

Mindful Parenting dan Parental Mediation dalam Perspektif Islam dan Psikologi

Nurzuhriyah A. Kasuba¹, Zulfa Febriani², Karimulloh^{3*}

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Yarsi, Jl. Letjend. Suprpto Kav.13 Cempaka Putih, Jakarta Pusat, Indonesia

*e-mail: karimulloh@yarsi.ac.id

Abstract / Abstrak

Industrial era 4.0 provides accessibility to smartphone use on early childhood. The negative or positive impact depending on how parents introduce smartphones to children through parental mediation strategies. Parents' character plays a role in shaping children's behavior and discipline, especially parents with mindful parenting. This study aims to examine the relationship between mindful parenting and parental mediation from the psychological and Islamic perspective. We used a mixed method with sequential explanatory design. Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) and Parental Mediation Questionnaire (PMQ) was used as measuring instrument with a total of 131 parents who have children aged 3-6 years participated in this study. The results show that mindful parenting correlates significantly to the active mediation strategy while its relationship was weak with restrictive mediation. In the Islamic perspective, when parents rely on all responsibilities and rights that must be given to children with the intention of worshipping Allah, parents will apply the rules to their children according to Islamic law.

Keywords / Kata kunci

*Mindful parenting;
Parental mediation;
Smartphone use;
Children aged 3-6 years
old;
Islamic perspective*

Era industri 4.0 memberikan kemudahan penggunaan *smartphone* pada anak usia dini. Adapun dampak positif maupun negatif tergantung bagaimana cara orang tua mengenalkan *smartphone* pada anak melalui strategi *parental mediation*. Karakter orang tua juga berperan dalam membentuk perilaku disiplin anak, terutama orang tua dengan *mindful parenting*. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *mindful parenting* dengan *parental mediation* dalam sudut pandang Psikologi dan Islam. Metode penelitian menggunakan metode campuran dengan desain *sequential explanatory*. Digunakan alat ukur *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) dan *Parental Mediation Questionnaire* (PMQ) dengan subjek berjumlah 131 orang tua yang memiliki anak usia 3-6 tahun. Hasil penelitian menunjukkan *mindful parenting* berhubungan cukup kuat dengan strategi *active mediation* sementara hubungannya lemah dengan *restrictive mediation*. Dalam sudut pandang Islam, ketika orang tua menyandarkan segala tanggung jawab dan hak yang harus diberikan kepada anak dengan niat ibadah kepada Allah, maka orang tua akan menerapkan aturan-aturan kepada anaknya sesuai dengan syariat Islam.

*Mindful parenting;
Parental mediation;
Penggunaan
smartphone;
Anak usia 3-6
tahun;
Pandangan Islam*

Pendahuluan

Anak merupakan sebuah amanah atau tanggung jawab yang Allah Swt. titipkan kepada hambanya. Kehadiran anak bisa menjadi perhiasan untuk orang tua, pun bisa menjadi cobaan untuk keduanya. Sebagaimana Allah Swt. berfirman dalam Alquran surah Ali Imran ayat 14 yang artinya: “*Dijadikan indah pada manusia kecintaan kepada apa-apa yang diinginkan, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak, baik dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan Saw.ah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik*”.

Dalam tafsir Al-Munir (Zuhaily, 2016) dijelaskan bahwa anak laki-laki juga perempuan adalah penyejuk dan penenang hati bagi kedua orang tuanya. Namun disisi lain, anak dapat menjadi fitnah dan ujian bagi orang tuanya. Sebagaimana dalam Alquran surah Alanfal ayat 28 yang artinya: “*Sesungguhnya hartamu dan anak-anakmu hanyalah cobaan, dan di sisi Allah-lah pahala yang besar*”.

Penting untuk dipahami bahwa ayat 28 surah Alanfal bukan melarang manusia untuk mencintai apa-apa yang dimilikinya. Namun, kecintaan yang berlebihan dapat melupakan tujuan awal dari keberadaan manusia itu sendiri

yaitu segala sesuatu harus menjadi ladang ibadah kepada Allah Swt. (Zuhaily, 2016).

Islam sendiri mengajarkan untuk selalu menjaga dan merawat anak-anak, karena anak merupakan harapan masa depan dan juga amanah bagi setiap orang tua, sebagaimana diterangkan dalam Alquran surah Attahrim ayat 6 yang artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah atas apa yang diperintahkan-Nya dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan*”. Ayat ini adalah perintah dari Allah Swt. tentang kewajiban bagi setiap muslim termasuk ayah dan ibu ketika mengasuh anak disertai dengan menjalankan kewajiban dan menjauhi larangan-Nya (Abdulloh, 1994). Selaras dengan ayat ini Harmaini (2013) menjelaskan bahwa generasi yang kuat dibesarkan di atas pijakan ketakwaan kepada Allah Swt., sehingga keyakinan dan tindakan orang tua memengaruhi pengasuhannya terhadap anak.

Kenyataannya anak-anak termasuk anak usia dini banyak yang menggunakan *smartphone* pada saat ini. Di Jakarta, 80% anak-anak Jakarta Selatan telah menggunakan gawai sebagai sarana bermain (Aisyah, dalam Al-Ayouby, 2017). Bahkan sekitar 70% orang tua memberikan *smartphone* kepada anak ketika mereka sedang bekerja, 65% untuk menenangkan anaknya saat rewel dan 29% ketika sudah waktunya tidur (Kabali dkk., 2015).

Seharusnya anak usia dini mengurangi interaksinya dengan *smartphone* karena adanya beberapa tugas yang harus terpenuhi di masa tumbuh kembangnya. Erikson juga memandang bahwa periode anak usia dini sebagai fase *sense of initiative*, dimana anak perlu didorong untuk mengembangkan rasa ingin tahu dengan mengeksplorasi lingkungan alam, berinteraksi dengan teman sebaya ataupun dengan pengasuhnya (Papalia dkk., 2014). Dengan begitu anak dapat membangun kemampuan

mengatur diri, empati, keterampilan sosial, dan pemecahan masalah (Radesky dkk., 2014).

Bar-On dkk. (2001) mengemukakan bahwa, anak di bawah usia dua tahun sebaiknya tidak menggunakan teknologi apapun dan anak di atas usia 2 tahun dibatasi penggunaannya yaitu 1-2 jam per hari. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan teknologi termasuk *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak sangat negatif baik secara fisik, psikis dan juga pada perilaku anak itu sendiri.

Hasil riset yang diperoleh dari *Scientific Reports* menyatakan bahwa terpaparnya radiasi *smartphone* dapat memengaruhi perkembangan neuron otak yang bertanggung jawab pada kemampuan dalam memusatkan perhatian, memori, serta yang berkaitan dengan masalah perilaku (Wilantika, 2015). Secara fisik, radiasi elektromagnetik pada *smartphone* dapat menyebabkan kesulitan tidur, pusing, sakit kepala, kesemutan di tangan, telinga berdenging, nyeri pada mata, kondisi jantung yang tidak stabil, dan kekebalan imun yang rendah (Rowan, 2017). Pada anak-anak sendiri, kepalanya dua kali lebih rentan menyerap radiasi elektromagnetik dibandingkan orang dewasa (Gandhi dkk, 2012).

Secara psikologis, penggunaan teknologi yang berlebihan seperti *video games* dan internet menunjukkan peningkatan kecemasan dan depresi (Mentzoni dkk., 2011), serta gangguan *mood* (Liberatore dkk., 2011). Secara sosial, penggunaan teknologi termasuk *smartphone* berlebihan berdampak pada keterampilan bahasa anak yang tidak optimal (Christakis, 2009), serta kemungkinan besar meniru perilaku agresif dari konten negatif pada media digital (Connors-Burrow dkk., 2011).

Di sisi lain, penggunaan *smartphone* pada anak untuk pembelajaran dapat menjadi efektif ketika anak diberikan aplikasi-aplikasi yang menunjang keterampilan mereka dalam membaca seperti, menggunakan *e-book* dan aplikasi edukatif lainnya. Namun hal ini tergantung dari bagaimana pengasuhan yang diberikan orang tua, keadaan sosial ekonomi keluarga, dan tempramen anak itu sendiri

(Radesky dkk., 2014). Sebab itu, peran orang tua sangat penting dalam melakukan pengawasan penggunaan *smartphone* pada anak.

Dalam perspektif Islam, pada dasarnya penggunaan *smartphone* tidak dilarang, karena hanya sebagai alat untuk memudahkan komunikasi dan kegiatan manusia secara umum (Mubarak, 2002). Anak usia dini pun belum menanggung dosa dari setiap perbuatan buruk yang mereka lakukan disebabkan belum memasuki usia balig. Namun, disisi lain orang tua harus bertanggung jawab atas apa yang dilakukan anaknya. Nabi Muhammad Saw. bersabda yang artinya:

“Setiap kalian adalah pemimpin, dan setiap kalian akan dimintai pertanggungjawabannya. Seorang laki-laki adalah pemimpin atas keluarganya dan ia akan dimintai pertanggungjawabannya. Seorang wanita adalah pemimpin atas rumah suaminya, dan ia pun akan dimintai pertanggungjawabannya. Dan seorang budak juga pemimpin atas harta tuannya dan ia juga akan dimintai pertanggungjawabannya. Sungguh setiap kalian adalah pemimpin dan setiap kalian akan dimintai pertanggungjawabannya” (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

Pengasuhan yang diberikan orang tua kepada anaknya sangat penting. Perilaku orang tua dalam membimbing dan melindungi anaknya dari dampak negatif penggunaan *smartphone* disebut dengan *parental mediation* (Hwang dkk., 2017; Lee dkk., 2016). *Parental mediation* terbagi menjadi *active mediation*, yaitu orang tua memberikan penjelasan terhadap aktivitas penggunaan media digital pada anak; *co-use mediation*, yaitu orang tua dan anak melakukan aktivitas *online* secara bersama-sama; dan *restrictive mediation* yaitu orang tua menetapkan aturan mengenai batasan waktu dan konten terkait penggunaan media digital pada anak (Nikken & Jansz, 2006). Strategi *parental mediation* yang sangat relevan digunakan orang tua dalam mengawasi penggunaan *smartphone* pada anak-anak adalah *active mediation* dan *restrictive mediation*

karena *smartphone* merupakan media elektronik yang hanya dapat digunakan secara pribadi (Hwang & Jeong, 2015). *Active mediation* juga merupakan strategi yang paling sering digunakan orang tua pada anak-anak yang lebih muda termasuk anak usia dini (Nikken & Jansz, 2013).

Parental mediation yang dilakukan dengan pengawasan dan bimbingan akan mengurangi risiko terjadinya korban secara *online* (Sasson & Mesch, 2016). *Parental mediation* ini dipengaruhi oleh sikap dan keterlibatan orang tua (Warren, 2017) juga pola pengasuhan orang tua terhadap anak, dimana pola asuh autoritatif memiliki korelasi yang positif dengan strategi *restrictive mediation* maupun *active mediation* (Hwang dkk., 2017; Zulaiha dkk., 2019).

Orang tua yang menggunakan strategi *active mediation* ialah orang tua yang memegang nilai kebajikan, lebih terbuka pemikirannya dan kasih sayang yang tidak terbatas pada anak (Izrael, 2013). Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn (dalam McCaffrey dkk., 2016) menjelaskan bahwa karakter ini sangat erat dengan konsep *mindful parenting* yaitu pemberian perhatian kepada anak dari orang tua dengan cara penuh kesadaran akan saat ini dan tanpa menghakimi.

Duncan dkk. (2009) menjelaskan bahwa *mindful parenting* memiliki lima dimensi yaitu: pertama, mendengarkan dengan penuh perhatian; kedua, penerimaan pada diri sendiri dan anak yang tidak menghakimi; ketiga, kesadaran emosional pada diri sendiri dan anak; keempat, adanya regulasi pada diri sendiri dalam pola asuh; dan kelima, adanya kasih sayang untuk diri sendiri dan anak. Oleh McCaffrey dkk. (2016), lima dimensi ini dikelompokkan menjadi dua dimensi yaitu *mindful discipline* yang berkaitan dengan kesadaran akan peran pengasuhan dan tidak reaktif, serta *being in the moment with the child* yang melakukan penerimaan diri terhadap anak, memahami dan berempati. Siegel dan Hartzell (2003) menyarankan menggunakan pendekatan *mindful parenting* untuk mengasuh anak sebagai cara dalam mempromosikan hubungan

keterikatan yang aman dengan orang tua. Shapiro dan White (2014) juga menjelaskan bahwa *mindful parenting* merupakan fondasi dari sebuah perilaku disiplin pada orang tua maupun anak.

Dalam pandangan Islam, konsep *mindful* disebut dengan *muraqabah* yang secara bahasa memiliki arti mengamati, mengawasi dan menghargai dengan penuh perhatian (Cowan & Wehr, 1979). Secara istilah *muraqabah* dapat diartikan sebagai pemahaman yang menyeluruh dan keyakinan yang dimiliki seorang hamba bahwa sejatinya kita selalu berada dalam pengawasan Allah Swt. baik secara lahir maupun batin (Al-Tuwayjiri, 2006). Dasar dari *muraqabah* sendiri adalah pengetahuan kita bahwa Allah Swt. selalu mengawasi kita setiap saat dan sebagai konsekuensinya, kita akan mempertimbangkan segala tindakan, pikiran, perasaan dan kondisi batin kita sendiri (Parrot, 2017).

Konsep *muraqabah* sendiri sangat berkaitan erat dengan pengasuhan orang tua terhadap anak, sebagaimana Allah Swt. berfirman dalam Alquran surah Luqman ayat 16 artinya: “(Luqman berkata): "Hai anakku, sesungguhnya jika ada perbuatan seberat biji sawi, dan berada dalam batu atau di langit atau di dalam bumi, niscaya Allah akan mendatangkan balasannya. Sesungguhnya Allah Maha Halus lagi Maha Mengetahui”.

Surah Luqman ayat 16 di atas mendidik manusia bahwa keyakinan yang utama adalah tauhid atau pengetahuan akan kehadiran Allah Swt., dan kewajiban ini terpikul di pundak kedua orang tua sebagai pendidik awal dengan cita-cita anak terhindar dari perbudakan materi dan duniawi (Sutikno, 2013). Katsir (2000) juga menjelaskan bahwa ayat ini adalah wasiat bagi para orang tua agar mampu mencontoh nasihat yang diberikan Luqman Alhakim kepada anaknya, yaitu setiap perbuatan baik ataupun buruk walau seberat biji sawi akan tetap Allah adili dan Allah maha mengetahui segala sesuatu yang bahkan tidak terlihat oleh manusia (Katsir, 2000). Beberapa penjelasan tersebut menegaskan adanya konsep pengawasan dalam

pengasuhan atau *parental mediation* yang mana dalam perspektif Islam, sumber pengawasan langsung datang dari Allah Swt.

Para orang tua dapat melakukan diskusi dengan anak untuk menghadirkan pemahaman *muraqabah* (Miranti, 2017). Jika anak terbiasa menerima pemahaman terkait *muraqabah* ini maka mereka juga dengan mudah mampu memetakan keinginan-keinginan mereka yang berlandaskan aturan Allah Swt. (Miranti, 2017). Adapun metode terbaik dalam mengasuh anak adalah dengan memberikan contoh terbaik, dalam hal ini orang tua harus selalu berbelas kasih dengan penuh rasa cinta, sebagaimana cintanya terhadap dirinya sendiri yang berlandaskan pada Allah Swt. yang maha Rahim (Manap & Baba, 2016; Marliani dkk., 2020; Prakoso dkk., 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku anak dapat membaik setelah orang tua mereka mengikuti intervensi *mindful parenting* (McCaffrey dkk., 2016). Salah satunya adalah berkurangnya perilaku tidak patuh serta peningkatan keterampilan sosial pada anak (Dawe dkk., 2003). *Mindful parenting* juga meningkatkan kepuasan pola asuh, interaksi sosial orang tua dengan anak, dan tekanan orang tua terhadap anak menjadi lebih rendah (Singh dkk., 2007).

Sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian mengenai hubungan langsung antara *mindful parenting* dengan *parental mediation*. Namun, secara teoretis terdapat dua dimensi pada *mindful parenting* yaitu *mindful discipline* dan *being in the moment with the child*. *Mindful discipline* menggambarkan kemampuan ibu dalam menghadapi proses pengasuhan, untuk tidak reaktif dan tetap sadar terhadap tujuan pengasuhan, sementara *being in the moment with the child* menggambarkan perhatian yang terpusat kepada anak, memahami dengan empati dan menerima keadaan anak. Ketika *mindful parenting* ini berhasil diterapkan oleh orang tua, maka orang tua dapat menerapkan aturan dalam mengembangkan perilaku kemandirian dan tanggung jawab pada anak usia 3-6 tahun, salah satunya adalah

pelaksanaan *parental mediation* tersebut. Dengan demikian penelitian ini ingin mengetahui bagaimana hubungan antara *mindful parenting* dengan *parental mediation* pada orang tua dari anak usia dini yang menggunakan *smartphone* dalam perspektif Islam dan Psikologi.

Metode

Rancangan penelitian ini adalah non-eksperimental dengan tipe penelitian asosiatif, yang bertujuan melihat hubungan dua variabel. Populasi penelitian ini adalah orang tua di Jakarta yang memiliki anak berusia 3-6 tahun yang menggunakan *smartphone* baik digunakan sebagai alat komunikasi ataupun sebagai sarana bermain. Dengan menggunakan teknik *incidental sampling* diperoleh sampel berjumlah 131 orang yang terdiri dari 80 (61%) perempuan atau ibu, dan 51 (39%) laki-laki atau ayah. Berdasarkan perbedaan gender anak, dari jumlah tersebut diketahui sebanyak 68 (52%) merupakan orang tua yang memiliki anak perempuan, serta sebanyak 63 (48%) memiliki anak laki-laki.

Dalam mengkaji kedua variabel ke dalam perspektif Islam dan Psikologi, peneliti menggunakan metode campuran dengan desain *sequential explanatory*. *Mixed method* digunakan dalam upaya menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif, sehingga diperoleh kesimpulan yang menyeluruh terkait topik penelitian (Schoonenboom dkk., 2017). Desain *sequential explanatory* terdiri dari dua tahap yang berbeda yaitu pengambilan data kuantitatif kemudian diikuti oleh kualitatif (Ivankova dkk., 2006). Pertama-tama data kuantitatif dikumpulkan dan dilakukan analisis berdasarkan hasil yang diperoleh, kemudian dilanjutkan pengambilan data kualitatif yang bertujuan untuk menjelaskan dan menjabarkan hasil dari data kuantitatif (Ivankova dkk., 2006; Ramdani dkk., 2018).

Pengambilan data kuantitatif, menggunakan instrumen penelitian *Mindfulness in Parenting Questionnaire* (MIPQ) yang dirancang oleh McCaffrey dkk. (2016) terdiri

dari 28 item dengan dua dimensi yaitu, *mindful discipline* (contoh item: “Yakin bahwa cara anda mengasuh anak sesuai dengan praktik pengasuhan terbaik”) dan *being in the moment with the child* (contoh item: “Cermat mendengarkan dan menyimak anak anda saat kalian berdua sedang berbicara”). Selanjutnya alat ukur *Parental Mediation Questionnaire* (PMQ) yang dikembangkan oleh Hwang dan Jeong (2015) terdiri dari 5 item dengan dua strategi yaitu, *restrictive mediation* (contoh item: “Saya melarang anak saya menggunakan *smartphone* lebih lama dari jumlah waktu yang sudah ditentukan”) dan *active mediation* (contoh item: “Saya menjelaskan kepada anak saya alasan kenapa saya membuat aturan menggunakan *smartphone*”).

Peneliti melakukan adaptasi terhadap alat ukur *Parental Mediation Questionnaire* (PMQ) dalam bentuk bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia. Dilanjutkan dengan melakukan translasi alat ukur ke dalam bahasa Inggris melalui penerjemah tersumpah yang berbeda dengan sebelumnya. Setelah memperoleh alat ukur dengan makna yang sama, peneliti melakukan *expert judgment* oleh dua orang dosen pakar Psikologi Klinis. Setelah itu, peneliti melakukan uji keterbacaan untuk digunakan dalam pengambilan data penelitian.

Peneliti melakukan uji coba validitas dan reliabilitas item pada 50 responden. Alat ukur MIPQ dimensi *mindful discipline* memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar .845 dan dimensi *being in the moment with the Child* sebesar .683. Dengan demikian MIPQ memiliki reliabilitas yang baik karena melebihi nilai koefisien .7 (Kaplan & Saccuzo, 2005).

Koefisien validitas per item diperoleh nilai dengan rentang .209 sampai .693 pada dimensi *mindful discipline*. Sedangkan pada dimensi *being in the moment with the child* diperoleh nilai dengan rentang sebesar .276 sampai .623. Hasil uji validitas tersebut menunjukkan bahwa item-item pada alat ukur MIPQ memiliki validitas yang baik karena melebihi nilai koefisien yang ditetapkan, yaitu .2. Nilai validitas .088 ditemukan pada item nomor 6.

Mengingat uji coba hanya dilakukan pada 50 partisipan dan ketika dibandingkan dengan nilai reliabilitas total tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada item nomor 6, sehingga peneliti tidak menghapus item tersebut.

Koefisien reliabilitas pada strategi *restrictive mediation* sebesar .742 dan pada strategi *active mediation* sebesar .936. Dengan demikian, PMQ memiliki reliabilitas yang baik karena melebihi nilai koefisien .7 (Kaplan & Saccuzo, 2005). Nilai koefisien validitas pada strategi *restrictive mediation* sebesar .605 dan strategi *active mediation* dengan rentang .783 sampai dengan .953. Dengan demikian, alat ukur PMQ memiliki validitas yang baik karena telah melebihi nilai koefisien lebih besar dari .2 (Nisfiannoor, 2009).

Setelah pengambilan data, peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, kemudian dilakukan uji korelasi menggunakan teknik *pearson product moment*. Sebagai data tambahan, peneliti juga menggunakan teknik *Independent Sample T-test* dengan tujuan melakukan uji beda.

Dalam mengumpulkan data kualitatif peneliti mencari berbagai macam referensi atau studi literatur yang relevan dengan permasalahan yang dikaji (Karimulloh & Putra, 2019). Berdasarkan informasi dari studi kepustakaan tersebut dapat diketahui hubungan *mindful parenting* dengan *parental mediation* dalam sudut pandang Islam. Pengambilan data kualitatif ini bertujuan untuk menggali konsep *mindful parenting* dan *parental mediation* secara teoretik dalam tinjauan Islam. Pada tahap ini dilakukan penelusuran literatur berbasis Alquran, buku-buku rujukan berbahasa Arab, buku-buku berbahasa Indonesia, serta hasil-hasil penelitian yang berkaitan dengan *mindful parenting* dan *parental mediation*.

Hasil

Peneliti menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* untuk melakukan uji normalitas. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi

normal ($Z = .069, p > .05$) sebagaimana disajikan pada tabel 1.

Selanjutnya peneliti menggunakan teknik *Pearson Product Moment* untuk melakukan uji korelasi pada data yang terdistribusi normal (Sugiyono, 2013). Hasil korelasi yang disajikan pada tabel 2 menunjukkan bahwa *dimensi mindful discipline* berhubungan secara positif dan signifikan dengan strategi *restrictive mediation* ($r = .315, p < .05$) dan *active mediation* ($r = .421, p < .05$). Dimensi *being in the moment with the child* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan strategi *restrictive mediation* ($r = .224, p < .05$) dan *active mediation* ($r = .422, p < .05$).

Berdasarkan data pada tabel 2, hasil koefisien korelasi antara dimensi *mindful discipline* dengan *restrictive mediation* serta *being in the moment with the child* dengan *restrictive mediation* termasuk kategori rendah. Sedangkan antara *mindful discipline* dengan *active mediation* serta *being in the moment with the child* dengan *active mediation* termasuk kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *mindful parenting* dengan *restrictive mediation* memiliki hubungan yang lemah, sedangkan *mindful parenting* dengan *active mediation* memiliki hubungan yang cukup kuat.

Peneliti juga melakukan uji beda agar dapat mengetahui perbedaan pada dimensi *mindful parenting* terhadap strategi *parental mediation*. Teknik analisis statistik menggunakan *Independent Sample T-test* disebabkan variabel memiliki dua kelompok. Pada tabel 3, diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan *mindful parenting* dimensi *mindful discipline* antara strategi *restrictive mediation* dan *active mediation*. Sebaliknya, terdapat perbedaan signifikan *mindful parenting* dimensi *being in the moment with the child* pada strategi *restrictive mediation* dan *active mediation*, yang mana perbedaannya, *mindful parenting* dimensi *being in the moment with the child* memiliki rata-rata tertinggi pada kelompok *active mediation*.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

One-Sample	Nilai Residual
Kolmogorov-Smirnov Z	.069
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200

Tabel 2
Hasil Uji Korelasi

Variabel	Restrictive Mediation	Active Mediation
Mindful	.315	.421
Discipline	.000	.000
Being in the moment with the child	.224	.422
	.010	.000

Pada penelitian ini, dilakukan uji beda sebagai analisis tambahan untuk melihat keterkaitan antara faktor demografi dengan strategi *parental mediation*. Nikken dan Jansz (2013) menjelaskan bahwa gender anak dan gender orang tua, memengaruhi orang tua dalam melakukan strategi *parental mediation*. Karena itu, peneliti membandingkan strategi *parental mediation* orang tua berdasarkan kategori gender anak dan gender orang tua.

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada strategi *restrictive mediation* ketika dibandingkan antara gender orang tua itu sendiri yaitu ayah dan ibu, maupun gender anak mereka yaitu yang memiliki anak perempuan dan anak laki-laki. Sebaliknya, terdapat perbedaan signifikan strategi *active mediation* baik pada gender orang tua sendiri maupun gender anak mereka. Perbedaannya adalah rata-rata tertinggi *active mediation* terdapat pada kelompok gender orang tua perempuan dan kelompok orang tua dari gender anak perempuan.

Tabel 3
Hasil Uji Beda Variabel Mindful Parenting

Variabel		Mindful discipline	Being in the moment with the child
Restrictive mediation	Mean	96.68	89.64
	t	-.535	-.317
	Sig.	.595	.004
Active mediation	Mean	98.06	97.06
	t	-.535	-.317
	Sig.	.595	.004

Tabel 4
Hasil Uji Beda Parental Mediation

Variabel		Restrictive mediation	Active mediation
Orang tua anak perempuan	Mean	8.75	13.68
	t	-.406	1.816
	Sig.	.132	.023
Orang tua laki-laki	Mean	8.84	13.10
	t	-.406	1.816
	Sig.	.132	.023
Perempuan	Mean	9.08	14.03
	t	3.142	5.045
	Sig.	.862	.000
Laki-laki	Mean	8.35	12.37
	t	3.142	5.045
	Sig.	.862	.000

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindful parenting* dengan *parental mediation* pada orang tua yang memiliki anak usia 3 sampai 6 tahun yang menggunakan *smartphone* di Jakarta. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *mindful parenting* dengan kedua strategi *parental mediation* pada orang tua yang memiliki anak usia 3 sampai 6 tahun yang menggunakan *smartphone* di DKI Jakarta.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya keterkaitan secara teori, yaitu pada perilaku disiplin yang diberikan orang tua kepada anaknya. Hal ini dijelaskan oleh Shapiro dan White (2014) bahwa *mindfulness* adalah pondasi dari sebuah perilaku disiplin yang dilakukan dengan penuh kesadaran. Adapun kemampuan *mindful parenting* merupakan kemampuan dalam mengasuh anak dengan menggunakan pendekatan *mindfulness* (Mubarok, 2016). Duncan dkk. (2009) juga menjelaskan bahwa dengan *mindful parenting* orang tua dapat menerima kebutuhan anak mereka dengan memberikan praktik pengasuhan secara penuh kesadaran terhadap anak. Orang tua yang menyadari perannya sebagai pengasuh serta manfaat dan akibat penggunaan *smartphone* akan melibatkan diri dengan memberikan batasan dan penjelasan mengenai penggunaan *smartphone*.

Kesadaran yang dimiliki orang tua tampak pada hubungan yang cukup kuat antara dimensi *mindful discipline* dan *being in the moment with the child* dengan strategi *active mediation*. Hasil ini menunjukkan bahwa orang tua yang fokus terhadap pengasuhan yang diberikan akan cenderung melakukan *parental mediation* secara aktif. Salah satu indikator orang tua yang menerapkan dimensi *mindful discipline* adalah menjelaskan kepada anak terkait aturan-aturan yang diberikan. Hal ini juga merupakan karakteristik *active mediation* yaitu, orang tua menjelaskan kepada anak alasan aturan penggunaan *smartphone* (Hwang & Jeong, 2015). Pada dimensi *being in the moment with the child*, menunjukkan bahwa orang tua mendengarkan secara cermat ketika berbicara dengan anak (McCaffrey dkk., 2016). Dengan demikian, orang tua yang *mindful parenting* akan lebih cenderung menggunakan strategi *active mediation* karena melibatkan komunikasi yang penuh perhatian terhadap anaknya dengan menjelaskan apa saja manfaat dan tujuan menggunakan *smartphone* dan aplikasinya.

Hasil ini diperkuat dengan uji beda antara dimensi *mindful parenting* dengan strategi *parental mediation* yang menunjukkan perbedaan signifikan dimensi *being in the moment with the child* pada strategi *restrictive mediation* dan *active mediation*. Dimensi *being in the moment with the child* memiliki rata-rata tertinggi pada kelompok *active mediation*.

Orang tua yang melakukan *active mediation* memberikan pengawasan penggunaan media digital pada anak dengan cara memberikan komentar kritis secara edukatif terkait konten-konten yang dilihat oleh anak (Nikken & Jansz, 2006) serta lebih sering melakukan komunikasi dalam keluarga termasuk kepada anak (Izrael, 2013). Demikian halnya, *being in the moment with the child* juga memiliki karakteristik orang tua yang memberikan fokus sepenuhnya pada anak ketika sedang melaksanakan pengasuhan (McCaffrey dkk., 2016). Adanya nilai rata-rata pada dimensi *being in the moment with the child* yang lebih tinggi pada strategi *active*

mediation menunjukkan bahwa orang tua yang fokus kepada anak akan lebih sering melakukan komunikasi ketika anak sedang menggunakan *smartphone*.

Dimensi *being in the moment with the child* juga memiliki karakteristik dimana orang tua memahami anak dengan penuh rasa empati (McCaffrey dkk., 2016). Hal ini berkaitan dengan karakteristik pada orang tua yang *active mediation* yaitu, selain memberikan informasi terkait penggunaan media digital yang digunakan, orang tua juga perlu memahami kebutuhan anak untuk meningkatkan *skill* mereka (Messari, dalam Austin, 1993). Oleh karena itu, orang tua yang memahami anaknya dengan penuh rasa empati akan mengetahui sejauh mana *smartphone* dan aplikasinya diperlukan untuk meningkatkan interaksi serta bagaimana menjelaskan kepada anak mengenai batasan atau hal-hal yang perlu diwaspadai bersama sehingga anak tetap dapat mengembangkan keterampilan dan tanggung jawab diri serta tidak merasa dikekang.

Menurut Messari (dalam Austin, 1993) *active mediation* dapat dilakukan orang tua melalui pemberian tugas kepada anak dengan tujuan menunjukkan bagaimana informasi dari media digital yang dapat digunakan di dunia nyata. Misalnya, berkunjung ke perpustakaan atau bermain *game* untuk mengilustrasikan konsep yang terlihat di media digital termasuk *smartphone* (Messari, dalam Austin, 1993). Dengan demikian orang tua yang *mindful parenting* akan memperhatikan konten apa saja yang boleh digunakan anak dan dapat memediasi adanya kegiatan atau kreativitas anak (Rahman dkk., 2019; Sulianti dkk., 2020).

Selanjutnya diketahui bahwa dimensi *mindful discipline* dan *being in the moment with the child* memiliki hubungan yang lemah dengan *restrictive mediation*. Artinya orang tua yang *restrictive* mungkin memandang perlu adanya pembatasan konten penggunaan *smartphone*, namun terdapat faktor lain yang membuat orang tua lebih menggunakan *restrictive mediation*. Misalnya, orang tua dengan kepribadian neurotis kemungkinan

besar mengaplikasikan strategi *restrictive mediation* (Hwang & Jeong, 2015).

Pada penelitian sebelumnya terkait *restrictive mediation* (Wita dkk., 2018) diperoleh hasil bahwa orang tua tidak sepenuhnya menemani anak saat mereka menggunakan internet, biasanya orang tua menemani anak selama 2 jam atau lebih, sedangkan anak dapat menggunakan internet hingga lebih dari 5 jam. Hal ini erat kaitannya, jika orang tua menerapkan *restrictive mediation* sangat mungkin meningkatkan adiksi internet pada anak dibandingkan jika menerapkan *active mediation* (Wita dkk., 2018).

Uji beda juga dilakukan pada kedua strategi *parental mediation* dengan faktor-faktor demografi, yaitu gender orang tua dan gender anak mereka. Berdasarkan data ditemukan bahwa tidak ada perbedaan yang berarti strategi *restrictive mediation* baik pada kelompok gender orang tua maupun pada kelompok orang tua dari gender anak mereka. Sebaliknya, terdapat perbedaan yang signifikan pada strategi *active mediation* baik pada kelompok gender orang tua maupun gender anak mereka. Perbedaannya adalah rata-rata tertinggi *active mediation* terdapat pada kelompok orang tua dari gender anak perempuan dan gender orang tua perempuan. Berdasarkan rata-rata yang diperoleh, ibu lebih sering melakukan *active mediation* dibandingkan ayah, dan pemberian *active mediation* lebih sering diberikan kepada anak perempuan daripada anak laki-laki. Hasil yang diperoleh sama dengan penelitian sebelumnya yang mana *active mediation* lebih sering digunakan oleh ibu kepada anak perempuan (Nikken & Jansz, 2013).

Brown (dalam, Nikken & Jansz, 2006) menjelaskan bahwa ibu lebih sering mendiskusikan konten dalam media dengan anak-anak mereka karena adanya rasa tanggung jawab lebih dan senang melakukannya. Anak-anak perempuan juga lebih sering menjadi sasaran mediasi orang tua dalam penggunaannya terkait *smartphone*. Nikken dan Jansz (2006) menjelaskan hal ini sebab orang

tua pada umumnya lebih berhati-hati terkait anak perempuan mereka.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, diantaranya adalah jumlah subjek lebih banyak pada perempuan. Hal ini disebabkan jika pengambilan data dilakukan secara bersamaan, maka orang tua perempuan yang biasanya lebih bersedia untuk mengisi kuesioner yang diberikan. Sama halnya ketika proses pengambilan data melalui media sosial, banyak subjek yang enggan untuk mengisi kuesioner karena banyaknya pertanyaan yang diberikan, terutama pada orang tua laki-laki. Dalam penelitian ini, peneliti juga tidak mengidentifikasi orang tua bekerja atau tidak, status orang tua yang masih bersama atau berpisah. Keadaan orang tua yang bekerja atau yang berpisah dapat berperan terhadap proses pengasuhan dan pengawasan terhadap penggunaan media teknologi (Utomo, 2013).

Dalam Islam, *mindful parenting* ialah ketika orang tua menyandarkan segala tanggung jawab dan hak yang harus diberikan kepada anak dengan niat ibadah kepada Allah Swt. semata. Dengan niat ibadah, maka orang tua akan memberikan pengasuhan terbaik kepada anaknya agar anaknya terhindar dari perilaku dosa dan semakin cinta pula kepada Tuhan semesta alam, yaitu Allah Swt. Atas dasar niat ibadah kepada Allah Swt. orang tua akan fokus pada pikiran-pikiran positif mengenai saat ini dan masa depan (Fachrudin, 2017). Allah Swt. berfirman dalam surah Fussilat ayat 30 artinya:

"Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".

Katsir (2000) menjelaskan bahwa kalimat *"kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka"* ialah ikhlas memberi hanya untuk Allah Swt. semata, dengan menaati perintah yang diberikan Allah Swt. Kemudian pada kalimat *"dan janganlah merasa sedih"*

memiliki makna jangan merasa sedih pada perkara dunia seperti perkara anak, keluarga, harta, benda, dan utang karena sebetulnya Allah Swt. yang akan membantunya.

Dalam Islam sendiri, ketika hati dan pikiran seseorang sudah terpusat pada Yang Maha Kuasa yaitu Allah Swt. maka jiwa dan raga akan merasa tenteram. Allah Swt. berfirman dalam surah Arra'd ayat 28 yang artinya: *“Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah hati menjadi tenteram”*.

Allah Swt. juga berfirman yang artinya: *“Hai orang-orang beriman, janganlah hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barangsiapa yang berbuat demikian maka mereka itulah orang-orang yang merugi”* (Q.S. Almunafiqun: 9). Katsir (2000) menjelaskan makna dari dalil ini yaitu, Allah Swt. menugaskan hambanya yang beriman agar memperbanyak zikir dengan tujuan mengingat-Nya, dan melarang dari perbuatan yang menyibukkan diri dengan harta dan anak-anak sehingga melupakan zikir kepada Allah. Artinya, kecintaan orang tua terhadap anak tidak boleh mengalahkan kecintaan orang tua terhadap Allah Swt. (Azizah, 2018). Allah Swt. juga berfirman, artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul dan janganlah kamu mengkhianati amanat-amanat yang dipercayakan kepadamu, sedang kamu mengetahui. Dan ketahuilah, bahwa hartamu dan anak-anakmu itu hanyalah sebagai cobaan dan sesungguhnya di sisi Allah-lah pahala yang besar” (Q.S. Alanfal: 27-28).

Ayat dalam surah Alanfal tersebut menjelaskan bahwa apa yang diberikan Allah Swt. berupa rahmat-Nya lebih baik daripada harta dan anak-anak, sebab seringkali diantara mereka dapat menjadi musuh dan sebagian besar dari mereka tidak memberikan apa-apa, sedang Allah-lah yang merancang segala sesuatu, pencipta dunia dan akhirat, yang

memiliki pahala di hari Kiamat (Katsir, 2000). Allah juga kembali menjelaskan mengenai kedudukan anak sebagai cobaan, yang mana perilaku seorang hamba terhadap suatu cobaan ialah bersabar dan bersyukur. Allah Swt. berfirman, artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan”* (Q.S. Attahrim: 6).

Berkaitan dengan Tafsir Quraish Shihab, dalil pada surah At-Tahrim menjelaskan syiar dakwah dan pendidikan harus berawal dari rumah berupa pangasuhan, dimana ayat tersebut ditujukan kepada ayah dan ibu (Alfanzari, 2016). Ayah dan ibu juga bertanggung jawab terhadap anak-anaknya sebagaimana mereka bertanggung jawab atas dirinya sendiri (Alfanzari, 2016). Artinya, kedua orang tua perlu membimbing anaknya dari segala macam perbuatan dosa dan perilaku menyekutukan Allah Swt. Sama halnya ketika mengawasi anak dari penggunaan *smartphone* yang bersifat negatif. Perilaku orang tua dalam membimbing anak untuk melindunginya dari penggunaan negatif dan dampak negatif *smartphone* disebut dengan *parental mediation* (Hwang dkk., 2017; Lee dkk., dalam Lee dkk., 2016).

Terdapat dua strategi dalam *parental mediation* yaitu, *restrictive mediation* dan *active mediation*. Dalam melaksanakan *parental mediation* baik dengan strategi *restrictive mediation* ataupun *active mediation* oleh orang tua kepada anaknya dapat dilakukan sesuai dengan syariat Islam, yaitu dengan memberikan prioritas dan batasan pada kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Berdasarkan ketentuan syariat Islam, *Restrictive mediation* dapat dilakukan dengan memberikan batas waktu pada anak dalam menggunakan *smartphone* dengan mengingatkannya akan waktu salat, mengaji, dan kegiatan-kegiatan ibadah lainnya. Sedangkan pada strategi *active*

mediation dapat dilakukan dengan memberikan nasihat pada anak mengenai kegiatan bermanfaat apa saja yang dapat dilakukan selama menggunakan *smartphone*.

Dalam memahami hubungan antara *mindful parenting* dengan *parental mediation* pada orang tua yang memiliki anak usia 3 sampai 6 tahun yang menggunakan *smartphone* di Jakarta, menurut pandangan Islam dapat dijelaskan bahwa ketika orang tua menyandarkan segala tanggung jawab dan hak yang harus diberikan kepada anak dengan niat ibadah kepada Allah Swt., maka orang tua akan menerapkan aturan-aturan kepada anaknya sesuai dengan syariat Islam. Yaitu, dengan memberikan batas waktu pada anak dalam menggunakan *smartphone* dan memberikan nasihat pada anak mengenai apa saja kegiatan bermanfaat yang dapat dilakukan selama menggunakan *smartphone*.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *mindful parenting* dengan *parental mediation* baik melalui penghitungan statistik maupun dalam sudut pandang Islam. Artinya, bahwa orang tua yang fokus kepada anak akan lebih sering melakukan komunikasi ketika anak sedang menggunakan *smartphone* dengan memberikan penjelasan kepada anak terkait batasan atau hal-hal yang perlu diwaspadai bersama, sehingga anak tetap dapat mengembangkan keterampilan dan tanggung jawab diri serta tidak merasa dikekang. Disamping itu, orang tua akan menerapkan aturan-aturan tertentu yang sesuai syariat Islam.

Referensi

- Abdullah, M. B. (1994). *Lubaabut tafsir min ibni katsir*. Penerjemah: Muhammad Abdul Ghoffar & Abu Ihsan Al-Atsari. Pustaka Imam asy-Syafi'i.
- Al-Bukhari, A. A. M. B. I. (2011). *Ensiklopedia hadits: Shahih al-Bukhari 1 (Cet. 1)*. Penerjemah: Masyhar dan Muhammad Suhadi. Almahira.
- Al-Tuwayjiri, M. I. I. (2006). *Mawsū'at fiqh al-qulūb*. Bayt al-Afkār al-Dawliyah.
- Al-Ayouby, M. H. (2017). *Dampak penggunaan gadget pada anak usia dini: Studi di PAUD dan TK Handayani Bandar Lampung* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Lampung, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.
- Alfanzari, A. S. (2016). *Mendidik diri dan keluarga: Kajian tafsir surah at-tahrim, perspektif Quraish Shihab* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.
- Austin, E. W. (1993). Exploring the effects of active parental mediation of television content. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 37(2), 147-158. <https://doi.org/10.1080/08838159309364212>
- Azizah, U. N. (2018). *Kedudukan anak terhadap orang tua: Kajian tafsir tematik* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat.
- Bar-On, M. E., Broughton, D. D., Buttross, S., Corrigan, S., Gedissman, A., De Rivas, M. R. G., & Hogan, M. (2001). Children, adolescents, and television. *Pediatrics*, 107(2), 423-426. <https://doi.org/10.1542/peds.107.2.423>
- Christakis, D. A. (2009). The effects of infant media usage: what do we know and what should we learn?. *Acta Paediatrica*, 98(1), 8-16. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2008.01027.x>
- Connors-Burrow, N. A., McKelvey, L. M., & Fussell, J. J. (2011). Social outcomes associated with media viewing habits of low-income preschool children. *Early Education and Development*, 22(2), 256-273. <https://doi.org/10.1080/10409289.2011.550844>
- Cowan, J. M., & Wehr, H. (1979). *A dictionary of modern written arabic: Arabic-english*. O. Harrassowitz.

- Creswell, J. W., Plano Clark, V., Gutmann, M., & Hanson, W. (2003). Advanced mixed methods research designs. Dalam A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook on mixed methods in social and behavioral research* (hal. 209–240). Sage.
- Dawe, S., Harnett, P. H., Rendalls, V., & Staiger, P. (2003). Improving family functioning and child outcome in methadone maintained families: The parents under pressure programme. *Drug and Alcohol Review, 22*(3), 299–307. <https://doi.org/10.1080/0959523031000154445>
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2016). *Alquran & terjemahan*. Pustaka Agung Harapan.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of parental mediation: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review, 12*(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Fachrudin, D. (2017, Juni 04). *Mindfulness dalam perspektif Islam*. Mindfulness. <http://www.mindfulness.id/2017/06/mindfulness-dalam-perspektif-islam.html>
- Gandhi, O. P., Morgan, L. L., de Salles, A. A., Han, Y. Y., Herberman, R. B., & Davis, D. L. (2012). Exposure limits: The underestimation of absorbed cell phone radiation, especially in children. *Electromagnetic Biology and Medicine, 31*(1), 34–51. <https://doi.org/10.3109/15368378.2011.622827>
- Harmaini. (2013). Keberadaan orang tua bersama anak. *Jurnal Psikologi, 9*(2). <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v9i2.170>
- Hwang, Y., & Jeong, S. H. (2015). Predictors of parental mediation regarding children's smartphone use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18*(12), 737–743. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0286>
- Hwang, Y., Choi, I., Yum, J. Y., & Jeong, S. H. (2017). Parental mediation regarding children's smartphone use: role of protection motivation and parenting style. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 20*(6), 362–368. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0555>
- Ivankova, N. V., Creswell, J. W., & Stick, S. L. (2006). Using mixed-methods sequential explanatory design: From theory to practice. *Field Methods, 18*(1). <https://doi.org/10.1177/1525822X05282260>
- Izrael, P. (2013). Religiousness, values, and parental mediation of children's television viewing in Slovakia. *Journal of Children and Media, 7*(4), 507–524. <http://dx.doi.org/10.1080/17482798.2013.827129>
- Kabali, H. K., Irigoyen, M. M., Nunez-Davis, R., Budacki, J. G., Mohanty, S. H., Leister, K. P., & Bonner, R. L. (2015). Exposure and use of mobile media devices by young children. *Pediatrics, 136*(6), 1044–1050. <https://doi.org/10.1542/peds.2015-2151>
- Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. (2005). *Psychological testing principles, application and issue (Sixth Edition)*. Wadsworth.
- Karimulloh, & Putra, J. S. (2019). Favoritisme kelompok: Perspektif agama Islam. *Jurnal Studi Islam & Sosial, 17*(2). <https://doi.org/10.21154/dialogia.v17i2.1712>
- Katsir, I. (2000). *Tafsir ibnu katsir Jilid V* (M. A. Ghoffar, Terj.). Pustaka Imam Syafi'i.
- Lee, S. J., Lee, C., & Lee, C. (2016). Smartphone addiction and application usage in Korean adolescents: Effects of mediation strategies. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 44*(9), 1525–1534. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.9.1525>
- Liberatore, K. A., Rosario, K., Martí, L. N. C. D., & Martínez, K. G. (2011). Prevalence of internet addiction in Latino adolescents with psychiatric diagnosis.

- Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 399-402.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0252>
- Manap, J., & Baba, S. (2016). Al-ghazali's parenting skills attributes model. *Jurnal Hadhari*, 8(1), 113-131.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemic COVID-19. <https://www.researchgate.net/publication/341150701>
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2016). Mindfulness in parenting questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8(1), 232-246. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7>
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouvrøe, K. J. M., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 591-596. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0260>
- Miranti, M. (2017). *Landasan pendidikan rumah 5 "muraqabah"*. Klastulistiwa.com. <https://klastulistiwa.com/2017/01/14/landasan-homeschooling-muraqabah/>
- Mubarak, P. P. (2016). Program pengasuhan positif untuk meningkatkan keterampilan mindful parenting orang tua remaja. *Psymphic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 35-50. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1095>
- Mubarak, J. (2002). *Kaidah fiqh sejarah dan kaidah asasi*. Raja Grafindo Persada.
- Nafi, M. (2019, Juli 05). *Penetrasi smartphone terhadap jumlah penduduk Indonesia*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/07/05/penetrasi-smartphone-terhadap-jumlah-penduduk-indonesia>
- Nikken, P., & Jansz, J. (2006). Parental mediation of children's videogame playing: A comparison of the reports by parents and children. *Learning, Media and Technology*, 31(2), 181-202. <http://dx.doi.org/10.1080/17439880600756803>
- Nikken, P., & Jansz, J. (2013). Developing scales to measure parental mediation of young children's internet use. *Learning, Media and Technology*, 39(2), 250-266. <http://dx.doi.org/10.1080/17439884.2013.782038>
- Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan statistik modern untuk ilmu sosial*. Salemba Humanika.
- Nurjanah, N. (2016). *Pengaruh parental mediation pada program televisi terhadap persepsi realitas dan perilaku agresif anak (Studi pada Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu se-kota Pekanbaru)* (Disertasi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Program Studi Komunikasi Islam.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2014). *Human development (Perkembangan manusia edisi 12 buku 1)*. Salemba Humanika.
- Parrott, J. (2017, November 21). *How to be a mindful muslim: An exercise in Islamic meditation*. Yaqeen Institute. <https://yaqeeninstitute.org/justin-parrott/how-to-be-a-mindful-muslim-an-exercise-in-islamic-meditation>
- Rahman, A. A., Permana, L., & Hidayat, I. N. (2019). Peran mindfulness dalam meningkatkan behavioral self control remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110-117. <https://doi.org/10.25077/jip.3.2.110-117.2019>
- Prakoso, B. H., Ramdani, Z., & Rahmah, B. (2020). Best practices pendidikan karakter pada sekolah unggulan di Bandung. *IJEA: Indonesian Journal of Educational Assessment*, 3(1), 61-71. <https://doi.org/10.26499/ijea.v3i1.61>
- Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2014). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad,

- and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1-3. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>.
- Ramdani, Z., Supriyatin, T., & Susanti, S. (2018). Perumusan dan pengujian instrumen alat ukur kesabaran sebagai bentuk coping strategy. *JPIB : Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(2), 97-106. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i2.2955>
- Rowan, C. (2017, Desember 06). *The impact of technology on the developing child*. Huffpost. https://www.huffpost.com/entry/technology-children-negative-impact_b_3343245
- Sasson, H., & Mesch, G. (2016). The role of parental mediation and peer norms on the likelihood of cyberbullying. *The Journal of Genetic Psychology*, 178(1), 15-27. <http://dx.doi.org/10.1080/00221325.2016.1195330>
- Shapiro, S., & White, C. (2014). *Mindful discipline: A loving approach to setting limits and raising an emotionally intelligent child*. New Harbinger Publications.
- Schoonenboom, J., & Johnson, R. (2017). How to construct a mixed methods research design. *KZfSS Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*. 69(S2). <https://doi.org/10.1007/s11577-017-0454-1>
- Siegel, D., & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside-out*. Jeremy P. Tarcher.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G., & McAleavey, K. M. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification*, 31(6), 749-771. <https://doi.org/10.1177/0145445507300924>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulianti, A., Apriyani, J. L., Sahroni, D., Adilia, W., Karlina, Y., & Riyadhi, H. F. (2020). Social neurocognitive analysis on the family role in forming a lesbian mindset. *International Journal of Research Granthaalayah*, 8(1), 316-326. <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v8.i1.2020.286>
- Sutikno. (2013). Pola pendidikan Islam dalam surah Luqman ayat 12-19. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2). <https://doi.org/10.15642/jpai.2013.1.2.287-302>
- Utomo, J. (2013). *Dinamika pengasuhan anak pada keluarga orang tua tunggal* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Yogyakarta, Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Warren, R. (2017). Multi-platform mediation: US mothers' and fathers' mediation of teens' media use. *Journal of Children and Media*, 11(4), 485-500. <https://doi.org/10.1080/17482798.2017.1349685>
- Wilantika, C. F. (2015). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap kesehatan dan perilaku remaja. *Jurnal Obstetika Scientia*, 3(2).
- Wita, M. M. N. A., Khasanah, A. N. & Rahayu, M. S. (2018). Tipe parental mediation dan adiksi internet siswa kelas V SD X Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 221-230. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3310>
- Zuhaily, W. (2016). *Tafsir al-munir Jilid 11 Juz 21-22*. (A. H. Al-kattani dkk., Terj.). Gema Insani.
- Zulaiha, E., Djamal, N. N., & Supriyatin, T. (2019). Materi parenting education tentang pendidikan seks bagi remaja dalam Islam menurut Abdullah Nashih Ulwan. *Jurnal Intizar*, 25(1), 43-54. <https://doi.org/10.19109/intizar.v25i1.3795>