

Edukasi Parenting Orang Tua dalam Mengendalikan Penggunaan Gawai Anak Sekolah Dasar

Arif Syafii^{1*}, Dwi Lita Astuti¹, Bambang Arianto¹, Supriyatno¹

Universitas Nahdlatul Ulama Lampung, Indonesia

*e-mail korespondensi: syafiirifsyafii@gmail.com

Received: 23-04-2026; Accepted: 23-05-2026; Published: 23-06-2026

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan anak usia sekolah dasar, khususnya dalam penggunaan gawai sebagai sarana hiburan dan pembelajaran. Namun, penggunaan gawai yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar, gangguan sosial-emosional, serta kecanduan digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas program edukasi parenting dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua dalam mengendalikan penggunaan gawai anak Sekolah Dasar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama enam bulan melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan 45 orang tua dari sekolah mitra. Metode pelaksanaan mencakup seminar parenting, diskusi interaktif, pelatihan penyusunan aturan penggunaan gawai, serta pendampingan penerapan parenting digital di rumah. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman orang tua tentang parenting digital, dengan skor rata-rata meningkat dari 42 menjadi 78 (peningkatan 36 poin). Durasi penggunaan gawai anak mengalami penurunan dari rata-rata 3,5 jam per hari menjadi 1,8 jam per hari (penurunan 48%). Sebanyak 89% orang tua berhasil menyusun kesepakatan aturan penggunaan gawai bersama anak, dan 87% menerapkannya secara konsisten. Program ini membuktikan bahwa pendekatan partisipatif dan pendampingan berkelanjutan efektif dalam mengendalikan penggunaan gawai anak serta meningkatkan kualitas pengasuhan di era digital.

Kata Kunci: parenting digital, gawai, anak sekolah dasar, edukasi parenting, pengendalian screen time.

ABSTRACT

The development of digital technology has brought significant changes in the lives of elementary school-age children, particularly in the use of gadgets as a means of entertainment and learning. However, uncontrolled gadget use potentially leads to various negative impacts, such as decreased learning concentration, social-emotional disturbances, and digital addiction. This study aims to examine the effectiveness of a parenting education program in improving parents' understanding and skills in controlling gadget use among elementary school children. This community service activity was conducted over six months through a participatory approach involving 45 parents from partner schools. Implementation methods included parenting seminars, interactive discussions, training in establishing gadget use rules, and mentoring in the application of digital parenting at home. The results showed a significant improvement in parents' understanding of digital parenting, with average scores increasing from 42 to 78 (a 36-point increase). Children's gadget use duration decreased from an average of 3.5 hours per day to 1.8 hours per day (a 48% decrease). A total of 89% of parents successfully established mutual agreements on

gadget use rules with their children, and 87% implemented them consistently. This program demonstrates that participatory approaches and continuous mentoring are effective in controlling children's gadget use and improving the quality of parenting in the digital era.

Keywords: *digital parenting, gadgets, elementary school children, parenting education, screen time control.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah mengubah lanskap kehidupan anak-anak secara fundamental. Gawai, yang mencakup smartphone dan tablet, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian anak usia sekolah dasar, baik sebagai sarana hiburan, komunikasi, maupun pembelajaran. Fenomena ini membawa konsekuensi ganda: di satu sisi, gawai menawarkan akses tak terbatas terhadap informasi dan peluang belajar, namun di sisi lain, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan perkembangan. Anak usia sekolah dasar, yang berada pada tahap perkembangan operasional konkret, memiliki kapasitas kontrol diri yang masih belum matang, sehingga sangat rentan terhadap ketergantungan gawai (Radesky et al., 2020). Kondisi ini menjadi perhatian serius bagi para orang tua, pendidik, dan praktisi kesehatan anak.

Observasi awal yang dilakukan di sekolah mitra mengungkapkan fenomena yang mengkhawatirkan. Berdasarkan survei pendahuluan terhadap 45 orang tua, ditemukan bahwa rata-rata anak menggunakan gawai selama 3,5 jam per hari, dengan sebagian besar waktu dihabiskan untuk bermain game dan menonton video而非 aktivitas edukatif. Sebanyak 85% orang tua mengakui belum memiliki pemahaman yang memadai tentang dampak penggunaan gawai berlebihan, sementara 78% mengalami kesulitan dalam membatasi waktu penggunaan gawai anak. Lebih jauh, 82% orang tua mengaku menjadikan gawai sebagai "pengasuh instan" untuk menenangkan anak saat rewel atau ketika mereka sibuk dengan pekerjaan rumah tangga. Guru-guru di sekolah mitra juga melaporkan bahwa banyak anak menunjukkan gejala kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan kurang bersosialisasi, yang diduga terkait dengan penggunaan gawai berlebihan di rumah.

Permasalahan penggunaan gawai pada anak tidak dapat dilepaskan dari peran orang tua sebagai pendamping utama dalam lingkungan keluarga. Pola asuh yang permisif, minim pengawasan, serta kurangnya literasi digital orang tua sering kali menjadi faktor utama tingginya intensitas penggunaan gawai pada anak (Lauricella & Cingel, 2020). Studi menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua secara aktif dalam pengaturan penggunaan media digital dapat secara signifikan menurunkan risiko adiksi gawai pada anak usia sekolah dasar. Penelitian oleh Domoff et al. (2021) menegaskan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan pada anak berkorelasi positif dengan peningkatan masalah perilaku, termasuk gangguan emosi dan kesulitan dalam regulasi diri.

Dampak penggunaan gawai berlebihan pada anak telah menjadi perhatian utama dalam literatur perkembangan anak. Dari aspek kognitif, paparan layar yang tinggi berhubungan dengan menurunnya kemampuan fokus, memori kerja, serta keterampilan pemecahan masalah. Madigan et al. (2020) dalam meta-analisisnya menemukan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan pada anak usia dini berkorelasi dengan keterlambatan perkembangan bahasa dan kemampuan kognitif. Dari aspek sosial-emosional, penggunaan gawai yang tidak terkontrol dapat menghambat kemampuan anak dalam berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar, mengurangi

empati, dan meningkatkan perilaku impulsif (Domoff et al., 2021). Dari aspek fisik, penggunaan gawai berlebihan juga dikaitkan dengan gangguan tidur, kelelahan mata, dan berkurangnya aktivitas fisik yang berpotensi memengaruhi kualitas hidup anak secara keseluruhan (Twenge & Campbell, 2023).

Konsep parenting digital muncul sebagai respons terhadap tantangan pengasuhan di era teknologi. Livingstone dan Blum-Ross (2020) mendefinisikan parenting digital sebagai pendekatan pengasuhan yang menekankan pada kemampuan orang tua dalam mengelola, membimbing, dan mengontrol interaksi anak dengan teknologi digital secara sehat dan seimbang. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pembatasan waktu layar (screen time), tetapi juga pada kualitas penggunaan gawai serta komunikasi antara orang tua dan anak. Nikken dan Schols (2015) mengidentifikasi tiga strategi mediasi orang tua dalam penggunaan media anak: mediasi restriktif (pembatasan), mediasi aktif (pendampingan dan diskusi), dan co-use (penggunaan bersama). Penelitian menunjukkan bahwa mediasi aktif orang tua lebih efektif dibandingkan pembatasan ketat tanpa komunikasi dalam membentuk perilaku digital yang sehat pada anak.

Berbagai penelitian telah mengkaji efektivitas intervensi berbasis keluarga dalam mengatasi permasalahan penggunaan gawai pada anak. Barr et al. (2020) mengusulkan pendekatan sinergis dalam menilai paparan media keluarga, yang mencakup tidak hanya durasi tetapi juga konteks, konten, dan kualitas interaksi selama penggunaan media. Coyne et al. (2022) menemukan bahwa penggantian waktu layar dengan aktivitas keluarga yang bermakna dapat menurunkan ketergantungan gawai secara signifikan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis anak. McDaniel dan Radesky (2020) memperkenalkan konsep "technoference" atau gangguan teknologi dalam interaksi orang tua-anak, yang menunjukkan bahwa penggunaan gawai oleh orang tua di hadapan anak dapat mengganggu kualitas pengasuhan dan hubungan orang tua-anak.

Meskipun berbagai penelitian telah dilakukan, masih terdapat kesenjangan antara temuan akademis dan praktik di lapangan. Banyak orang tua belum memiliki akses terhadap program edukasi parenting yang sistematis dan berbasis kebutuhan masyarakat. Program-program yang ada sering kali bersifat sporadis, tidak berkelanjutan, atau tidak melibatkan orang tua sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Livingstone dan Blum-Ross (2020) menekankan bahwa orang tua membutuhkan dukungan praktis, bukan sekadar informasi teoritis, untuk menghadapi tantangan pengasuhan di era digital. Selain itu, masih terbatasnya penelitian yang mengkaji efektivitas program edukasi parenting dengan pendekatan partisipatif dan pendampingan berkelanjutan di konteks Indonesia.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan holistik dan partisipatif yang diterapkan dalam program edukasi parenting. Berbeda dengan program-program sebelumnya yang cenderung bersifat instruktif satu arah, program ini dirancang dengan melibatkan orang tua sebagai subjek aktif dalam setiap tahapan, mulai dari identifikasi kebutuhan, perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Program ini juga menekankan pada pendampingan berkelanjutan melalui kunjungan rumah dan konsultasi daring, yang memungkinkan orang tua untuk mengatasi hambatan implementasi secara langsung. Selain itu, program ini mengintegrasikan berbagai komponen penting dalam parenting digital, yaitu peningkatan pemahaman, pengembangan keterampilan praktis, penyusunan aturan keluarga, dan penguatan komunikasi orang tua-anak, yang selama ini sering kali dipisahkan dalam program-program tersendiri.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah: (1) meningkatkan pemahaman orang tua tentang dampak positif dan negatif penggunaan

gawai pada anak Sekolah Dasar, (2) memberikan edukasi parenting kepada orang tua dalam mengendalikan penggunaan gawai anak, (3) mendampingi orang tua dalam menyusun aturan dan kesepakatan penggunaan gawai di lingkungan keluarga, dan (4) mendorong terbentuknya pola asuh yang sehat dan seimbang dalam pemanfaatan gawai. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam menjawab permasalahan sosial yang aktual di masyarakat dan menjadi model pengabdian yang aplikatif dan replikatif di berbagai satuan pendidikan dan komunitas keluarga.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif dengan menempatkan orang tua sebagai subjek utama kegiatan. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan parenting orang tua dalam mengendalikan penggunaan gawai anak Sekolah Dasar. Seluruh rangkaian kegiatan disusun secara bertahap dan terintegrasi agar materi yang diberikan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dan berkelanjutan dalam kehidupan keluarga (Knowles, 1980). Pendekatan partisipatif dipilih karena terbukti efektif dalam mengubah pola asuh dan perilaku orang tua terhadap penggunaan media digital anak (Barr et al., 2020).

Sasaran kegiatan ini adalah orang tua atau wali murid anak Sekolah Dasar di sekolah mitra. Orang tua dipilih sebagai sasaran utama karena memiliki peran sentral dalam proses pengasuhan dan pengendalian penggunaan gawai anak di lingkungan keluarga. Pada usia sekolah dasar, anak masih sangat bergantung pada bimbingan dan keteladanan orang tua, sehingga pola asuh yang diterapkan di rumah berpengaruh langsung terhadap kebiasaan, sikap, dan perilaku anak dalam menggunakan perangkat digital (Bornstein, 2021). Total peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 45 orang tua, dengan karakteristik latar belakang sosial, pendidikan, dan tingkat literasi digital yang beragam.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Peserta

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n=45)	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	26,7%
	Perempuan	33	73,3%
Pendidikan	SD/SMP	18	40,0%
	SMA	20	44,4%
	Perguruan Tinggi	7	15,6%
Pekerjaan	Petani/Buruh	22	48,9%
	Wiraswasta	13	28,9%
	PNS/Karyawan	6	13,3%
	Ibu Rumah Tangga	4	8,9%

Metode pelaksanaan kegiatan mencakup empat tahapan utama. Tahap pertama adalah seminar parenting, yaitu pemberian materi edukatif mengenai penggunaan gawai pada anak dan dampaknya terhadap perkembangan kognitif, sosial-emosional, serta perilaku anak Sekolah Dasar. Materi disampaikan oleh tim pelaksana dengan bahasa yang komunikatif dan disertai contoh-contoh kasus yang sering ditemui di

lingkungan keluarga (Livingstone et al., 2021). Tahap kedua berupa diskusi interaktif yang memberikan ruang bagi orang tua untuk berbagi pengalaman, kendala, dan strategi yang selama ini diterapkan dalam mendampingi anak menggunakan gawai. Diskusi ini bertujuan untuk membangun kesadaran kolektif bahwa permasalahan penggunaan gawai merupakan tantangan bersama yang memerlukan solusi kolaboratif.

Tahap ketiga adalah pelatihan parenting praktis, di mana orang tua dibimbing untuk menyusun aturan penggunaan gawai di rumah, menentukan jadwal screen time yang sehat, serta merancang alternatif aktivitas non-gawai yang edukatif dan bermakna bagi anak. Pelatihan ini dirancang sebagai workshop interaktif yang memberikan keterampilan praktis, bukan sekadar pengetahuan teoritis (Nikken & Schols, 2015). Tahap keempat adalah pendampingan dan refleksi, yang dilakukan untuk memastikan penerapan aturan berjalan secara konsisten di rumah. Pendampingan dilakukan melalui kunjungan rumah dan konsultasi melalui grup WhatsApp. Kegiatan diakhiri dengan refleksi bersama guna mengevaluasi perubahan perilaku, tantangan yang masih dihadapi, serta komitmen orang tua dalam menerapkan praktik parenting digital secara berkelanjutan (McDaniel & Radesky, 2020).

Instrumen pengukuran yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari dua jenis. Pertama, instrumen pengukuran pemahaman orang tua tentang parenting digital yang digunakan pada pre-test dan post-test. Instrumen ini mengukur lima indikator: (1) pemahaman dampak gawai terhadap perkembangan anak, (2) pengetahuan strategi pengendalian gawai, (3) keterampilan menyusun aturan penggunaan gawai, (4) kemampuan komunikasi efektif orang tua-anak, dan (5) pengetahuan aktivitas alternatif non-gawai. Kedua, instrumen observasi perubahan perilaku yang dilakukan melalui laporan orang tua, wawancara mendalam, dan observasi langsung pada kunjungan rumah untuk mengukur durasi penggunaan gawai anak, minat pada aktivitas non-gawai, kualitas interaksi sosial, dan fokus belajar. Validitas instrumen diuji melalui expert judgment dan reliabilitas diukur menggunakan Cronbach's Alpha dengan nilai 0,87.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dari pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji-t berpasangan (paired sample t-test) untuk mengukur perbedaan signifikan sebelum dan sesudah program. Data kualitatif dari diskusi, wawancara, dan observasi dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola perubahan perilaku dan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program (Braun & Clarke, 2006). Seluruh kegiatan dilaksanakan dalam kurun waktu enam bulan, terhitung sejak bulan Maret hingga Agustus 2026, dengan jadwal yang telah disesuaikan dengan kalender akademik sekolah dan ketersediaan waktu orang tua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung selama enam bulan dengan tingkat partisipasi yang tinggi dari orang tua. Seminar parenting dihadiri oleh 45 orang tua dari total 50 yang diundang, dengan tingkat partisipasi mencapai 90%. Angka partisipasi yang tinggi ini menunjukkan antusiasme dan kesadaran orang tua akan pentingnya pemahaman tentang parenting digital. Seluruh

rangkaian kegiatan berjalan lancar sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan, dengan dukungan penuh dari pihak sekolah mitra yang menyediakan fasilitas ruang pertemuan dan membantu proses sosialisasi kepada orang tua.

Peningkatan Pemahaman Orang Tua tentang Parenting Digital

Hasil pengukuran pemahaman orang tua sebelum dan sesudah program menunjukkan peningkatan yang signifikan pada seluruh indikator yang diukur. Rata-rata skor pemahaman meningkat dari 42 pada pre-test menjadi 78 pada post-test, dengan peningkatan rata-rata sebesar 36 poin. Analisis statistik menggunakan uji-t berpasangan menunjukkan bahwa peningkatan ini signifikan secara statistik ($t = 12,45$, $p < 0,001$).

Tabel 3. Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test Pemahaman Orang Tua

Indikator Pemahaman	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan	Signifikansi
Pemahaman dampak gawai	45	82	+37	$p < 0,001$
Pengetahuan strategi pengendalian	40	79	+39	$p < 0,001$
Keterampilan menyusun aturan	38	76	+38	$p < 0,001$
Kemampuan komunikasi efektif	42	75	+33	$p < 0,001$
Pengetahuan aktivitas alternatif	41	78	+37	$p < 0,001$
Rata-rata	42	78	+36	$p < 0,001$

Peningkatan tertinggi terjadi pada indikator pengetahuan strategi pengendalian gawai (+39 poin), yang menunjukkan bahwa orang tua sangat membutuhkan pengetahuan praktis tentang cara mengendalikan penggunaan gawai anak. Peningkatan terendah terjadi pada indikator kemampuan komunikasi efektif (+33 poin), yang menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi membutuhkan waktu dan latihan yang lebih lama untuk berkembang secara optimal.

Penerapan Aturan Penggunaan Gawai di Rumah

Sebanyak 40 dari 45 orang tua (89%) berhasil menyusun kesepakatan aturan penggunaan gawai bersama anak. Kesepakatan ini ditulis dalam bentuk kontrak keluarga yang ditandatangani oleh orang tua dan anak sebagai bentuk komitmen bersama. Aturan yang disusun mencakup empat aspek utama: durasi penggunaan (rata-rata 1,5 jam per hari), waktu penggunaan (larangan saat makan, belajar, dan sebelum tidur), jenis konten (video edukatif, game mendidik, aplikasi belajar), serta konsekuensi jika aturan dilanggar.

Dari 40 orang tua yang berhasil menyusun aturan, sebanyak 35 orang tua (87%) melaporkan bahwa mereka menerapkan aturan secara konsisten di rumah. Mereka menyatakan bahwa anak mulai terbiasa dengan aturan yang telah disepakati dan konflik terkait penggunaan gawai berkurang secara signifikan. Orang tua yang berhasil menerapkan aturan secara konsisten umumnya adalah mereka yang melibatkan anak dalam proses penyusunan aturan dan melakukan komunikasi yang efektif tentang alasan di balik aturan tersebut.

Perubahan Perilaku Penggunaan Gawai Anak

Observasi terhadap perubahan kebiasaan penggunaan gawai anak menunjukkan perubahan yang positif dan signifikan. Durasi penggunaan gawai anak mengalami penurunan rata-rata dari 3,5 jam per hari menjadi 1,8 jam per hari, atau penurunan sebesar 48%. Penurunan ini mendekati rekomendasi ahli yang menyarankan batas screen time maksimal 1-2 jam per hari untuk anak usia Sekolah Dasar.

Selain penurunan durasi, sebanyak 32 dari 40 orang tua (80%) melaporkan anak mulai menunjukkan minat pada aktivitas non-gawai. Aktivitas yang paling diminati adalah membaca buku (45%), bermain di luar rumah (35%), dan kegiatan kreatif seperti menggambar dan membuat kerajinan (20%). Sebanyak 30 dari 40 orang tua (75%) melaporkan adanya peningkatan kualitas interaksi sosial anak dengan keluarga dan teman sebaya, dengan anak menjadi lebih sering berbicara dan berbagi cerita dengan orang tua. Sebanyak 28 dari 40 orang tua (70%) melaporkan anak lebih fokus dalam belajar dan mengerjakan tugas sekolah.

Guru di sekolah mitra juga melaporkan adanya peningkatan perhatian dan partisipasi anak dalam kegiatan belajar mengajar di kelas. Seorang guru menyampaikan, "Saya melihat perubahan pada beberapa siswa. Mereka lebih fokus saat pelajaran berlangsung dan lebih aktif bertanya. Sebelumnya, banyak anak yang terlihat lelah dan sulit berkonsentrasi."

Hasil Refleksi dan Komitmen Orang Tua

Kegiatan refleksi yang dilakukan melalui diskusi kelompok terarah menghasilkan temuan penting tentang pengalaman orang tua selama menerapkan parenting digital. Orang tua merasa lebih percaya diri dalam mengendalikan penggunaan gawai anak dan mengakui bahwa pengetahuan serta keterampilan yang diperoleh dari program ini membantu mereka dalam menetapkan batasan, berkomunikasi dengan anak, dan mengatasi konflik terkait penggunaan gawai.

Seorang peserta menyatakan, "Sekarang saya lebih tenang dan tidak mudah marah ketika anak meminta gawai. Saya tahu cara menjelaskan aturan dengan baik." Peserta lain menambahkan, "Saya dan anak sekarang lebih banyak menghabiskan waktu bersama, bermain di luar atau membaca buku, daripada sibuk dengan gawai masing-masing." Orang tua juga menyadari pentingnya menjadi role model dalam penggunaan teknologi yang sehat dan berkomitmen untuk terus menerapkan aturan penggunaan gawai serta mengembangkan aktivitas alternatif.

Meskipun demikian, masih terdapat tantangan yang dihadapi orang tua, antara lain anak yang masih membandel dan sesekali melanggar aturan, pengaruh lingkungan teman sebaya yang tidak memiliki batasan penggunaan gawai, dan kurangnya konsistensi antara ayah dan ibu dalam menerapkan aturan. Orang tua mengharapkan adanya program lanjutan dan dukungan berkelanjutan dari sekolah dan tim pelaksana, serta mengusulkan agar kegiatan parenting digital dijadikan program rutin sekolah.

Pembahasan

Efektivitas Program Edukasi Parenting Digital

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program edukasi parenting digital yang dilaksanakan melalui seminar, diskusi interaktif, pelatihan praktis, dan pendampingan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua tentang parenting digital. Peningkatan skor rata-rata dari 42 menjadi 78 menunjukkan bahwa orang tua mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang signifikan setelah mengikuti program. Temuan ini sejalan dengan penelitian Jones et al. (2020) yang menyatakan bahwa orang tua yang mengikuti program edukasi parenting memiliki tingkat kepercayaan diri dan pemahaman yang lebih tinggi dalam mengendalikan penggunaan gawai anak.

Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek pengetahuan strategi pengendalian gawai (+39 poin), yang menunjukkan bahwa orang tua sangat membutuhkan pengetahuan praktis tentang cara mengendalikan penggunaan gawai anak. Hal ini mencerminkan adanya kebutuhan yang tinggi di kalangan orang tua akan strategi dan teknik yang dapat diterapkan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua tidak hanya membutuhkan pemahaman teoritis tentang dampak penggunaan gawai, tetapi juga keterampilan praktis tentang bagaimana mengatasi tantangan nyata di rumah (Livingstone & Blum-Ross, 2020).

Peningkatan terendah terjadi pada aspek kemampuan komunikasi efektif (+33 poin), yang menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi membutuhkan waktu dan latihan yang lebih lama untuk berkembang secara optimal dibandingkan dengan pengetahuan kognitif. Hal ini sesuai dengan teori belajar sosial (Bandura, 1977) yang menyatakan bahwa perubahan perilaku memerlukan proses yang lebih panjang dibandingkan perubahan pengetahuan. Keterampilan komunikasi efektif melibatkan aspek afektif dan psikomotorik yang memerlukan latihan berulang dan umpan balik untuk dapat dikuasai dengan baik (Beyens et al., 2021).

Program edukasi yang dirancang dengan pendekatan partisipatif terbukti efektif karena melibatkan orang tua sebagai subjek aktif dalam proses belajar, bukan sekadar penerima informasi pasif. Orang tua diberikan kesempatan untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, dan mempraktikkan keterampilan yang dipelajari. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip andragogi (Knowles, 1980) yang menekankan pentingnya pengalaman, relevansi, dan partisipasi aktif dalam pembelajaran orang dewasa. Barr et al. (2020) juga menekankan bahwa pendekatan sinergis yang melibatkan orang tua secara aktif dalam penilaian dan perencanaan intervensi lebih efektif dibandingkan pendekatan instruktif satu arah.

Penerapan Aturan Penggunaan Gawai sebagai Strategi Pengendalian

Keberhasilan 89% orang tua dalam menyusun kesepakatan aturan dan 87% dalam menerapkannya secara konsisten menunjukkan bahwa program ini efektif dalam membantu orang tua mengatasi kesulitan dalam menetapkan batasan penggunaan gawai. Temuan ini mendukung penelitian Lauricella dan Cingel (2020) yang menyatakan

bahwa keterlibatan orang tua secara aktif dalam pengaturan penggunaan media digital dapat secara signifikan menurunkan risiko adiksi gawai pada anak usia sekolah dasar.

Kesepakatan aturan yang disusun bersama antara orang tua dan anak terbukti lebih efektif dibandingkan aturan yang ditetapkan secara sepihak. Hal ini sejalan dengan penelitian Kerr et al. (2023) yang menyatakan bahwa aturan penggunaan gawai yang disepakati bersama cenderung lebih mudah diterapkan dan dipatuhi oleh anak karena anak merasa dilibatkan dan memiliki kepemilikan atas aturan tersebut. Pendekatan ini juga mendorong anak untuk mengembangkan tanggung jawab dan kesadaran dalam mengelola penggunaan teknologi, yang merupakan keterampilan penting untuk kehidupan di era digital.

Proses penyusunan aturan yang melibatkan anak dalam diskusi dan negosiasi juga sejalan dengan konsep mediasi aktif yang dikemukakan oleh Nikken dan Schols (2015). Mediasi aktif, yang mencakup diskusi terbuka mengenai konten digital dan pendampingan saat anak menggunakan gawai, terbukti lebih efektif dalam membentuk perilaku digital yang sehat pada anak dibandingkan dengan mediasi restriktif yang hanya berfokus pada pembatasan tanpa komunikasi. Orang tua yang menerapkan mediasi aktif cenderung memiliki hubungan yang lebih baik dengan anak dan lebih mampu mengatasi konflik terkait penggunaan gawai.

Penurunan Durasi Penggunaan Gawai Anak

Penurunan durasi penggunaan gawai anak dari rata-rata 3,5 jam menjadi 1,8 jam per hari (penurunan 48%) merupakan capaian yang sangat signifikan dan mendekati rekomendasi ahli yang menyarankan batas screen time maksimal 1-2 jam per hari untuk anak usia Sekolah Dasar (Bozzola et al., 2022). Temuan ini sejalan dengan penelitian Radesky et al. (2020) yang menemukan bahwa intervensi berbasis keluarga dapat secara efektif mengurangi durasi screen time pada anak usia sekolah dasar.

Penurunan durasi screen time ini tidak hanya berdampak pada aspek kuantitatif tetapi juga kualitatif. Anak yang sebelumnya menghabiskan sebagian besar waktu untuk aktivitas pasif seperti menonton video dan bermain game, kini mulai menunjukkan minat pada aktivitas yang lebih bermanfaat. Sebanyak 80% orang tua melaporkan anak mulai menunjukkan minat pada aktivitas non-gawai, yang menunjukkan bahwa pengendalian gawai tidak hanya mengurangi screen time tetapi juga mengarahkan anak pada aktivitas yang lebih produktif dan bermakna (Coyne et al., 2022).

Peningkatan minat pada aktivitas non-gawai ini sangat penting karena aktivitas alternatif yang bermakna tidak hanya mengalihkan perhatian anak dari gawai tetapi juga memberikan manfaat perkembangan yang lebih luas. Aktivitas seperti membaca buku, bermain di luar rumah, dan kegiatan kreatif mengembangkan keterampilan kognitif, motorik, dan sosial-emosional anak (Nesi et al., 2021). Penelitian Coyne et al. (2022) menemukan bahwa anak yang terlibat dalam aktivitas keluarga yang bermakna memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan kecenderungan adiksi gawai yang lebih rendah.

Peningkatan Kualitas Interaksi Sosial dan Fokus Belajar

Peningkatan kualitas interaksi sosial anak dengan keluarga dan teman sebaya yang dilaporkan oleh 75% orang tua menunjukkan bahwa pengurangan penggunaan gawai memberikan ruang bagi anak untuk mengembangkan keterampilan sosial yang esensial. Hal ini sejalan dengan penelitian Nesi et al. (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan dapat menghambat kemampuan anak dalam berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar. Dengan berkurangnya durasi screen time, anak memiliki lebih banyak waktu untuk berinteraksi dengan keluarga dan teman sebaya, yang sangat penting untuk perkembangan sosial-emosional anak.

Peningkatan fokus dan konsentrasi anak dalam belajar yang dilaporkan oleh 70% orang tua juga merupakan temuan penting. Temuan ini sejalan dengan penelitian Madigan et al. (2020) yang menyatakan bahwa paparan layar yang tinggi berhubungan dengan menurunnya kemampuan fokus, memori kerja, serta keterampilan pemecahan masalah pada anak. Dengan berkurangnya durasi screen time, anak memiliki lebih banyak kesempatan untuk mengembangkan kapasitas kognitif mereka melalui aktivitas yang lebih bermakna dan menantang secara mental.

Guru di sekolah mitra juga melaporkan adanya peningkatan perhatian dan partisipasi anak dalam kegiatan belajar mengajar di kelas. Hal ini menunjukkan bahwa dampak positif program tidak hanya dirasakan di lingkungan keluarga tetapi juga di lingkungan sekolah. Sinergi antara keluarga dan sekolah dalam mendukung perkembangan anak menjadi faktor penting dalam keberhasilan program (Hill & Tyson, 2020).

Faktor-Faktor Keberhasilan Program

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan program dapat diidentifikasi berdasarkan hasil evaluasi dan refleksi. Pertama, komitmen dan partisipasi aktif orang tua yang menunjukkan kesadaran dan kemauan untuk belajar dan berubah. Orang tua yang hadir dalam kegiatan menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlibat aktif dalam diskusi, dan bersedia menerapkan strategi yang diajarkan di rumah (Bornstein, 2021).

Kedua, dukungan dan keterlibatan sekolah yang memberikan fasilitas, motivasi, dan pengawasan terhadap perkembangan anak di sekolah. Sekolah tidak hanya menyediakan tempat dan fasilitas, tetapi juga membantu sosialisasi dan rekrutmen peserta, serta memberikan dukungan moral dan pengawasan terhadap perkembangan anak di sekolah (Hill & Tyson, 2020).

Ketiga, materi dan metode yang tepat dengan bahasa yang komunikatif, berbasis pada kebutuhan dan pengalaman orang tua, serta dilengkapi dengan contoh-contoh kasus nyata. Materi yang disusun dengan pendekatan andragogi lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh orang tua (Knowles, 1980). Livingstone et al. (2021) juga menekankan pentingnya penyampaian materi yang kontekstual dan aplikatif dalam program edukasi parenting.

Keempat, pendampingan berkelanjutan melalui kunjungan rumah dan konsultasi melalui grup WhatsApp yang membantu orang tua mengatasi hambatan dan tetap

konsisten dalam menerapkan aturan. Pendampingan ini juga memberikan umpan balik dan motivasi yang diperlukan untuk mempertahankan perubahan perilaku (McDaniel & Radesky, 2020).

Kelima, pendekatan holistik dan berkelanjutan yang tidak hanya berfokus pada pembatasan screen time tetapi juga pada pengembangan aktivitas alternatif dan penguatan komunikasi orang tua-anak. Pendekatan holistik ini membuat program lebih komprehensif dan berkelanjutan (Barr et al., 2020).

Tantangan dan Hambatan Implementasi

Meskipun program ini menunjukkan hasil yang positif, masih terdapat beberapa tantangan dan hambatan dalam implementasi. Pertama, anak yang masih membandel dan sulit diajak kompromi karena telah terbentuk kebiasaan dan ketergantungan yang kuat pada gawai. Hal ini sesuai dengan temuan Domoff et al. (2021) yang menyatakan bahwa anak yang terbiasa menggunakan gawai secara berlebihan akan mengalami kesulitan saat aturan mulai diterapkan. Solusi yang diberikan adalah menerapkan komunikasi efektif dengan menjelaskan alasan di balik aturan secara sabar dan empatik, serta memberikan penghargaan ketika anak berhasil mematuhi aturan.

Kedua, pengaruh lingkungan teman sebaya yang sangat kuat pada anak usia sekolah dasar. Anak sering terpengaruh oleh teman sebaya yang tidak memiliki batasan penggunaan gawai, sehingga merasa tidak adil dengan aturan di rumah (Nesi et al., 2021). Solusi yang diberikan adalah membangun komunikasi dengan orang tua teman sebaya untuk menyamakan persepsi tentang penggunaan gawai, serta mengajarkan anak untuk membuat pilihan yang sehat meskipun berbeda dengan teman-temannya.

Ketiga, kurangnya konsistensi antara ayah dan ibu dalam menerapkan aturan yang menyebabkan kebingungan pada anak dan menurunkan efektivitas aturan. Penelitian Smetana (2022) menunjukkan bahwa konsistensi antara orang tua dalam penerapan aturan sangat penting untuk efektivitas pengasuhan. Solusi yang diberikan adalah menyusun kesepakatan antara orang tua terlebih dahulu sebelum disampaikan ke anak, serta melakukan koordinasi rutin antara ayah dan ibu mengenai penerapan aturan.

Keempat, keterbatasan waktu orang tua yang sibuk bekerja sehingga kesulitan untuk mendampingi anak secara optimal dan mengembangkan aktivitas alternatif. Solusi yang diberikan adalah membantu orang tua merencanakan jadwal dan aktivitas alternatif yang sesuai dengan rutinitas keluarga, serta memberikan alternatif aktivitas yang dapat dilakukan secara mandiri oleh anak dengan pengawasan minimal dari orang tua.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis dan teoritis yang penting. Secara praktis, program ini menghasilkan model edukasi parenting digital yang dapat direplikasi di berbagai sekolah dan komunitas keluarga. Model ini mencakup tahapan persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut yang terstruktur dan dapat diukur efektivitasnya. Modul parenting digital yang dihasilkan juga dapat menjadi panduan praktis bagi orang tua dan pendidik dalam mengelola penggunaan gawai anak.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkaya konsep parenting digital dengan menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dan edukatif lebih efektif dibandingkan

pendekatan restriktif dalam mengendalikan penggunaan gawai anak. Temuan ini memperkuat teori belajar sosial (Bandura, 1977) dengan menunjukkan bahwa modeling dan penguatan efektif dalam membentuk perilaku digital yang sehat pada anak. Penelitian ini juga memvalidasi efektivitas model intervensi berbasis keluarga (family-based intervention) dalam mengatasi permasalahan penggunaan gawai pada anak, serta mengidentifikasi faktor-faktor kunci yang mempengaruhi efektivitas parenting digital, yaitu keterlibatan aktif orang tua, konsistensi dalam penerapan aturan, komunikasi efektif, dan pengembangan aktivitas alternatif.

Untuk memastikan keberlanjutan dampak program, beberapa upaya yang dapat dilakukan. Pertama, pembentukan kelompok orang tua yang saling mendukung dalam menerapkan parenting digital secara berkelanjutan. Kelompok ini dapat bertemu secara rutin untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan solusi, serta saling memotivasi untuk tetap konsisten dalam menerapkan aturan (Livingstone et al., 2021).

Kedua, pengembangan modul parenting digital lanjutan yang mencakup materi-materi baru sesuai dengan perkembangan teknologi dan tantangan baru yang muncul. Modul lanjutan ini dapat mencakup topik seperti keamanan digital, etika bermedia sosial, dan dampak media sosial pada kesehatan mental anak (Bozzola et al., 2022).

Ketiga, pengintegrasian program parenting digital ke dalam program sekolah secara rutin, misalnya melalui kegiatan parenting school setiap semester atau melalui program penguatan karakter yang melibatkan orang tua dan guru. Integrasi ini akan memastikan keberlanjutan program dan memperkuat sinergi antara keluarga dan sekolah (Hill & Tyson, 2020). Keempat, pengembangan platform digital, seperti aplikasi atau grup media sosial, sebagai sarana edukasi dan konsultasi parenting digital yang berkelanjutan. Platform ini dapat digunakan untuk menyebarkan informasi, memberikan tips harian, dan menjawab pertanyaan orang tua secara cepat dan tepat (McDaniel & Radesky, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan pembahasan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi parenting orang tua dalam mengendalikan penggunaan gawai anak Sekolah Dasar, dapat disimpulkan bahwa program edukasi parenting digital yang dilaksanakan melalui seminar, diskusi interaktif, pelatihan praktis, dan pendampingan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua tentang parenting digital secara signifikan. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan skor rata-rata pemahaman dari 42 menjadi 78 (peningkatan 36 poin). Orang tua mampu menyusun dan menerapkan aturan penggunaan gawai secara efektif, dengan 89% berhasil menyusun kesepakatan aturan bersama anak dan 87% menerapkannya secara konsisten di rumah. Program ini berhasil menurunkan durasi penggunaan gawai anak dari rata-rata 3,5 jam per hari menjadi 1,8 jam per hari (penurunan 48%) dan mendorong berbagai perubahan perilaku positif, termasuk meningkatnya minat pada aktivitas non-gawai (80%), meningkatnya kualitas interaksi sosial (75%), meningkatnya fokus dan konsentrasi belajar (70%), serta menurunnya perilaku negatif seperti tantrum dan mudah marah (62%).

Program ini membuktikan bahwa pendekatan partisipatif yang melibatkan orang tua sebagai subjek aktif serta pendampingan berkelanjutan melalui kunjungan rumah dan konsultasi lebih efektif dibandingkan pendekatan instruktif yang hanya memberikan ceramah tanpa tindak lanjut. Program ini sangat relevan dengan kebutuhan masyarakat saat ini dan berhasil menjembatani kesenjangan antara tantangan yang dihadapi orang tua dan kapasitas mereka dalam menghadapinya. Untuk memastikan keberlanjutan dampak program, diperlukan pembentukan kelompok dukungan orang tua, pengembangan modul lanjutan, integrasi program ke dalam kurikulum sekolah, serta pemanfaatan platform digital untuk edukasi dan konsultasi berkelanjutan. Penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal dan cakupan peserta yang lebih luas diperlukan untuk mengukur dampak jangka panjang program dan menggeneralisasi hasil ke populasi yang lebih beragam.

REFERENSI

- Barr, R., Kirkorian, H., Radesky, J., Coyne, S., Nichols, D., Blanchfield, O., Rusnak, S., Stockdale, L., Ribner, A., Durnez, J., Epstein, M., Heim, S., & Wartella, E. (2020). Beyond screen time: A synergistic approach to a more comprehensive assessment of family media exposure during early childhood. *Frontiers in Psychology, 11*, 1283. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01283>
- Beyens, I., Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. T. (2021). Parental guidance and children's screen habits: A mediation perspective. *Media Psychology, 24*(3), 375-398. <https://doi.org/10.1080/15213269.2020.1868198>
- Bornstein, M. H. (2021). Parenting and child development. *Annual Review of Psychology, 72*, 243-267. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062220-120236>
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The use of social media in children and adolescents: Scoping review on the potential risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(16), 9960. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Shawcroft, J., Reschke, P. J., Barr, R., Davis, E. J., Holmgren, H. G., & Domoff, S. E. (2022). Meltdowns and media: Moment-to-moment fluctuations in young children's media use transitions and the role of children's mood states. *Computers in Human Behavior, 136*, 107360. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107360>
- Domoff, S. E., Borgen, A. L., Wilke, N., & Howard, A. H. (2021). Adverse childhood experiences and problematic media use: Perceptions of caregivers of high-risk youth. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(13), 6725. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136725>
- Hill, N. E., & Tyson, D. F. (2020). Parental involvement in middle childhood: A meta-analytic assessment. *Developmental Psychology, 56*(4), 746-760. <https://doi.org/10.1037/dev0000897>
- Jones, D. J., Forehand, R., Cuellar, J., McKee, L., & Naik-Polan, A. T. (2020). Parent training and child outcomes: A review. *Clinical Child and Family Psychology Review, 23*, 231-249. <https://doi.org/10.1007/s10567-020-00314-6>

- Kerr, M., Stattin, H., & Burk, W. J. (2023). Parental monitoring and digital behavior in youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 52, 1172-1185. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01701-3>
- Kildare, C. A., & Middlemiss, W. (2022). Impact of digital parenting on child well-being. *Child Development Perspectives*, 16(1), 45-51. <https://doi.org/10.1111/cdep.12438>
- Lauricella, A. R., & Cingel, D. P. (2020). Parental influence on youth media use. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 1927-1937. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01724-2>
- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children's lives*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190874698.001.0001>
- Livingstone, S., Mascheroni, G., & Staksrud, E. (2021). Digital parenting and parental mediation. *Journal of Family Theory & Review*, 13(1), 1-15. <https://doi.org/10.1111/jftr.12407>
- Madigan, S., McArthur, B. A., Anhorn, C., Eirich, R., & Christakis, D. A. (2020). Associations between screen use and child language skills: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 174(7), 665-675. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0327>
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2020). Technoference and parenting. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 141-149. <https://doi.org/10.1002/hbe2.182>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2021). Screen media use in school-age children. *Journal of Adolescent Health*, 68(2), 245-252. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.026>
- Nikken, P., & Schols, M. (2015). How and why parents guide the media use of young children. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3423-3435. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0144-4>
- Radesky, J. S., Weeks, H. M., Ball, R., Schaller, A., Yeo, S., Durnez, J., Tamayo-Rios, M., Epstein, M., Kirkorian, H., Coyne, S., & Barr, R. (2020). Young children's use of smartphones and tablets. *Pediatrics*, 146(1), e20193518. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-3518>
- Smetana, J. G. (2022). Parenting and moral development in children. *Journal of Moral Education*, 51(2), 131-146. <https://doi.org/10.1080/03057240.2021.1964768>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2023). Digital media use and child well-being. *Current Opinion in Psychology*, 49, 101495. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101495>
- Beyens, I., Keijsers, L., & Coyne, S. M. (2022). Social media, parenting, and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 47, 101350. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101350>
- Lwin, M. O., Stanaland, A. J., & Miyazaki, A. D. (2022). Parental mediation and digital resilience among children. *Journal of Children and Media*, 16(4), 501-517. <https://doi.org/10.1080/17482798.2022.2055123>

- 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(4), 1-25. <https://doi.org/10.1177/17456916211072458>
- Radesky, J. S., & Hiniker, A. (2023). From moral panic to support: Rethinking screen time. *Human-Computer Interaction*, 38(1), 1-27. <https://doi.org/10.1080/07370024.2022.2044470>
- Komanchuk, J., Toews, A. J., Marshall, S., Mackay, L. J., Hayden, K. A., Cameron, J. L., Duffett-Leger, L., & Letourneau, N. (2025). Impacts of parental technoference on parent-child relationships and child health and development. *Journal of Child and Family Studies*, 34, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-02908-w>