ISSN: 2549-8959 (Online - Elektronik)
pages 1401-1408
Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
journal homepage: https://obsesi.or.id/index.php/obsesi

Integrasi Mindful Parenting dalam Pembentukan Nilai Agama dan Moral Anak Usia Dini di Era Digital

Nurlianti [a], **Hadi Gunawan** [b]✉
[a b] Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Institut Syekh Abdul Halim Hasan Binjai, Indonesia
DOI: 10.31004/obsesi.v10i2.8281

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh terbatasnya kajian mengenai integrasi *mindful parenting* dalam penanaman nilai agama dan moral (NAM) anak usia dini di era digital, sementara penggunaan teknologi sejak dini berpengaruh signifikan terhadap pembentukan karakter anak dalam konteks keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengonstruksi strategi *mindful parenting* dalam menanamkan nilai agama dan moral pada anak usia dini di era digital. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, melibatkan lima orang tua yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *mindful parenting* diwujudkan melalui kehadiran penuh orang tua, regulasi emosi, komunikasi reflektif, pembiasaan ibadah, keteladanan, serta pendampingan selektif dalam penggunaan teknologi. Temuan ini menegaskan pentingnya relasi orang tua dan anak yang sadar, hangat, dan reflektif sebagai fondasi internalisasi nilai agama dan moral di tengah tantangan digital. Penelitian ini berkontribusi pada pengayaan kajian pengasuhan berbasis kesadaran dengan menawarkan konstruksi strategi yang kontekstual di era digital, serta memberikan implikasi praktis bagi orang tua dan lembaga PAUD dalam mengembangkan pendampingan teknologi yang selaras dengan pembentukan karakter religius.

Kata Kunci: *mindful parenting; nilai agama dan moral; anak usia dini; era digital*

Abstract

This study is motivated by the limited research on the integration of mindful parenting in instilling religious and moral values (RMV) in early childhood within the digital era, despite the significant influence of early technology exposure on children's character development in family contexts. This study aims to explore and construct mindful parenting strategies in fostering religious and moral values in early childhood in the digital era. This research employs a qualitative method with a phenomenological approach, involving five parents selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and observations, and analyzed using the interactive model of Miles and Huberman. The findings reveal that mindful parenting strategies are manifested through parental full presence, emotional regulation, reflective communication, habituation of religious practices, role modeling, and selective assistance in children's technology use. These findings highlight that a conscious, warm, and reflective parent–child relationship serves as a fundamental basis for the internalization of religious and moral values amid digital challenges.This study contributes to the enrichment of mindful parenting literature by offering a contextualized strategic construction in the digital era, as well as providing practical implications for parents and early childhood education institutions in developing technology guidance aligned with religious character formation.
.

Keywords: *mindful parenting; religious and moral values; early childhood; digital era*

Copyright (c) 2026 Nurlianti & Hadi Gunawan
✉ Corresponding author :
E-mail address: hadigunawan@insan.ac.id (Binjai, Indonesia)
Received 18 March 2026, Accepted 28 April 2026, Published 28 April 2026

DOI: 10.31004/obsesi.v10i2.8281

Pendahuluan

Nilai agama dan moral (NAM) merupakan salah satu aspek perkembangan utama dalam kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang berperan penting dalam pembentukan karakter, kepribadian, dan fondasi spiritual anak. Penguatan nilai agama dan moral sejak usia dini tidak hanya berkaitan dengan pengenalan ibadah dan ajaran keagamaan, tetapi juga pembiasaan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, empati, serta perilaku santun dalam kehidupan sehari-hari (Murni & Ariyani, 2022)(Bustamam, 2024). Bahkan, inovasi media pembelajaran berbasis teknologi seperti game multimedia interaktif terbukti dapat menstimulasi perkembangan nilai agama dan moral anak secara efektif (Dwiyani et al., 2024).

Namun, perkembangan era digital membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial dan pola pengasuhan anak. Anak usia dini semakin terpapar gadget dan berbagai konten digital yang belum tentu sesuai dengan tahap perkembangannya. Kondisi ini berpotensi memengaruhi pembentukan karakter dan perilaku moral anak apabila tidak disertai pendampingan yang memadai (Yusuf & Sulaiman, 2023). Penelitian tentang *digital parenting* menunjukkan bahwa rendahnya literasi digital orang tua dan kurangnya strategi pengawasan yang tepat dapat menghambat internalisasi nilai agama dan moral pada anak (Nurma, 2024).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih terbatasnya studi yang secara khusus mengkaji strategi pengasuhan berbasis kesadaran (*mindful parenting*) dalam menanamkan nilai agama dan moral anak usia dini di era digital, padahal fenomena ini berdampak signifikan terhadap pembentukan karakter generasi masa depan.

Berdasarkan teori *mindfulness* yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn, Penelitian (Duncan et al., 2009) menjelaskan bahwa *mindful parenting* merupakan perluasan dari konsep *mindfulness* yang didefinisikan sebagai kesadaran yang muncul dari memperhatikan dengan sengaja pada saat sekarang dan tanpa menghakimi (*awareness that emerges through paying attention, on purpose, in the present moment, nonjudgmentally*) dalam konteks hubungan orang tua anak. Pendekatan *mindful parenting* menekankan kehadiran penuh orang tua dalam setiap interaksi, termasuk kemampuan mendengarkan secara penuh perhatian, empati, serta regulasi emosi, yang bersama-sama membentuk hubungan yang lebih hangat, responsif, dan suportif terhadap kebutuhan emosional anak (He et al., 2025; Shorey & Ng, 2021).

Peneliti berpendapat bahwa di tengah tantangan era digital, pendekatan pengasuhan yang reaktif dan permisif tidak lagi memadai karena kecenderungan orang tua hanya berfokus pada pengaturan perilaku anak tanpa disertai refleksi diri maupun pengelolaan konteks teknologi yang digunakan anak. Dalam kondisi ini, orang tua dituntut memiliki kesadaran reflektif serta kemampuan literasi digital agar mampu mendampingi penggunaan gadget secara bijak, sekaligus menanamkan nilai agama dan moral secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan temuan Gunawan & Bantali (2025) yang menekankan pentingnya keterikatan orang tua, khususnya ayah, dalam merangsang perkembangan sosial-emosional anak secara holistik berbasis nilai-nilai maqashid syariah. Selain itu, pola asuh positif yang menekankan komunikasi, keteladanan, dan penguatan karakter juga menjadi faktor penting dalam mendukung perkembangan anak usia dini di era modern (Veryawan et al., 2022). Peran figur ibu sebagai pendidik utama dalam keluarga juga tidak dapat diabaikan, karena keterlibatan emosional dan pendidikan yang diberikan ibu berkontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter dan perkembangan sosial anak (Nurhasanah & Putra, 2023). Dengan demikian, sinergi antara kesadaran reflektif orang tua, pola asuh positif, serta keterlibatan kedua figur orang tua menjadi kunci dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak di era digital.

Dalam literatur mindfulness dan mindful parenting, pendekatan ini dijelaskan sebagai proses di mana orang tua mengembangkan perhatian penuh, regulasi emosi, kesadaran terhadap diri sendiri dan anak, serta penerimaan tanpa menghakimi dalam setiap interaksi, yang pada gilirannya memperkuat hubungan orang tua anak dan responsivitas terhadap kebutuhan emosional anak. Model mindful parenting menegaskan bahwa kesadaran reflektif dan regulasi emosi merupakan inti dari praktik pengasuhan yang lebih efektif, terutama di tengah distraksi teknologi yang terus meningkat (Duncan et al., 2009).

Selain itu, studi empiris juga menunjukkan bahwa tingkat mindful parenting yang lebih tinggi berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi anak yang lebih baik dan hubungan orang tua-anak yang lebih suportif, yang pada akhirnya berkontribusi pada perkembangan sosial-emosional anak secara positif (He et al., 2025)(He et al., 2024).

Dengan demikian, *mindful parenting* muncul sebagai pendekatan yang relevan untuk menjawab tantangan pengasuhan modern, karena tidak hanya mendorong orang tua mengatur perilaku anak tetapi juga mempertajam kesadaran reflektif orang tua dalam menggunakan teknologi, berkomunikasi terbuka, dan menjadi teladan moral yang konsisten bagi anak di era digital ini (Lippold et al., 2022).

DOI: 10.31004/obsesi.v10i2.8281

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji penanaman nilai agama dan moral anak usia dini melalui beragam pendekatan. Studi (Dwiyani et al., 2024) menekankan penguatan nilai agama dan moral melalui pengembangan media pembelajaran interaktif di lembaga PAUD. sementara (Mufassiroh et al., 2024) menyoroti peran keluarga melalui komunikasi terbuka dan pengawasan penggunaan teknologi. Penelitian (Saraswati & Febriani, 2018) menunjukkan bahwa *mindful parenting* berkorelasi dengan pola asuh otoritatif yang hangat dan responsif. Meskipun demikian, kajian ini masih terbatas pada hubungan antarvariabel dan belum mengaitkannya secara spesifik dengan proses internalisasi nilai agama dan moral pada anak usia dini. Pendekatan tersebut masih cenderung berfokus pada aspek teknis dan instrumental, sehingga belum menyentuh dimensi kesadaran internal orang tua dalam proses pengasuhan.

Dalam konteks era digital, kajian tentang *digital parenting* lebih banyak menitikberatkan pada aspek pengawasan, mediasi, dan kontrol penggunaan teknologi (Modecki et al., 2022; Fidan & Olur, 2023). Pendekatan ini cenderung berorientasi pada regulasi perilaku anak, namun kurang memberikan perhatian pada kualitas relasi emosional dan kesadaran reflektif orang tua dalam interaksi sehari-hari.

Berbeda dengan itu, *mindful parenting* sebagaimana dikemukakan (Duncan et al., 2009) menekankan kehadiran penuh, regulasi emosi, empati, dan penerimaan tanpa menghakimi dalam relasi orang tua–anak. Pendekatan ini memiliki potensi untuk memperkuat proses internalisasi nilai, karena berakar pada kualitas interaksi yang lebih mendalam. Namun, hingga saat ini, integrasi antara *mindful parenting* dengan penanaman nilai agama dan moral dalam konteks era digital masih belum banyak dikaji secara komprehensif.

Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan, yaitu belum adanya kajian yang secara eksplisit mengintegrasikan *mindful parenting* sebagai kerangka konseptual dalam membangun nilai agama dan moral anak usia dini di era digital. Penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi sekaligus mengonstruksi strategi *mindful parenting* yang kontekstual dalam mendukung internalisasi nilai pada anak.

Kajian ini mengisi kesenjangan tersebut melalui pendekatan *mindful parenting* sebagai strategi pengasuhan dalam menanamkan nilai agama dan moral anak usia dini di era digital. Penelitian ini didukung oleh teori *mindfulness* (Kabat-Zinn, 2003) yang menekankan kesadaran tanpa menghakimi dalam interaksi, teori pola asuh Baumrind mengenai keseimbangan antara kontrol dan kehangatan, serta teori perkembangan moral yang menegaskan pentingnya pembiasaan dan keteladanan dalam pembentukan karakter anak.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi antara konsep *mindful parenting*, aspek perkembangan NAM dalam kurikulum PAUD, serta konteks tantangan digital pada level lokal. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya membahas pengawasan teknologi, tetapi juga menekankan kualitas relasi orang tua-anak sebagai fondasi internalisasi nilai agama dan moral.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi *mindful parenting* dalam menanamkan nilai agama dan moral pada anak usia dini di era digital di Kota Binjai. Secara khusus, penelitian ini berfokus pada: (1) bentuk praktik *mindful parenting* yang diterapkan orang tua; (2) strategi internalisasi nilai agama dan moral dalam keluarga; serta (3) cara orang tua mengelola penggunaan teknologi anak secara selaras dengan pembentukan karakter religius. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian pengasuhan berbasis kesadaran serta kontribusi praktis bagi orang tua dan lembaga PAUD dalam memperkuat nilai agama dan moral anak di era digital.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan strategi fenomenologi untuk menggambarkan pengalaman orang tua dalam menerapkan *mindful parenting* sebagai strategi menanamkan nilai agama dan moral (NAM) pada anak usia dini di era digital. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang bertujuan memahami makna suatu fenomena berdasarkan perspektif partisipan secara mendalam, termasuk konteks, pengalaman subjektif, dan interpretasi individu terhadap realitas sosial (Busetto et al., 2020). Dalam penelitian ini, pendekatan fenomenologi digunakan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman reflektif orang tua dalam mendampingi anak menggunakan teknologi sekaligus menanamkan nilai agama dan moral dalam kehidupan sehari-hari .

Subjek dalam penelitian ini adalah lima orang tua (ayah dan/atau ibu) yang memiliki anak usia 4–6 tahun dan terdaftar di satuan PAUD (TK/RA) di Kecamatan Binjai Barat, Kota Binjai. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan kriteria: (1) orang tua yang aktif mendampingi anak dalam penggunaan gadget atau media digital; (2) memiliki keterlibatan langsung dalam pembiasaan nilai agama dan moral di rumah; dan (3) bersedia berbagi pengalaman secara terbuka dan mendalam. Jumlah partisipan dianggap memadai dalam penelitian fenomenologi karena pendekatan ini lebih menekankan kedalaman eksplorasi makna pengalaman dibandingkan kuantitas responden.

DOI: 10.31004/obsesi.v10i2.8281

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan panduan semi-terstruktur untuk mengeksplorasi pengalaman, strategi, tantangan, serta refleksi orang tua dalam pengasuhan berbasis kesadaran. Selain itu, observasi dilakukan secara terbatas-partisipatif dengan fokus pada interaksi nyata orang tua dan anak dalam konteks penggunaan teknologi dan pembiasaan nilai agama (misalnya pendampingan gadget, praktik ibadah, dan komunikasi sehari-hari). Proses observasi didokumentasikan secara sistematis melalui *field notes* yang mencatat perilaku, ekspresi emosional, serta situasi kontekstual untuk memperkaya data wawancara dan meningkatkan kedalaman interpretasi. Seluruh data wawancara direkam, ditranskrip, dan didokumentasikan secara sistematis (Creswell, 2016).

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang dipadukan dengan prosedur analisis fenomenologis. Proses analisis diawali dengan *horizonalization*, yaitu mengidentifikasi seluruh pernyataan penting tanpa memberikan penilaian awal. Selanjutnya dilakukan *coding tematik* untuk mengorganisasi makna ke dalam unit-unit tema, yang kemudian dikembangkan melalui *clustering of meaning* hingga terbentuk kategori tematik utama. Tahap berikutnya adalah penyusunan deskripsi tekstural (apa yang dialami partisipan) dan deskripsi struktural (bagaimana pengalaman tersebut terjadi), yang kemudian disintesiskan menjadi esensi pengalaman kolektif terkait strategi *mindful parenting* (Miles et al., 2014).

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dan metode, serta teknik *member checking* dengan meminta partisipan mengonfirmasi hasil interpretasi. Selain itu, refleksivitas peneliti dilakukan melalui kesadaran terhadap posisi, asumsi, dan pengalaman subjektif selama proses penelitian. Peneliti menggunakan *reflexive journal* untuk mencatat potensi bias serta menerapkan *bracketing* (penangguhan prasangka) agar proses analisis tetap berfokus pada data empiris dan pengalaman autentik partisipan.

Dengan metodologi ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana strategi *mindful parenting* diterapkan dalam konteks keluarga digital di Kota Binjai serta bagaimana pendekatan tersebut berkontribusi terhadap internalisasi nilai agama dan moral pada anak usia dini.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan lima orang tua yang memiliki anak usia 4–6 tahun. Berdasarkan analisis fenomenologis yang dilakukan melalui tahapan *horizonalization*, *coding tematik*, dan *clustering of meaning*, diperoleh sejumlah tema esensial yang merepresentasikan pengalaman partisipan. Proses ini diawali dengan mengidentifikasi pernyataan-pernyataan signifikan dari hasil wawancara, yang kemudian dikategorikan menjadi unit makna dan dikelompokkan ke dalam tema-tema utama. Selain itu, hasil analisis juga diperkaya melalui data observasi terhadap interaksi orang tua dan anak, sehingga memungkinkan triangulasi antara data verbal dan perilaku nyata di lapangan. Dalam proses interpretasi, peneliti secara reflektif berupaya meminimalkan bias dengan berfokus pada pengalaman autentik partisipan serta melakukan konfirmasi makna secara berulang. Berdasarkan proses tersebut, diperoleh tiga tema utama, yaitu: (1) praktik *mindful parenting*; (2) strategi internalisasi nilai agama dan moral; dan (3) pengelolaan teknologi secara reflektif.

Praktik Mindful Parenting dalam Interaksi Sehari-hari

Kelima partisipan menunjukkan adanya upaya menghadirkan kesadaran penuh dalam pengasuhan, khususnya saat menghadapi perilaku anak yang berkaitan dengan penggunaan gadget. Mereka menyadari pentingnya mengelola emosi sebelum memberikan respons kepada anak. Empat partisipan menyatakan bahwa mereka berusaha menenangkan diri terlebih dahulu ketika anak menunjukkan penolakan atau tantrum saat penggunaan gawai dibatasi.

Salah satu partisipan mengungkapkan:

> *"Kalau anak marah karena HP-nya diminta, saya tidak langsung bentak. Saya diam dulu, tarik napas, baru saya ajak bicara pelan-pelan."* (P02, Ibu, 33 tahun)
>
> Partisipan lain menyampaikan:
>
> *"Saya belajar untuk lebih mendengar. Kadang anak cuma ingin didengarkan, bukan langsung dimarahi*." (P04, Ayah, 36 tahun)

Selain regulasi emosi, tiga partisipan juga menyebutkan bahwa mereka sengaja mengurangi penggunaan gawai pribadi saat bersama anak sebagai bentuk kehadiran penuh. Berdasarkan observasi, orang tua yang menerapkan praktik ini cenderung menggunakan pendekatan dialogis dan sentuhan emosional yang hangat dalam membimbing anak.

DOI: 10.31004/obsesi.v10i2.8281

Strategi Internalisasi Nilai Agama dan Moral dalam Keluarga

Seluruh partisipan (5 orang) menegaskan bahwa pembiasaan ibadah harian menjadi strategi utama dalam menanamkan nilai agama dan moral. Bentuk pembiasaan yang dilakukan meliputi doa sebelum dan sesudah aktivitas, shalat berjamaah, mengaji bersama, serta membiasakan anak mengucapkan salam dan berkata sopan. Empat partisipan menekankan pentingnya keteladanan sebagai metode utama dibandingkan sekadar nasihat.

Salah satu partisipan menyatakan:

> *"Anak itu cepat meniru. Jadi saya berusaha shalat tepat waktu supaya dia ikut melihat dan mencontoh."* (P01, Ayah, 30 tahun)

Selain pembiasaan dan keteladanan, tiga partisipan menggunakan dialog reflektif untuk membantu anak memahami nilai moral, terutama setelah anak menonton konten tertentu.

> "*Kalau habis nonton, saya tanya, 'Tadi yang dilakukan tokohnya itu baik atau tidak?' Jadi dia belajar menilai sendiri."* (P03, Ibu, 31 tahun)

Temuan ini menunjukkan bahwa internalisasi nilai agama dan moral dilakukan melalui kombinasi pembiasaan, keteladanan, komunikasi terbuka, dan refleksi bersama.

Pengelolaan Penggunaan Teknologi secara Terarah

Dalam konteks era digital, seluruh partisipan mengizinkan anak menggunakan gadget, tetapi dengan aturan yang jelas. Empat partisipan menerapkan pembatasan durasi penggunaan antara 30–60 menit per hari.

> *"Saya tidak melarang total, tapi ada waktunya. Biasanya setelah belajar atau sore hari, maksimal satu jam."* (P05, Ibu, 29 tahun)

Tiga partisipan secara aktif mendampingi anak saat mengakses YouTube atau aplikasi permainan edukatif.

> *"Kalau nonton, saya duduk di sampingnya. Kalau ada yang tidak pantas, langsung saya jelaskan."* (P04, Ayah, 36 tahun)

Selain itu, dua partisipan menyatakan bahwa mereka memilihkan konten bernuansa religius seperti kisah nabi atau lagu islami anak. Empat partisipan juga menerapkan aturan waktu tanpa gawai, khususnya saat waktu maghrib dan menjelang tidur.

> "*Kalau sudah masuk waktu maghrib, HP disimpan. Itu sudah jadi aturan di rumah."* (P02, Ibu, 33 tahun)

Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan teknologi dilakukan secara reflektif dan terintegrasi dengan proses pembentukan karakter religius.

Berdasarkan analisis fenomenologis terhadap lima partisipan, strategi mindful parenting dalam menanamkan nilai agama dan moral pada anak usia dini di era digital di Kota Binjai ditandai oleh: kehadiran sadar orang tua melalui regulasi emosi, pendengaran aktif, dan komunikasi dialogis; internalisasi nilai agama dan moral melalui pembiasaan ibadah, keteladanan, serta dialog reflektif; dan pengelolaan teknologi yang terarah, berbatas waktu, didampingi dan selaras dengan pembentukan karakter religius.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan penanaman nilai agama dan moral tidak hanya terletak pada kontrol terhadap teknologi, tetapi pada kualitas relasi orang tua–anak yang dibangun melalui kesadaran, kehangatan, dan konsistensi dalam pengasuhan.

Pembahasan

Bagian ini merupakan bagian di mana penulis menganalisis, menafsirkan, dan menjelaskan hasil penelitian yang telah diperoleh. Berikut ini adalah poin utama yang terdapat dalam bagian pembahasan:

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi mindful parenting dalam menanamkan nilai agama dan moral pada anak usia dini di era digital di Kota Binjai terwujud melalui tiga dimensi utama, yaitu kehadiran sadar orang tua dalam interaksi, strategi internalisasi nilai melalui pembiasaan dan keteladanan, serta pengelolaan teknologi yang terarah dan reflektif. Temuan ini secara langsung menjawab tujuan penelitian,

DOI: 10.31004/obsesi.v10i2.8281

yakni menganalisis bentuk praktik mindful parenting, strategi internalisasi nilai agama dan moral dalam keluarga, serta cara orang tua mengelola penggunaan teknologi anak secara selaras dengan pembentukan karakter religius.

Secara analitis, praktik regulasi emosi, mendengarkan aktif, dan komunikasi dialogis yang dilakukan oleh partisipan menunjukkan implementasi nyata dari konsep mindful parenting sebagaimana dikemukakan oleh (Duncan et al., 2009), yaitu perhatian penuh (*listening with full attention*), kesadaran emosional diri dan anak, serta respons yang tidak reaktif. Dalam konteks penelitian ini, orang tua tidak sekadar membatasi penggunaan gadget, tetapi terlebih dahulu mengelola emosi dan membangun komunikasi reflektif sebelum memberikan arahan. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas relasi menjadi fondasi utama dalam proses internalisasi nilai, bukan sekadar kontrol perilaku.

Temuan terkait strategi internalisasi nilai agama dan moral melalui pembiasaan ibadah, keteladanan, serta dialog reflektif berada dalam kerangka pola asuh *authoritative parenting*, yang menekankan keseimbangan antara kontrol dan kehangatan orang tua dalam interaksi dengan anak. Hasil studi menunjukkan bahwa gaya pengasuhan seimbang ini memungkinkan anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi, empati, serta pemahaman nilai moral melalui pengalaman habituasi yang konsisten (Di Pentima et al., 2024). Temuan lain juga mengungkap bahwa *authoritative parenting* berkorelasi positif dengan perkembangan moral anak, di mana dukungan emosional yang kuat dan aturan yang jelas mendukung internalisasi dan implementasi nilai-nilai moral dalam perilaku sehari-hari (Lubis & Nashrillah, 2024). Dengan demikian, internalisasi nilai tidak dilakukan secara otoritatif atau permisif semata, tetapi melalui pengalaman relasional yang berulang serta keteladanan orang tua yang konsisten.

Jika dibandingkan dengan literatur sebelumnya, hasil penelitian ini menunjukkan konsistensi sekaligus perluasan perspektif. Studi (Modecki et al., 2022) dan (Fidan & Olur, 2023) menyoroti digital parenting dalam aspek pengawasan, mediasi aktif, serta self-efficacy orang tua dalam mengelola aktivitas digital anak. Temuan penelitian ini mendukung pentingnya supervisi dan pembatasan durasi penggunaan teknologi, namun memperluasnya dengan menekankan dimensi kesadaran reflektif dan kualitas kehadiran emosional orang tua. Demikian pula, penelitian (Mufassiroh et al., 2024) menekankan komunikasi terbuka dan supervisi teknologi dalam pengasuhan berbasis nilai, yang dalam penelitian ini diperkaya melalui integrasi pendekatan mindful parenting sebagai kerangka teoretis.

Berdasarkan sintesis temuan, penelitian ini menghasilkan kerangka konseptual strategi *mindful parenting* berbasis integratif yang mencakup tiga dimensi utama, yaitu intrapersonal, interpersonal, dan kontekstual-digital. Dimensi intrapersonal menekankan kesadaran diri orang tua melalui regulasi emosi dan kehadiran penuh, dimensi interpersonal tercermin dalam kualitas relasi melalui komunikasi reflektif, keteladanan, dan pembiasaan nilai, sedangkan dimensi kontekstual-digital berfokus pada pengelolaan teknologi yang terarah dan selaras dengan nilai religius. Kerangka ini menegaskan kontribusi konseptual berupa model integratif yang menghubungkan kesadaran internal, kualitas relasi, dan pengelolaan lingkungan digital dalam proses internalisasi nilai agama dan moral, sekaligus menawarkan rujukan baru bagi pengembangan program parenting di era digital. Secara praktis, temuan ini mengimplikasikan pentingnya penguatan kapasitas reflektif orang tua, tidak hanya dalam pengawasan teknologi, tetapi juga dalam regulasi emosi, komunikasi empatik, dan keteladanan nilai.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Jumlah partisipan yang terbatas menjadikan temuan bersifat kontekstual dan lebih tepat dipahami sebagai *transferable insight* daripada generalisasi luas. Selain itu, penggunaan wawancara dan observasi terbatas membuka kemungkinan bias subjektivitas, sehingga hasil mencerminkan konstruksi pengalaman partisipan yang telah dikontrol melalui triangulasi. Konteks lokal juga menjadi faktor yang memengaruhi pola pengasuhan, sehingga penerapan model konseptual memerlukan adaptasi pada kondisi sosial budaya yang berbeda. Keterbatasan ini sekaligus membuka peluang penelitian lanjutan melalui perluasan partisipan, pendekatan *mixed methods*, maupun pengujian model dalam konteks yang lebih beragam.

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi *mindful parenting* berperan penting dalam menanamkan nilai agama dan moral pada anak usia dini di era digital di Kota Binjai melalui kehadiran penuh orang tua, regulasi emosi, komunikasi reflektif, pembiasaan ibadah, keteladanan, serta pendampingan selektif dalam penggunaan teknologi. Temuan menunjukkan bahwa internalisasi nilai tidak dilakukan secara indoktrinatif, melainkan melalui relasi yang hangat, dialogis, dan konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Secara konseptual, novelty penelitian ini terletak pada perumusan model integratif *mindful parenting* yang menghubungkan dimensi kesadaran orang tua, kualitas relasi, dan pengelolaan teknologi sebagai satu kesatuan dalam proses

DOI: 10.31004/obsesi.v10i2.8281

pembentukan nilai agama dan moral anak usia dini di era digital. Model ini memperluas kajian sebelumnya yang cenderung memisahkan antara *mindful parenting* dan *digital parenting*, dengan menghadirkan pendekatan yang lebih holistik dan kontekstual. Meskipun terbatas pada lima partisipan di Kecamatan Binjai Barat, temuan yang dihasilkan memberikan dasar konseptual yang kuat untuk pengembangan studi lanjutan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji model ini melalui pendekatan longitudinal, memperluas cakupan partisipan, serta mengembangkan intervensi berbasis pelatihan *mindful parenting* guna menguji efektivitasnya secara lebih luas dalam berbagai konteks sosial budaya.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini, khususnya kepada pembimbing, institusi terkait, serta responden yang telah berpartisipasi. Dukungan dan kontribusi yang diberikan sangat membantu hingga penelitian ini dapat diselesaikan dan dipublikasikan.

Daftar Pustaka

Busetto, L., Wick, W., & Gumbinger, C. (2020). How to use and assess qualitative research methods. *Neurological Research and Practice*, *2*(1), 14. https://doi.org/10.1186/s42466-020-00059-z

Bustamam, M. (2024). Instilling faith and morals in early childhood. *Jurnal Al-Fikrah*, *13*(2), 305–315. https://doi.org/10.54621/jiaf.v13i2.1013

Creswell, J. W. (2016). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed* (Edisi ke-4). Pustaka Pelajar.

Di Pentima, L., Toni, A., & Roazzi, A. (2024). Moral development and parenting styles: The mediating role of emotional skills. *Current Psychology*, *43*(18), 16674–16688. https://doi.org/10.1007/s12144-023-05577-y

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), 255–270. https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3

Dwiyani, A. O., Sofyan, H., & Muazzomi, N. (2024). Pengembangan game multimedia interaktif untuk menstimulasi perkembangan nilai agama dan moral tema lingkunganku pada anak usia 5-6 tahun di RA Nurul Hidayah Kota Jambi. *As-Sabiqun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, *6*(4), 595–613. https://doi.org/10.36088/assabiqun.v6i4.4826

Fidan, N. K., & Olur, B. (2023). Examining the relationship between parents' digital parenting self-efficacy and digital parenting attitudes. *Education and Information Technologies*, 1–16. https://doi.org/10.1007/s10639-023-11841-2

Gunawan, H., & Bantali, A. (2025). Father attachment dalam merangsang perkembangan sosial emosi anak usia dini: Studi fenomenologis perspektif maqashid syariah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *9*(3), 878–887. https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i3.6895

He, J., Rahman, M. N. B. A., Xu, M., & Jiang, M. (2025). The impact of maternal mindful parenting on preschoolers' emotional regulation abilities: The mediating role of depression and the moderating role of the parent-child relationship. *Acta Psychologica*, *252*, 104685. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104685

He, J., Wang, Z., Zhang, Y., Feng, S., Han, J., Quan, H., & Li, C. (2024). The influence of mindful parenting on children's creative tendencies: The chain mediating effect of parent–child intimacy and connectedness to nature. *Behavioral Sciences*, *14*(3), 223. https://doi.org/10.3390/bs14030223

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Lippold, M. A., McDaniel, B. T., & Jensen, T. M. (2022). Mindful parenting and parent technology use: Examining the intersections and outlining future research directions. *Social Sciences*, *11*(2), 43. https://doi.org/10.3390/socsci11020043

Lubis, S. N., & Nashrillah, N. (2024). Authoritative parenting and moral development: A quantitative study in rural Indonesia. *Ascarya: Journal of Islamic Science, Culture, and Social Studies*, *4*(2), 118–127. https://doi.org/10.53754/iscs.v4i2.715

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. SAGE Publications.

Modecki, K. L., Goldberg, R. E., Wisniewski, P., & Orben, A. (2022). What is digital parenting? A systematic review of past measurement and blueprint for the future. *Perspectives on Psychological Science*, *17*(6),

DOI: 10.31004/obsesi.v10i2.8281

1673–1691. https://doi.org/10.1177/17456916211072458

Mufassiroh, I., Nur, I., Sari, B., Hijriyah, U., & Irfani, B. (2024). Pengasuhan berbasis nilai: Strategi orang tua dalam menanamkan moralitas dan etika kepada anak di era digital. *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, *5*(2), 293–303. https://doi.org/10.46773/alathfal.v5i2.1443

Murni, S., & Ariyani, D. (2022). Penanaman nilai agama dan moral pada anak usia dini perspektif peran orang tua. *Zuriah: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *3*(2), 75–86. https://doi.org/10.29240/zuriah.v3i2.5078

Nurhasanah, N., & Putra, S. (2023). Mother figure in children's education. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(6), 7073–7078. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5467

Nurma. (2024). Tantangan dan peluang digital parenting dalam mengembangkan nilai agama dan moral anak usia dini. *Islam Universalia: International Journal of Islamic Studies and Social Sciences*, *5*(3). https://doi.org/10.56613/islam-universalia.v5i3.310

Saraswati, W., & Febriani, Z. (2018). Hubungan antara mindful parenting dengan gaya pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun. *Journal Psikogenesis*, *6*(2), 214–222. https://doi.org/10.24854/jps.v6i2.704

Shorey, S., & Ng, E. D. (2021). The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, *121*, 103996. https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103996

Veryawan, Hasibuan, R. H., & Suhelayanti. (2022). Pemahaman pola asuh positif bagi anak usia dini. *Transformatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(1), 1–12. https://doi.org/10.22515/tranformatif.v3i1.4711

Yusuf, M. S., & Sulaiman, B. (2023). Moral education strategies for early childhood in the digital age. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, *12*(3), 901–912. https://doi.org/10.30868/ei.v12i03.6684