Journal of community empowerment and social transformation
Volume 1, Nomor 2, Mei 2026, hal. 93-104
ISSN : 3125-1153 (elektronik)

Edukasi Parenting Digital untuk Pencegahan Kecanduan Gadget pada Anak

Mohamad Yasir[1], Tri Kristianti[2], Jendra Sesoca[3]

[1]PT. Bank Syariah Indonesia Malang, Indonesia
[2,3]Teknik Elektro, Fakultas Teknik, Universitas Wisnuwardhana Malang,

Penulis korespondensi : Tri Kristianti
E-mail: trikristianti@wisnuwardhana.ac.id
Diterima: 20 Mei 2026 | Direvisi: 27 Mei 2026 | Disetujui: 28 Mei 2026 | Online: 31 Mei 2026
© Penulis 2026

Abstrak
Penggunaan gawai (*gadget*) dalam kalangan anak usia 3-12 tahun telah menjadi hal yang umum dalam kehidupan keluarga modern. Bagi orang tua yang bekerja, khususnya di sektor perbankan, pemberian gawai pada anak sering dianggap sebagai bentuk perhatian dan solusi praktis agar anak tetap memiliki sarana belajar sekaligus hiburan selama orang tua bekerja. Namun, kurangnya pengawasan dan pemahaman tentang penggunaan gawai yang bijaksana dapat meningkatkan risiko kecanduan gadget pada anak. Program pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilaksanakan bekerja sama dengan Serikat Karyawan PT. Bank Syariah Indonesia (BSI) area Malang sebagai mitra strategis. Kegiatan ini ditujukan bagi 15 orang tua pekerja di sektor perbankan khususnya pegawai Bank Syariah Indonesia (BSI) area Malang yang memiliki keterbatasan waktu bersama anak. Pelaksanaan program berlangsung selama 2 bulan (Januari-Februari 2026), dengan intervensi intensif tatap muka selama dua hari di akhir pekan. Tahapan kegiatan PKM ini meliputi empat fase utama: (1) tahap koordinasi dan perizinan dengan pihak manajemen serta pengurus serikat karyawan BSI; (2) tahap persiapan melalui observasi awal dan penyusunan instrument; (3) tahap pelaksanaan berupa sosialisasi dan penyuluhan interaktif mengenai bahaya kecanduan gawai serta strategi digital parenting; dan (4) tahap akhir berupa evaluasi melalui pengisian kuesioner pre-program dan post-program serta sesi tanya jawab interaktif. Berdasarkan analisis hasil kuesioner dan kedalaman diskusi reflekstif, diperoleh temuan bahwa para peserta mengalami peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai pola asuh digital yang sehat. Mitra menunjukkan kesiapan penuh untuk mengimplementasikan strategi pendampingan gawai yang bijaksana di lingkungan keluarga masing-masing demi meminumalkan Risiko dampak negatif teknologi pada anak.

Kata kunci: Adiksi digital anak; Digital parenting; Literasi digital.

Abstract
The use of gadgets among children aged 3–12 years has become commonplace in modern family life. For working parents, particularly those in the banking sector, providing children with gadgets is often viewed as a form of care and a practical way to ensure children have access to learning and entertainment tools while parents are at work. However, a lack of supervision and understanding regarding wise gadget use can increase the risk of gadget addiction in children. This community service (PKM) program was conducted in collaboration with the Employee Union of PT Bank Syariah Indonesia (BSI) Malang Area as the strategic partner. The activity targeted 15 working parents in the banking sector, specifically employees of BSI Malang Area who face constraints regarding quality time with their children. The program spanned two months (January–February 2026), featuring intensive, two-day face-to-face interventions on weekends. The stages of this PKM activity comprised four main phases: (1) the coordination and licensing stage with management and the BSI employee union officials; (2) the preparation stage through initial observations and instrument formulation; (3) the implementation stage consisting of interactive socialization and counseling on the dangers of gadget addiction and digital parenting strategies; and (4) the final stage involving evaluation via pre-program and post-program questionnaires as well as interactive question-and-answer sessions. Based on the analysis of the

questionnaires and the depth of the reflective discussions, findings indicated that participants experienced a significant increase in their understanding of healthy digital parenting. The partners demonstrated full readiness to implement wise gadget-mentoring strategies within their respective family environments to minimize the risks of negative technological impacts on children.

Keywords: digital addiction; digital literacy; digital parenting.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang sangat pesat telah memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan keluarga, khususnya dalam pola interaksi anak dengan *gadget*. Dalam kehidupan modern, penggunaan gadget merupakan hal lumrah yang telah dilakukan selama bertahun-tahun. Pada anak usia 3-12 tahun, penggunaan gadget sering diperkenalkan sejak dini sebagai upaya untuk mendukung proses belajar anak serta membantu mengalihkan perhatian ketika orang tua sibuk bekerja. Pengenalan gawai sedari dini dianggap menjadi solusi terbaik bagi orang tua yang bekerja, terutama di sektor dengan tuntutan tinggi seperti perbankan. Pemberian *gadget* kepada anak kerap dianggap sebagai solusi praktis untuk mengatasi keterbatasan waktu dalam mendampingi anak secara langsung. Namun demikian, kurangnya pengawasan serta pemahaman mengenai penggunaan gadget yang sehat dan bijak dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah risiko kecanduan *gadget* pada anak serta berkurangnya interaksi sosial di lingkungan keluarga.

Di Indonesia, penggunaan gadget telah menjadi bagian yang hampir tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, terutama di kalangan anak-anak. Penggunaan *gadget* pada anak usia 3-12 tahun di Indonesia menunjukkan tren peningkatan yang signifikan seiring dengan perkembangan teknologi digital dan kemudahan akses internet. Saat ini, hampir setengah anak usia dini telah terpapar penggunaan perangkat digital. Sebanyak 42,25% anak usia 0-6 tahun telah menggunakan telepon seluler sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa paparan teknologi digital telah terjadi sejak usia dini dan semakin meluas seiring bertambahnya usia anak (GoodStats, 2025). Selain itu, intensitas penggunaan *gadget* pada anak juga cenderung tinggi, dengan rata-rata waktu penggunaan gadget pada anak yang mencapai lebih dari 4 jam per hari, yang telah melampaui rekomendasi waktu penggunaan layar yang dianjurkan oleh standar kesehatan anak. Tingginya akses terhadap internet dan perangkat digital ini menunjukkan bahwa anak-anak saat ini hidup dalam lingkungan yang sangat dekat dengan teknologi, sehingga diperlukan pengawasan dan peran aktif orang tua untuk mencegah dampak negatif seperti kecanduan *gadget* (Kementrian Kesehatan Kebumen 2025; Putri 2026). Peningkatan tersebut terjadi karena perangkat digital semakin mudah diperoleh dan harga gadget semakin terjangkau oleh masyarakat luas. *Gadget* merupakan perangkat elektronik modern yang dirancang dengan teknologi tinggi, memiliki berbagai fungsi, praktis digunakan, serta terus mengalami pembaruan seiring perkembangan teknologi, contohnya laptop, smartphone, netbook, tablet, kamera, dan *headset* (Risnawati; Darman Manda;Suardi, 2022; Rosiyanti & Muthmainnah, 2018). Fenomena penggunaan gadget juga telah dikaitkan dengan meningkatnya ketergantungan teknologi pada anak usia sekolah yang menjadi perhatian dalam kajian perilaku penggunaan teknologi dan dampaknya terhadap perkembangan anak (Jamir, L., Duggal, M., Nehra, R., Singh, 2019). Anak usia 7-12 tahun berada pada tahap concrete operational menurut Piaget (Jumrianti, Nugroho, 2018), yaitu fase perkembangan ketika anak mulai mampu berpikir secara logis, namun masih memerlukan arahan dan pengalaman yang bersifat konkret dari lingkungan sekitarnya. Pada tahap ini, pengawasan dalam penggunaan gadget menjadi sangat penting, karena tanpa kontrol yang memadai, penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak pada perkembangan sosial dan emosional anak. Anak dapat menjadi lebih tertutup, kurang peka, terhadap lingkungan sekitar, serta menunjukkan kecenderungan perilaku adiktif terhadap perangkat digital (Bangun & Sitepu, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa peran orang tua sangat krusial dalam membimbing anak agar mampu menggunakan teknologi secara bijak dan seimbang. Berbagai penelitian sebelumnya juga telah mengungkapkan dampak negatif dari penggunaan gadget yang tidak terkontrol pada anak. Febriani et al. (2023) menemukan bahwa intensitas penggunaan gadget yang tinggi dapat menurunkan kualitas interaksi sosial serta konsentrasi

belajar anak. Sejalan dengan itu, Rini, Pratiwi, and Ahsin (2021)menunjukkan adanya hubungan negatif antara frekuensi penggunaan gadget dengan kemampuan bersosialisasi pada anak usia dini. Di sisi lain, Jufrida, Basuki, and Kurniawan (2021) dan Mulyana, E. H., Aprily, N. M., & Zaenab (2023) menekankan bahwa permainan tradisional dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan interaksi sosial anak sekaligus mengurangi ketergantungan terhadap *gadget*.

Dampak penggunaan gadget pada anak sangat beragam dan cenderung lebih rentan terjadi pada kelompok usia anak dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (Tran et al., 2020). Dalam aspek perkembangan emosi, anak yang terlalu sering menggunakan gadget dapat menunjukkan perilaku mudah marah, cenderung membangkang, meniru perilaku dari konten yang dilihat, serta memiliki kebiasaan berbicara sendiri dengan perangkat tersebut. Pada aspek moral, penggunaan gadget yang berlebihan dapat memengaruhi kedisiplinan anak, menurunkan motivasi untuk beraktivitas, mengurangi kepatuhan terhadap kewajiban seperti beribadah, serta mengurangi waktu belajar akibat terlalu lama bermain game atau mengakses media sosial (Purwaningtyas et al., 2019). Dampak yang lebih serius bahkan dapat mendorong anak untuk melakukan perilaku yang melanggar norma maupun aturan sosial dan hukum. Selain itu, penggunaan gadget secara berlebihan pada anak usia dini maupun remaja juga berpotensi menimbulkan gangguan psikologis seperti attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), serta berbagai gangguan fisiologis seperti obesitas, miopia, mata kering, penglihatan kabur, dan sakit kepala (Chopra and Bansal 2020; M 2017). Sejalan dengan itu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengakui gangguan perilaku akibat kecanduan game sebagai salah satu bentuk gangguan kesehatan mental dalam International Classification of Diseases (ICD) terbaru (drg. Widyawati, 2018; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Temuan ini menegaskan bahwa kecanduan gadget bukan hanya berdampak pada aspek sosial dan emosional, tetapi juga pada kesehatan fisik dan psikologis anak secara menyeluruh.

Fenomena ini menjadi jauh lebih kompleks pada kleompok orang tua pekerja dengan tingkat kesibukan tinggi, seperti para pegawai di sektor perbankan. Analisis situasi pada lingkup internal organisasi mitra menunjukkan bahwa karyawan PT Bank Syariah Indonesia (BSI) Area Malang menghadapi tantangan kedisiplinan waktu yang sangat ketat. Sebagai Lembaga keuangan syariah yang sedang berkembang pesat di wilayah urban Kota Malang, ritme kerja harian pegawai BSI menuntut konsentrasi tinggi, durasi lembur yang fluktuatif, serta pemenuhan target performa yang padat. Kondisi lingkungan kerja yang high-demand ini secara langsung membatasi kuantitas maupun kualitas waktu luang (dan interaksi langsung) yang dimiliki orang tua bersama anak di rumah. Akibatnya, terjadi kecenderungan terhadap gawai yang dialihfungsikan menjadi "digital babysitter"- sebuah kompensasi praktis untuk menjaga anak agar tetap tenang dan terhibur selama orang tua menyelesaikan urusan kedinasan. Tanpa disadari, minimnya pengawasan aktif akibat kelelahan fisik dan mental orang tua setelah jam kerja mempercepat eskalasi Risiko adiksi gawai pada anak-anak mereka. Oleh karena itu, lingkungan domestic karyawan perbankan di Kota Malang ini menjadi fokus intervensi yang sangat mendesak untuk diberikan pembekalan literasi pengasuhan.

Dalam konteks ini, parenting digital menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan oleh orang tua. Orang tua tidak hanya berperan sebagai penyedia akses teknologi, tetapi juga sebagai pendamping, pengarah, dan pengawas dalam penggunaan gadget agar tetap seimbang dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Sayangnya, masih banyak orang tua yang belum memiliki pengetahuan yang memadai terkait strategi parenting digital yang efektif. Berdasarkan permasalahan tersebut, program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai bahaya kecanduan gadget pada anak serta memperkuat kemampuan mereka dalam menerapkan pola asuh digital (digital parenting). Sasaran kegiatan ini adalah orang tua yang bekerja di sektor perbankan yang memiliki keterbatasan waktu dalam mendampingi anak secara optimal. Melalui kegiatan edukasi dan penyuluhan interaktif, peserta diberikan pemahaman, materi, serta ruang diskusi terkait penggunaan gadget yang sehat dan bijak pada anak. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua serta mendorong penerapan pola asuh digital yang lebih seimbang dalam lingkungan keluarga.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif (Kristianti et al., 2025; Yasir et al., 2024) yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran orang tua mengenai pentingnya penerapan digital parenting dalam mencegah kecanduan gadget pada anak. Kegiatan ini dilaksanakan di Area Malang, Jawa Timur, dengan fokus lokus aktivitas bertempat di kantor PT Bank Syariah Indonesia (BSI) Area Malang. Program pengabdian ini berlangsung selama dua bulan, terhitung sejak bulan Januari hingga Februari 2026, yang mencakup seluruh rangkaian fase dari persiapan hingga evaluasi akhir. Mitra strategis dalam kegiatan PKM ini adalah Serikat Karyawan PT Bank Syariah Indonesia (BSI) Area Malang. Jumlah sasaran mitra yang menjadi peserta aktif dan intervensi langsung dalam program ini adalah sebanyak 15 orang tua yang bekerja sebagai pegawai perbankan di lingkungan BSI tersebut dan memilki anak usia 3-12 tahun. Pemilihan jumlah peserta ini disesuaikan untuk menjaga intensitas dan efektivitas ruang diskusi kelompok terarah (*focus group discussion*).

Pelaksanaan program dilakukan melalui beberapa tahapan utama seperti yang dijabarkan di bawah ini.



Gambar 1. Diagram tahap kegiatan

1. Tahap persiapan

   Pada tahap ini dilakukan koordinasi dan perizinan resmi dengan pihak manajemen serta pengurus Serikat Karyawan BSI Area Malang selaku mitra. Selanjutnya, tim pengabdi melakukan identifikasi permasalahan melalui observasi awal terkait kondisi riil penggunaan gadget pada anak di lingkungan domestic pegawai. Selain itu, dilakukan penyusunan materi edukasi berbentuk *PowerPoint* (PPT), persiapan instrumen evaluasi berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test*, serta pembuatan media sosialisasi daring berbentuk flyer untuk disebarluaskan di lingkungan internal komunitas mitra.
2. Tahap pelaksanaan program.

   Tahap ini merupakan agenda intrvensi utama dari pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan secara intensif tatat muka selama dua hari di akhir pekan guna menyiasati keterbatasan waktu kerja operasional perbankan peserta. Sebelum penyuluhan dimulai, 15 peserta diminta mengisi pre-test untuk mengukur pemahaman awal seputar digital parenting dan memetakan kebiasaan gawai anak di rumah. Data yang diperoleh dijadikan referensi konstektual bagi tim pengabdi saat memaparkan materi. Selanjutnya dilaksanakan presentasi dalam bentuk penyuluhan interaktif mengenai *digital parenting* yang meliputi:

   - Pengertian dan dampak penggunaan gadget pada anak;
   - Tanda-tanda kecanduan gadget;
   - Strategi pengawasan penggunaan gadget;
   - Pengaturan durasi screen time;
   - Alternatif aktivitas positif untuk anak;
   - Pola komunikasi efektif antara orang tua dan anak dalam penggunaan teknologi digital.

   Metode penyampaian dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, serta simulasi penerapan pola pengasuhan digital dalam kehidupan sehari-hari.
3. Tahap evaluasi

Evaluasi dilakukan pasca-intervensi dengan membandingkan hasil skor kuesioner pre-test dan post-test guna mengukur presentasi peningkatan pemahaman peserta secara kuantitatif. Selain itu, evaluasi kualitatif dilakukan melalui pengamatan terhadap partisipasi aktif peserta dan lembar umpan balik terkait kebermanfaatan program. Pada tahap akhir linimasa program di bulan Februari, tim pengabdi juga melakukan pendampingan berkala kepada orang tua untuk memastikan implementasi strategi didgital parenting, seperti pembuatan kontrak aturan penggunaan gadget di rumah dan peningkatan intensitas interaksi fisik keluarga.

Keberhasilan program diukur berdasarkan peningkatan signifikansi pengetahuan peserta, keterlibatan aktif selama dinamika kelompok, serta komitmen tertulis orang tua dalam mengelola penggunaan gadget anak secara sehat dan seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilaksanakan melalui program penyuluhan dan edukasi *digital parenting* yang ditargetkan bagi para orang tua pekerja perbankan di lingkungan PT. Bank Syariah Indonesia (BSI) Area Malang yang memiliki anak usia 3-12 tahun. Berdasarkan hasil koordinasi dan observasi awal, jumlah peserta yang terlibat secara intensif adalah sebanyak 15 orang. Batasan jumlah peserta ini sengaja dirancang secara terukur guna memastikan intervensi berjalan kondusif, mendalam serta membnagun kedekatan personal yang efektif antara tim pengabdi dan peserta selama sesi pemaparan materi, simulasi, maupun diskusi klinis. Untuk memberikan gambaran yang komprehensif, seluruh rangkaian progrom PKM ini dijabarkan secara kronologis dan sistematis ke dalam tiga tahapan utama sebagai berikut.

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan merupakan landasan krusial untuk memastikan materi dan instrumen pengabdian relevan dengan karakteristik serta beban kerja spesifik para pegawai perbankan. Tahapan ini meliputi tiga aktivitas utama:

- Koordinasi Khusus dan Perizinan: Tim pengabdi melakukan audensi resmi dengan pihak manajemen PT Bank Syariah Indonesia (BSI) Area Malang serta pengurus Serikat Karyawan. Langkah ini penting untuk menyamakan persepsi, menentukan jadwal pelaksanaan di akhir pekan (weekend) agar tidak mengganggu jam operasional bank, serta memetakan demografi awal calon peserta.
- Observasi Lapangan: Tim melakukan asesmen awal mengenai kecenderungan pemanfaatan gawai pada anak-anak karyawan. Ditemukan indikasi kuat bahwa keterbatasan waktu akibat tingginya beban kerja perbankan memicu tingginya dependensi anak terhadap gawai sebagai media hiburan mandiri.
- Penyusunan media dan instrumen evaluasi: Tim menyusun draf materi edukasi berbasis PowerPoint (PPT) yang aplikatif dan menyususn instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test. Format kuesioner dirancang menggunakan yes/no questions sebanyak 20 butir pertanyaan yang divalidasi ke dalam 5 indikator utama (Tabel 1) untuk mengukur literasi dasar *digital parenting*.

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan program intervensi utama dilakukan secara tatap muka intensif selama dua hari pada akhir pekan. Proses eksekusi pada tahap ini dirinci sebagai berikut:

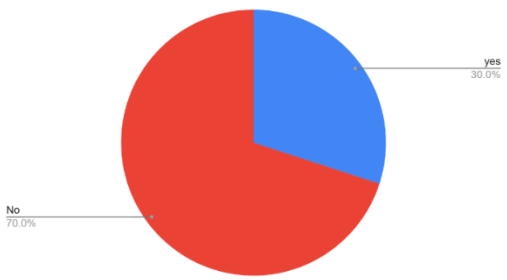
a. Pengukuran pemahaman awal (pre-test)
Sebelum pemaparan materi dimulai, 15 peserta diminta mengisi kuesioner pre-test digital melalui tautan Google Form yang telah disiapkan. Pengisian ini berfungsi sebagai komparator baseline pengetahuan awal peserta. Komposisi butir pertanyaan yang diajukan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Butir pertanyaan *Pre test*

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	**Indikator 1: pengetahuan umum mengenai penggunaan gadget pada anak (4 butir)**		

	• Apakah gadget merupakan perangkat elektronik yang dapat digunakan untuk berbagai aktivitas? • Apakah anak usia 3-12 tahun saat ini banyak menggunakan gadget dalam kehidupan sehari-hari? • Apakah penggunaan gadget perlu disesuaikan dengan usia anak? • Apakah penggunaan gadget secara terus-menerus dapat memengaruhi aktivitas anak?
2	**Indikator 2: dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan anak (5 butir)**
	• Apakah penggunaan gadget berlebihan dapat mengurangi interaksi sosial? • Apakah penggunaan gadget terlalu lama dapat mengganggu konsentrasi belajar anak? • Apakah penggunaan gadget yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mata anak? • Apakah penggunaan gadget berlebihan dapat menyebabkan anak menjadi kurang aktif secara fisik? • Apakah penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat memengaruhi perkembangan emosi anak?
3	**Indikator 3: Tanda-tanda kecanduan gadget pada anak (4 butir)** • Apakah anak yang marah saat gadget diambil dapat menunjukkan gejala kecanduan gadget? • Apakah anak yang lebih memilih bermain gadget daripada berinteraksi dengan orang lain dapat menunjukkan ketergantungan terhadap gadget? • Apakah anak yang terus meminta menggunakan gadget meskipun sudah dibatasi dapat menunjukkan gejala kecanduan? • Apakah berkurangnya minat anak terhadap aktivitas lain dapat menjadi tanda kecanduan gadget?
4	**Indikator 4: Peran orang tua dalam pengawasan penggunaan gadget (4 butir)** • Apakah orang tua perlu mendampingi anak saat menggunakan gadget? • Apakah orang tua perlu menentukan batas waktu penggunaan gadget pada anak? • Apakah komunikasi antara orang tua dan anak dapat membantu mengurangi penggunaan gadget berlebihan? • Apakah orang tua perlu mengetahui jenis konten yang diakses anak melalui gadget?
5	**Indikator 5: Strategi pencegahan kecanduan gadget melalui digital parenting (3 butir)** • Apakah pembatasan durasi penggunaan gadget dapat membantu mencegah kecanduan gadget? • Apakah pemberian aktivitas alternatif seperti bermain di luar rumah dapat mengurangi penggunaan gadget pada anak? • Apakah penerapan aturan penggunaan gadget di rumah dapat membantu menciptakan kebiasaan digital yang sehat?

Kuesioner tersebut digunakan sebagai instrumen awal untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta sebelum pelaksanaan penyuluhan. Hasil pretest kemudian dianalisis dan dibandingkan dengan hasil post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan dan pemahaman peserta setelah memperoleh materi edukasi digital parenting. Berikut adalah hasil kuesioner pretest menggunakan media *Google Form* pada Gambar 2 yang menunjukkan bahwa 70% peserta memberikan jawaban "no" sebagai respons, menunjukkan kurangnya literasi terkait *parenting digital*.



Gambar 2. Hasil *pretest*

Berdasarkan analisis grafis respons pre-test awal (Gambar 2), rata-rata pemahaman awal peserta terkait manajemen digital parenting masih tergolong rendah sebab akumulasi akurasi standar jawaban yang tepat belum terpenuhi terkait pengasuhan digital sehat yang ideal akibat minimnya paparan literasi serupa sebelumnya di lingkungan kerja.

b. Pemaparan materi dan diskusi interaktif.

Setelah pemetaan masalah selesai melalui pre-test, tim pengabdi memberikan intervensi edukasi terstruktur menggunakan media slides PPT (Gambar 3). Materi yang di presntasikan mencakup" (1) konsep esensial digital parenting, (2) implikasi klinis adiksi gawai dari sudut pandang prikologis dan fisiologis, (3) identifikasi dini gejala kecanduan, (4) formula pembatasan durasi screen time yang ideal, serta (5) strategi komunikasi persuasif dalam menetapkan kontrak digital domestik.



Gambar 3. *Slides* materi PPT

Selama sesi pemaparan dan diskusi (Gambar 4), peserta memperlihatkan antusiasme yang tinggi. Dinamika diskusi memunculkan refleksi kolektif: mayoritas orang tua mengakui kebiasaan memberikan gawai didorong oleh rasa bersalah (parental guilt) karena kurangnya kuantitas waktu membersamai anak akibat beban kerja perbankan, sehingga gawai dimanfaatkan sebagai instrumen kompensasi instan agar anak tenang. Melalui forum ini, para orang tua disadarkan bahwa tanpa kendali yang terstruktur, pola pengasuhan pasif tersebut berisiko memicu gangguan konsentrasi dan degradasi kemampuan sosialisasi anak.



Gambar 4. Pemaparan materi

3. Monitoring dan evaluasi

Tahap akhir dari program PKM ini ditujukan untuk mengukur efektivitas intervensi secara kuantitatif maupun kualitatif melalui instrumen post-test serta pendampingan pasca-kegiatan.

a. Pengukuran pemahaman akhir (post-test)

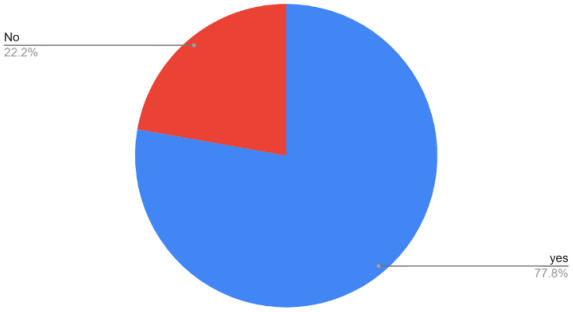
Sesi evaluasi dilakukan pasca-penyuluhan dengan mendistribusikan kuesioner post-test berisi 20 butir pertanyaan pasca-materi guna menguji konsistensi dan retensi pengetahuan baru peserta (Tabel 2).

Tabel 2. Butir pertanyaan *Post test*

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	**Indikator 1: Pemahaman mengenai penggunaan gadget pada anak (4 butir)** • Apakah penggunaan gadget pada anak perlu disesuaikan dengan usia dan kebutuhan anak? • Apakah penggunaan gadget yang terlalu lama dapat memberikan dampak negatif pada perkembangan anak? • Apakah penggunaan gadget perlu dilakukan secara seimbang dengan aktivitas lainnya? • Apakah anak memerlukan pendampingan saat menggunakan gadget?		
2	**Indikator 2: pemahaman mengenai dampak penggunaan gadget (5 butir)** • Apakah penggunaan gadget berlebihan dapat mengurangi interaksi sosial anak? • Apakah penggunaan gadget secara berlebihan dapat menurunkan konsentrasi belajar anak? • Apakah penggunaan gadget yang terlalu lama dapat memengaruhi kesehatan mata anak? • Apakah penggunaan gadget berlebihan dapat mengurangi aktivitas fisik anak? • Apakah penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kondisi emosional anak?		
3	**Indikator 3: pemahaman mengenai tanda-tanda kecanduan gadget (4 butir)** • Apakah anak yang merasa marah saat penggunaan gadget dibatasi dapat menunjukkan gejala ketergantungan gadget? • Apakah anak yang lebih memilih gadget dibandingkan dengan berinteraksi dengan lingkungan sekitar dapat mengalami kecanduan gadget? • Apakah penggunaan gadget yang sulit dikendalikan dapat menjadi tanda kecanduan? • Apakah menurunnya minat terhadap aktivitas lain dapat menjadi indikator ketergantungan gadget?		
4	**Indikator 4: Pemahaman mengenai peran orang tua dalam digital parenting (4 butir)** • Apakah orang tua perlu menetapkan aturan penggunaan gadget di rumah? • Apakah pendampingan orang tua dapat membantu mengurangi risiko kecanduan gadget pada anak? • Apakah komunikasi yang baik antara orang tua dan anak penting dalam penggunaan gadget? • Apakah orang tua perlu memantau konten digital yang diakses anak?		
5	**Indikator 5: Pemahaman mengenai strategi pencegahan kecanduan gadget**		

- Apakah pembatasan screen time dapat membantu mencegah kecanduan gadget?
- Apakah pemberian aktivitas alternatif seperti olahraga atau permainan tradisional dapat mengurangi penggunaan gadget?
- Apakah penerapan digital parenting dapat membantu menciptakan kebiasaan penggunaan *gadget* yang sehat?

Kuesioner post-test tersebut digunakan untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan penyuluhan melalui perbandingan hasil sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pelaksanaan program. Peningkatan jumlah jawaban yang sesuai menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait dampak penggunaan *gadget* serta penerapan pola pengasuhan digital yang tepat dalam mendampingi anak. Berikut adalah hasil kuesioner pretest pada Gambar 5 yang menunjukkan bahwa 78% peserta memberikan jawaban "yes" sebagai respons, menunjukkan rendahnya literasi terkait *parenting digital*.



Gambar 5. Hasil *post-test*

Hasil kompilasi post-ten (gambar 5) merekam lonjakan akurasi jawaban "Ya" yang representative (mencapai 78% hingga 100% ketepatan pada indikator utama pengawasan), yang mengindikasikan eliminasi miskonsepsi asuhan digital secara massif setelah mengikuti pemaparan materi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi digital parenting dapat meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya pendampingan penggunaan *gadget* pada anak. Peningkatan pemahaman peserta terjadi karena materi yang diberikan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga disertai contoh penerapan yang dekat dengan aktivitas sehari-hari peserta. Peran orang tua dalam mengontrol penggunaan *gadget* pada anak menjadi faktor penting dalam mencegah munculnya perilaku adiksi digital. Anak usia 3-12 tahun masih berada pada tahap perkembangan yang memerlukan pendampingan dan arahan secara langsung. Kurangnya pengawasan dapat menyebabkan anak lebih rentan mengalami gangguan dalam aspek sosial, emosional, maupun perilaku.

Selain itu, diskusi yang dilakukan selama kegiatan menunjukkan bahwa faktor kesibukan orang tua menjadi salah satu penyebab meningkatnya penggunaan *gadget* pada anak. *Gadget* sering digunakan sebagai media pengalihan perhatian agar anak tetap tenang saat orang tua sedang bekerja atau menyelesaikan aktivitas lain. Kondisi ini menyebabkan penggunaan *gadget* menjadi tidak terkontrol apabila tidak diimbangi dengan aturan penggunaan yang jelas. Melalui kegiatan edukasi ini, peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya penerapan aturan penggunaan *gadget* di lingkungan keluarga, seperti pembatasan durasi penggunaan, pendampingan saat anak menggunakan perangkat digital, serta pemberian alternatif aktivitas yang dapat meningkatkan interaksi sosial anak. Dengan demikian, program penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi langkah preventif dalam mengurangi risiko kecanduan *gadget* pada anak melalui penguatan peran keluarga sebagai lingkungan utama dalam proses pengasuhan.

b. Analisis efektifitas dan peningkatan pengetahuan

Untuk melihat signifikansi keberhasilan program edukasi, tim melakukan komparasi nilai rata-rata baseline (pre-test) dan nilai capaian akhir (post-test) yang tersaji pada Table 3.

Tabel 3. Hasil rata-rata pre-test dan post-test peserta

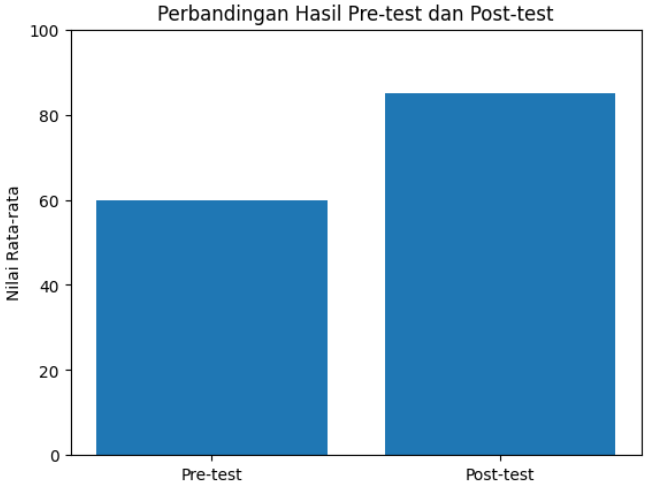
Jenis test	Rata- rata nilai	Keterangan
Pre test	60	Pemahaman awal peserta
Post-test	85	Pemahaman setelah penyuluhan

Formulasi matematis yang digunakan untuk menghitung persentase peningkatan pemahaman kognitif peserta adalah sebagai berikut.

$$\text{Peningkatan (\%)} = \frac{\text{Post-test} - \text{Pre-test}}{\text{Pre-test}} \times 100\%$$

$$= \frac{85 - 60}{60} \times 100\% = 41{,}67\%$$

Berdasarkan kalkulasi di atas, terjadi peningkatan kapasitas pemahaman orang tua sebesar 41,67%. Lonjakan metrik ini secara empiris membuktikan bahwa modul digital parenting yang diimplemntasikan sangat efektif memicu peningkatan literasi kognitif para orang tua pekerja. Distribusi visual perbandingan skor ini disajikan secara jelas pada Grafik 1.



Grafik 1. rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

c. Pendampingan pasca kegiatan (sesi monitoring)

Sebagai langkah penjaminan mutu program (quality assurance), kegiatan tidak berhenti pada evaluasi kuesioner saja, melainkan dilanjutkan dengan fase monitoring berkala hingga akhir bulan. Dalam fase monitoring ini, tim mendampingi orang tua mengeksekusi tindakan preventif nyata di rumah masing-masing, antara lain: memandu pembuatan draf tertulis "Kontrak Aturan Layar Keluarga", memonitor substitusi keterlibatan aktivitas fisik anak melalui *sharing* kegiatan *family time* di akhir pekan, serta memberikan konsultasi terarah ketika anak menunjukkan resistensi awal terhadap pembatasan penggunaan gawai. Hasil pemantauan akhir menunjukkan bahwa 15 mitra sasaran berkomitmen penuh untuk mengadopsi pola asuh digital baru ini demi menjaga stabilitas perkembangan emosional dan sosial anak-anak.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan penyuluhan mengenai dampak dan pengelolaan penggunaan *gadget* pada anak, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berjalan dengan baik dan

memberikan dampak positif bagi peserta. Hal ini ditunjukkan melalui adanya peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan materi, yang terlihat dari hasil *pretest* dan *posttest.* Peserta mengalami peningkatan kesadaran mengenai dampak penggunaan *gadget* berlebihan, baik dari aspek kesehatan, psikologis, maupun sosial, serta mulai memahami strategi yang tepat dalam mengawasi dan mendampingu anak dalam penggunaan *gadget*. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan literasi orang tua terkait penggunaan *gadget* secara bijak pada anak. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar orang tua dapat terus memberikan pendampingan serta pengawasan secara konsisten terhadap penggunaan *gadget* pada anak, termasuk menerapkan batasan waktu penggunaan yang sehat. Selain itu, untuk kegiatan selanjutnya disarankan agar cakupan peserta diperluas serta ditambahkan pendampingan jangka panjang yang diperoleh lebih optimal dan berkelanjutan

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian terutama manajemen PT. Bank Syariah Indonesia (BSI) Area Malang, Jawa Timur.

DAFTAR RUJUKAN

Bangun, I. B., & Sitepu, A. G. (2025). Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak Usia 7-12 Tahun. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *8*(12), 14163–14168. https://doi.org/10.54371/jiip.v8i12.10060

Chopra, S., Bansal, P., & Bansal, P. (2020). Journal of Advanced Medical and Dental Sciences Research |Vol. 8|Issue 1|. *J Adv Med Dent Scie Res*, *8*(1), 184–186. https://doi.org/10.21276/jamdsr

drg. Widyawati, M. (2018). *Kemenkes: Kecanduan Game Adalah Gangguan Perilaku*. Kementerian Kesehatan. https://kemkes.go.id/id/kemenkes-kecanduan-game-adalah-gangguan-perilaku

Febriani, I., Sumardi, L., Hadisaputra, S., & Muhaimi, L. (2023). Peran Orang Tua dalam Mengurangi Dampak Negatif Gadget Pada Anak. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, *8*(1b), 613–619. https://doi.org/10.29303/jipp.v8i1b.1225

GoodStats. (2025). *42% anak usia dini Indonesia sudah gunakan handphone*. https://data.goodstats.id/statistic/42-anak-usia-dini-indonesia-sudah-gunakan-handphone-EHoyX

Jamir, L., Duggal, M., Nehra, R., Singh, P. & G. (2019). Epidemiology of technolo gy addiction among school students in rural India. *Asian J. Psychiatr*, *40*, 30–38.

Jufrida, J., Basuki, F. R., & Kurniawan, W. (2021). Agen Penggerak Permainan Tradisional: Solusi mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak. *Jurnal Surya Masyarakat*, *4*(1), 1. https://doi.org/10.26714/jsm.4.1.2021.1-9

Jumrianti, Nugroho, A. (2018). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphonedengan Psychological Well-Beingpada Remaja*. *2*(1), 49–57. http://repository.uin-suska.ac.id/13797/

Kebumen, K. K. P. K. (2025). *Cerdas kelola screen time: Program promosi kesehatan untuk generasi hebat.* https://kesehatanppkb.kebumenkab.go.id/

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia.* https://promkes.kemkes.go.id/materi-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2022%0A

Kristianti, T., Balol, W. A., & Dullah, M. (2025). *Pemanfaatan Platform E-Commerce Internasional di Marketplace Global Sebagai Ekspansi Pasar Produk Ekonomi Kreatif*. *5*(April), 37–45

M, S. (2017). The Impact of using Gadgets on Children. *Journal of Depression and Anxiety*, *07*(01), 1–3. https://doi.org/10.4172/2167-1044.1000296

Mulyana, E. H., Aprily, N. M., & Zaenab, A. S. (2023). Perilaku Kecanduan Bermain Gadget Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini*, *12*(2), 11. https://doi.org/https://doi.org/10.31000/ceria.v12i2.9926

Purwaningtyas, F. D., Septiana, Y., Aprilia, H., & Candra, G. (2019). The Impact of Gadget Use on the Psychological Development of Elementary School Children. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, *4*(1), 1–9. https://doi.org/10.23887/jisd.v3i4.22310

Putri, V. M. (2026). *41% Anak Indonesia Sudah Akses Internet, Ini Imbauan untuk Orang Tua*. Detikinet.

https://inet.detik.com/cyberlife/d-8350098/41-anak-indonesia-sudah-akses-internet-ini-imbauan-untuk-orang-tua

Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio*, *7*(3), 1236–1241. https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1379

Risnawati; Darman Manda;Suardi. (2022). *Pengaruh Penggunaan Gadget dan Perilaku Sosial Terhadap Prestasi*. *5*(1), 127–137.

Rosiyanti, H., & Muthmainnah, R. N. (2018). Penggunaan Gadget Sebagai Sumber Belajar Mempengaruhi Hasil Belajar Pada Mata Kuliah Matematika Dasar. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, *4*(1), 25. https://doi.org/10.24853/fbc.4.1.25-36

Tran, B. X., Ha, G. H., Vu, G. T., Hoang, C. L., Nguyen, S. H., Nguyen, C. T., Latkin, C. A., Tam, W. W., Ho, C. S. H., & Ho, R. C. M. (2020). How have excessive electronic devices and Internet use been concerned? Implications for the global research agenda from a bibliometric analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, *9*(2), 469–482. https://doi.org/10.1556/2006.2020.00031

Yasir, M., Kristianti, T., & Aziz, S. (2024). *Peningkatan Keterampilan Pengelolaan Keuangan Syariah melalui Pemahaman Istilah Bahasa Asing Perbankan Syariah Improving Islamic Financial Management Skills through Understanding Islamic Banking Foreign Language Terms*. *4*(3), 316–325. https://doi.org/10.30997/almujtamae.v4i3.16271