

PROGRAM EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN PERAN ORANG TUA DALAM PENGELOLAAN *SCREEN TIME* ANAK USIA DINI

¹Hilda Camala, ²Irzaqy Gunawan, ³Josephine Prisillia Simangunsong, ⁴Ziyan Mohan El-Kameelah

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

*e-mail : josephine.prisillia.2408116@students.um.ac.id

Abstrak : Fenomena penggunaan gawai yang tidak terkontrol pada anak usia dini telah menjadi isu krusial yang menuntut perhatian serius dari orang tua dan pendidik. Paparan layar yang berlebihan tanpa pengawasan berisiko menghambat perkembangan kognitif, emosional, dan fisik anak pada masa keemasannya. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan praktis orang tua di KB-TK Mutiara Hati dalam mengelola waktu layar atau screen time anak secara efektif. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan psikoedukasi yang meliputi ceramah interaktif, diskusi tanya jawab, dan pelatihan teknis penggunaan aplikasi pengasuhan digital yaitu Google Family Link. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui wawancara terstruktur untuk menilai pemahaman orang tua setelah mengikuti kegiatan. Hasil kegiatan mengindikasikan adanya peningkatan kesadaran orang tua mengenai dampak negatif durasi layar berlebihan serta kesiapan untuk menerapkan strategi pendampingan digital yang lebih terarah. Intervensi ini diharapkan dapat mendorong terbentuknya pola asuh digital yang sehat guna mendukung tumbuh kembang anak secara holistik dan adaptif di era teknologi.

Kata Kunci : Literasi digital, anak usia dini, orang tua, psikoedukasi, *screen time*

Abstract : The phenomenon of uncontrolled gadget usage among young children has become a crucial issue demanding serious attention from parents and educators. Excessive screen exposure without supervision risks hindering children's cognitive, emotional, and physical development during their golden age. This community service program aims to enhance the understanding and practical skills of parents at KB-TK Mutiara Hati in effectively managing children's screen time. The implementation method employs a psychoeducational approach covering interactive lectures, Q&A discussions, and technical training on using a digital parenting application, Google Family Link. Evaluation was conducted using structured interviews to assess parents' understanding after participating in the program. The results indicate an increase in parental awareness regarding the negative impacts of excessive screen duration and a willingness to apply more structured digital accompaniment strategies. This intervention is expected to encourage the formation of healthy digital parenting practices to support holistic and adaptive child development in the technological era.

Keywords : Digital literacy, early childhood, parents, psychoeducation, screen time

PENDAHULUAN

Kehadiran teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari telah membawa perubahan signifikan pada pola pengasuhan anak di era modern. Perangkat digital seperti gawai kini tidak lagi asing bagi anak-anak yang lahir sebagai generasi digital native karena mereka tumbuh berdampingan dengan teknologi sejak usia dini (2-6 tahun). Aprilia dan Thaib (2024) menyatakan bahwa teknologi tidak bisa dipisahkan dari aspek kehidupan termasuk dalam pengasuhan yang menjadikan gawai sebagai bagian integral dari aktivitas harian anak. Meskipun teknologi diciptakan untuk mempermudah kehidupan dan memberikan akses informasi namun kemudahan ini membawa tantangan baru bagi orang tua dalam mengawasi penggunaannya agar tidak berdampak negatif pada tumbuh kembang anak.

Masalah utama yang muncul dari fenomena ini adalah durasi penggunaan layar atau screen time yang melebihi batas wajar. Screentime merujuk pada waktu yang dihabiskan seseorang untuk berada di depan layar digital, seperti menonton televisi, ponsel, tablet, dan komputer (World Health Organization, 2019). WHO merekomendasikan bahwa anak usia 2 hingga 4 tahun sebaiknya tidak terpapar layar lebih dari satu jam per hari demi menjaga kesehatan fisik dan mental. Namun realitas di lapangan menunjukkan data yang kontradiktif. Simanjuntak (2023) menyoroti bahwa seiring dengan kemudahan akses teknologi durasi screen time pada anak mengalami peningkatan signifikan yang sering kali melampaui rekomendasi kesehatan global. Peningkatan durasi ini sering terjadi karena orang tua memberikan gawai pada waktu-waktu krusial seperti saat makan atau sebagai sarana hiburan utama yang pada akhirnya membentuk kebiasaan menetap.

Paparan layar yang berlebihan tanpa kontrol yang ketat membawa risiko serius terhadap kesehatan dan perkembangan anak. Tinjauan literatur menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara peningkatan durasi *screen time* dengan munculnya masalah perilaku pada anak atau yang dikenal sebagai *behavioral problems*. Menurut Simanjuntak (2023) masalah perilaku ini dapat bermanifestasi dalam bentuk masalah internalisasi seperti kecemasan dan depresi serta masalah eksternalisasi seperti perilaku agresif dan ketidakpatuhan. Kerentanan anak terhadap masalah tersebut tidak terlepas dari karakteristik perkembangan pada masa kanak-kanak awal, yang dimana kemampuan regulasi diri dan kontrol impuls masih terbatas (Santrock, 2018). Selain itu penggunaan gawai yang dominan mengurangi kesempatan anak untuk melakukan aktivitas fisik yang berpotensi menyebabkan gangguan tidur dan risiko obesitas.

Selain dampak perilaku risiko keterlambatan perkembangan bahasa juga menjadi perhatian utama dalam studi klinis anak usia dini. Aprilia dan Thaib (2024) menjelaskan bahwa interaksi langsung antara anak dan orang tua yang seharusnya menjadi stimulus utama perkembangan bahasa sering kali tergantikan oleh interaksi pasif dengan layar. Paparan media elektronik yang berlebihan terutama pada pagi hari dan tanpa pendampingan dapat menjadikan anak sebagai pendengar pasif yang hanya menerima stimulus tanpa adanya umpan balik sehingga menghambat kemampuan komunikasi verbal dan non-verbal. Santrock (2018) menegaskan bahwa

anak usia dini belajar secara optimal melalui bermain aktif dan interaksi langsung, sehingga dominasi aktivitas berbasis layar berpotensi dapat menghambat proses belajar anak. Hal ini diperparah ketika orang tua menggunakan gawai sebagai "pengasuh elektronik" atau *electronic babysitter* untuk menenangkan anak yang rewel sehingga interaksi emosional antara orang tua dan anak menjadi berkurang.

Mengingat kompleksitas dampak yang ditimbulkan peran orang tua menjadi sangat vital dalam memediasi penggunaan teknologi pada anak. Munafiah dan Latif (2022) menegaskan bahwa orang tua terutama ibu memiliki peran sebagai madrasatul ula atau pendidik pertama yang bertanggung jawab untuk memberikan bimbingan dan batasan yang jelas terkait penggunaan perangkat digital. Dalam perspektif psikologi kesehatan, pengelolaan screen time anak merupakan bagian dari perilaku kesehatan yang berperan dalam promosi dan pemeliharaan kesehatan anak, sebagaimana ditegaskan oleh Matarazzo (1980) bahwa perubahan perilaku merupakan kunci utama dalam upaya masalah kesehatan. Orang tua perlu menerapkan strategi pendampingan aktif seperti membatasi durasi tontonan memilih konten yang edukatif serta menyediakan aktivitas alternatif di luar ruangan. Namun tidak semua orang tua memiliki pemahaman atau keterampilan teknis yang memadai untuk melakukan kontrol tersebut secara efektif.

Berdasarkan analisis situasi tersebut terdapat urgensi untuk melakukan intervensi berupa program edukasi yang menyasar langsung pada peningkatan kompetensi orang tua. Kegiatan pengabdian yang dilakukan di KB-TK Mutiara Hati ini dirancang untuk menjembatani kesenjangan antara rekomendasi ahli dan praktik pengasuhan sehari-hari. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai dampak psikologis dan fisik dari screen time serta membekali orang tua dengan keterampilan praktis dalam mengelola penggunaan gawai anak demi terciptanya lingkungan tumbuh kembang yang optimal.

METODE

Kegiatan Psikoedukasi "Meningkatkan Peran Orang Tua dalam Pengelolaan Screen Time pada Anak" dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, serta wawancara singkat sebagai asesmen akhir. Tujuannya adalah untuk menunjukkan seberapa efektif penyampaian materi dalam meningkatkan pemahaman orang tua mengenai dampak penggunaan gawai serta cara mengolahnya. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 November 2025 dan diikuti oleh wali murid KB-TK Mutiara Hati yang memiliki anak usia dini. Sasaran kegiatan dipilih berdasarkan kebutuhan orang tua terhadap informasi dan keterampilan pengasuhan digital, mengingat tingginya penggunaan gawai pada anak usia dini yang berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan perkembangan.

Kegiatan ini menggunakan instrumen utama berupa wawancara singkat pada akhir kegiatan, tidak menggunakan metode pre-test dan post-test. Wawancara dilakukan secara lisan dengan menggunakan daftar pertanyaan yang terstruktur. Kegiatan ini bertujuan untuk menilai pemahaman dan respons wali murid setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi ini.

Prosedur pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahap. Pada tahap persiapan, tim menyusun materi ceramah, lalu membuat brosur edukatif yang berisi informasi mengenai waktu layar, serta melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait teknis pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan tim mahasiswa memulai kegiatan dengan sesi pembukaan, kemudian melanjutkannya dengan penyampaian materi melalui ceramah interaktif yang membahas arti waktu layar lalu dampak kognitif dan sosial dari penggunaan gawai berlebihan, rekomendasi WHO mengenai durasi penggunaan layar, dan juga strategi pengelolaan yang dapat dilakukan oleh orang tua di rumah. Tim mahasiswa merangkai ceramah interaktif dengan sesi diskusi untuk menggali pengalaman wali murid dan memperdalam pemahaman mereka. Setelah materi disampaikan wawancara singkat dilakukan oleh tim mahasiswa untuk mengevaluasi tingkat pemahaman orang tua dan untuk mengidentifikasi perubahan sudut pandang mereka setelah mengikuti kegiatan. Kegiatan ditutup dengan pembagian brosur sebagai sarana pendamping bagi orang tua dalam menerapkan pengasuhan digital yang lebih baik di rumah.

HASIL & PEMBAHASAN

Pengelolaan *screen time* merupakan komponen penting dalam pengasuhan anak usia dini karena penggunaan gawai yang tidak terkontrol dapat berdampak pada perkembangan kognitif, emosional, dan perilaku anak. Kondisi ini menuntut peran aktif orang tua dalam memberikan pendampingan yang tepat agar penggunaan teknologi tetap berada dalam batas aman. Berangkat dari kebutuhan tersebut, program edukasi ini dirancang untuk memperkuat pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam memahami risiko *screen time* berlebih serta mengelola penggunaan gawai secara lebih terarah di lingkungan keluarga. Berdasarkan hasil kegiatan yang dilaksanakan di KB-TK Mutiara Hati, diperoleh gambaran bahwa pengetahuan awal orang tua mengenai pengelolaan *screen time* masih relatif terbatas. Sebagian besar orang tua mengaku belum pernah mendapatkan informasi mendalam terkait durasi layar yang dianjurkan, dampak penggunaan gawai tanpa pendampingan, maupun strategi pendampingan digital yang efektif. Hal ini terlihat ketika peserta menyampaikan bahwa gawai masih sering digunakan sebagai alat untuk mengisi waktu ketika orang tua sedang sibuk, sehingga penggunaannya tidak terpantau secara optimal. Selain itu, selama kegiatan berlangsung terlihat bahwa orang tua sangat membutuhkan panduan praktis mengenai cara mengatur penggunaan gawai.

Ketika pelatihan Google Family Link diberikan, banyak peserta menunjukkan antusiasme karena sebelumnya belum mengetahui bahwa terdapat fitur khusus untuk mengatur durasi, memblokir konten, dan memantau aktivitas digital anak. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif diperlukan untuk menjembatani kesenjangan antara kebutuhan orang tua dan kemampuan teknis mereka dalam mengelola *screen time*. Hasil diskusi dan wawancara singkat dengan salah satu wali murid menguatkan temuan tersebut. Wali murid menyampaikan bahwa cucunya sering bermain HP ketika orang tua pulang bekerja dan merasa lelah. Ia mengakui bahwa sebelum kegiatan ini, ia tidak memahami secara jelas risiko penggunaan gawai

berlebihan pada anak. Setelah mengikuti sesi edukasi, ia menyatakan kesadaran baru mengenai pentingnya pembatasan screen time dan berniat menerapkan pengurangan durasi penggunaan HP secara bertahap di rumah. Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa program edukasi ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran orang tua mengenai pengelolaan screen time. Meskipun terdapat tantangan selama pelaksanaan, seperti kondisi ruangan yang kurang kondusif karena anak-anak turut hadir. Edukasi ini menjadi langkah penting untuk membantu orang tua membangun pola asuh digital yang sehat dan adaptif bagi perkembangan anak di era teknologi.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Dampak Screen Time Pada Anak Usia Dini

Sumber: Dokumentasi tim pengabdian (2025)



Gambar 2. Penggunaan Google Link Family

Sumber: Dokumentasi tim pengabdian (2025)



Gambar 3. Diskusi & Tanya Jawab

Sumber: Dokumentasi tim pengabdian (2025)

SIMPULAN

Program edukasi mengenai pengelolaan *screen time* bagi orang tua di KB-TK Mutiara Hati bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai risiko paparan layar berlebih serta memperkenalkan strategi pendampingan digital yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan yang dilaksanakan pada 18 November 2025 ini melibatkan orang tua dari kelompok bermain dan taman kanak-kanak, dengan dukungan penuh dari pihak sekolah sebagai mitra pelaksanaan. Melalui penyampaian materi psikoedukasi dan pelatihan penggunaan Google Family Link, program ini berhasil membantu orang tua memahami batasan waktu layar yang sesuai usia, dampak perkembangan yang dapat muncul akibat penggunaan gawai tanpa kontrol, serta cara mengatur durasi dan konten digital anak secara lebih terarah.

Hasil wawancara akhir menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan merasa lebih siap untuk menerapkan pendampingan aktif di rumah. Meskipun perubahan perilaku belum dapat diamati secara langsung, pernyataan kesiapan tersebut menunjukkan bahwa edukasi ini mampu menumbuhkan kesadaran awal mengenai pentingnya pendampingan digital. Keberlanjutan program serupa dapat dilakukan melalui pendampingan berkala dan penyediaan materi tambahan agar orang tua semakin mampu menerapkan praktik pengasuhan digital yang adaptif dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak usia dini.

DAFTAR RUJUKAN

- Aprilia, E. F., & Thaib, G. (2024). *Dampak screen time berlebih terhadap perkembangan bahasa anak usia dini*. Jurnal Ilmiah Cahaya PAUD, 6(1), 16–26.
- Matarazzo, J. D. (1980). Behavioral health and behavioral medicine. *American Psychologist*, 35(9), 807–817. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.9.807>

- Munafiah, N., & Latif, M. A. (2022). *Peran orang tua pada kegiatan screen time anak usia dini*. Proceedings of The 6th Annual Conference on Islamic Early Childhood Education, 6, 23–28. State Islamic University Sunan Kalijaga.
- Rahmadi, N. S., & Sitorus, M. (2025). *Fenomena screen time yang berlebihan pada anak: Dampak media sosial terhadap pola tidur*. SUPLEMEN: Jurnal Ilmu Keolahragaan & Kesehatan Masyarakat, 1(1), 24–28.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Simanjuntak, S. R. (2023). *Literature review: Pengaruh screen time terhadap masalah perilaku anak*. Jurnal Keperawatan, 11(1), 64–80.