ISSN: 2503-0590
https://proceeding.uhamka.ac.id/knpmpi/2026

Mindful Parenting Dan Well-Being Remaja Di Era Digital: Narrative Literature Review

Renata Vitanuova Malau1*), Sri Redatin Retno Pudjiati2, Lia Mawarsari Boediman3
1Program Studi Sains Psikologi Perkembangan, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia
renata.vitanuova@ui.ac.id

Abstract

Background: The digital era has become an integral part of adolescents' lives, bringing both opportunities and challenges to their well-being. Adolescence is a developmental stage marked by biological, cognitive, social, and emotional changes. In the digital context, high media exposure, rapid information flow, and social demands across online and offline settings may shape adolescents' emotional experiences and well-being. Within this context, the quality of the parent–adolescent relationship remains an important factor in supporting healthy development. One parenting approach relevant to this discussion is mindful parenting, which is characterized by full presence, nonjudgmental acceptance, emotional awareness, parental self-regulation, and compassion in interactions with children. Objective: This article aims to review research findings on the relationship between mindful parenting and adolescent well-being in the digital era. Method: This article was developed using a narrative literature review approach. The reviewed literature focused on mindful parenting, parent–adolescent relationships, adolescent well-being, and adolescent development in digital contexts. Results: The literature suggests that mindful parenting is associated with adolescent well-being through secure parent–adolescent attachment, as well as through adolescents' self-compassion and mindfulness. The digital era also appears to be a developmental context in which adolescents' online and offline experiences are intertwined. Implications: Mindful parenting deserves consideration as a parenting approach that may support adolescent well-being in the digital era, while also highlighting the need for further studies that examine this relationship more directly in digital developmental contexts.

Keywords: adolescent well-being, digital era, mindful parenting, narrative literature review, parent–adolescent relationship

Latar belakang: Era digital telah menjadi bagian dari kehidupan remaja saat ini dan memberikan berbagai peluang sekaligus tantangan bagi *well-being* mereka. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional. Dalam konteks digital, paparan media yang tinggi, arus informasi yang cepat, dan tuntutan sosial di ruang daring dan luring dapat memengaruhi pengalaman emosional dan *well-being* remaja. Dalam konteks ini, kualitas relasi orang tua–remaja tetap menjadi salah satu faktor penting yang mendukung perkembangan yang sehat. Salah satu pendekatan pengasuhan yang relevan untuk dibahas adalah *mindful parenting*, yaitu pengasuhan yang ditandai oleh kehadiran penuh, penerimaan tanpa penilaian, kesadaran emosional, pengaturan diri orang tua, dan welas asih dalam interaksi dengan anak. Tujuan: Artikel ini bertujuan untuk menelaah berbagai temuan penelitian mengenai hubungan antara *mindful parenting* dan *well-being* remaja di era digital. Metode: Artikel ini disusun menggunakan pendekatan *narrative literature review*. Literatur yang ditelaah difokuskan pada *mindful parenting*, relasi orang tua–remaja, *well-being* remaja, serta perkembangan remaja dalam konteks digital. Hasil penelitian: Literatur menunjukkan bahwa *mindful parenting* berkaitan dengan *well-being* remaja melalui *attachment* yang aman antara orang tua dan remaja, serta melalui *self-compassion* dan *mindfulness* pada remaja. Era digital juga merupakan konteks perkembangan remaja tempat pengalaman daring dan luring saling terjalin. Implikasi: *Mindful parenting* layak dipertimbangkan sebagai pendekatan pengasuhan yang dapat mendukung *well-being* remaja di era digital, sekaligus menegaskan perlunya penelitian lanjutan yang menguji hubungan tersebut secara lebih langsung dalam konteks perkembangan digital.

Kata kunci: era digital, *mindful parenting*, *narrative literature review,* relasi orang tua–remaja, *well-being* remaja.

Pendahuluan

Kehidupan remaja saat ini tidak dapat dipisahkan dari teknologi digital yang telah menjadi bagian dari aktivitas belajar, sosialisasi, hiburan, dan eksplorasi diri sehari-hari (BPS, 2022; We Are Social, 2024). Di Indonesia, jumlah pengguna internet telah mencapai lebih dari 210 juta orang dengan rata-rata penggunaan harian lebih dari tujuh jam (We Are Social, 2024). Selain itu, data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa kelompok usia remaja memiliki keterlibatan yang tinggi dalam penggunaan internet, terutama untuk komunikasi dan hiburan (BPS, 2022). Berbagai platform digital juga semakin menjadi ruang interaksi yang dominan bagi remaja, sehingga pengalaman sosial dan emosional mereka berlangsung tidak hanya di dunia luring, tetapi juga di ruang daring yang terus terhubung (Nesi et al., 2020; Pew Research Center, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa era digital telah menjadi konteks perkembangan yang nyata dalam kehidupan remaja masa kini.

Di satu sisi, era digital memberi berbagai peluang bagi remaja, seperti akses informasi yang lebih luas, kesempatan belajar, ruang berekspresi, dan perluasan jejaring sosial (Nesi et al., 2020). Di sisi lain, kehidupan digital juga dapat menghadirkan tantangan bagi remaja, karena apa yang mereka alami di masa ini berlangsung dalam ruang daring dan luring sekaligus, dengan konteks yang dapat membentuk perilaku, pengalaman, dan proses perkembangan secara berbeda (Navarro & Tudge, 2023; Nesi et al., 2020). Dalam konteks ini, perhatian terhadap *well-being* remaja menjadi semakin penting karena *well-being* menggambarkan bagaimana remaja menilai kehidupannya dan menjalani pengalaman emosional sehari-hari. Pada masa remaja, hal ini perlu diperhatikan karena periode ini ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang intens, sehingga kualitas pengalaman sehari-hari dan hubungan sosial yang dimiliki remaja berpengaruh terhadap cara mereka memandang dan menilai kehidupannya (Diener et al., 2018; González-Carrasco et al., 2019).

Pemahaman mengenai *well-being* remaja di era digital perlu mempertimbangkan bahwa perkembangan remaja masa kini berlangsung dalam *hybrid reality*, yaitu perpaduan pengalaman daring dan luring yang secara bersamaan membentuk kehidupan sehari-hari mereka (Nesi et al., 2020). Sejalan dengan itu, Navarro & Tudge (2023) menekankan bahwa konteks digital dapat dipahami sebagai bagian dari lingkungan perkembangan yang nyata melalui konsep *virtual microsystem*. Perspektif ini menunjukkan bahwa pengalaman digital bukan sekadar pelengkap dari kehidupan nyata, tetapi telah menjadi bagian dari ekologi perkembangan remaja itu sendiri. Oleh karena itu, *well-being* remaja di era digital perlu dipahami sebagai hasil dari interaksi antara karakteristik individu dan konteks relasional serta sosial yang kini berlangsung di dua ruang sekaligus, yaitu daring dan luring (Navarro & Tudge, 2023; Nesi et al., 2020).

Meskipun konteks perkembangan remaja berubah, keluarga tetap merupakan lingkungan terdekat yang memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan psikologis remaja (Bronfenbrenner,

1979; Navarro & Tudge, 2023). Relasi orang tua–remaja tetap penting sebagai sumber rasa aman, dukungan emosional, dan pembelajaran pola interaksi yang adaptif (Bronfenbrenner, 1979). Dalam konteks era digital, peran orang tua tidak menjadi kurang penting, melainkan perlu dipahami secara lebih kontekstual karena kualitas kehadiran dan interaksi orang tua tetap berkontribusi terhadap bagaimana remaja menghadapi tuntutan sosial dan emosional di ruang daring maupun luring (Navarro & Tudge, 2023).

Salah satu pendekatan pengasuhan yang relevan dalam konteks ini adalah *mindful parenting*. Duncan et al. (2009) mendefinisikan *mindful parenting* sebagai pengasuhan yang ditandai oleh mendengarkan dengan penuh perhatian, penerimaan tanpa penilaian terhadap diri dan anak, kesadaran emosional terhadap diri dan anak, pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan, serta belas kasih terhadap diri sendiri dan anak. Dengan karakteristik tersebut, *mindful parenting* menekankan kualitas kehadiran orang tua dalam interaksi sehari-hari, termasuk kemampuan untuk merespons anak secara sadar, reflektif, dan tidak reaktif (Duncan et al., 2009; Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 2021). Dalam konteks remaja, pendekatan ini menjadi relevan karena masa remaja merupakan periode ketika kebutuhan perkembangan seperti otonomi, pembentukan identitas, dan koneksi dengan teman sebaya menjadi semakin menonjol (Nesi et al., 2020). Pada periode ini, relasi orang tua–remaja juga mengalami perubahan, sehingga cara orang tua hadir, mendengarkan, dan merespons remaja secara reflektif menjadi penting dalam mendukung penyesuaian emosional dan *well-being* remaja (Duncan et al., 2009; Moreira et al., 2018). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *mindful parenting* berkaitan dengan kesejahteraan anak dan remaja. Medeiros et al. (2016) menemukan bahwa *mindful parenting* pada ibu dan ayah berhubungan secara tidak langsung dengan *perceived well-being* anak dan remaja melalui persepsi anak terhadap hubungan yang lebih aman dengan orang tua. Pada remaja, Moreira et al. (2018) menunjukkan bahwa *mindful parenting* berhubungan dengan *well-being* melalui *attachment* yang lebih aman, *self-compassion*, dan *mindfulness* pada diri remaja. Selain itu, tinjauan sistematis Townshend et al. (2016) menunjukkan bahwa program-program *mindful parenting* secara umum berkaitan dengan peningkatan *well-being* pada orang tua maupun anak. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa pengasuhan yang dilakukan dengan kesadaran penuh berkaitan tidak hanya dengan kualitas relasi orang tua–anak, tetapi juga dengan berkembangnya kapasitas psikologis yang mendukung kesejahteraan remaja (Medeiros et al., 2016; Moreira et al., 2018; Townshend et al., 2016).

Meskipun demikian, kajian mengenai *mindful parenting* dan *well-being* remaja dalam konteks era digital masih perlu diperluas. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan pentingnya *mindful parenting*, kualitas relasi orang tua–anak, *attachment*, *self-compassion*, dan *mindfulness* dalam mendukung *well-being* remaja (Medeiros et al., 2016; Moreira & Canavarro, 2015). Namun, temuan-temuan tersebut masih belum banyak ditelaah secara terintegrasi dalam konteks kehidupan remaja

masa kini yang berlangsung dalam *hybrid reality* dan dipengaruhi oleh *virtual microsystem* (Navarro & Tudge, 2023; Nesi et al., 2020). Padahal, integrasi konteks digital penting dilakukan agar hubungan antara *mindful parenting* dan *well-being* remaja dapat dipahami secara lebih kontekstual sesuai dengan realitas perkembangan remaja saat ini.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk menelaah berbagai temuan penelitian mengenai hubungan antara *mindful parenting* dan *well-being* remaja di era digital. Secara khusus, artikel ini mengkaji bagaimana *mindful parenting* berkaitan dengan *well-being* remaja serta faktor-faktor atau mekanisme yang dijelaskan dalam literatur sebagai jalur yang menghubungkan keduanya dalam konteks kehidupan digital. Melalui telaah ini, artikel diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih terintegrasi mengenai relevansi *mindful parenting* dalam mendukung *well-being* remaja pada konteks perkembangan yang semakin dipengaruhi oleh kehidupan digital.

Metode

Artikel ini disusun menggunakan pendekatan *narrative literature review* untuk menelaah berbagai hasil penelitian mengenai hubungan antara *mindful parenting* dan *well-being* remaja di era digital. Pendekatan ini dipilih karena topik yang dikaji melibatkan keterkaitan antara perkembangan remaja, konteks digital, relasi orang tua–remaja, dan *mindful parenting*, sehingga memerlukan sintesis konseptual dan empiris dari berbagai literatur yang relevan. Penyusunan artikel ini memperhatikan komponen kualitas *narrative review* sebagaimana tercermin dalam SANRA *(the Scale for the Assessment of Narrative Review Articles),* seperti kejelasan urgensi topik, tujuan review, deskripsi penelusuran literatur, kualitas rujukan, penalaran ilmiah, dan penyajian hasil yang relevan (Baethge et al., 2019).

Penelusuran literatur dilakukan terhadap artikel jurnal ilmiah yang relevan dengan topik kajian melalui *Google Scholar*. Pencarian difokuskan pada kata kunci yang berkaitan dengan *mindful parenting*, *well-being*, remaja, dan konteks digital, seperti "*mindful parenting*", "*well-being*", "*adolescent well-being*", "*digital media*", "*hybrid reality*", dan "*virtual microsystem*." Kombinasi kata kunci juga digunakan untuk menelusuri keterkaitan antar topik, seperti "*mindful parenting and adolescent well-being*", "*mindful parenting and parent-adolescent relationship*", serta "*adolescent well-being and digital media*".

Literatur dipilih berdasarkan kesesuaiannya dengan tujuan penulisan artikel ini. Sumber yang diprioritaskan adalah literatur yang secara langsung membahas *mindful parenting* pada remaja, *well-being* remaja, serta kajian yang membantu menjelaskan perkembangan remaja dalam konteks era digital. Penelitian empiris, *literature review*, dan sumber teoritis yang banyak dirujuk dipertimbangkan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai topik. Sumber yang tidak memiliki keterkaitan langsung dengan fokus pembahasan tidak dimasukkan dalam sintesis.

Proses *review* dilakukan melalui pembacaan menyeluruh terhadap sumber-sumber terpilih, kemudian temuan-temuan yang relevan diorganisasikan ke dalam beberapa tema utama, yaitu konteks perkembangan remaja di era digital, konsep *well-being*, peran relasi orang tua–remaja, konsep *mindful parenting*, serta jalur-jalur yang menjelaskan keterkaitan *mindful parenting* dengan *well-being* remaja. Analisis dilakukan melalui sintesis naratif, yaitu dengan mengidentifikasi, membandingkan, dan mengintegrasikan temuan-temuan dari literatur yang ditelaah ke dalam tema-tema utama yang relevan dengan kaitan *mindful parenting* dan *well-being* remaja di era digital.

Ringkasan literatur utama yang menjadi dasar pembahasan disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Ringkasan Literatur Utama

Penulis	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
Nesi et al. (2020)	*Adolescent Development in the Digital Media Context*	Media digital merupakan bagian sentral dalam kehidupan remaja; perkembangan remaja perlu dipahami melalui keterkaitan konteks daring dan luring (*hybrid reality*).
Navarro & Tudge (2023)	*Technologizing Bronfenbrenner's Neo-ecological Theory*	Perkembangan remaja di era digital perlu dipahami melalui mikrosistem fisik dan virtual, dengan *virtual microsystems* sebagai konteks perkembangan yang penting.
Duncan et al. (2009)	*A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research*	*Mindful parenting* menekankan perhatian penuh, kesadaran emosi, regulasi diri, penerimaan tanpa penilaian, dan belas kasih dalam relasi orang tua–anak.
Cowling & Van Gordon (2022)	*Mindful parenting: future directions and challenges*	*Mindful parenting* dapat meningkatkan kualitas pengasuhan dan relasi orang tua–anak; pada masa remaja, pendekatan ini relevan karena kebutuhan otonomi meningkat dan konflik orang tua–remaja dapat bertambah
Moreira et al. (2018)	*Is Mindful Parenting Associated with Adolescents' Well-being in Early and Middle/Late Adolescence? The Mediating Role of Adolescents' Attachment Representation, Self-Compassion and Mindfulness*	*Mindful parenting* berhubungan tidak langsung dengan *well-being* remaja melalui *attachment*, *self-compassion*, dan *mindfulness*.
Medeiros et al. (2016)	*The Indirect Effect of the Mindful Parenting of Mothers and Fathers on the Child's Perceived Well-Being Through the Child's Attachment to Parents*	Persepsi hubungan yang lebih aman dengan orang tua memediasi hubungan antara *mindful parenting* ibu dan ayah dengan *well-being* anak.

Maglica et al. (2021)	*Risk behaviours in adolescence: predictive role of mindful parenting*	*Mindful parenting* dan kepuasan keluarga berhubungan negatif dengan perilaku berisiko pada remaja.
Desiningrum et al. (2024)	*Exploring the Implementation and Impact of Mindful Parenting in Indonesia: A Scoping Review*	Di Indonesia, *mindful parenting* dikaitkan dengan penurunan distress orang tua dan peningkatan *subjective well-being* serta kualitas pengasuhan.

Secara umum, literatur menunjukkan bahwa kehidupan digital merupakan bagian dari konteks perkembangan remaja masa kini, sedangkan *mindful parenting* berkaitan dengan kesejahteraan remaja baik secara langsung maupun melalui kualitas relasi orang tua–remaja serta kapasitas psikologis seperti *self-compassion* dan *mindfulness*.

Hasil dan Diskusi

Hasil

Berdasarkan hasil *review* terhadap literatur yang dipilih, ditemukan beberapa pola temuan utama. Pertama, literatur menunjukkan bahwa kehidupan digital telah menjadi bagian sentral dalam konteks perkembangan remaja, sehingga pengalaman remaja berlangsung dalam keterkaitan ruang daring dan luring (Navarro & Tudge, 2023; Nesi et al., 2020). Kedua, literatur menunjukkan bahwa *mindful parenting* dipahami sebagai pendekatan pengasuhan yang menekankan perhatian penuh, kesadaran emosi, regulasi diri, penerimaan tanpa penilaian, dan belas kasih dalam relasi orang tua–anak (Cowling & Van Gordon, 2022; Duncan et al., 2009). Ketiga, beberapa studi menunjukkan bahwa *mindful parenting* berkaitan dengan *well-being* remaja, serta dengan kepuasan hidup, kepuasan keluarga, dan perilaku berisiko pada remaja (Maglica et al., 2021; Moreira et al., 2018). Keempat, hubungan tersebut dijelaskan terutama melalui persepsi hubungan yang lebih aman dengan orang tua, *self-compassion*, dan *mindfulness* (Medeiros et al., 2016; Moreira et al., 2018). Kelima, dalam konteks Indonesia, *mindful parenting* mulai banyak dikaitkan dengan manfaat bagi kesejahteraan keluarga dan kualitas pengasuhan, meskipun kajian yang secara spesifik menelaah remaja dalam konteks era digital masih terbatas (Desiningrum et al., 2024).

Secara umum, pola temuan tersebut menunjukkan bahwa kehidupan digital merupakan bagian dari konteks perkembangan remaja masa kini, sedangkan *mindful parenting* muncul sebagai pendekatan pengasuhan yang relevan untuk dipertimbangkan dalam mendukung *well-being* remaja. Selain itu, keterkaitan antara *mindful parenting* dan *well-being* remaja tampak tidak berdiri sendiri, tetapi melibatkan proses relasional dan psikologis yang menjelaskan bagaimana pengasuhan yang lebih sadar dapat berhubungan dengan kesejahteraan remaja (Medeiros et al., 2016; Moreira et al., 2018).

Diskusi

Remaja di Era Digital dan *Well-Being*

Literatur menunjukkan bahwa interaksi dengan media digital bukanlah konteks tambahan dalam perkembangan remaja. Nesi et al. (2020) menegaskan bahwa media digital telah menjadi bagian sentral dalam kehidupan remaja, tetapi dampaknya terhadap perkembangan dan kesehatan mental tidak dapat dipahami secara sederhana. Dalam artikel tersebut, Nesi et al. (2020) juga menunjukkan bahwa media digital pada remaja tidak cukup dipahami dari lamanya penggunaan saja. Cara remaja menggunakan media digital dan pengalaman yang muncul dari penggunaan tersebut juga perlu diperhatikan, karena keduanya dapat berkaitan dengan *well-being* remaja secara positif maupun negatif. Masih dalam artikel yang sama, Nesi et al. (2020) menyoroti konsep *hybrid reality*, yaitu dunia luring yang terjalin secara dinamis dengan konteks daring. Pengalaman di ruang daring dan luring saling memengaruhi, termasuk ketika remaja menjalani tugas-tugas perkembangan seperti pembentukan identitas, kebutuhan akan otonomi, dan koneksi dengan teman sebaya. Dari sini terlihat bahwa keseharian remaja di era digital memang perlu dipahami sebagai pengalaman yang saling terhubung, bukan sebagai dua dunia yang berdiri sendiri. Sejalan dengan itu, Navarro & Tudge (2023) mengusulkan *neo-ecological theory* sebagai adaptasi terhadap teori bioekologis Bronfenbrenner agar lebih sesuai dengan dunia yang telah terdigitalisasi. Dalam artikel ini, mereka menekankan bahwa perkembangan remaja di era digital perlu dipahami melalui dua jenis mikrosistem, yaitu mikrosistem fisik dan mikrosistem virtual. Mereka juga menegaskan bahwa *virtual microsystems* merupakan konteks sentral tempat remaja menjalani *proximal processes*. Dengan kata lain, ruang virtual bukan sekadar tempat interaksi tambahan, tetapi bagian nyata dari lingkungan perkembangan remaja.

Jika Nesi et al. (2020) membantu menjelaskan keterjalinan konteks daring dan luring, maka Navarro & Tudge (2023) memperkuat posisi tersebut dengan menempatkan konteks virtual secara eksplisit ke dalam kerangka ekologis perkembangan. Kedua artikel ini bertemu pada satu titik penting, yaitu bahwa kehidupan digital perlu dipahami sebagai bagian dari konteks perkembangan remaja, bukan sebagai variabel luar yang berdiri sendiri. Karena itu, pembahasan mengenai *well-being* remaja masa kini juga tidak dapat dilepaskan dari konteks digital yang mereka hidupi sehari-hari.

Dalam artikel ini, *well-being* dipahami sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya, yang mencakup kepuasan hidup serta pengalaman afektif positif dan negatif. Jika dikaitkan dengan Nesi et al. (2020) dan Navarro & Tudge (2023), maka *well-being* remaja di era digital perlu ditempatkan dalam realitas perkembangan yang berlangsung sekaligus di ruang daring dan luring. Artinya, *well-being* remaja tidak hanya terkait dengan karakteristik pribadi, tetapi juga dengan cara mereka menjalani relasi, membangun identitas, dan menafsirkan pengalaman dalam ekosistem digital yang kini menjadi bagian dari hidup mereka. Namun, baik Nesi et al. (2020) maupun Navarro & Tudge

(2023) tidak menempatkan konteks digital sebagai sesuatu yang secara otomatis merugikan. Nesi et al. (2020) justru menegaskan bahwa media digital dapat mendukung maupun menghambat *well-being* remaja. Dengan demikian, yang menjadi penting bukan hanya keberadaan konteks digital itu sendiri, tetapi bagaimana konteks tersebut berinteraksi dengan kebutuhan perkembangan remaja dan dengan lingkungan relasional yang mereka miliki. Dari sini pembahasan kemudian mengarah pada pertanyaan yang lebih spesifik, yaitu faktor relasional apa yang dapat membantu remaja menjalani konteks perkembangan yang semakin kompleks tersebut secara lebih sehat.

Mindful Parenting sebagai Pendekatan Pengasuhan yang Relevan pada Remaja

Duncan et al. (2009) memperkenalkan *mindful parenting* sebagai kerangka pengasuhan yang membawa perhatian penuh ke dalam relasi orang tua–anak. Dalam model ini, *mindful parenting* menekankan beberapa hal yang penting, yaitu: mendengarkan dengan penuh perhatian, penerimaan tanpa penilaian terhadap diri dan anak, kesadaran emosi diri dan anak, regulasi diri dalam relasi pengasuhan, serta welas kasih terhadap diri dan anak. Dengan rumusan tersebut, *mindful parenting* tidak hanya berbicara tentang apa yang dilakukan orang tua, tetapi juga tentang bagaimana orang tua hadir dalam interaksi sehari-hari dengan anak. Dalam artikel yang sama, Duncan et al. (2009) juga menekankan bahwa penerapan *mindfulness* dalam pengasuhan memungkinkan orang tua menghentikan respons otomatis dan melihat pengalaman pengasuhan saat ini dalam konteks relasi jangka panjang dengan anak. Dari sudut pandang ini, *mindful parenting* menjadi relevan karena membantu orang tua lebih peka terhadap kebutuhan anak, lebih sadar terhadap respons emosional dirinya sendiri, dan lebih mampu memilih respons yang tidak semata-mata digerakkan oleh kebiasaan atau impuls sesaat. Relevansi pendekatan ini menjadi semakin jelas ketika dikaitkan dengan masa remaja. Cowling & Van Gordon (2022) menegaskan bahwa kualitas relasi orang tua–remaja merupakan faktor protektif penting dalam perkembangan positif remaja. Cowling & Van Gordon (2022) juga merangkum bahwa ketika anak bertransisi ke masa remaja, suasana hati dapat menurun, perilaku berisiko dapat meningkat, kebutuhan akan otonomi menjadi lebih menonjol, dan waktu yang dihabiskan bersama orang tua cenderung berkurang. Dalam situasi seperti ini, interaksi orang tua–remaja dapat menjadi lebih rentan terhadap konflik, jarak emosional, dan stres dalam keluarga. Cowling & Van Gordon (2022) juga menyatakan bahwa perubahan perkembangan tersebut dapat membuat respons otomatis orang tua menjadi kurang adaptif dalam relasi dengan remaja. Mereka menjelaskan bahwa ketika menghadapi stres pengasuhan, orang tua dapat lebih mudah jatuh pada pola reaktif, kontrol yang berlebihan, penolakan, atau berkurangnya afeksi. Karena itu, *mindful parenting* menjadi relevan bukan hanya sebagai konsep normatif tentang pengasuhan yang baik, tetapi sebagai pendekatan yang secara khusus sesuai dengan dinamika relasi orang tua–remaja yang semakin kompleks.

Jika Duncan et al. (2009) memberi dasar konseptual mengenai dimensi-dimensi *mindful parenting*, maka Cowling & Van Gordon (2022) membantu menunjukkan mengapa pendekatan ini penting pada fase remaja. Keduanya bertemu pada gagasan bahwa pengasuhan yang lebih sadar, tidak reaktif, dan lebih reflektif dapat membantu menjaga kualitas relasi orang tua–anak. Dalam konteks remaja, hal ini penting karena kebutuhan akan otonomi yang meningkat tidak selalu berarti berkurangnya peran orang tua, tetapi menuntut bentuk kehadiran orang tua yang berbeda: lebih peka, lebih regulatif terhadap diri sendiri, dan lebih mampu hadir tanpa segera menghakimi atau bereaksi secara impulsif. Dalam konteks artikel ini, posisi *mindful parenting* menjadi penting karena pendekatan ini menawarkan cara memahami pengasuhan remaja yang tidak hanya berfokus pada kontrol perilaku, tetapi juga pada kualitas kehadiran orang tua dalam relasi.

Hubungan *Mindful Parenting* dan *Well-Being* Remaja

Temuan yang paling langsung menjelaskan hubungan antara *mindful parenting* dan *well-being* remaja ditunjukkan oleh Moreira et al. (2018). Dalam penelitiannya, Moreira et al. (2018) menganalisa apakah *mindful parenting* berkaitan dengan *well-being* remaja pada masa remaja awal dan pertengahan/akhir, serta apakah hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui *attachment representations*, *self-compassion*, dan *mindfulness*. Hasilnya menunjukkan bahwa *mindful parenting* berhubungan tidak langsung dengan *well-being* remaja melalui persepsi hubungan yang lebih aman dengan orang tua, *self-compassion*, dan *mindfulness.* Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa kaitan antara *mindful parenting* dan *well-being* remaja tidak berhenti pada kualitas pengasuhan itu sendiri, tetapi berlanjut pada cara remaja memaknai relasinya dengan orang tua dan mengembangkan kapasitas psikologis yang mendukung *well-being* mereka.

Moreira et al. (2018) juga menemukan bahwa model hubungan tersebut konsisten pada remaja awal maupun remaja pertengahan/akhir, meskipun beberapa hubungan dalam model berbeda menurut gender. Ini memberi petunjuk bahwa *mindful parenting* bukan hanya relevan pada satu fase sempit perkembangan remaja, tetapi memiliki kaitan dengan *well-being* remaja pada rentang perkembangan yang lebih luas. Dengan kata lain, ketika orang tua lebih hadir secara penuh, lebih sadar, dan lebih tidak reaktif dalam relasi dengan anak, kondisi tersebut berkaitan dengan *well-being* remaja melalui proses-proses yang konsisten. Sementara itu, Maglica et al. (2021) memperluas gambaran ini dengan menunjukkan bahwa *mindful parenting* tidak hanya berkaitan dengan *well-being* dalam arti umum, tetapi juga dengan aspek-aspek yang lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari remaja, yaitu kepuasan keluarga dan perilaku berisiko. Dalam studi tersebut, *mindful parenting* dan kepuasan keluarga berhubungan negatif dengan perilaku berisiko pada remaja. Temuan ini mendukung kaitan *mindful parenting* dengan *well-being* remaja tidak hanya tampak pada pengalaman subjektif yang positif, tetapi juga pada berkurangnya kecenderungan

perilaku yang dapat merugikan perkembangan remaja.

Jika Moreira et al. (2018) menyoroti hubungan *mindful parenting* dengan *well-being* remaja melalui jalur relasional dan psikologis, maka Maglica et al. (2021) menunjukkan bahwa pendekatan pengasuhan ini juga berkaitan dengan kehidupan keluarga yang dirasakan remaja dan dengan perilaku berisiko mereka. Kedua studi ini saling melengkapi. Moreira et al. (2018) memberikan gambaran mekanisme yang lebih mendalam, sedangkan Maglica et al. (2021) menambah bukti bahwa *mindful parenting* berkaitan dengan aspek *well-being* dan adaptasi remaja yang lebih nyata. Kedua studi ini menunjukkan bahwa *mindful parenting* bukan sekadar pola pengasuhan yang baik secara umum, tetapi *mindful parenting* juga berkaitan dengan bagaimana remaja merasakan relasinya dengan orang tua, memperlakukan dirinya sendiri ketika menghadapi pengalaman sulit, bagaimana mereka hadir terhadap pengalaman mereka sendiri, dan bagaimana mereka menjalani kehidupan keluarga serta mengelola perilaku yang berisiko bagi perkembangan mereka. Dengan demikian, hubungan antara *mindful parenting* dan *well-being* remaja cukup kuat, meskipun hubungan tersebut tidak berdiri secara langsung dan sederhana.

Mekanisme Hubungan *Mindful Parenting* dan *Well-Being* Remaja di Era Digital

Literatur yang ditelaah menunjukkan bahwa hubungan antara *mindful parenting* dan *well-being* remaja tidak terjadi secara sederhana atau langsung, tetapi melalui beberapa jalur yang terutama bersifat relasional dan psikologis. Salah satu jalur yang paling konsisten adalah kualitas relasi orang tua–remaja, khususnya sejauh mana remaja memersepsikan hubungan dengan orang tuanya sebagai hubungan yang aman. Medeiros et al. (2016) menunjukkan bahwa persepsi anak remaja mengenai *attachment* dengan orang tua memediasi hubungan antara *mindful parenting* ibu dan ayah dengan *well-being* anak remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa pengasuhan yang lebih sadar berkaitan dengan *well-being* anak dan remaja melalui relasi yang dirasakan lebih aman dan suportif. Jalur relasional ini juga tampak dalam studi Moreira et al. (2018). Dalam penelitian Moreira et al. (2018) tersebut, *mindful parenting* berhubungan tidak langsung dengan *well-being* remaja melalui persepsi *attachment* yang lebih aman dengan orang tua, *self-compassion*, dan *mindfulness*. Dengan demikian, relasi orang tua–remaja yang lebih aman menjadi landasan penting yang kemudian berkaitan dengan berkembangnya kapasitas psikologis pada remaja. Dalam konteks ini, *self-compassion* dapat dipahami sebagai cara remaja berelasi dengan dirinya sendiri secara lebih hangat ketika menghadapi pengalaman sulit, sedangkan *mindfulness* berkaitan dengan kemampuan remaja untuk hadir secara lebih sadar terhadap pengalaman mereka. Kedua kapasitas ini dalam studi Moreira et al. (2018) muncul sebagai jalur yang berkaitan dengan *well-being* remaja. Cowling & Van Gordon (2022) memperluas pembacaan ini dengan merangkum bahwa penelitian tentang *mindful parenting* banyak mengarah pada sejumlah proses penting, seperti *attachment*, *self-*

compassion, *self-regulation*, *emotional expression*, dan kualitas relasi orang tua–anak atau orang tua–remaja.

Ketika temuan-temuan tersebut ditempatkan dalam konteks era digital, maknanya menjadi semakin kuat. Nesi et al. (2020) menunjukkan bahwa kehidupan remaja berlangsung dalam keterkaitan konteks daring dan luring melalui *hybrid reality*. Sementara itu, Navarro & Tudge (2023) menegaskan bahwa *virtual microsystems* merupakan bagian nyata dari lingkungan perkembangan remaja. Artinya, pengalaman relasional, pembentukan identitas, dan pengalaman emosional remaja tidak lagi hanya berlangsung di ruang fisik, tetapi juga dalam konteks virtual yang terus terhubung dengan kehidupan sehari-hari. Dalam konteks itulah kualitas relasi orang tua–remaja menjadi semakin penting. Meskipun studi yang secara langsung menguji hubungan *mindful parenting* dan *well-being* remaja dalam konteks digital masih terbatas, literatur yang ada memberi dasar yang cukup untuk memahami mengapa hubungan tersebut tetap relevan. Hal ini menunjukkan bahwa *attachment* yang lebih aman antara orang tua dan remaja dapat menjadi jalur penting yang menghubungkan *mindful parenting* dengan *self-compassion*, *mindfulness*, dan *well-being* remaja. Jalur ini menjadi semakin relevan di era digital, ketika pengalaman sosial dan emosional remaja berlangsung di ruang daring dan luring secara bersamaan. Dengan kata lain, konteks era digital tidak mengubah arah dasar hubungan antara *mindful parenting* dan *well-being* remaja, tetapi memperluas konteks tempat hubungan itu bekerja. Pengasuhan yang lebih sadar, lebih tidak reaktif, dan lebih peka terhadap pengalaman remaja dapat dipahami sebagai salah satu bentuk kehadiran relasional yang membantu remaja menjalani konteks perkembangan yang kini semakin kompleks.

Implikasi dalam Konteks Era Digital

Review ini menunjukkan bahwa *mindful parenting* relevan untuk dibahas dalam konteks kehidupan remaja di era digital, karena perkembangan remaja kini berlangsung dalam keterkaitan ruang daring dan luring. Dalam konteks tersebut, peran orang tua tidak cukup dipahami sebagai pengawas penggunaan media digital, tetapi juga sebagai figur kelekatan yang hadir secara sadar, reflektif, dan tidak reaktif. Sintesis literatur menunjukkan bahwa *mindful parenting* berkaitan dengan *attachment* yang lebih aman, serta dengan *self-compassion*, *mindfulness*, dan *well-being* remaja. Karena itu, di era digital, kualitas kehadiran orang tua dan keamanan *attachment* orang tua–remaja menjadi semakin penting untuk mendukung *well-being* remaja. Dalam konteks Indonesia, implikasi ini juga relevan, meskipun kajian yang secara khusus menelaah hubungan tersebut pada remaja di era digital masih terbatas.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Penelitian menunjukkan bahwa kehidupan digital telah menjadi bagian dari konteks perkembangan remaja, sehingga *well-being* remaja perlu diperhatikan dalam keterkaitan pengalaman daring dan luring. Dalam konteks tersebut, *mindful parenting* muncul sebagai pendekatan pengasuhan yang relevan karena berkaitan dengan *attachment* yang lebih aman antara orang tua dan remaja, serta dengan *self-compassion*, *mindfulness*, dan *well-being* remaja. Dengan demikian, *mindful parenting* dapat dipahami sebagai pendekatan yang berpotensi mendukung kesejahteraan remaja di era digital.

Saran

Penelitian yang secara langsung menelaah hubungan antara *mindful parenting* dan *well-being* remaja dalam konteks era digital masih terbatas. Karena itu, penelitian selanjutnya perlu menguji hubungan tersebut secara lebih spesifik, termasuk dengan menelaah peran *attachment*, *self-compassion*, dan *mindfulness*. Dalam konteks praktis, temuan ini juga menunjukkan pentingnya penguatan pengasuhan yang tidak hanya berfokus pada pengawasan penggunaan media digital, tetapi juga pada kualitas kehadiran orang tua dan keamanan relasi orang tua–remaja.

Daftar Pustaka

Baethge, C., Goldbeck-Wood, S., & Mertens, S. (2019). SANRA—a scale for the quality assessment of narrative review articles. *Research Integrity and Peer Review*, *4*(1). https://doi.org/10.1186/s41073-019-0064-8

BPS. (2022). *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2022*. (BPS-Statistics Indonesia). https://www.bps.go.id/id/publication/2023/08/31/131385d0253c6aae7c7a59fa/statistik-telekomunikasi-indonesia-2022.html

Bronfenbrenner, U. (1979). Contexts of child rearing: Problems and prospects. *American Psychologist*, *34*(10). https://doi.org/10.1037//0003-066x.34.10.844

Cowling, C., & Van Gordon, W. (2022). Mindful parenting: future directions and challenges. *International Journal of Spa and Wellness*, *5*(1). https://doi.org/10.1080/24721735.2021.1961114

Desiningrum, D. R., Indriana, Y., Hyoscyamina, D. E., Shalihah, A. S., & Zaim, H. L. (2024). Exploring the Implementation and Impact of Mindful Parenting in Indonesia: A Scoping Review. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *9*(3). https://doi.org/10.23917/indigenous.v9i3.6763

Diener, E., Seligman, M. E. P., Choi, H., & Oishi, S. (2018). Happiest People Revisited. *Perspectives on Psychological Science*, *13*(2), 176–184. https://doi.org/10.1177/1745691617697077

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *12*(3). https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3

González-Carrasco, M., Casas, F., Ben-Arieh, A., Savahl, S., & Tiliouine, H. (2019). Children's Perspectives and Evaluations of Safety in Diverse Settings and Their Subjective Well-Being: A Multi-National Approach. *Applied Research in Quality of Life*, *14*(2), 309–334. https://doi.org/10.1007/s11482-018-9594-3

Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2021). Mindful Parenting: Perspectives on the Heart of the Matter. *Mindfulness*, *12*(2), 266–268. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01564-7

Maglica, T., Kalebić Jakupčević, K., & Reić Ercegovac, I. (2021). Risk behaviours in adolescence: predictive role of mindful parenting. *Emotional and Behavioural Difficulties*, *26*(2), 151–162. https://doi.org/10.1080/13632752.2021.1923649

Medeiros, C., Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). The Indirect Effect of the Mindful Parenting of Mothers and Fathers on the Child's Perceived Well-Being Through the Child's Attachment to Parents. *Mindfulness*, *7*(4), 916–927. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0530-z

Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2015). Individual and gender differences in mindful parenting: The role of attachment and caregiving representations. *Personality and Individual Differences*, *87*. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.021

Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2018). Is Mindful Parenting Associated with Adolescents' Well-being in Early and Middle/Late Adolescence? The Mediating Role of Adolescents' Attachment Representations, Self-Compassion and Mindfulness. *Journal of Youth and Adolescence*, *47*(8), 1771–1788. https://doi.org/10.1007/s10964-018-0808-7

Navarro, J. L., & Tudge, J. R. H. (2023). Technologizing Bronfenbrenner: Neo-ecological Theory. *Current Psychology*, *42*(22). https://doi.org/10.1007/s12144-022-02738-3

Nesi, J., Telzer, E. H., & Prinstein, M. J. (2020). Adolescent Development in the Digital Media Context. In *Psychological Inquiry* (Vol. 31, Number 3). https://doi.org/10.1080/1047840X.2020.1820219

Pew Research Center. (2023). *Teens, Social Media and Technology 2023*. https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/

Townshend, K., Jordan, Z., Stephenson, M., & Tsey, K. (2016). The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: a systematic review. *JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, *14*(3), 139–180. https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2016-2314

We Are Social. (2024). *Digital 2024: 5 Billion Social Media Users*. https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/