

Penadimas

by Perpustakaan Referensi

Submission date: 04-Jul-2025 09:17AM (UTC+0700)

Submission ID: 2698245385

File name: turnitin.docx (4.07M)

Word count: 5705

Character count: 37470

Strategi *Positive Digital Parenting* untuk Pendampingan Anak di Era Digital

Adi Suryaputra Paramita^{1*}; Evelyn²

¹ School of Information Technology, Universitas Ciputra, Surabaya, Indonesia,

² School Business Management, Universitas Kristen Petra, Surabaya, Indonesia,

*adi.suryaputra@ciputra.ac.id

Abstract

This community service activity was motivated by the increasing use of digital devices among children, which poses risks of addiction and negative impacts on child development. The lack of parental knowledge regarding positive digital parenting has become a key issue that needs to be addressed. The purpose of this program is to enhance the capacity of parents and teachers in applying positive digital parenting strategies as a preventive and responsive measure against gadget addiction in children. The implementation method consisted of three stages. The first stage involved preparation and needs assessment through initial coordination with school partners, the second stage consisted of an interactive online educational session involving 54 parents and teachers from kindergarten and elementary schools in Malang, and the final stage was a participatory evaluative reflection. The educational session was delivered using a framework of four key components of positive digital parenting: setting goals for gadget use, establishing clear rules, providing positive role models, and offering alternative activities. The reflection stage was conducted through open discussion and verbal feedback from participants at the end of the session. This initiative demonstrated the effectiveness of an online approach to parenting education, with the integration of religious values serving as a foundation that strengthens the implementation of positive digital parenting strategies.

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya penggunaan gawai oleh anak-anak yang memunculkan risiko kecanduan dan dampak negatif pada perkembangan anak. Kurangnya pengetahuan orang tua tentang pengasuhan digital positif menjadi permasalahan utama yang perlu diatasi. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kemampuan orang tua dan guru dalam menerapkan strategi pengasuhan digital positif sebagai upaya pencegahan dan penanganan kecanduan gawai pada anak. Metode pelaksanaan dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga tahap. Tahap pertama adalah persiapan dan sosialisasi kebutuhan, tahap kedua adalah kegiatan edukasi interaktif secara daring yang melibatkan 54 orang tua dan guru dari sekolah TK dan SD di Malang, dan tahap terakhir adalah refleksi evaluatif partisipatif. Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan kerangka empat komponen pengasuhan digital positif: menetapkan tujuan penggunaan gawai, menerapkan aturan yang jelas, memberikan contoh positif, dan menyediakan alternatif kegiatan. Tahap refleksi dilakukan melalui diskusi terbuka dan umpan balik lisan yang diberikan oleh peserta di akhir sesi. Kegiatan edukasi ini membuktikan efektivitas pendekatan daring dalam edukasi pengasuhan digital, dengan integrasi nilai religius sebagai fondasi yang memperkuat implementasi strategi pengasuhan digital positif.

PENDAHULUAN

Kecanduan gawai pada anak ditandai dengan penggunaan berlebihan, ketidakmampuan mengontrol waktu penggunaan, perasaan cemas ketika tidak menggunakan gawai, dan dampak negatif pada aktivitas belajar serta interaksi sosial (Dona et al, 2022; Yumarni; 2022). Data

menunjukkan bahwa penggunaan gawai di kalangan anak-anak, mulai dari tingkat taman kanak-kanak (TK) hingga sekolah dasar (SD), terus meningkat. Sebuah studi oleh Maulida et al. (2020) menemukan bahwa sekitar 60% anak-anak berusia 10-12 tahun menunjukkan tanda-tanda kecanduan gawai, yang mencakup ketidak-mampuan untuk mengalihkan perhatian dari perangkat tersebut.

Pengaruh penggunaan gawai yang berlebihan yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental dan perkembangan pada anak telah dibahas dalam berbagai penelitian. Rusli et al. (2021) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang meningkat di kalangan anak sekolah dasar dapat mengakibatkan pengurangan aktivitas fisik dan berpotensi meningkatkan risiko obesitas. Dalam studi oleh Wulandari et al. (2021), ditemukan bahwa gawai memiliki dampak besar terhadap perkembangan psikologis, fisik, dan sosial pada anak usia sekolah dasar. Kamilah et al. (2020) melakukan penelitian terhadap dampak kecanduan gawai terhadap perkembangan bahasa, dan hasilnya mengindikasikan bahwa anak-anak yang mengalami kecanduan kemungkinan besar akan mengalami keterlambatan dalam perkembangan bahasa.

Penelitian oleh Islamiyah & Puspitosari (2023) menunjukkan bahwa *Problematic Internet Use (PIU)* pada anak dapat mengganggu kemampuan fungsional, termasuk keterampilan sosial dan kognitif. Sejalan dengan penelitian tersebut, Apsari et al. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan gawai dapat mengganggu perilaku sosial anak, seperti kolaborasi dan empati. Penelitian Rahayu et al. (2023) juga mencatat bahwa kecanduan gawai dapat menyebabkan gangguan sosial emosional pada anak, yang dapat mengakibatkan masalah perilaku di sekolah dan hubungan interpersonal yang kurang sehat di rumah.

Peran orang tua dalam mencegah kecanduan gawai pada anak sangat signifikan. Penelitian Prasetya (2022) dan Siregar et al. (2023) menyoroti pentingnya literasi digital orang tua sebagai fondasi untuk mengajarkan batasan dan penggunaan gawai yang sehat kepada anak-anak. Apsari et al. (2023) juga menekankan pentingnya keterlibatan orang tua dalam mendidik anak, terutama tentang bahaya penggunaan gawai yang berlebihan. Penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri orang tua sangat dipengaruhi oleh tekanan sosial dan rasa malu yang dirasakan dalam konteks pengasuhan digital (Milford et al., 2025). Oleh karena itu, intervensi edukatif berbasis komunitas yang memperkuat self-efficacy orang tua dapat menjadi pendekatan strategis dalam mencegah kecanduan gawai sejak dini.

Penelitian oleh Hidayati et al. (2023) menunjukkan bahwa orang tua dapat membatasi penggunaan gawai dengan menetapkan batasan yang jelas. Fatonah et al. (2024) menyarankan orang tua untuk mendampingi anak saat menggunakan gawai, menawarkan alternatif aktivitas, dan menerapkan batasan waktu penggunaan gawai. Lebih penting lagi, orang tua harus berfokus pada pengembangan interaksi dan komunikasi yang kuat dengan anak-anak, sehingga anak tidak hanya bergantung pada layar.

Namun sayangnya, banyak orang tua yang belum mampu melaksanakan peran aktif dalam mengatur penggunaan gawai. Bahkan, banyak orang tua justru menjadi contoh negatif dalam penggunaan gawai. Ardiyani et al. (2021) menyatakan bahwa perilaku penggunaan gawai pada orang tua secara langsung memengaruhi pola penggunaan gawai pada anak. Penelitian Faridah et al. (2022) mengungkapkan bahwa banyak keluarga membiarkan anak-anak menggunakan gawai tanpa batasan yang jelas, sehingga dapat menyebabkan ketergantungan.

Secara keseluruhan, masalah kecanduan gawai di kalangan anak Indonesia memerlukan perhatian khusus dari orang tua, pendidik, dan masyarakat. Data menunjukkan, ribuan anak dirawat di berbagai rumah sakit jiwa di Indonesia, yang sebagian besar disebabkan karena kecanduan gawai (Lukihardianti, 2021; Amaluddin, 2024). Hal ini menunjukkan kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesadaran tentang konsekuensi dari penggunaan gawai yang berlebihan, sambil juga mendorong interaksi yang sehat antara anak dan teknologi.

Dalam upaya untuk memecahkan masalah ini, pendekatan edukatif dan penyuluhan untuk orang tua sangat diperlukan untuk membantu orang tua dan anak memahami pentingnya

membatasi waktu penggunaan gawai serta mengenali tanda-tanda kecanduan (Fernando et al., 2023; Pratama et al., 2023). Penelitian Pristianto et al. (2023) dan Yumarni (2022) menunjukkan bahwa kegiatan edukasi untuk orang tua dalam pengawasan penggunaan gawai dapat meningkatkan kesadaran tentang risiko yang terkait dengan kecanduan gawai, serta mendorong para orang tua untuk menjadi model perilaku yang baik. Intervensi edukasi digital parenting juga telah terbukti memberikan dampak positif, terutama jika disesuaikan dengan karakteristik peserta dan disampaikan secara reflektif dan interaktif (Amaral et al., 2024).

Berdasarkan permasalahan dan kajian pustaka tersebut, kegiatan edukasi pengabdian masyarakat "*Positive Digital Parenting*" ini dirancang untuk membantu orang tua dan guru dalam mengatasi tantangan pengasuhan di era digital. Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah orang tua dan guru di jenjang TK dan SD, yang menghadapi tantangan meningkatnya penggunaan gawai oleh anak-anak yang tidak disertai dengan pendampingan dan pemahaman yang memadai. Banyak orang tua memberikan gawai sebagai sarana hiburan tanpa menyadari risiko kecanduan, penurunan fokus belajar, dan gangguan perkembangan sosial-emosional anak. Di sisi lain, guru juga mengalami keterbatasan dalam memberikan edukasi digital yang seimbang. Mitra sangat membutuhkan pemahaman praktis tentang strategi pengasuhan digital yang positif, termasuk penetapan batasan waktu, aturan yang jelas, keteladanan penggunaan gawai, serta alternatif aktivitas yang sehat. Selain itu, pendekatan edukatif yang mengintegrasikan nilai religius juga menjadi kebutuhan penting untuk memperkuat komitmen dan kesadaran orang tua dalam mendampingi anak di era digital.

Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua dan guru tentang risiko kecanduan gawai pada anak, (2) membekali orang tua dan guru dengan strategi pengasuhan digital positif, dan (3) mendorong penerapan aturan penggunaan gawai yang sehat dan konsisten dalam keluarga. Kegiatan edukasi ini menggunakan pendekatan keluarga sebagai unit perubahan, dengan mempertimbangkan nilai-nilai kultural dan religius sebagai landasan pengasuhan digital yang sehat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan edukasi pengabdian masyarakat ini menerapkan pendekatan *Service Learning* (SL) yang mengintegrasikan layanan masyarakat dengan pembelajaran reflektif untuk memperkaya pengalaman belajar, mengajarkan tanggung jawab sosial, dan memperkuat komunitas. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan adanya kolaborasi aktif antara pembicara abdimas dengan mitra sekaligus memberikan manfaat timbal balik berupa pengalaman belajar bagi kedua belah pihak.

Secara umum, pelaksanaan program ini meliputi tiga tahapan utama: (1) persiapan dan sosialisasi kebutuhan, (2) edukasi interaktif, dan (3) refleksi evaluatif partisipatif. Pada tahap persiapan, pembicara kegiatan edukasi melakukan analisis kebutuhan melalui koordinasi dengan sekolah TK dan SD Kalam Kudus di Malang sebagai mitra. Kemudian, kegiatan edukasi dilaksanakan secara daring melalui platform Zoom Meeting pada tanggal 27 Oktober 2023 dengan durasi 120 menit (09.00-11.00 WIB). Pemilihan format daring mempertimbangkan jangkauan yang lebih luas dan fleksibilitas waktu bagi peserta. Kegiatan diikuti oleh 54 peserta yang terdiri dari orang tua murid dan guru TK-SD.

Sebelum kegiatan edukasi dimulai, peserta diminta mengisi kuesioner untuk mengukur pengetahuan awal tentang pengasuhan digital positif dan mengidentifikasi permasalahan spesifik terkait penggunaan gawai. Instrumen kuesioner diadaptasi dari *Internet Addiction Test* (IAT) yang dikembangkan oleh Kimberly Young, dengan modifikasi untuk konteks orang tua dan anak di Indonesia. IAT dipilih karena merupakan instrumen psikometrik yang valid dan reliabel yang telah menjadi standar dalam penelitian tentang penggunaan internet bermasalah. Dari 20 item dalam IAT asli, dipilih lima item yang paling relevan dengan konteks pengasuhan digital dan penggunaan gawai dalam keluarga Indonesia. Pemilihan item didasarkan pada relevansi dengan konteks keluarga, aplikabilitas pada berbagai perangkat digital, dan sensitivitas budaya

Indonesia. Lima item untuk orang tua mencakup: frekuensi memeriksa perangkat sebelum melakukan aktivitas lain, frekuensi online lebih lama dari yang direncanakan, dampak terhadap produktivitas, reaksi emosional ketika diganggu saat online, dan frekuensi menantikan waktu online kembali. Untuk anak, item-item tersebut diadaptasi agar relevan dengan konteks anak.

Dengan item yang terbatas dan format respons skala Likert 0-5 yang mudah dipahami, kuesioner dapat diisi dengan cepat oleh peserta (rata-rata waktu pengisian 2-3 menit), sehingga tidak mengurangi waktu untuk materi inti kegiatan edukasi. Meskipun singkat, instrumen ini mampu mengidentifikasi pola penggunaan internet bermasalah dan memberikan gambaran awal tentang tingkat kecanduan internet pada peserta. Proses pengisian kuesioner juga berfungsi sebagai sarana penyadaran diri bagi peserta tentang pola penggunaan gawai, sehingga meningkatkan penerimaan terhadap materi kegiatan edukasi yang disampaikan. Selain itu, data yang dikumpulkan menjadi dasar yang berguna untuk mengukur efektivitas kegiatan edukasi dan untuk merancang tindakan selanjutnya.

Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan metode interaktif yang mengombinasikan ceramah, diskusi, studi kasus, dan refleksi pengalaman personal. Materi yang disampaikan berfokus pada empat komponen utama pengasuhan digital positif: (1) menetapkan tujuan penggunaan gawai, (2) menerapkan aturan yang jelas, (3) memberikan contoh positif, dan (4) menyediakan alternatif kegiatan. Pendekatan ini dikembangkan berdasarkan kajian literatur dan praktik terbaik dalam pengasuhan digital anak.

Diskusi interaktif dirancang untuk mendorong partisipasi aktif peserta melalui sesi tanya jawab dan berbagi pengalaman. Hal ini sejalan dengan prinsip *Service Learning* yang menekankan dialog dua arah dan refleksi kritis. Peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, berbagi tantangan yang dihadapi, dan mendiskusikan strategi yang sesuai dengan konteks keluarga masing-masing. Pendekatan ini memungkinkan terjadinya pembelajaran kolaboratif di mana peserta tidak hanya menerima informasi tetapi juga berkontribusi dalam membangun pengetahuan bersama.

Tahap terakhir, yakni refleksi evaluatif, dilakukan melalui diskusi terbuka dan umpan balik spontan dari peserta, yang berfungsi untuk menilai sejauh mana pemahaman peserta bertambah serta menerima komitmen mereka terhadap penerapan strategi pengasuhan digital. Selain itu, sesi ini juga bertujuan untuk mendapatkan umpan balik kualitatif tentang relevansi materi dan efektivitas penyampaian. Sesi ini sejalan dengan praktik dalam studi parenting digital (Milford et al., 2025) dan pendekatan edukatif dalam program digital parenting berbasis komunitas yang menekankan pada peningkatan self-efficacy dan pemaknaan personal terhadap peran pengasuhan (Amaral et al., 2024). Sebagai tindak lanjut, peserta juga diberikan akses ke materi kegiatan edukasi dalam bentuk panduan praktis yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui pendekatan *Service Learning*, kegiatan edukasi pengabdian masyarakat ini tidak hanya memberikan manfaat bagi mitra tetapi juga memperkaya pengalaman belajar bagi pembicara. Refleksi kritis terhadap pelaksanaan kegiatan edukasi memberikan wawasan tentang tantangan dan peluang dalam menerapkan pengasuhan digital positif di konteks lokal, yang dapat menjadi dasar untuk pengembangan kegiatan edukasi serupa di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Pertama : Persiapan Dan Sosialisasi Kebutuhan

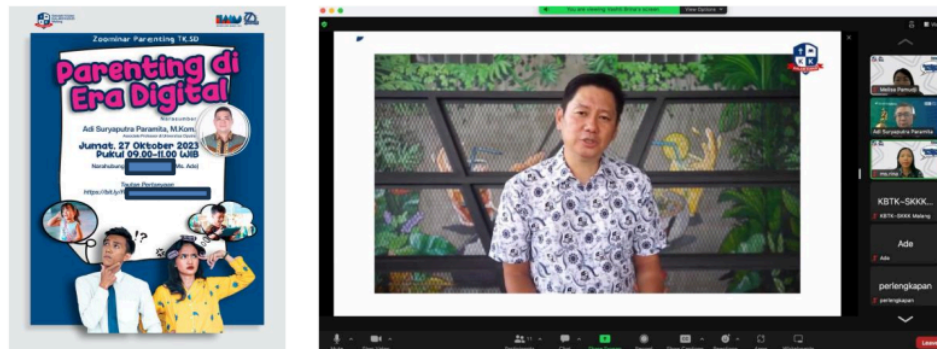
Tahap pertama dari kegiatan ini adalah persiapan dan sosialisasi kebutuhan, yang dilakukan melalui komunikasi informal dengan pihak sekolah mitra melalui aplikasi WhatsApp. Dalam komunikasi tersebut, pihak sekolah menyampaikan kebutuhan akan edukasi bagi orang tua dan guru terkait pengasuhan digital positif sebagai respons terhadap meningkatnya penggunaan gawai pada anak pasca pandemi. Meskipun tidak dilakukan survei tersendiri oleh

tim abdimas, informasi yang disampaikan pihak sekolah merupakan bentuk analisis kebutuhan partisipatif yang valid.

Hasil analisis pada tahap persiapan dan sosialisasi kebutuhan menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memberikan edukasi kepada orang tua dan guru TK-SD di Malang. Materi kegiatan edukasi disampaikan dalam format presentasi interaktif dengan menggunakan slide yang telah disiapkan. Materi edukasi dibagi menjadi enam bagian, yaitu 1. Pengenalan Masalah Kecanduan Gawai 2. Pengisian kuesioner; 3. Penyadaran Tentang Risiko Penggunaan Gawai Berlebihan; 4. Strategi Pengasuhan Digital Positif; 5. Pengenalan Parental Control, dan yang terakhir 6. Integrasi Nilai Religius. Setiap bagian dari materi edukasi ini akan dijelaskan lebih lanjut pada bagian di bawah ini.

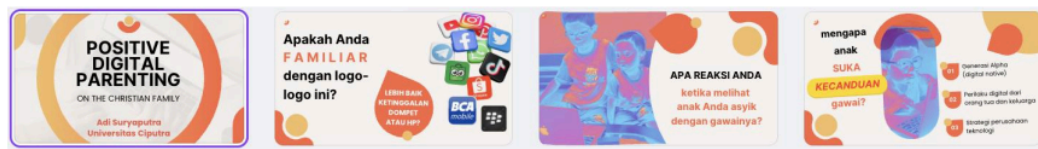
Tahap Kedua : Edukasi Interaktif

Kegiatan edukasi dilaksanakan secara daring melalui platform Zoom Meeting dengan durasi 120 menit. Kegiatan ini diikuti oleh 54 peserta yang terdiri dari orang tua dan guru TK-SD di Malang. Materi kegiatan edukasi disampaikan dalam format presentasi interaktif dengan menggunakan slide yang telah disiapkan. Materi edukasi dibagi menjadi enam bagian, yaitu 1. Pengenalan Masalah Kecanduan Gawai 2. Pengisian kuesioner; 3. Penyadaran Tentang Risiko Penggunaan Gawai Berlebihan; 4. Strategi Pengasuhan Digital Positif; 5. Pengenalan Parental Control, dan yang terakhir 6. Integrasi Nilai Religius. Setiap bagian dari materi edukasi ini akan dijelaskan lebih lanjut pada bagian di bawah ini.



Gambar 1 : poster kegiatan dan tampilan zoom meeting

Bagian pertama dari tahap edukasi interaktif adalah Pengenalan Masalah Kecanduan Gawai. Sesi edukasi dimulai dengan refleksi tentang reaksi spontan orang tua ketika melihat anak menggunakan gawai. Pemateri menggunakan pendekatan yang relevan dengan kehidupan sehari-hari dengan mengajukan pertanyaan "Apakah Anda familiar dengan logo-logo ini?" dan "Lebih baik ketinggalan dompet atau HP?" yang terdapat pada slide. Pertanyaan-pertanyaan ini efektif memicu refleksi di kalangan peserta tentang seberapa tergantung peserta pada teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Lalu pertanyaan tentang "Apa reaksi Anda saat melihat anak Anda bergawai?" berhasil mendorong peserta untuk mengevaluasi respons selama ini tentang penggunaan gawai.



Gambar 2 : slide 1 – 4

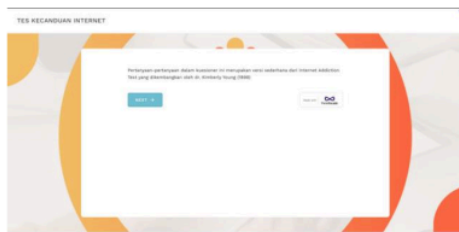
Pembahasan dilanjutkan dengan mengidentifikasi tiga alasan utama mengapa anak-anak menyukai gawai:

- a. **Generasi Alpha sebagai Digital Native:** Pemateri menjelaskan bahwa anak-anak yang lahir setelah tahun 2010 (Generasi Alpha) telah tumbuh dalam lingkungan yang dipenuhi teknologi digital. Sejak lahir, mereka terbiasa melihat orang dewasa menggunakan gawai untuk berbagai keperluan, sehingga menjadikan gawai sebagai bagian normal dari kehidupan mereka.
- b. **Perilaku Digital Orang Tua dan Keluarga:** Peserta diajak untuk mengevaluasi perilaku digital mereka sendiri dan anggota keluarga lainnya. Pemateri menekankan bahwa anak cenderung meniru perilaku digital orang dewasa di sekitarnya, dan penggunaan gawai pertama kali pada anak selalu berawal dari inisiatif atau izin orang tua.
- c. **Strategi Perusahaan Teknologi:** Pemateri menjelaskan bahwa aplikasi dan platform digital dirancang untuk menarik dan mempertahankan perhatian penggunanya melalui berbagai strategi seperti notifikasi, fitur *scrolling* yang tidak terbatas, saran konten yang dipersonalisasi, dan sistem umpan balik (*like, comment*). Kesemuanya dirancang secara khusus untuk memicu pelepasan dopamin di otak, yang membuat pengguna merasa senang dan ingin terus menggunakan aplikasi tersebut. Hal ini sesuai dengan teori tentang strategi "*variable reward*" yang digunakan oleh perusahaan teknologi untuk menciptakan kebiasaan penggunaan yang berulang.

Peserta kemudian diajak untuk membedakan antara "suka" dan "kecanduan" dalam konteks penggunaan gawai. Kecanduan didefinisikan sebagai kondisi psikologis dan fisik ketika seseorang tidak dapat menghentikan dirinya melakukan sesuatu yang diketahui dalam jangka panjang dapat mendatangkan dampak negatif, merasa gelisah jika tidak melakukannya, dan kehilangan kontrol atas dirinya sendiri. Penjelasan dalam bagian ini menekankan bahwa kecanduan gawai bukan semata-mata masalah kontrol diri anak, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan dan desain teknologi yang memang dibuat untuk menciptakan ketergantungan.

Pada bagian kedua dari tahap edukasi interaktif, dilakukan pengisian kuesioner online tentang kecanduan internet dengan menggunakan instrumen adaptasi dari Internet Addiction Test (IAT) yang dikembangkan oleh Kimberly Young (Young, 1998). Survei ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecanduan internet pada orang tua dan anak-anak. Dari 54 orang tua yang berpartisipasi dalam kegiatan, 96% (52 orang) mengisi kuesioner tersebut.

Hasil survei menunjukkan pola penggunaan internet yang menarik di kalangan orang tua dan anak-anak. Rata-rata skor kecanduan internet untuk orang tua adalah 11,48 dari skala maksimal 25, sementara untuk anak-anak mereka, rata-rata skornya adalah 11,58. Kedua angka ini mengindikasikan tingkat penggunaan internet yang moderat dengan risiko kecanduan yang perlu mendapat perhatian.





Gambar 3 : Tampilan kuesioner tes kecanduan internet (IAT)

Item Orang Tua: "Seberapa sering Anda memeriksa email/chat application/medsos dulu sebelum melakukan hal lain?"

Item Anak: "Seberapa sering anak Anda lebih memilih kesenangan main internet dibandingkan menghabiskan waktu bersama keluarga/teman/kegiatan offline lainnya?"

Rata-rata skor orang tua pada item ini adalah 3,06 (dari skala 0-5), sementara rata-rata skor anak adalah 2,65. Korelasi antara kedua item ini cukup kuat ($r = 0,71$, $p < 0,01$), mengindikasikan bahwa kecenderungan orang tua untuk memprioritaskan perangkat digital berhubungan dengan preferensi anak terhadap aktivitas online dibanding interaksi sosial tatap muka. Data menunjukkan bahwa 38% orang tua yang memiliki skor tinggi (4-5) pada item ini, 82% anaknya juga menunjukkan preferensi kuat terhadap aktivitas online. Hal ini mengkonfirmasi bahwa perilaku digital orang tua secara langsung memberikan model perilaku bagi anak-anak (Ardiyani et al., 2021).

Item Orang Tua: "Seberapa sering kualitas pekerjaan atau produktivitas Anda merosot karena internet?"

Item Anak: "Seberapa sering nilai anak Anda turun atau tugas sekolah anak Anda tercecer karena anak Anda sering online?"

Rata-rata skor orang tua pada item ini adalah 2,15, sementara rata-rata skor anak adalah 1,75. Korelasi antara kedua item ini moderat ($r = 0,57$, $p < 0,01$). Menariknya, data menunjukkan adanya pola asimetris: 64% orang tua dengan skor rendah (0-2) pada penurunan produktivitas memiliki anak dengan skor rendah juga pada penurunan nilai, namun hanya 47% orang tua dengan skor tinggi (3-5) yang anaknya juga menunjukkan penurunan nilai yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun produktivitas orang tua terganggu oleh penggunaan internet, orang tua mungkin masih mampu menjaga agar penggunaan gawai anak tidak mengganggu performa akademiknya.

Item Orang Tua: "Seberapa sering Anda menggerutu, membentak, atau merasa kesal ketika ada orang yang mengganggu ketika Anda sedang online?"

Item Anak: "Seberapa sering anak Anda menggerutu, membentak, atau merasa kesal ketika ada orang yang mengganggu ketika dia sedang online?"

Pasangan item ini merupakan satu-satunya yang mengukur aspek yang persis sama pada orang tua dan anak. Rata-rata skor orang tua adalah 1,73, sementara rata-rata skor anak adalah 2,58, menunjukkan bahwa anak-anak lebih cenderung menunjukkan reaksi emosional negatif ketika diinterupsi saat menggunakan gawai. Korelasi antara kedua item ini sangat kuat ($r = 0,68$, $p < 0,01$), dengan 88% orang tua yang menunjukkan reaksi kesal (skor 3-5) memiliki anak yang juga menunjukkan reaksi serupa. Hasil ini menunjukkan bukti kuat bahwa pola regulasi emosi orang tua terkait penggunaan gawai ditiru oleh anak-anak.

Item Orang Tua: "Seberapa sering Anda menunggu-nunggu waktu kapan bisa online lagi?"

Item Anak: "Seberapa sering anak Anda terlihat tertekan, tidak bersemangat, atau cemas ketika offline, dan kondisi itu hilang begitu dia online lagi?"

Kedua item ini mengukur aspek penarikan diri dari kecanduan internet. Rata-rata skor orang tua adalah 1,65, sementara rata-rata skor anak adalah 1,92. Meskipun kedua skor relatif rendah, korelasi antara keduanya moderat ($r = 0,52$, $p < 0,01$). Data menunjukkan bahwa orang tua yang menunjukkan gejala menantikan waktu online (skor 3-5) cenderung 2,7 kali lebih mungkin memiliki anak yang menunjukkan gejala penarikan diri dibandingkan orang tua yang skornya rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan tentang offline yang dialami orang tua dapat ditransfer sebagai pola perilaku pada anak.

Item Orang Tua: "Seberapa sering Anda online lebih lama dari yang Anda rencanakan?"

Item Anak: "Seberapa sering anak Anda berkata 'sebentar lagi' ketika sedang online?"

Kedua item ini mengukur kesulitan dalam mengontrol waktu penggunaan gawai. Rata-rata skor orang tua adalah 3,19, tertinggi di antara semua item orang tua, sementara rata-rata skor anak adalah 3,02, menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan adalah pola yang umum. Korelasi antara kedua item ini cukup kuat ($r = 0,64$, $p < 0,01$). Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa 75% orang tua yang sering online lebih lama dari yang direncanakan (skor 4-5) memiliki anak yang sering menunda mengakhiri aktivitas online. Pola ini mencerminkan transmisi kesulitan dalam self-regulation terkait penggunaan gawai dari orang tua ke anak.

Rangkuman hasil survei disajikan dalam tabel 1 berikut.

Pernyataan Kuesioner		Rata-Rata	Korelasi
Orang tua	1 Seberapa sering Anda memeriksa email/chat application/medsos dulu sebelum melakukan hal lain?	3.06	0.71
Anak	Seberapa sering anak Anda lebih memilih kesenangan main internet dibandingkan menghabiskan waktu bersama keluarga/teman/ kegiatan offline lainnya?	2.65	
Orang tua	1 Seberapa sering kualitas pekerjaan atau produktivitas Anda merosot karena internet?	2.15	0.57
Anak	2 Seberapa sering nilai anak Anda turun atau tugas sekolah anak Anda tercecer karena anak Anda sering online?	1.75	
Orang tua	2 Seberapa sering Anda menggerutu, membentak, atau merasa kesal ketika ada orang yang mengganggu ketika Anda sedang online?	1.73	0.68
Anak	Seberapa sering anak Anda menggerutu, membentak, atau merasa kesal ketika ada orang yang mengganggu ketika dia sedang online?	2.58	
Orang tua	Seberapa sering Anda menunggu-nunggu waktu kapan bisa online lagi?	1.65	0.57
Anak	Seberapa sering anak Anda terlihat tertekan, tidak bersemangat, atau cemas ketika offline, dan kondisi itu hilang begitu dia online lagi?	1.92	
Orang tua	Seberapa sering Anda online lebih lama dari yang Anda rencanakan?	3.19	0.64
Anak	Seberapa sering anak Anda berkata 'sebentar lagi' ketika sedang online?	3.02	

Analisis kluster terhadap pola respons orang tua mengidentifikasi tiga kelompok pengguna internet:

- a. **Pengguna Terkendali (38%):** Karakteristik utama kelompok ini adalah skor rendah pada semua item, menunjukkan penggunaan internet yang terkontrol dengan baik. Rata-rata skor total kelompok ini adalah 6,2.
- b. **Pengguna Reaktif (42%):** Kelompok ini memiliki skor tinggi pada Item 1 (memeriksa email/medsos) dan Item 2 (online lebih lama), tetapi skor rendah pada Item 4 (kesal jika diganggu) dan Item 5 (menunggu waktu online). Pola ini menunjukkan kebiasaan reaktif terhadap notifikasi dan kesulitan mengontrol waktu, tetapi tanpa gejala penarikan diri yang signifikan. Rata-rata skor total kelompok ini adalah 12,8.
- c. **Pengguna Adiktif (20%):** Kelompok ini menunjukkan skor tinggi pada semua item, mengindikasikan tingkat kecanduan yang signifikan. Yang paling menonjol adalah skor pada Item 4 (kesal jika diganggu) dan Item 5 (menunggu waktu online), yang menunjukkan gejala penarikan diri dan obsesi terhadap internet. Rata-rata skor total kelompok ini adalah 18,7.

Distribusi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar orang tua tidak mengalami kecanduan internet yang parah, terdapat subkelompok signifikan (20%) yang menunjukkan gejala kecanduan yang perlu mendapat perhatian.

Analisis serupa pada data anak mengidentifikasi tiga kelompok:

- a. **Anak dengan Penggunaan Minimal (32%):** Kelompok ini menunjukkan skor rendah pada semua item, dengan rata-rata skor total 5,4. Anak-anak dalam kelompok ini menggunakan internet secara terbatas dan tidak menunjukkan tanda-tanda kecanduan.
- b. **Anak dengan Penggunaan Sosial (46%):** Kelompok ini menunjukkan skor tinggi pada Item 1 (memilih internet dibanding keluarga) dan Item 5 (berkata "sebentar lagi"), tetapi skor rendah pada Item 2 (nilai turun). Pola ini menunjukkan preferensi terhadap aktivitas online dibandingkan interaksi sosial tatap muka, tetapi tanpa dampak akademik yang signifikan. Rata-rata skor total kelompok ini adalah 12,9.
- c. **Anak dengan Penggunaan Bermasalah (22%):** Kelompok ini menunjukkan skor tinggi pada semua item, dengan rata-rata skor total 19,8. Terutama menonjol adalah skor pada Item 3 (kesal jika diganggu) dan Item 4 (tertekan jika offline), yang menunjukkan gejala ketergantungan emosional pada internet.

Persentase anak dengan penggunaan bermasalah (22%) sangat dekat dengan persentase orang tua adiktif (20%), menunjukkan kemungkinan adanya transmisi pola penggunaan internet dari orang tua ke anak. Analisis komparatif dari tiap pertanyaan kuesioner juga menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan kuat antara perilaku digital orang tua dan anak. Yang paling menonjol adalah korelasi pada aspek prioritas digital ($r = 0,71$) dan reaksi emosional terhadap gangguan ($r = 0,68$), menunjukkan bahwa anak-anak secara khusus menginternalisasi perilaku orang tua dalam dua domain ini. Hasil ini mengkonfirmasi teori bahwa perilaku digital orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku digital anak. Temuan ini juga memperkuat argumen bahwa intervensi pengasuhan digital positif perlu berfokus pada perubahan perilaku seluruh keluarga, tidak hanya perilaku anak.

Orang tua perlu menyadari bahwa mereka adalah "model digital" bagi anak-anak, dan perubahan positif dalam kebiasaan digital keluarga harus dimulai dari perubahan perilaku digital orang tua itu sendiri. Hasil survei ini menjadi dasar untuk pengembangan materi kegiatan edukasi.

Bagian ketiga dari tahap edukasi interaktif adalah Penyadaran Tentang Risiko Penggunaan Gawai Berlebihan. Pemateri kemudian menjelaskan dua risiko utama penggunaan gawai berlebihan, yaitu :

- a. **Gangguan Kognitif, Behavioral, dan Kesehatan:** Peserta diberikan penjelasan tentang dampak kecanduan gawai terhadap perkembangan anak, meliputi gangguan kemampuan fokus, komunikasi, pengelolaan waktu, penurunan prestasi akademik, berkurangnya empati, gangguan pengelolaan emosi, serta masalah kesehatan fisik seperti obesitas, nyeri leher, dan gangguan penglihatan.
- b. **Ancaman Konten Negatif:** Pemateri membahas risiko paparan pornografi dan konten yang tidak sesuai dengan nilai-nilai keluarga. Disampaikan bahwa kerusakan otak akibat kecanduan pornografi dapat lebih parah dibandingkan kecanduan narkoba, serta bagaimana konten yang bertentangan dengan nilai-nilai keluarga seringkali disisipkan dalam tontonan anak-anak.



Gambar 4 : slide 5 – 7

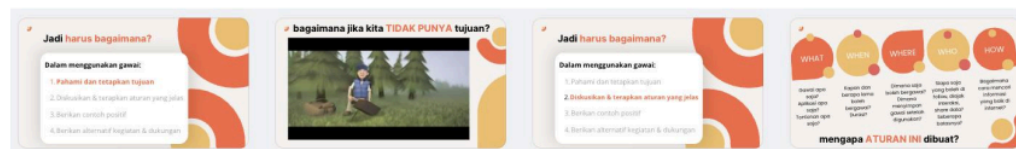
Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua lebih mengkhawatirkan akses anak pada konten tidak pantas daripada dampak fisik atau kognitif dari penggunaan gawai berlebihan. Hal ini mencerminkan kesenjangan pemahaman tentang risiko komprehensif dari kecanduan gawai, sebagaimana ditemukan juga oleh Faridah et al. (2022), yang menyatakan bahwa banyak orang tua belum memahami dampak jangka panjang dari penggunaan gawai berlebihan pada perkembangan otak anak.

Bagian keempat dari tahap edukasi interaktif adalah Strategi Pengasuhan Digital Positif. Pemateri menekankan bahwa tujuan kegiatan edukasi bukan untuk menolak teknologi secara total, melainkan mengelolanya secara bijak. Empat komponen utama pengasuhan digital positif disampaikan sebagai berikut:

a. Menetapkan Tujuan Penggunaan Gawai

Peserta diberikan pemahaman tentang pentingnya menetapkan tujuan yang jelas dalam penggunaan gawai, baik untuk diri sendiri maupun untuk anak-anak. Pemateri menekankan bahwa tanpa tujuan yang jelas, penggunaan gawai cenderung menjadi konsumtif dan tidak terarah. Pemateri menggunakan analogi "masuk mobil tanpa tujuan" untuk menggambarkan pentingnya menetapkan tujuan yang jelas dalam penggunaan gawai. Sebagai ilustrasi, juga ditampilkan video pendek tentang seseorang yang "tersesat" karena tidak memiliki tujuan jelas.

Tiga tujuan utama penggunaan gawai yang direkomendasikan adalah sebagai sarana belajar dan pengembangan kemampuan, sebagai hiburan dalam batas yang sehat, dan sebagai sumber informasi yang bermanfaat. Peserta juga didorong untuk mengamati potensi dan minat anak melalui penggunaan gawai, seperti kemampuan coding, e-sports, atau ketertarikan pada bidang kuliner yang dapat dikembangkan secara positif.



Gambar 5 : slide 8 – 11

b. Menerapkan Aturan yang Jelas

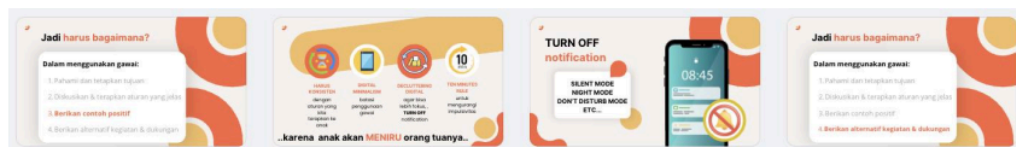
Pemateri menyajikan kerangka 5W1H (What, When, Where, Who, Why, How) untuk membantu orang tua menetapkan aturan penggunaan gawai yang jelas. Peserta diberikan contoh konkret seperti:

- **WHAT:** Jenis gawai dan aplikasi apa yang diizinkan, termasuk boleh tidaknya meminjam gawai milik orang dewasa.
- **WHEN:** Kapan dan berapa lama boleh menggunakan gawai, dengan rekomendasi batas waktu berdasarkan usia (0-2 tahun tidak boleh sama sekali, 2-5 tahun maksimal 1 jam per hari, >6 tahun maksimal 2 jam per hari).
- **WHERE:** Lokasi penggunaan gawai, dengan rekomendasi tidak di kamar pribadi dan tidak saat makan.
- **WHO:** Dengan siapa anak boleh berinteraksi online dan batasan dalam berbagi informasi.
- **HOW:** Cara mencari dan memfilter informasi yang baik di internet.

Pemateri juga menekankan pentingnya menjelaskan alasan di balik setiap aturan kepada anak, sehingga anak memahami mengapa batasan tersebut diperlukan untuk kesehatan dan perkembangan mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayati et al. (2023) yang menekankan bahwa pendampingan orang tua dalam membatasi penggunaan gawai harus disertai dengan komunikasi yang baik tentang alasan di balik pembatasan tersebut.

c. Memberikan Contoh Positif

Bagian ini menekankan peran penting orang tua sebagai model perilaku digital bagi anak-anak. Pemateri menjelaskan konsep digital minimalism, decluttering digital, dan strategi "ten minutes rule" untuk mengurangi impulsivitas dalam penggunaan gawai. Peserta juga diperkenalkan dengan fitur "turn off notification" dan mode "do not disturb" sebagai alat bantu untuk mengurangi godaan mengecek gawai terus-menerus. Pemateri juga mendiskusikan keterbatasan "puasa digital" sebagai solusi jangka pendek jika tidak diikuti dengan perubahan kebiasaan yang konsisten.

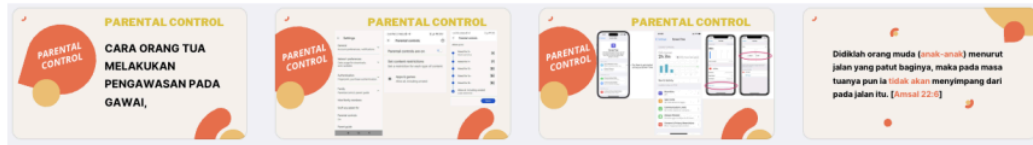


Gambar 6 : slide 12 – 15

d. Menyediakan Alternatif Kegiatan dan Dukungan

Pada bagian terakhir, pemateri menekankan pentingnya menyediakan alternatif kegiatan non-digital yang menarik bagi anak, seperti dalam penelitian Fatonah et al. (2024). Peserta berbagi ide-ide kegiatan alternatif seperti memasak bersama, berkebun, membaca buku fisik, bermain board game keluarga, dan berolahraga bersama. Materi ini sejalan dengan penelitian Prasetya (2022) yang menekankan bahwa literasi digital keluarga merupakan fondasi penting dalam upaya mengurangi kecanduan gawai pada anak. Pendekatan keluarga sebagai unit perubahan terbukti efektif dalam mengubah perilaku digital, karena anak cenderung meniru perilaku orang tua mereka.

Selain itu, di bagian kelima dari tahap edukasi interaktif, pemateri juga memperkenalkan fitur parental control yang tersedia pada perangkat digital sebagai alat bantu bagi orang tua untuk mengawasi dan membatasi penggunaan gawai anak. Penjelasan dilengkapi dengan tutorial praktis tentang cara mengaktifkan dan mengatur fitur screen time pada perangkat iOS dan Android.



Gambar 7 : slide 16 – 19

Kegiatan edukasi ditutup dengan integrasi nilai-nilai religius sebagai landasan pengasuhan digital. Pemateri mengutip Amsal 22:6 "Didiklah orang muda (anak-anak) menurut jalan yang patut baginya, maka pada masa tuanya pun ia tidak akan menyimpang dari pada jalan itu" sebagai pengingat tanggung jawab orang tua dalam membimbing anak di era digital.

Pergeseran paradigma ini penting karena menjadi landasan bagi perubahan perilaku digital dalam keluarga. Sebagaimana ditekankan dalam materi kegiatan edukasi, "Teknologi adalah pelayan yang baik, tetapi majikan yang buruk." Pemahaman bahwa manusia harus menjadi pengendali teknologi, bukan sebaliknya, menjadi kunci dalam pengasuhan digital positif.

Kegiatan edukasi pengabdian masyarakat ini telah menunjukkan bahwa pengasuhan digital positif adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan diterapkan oleh orang tua. Dengan pendekatan yang komprehensif dan dukungan yang berkelanjutan, keluarga dapat mengembangkan hubungan yang sehat dengan teknologi digital, di mana teknologi menjadi alat yang bermanfaat bagi perkembangan anak, bukan ancaman yang perlu dikhawatirkan.

Tahap Ketiga : Refleksi Evaluatif Partisipatif

Tahap ketiga dalam kegiatan ini adalah **refleksi evaluatif partisipatif**, yang dilaksanakan pada akhir sesi melalui diskusi terbuka dan tanya jawab secara lisan dengan peserta. Meskipun kegiatan ini belum menyertakan pengukuran post-test kuantitatif secara formal karena terdapatnya berbagai keterbatasan, evaluasi tetap dilakukan dalam bentuk formatif melalui keterlibatan aktif peserta dalam sesi refleksi. Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk mengevaluasi pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan, sekaligus menyampaikan umpan balik spontan terkait strategi yang dianggap relevan dan aplikatif dalam konteks pengasuhan masing-masing. Dalam sesi refleksi ini, keberhasilan program diukur secara kualitatif berdasarkan beberapa indikator utama yang diadaptasi dari studi refleksi dalam program parenting digital berbasis komunitas (Milford et al., 2025; Amaral et al., 2024), yaitu: (1) peningkatan kesadaran peserta terhadap risiko penggunaan gawai berlebihan pada anak, (2) pemahaman peserta terhadap empat komponen strategi pengasuhan digital positif, (3) kesiapan peserta untuk menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam keluarga, dan (4) komitmen peserta untuk menjadi teladan penggunaan gawai yang sehat. Indikator-indikator ini diamati melalui respons verbal, partisipasi dalam diskusi, dan pernyataan reflektif peserta selama sesi tanya jawab. Beberapa peserta juga menyampaikan komitmen pribadi untuk menerapkan prinsip-prinsip tersebut di lingkungan keluarga mereka, yang dicatat sebagai indikasi awal perubahan sikap. Dengan demikian, meskipun tidak dilakukan pengukuran post-test formal, refleksi berbasis indikator ini memberikan gambaran awal tentang keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan literasi dan kesiapan pengasuhan digital positif di kalangan peserta.

Di sisi lain, satu-satunya instrumen terukur yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pre-test adaptasi dari Internet Addiction Test (IAT) yang berfungsi sebagai baseline awal untuk mengidentifikasi tingkat risiko kecanduan serta membuka kesadaran peserta terhadap pola penggunaan gawai. Hasil pre-test ini digunakan sebagai pembuka diskusi dan refleksi dalam sesi evaluatif. Dengan demikian, meskipun tidak dilakukan post-test formal, kegiatan ini tetap mengandung elemen evaluasi melalui integrasi refleksi kritis dan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pengabdian masyarakat "Positive Digital Parenting" yang dilaksanakan secara daring dengan melibatkan 54 orang tua dan guru TK-SD di Malang telah mencapai tujuan utamanya yaitu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta tentang strategi pengasuhan digital positif. Tujuan kegiatan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang risiko kecanduan gawai, membekali peserta dengan strategi pengasuhan digital positif, dan mendorong penerapan aturan penggunaan gawai yang sehat dalam keluarga dapat tercapai melalui penyajian materi yang komprehensif dan interaktif. Melalui pendekatan Service Learning, peserta tidak hanya menerima informasi tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi dan refleksi tentang pola penggunaan gawai dalam keluarga mereka.

Hasil survei awal menggunakan adaptasi *Internet Addiction Test* menunjukkan adanya korelasi kuat antara pola penggunaan gawai orang tua dan anak, dengan skor rata-rata yang hampir setara (11,48 untuk orang tua dan 11,58 untuk anak). Temuan ini menjadi basis yang kuat untuk penyampaian materi tentang empat komponen pengasuhan digital positif: menetapkan tujuan penggunaan gawai, menerapkan aturan yang jelas, memberikan contoh positif, dan menyediakan alternatif kegiatan. Analisis lebih lanjut terhadap item-item kuesioner mengungkapkan bahwa aspek reaksi emosional terhadap gangguan saat online dan kesulitan mengontrol waktu penggunaan gawai merupakan area di mana pengaruh perilaku orang tua terhadap anak sangat kuat. Evaluasi partisipatif melalui refleksi dan diskusi akhir sesi juga memungkinkan pengukuran dampak pembelajaran secara kualitatif, yang diakui sebagai bentuk evaluasi nonformal dalam literatur parenting digital (Milford et al., 2025; Amaral et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa transformasi pengetahuan dan perilaku dapat dicapai melalui pendekatan edukatif yang terstruktur meskipun dilakukan secara online.

Tantangan utama dalam pelaksanaan kegiatan edukasi ini terletak pada keterbatasan format daring yang mengurangi interaksi langsung dan praktik hands-on. Meskipun demikian, format ini berhasil menjangkau peserta secara lebih luas dan tetap memungkinkan terjadinya diskusi interaktif serta berbagi pengalaman antar peserta. Kendala lain adalah kesulitan untuk memastikan implementasi strategi pengasuhan digital positif pasca-kegiatan edukasi.

Keterbatasan dalam kegiatan ini adalah belum dilaksanakannya evaluasi kuantitatif secara formal pada akhir kegiatan, seperti post-test atau survei kepuasan mitra. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan waktu, format daring, dan fokus utama kegiatan yang bersifat edukatif dan reflektif. Meskipun demikian, evaluasi tetap dilakukan melalui diskusi terbuka dan refleksi partisipatif yang memberikan gambaran awal tentang pemahaman dan komitmen peserta. Untuk kegiatan selanjutnya, disarankan agar evaluasi pasca-kegiatan dirancang secara lebih sistematis dengan menyertakan alat ukur kuantitatif, seperti pre- dan post-test yang sebanding, survei kepuasan, atau uji beda, guna memperkuat validitas temuan dan mengevaluasi perubahan yang terjadi secara lebih objektif. Selain itu, pelibatan peserta dalam sesi tindak lanjut atau monitoring berkala juga direkomendasikan untuk melihat keberlanjutan dampak program terhadap praktik pengasuhan dalam jangka menengah dan panjang.

Keberhasilan kegiatan edukasi ini membuka peluang untuk pengembangan kegiatan edukasi lanjutan yang lebih fokus pada implementasi praktis dan pemantauan jangka panjang. Untuk meningkatkan efektivitas kegiatan edukasi serupa di masa depan, direkomendasikan beberapa poin: (1) mengembangkan modul pelatihan bertingkat yang disesuaikan dengan tingkat literasi digital orang tua, (2) melibatkan anak dalam sebagian sesi untuk memfasilitasi diskusi

keluarga tentang penggunaan gawai, (3) menyediakan alat bantu praktis seperti template perjanjian penggunaan gawai keluarga, dan (4) mengembangkan mekanisme pemantauan dan evaluasi jangka panjang untuk mengukur perubahan perilaku digital dalam keluarga. Dengan pendekatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan, intervensi pengasuhan digital positif berpotensi menciptakan perubahan bermakna dalam pola interaksi keluarga dengan teknologi digital, sehingga teknologi dapat menjadi alat yang memberdayakan bukan yang memperbudak.

Penadimas

ORIGINALITY REPORT

2%

SIMILARITY INDEX

2%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

conferences.uinsgd.ac.id

Internet Source

2%

2

www.researchgate.net

Internet Source

1%

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%