



Sosialisasi Parenting di Era Digital: Menjaga Keseimbangan antara Teknologi dan Kehidupan Nyata di PAUD Al-Ansor Bina Bangsa

Nining Purwaningsih
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
*E-mail: nining.purwaningsih@untirta.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi digital yang pesat menghadirkan tantangan baru dalam pengasuhan anak usia dini. Anak-anak semakin terpapar perangkat digital, namun belum memiliki kesiapan perkembangan untuk menyaring konten secara kritis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi digital orang tua serta membekali mereka dengan strategi praktis dalam menjaga keseimbangan pengasuhan di era digital. Program dilaksanakan kepada 30 orang tua peserta didik PAUD Al-Ansor Bina Bangsa melalui penyampaian materi interaktif, diskusi kelompok, serta simulasi penggunaan fitur parental control. Pengukuran dilakukan menggunakan pre-test dan post-test yang terdiri atas 10 butir pertanyaan untuk melihat perubahan pemahaman peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata sebesar 31%, yang mengindikasikan peningkatan kesadaran terkait pembatasan screen time dan pemilihan konten edukatif. Temuan ini sejalan dengan *Social Learning Theory* yang menekankan pentingnya keteladanan orang tua dalam membentuk perilaku anak. Kegiatan ini tidak menekankan pelarangan total penggunaan teknologi, melainkan penguatan peran orang tua sebagai mediator aktif dalam penggunaan gadget. Meskipun memiliki keterbatasan pada durasi pelaksanaan yang singkat dan belum adanya evaluasi tindak lanjut jangka panjang, kegiatan ini mengindikasikan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri orang tua dalam menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat di rumah. Ke depan, diperlukan program pendampingan berkelanjutan dan evaluasi berkala untuk memastikan dampak jangka panjang yang lebih optimal.

Kata Kunci: literasi digital; anak usia dini; parenting; waktu layar; teori pembelajaran sosial

Abstract

The rapid advancement of digital technology has created new challenges in early childhood parenting. Young children are increasingly exposed to digital devices, yet they lack the developmental readiness to critically filter online content. This community outreach program aimed to enhance parents' digital literacy and equip them with practical strategies for balanced parenting in the digital era. The program involved 30 parents of students at PAUD Al-Ansor Bina Bangsa and was conducted through interactive lectures, group discussions, and hands-on simulations of parental control features. A pre-test and post-test consisting of 10 items were administered to measure changes in participants' understanding. The results showed a 31% increase in average scores, indicating improved awareness regarding screen time limits and the selection of educational content. The findings are consistent with Social Learning Theory, which emphasizes the role of parental modeling in shaping children's behavior. Rather than promoting total restriction, the program highlighted parents' roles as active mediators of technology use. Although limited by its short duration and the absence of long-term follow-up, the activity indicated effectiveness in strengthening parents' knowledge and confidence in fostering a healthier digital environment at home. Future initiatives are recommended to incorporate sustained mentoring and periodic evaluation to ensure long-term impact.

Keywords: digital literacy; early childhood; parenting; screen time; social learning theory



Ciptaan disebarluaskan di bawah [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital di Indonesia berlangsung sangat cepat dan berdampak langsung pada pola pengasuhan anak usia dini. Penetrasi internet dan penggunaan perangkat digital seperti smartphone dan tablet semakin meluas di berbagai kelompok usia. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan tingginya penggunaan gadget di masyarakat Indonesia, termasuk pada keluarga dengan anak usia dini (Ida Ayu et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa anak-anak semakin akrab dengan teknologi sejak usia sangat dini, sering kali sebelum memiliki kesiapan kognitif dan sosial untuk memaknai konten digital secara kritis.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dan tanpa pendampingan berisiko menghambat perkembangan anak. Paparan layar yang intens berkaitan dengan keterlambatan perkembangan bahasa (Susilo et al., 2023), gangguan perkembangan sosial-emosional serta motorik (Prisanti & Sulistyoningtyas, 2024), dan peningkatan risiko gangguan perilaku seperti adiksi serta penurunan kemampuan atensi (Damayanti et al., 2024). Selain itu, overpaparan layar juga berpotensi memengaruhi kesehatan fisik anak, termasuk gangguan mata dan berkurangnya aktivitas fisik (Wang et al., 2021). Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa peran orang tua sebagai pendamping dan pengarah penggunaan teknologi menjadi faktor kunci dalam meminimalkan dampak negatif sekaligus mengoptimalkan potensi manfaatnya.

Kondisi tersebut juga tercermin di PAUD Al-Ansor Bina Bangsa. Berdasarkan observasi awal dan diskusi dengan pihak sekolah serta orang tua, ditemukan bahwa sebagian besar peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu luang dengan perangkat digital dibandingkan berinteraksi langsung dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitar. Orang tua mengungkapkan kesulitan membatasi penggunaan gawai, meskipun telah mencoba menyediakan alternatif permainan non-digital. Anak-anak cenderung tetap memilih bermain handphone dibandingkan aktivitas fisik atau sosial. Situasi ini menimbulkan kekhawatiran, mengingat lima tahun pertama kehidupan merupakan periode emas perkembangan yang sangat penting untuk stimulasi motorik, kognitif, dan sosial-emosional. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan nyata akan peningkatan literasi digital dan strategi pengasuhan yang lebih adaptif di lingkungan keluarga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan “Sosialisasi Parenting di Era Digital: Menjaga Keseimbangan antara Teknologi dan Kehidupan Nyata” dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua dalam mendampingi anak menggunakan teknologi secara sehat. Program ini dirancang untuk membekali orang tua dengan strategi praktis dalam membatasi screen time, memilih konten edukatif, serta membangun komunikasi dan keteladanan dalam penggunaan teknologi di lingkungan keluarga.

METODE

Instrumen yang digunakan untuk mengukur efektivitas kegiatan antara lain adalah kuesioner *pre-test* dan *post-test* serta lembar evaluasi kepuasan peserta. Kuesioner *pre-test* dan *post-test* terdiri dari 10 butir pertanyaan pilihan ganda yang disusun berdasarkan indikator materi (batas screen time, pemilihan konten edukatif, dan peran orang tua sebagai model), serta telah melalui uji validitas isi (*content validity*) secara sederhana melalui telaah ahli (*expert judgment*) oleh dua dosen bidang pendidikan anak usia dini. Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah kegiatan. Kegiatan sosialisasi “Parenting di Era Digital: Menjaga Keseimbangan antara Teknologi dan Kehidupan Nyata” dilaksanakan Rabu, 3 Juni 2025 di PAUD Al-Ansor Bina Bangsa, Kota Serang, Provinsi Banten. Sasaran kegiatan adalah para orang tua peserta didik dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang.



Gambar 1. Flyer Sosialisasi Parenting di Era Digital

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan mencakup koordinasi dengan pihak PAUD, penyusunan materi, dan pembuatan media sosialisasi berupa presentasi interaktif serta leaflet edukatif. Tahap pelaksanaan dilakukan dalam bentuk seminar dan diskusi kelompok yang dimoderatori oleh tim pengabdian dari Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

Materi yang disampaikan mencakup: (1) dampak penggunaan gadget pada anak usia dini, (2) strategi membatasi screen time, (3) pentingnya literasi digital untuk keluarga, dan (4) komunikasi efektif orang tua-anak di era digital. Instrumen yang digunakan untuk mengukur efektivitas kegiatan antara lain adalah kuesioner pre-test dan post-test serta lembar evaluasi kepuasan peserta. Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi “Parenting di Era Digital: Menjaga Keseimbangan antara Teknologi dan Kehidupan Nyata” di PAUD Al-Ansor Bina Bangsa memperoleh respons positif dari para orang tua. Materi yang disampaikan mencakup dampak penggunaan gadget pada anak usia dini, batasan waktu penggunaan berdasarkan rekomendasi WHO dan IDAI,

pentingnya literasi digital keluarga, serta strategi komunikasi efektif orang tua-anak. Penyampaian dilakukan secara interaktif melalui diskusi dan simulasi penggunaan fitur parental control sehingga peserta tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mempraktikkannya secara langsung.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan skor rata-rata sebesar 31%, yang mengindikasikan peningkatan pemahaman peserta terkait pembatasan screen time dan pemilihan konten edukatif. Sebelum kegiatan, 70% peserta belum mengetahui batas ideal waktu layar untuk anak usia dini. Setelah sosialisasi, 90% peserta mampu menjelaskan rekomendasi durasi penggunaan gadget sesuai kelompok usia. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi singkat namun terstruktur dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan literasi digital orang tua.

Secara teoritis, hasil ini selaras dengan teori Social Learning yang menekankan pentingnya keteladanan (modeling) dalam pembentukan perilaku anak. Anak belajar melalui observasi terhadap figur signifikan, terutama orang tua. Dengan demikian, penguatan kesadaran orang tua untuk menjadi model dalam penggunaan teknologi menjadi langkah strategis dalam membangun budaya digital yang sehat di lingkungan keluarga.

Hasil kegiatan ini juga konsisten dengan temuan empiris yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget tanpa pendampingan berkaitan dengan risiko keterlambatan bahasa (Susilo et al., 2023), gangguan sosial-emosional (Prisanti & Sulistyoningtyas, 2024), serta peningkatan masalah perilaku pada anak usia dini. Namun demikian, kegiatan ini menekankan bahwa teknologi tidak harus diposisikan sebagai ancaman. Pemanfaatan aplikasi edukatif secara terbimbing justru dapat mendukung perkembangan kognitif dan motorik anak (Annisa et al., 2022). Oleh karena itu, pendekatan yang ditekankan bukan pelarangan total, melainkan penguatan peran orang tua sebagai mediator aktif dalam penggunaan teknologi.

Dalam sesi diskusi, sejumlah orang tua mengungkapkan kesulitan mengalihkan perhatian anak dari gawai akibat keterbatasan waktu, ruang bermain, serta kelelahan setelah bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa tantangan pengasuhan digital tidak hanya berkaitan dengan kurangnya pengetahuan, tetapi juga faktor kontekstual keluarga. Sebagai respons, kegiatan ini menawarkan strategi praktis seperti penetapan zona bebas gadget, penjadwalan aktivitas bermain aktif minimal 30 menit per hari, serta penggunaan fitur pengawasan digital

secara konsisten. Pendekatan praktik langsung terbukti membantu meningkatkan kepercayaan diri orang tua dalam menerapkan aturan di rumah.



Gambar 2. Materi Sosialisasi Parenting



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Sosialisasi Parenting di PAUD Al-Ansor Bina Bangsa

Secara keseluruhan, kegiatan ini berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran orang tua dalam menerapkan pengasuhan yang adaptif terhadap perkembangan teknologi. Temuan ini mendukung penelitian Kusuma et al. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi kepada orang tua berperan dalam menekan dampak negatif intensitas penggunaan gadget terhadap perkembangan anak.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, durasi pelaksanaan yang relatif singkat membatasi pendalaman materi dan praktik lanjutan. Kedua, jumlah peserta yang terbatas pada satu lembaga PAUD membuat hasil kegiatan belum dapat digeneralisasikan

secara luas. Ketiga, tidak dilakukan evaluasi tindak lanjut jangka panjang untuk mengukur konsistensi penerapan strategi parenting digital di rumah. Oleh karena itu, program serupa di masa mendatang disarankan dikembangkan dalam bentuk pendampingan berkelanjutan atau sesi lanjutan agar dampaknya dapat dipantau secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi “Parenting di Era Digital” di PAUD Al-Ansor Bina Bangsa menunjukkan adanya peningkatan pemahaman orang tua mengenai dampak penggunaan gadget pada anak usia dini serta pentingnya literasi digital keluarga. Melalui pendekatan partisipatif dan praktik langsung, peserta memperoleh strategi konkret dalam membatasi screen time, memilih konten edukatif, serta membangun keteladanan dalam penggunaan teknologi di lingkungan keluarga. Peningkatan skor pemahaman sebesar 31% mengindikasikan bahwa intervensi edukatif singkat dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan literasi digital orang tua. Untuk memperkuat dampak yang berkelanjutan, disarankan agar kegiatan serupa dikembangkan dalam bentuk program pendampingan rutin atau evaluasi berkala guna memantau konsistensi penerapan strategi parenting digital di lingkungan keluarga.

SARAN DAN UCAPAN TERIMA KASIH

Diharapkan kegiatan sosialisasi parenting di era digital ini dapat dijadikan program berkelanjutan, baik oleh lembaga pendidikan anak usia dini maupun instansi terkait, mengingat pentingnya peningkatan literasi digital keluarga di tengah perkembangan teknologi yang semakin pesat. Ke depan, melibatkan tenaga ahli di bidang psikologi anak dan teknologi informasi juga perlu ditingkatkan untuk memperkaya materi serta menjawab kebutuhan spesifik orang tua di berbagai latar belakang sosial dan ekonomi.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak PAUD Al-Ansor Bina Bangsa atas dukungan dan kerjasamanya dalam pelaksanaan kegiatan ini, serta kepada mahasiswa PNF Untirta dan seluruh orang tua peserta yang telah berpartisipasi aktif. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Sultan Ageng Tirtayasa atas dukungan dana dan fasilitas, serta kepada tim fasilitator dan narasumber yang telah membantu mensukseskan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, R., Sari, M., & Fitriani, A. (2022). Dampak gadget terhadap perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(9), 837–849.
<https://doi.org/10.59141/japendi.v3i09.1159>
- Damayanti, F., Rahmawati, L., & Permatasari, I. (2024). Gadget use among toddlers in Bekasi City. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(5), 418–421.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v10i5.14656>
- Ge Wang, Y., Wisniewski, P. J., & Knijnenburg, B. P. (2021). Protection or punishment? Relating the design space of parental control apps and perceptions about them to support parenting for online safety. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 5(CSCW2), Article 343. <https://doi.org/10.1145/3479570>
- Ida Ayu, P., Sari, N., & Utami, L. (2023). Penggunaan gadget dan kejadian temper tantrum pada anak usia 1 hingga 5 tahun. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), 47–56.
<https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.907>
- Kusuma, A. P., Wahyuni, S., & Pratiwi, D. (2022). Hubungan intensitas penggunaan gadget dengan perkembangan anak usia 4–6 tahun. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S1), 123–128. <https://doi.org/10.30604/jika.v7iS1.1212>
- Prisanti, A. H. L., & Sulistyoningtyas, S. (2024). Hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan balita usia 1–3 tahun di Desa Poncosari, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(1), 177–184. <https://doi.org/10.33761/jsm.v19i1.986>
- Susilo, D. H., Lestari, T., & Rahayu, P. (2023). Pengaruh penggunaan gadget sejak dini terhadap keterlambatan bicara pada anak balita. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 45–53. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i4.220>