



Psikoedukasi Digital Parenting Berbasis Pola Asuh Otoritatif di Kecamatan Panakukkang Makassar

Agustin Atmaningrum^{1,*}, Ahmad Habiby Arafaat Baman¹, Andi Syahriana Asdar¹, Rizkia Hidayati¹, Roselina Dwi Hormansyah¹

¹Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:
Submit: 31 Mei 2026
Revisi: 07 Juni 2026
Diterima: 26 Juni 2026
Diterbitkan: 30 Juni 2026

Kata Kunci

Era Digital, Kecanduan Gawai, Pola Asuh Otoritatif, Psikoedukasi, Digital Parenting

Correspondence

E-mail: agustin.atmaningrum@unm.ac.id*

A B S T R A K

Meningkatnya penggunaan gawai pada anak menimbulkan tantangan baru bagi orang tua dalam menerapkan pola asuh yang efektif di era digital. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di kawasan Lorong Wisata Kota Makassar dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan orang tua dalam menerapkan pola asuh otoritatif sebagai upaya mencegah kecanduan gawai pada anak. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, berbagi pengalaman, dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi, refleksi, dan wawancara singkat untuk mengidentifikasi perubahan pengetahuan dan sikap peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai dampak penggunaan gawai, prinsip pola asuh otoritatif, serta strategi pendampingan anak sesuai tahap perkembangan. Selain itu, peserta menunjukkan perubahan sikap dengan berkomitmen membangun komunikasi dua arah, menyusun aturan penggunaan gawai berdasarkan kesepakatan bersama, dan mendampingi anak secara lebih aktif saat menggunakan media digital. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa peserta menyadari larangan tanpa penjelasan dan tanpa alternatif kegiatan justru dapat mendorong anak menggunakan gawai secara sembunyi-sembunyi. Meskipun waktu pelaksanaan terbatas, kegiatan ini efektif meningkatkan kompetensi orang tua dan mendorong penerapan pola asuh digital yang lebih positif.

Abstract

The increasing use of digital devices among children has created new challenges for parents in adopting effective parenting practices in the digital era. This community service program was conducted in the Lorong Wisata area of Makassar to strengthen parents' digital parenting literacy and promote authoritative parenting as a preventive strategy against gadget addiction. The program employed participatory psychoeducation through interactive lectures, discussions, experience sharing, and question-and-answer sessions. Evaluation was carried out using participant observation, reflective discussions, and brief interviews to identify changes in participants' knowledge and attitudes. The findings indicated that participants gained a better understanding of the risks associated with excessive gadget use, the principles of authoritative parenting, and age-appropriate strategies for supervising children's digital media use. Participants also demonstrated positive attitudinal changes by expressing their commitment to fostering two-way communication, establishing mutually agreed rules for gadget use, and actively accompanying their children during digital activities. Interview results revealed that parents realized prohibiting gadget use without explanation or alternative activities could encourage children to use digital devices secretly. Despite limited time for practical simulations, the program successfully improved parents' knowledge and encouraged more adaptive and positive digital parenting practices.

This is an open access article under the CC-BY-SA license





1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital yang berlangsung secara masif dalam beberapa tahun terakhir telah membawa perubahan mendasar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dinamika pengasuhan anak di dalam keluarga. Era digital tidak hanya mengubah cara manusia berkomunikasi dan mengakses informasi, tetapi juga secara signifikan memengaruhi pola interaksi antara orang tua dan anak. Pada masa kini, anak-anak tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang erat dengan perangkat digital, mulai dari gadget, tablet, hingga berbagai platform media sosial yang dapat diakses kapan pun tanpa batas. Di tengah kemudahan akses terhadap perangkat digital, orang tua dihadapkan pada tantangan baru yang kompleks, yaitu bagaimana menjalankan pengasuhan secara efektif di era digital.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 menunjukkan fakta yang mengkhawatirkan tentang penggunaan gadget dan media sosial. Sebanyak 39,71 persen anak usia dini di Indonesia telah menggunakan telepon seluler, sementara 35,57 persen di antaranya sudah mengakses internet. Jika dirinci per kelompok usia, terdapat 5,88 persen anak di bawah usia satu tahun yang sudah menggunakan gawai, 37,02 persen pada kelompok usia 1–4 tahun, dan angka tertinggi berada pada kelompok usia 5–6 tahun yakni mencapai 58,25 persen [1]. Hasil survei lainnya dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada 2021 menunjukkan bahwa kelompok usia 13–18 tahun (99,16%) dan 19–34 tahun (98,64%) paling sering memakai internet [2]. Data ini menggambarkan bahwa sangat banyak anak-anak yang menggunakan gadget, terkhusus untuk bermedia sosial. Keadaan ini membuat orang tua memiliki tantangan baru dalam mengasuh anak.

Meskipun teknologi memiliki berbagai manfaat seperti kemudahan akses informasi, peluang pembelajaran interaktif dan bisa berkomunikasi lintas negara dalam waktu singkat. Namun, penggunaan gadget yang tidak terkontrol menimbulkan berbagai dampak negatif bagi perkembangan anak. Berbagai hasil penelitian membuktikan bahwa paparan layar yang tidak terkontrol dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan prestasi belajar, hambatan perkembangan sosial-emosional, keterlambatan perkembangan bahasa, serta menurunnya aktivitas fisik anak [3][4]. Ardiyani memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa rata-rata anak menghabiskan 6–9 jam per hari dengan media digital dan penggunaan berlebihan ini mengakibatkan anak-anak mudah mengalami obesitas, keterlambatan perkembangan, serta gangguan fungsi akademik [5]. Secara neurologis, penggunaan internet yang berlebihan terbukti menyebabkan perubahan biologis pada struktur otak anak. Selain itu, tanpa pengawasan yang memadai, anak-anak juga rentan terpapar konten negatif seperti pornografi, kekerasan digital, ujaran kebencian, dan ancaman *cyberbullying* yang dapat merusak perkembangan psikologis mereka secara jangka panjang [6][7].

Kecanduan gadget pada anak dipicu oleh mekanisme pelepasan *dopamin* yang memberikan rasa senang dan kepuasan instan, akibatnya anak terus-menerus ingin menggunakan *gadget*-nya dan kesulitan melepaskan diri dari perangkat tersebut. Pada populasi remaja, penggunaan gadget yang berlebihan telah dikaitkan dengan meningkatnya gejala depresi, kecemasan, gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, bahkan kecanduan perangkat digital [8][9]. Ching dan Tak mengidentifikasi bahwa kecanduan gadget pada anak dan remaja memiliki lima gejala khas, yaitu gangguan kehidupan sehari-hari, kegelisahan ketika tidak memegang ponsel (*positive anticipation*), menarik diri dari lingkungan sosial (*withdrawal*), kecenderungan membangun hubungan di dunia maya, dan penggunaan kompulsif yang tidak terkontrol [10]. Kemiripan gejala-gejala ini dengan ciri-

ciri ketergantungan pada zat adiktif mengindikasikan bahwa kecanduan gadget layak dikategorikan sebagai bentuk kecanduan perilaku yang memerlukan penanganan serius. Jika dilihat dari sudut pandang keharmonisan keluarga, Suharsono turut mengungkapkan bahwa penggunaan perangkat digital yang berlebihan berpotensi mengurangi waktu berkualitas antara orang tua dan anak, menurunkan intensitas interaksi langsung, serta memperlemah ikatan emosional dalam keluarga [11].

Menghadapi permasalahan yang semakin kompleks tersebut, pola asuh orang tua telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor protektif paling berpengaruh. Diana Baumrind mengklasifikasikan pola asuh ke dalam tiga tipe utama berdasarkan dimensi *responsiveness* (kehangatan) dan *demandingness* (tuntutan), yaitu otoritatif (*authoritative*), otoriter (*authoritarian*), dan permisif (*permissive*) [12][13]. Hasil penelitian Ardiyani membuktikan bahwa pola asuh otoritatif yang mengombinasikan kehangatan emosional dengan ketegasan aturan terbukti paling efektif melindungi anak dari kecanduan internet [5]. Hal ini dikarenakan, pola asuh otoriter yang terlalu ketat tanpa disertai kehangatan justru berkorelasi dengan tingginya kecanduan gadget, karena anak cenderung mencari pelarian ke dunia digital. Sementara itu, pola asuh permisif yang minim kontrol memberikan celah paling besar bagi anak untuk mengembangkan ketergantungan pada gadget. Penelitian yang sama juga menegaskan bahwa orang tua yang memiliki kelekatan emosional lemah dengan anak berisiko meningkatkan perilaku adiktif dan perilaku berisiko daring, karena kemampuan pengambilan keputusan dan regulasi diri anak sangat dipengaruhi oleh kualitas respon pengasuhan yang mereka terima sejak dini.

Penelitian yang dilakukan oleh Ching dan Tak juga membuktikan bahwa pola asuh positif memengaruhi kecanduan gadget secara tidak langsung, melalui dua variabel mediator, yaitu gaya kelekatan (*attachment style*) dan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) [10]. Pola asuh yang hangat dan responsif mendorong terbentuknya kelekatan yang aman (*secure attachment*), yang selanjutnya menjadi fondasi bagi berkembangnya kemampuan mengendalikan impuls dan menetapkan tujuan hidup secara sehat. Dengan kata lain, anak yang dibesarkan dalam lingkungan pengasuhan yang penuh perhatian akan tumbuh dengan regulasi diri yang lebih kuat, sehingga lebih mampu mengendalikan dirinya dari penggunaan gadget yang berlebihan.

Kualitas komunikasi antara orang tua dan anak juga ikut berkontribusi dalam memengaruhi kontrol penggunaan gadget, seperti penelitian dari Adeni dan Harahap yang menemukan bahwa orang tua yang paling berhasil mengelola penggunaan gadget anak bukanlah mereka yang paling ketat memberlakukan larangan, melainkan mereka yang paling konsisten membangun komunikasi yang terbuka, empatik, dan berbasis kesepakatan bersama [15]. Hal ini dikarenakan adanya penetapan aturan yang jelas melalui diskusi, penjelasan mengenai alasan dan dampak di balik setiap pembatasan, serta penyediaan aktivitas alternatif yang menarik bagi anak. Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa intervensi dini jauh lebih efektif, karena pada anak usia balita dan prasekolah pengalihan perhatian dari gadget masih relatif mudah dilakukan, sementara pada anak yang lebih besar diperlukan pendekatan yang lebih dialogis dan kolaboratif. Dengan demikian, kualitas komunikasi dalam keluarga bukan semata-mata ketatnya pembatasan, melainkan menjadi kunci keberhasilan dalam membangun kebiasaan digital yang sehat pada anak.

Di era digital, pola asuh orang tua tidak hanya berkaitan dengan pembentukan karakter anak, tetapi juga dengan pendampingan dalam penggunaan teknologi. American Academy of Pediatrics menjelaskan bahwa keluarga perlu memiliki aturan penggunaan media digital, seperti batasan waktu layar, jenis konten yang boleh diakses, waktu bebas gadget, serta pendampingan orang tua saat anak menggunakan perangkat digital [16]. Hal ini penting agar anak dapat memanfaatkan teknologi secara positif tanpa mengabaikan aktivitas penting lainnya, seperti belajar, tidur, bermain, dan berinteraksi dengan keluarga. Livingstone dan Helsper menjelaskan bahwa orang tua dapat melakukan mediasi terhadap penggunaan internet anak melalui diskusi, pemberian aturan, pembatasan akses, dan penggunaan media secara bersama. Artinya, pengasuhan digital yang efektif tidak cukup dilakukan

dengan melarang anak menggunakan gadget, tetapi perlu disertai komunikasi, penjelasan, dan keterlibatan aktif orang tua [14].

Selain itu, pola asuh yang efektif di era digital juga menuntut orang tua untuk menjadi teladan. Anak cenderung meniru kebiasaan orang tua dalam menggunakan gadget. Oleh karena itu, orang tua perlu menunjukkan perilaku digital yang sehat, seperti tidak menggunakan ponsel secara berlebihan, menghindari penggunaan gadget saat makan bersama, serta menyediakan waktu berkualitas dengan anak. Dengan demikian, pola asuh yang efektif di era digital adalah pola asuh yang menggabungkan kasih sayang, aturan yang konsisten, komunikasi terbuka, pengawasan, dan keteladanan orang tua. Dengan demikian, kecanduan gadget merupakan permasalahan yang perlu dicegah melalui peran aktif orang tua. Pencegahan dapat dilakukan dengan menetapkan aturan penggunaan gadget, membatasi waktu layar, mengawasi konten yang diakses, menghindari penggunaan gadget sebelum tidur, serta menyediakan aktivitas alternatif yang menarik. Pola asuh yang hangat, tegas, dan komunikatif menjadi salah satu cara penting untuk membantu anak menggunakan gadget secara sehat dan bertanggung jawab.

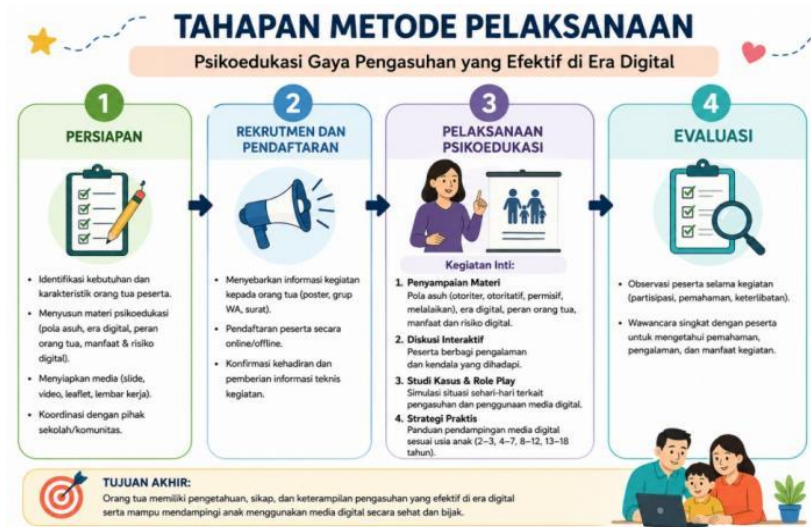
Urgensi kegiatan ini semakin kuat karena dilaksanakan di lokasi pengabdian yaitu Kecamatan Panakkukang yang merupakan daerah Lorong Wisata Makassar. Lorong Wisata merupakan ruang komunitas berbasis lorong yang tidak hanya menjadi jalur permukiman, tetapi juga pusat interaksi sosial, aktivitas ekonomi keluarga, dan ruang tumbuh anak sehari-hari. Dalam konteks tersebut, penggunaan gawai anak sering terjadi di rumah maupun lingkungan sekitar tanpa pengawasan yang konsisten karena orang tua memiliki kesibukan domestik dan ekonomi. Kedekatan antarwarga sebenarnya menjadi modal sosial yang penting untuk membangun kebiasaan digital sehat secara kolektif. Oleh karena itu, psikoedukasi *digital parenting* di Lorong Wisata Makassar menjadi relevan karena menyasar langsung orang tua pada lingkungan tempat anak beraktivitas, sekaligus mendorong lahirnya kesepakatan keluarga dan dukungan komunitas dalam mencegah kecanduan gawai.

2. Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kecamatan Panakukkang Kota Makassar pada bulan Januari 2026 dengan kelompok sasaran orang tua yang memiliki anak usia 0-18 tahun. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi dengan pendekatan partisipatif karena kegiatan diarahkan untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan keterampilan orang tua dalam menerapkan pola asuh yang efektif di era digital. Kegiatan disusun melalui tiga tahap utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak mitra, identifikasi kebutuhan peserta, serta penyusunan media presentasi dan perangkat evaluasi kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilakukan secara tatap muka melalui ceramah interaktif, diskusi dan tanya jawab, serta *sharing* pengalaman. Pada sesi ceramah interaktif, pemateri menjelaskan jenis pola asuh, peran orang tua di era digital, dan strategi pendampingan penggunaan media digital berdasarkan usia anak. Pada sesi diskusi dan tanya jawab, peserta diberi kesempatan mengemukakan pengalaman pengasuhan sehari-hari, khususnya terkait penggunaan gawai dan media digital pada anak. Pada sesi *sharing* pengalaman, peserta berbagi kendala, strategi membangun aturan penggunaan media digital, serta cara membangun komunikasi positif dengan anak.

Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi keterlibatan peserta, diskusi reflektif, dan pemberian umpan balik terkait pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Selain observasi, wawancara singkat juga dilakukan untuk mengetahui pemahaman, pengalaman, serta manfaat kegiatan yang dirasakan peserta. Data hasil evaluasi disajikan secara deskriptif melalui uraian hasil kegiatan, respon peserta, dan refleksi terhadap ketercapaian tujuan pengabdian.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 2. Tahap Pemberian Psikoedukasi dan Diskusi

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilangsungkan di Kecamatan Panakukang Kota Makassar pada bulan Januari 2026. Rangkaian acara telah disusun secara terstruktur untuk mengoptimalkan ketercapaian target edukasi sekaligus meminimalkan kendala teknis. Fase awal kegiatan diisi dengan pemaparan materi inti mengenai "Gaya Pengasuhan yang Efektif di Masa Kini". Dalam sesi ini, peserta diberikan pemahaman mendasar bahwa pola asuh merupakan segala bentuk proses interaksi yang akan memengaruhi kepribadian anak. Materi kemudian dibedah secara mendalam dengan menyoroti empat klasifikasi gaya pengasuhan beserta dampaknya terhadap psikologis anak. Pemateri menjelaskan bahwa pola asuh otoriter, yang bersifat menghukum, menuntut kepatuhan, dan kurang memberikan ruang diskusi bagi anak, berisiko tinggi memicu kecemasan, ketakutan, serta buruknya keterampilan komunikasi. Sebaliknya, pola asuh otoritatif menjadi pendekatan yang paling ideal karena orang tua memberikan kesempatan kepada anak untuk mandiri namun tetap diiringi dengan batasan, kontrol, sikap suportif, dan kehangatan. Pendekatan ini berdampak positif dalam membentuk anak yang mandiri, percaya diri, mampu mengontrol diri, dan memiliki tanggung jawab sosial. Selain itu, peserta juga diedukasi untuk menghindari dua pola asuh lainnya, yaitu pola asuh melalaikan dan permisif. Pola asuh melalaikan, yang ditandai dengan ketidakhadiran orang tua secara emosional maupun pengawasan, berdampak buruk karena anak dapat mengalami kendala mengendalikan emosi, berperilaku antisosial, hingga menghadapi tantangan akademik. Sementara itu, pola asuh permisif (terlalu memanjakan) dengan minimnya aturan dan tuntutan justru rentan membuat anak menjadi egois, tidak patuh, kesulitan bergaul, serta minim regulasi diri.

Pemateri juga memberikan perspektif yang berimbang dengan memaparkan secara komprehensif mengenai manfaat dan risiko penggunaan perangkat digital di era masa kini. Dari segi manfaat, peserta diajak menyadari bahwa media digital sangat mempermudah perolehan informasi, memperlancar komunikasi, menstimulasi kreativitas, serta sangat memudahkan proses belajar anak. Namun di sisi lain, orang tua dituntut untuk mewaspadai risikonya secara ketat, termasuk ancaman gangguan fisik serta potensi hambatan pada perkembangan bahasa dan interaksi sosial anak apabila durasi dan kontennya tidak diawasi dengan baik sejalan dengan peringatan dan temuan berbagai penelitian yang ada [20], [21]. Menghadapi kondisi tersebut, pemateri menegaskan bahwa peran aktif orang tua sangatlah vital. Orang tua diimbau untuk terus menambah literasi digitalnya, mengimbangi waktu penggunaan media digital dengan interaksi di dunia nyata, meminjamkan perangkat hanya sesuai keperluan, mendampingi aktivitas maya anak, serta pantang menjadikan gawai sebagai alat penenang atau "pengganti peran orang tua".

Tabel 1. Hasil Wawancara

Tema Wawancara	Temuan Utama	Kutipan Pernyataan Peserta
Pemahaman mengenai pola asuh digital	Peserta memahami bahwa larangan tanpa penjelasan bukan merupakan strategi yang efektif dalam mengendalikan penggunaan gawai pada anak.	"Selama ini saya hanya melarang anak bermain HP. Setelah mengikuti kegiatan ini saya menyadari bahwa larangan saja tidak cukup, tetapi harus disertai penjelasan dan komunikasi."
Kesadaran terhadap dampak pola asuh	Sebagian orang tua menyadari bahwa sekadar melarang penggunaan gawai tanpa menyediakan alternatif kegiatan justru dapat mendorong anak menggunakan gawai secara sembunyi-sembunyi.	"Saya baru paham kalau terlalu sering melarang tanpa memberikan kegiatan lain justru membuat anak mencari kesempatan bermain HP diam-diam."
Komitmen menerapkan pola asuh otoritatif	Peserta menyatakan akan mulai menerapkan aturan penggunaan gawai melalui kesepakatan bersama, disertai pendampingan dan komunikasi yang lebih terbuka.	"Setelah kegiatan ini saya akan membuat aturan penggunaan HP bersama anak dan mengajaknya berdiskusi, bukan hanya memarahinya."
Manfaat kegiatan	Peserta menilai materi sesuai dengan permasalahan yang dihadapi sehari-hari dan memberikan solusi yang dapat diterapkan di rumah.	"Materinya sangat bermanfaat karena memberikan contoh cara mendampingi anak menggunakan gadget tanpa harus selalu melarang."

Dampak dari kegiatan psikoedukasi ini tampak pada berkembangnya wawasan peserta terkait penerapan strategi pengasuhan adaptif yang disesuaikan dengan tahapan usia anak. Berdasarkan panduan materi, pada anak usia dini (2-3 tahun), orang tua diedukasi untuk memberikan batasan waktu layar yang ketat, lebih banyak memanfaatkan media audio guna menambah kosakata, menyeleksi tayangan agar bebas dari unsur ketakutan maupun kekerasan, serta wajib mendampingi anak saat menggunakan gawai, sebagaimana direkomendasikan dalam pedoman World Health Organization [17][18]. Memasuki usia prasekolah dan awal sekolah (4-7 tahun), orang tua diarahkan untuk mulai merancang kesepakatan bersama yang diiringi dengan penerapan konsekuensi atau apresiasi secara konsisten [16]. Di fase ini, intervensi difokuskan pada program yang menunjang kesiapan sekolah, membimbing anak mengenal batas antara fakta dan fantasi mengingat pemrosesan informasi anak pada usia ini masih didominasi oleh pemikiran magis [22]. Strategi kesepakatan bersama ini terus dipertahankan pada usia 8-12 tahun, namun orientasi pendampingan bergeser pada pemilihan program yang menstimulasi imajinasi positif, mencegah tayangan antisosial maupun promosi gaya hidup tidak sehat, serta mulai memberikan pemahaman terkait peran dan fungsi laki-laki maupun perempuan.

Indikator keberhasilan edukasi ini tercermin kuat dari antusiasme peserta saat mengeksplorasi cara merumuskan langkah preventif konkret pada fase remaja (13-18 tahun). Mengingat tingginya otonomi remaja, pendekatan pengasuhan ditekankan pada dialog yang kritis, seperti memancing anak untuk berpikir rasional terhadap informasi di internet dan memperkenalkan mereka pada

keanekaragaman ras serta etnis. Berdasarkan wawancara singkat pasca-kegiatan, beberapa orang tua mengaku mendapatkan pemahaman, terutama menyadari bahwa sekadar melarang tanpa memberikan alternatif kegiatan justru membuat anak mencari pelarian digital secara sembunyi-sembunyi. Hal ini selaras dengan konsep mediasi aktif (*active mediation*) yang diusulkan oleh Livingstone dan Helsper, di mana orang tua memandu anak secara kritis untuk memahami konten media [14]. Selain itu, orang tua didorong untuk mengarahkan penggunaan gawai sebagai ruang ekspresi diri dan eksplorasi minat bakat, misalnya mendorong kebiasaan menulis melalui *blog*. Pemanfaatan media digital secara produktif ini terbukti esensial bagi remaja dalam memfasilitasi pencarian identitas dan aktualisasi diri di era siber [23]. Antusiasme dan kesiapan orang tua untuk mengaplikasikan berbagai strategi ini sejalan dengan hasil penelitian Ardiyani dan Rahmah yang membuktikan bahwa pergeseran dari kontrol pengasuhan yang otoriter menuju pendekatan dialogis yang hangat dan kolaboratif merupakan faktor pelindung yang paling krusial dalam mencegah anak dari jerat kecanduan internet [5][13].

Lebih dari sekadar ruang untuk mentransfer informasi secara satu arah, program psikoedukasi ini secara nyata telah bertransformasi menjadi wadah pembelajaran sosial. Merespons materi presentasi mengenai pentingnya mengajak anak berpikir kritis dan mendiskusikan tayangan program, para peserta secara terbuka membagikan taktik nyata yang mereka dapat gunakan di rumah, seperti cara menyeleksi tontonan atau mendiskusikan karakter tokoh di media dengan anak-anak mereka. Proses pemodelan antar-peserta (*peer modeling*) ini sejalan dengan prinsip *Social Learning Theory*, di mana efikasi diri orang tua meningkat melalui observasi terhadap pengalaman orang lain [24]. Dinamika pertukaran pengalaman ini memperkuat proses internalisasi pentingnya komunikasi dalam pengasuhan. Hal ini selaras dengan temuan Adeni dan Harahap yang menegaskan bahwa keberhasilan mengelola penggunaan gawai tidak berakar pada ketatnya larangan satu arah, melainkan pada konsistensi orang tua dalam membangun komunikasi yang terbuka, empatik, dan berbasis kesepakatan bersama dengan anak [15].

Berdasarkan keseluruhan proses tersebut, dapat disimpulkan bahwa intervensi psikoedukasi ini sukses mengasah kapasitas kognitif sekaligus keterampilan praktis peserta dalam menerapkan pengasuhan digital yang proaktif sesuai usia perkembangan anak. Kendati demikian, pelaksanaan program ini tidak terlepas dari sejumlah kelemahan. Kendala paling menonjol adalah terbatasnya alokasi waktu kegiatan. Keterbatasan ini terjadi karena sesi diskusi berlangsung lebih panjang dari rencana awal, banyak peserta ingin menceritakan pengalaman personal terkait anak yang sulit lepas dari gawai, perbedaan aturan antara ayah dan ibu, serta kebiasaan menjadikan gawai sebagai alat penenang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan peserta untuk berkonsultasi cukup tinggi, tetapi durasi kegiatan belum sepenuhnya seimbang antara penyampaian materi, diskusi, dan praktik. Solusi taktis yang dilakukan saat itu adalah memadatkan materi inti, memprioritaskan pembahasan kasus yang paling sering muncul, memberikan contoh format kesepakatan penggunaan gawai secara lisan, serta mengarahkan peserta untuk menyusun aturan sederhana di rumah sebagai tindak lanjut. Namun, karena waktu praktik terbatas, *role play* penyusunan kesepakatan keluarga belum dapat dilakukan secara mendalam. Ke depannya, program sejenis direkomendasikan diformat menjadi pelatihan berkelanjutan dengan sesi simulasi yang lebih dominan, pembagian kelompok kecil, lembar kerja *family media agreement*, serta evaluasi lanjutan dua hingga empat minggu setelah kegiatan untuk melihat konsistensi penerapan di rumah.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui psikoedukasi *digital parenting* berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, keterampilan, dan sikap orang tua dalam menerapkan pola asuh otoritatif sebagai upaya pencegahan kecanduan gawai pada anak. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya komunikasi dua arah, pendampingan aktif, penyusunan aturan penggunaan gawai berdasarkan kesepakatan bersama, serta berkomitmen

menerapkan pola asuh yang lebih dialogis, hangat, dan tegas dibandingkan pendekatan yang hanya mengandalkan larangan. Meskipun demikian, kegiatan masih memiliki keterbatasan waktu sehingga praktik, simulasi, dan evaluasi belum dapat dilakukan secara optimal. Oleh karena itu, program serupa disarankan dikembangkan dalam bentuk pelatihan berkelanjutan yang dilengkapi dengan *role play*, pendampingan pascakegiatan, evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test*, serta pembentukan grup komunikasi digital sebagai media berbagi pengalaman dan memperkuat pendampingan orang tua dalam mengawal penggunaan gawai secara konsisten.

Daftar Pustaka

- [1] Badan Pusat Statistik, *Profil Anak Usia Dini 2024*. Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2024.
- [2] Kumparan. "Survei: Jumlah pengguna internet di Indonesia capai 210 juta orang." Internet: <https://kumparan.com/kumparantech/survei-jumlah-pengguna-internet-di-indonesia-capai-210-juta-orang-1yG3iXp25Of/full>, 2022 [diakses 31 Mei 2026].
- [3] Salsabila, N. Hasanati, and Pahmiah, "Exploring digital parenting: A systematic review of approaches, challenges, and outcomes," *JSRET: Journal of Scientific Research, Education, and Technology*, vol. 3, no. 4, pp. 1856-1867, 2024.
- [4] L. Benedetto and M. Ingrassia, "Digital parenting: Raising and protecting children in media world," in *Parenting: Studies by an Ecocultural and Transactional Perspective*, 2020, pp. 127-148.
- [5] I. D. Ardiyani, Y. Setiawati, and Y. T. Hsieh, "Education for parents of children with gadget addiction," *Jurnal Berkala Epidemiologi*, vol. 9, no. 3, pp. 221-230, 2021.
- [6] U. N. Kusaini, N. Elfira, and Yulianti, "Strategi parenting untuk menghadapi tantangan di era digital," *Jurnal Wahana Didaktika*, vol. 23, no. 2, pp. 141-157, 2025.
- [7] Sukisno, Waston, A. Nirwana, Mahmudulhassan, and Muthoifin, "Parenting problems in the digital age and their solution development in the frame of value education," *Multidisciplinary Reviews*, pp. 1-8, 2024.
- [8] M. Yogesh, H. Ladani, and D. Parmar, "Associations between smartphone addiction, parenting styles, and mental well-being among adolescents aged 15-19 years in Gujarat, India," *BMC Public Health*, vol. 24, pp. 1-11, 2024.
- [9] R. H. Ifroh, G. Xiaosong, R. Susanti, and R. Noviasy, "Does parenting style work on gadget addiction? A cross-sectional study among adolescence," in *Proceeding of International Conference on Healthy Living (INCOHELIV)*, vol. 1, pp. 175-184, 2024.
- [10] K. H. Ching and L. M. Tak, "The structural model in parenting style, attachment style, self regulation and self esteem for smartphone addiction," *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, vol. 3, no. 1, pp. 85-103, 2017.
- [11] J. Suharsono, M. Andrianata, M. N. Fithrianto, and A. A. R. Wiyono, "The influence of the digital era on parenting patterns can be a significant factor in family harmony," *Insan Cendekia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 2, no. 3, pp. 150-158, 2024.
- [12] D. Baumrind, "Effects of authoritative parental control on child behavior," *Child Development*, vol. 37, no. 4, pp. 887-907, 1966.
- [13] A. N. Rahmah, F. S. M. Nasution, N. A. Salsabila, S. Nafisah, and T. K. Abdillah, "Sosialisasi membentuk konsep diri untuk pengasuhan yang positif pada anak di era digital," *Jurnal Pengabdian Inovatif Masyarakat*, vol. 1, no. 1, pp. 19-27, 2024.
- [14] S. Livingstone and E. J. Helsper, "Parental mediation of children's internet use," *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, vol. 52, no. 4, pp. 581-599, 2008.
- [15] S. Adeni and M. A. Harahap, "Becoming a great parent: Parent child communication in anticipation of gadgets addiction," *Journal of Child, Family, and Consumer Studies*, vol. 3, no. 3, pp. 189-198, 2024.
- [16] American Academy of Pediatrics, "The Family Media Plan." American Academy of Pediatrics, 2024.
- [17] World Health Organization, "Addictive behaviours: Gaming disorder." World Health Organization, 2019.
- [18] World Health Organization, *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. Geneva: World Health Organization, 2019.
- [19] American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed.*, text rev. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2022.
- [20] S. Guram and P. Heinz, "Media use in children: American Academy of Pediatrics recommendations 2016," *Archives of Disease in Childhood - Education and Practice Edition*, vol. 103, no. 2, pp. 99-101, 2018, doi: 10.1136/archdischild-2017-312969.

- [21] S. Madigan, D. Browne, N. Racine, C. Mori, and S. Tough, "Association between screen time and children's performance on a developmental screening test," *JAMA Pediatrics*, vol. 173, no. 3, pp. 244-250, 2019, doi: 10.1001/jamapediatrics.2018.5056.
- [22] P. M. Valkenburg and J. T. Piotrowski, *Plugged In: How Media Attract and Affect Youth*. New Haven: Yale University Press, 2017, doi: 10.12987/yale/9780300218879.001.0001.
- [23] K. Subrahmanyam and D. Smahel, *Digital Youth: The Role of Media in Development*. New York: Springer, 2011, doi: 10.1007/978-1-4419-6278-2.
- [24] A. Bandura, *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977.