasi praktis yang berbasis bukti untuk para pemangku kepentingan dalam pendidikan anak.

PEMBAHASAN

Konsep Dasar Pendidikan Mental Anak

Pendidikan mental anak merupakan suatu proses pengembangan aspek psikologis dan emosional yang bertujuan membentuk kepribadian yang sehat dan tangguh (Hyun *et al.*, 2020). Menurut Goleman (1995) dalam bukunya *Emotional Intelligence*, pendidikan mental tidak terbatas pada pengembangan kecerdasan intelektual semata, tetapi lebih menekankan pada kemampuan mengelola emosi, membangun kesadaran diri, serta mengembangkan empati. Pendekatan ini menyoroti pentingnya keseimbangan antara kecerdasan kognitif dan emosional sejak usia dini. Anak yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu menghadapi stres, menyelesaikan konflik, dan beradaptasi dengan perubahan lingkungan.

Pendidikan mental menjadi fondasi penting bagi pembentukan karakter dan perilaku sosial anak di masa depan.

Piaget (1950) melalui teori perkembangan kognitifnya menjelaskan bahwa pendidikan mental harus disesuaikan dengan tahap perkembangan usia anak (Khasanah and Suparman, 2022). Pada masa sensorimotor (0-2 tahun) dan praoperasional (2-7 tahun), pendidikan mental lebih berfokus pada pengalaman konkret dan interaksi langsung dengan lingkungan. Sementara pada tahap operasional konkret (7-11 tahun) dan formal (11 tahun ke atas), anak sudah dapat diajak untuk berpikir abstrak dan memahami konsep moral yang lebih kompleks. Pendekatan ini menekankan bahwa stimulasi mental harus diberikan secara bertahap sesuai dengan kemampuan pemahaman anak. Pendidikan mental yang tepat pada setiap fase perkembangan akan membantu anak membangun pola pikir yang sehat dan sistem nilai yang kuat.

Menurut Vygotsky (1978) dalam teori sosio-kultural-nya, pendidikan mental anak tidak dapat dipisahkan dari interaksi sosial dan budaya di sekitarnya. Konsep Zone of Proximal Development (ZPD) yang ia kemukakan menunjukkan bahwa anak belajar melalui bimbingan orang dewasa atau teman sebaya yang lebih kompeten (Latifa, 2025). Dalam konteks ini, peran orang tua, guru, dan lingkungan sosial menjadi krusial dalam membentuk kerangka mental anak. Pendidikan mental yang efektif harus melibatkan dialog, contoh konkret, dan scaffolding (dukungan bertahap) sesuai kebutuhan anak. Pendekatan Vygotsky ini menekankan bahwa perkembangan mental anak merupakan hasil dari kolaborasi antara potensi internal anak dengan stimulasi eksternal dari lingkungan sosialnya.

Bandura (1977) melalui teori pembelajaran sosial (Social Learning Theory) menambahkan dimensi baru dalam pemahaman pendidikan mental anak (Lesilolo, 2018). Ia menekankan pentingnya proses observasi dan peniruan (modeling) dalam pembentukan perilaku dan pola pikir anak. Anak cenderung meniru sikap, nilai, dan cara penyelesaian masalah dari figur yang dianggap penting dalam hidupnya (orang tua, guru, atau tokoh media). Oleh karena itu, pendidikan mental harus memperhatikan kualitas role model yang ditampilkan kepada anak, terutama di era digital dimana anak terpapar banyak model perilaku dari berbagai sumber. Teori ini menjelaskan mengapa lingkungan yang positif dan contoh keteladanan yang baik menjadi komponen esensial dalam pendidikan mental anak.

Ahli psikologi perkembangan modern seperti Masten (2014) memperkenalkan konsep resilience (ketahanan mental) sebagai tujuan utama pendidikan mental (Asruly, Rivauzi and Nafsan, 2024). Penelitiannya menunjukkan bahwa anak dengan ketahanan mental yang baik mampu bertahan dan bangkit dari kesulitan hidup. Pendidikan mental menurut perspektif ini berfokus pada pengembangan tujuh pilar ketahanan yaitu: kompetensi, kepercayaan diri, koneksi, karakter, kontribusi, coping skill, dan kontrol diri. Pendekatan ini menekankan pada pembekalan keterampilan hidup (life skills) dan pola pikir positif (growth mindset) sejak dini. Dalam konteks era digital, pendidikan mental berbasis ketahanan menjadi semakin relevan untuk membantu anak menghadapi tantangan kompleksitas dunia modern sambil menjaga keseimbangan psikologisnya.

Strategi Pendidikan Mental Anak di Era Digital

Pendidikan mental anak di era digital membutuhkan pendekatan yang holistik dan adaptif, mengingat tantangan yang dihadapi generasi saat ini jauh berbeda dengan generasi sebelumnya (Hyun *et al.*, 2020). Orang tua perlu membangun komunikasi terbuka dengan anak sejak dini tentang penggunaan teknologi. Hal ini bukan sekadar memberi larangan, tetapi menciptakan dialog yang membuat anak merasa nyaman berbagi pengalaman digital mereka. Misalnya, orang tua bisa rutin bertanya, "Apa yang seru dari game yang kamu mainkan hari ini?" atau "Pernah nggak merasa tidak nyaman saat online?" Pendekatan ini membantu orang tua memahami dunia digital anak sekaligus mengajarkan kesadaran diri (self-awareness) dalam berteknologi.

Sekolah sebagai institusi pendidikan formal perlu mengintegrasikan literasi digital dengan pendidikan karakter (Sherli *et al.*, 2022). Guru dapat merancang pembelajaran yang tidak hanya fokus pada penguasaan teknologi, tetapi juga dampak psikologisnya. Contoh konkretnya adalah memasukkan modul tentang "etika bermedia sosial" dalam pelajaran PKn atau mengadakan proyek kolaboratif yang menyeimbangkan aktivitas online dan offline. Yang penting, pendidik harus menjadi contoh dalam penggunaan teknologi yang bertanggung jawab - tidak sekadar melarang siswa memakai ponsel, tetapi menunjukkan bagaimana memanfaatkannya secara produktif.

Pembatasan waktu layar (screen time) perlu diterapkan dengan bijak, bukan sebagai hukuman tetapi sebagai bagian dari pola hidup sehat. Keluarga bisa membuat "zona bebas gadget" di area tertentu rumah atau "waktu sakral" tanpa gangguan digital seperti saat makan malam. Yang menarik, penelitian menunjukkan bahwa larangan total justru kontraproduktif - lebih baik mengajak anak membuat kesepakatan bersama tentang durasi dan konten yang sesuai usia. Orang tua bisa menggunakan fitur parental control bukan untuk memata-matai, tetapi sebagai alat pembelajaran tanggung jawab digital.

Pengembangan keterampilan sosial tradisional tetap harus menjadi prioritas meski di era digital (Annas, 2017). Anak perlu dilatih kemampuan berkomunikasi tatap muka, membaca emosi orang lain, dan menyelesaikan konflik secara langsung. Kegiatan seperti bermain di luar rumah, mengikuti kegiatan seni, atau sekadar mengobrol tanpa gadget bisa menjadi penyeimbang yang vital. Sekolah bisa mendesain aktivitas kelompok yang membutuhkan kerjasama fisik, bukan hanya kolaborasi virtual. Ini penting untuk mengembangkan kecerdasan emosional yang mungkin terhambat oleh interaksi digital yang terbatas.

Pendidikan mental di era digital juga harus mencakup pembekalan tentang keamanan online (digital safety) (Kobandaha, 2017). Anak perlu memahami konsep privasi, jejak digital, dan bahaya predator online bukan dengan menakut-nakuti, tetapi melalui penjelasan yang sesuai usia. Orang tua dan guru bisa menggunakan analogi sederhana seperti "Memberikan informasi pribadi di internet itu seperti berteriak di tempat umum" untuk anak kecil, atau diskusi kasus nyata (tanpa sensasi) untuk remaja. Yang penting adalah menumbuhkan kesadaran kritis, bukan sekadar kepatuhan buta pada aturan.

Membangun ketahanan mental (resilience) menjadi semakin krusial di tengah banjir informasi dan

tekanan sosial digital (Hyun *et al.*, 2020). Orang tua bisa melatih anak menerima kegagalan dengan sehat - misalnya ketika kalah dalam game online atau tidak dapat like yang diharapkan di media sosial. Teknik "reframing" bisa diajarkan untuk membantu anak memandang masalah dari berbagai perspektif. Guru di sekolah bisa memasukkan latihan mindfulness sederhana atau teknik mengelola stres sebagai bagian dari rutinitas kelas. Tujuannya adalah membekali anak dengan alat psikologis untuk menghadapi dinamika dunia digital.

Kolaborasi antara orang tua dan guru harus diperkuat melalui komunikasi yang intensif. Sekolah bisa menyelenggarakan workshop berkala tentang parenting di era digital, sementara orang tua perlu aktif memberikan masukan tentang perkembangan anak di rumah. Aplikasi komunikasi sekolah bisa dimanfaatkan bukan hanya untuk urusan administratif, tetapi juga berbagi strategi menghadapi tantangan spesifik seperti kecanduan game atau cyberbullying. Yang penting adalah menciptakan konsistensi antara nilai yang diajarkan di sekolah dan di rumah.

Pemanfaatan teknologi itu sendiri justru bisa menjadi alat pendidikan mental yang efektif jika digunakan dengan kreatif. Berbagai aplikasi seperti mood tracker, meditation apps, atau platform kreativitas digital bisa diperkenalkan sebagai bagian dari toolkit kesehatan mental. Guru bisa memanfaatkan game edukasi yang mengajarkan regulasi emosi atau simulasi situasi sosial yang kompleks. Orang tua bersama anak bisa menjelajahi konten-konten inspiratif yang memicu diskusi tentang nilai-nilai kehidupan. Kuncinya adalah keterlibatan aktif orang dewasa dalam memandu pengalaman digital ini.

Pendidikan seksual dan pemahaman tentang hubungan sehat perlu disesuaikan dengan realitas digital. Anak harus dibekali pemahaman tentang batasan dalam hubungan online, bahaya sexting, atau eksploitasi digital. Materi ini sebaiknya diberikan secara progresif sesuai tahap perkembangan, menggunakan bahasa yang tepat dan tanpa rasa malu. Sekolah bisa bekerja sama dengan psikolog untuk membuat modul yang relevan dengan pengalaman anak zaman now, sementara orang tua perlu membuka ruang diskusi yang aman tentang topik ini di rumah.

Orang dewasa di sekitar anak harus menjadi contoh hidup (role model) dari keseimbangan digital yang mereka ajarkan. Tidak ada gunanya melarang anak main gadget sementara orang tuanya sendiri kecanduan smartphone. Keluarga bisa menciptakan ritual bersama seperti "digital detox" akhir pekan atau tantangan tanpa media sosial tertentu. Guru juga perlu menunjukkan etika digital yang baik dalam berinteraksi dengan siswa secara online. Pendidikan mental di era digital pada akhirnya bukan tentang melawan teknologi, tetapi tentang membentuk hubungan yang sehat dengan teknologi sambil mempertahankan nilai-nilai kemanusiaan yang esensial.

Peran Orang Tua dan Guru Dalam Pendidikan Mental Anak

Orang tua adalah garda terdepan dalam membentuk mental anak sejak dini. Di rumah, mereka menciptakan lingkungan yang hangat dan penuh penerimaan, tempat anak merasa aman untuk berkembang (Hyun *et al.*, 2020). Setiap interaksi - dari cara orang tua menanggapi kesalahan anak hingga

bagaimana mereka menunjukkan kasih sayang - membentuk pondasi kesehatan mental anak. Orang tua yang peka akan kebutuhan emosional anak bisa membantu mereka mengelola perasaan sedih, marah, atau kecewa dengan sehat. Misalnya, saat anak frustrasi karena kalah game, orang tua bisa mengajaknya bicara tentang cara menerima kekalahan dengan lapang dada. Berikut matrix pendidikan mental anak di era digital.

Gambar 1.1 Matrix Pendidikan Mental Anak di Era Digital



Guru di sekolah melanjutkan peran ini dengan menciptakan iklim kelas yang mendukung. Mereka menjadi figur dewasa kedua yang konsisten memberikan penguatan positif. Seorang guru yang memperhatikan perubahan mood siswanya bisa mendeteksi masalah mental sejak dini. Ketika melihat anak murung atau menarik diri, guru bisa menanyakan dengan lembut tanpa memaksa. Di ruang kelas, guru bisa memasukkan aktivitas yang melatih kecerdasan emosional, seperti diskusi tentang perasaan karakter dalam cerita atau permainan peran untuk menyelesaikan konflik.

Kolaborasi antara orang tua dan guru sangat menentukan keberhasilan pendidikan mental anak. Ketika orang tua memberi tahu guru tentang kebiasaan anak di rumah, atau guru mengabari orang tua tentang perkembangan anak di sekolah, terbentuklah pemahaman yang utuh tentang kebutuhan anak. Misalnya, jika guru mengetahui seorang anak sedang mengalami perceraian orang tua di rumah, mereka bisa lebih sabar menghadapi perubahan perilaku anak di sekolah. Sebaliknya, ketika orang tua tahu anaknya pemalu di kelas, mereka bisa melatih kepercayaan diri anak melalui kegiatan di rumah.

Orang tua perlu menjadi pendengar yang baik sebelum menjadi pemberi nasihat. Anak zaman sekarang menghadapi tekanan yang mungkin tidak kita mengerti sepenuhnya - dari tuntutan akademis hingga tekanan sosial di media sosial. Ketika anak bercerita tentang masalahnya, respon seperti "Ibu mengerti itu pasti menyebalkan" lebih membantu daripada langsung memberi solusi. Orang tua juga perlu berbagi pengalaman pribadi mereka menghadapi masalah serupa dulu, tapi tanpa menggurui. Ini membuat anak merasa tidak sendirian dan lebih terbuka.

Guru di era digital perlu lebih dari sekadar pengajar kurikulum. Mereka harus menjadi navigator yang membantu siswa menyeberangi kompleksitas dunia online dan offline. Di kelas, guru bisa mengadakan diskusi tentang dampak media sosial pada kesehatan mental, mengajak siswa menganalisis bagaimana iklan mempengaruhi harga diri, atau membahas kasus cyberbullying. Yang penting, guru tidak boleh bersikap menghakimi dunia digital yang memang menjadi bagian hidup siswa, tapi membimbing mereka menjadi pengguna yang kritis.

Orang tua harus mencontohkan keseimbangan dalam menggunakan teknologi. Tidak ada gunanya melarang anak main HP kalau orang tuanya sendiri tidak bisa lepas dari gadget. Keluarga bisa membuat aturan bersama seperti "tidak ada HP saat makan malam" atau "waktu bebas gadget di akhir pekan". Orang tua juga perlu terlibat dalam dunia digital anak - main game bersama sesekali, atau meminta diajari tentang platform media sosial yang mereka gunakan. Ini membuka komunikasi tentang pengalaman online anak tanpa terasa menginterogasi.

Guru berperan penting dalam menciptakan sistem pendukung teman sebaya. Mereka bisa membentuk budaya kelas dimana siswa saling memperhatikan, bukan saling menghakimi. Ketika seorang guru menanggapi ejekan di kelas dengan serius dan menjadikannya momen belajar, mereka mengajarkan empati pada seluruh siswa. Guru juga bisa mengidentifikasi anak-anak yang secara alami punya jiwa kepemimpinan dan melatih mereka menjadi "teman curhat" bagi siswa lain yang butuh bantuan.

Orang tua perlu membekali anak dengan keterampilan memecahkan masalah, bukan selalu menyelesaikan masalah untuk mereka. Saat anak menghadapi konflik dengan teman atau kesulitan belajar, orang tua bisa menuntunnya melalui pertanyaan seperti "Menurutmu apa yang bisa kamu lakukan?" atau "Apa konsekuensi dari pilihan itu?". Pendekatan ini membangun resiliensi dan rasa percaya diri bahwa mereka mampu menghadapi kesulitan.

Guru memiliki kesempatan unik untuk mengobservasi interaksi sosial anak di luar pengawasan orang tua. Mereka bisa melihat pola pertemanan, kemampuan kerja sama, atau tanda-tanda kesulitan beradaptasi. Dengan pengetahuan ini, guru bisa merancang aktivitas kelompok yang sengaja mencampur anak-anak dengan kepribadian berbeda, menciptakan pelajaran hidup tentang toleransi dan kerja sama tim.

Yang terpenting, baik orang tua maupun guru perlu terus belajar dan menyesuaikan pendekatan mereka. Dunia anak terus berubah, dan apa yang bekerja untuk generasi dulu mungkin tidak efektif sekarang. Kedua pihak harus mau saling belajar - orang tua dari wawasan guru tentang perkembangan

anak, guru dari pengalaman orang tua yang mengenal anak mereka paling dalam. Dengan kerjasama ini, kita bisa membentuk generasi yang tidak hanya pintar secara akademis, tapi juga tangguh secara mental.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendidikan mental anak di era teknologi digital membutuhkan sinergi yang kuat antara peran orang tua dan guru dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis anak secara holistik. Orang tua berperan sebagai pendamping utama yang memberikan kehangatan, pengawasan bijak, dan komunikasi terbuka tentang penggunaan teknologi, sementara guru berfungsi sebagai fasilitator yang mengintegrasikan literasi digital dengan pendidikan karakter di sekolah. Tantangan era digital seperti kecanduan gawai, cyberbullying, dan isolasi sosial memerlukan pendekatan pendidikan mental yang adaptif, yang tidak hanya menekankan pada pembatasan teknologi tetapi juga pemanfaatannya secara positif. Kolaborasi antara orang tua dan guru melalui komunikasi yang intensif, konsistensi nilai yang diajarkan, serta saling melengkapi pemahaman tentang kebutuhan anak menjadi kunci utama dalam membentuk ketahanan mental anak. Selain itu, pendidikan mental yang efektif di era digital harus mencakup pengembangan kecerdasan emosional, keterampilan sosial tradisional, kesadaran akan keamanan digital, dan kemampuan resilien dalam menghadapi tekanan dunia maya. Temuan ini menyoroti pentingnya komitmen berkelanjutan dari semua pihak untuk tidak hanya melindungi anak dari dampak negatif teknologi, tetapi juga membekali mereka dengan kemampuan mengelola kehidupan digital secara sehat dan produktif, sehingga tercipta generasi yang tidak hanya terampil secara teknologi tetapi juga matang secara psikologis dan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, D.K. *et al.* (2023) 'Pengaruh Aplikasi Game Online (Mobile Legends) Terhadap Kesehatan Mental Anak Muda di Era Digital', in *Seminar Pendidikan Agama Islam*, pp. 109–125.
- Anarta¹, F. *et al.* (2022) 'Kontrol Sosial Keluarga Dalam Upaya Mengatasi Kenakalan Remaja'.
- Annas, A.N. (2017) 'Manajemen Peserta Didik Berbasis Kecerdasan Spiritual Pendidikan Islam', *TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(2), pp. 132–142.
- Asruly, N., Rivauzi, A. and Nafsan, N. (2024) 'Pendidikan Spiritual Pada Anak: Studi Pemikiran Abdullah Nashih Ulwan', *Tazakka: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 2(01), pp. 14–29.
- Hyun, C.C. *et al.* (2020) 'Piaget versus vygotsky: Implikasi pendidikan antara persamaan dan perbedaan', *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 1(3), pp. 286–293.
- Khasanah, U. and Suparman, M.A. (2022) *Model pembelajaran keterampilan berbicara anak usia dini menggunakan big book: Konsep dan aplikasinya*. Prenada Media.
- Kobandaha, F. (2017) 'Pendidikan Inspiratif (Menjadikan Iklim Pembelajaran Bermakna)', *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(2), pp. 118–123.
- Latifa, R. (2025) 'Filsafat Pendidikan Anak Usia Dini menurut Ki Hajar Dewantara: Menumbuhkan Karakter, Kemandirian, dan Cinta Belajar Sejak Dini', *Alqam: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 5(1), pp. 74–84.
- Lesilolo, H.J. (2018) 'Penerapan teori belajar sosial albert bandura dalam proses belajar mengajar di sekolah', *KENOSIS: Jurnal Kajian Teologi*, 4(2), pp. 186–202.
- Nababan, S. *et al.* (2023) 'Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Teknologi bagi Remaja di era

Digital', *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen*, 3(2), pp. 205–217.

- Ningsih, W. and Zalisman, Z. (2024) *Pembelajaran pendidikan agama Islam (PAI) dalam konteks global*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Noor, G. *et al.* (2024) 'Menyiapkan Anak Untuk Dunia Digital: Panduan Bagi Orangtua Dalam Mendampingi Penggunaan Teknologi', *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(5), pp. 20–37.
- Risdiany, H. and Dewi, D.A. (2021) 'Penguatan karakter bangsa sebagai implementasi nilai-nilai Pancasila', *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(4), pp. 696–711.
- Sherli, P. *et al.* (2022) 'Penguatan Pendidikan Karakter Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Pemanfaatan Literasi Digital', *Jurnal Pgsd*, 8(1), pp. 58–72.