



Artikel Asli

Psikoedukasi Digital Parenting: Menjadi Orang Tua yang Bijak di Era Digital di Kelurahan Penyengat Rendah Kota Jambi

Desy Susanti¹, Dona Fitri Annisa², Utami Niki Kusaini³Universitas Jambi¹³, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Siliwangi²

Abstrak. Perkembangan teknologi digital memberikan dampak besar terhadap pola pengasuhan dalam keluarga. Penggunaan gadget yang semakin intensif pada anak sering kali tidak diimbangi dengan pengawasan dan pendampingan orang tua yang memadai. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pengasuhan digital melalui psikoedukasi bertema “Menjadi Orang Tua yang Bijak di Era Digital” di Kelurahan Penyengat Rendah, Kota Jambi. Metode yang digunakan adalah pendekatan psikoedukasi reflektif melalui penyuluhan interaktif, diskusi, dan studi kasus. Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan observasi terhadap jawaban, tanggapan, dan partisipasi peserta selama sesi diskusi reflektif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum psikoedukasi sebagian besar peserta belum memiliki aturan penggunaan gadget di rumah dan cenderung menggunakan gadget sebagai media untuk menenangkan anak. Setelah mengikuti kegiatan, hasil observasi menunjukkan adanya perubahan pemahaman peserta yang ditandai dengan kemampuan mengidentifikasi risiko penggunaan gadget, mengusulkan strategi pembatasan screen time, menerapkan pendekatan komunikasi yang lebih komunikatif dalam mendampingi anak, serta memahami pemanfaatan fitur parental control sebagai bentuk pengawasan digital. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan literasi digital keluarga dan kesadaran orang tua mengenai pentingnya pendampingan penggunaan teknologi digital pada anak. Oleh karena itu, edukasi digital parenting perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mendukung terciptanya lingkungan digital yang sehat dan aman bagi tumbuh kembang anak.

Kata kunci: Digital Parenting, Literasi Digital, Psikoedukasi, Orang Tua.Penulis korespondensi: Desy Susanti, desysusanti@unja.ac.id, Universitas Jambi, Indonesia

Karya ini dilisensikan di bawah CC-BY

Pendahuluan

Keluarga merupakan lingkungan pendidikan pertama dan utama bagi anak dalam proses pembentukan karakter, moral, sosial, dan emosional. Dalam perspektif psikologi perkembangan, kualitas pengasuhan orang tua memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukan kepribadian anak sejak usia dini (Sari et al., 2020; Talibandang & Langi, 2021). Orang tua tidak hanya berperan sebagai pemenuh kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai pendamping, pelindung, pendidik, serta *role model* dalam membangun nilai dan perilaku anak dalam kehidupan sehari-hari. Melalui interaksi dalam keluarga, anak belajar memahami norma, mengembangkan kontrol diri, membangun empati, serta membentuk identitas sosialnya. Oleh karena itu, kualitas pengasuhan dalam keluarga menjadi fondasi penting bagi tumbuh kembang anak pada tahap perkembangan selanjutnya.

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital, pelaksanaan peran pengasuhan orang tua menghadapi tantangan yang semakin kompleks. Penggunaan gadget yang semakin meluas memberikan berbagai kemudahan dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, dan mendukung proses pembelajaran anak (Syahputra et al., 2023). Namun, penggunaan gadget yang tidak disertai pendampingan yang memadai juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Prihardin et al., (2024) menjelaskan bahwa rendahnya literasi digital orang tua menyebabkan pengawasan terhadap aktivitas digital anak belum dilakukan secara optimal sehingga penggunaan gadget sering berlangsung tanpa aturan yang jelas. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas interaksi antara orang tua dan anak serta perkembangan sosial dan emosional anak (Mujtahidin et al., 2026; Rahmawati & Latifah, 2020). Selain itu, kurangnya pendampingan digital juga berpotensi meningkatkan distraksi belajar, menurunkan kemampuan regulasi diri, mengurangi interaksi sosial, serta memunculkan perilaku tantrum ketika akses terhadap gadget dibatasi (Maulidian & Sativa, 2025; Silowati & Wahyuningsih, 2026; Nur Rahmi et al., 2024; Julfan & Haifaturrahmah, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan orang tua dalam menerapkan *digital parenting* menjadi kebutuhan yang semakin penting di era digital.

Permasalahan tersebut juga ditemukan pada masyarakat di Kelurahan Penyengat Rendah, Kota Jambi. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi bersama orang tua yang dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan, diketahui bahwa penggunaan gadget telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari anak dalam keluarga. Sebagian besar orang tua mengaku memberikan gadget kepada anak ketika sedang bekerja atau menyelesaikan pekerjaan rumah agar anak tetap tenang. Selain itu, mayoritas peserta juga menyampaikan bahwa mereka belum memiliki aturan yang jelas mengenai durasi penggunaan maupun jenis konten yang dapat diakses anak. Ketika penggunaan gadget dibatasi, anak cenderung marah, menangis, bahkan tantrum sehingga orang tua sering kali kembali memberikan gadget untuk menghindari konflik. Pada keluarga yang memiliki anak usia remaja, pengawasan terhadap aktivitas digital anak juga dirasakan semakin sulit karena orang tua merasa kemampuan anak dalam menggunakan teknologi lebih baik dibandingkan mereka. Hasil identifikasi kebutuhan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari keluarga, tetapi belum diimbangi dengan kemampuan orang tua dalam melakukan pendampingan digital secara optimal.

Temuan awal tersebut memperlihatkan adanya kesenjangan antara tingginya intensitas penggunaan gadget oleh anak dengan kesiapan orang tua dalam mendampingi aktivitas digital mereka. Permasalahan yang dihadapi orang tua tidak hanya berkaitan dengan penggunaan gadget oleh anak, tetapi juga keterbatasan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menerapkan praktik *digital parenting* di rumah. Sebagian besar orang tua masih mengandalkan pengalaman pribadi ketika menghadapi konflik penggunaan gadget dengan anak dan belum memahami strategi pendampingan yang sesuai, seperti membangun komunikasi yang efektif dengan anak, menyusun aturan penggunaan gadget berdasarkan kesepakatan bersama, mengatur *screen time*, maupun memanfaatkan fitur *parental control* sebagai media pengawasan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya program edukasi yang tidak hanya memberikan pemahaman mengenai risiko penggunaan gadget, tetapi juga membekali orang tua dengan keterampilan praktis yang dapat diterapkan sesuai dengan kondisi keluarga masing-masing.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan psikoedukasi *digital parenting* dengan tema "Menjadi Orang Tua yang Bijak di Era Digital" bagi orang tua di Kelurahan Penyengat Rendah, Kota Jambi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pengasuhan digital melalui penyuluhan interaktif, diskusi reflektif, dan studi kasus. Melalui kegiatan tersebut, peserta diharapkan tidak hanya memahami berbagai risiko penggunaan gadget pada anak, tetapi juga mampu menerapkan strategi pendampingan yang sesuai dengan kondisi keluarganya, seperti membangun komunikasi yang lebih efektif, menyusun aturan penggunaan gadget, memanfaatkan fitur *parental control*, serta mendampingi anak menggunakan teknologi digital secara lebih bijaksana.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan psikoedukasi reflektif dengan metode partisipatif. Pendekatan tersebut dipilih karena memungkinkan peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga merefleksikan pengalaman pengasuhan yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan reflektif dinilai relevan dalam kegiatan edukasi parenting karena perubahan pola asuh tidak cukup dilakukan melalui pemberian materi semata, melainkan membutuhkan proses kesadaran diri, evaluasi pengalaman, dan pembentukan pemahaman baru mengenai praktik pengasuhan yang lebih adaptif di era digital.

Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Penyengat Rendah, Kota Jambi. Tahap persiapan dilakukan pada Oktober 2025 melalui koordinasi dengan pihak kelurahan, observasi lapangan, dan identifikasi kebutuhan masyarakat terkait pengasuhan anak di era digital. Selanjutnya, kegiatan utama dilaksanakan pada 20 November 2025 melalui kerja sama dengan pihak kelurahan dan masyarakat setempat. Bentuk kegiatan berupa penyuluhan interaktif yang dipadukan dengan diskusi kelompok, simulasi studi kasus, dan refleksi pengalaman peserta. Kombinasi metode tersebut bertujuan membantu peserta memahami konsep *digital parenting* sekaligus merefleksikan praktik pengasuhan yang mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Peserta

Peserta kegiatan pengabdian ini berjumlah 25 orang tua yang berdomisili di Kelurahan Penyengat Rendah, Kota Jambi, terdiri atas 19 ibu dan 6 ayah. Peserta memiliki anak pada berbagai jenjang usia, yaitu anak usia dini (PAUD/TK), sekolah dasar (SD), dan remaja. Mayoritas peserta bekerja sebagai ibu rumah tangga, pedagang kecil, dan buruh harian.

Peserta dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: (1) orang tua yang memiliki anak usia dini, sekolah dasar, atau remaja yang menggunakan gadget dalam aktivitas sehari-hari; (2) berdomisili di Kelurahan Penyengat Rendah; (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan; dan (4) memiliki kebutuhan terhadap peningkatan pengetahuan mengenai pengasuhan anak di era digital. Penentuan peserta dilakukan melalui koordinasi dengan pihak Kelurahan Penyengat Rendah berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan masyarakat terhadap program digital parenting.

Prosedur

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap Persiapan

Pada tahap awal, melakukan koordinasi dengan pihak Kelurahan Penyengat Rendah untuk mengidentifikasi kebutuhan masyarakat terkait pengasuhan anak di era digital. Tahap ini meliputi observasi awal, diskusi informal dengan warga, serta pemetaan permasalahan yang sering muncul dalam praktik pengasuhan sehari-hari. Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan, tim pengabdian menyusun materi edukasi dalam bentuk slide presentasi *PowerPoint* (PPT) bertema “*Menjadi Orang Tua yang Bijak di Era Digital*”. Materi disusun secara sederhana dan kontekstual agar mudah dipahami oleh peserta dengan latar belakang pendidikan dan sosial ekonomi yang beragam. Selain itu, juga disiapkan beberapa skenario studi kasus yang diadaptasi dari kondisi nyata yang ditemukan di lapangan, seperti anak yang tantrum ketika penggunaan gadget dibatasi, anak yang terlalu fokus pada media sosial, serta kebiasaan orang tua memberikan gadget agar anak tidak rewel ketika mereka sedang bekerja.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam bentuk penyuluhan interaktif yang melibatkan komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta. Materi yang disampaikan mencakup lima ranah utama, yaitu:

1. Konsep menjadi orang tua bijak di era digital
2. Komunikasi efektif antara orang tua dan anak
3. Pengenalan risiko digital, seperti adiksi gadget dan paparan konten negatif
4. Strategi pembatasan screen time pada anak, dan
5. Pemanfaatan aplikasi parental control sebagai alat bantu pengawasan digital.

Dalam proses penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk diskusi, menyampaikan pengalaman pengasuhan, serta mengajukan pertanyaan terkait permasalahan yang mereka hadapi di rumah. Untuk memperkuat pemahaman peserta, peserta juga dikenalkan dengan memperkenalkan penggunaan aplikasi pengawasan digital, seperti *Google Family Link* dan *YouTube Kids*, sebagai bentuk edukasi praktis mengenai pengawasan penggunaan internet pada anak.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan melalui observasi terhadap respons dan partisipasi peserta selama sesi diskusi, tanya jawab, dan pembahasan studi kasus. Evaluasi bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai perubahan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Indikator yang diamati meliputi: (1) kemampuan peserta mengidentifikasi risiko penggunaan gadget pada anak; (2) kemampuan menjelaskan strategi pendampingan penggunaan gadget, termasuk pembatasan *screen time*; (3) kemampuan memberikan solusi terhadap permasalahan pengasuhan digital yang disajikan dalam studi kasus; dan (4) pemahaman peserta mengenai pemanfaatan fitur *parental control* sebagai salah satu bentuk pengawasan penggunaan gadget. Hasil observasi digunakan sebagai dasar untuk mendeskripsikan perubahan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan.

Bahan

Bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini berupa media presentasi *PowerPoint (PPT)*, laptop, LCD proyektor, serta studi kasus yang disusun berdasarkan permasalahan pengasuhan digital yang ditemukan pada tahap identifikasi kebutuhan masyarakat. Materi psikoedukasi mencakup konsep dasar menjadi orang tua bijak di era digital, karakteristik perkembangan anak di era digital, strategi komunikasi efektif antara orang tua dan anak, pembatasan *screen time*, serta pemanfaatan fitur *parental control* sebagai bentuk pengawasan penggunaan gadget.

Penyusunan materi mengacu pada hasil identifikasi kebutuhan masyarakat serta berbagai kajian mengenai pengasuhan anak di era digital, literasi digital orang tua, dan pendampingan penggunaan gadget pada anak (Hardiyanti et al., 2021; Rahmawati & Latifah, 2020; Prihardini et al., 2024; Windari, 2024). Kemudian, studi kasus yang digunakan dalam diskusi disusun berdasarkan hasil observasi awal mengenai permasalahan yang dihadapi orang tua di Kelurahan Penyangat Rendah sehingga materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan mereka.

Data Analisa

Data pelaksanaan program dianalisis menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan reflektif-partisipatif. Data diperoleh melalui observasi partisipatif, dokumentasi kegiatan, serta hasil diskusi peserta selama proses psikoedukasi berlangsung. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menelaah perubahan pola pikir dan pemahaman peserta mengenai pengasuhan digital. Fokus analisis diarahkan pada pergeseran paradigma peserta dari pola asuh permisif yang cenderung menjadikan gadget sebagai alat penenang anak menuju pola

asuh digital yang lebih komunikatif, terencana, dan berbasis keterlibatan emosional antara orang tua dan anak.

Pendekatan kualitatif dipilih karena dinilai lebih mampu menggambarkan perubahan kesadaran, pengalaman, dan refleksi peserta secara mendalam sesuai dengan konteks sosial masyarakat di lokasi pengabdian. Selain itu, pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami dinamika pengasuhan digital secara lebih holistik tanpa bergantung pada pengukuran statistik formal.

Hasil dan Pembahasan

Tahap awal pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali dengan proses identifikasi kebutuhan melalui observasi lapangan dan diskusi bersama perangkat kelurahan serta warga Kelurahan Penyengat Rendah, Kota Jambi. Kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi pengasuhan anak di era digital sekaligus memastikan bahwa materi psikoedukasi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Berdasarkan hasil observasi lapangan dan diskusi awal, diperoleh gambaran bahwa orang tua masih menghadapi berbagai kendala dalam mendampingi penggunaan gadget pada anak. Permasalahan yang paling sering disampaikan meliputi kesulitan mengatur durasi penggunaan gadget, mengawasi konten digital yang diakses anak, serta mendampingi anak ketika menggunakan perangkat digital. Mayoritas peserta merupakan ibu rumah tangga, pedagang kecil, dan buruh harian yang mengungkapkan bahwa aktivitas sehari-hari menyebabkan waktu pendampingan terhadap anak menjadi terbatas.



Gambar 1. Kegiatan diskusi awal di Kelurahan Penyengat Rendah.

Dalam diskusi awal, orang tua juga menceritakan bahwa gadget sering dimanfaatkan sebagai sarana untuk menenangkan anak ketika mereka sedang bekerja atau menyelesaikan pekerjaan rumah. Pada orang tua yang memiliki anak usia dini dan sekolah dasar, pemberian gadget mereka lakukan agar anak tetap tenang sehingga orang tua dapat menyelesaikan aktivitasnya. Sementara itu, pada keluarga yang memiliki anak usia remaja, sebagian peserta mengungkapkan kesulitan dalam mengawasi penggunaan media sosial karena merasa anak lebih memahami teknologi dibandingkan orang tua. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tantangan pengasuhan di era digital ini tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan gadget, tetapi juga dengan keterbatasan pengetahuan dan strategi pendampingan yang dimiliki orang tua.

Hasil identifikasi kebutuhan juga menunjukkan bahwa kecenderungan orang tua belum memiliki dalam penggunaan gadget di rumah, baik terkait durasi penggunaan maupun jenis konten yang dapat diakses anak. Beberapa orang tua mengaku kesulitan membatasi penggunaan gadget karena anak cenderung marah, menangis, atau menunjukkan perilaku tantrum ketika

perangkat diambil. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa penggunaan gadget telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari anak, sementara orang tua masih memerlukan penguatan pemahaman mengenai strategi pendampingan yang sesuai dengan prinsip *digital parenting*. Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan tersebut, tim pengabdian menyusun materi psikoedukasi yang difokuskan pada penguatan peran orang tua dalam mendampingi penggunaan teknologi digital secara aman, sehat, dan bertanggung jawab.

Pelaksanaan Kegiatan Psikoedukasi

Kegiatan psikoedukasi menjadi orang tua bijak di era digital dilaksanakan pada tanggal 20 November 2025 di Kelurahan Penyengat Rendah, Kota Jambi, dengan melibatkan 25 orang tua yang memiliki anak usia dini, usia sekolah, hingga remaja. Kegiatan ini merupakan tindak lanjut dari hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua masih mengalami kesulitan dalam mendampingi penggunaan gadget pada anak. Permasalahan yang banyak disampaikan meliputi belum adanya aturan penggunaan gadget di rumah, kesulitan membatasi durasi penggunaan perangkat digital, serta keterbatasan pengetahuan mengenai cara mengawasi aktivitas digital anak.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian menyusun materi psikoedukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta. Materi yang disampaikan dalam kegiatan meliputi: (1) peran orang tua di era digital; (2) komunikasi efektif antara orang tua dan anak; (3) pengenalan risiko digital; (4) strategi pembatasan *screen time*; serta (5) penggunaan aplikasi *parental control* seperti *Google Family Link* dan *YouTube Kids*. Penyampaian materi menggunakan media presentasi PowerPoint (PPT) yang disusun secara sederhana dan kontekstual agar mudah dipahami oleh peserta dengan latar belakang pendidikan dan pekerjaan yang beragam. Setelah kegiatan selesai, materi presentasi dibagikan kepada peserta sebagai bahan belajar mandiri.



Gambar 2. Penyampaian materi kepada peserta kegiatan.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal tersebut terlihat dari keterlibatan aktif peserta dalam sesi tanya jawab dan diskusi. Beberapa peserta menyampaikan pengalaman mereka terkait penggunaan gadget pada anak di rumah. Sebagian besar peserta mengaku sering memberikan gadget kepada anak ketika sedang bekerja atau menyelesaikan pekerjaan rumah tangga agar anak tidak rewel dan lebih tenang. Salah satu peserta menyampaikan, “Kalau saya lagi masak atau jualan, anak dikasih HP supaya diam dulu, kalau tidak nanti rewel terus.” Peserta lain juga mengungkapkan, “Kadang memang sengaja dikasih gadget supaya anak tidak mengganggu pekerjaan rumah.”

Selain itu, peserta juga mengungkapkan berbagai permasalahan yang mereka hadapi dalam pengasuhan digital, seperti anak yang sulit berhenti bermain gadget, anak menjadi marah ketika penggunaan gadget dibatasi, hingga anak yang lebih fokus bermain media sosial dibandingkan

berinteraksi dengan keluarga. Salah satu peserta menyampaikan, *“Kalau HP diambil, anak langsung marah dan menangis.”* Pada kelompok orang tua dengan anak remaja, beberapa peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa kesulitan melakukan pengawasan karena anak dianggap lebih memahami teknologi dibandingkan orang tua. Seorang peserta menyampaikan, *“Sekarang anak lebih pintar soal teknologi dibanding orang tuanya, jadi kami kadang bingung harus mengawasi seperti apa.”* Peserta lain juga mengungkapkan, *“Anak kalau sudah main media sosial jadi susah diajak ngobrol.”*

Peserta menunjukkan ketertarikan yang tinggi terhadap pembahasan mengenai pembatasan *screen time* dan penggunaan aplikasi pengawasan digital. Sebagian besar peserta mengaku baru mengetahui bahwa terdapat fitur *parental control* yang dapat membantu orang tua memantau penggunaan gadget anak. Beberapa peserta terlihat aktif bertanya mengenai cara membatasi penggunaan YouTube dan permainan daring pada anak. Salah satu peserta menyampaikan, *“Saya baru tahu ternyata ada aplikasi untuk membatasi penggunaan HP anak.”* Peserta lainnya juga menyatakan, *“Kalau ada aplikasi seperti itu, kami jadi lebih mudah mengawasi anak di rumah.”*

Diskusi Reflektif dan Studi Kasus

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi reflektif berbasis studi kasus. Pada sesi ini, peserta diminta memberikan tanggapan dan solusi terhadap beberapa kasus pengasuhan digital yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, yaitu: bagaimana orangtua menghadapi anak tantrum ketika gadget dibatasi, bagaimana sikap orangtua ketika anak menolak berhenti bermain game saat waktu belajar, bagaimana sikap orangtua ketika anak remaja yang lebih fokus pada media sosial dibandingkan interaksi keluarga, serta anak yang mulai sulit diajak berkomunikasi secara langsung.



Gambar 3. Peserta mengikuti diskusi dan sesi tanya jawab

Diskusi berlangsung secara terbuka dan partisipatif. Peserta tidak hanya memberikan tanggapan terhadap kasus yang dibahas, tetapi juga saling berbagi pengalaman mengenai berbagai upaya yang pernah dilakukan di rumah. Dari diskusi tersebut diketahui bahwa sebagian besar orang tua cenderung mengambil jalan yang paling cepat untuk menghentikan tangisan anak, yaitu dengan kembali memberikan gadget. Salah satu peserta menyampaikan, *“Biasanya kalau anak sudah menangis, HP dikasih lagi supaya diam.”* Di sisi lain, beberapa peserta mengakui bahwa mereka sering kali merasa kesulitan mengawasi aktivitas digital anak karena menganggap anak lebih memahami teknologi dibandingkan orang tua.

Melalui pembahasan studi kasus, peserta diajak mengidentifikasi penyebab permasalahan sekaligus mendiskusikan alternatif penyelesaiannya. Berbagai solusi mulai muncul dari peserta, seperti menyusun kesepakatan penggunaan gadget bersama anak, mengurangi penggunaan gadget saat berkumpul bersama keluarga, menyediakan aktivitas alternatif di rumah, serta meningkatkan komunikasi dengan anak sebelum memberikan larangan. Diskusi tersebut memperlihatkan bahwa peserta tidak hanya memahami materi secara konseptual, tetapi juga mulai mampu menerapkannya dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Selain memberikan kesempatan untuk bertukar pengalaman, sesi ini juga memperkuat interaksi antarpeserta. Orang tua yang sebelumnya merasa menghadapi permasalahan seorang diri memperoleh gambaran bahwa tantangan pengasuhan digital juga dialami oleh keluarga lain. Proses saling berbagi pengalaman tersebut menciptakan ruang belajar bersama sehingga peserta memperoleh berbagai alternatif solusi yang dapat disesuaikan dengan kondisi masing-masing keluarga.

Peningkatan Pemahaman Peserta



Gambar 4. Sesi diskusi reflektif dan interaksi aktif peserta selama kegiatan.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi terhadap partisipasi peserta selama penyampaian materi, diskusi reflektif, dan pembahasan studi kasus, serta demonstrasi penggunaan aplikasi pendamping digital. Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan dalam cara peserta memahami pengasuhan di era digital. Pada awal kegiatan, sebagian besar peserta memandang bahwa pengendalian penggunaan gadget cukup dilakukan dengan melarang anak menggunakan gadget atau mengambilnya ketika anak menggunakan sudah terlalu lama. Namun, setelah mengikuti rangkaian kegiatan, peserta mulai memahami bahwa pendampingan penggunaan gadget pada anak dapat dilakukan dengan komunikasi yang terbuka, membuat dan menyepakati aturan bersama, memberikan contoh kepada anak, serta keterlibatan aktif orang tua dalam aktivitas digital anak.

Perubahan pemahaman tersebut terlihat ketika peserta memberikan tanggapan pada studi kasus yang dibahas selama kegiatan. Jika diawal diskusi solusi yang disampaikan oleh peserta banyak berupa larangan atau hukuman, namun pada akhir sesi peserta mulai memberikan cara yang lebih komunikatif, seperti mengajak anak berdiskusi mengenai aturan penggunaan gadget, memberikan pilihan aktivitas lain yang menarik, serta menerapkan pembatasan penggunaan gadget secara bertahap sesuai usia anak. Perubahan pola jawaban tersebut menjadi salah satu indikator bahwa peserta mulai memahami prinsip-prinsip dasar *digital parenting*.

Pemahaman peserta juga mulai terlihat berkembang ketika narasumber mendemonstrasikan cara penggunaan aplikasi *Google Family Link* dan *YouTube Kids*. Sebagian besar

mereka menyatakan bahwa baru mengetahui teknologi juga dapat dimanfaatkan sebagai alat pendamping dalam pengasuhan. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan mengenai cara menghubungkan perangkat orang tua dan anak, mengatur durasi penggunaan gadget, serta membatasi akses terhadap aplikasi tertentu. Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memperoleh tambahan pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan setelah kegiatan selesai. Selanjutnya pada akhir kegiatan, beberapa peserta menyampaikan komitmen untuk mulai menerapkan aturan penggunaan gadget di rumah, mengurangi penggunaan gadget saat bersama keluarga, dan memperbaiki komunikasi dengan anak setiap harinya.



Gambar 5. Foto Bersama Peserta setelah kegiatan

Pembahasan

Pelaksanaan psikoedukasi ini di Kelurahan Penyengat Rendah menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi yang dikombinasikan dengan diskusi reflektif dan pembahasan studi kasus mampu mendorong keterlibatan aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Keterlibatan tersebut terlihat dari kesediaan peserta untuk menceritakan pengalaman pengasuhan yang mereka hadapi, mengidentifikasi permasalahan penggunaan gadget pada anak, serta mendiskusikan berbagai alternatif penyelesaian yang dapat diterapkan dalam lingkungan keluarga. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran tidak hanya berlangsung melalui penyampaian materi oleh narasumber, tetapi juga melalui pertukaran pengalaman antarpeserta yang memiliki latar belakang permasalahan yang relatif serupa. Dengan demikian, kegiatan pengabdian berfungsi sebagai ruang belajar bersama yang membantu orang tua memperoleh pemahaman baru berdasarkan pengalaman nyata yang mereka alami.

Temuan lain yang muncul selama kegiatan adalah perubahan cara pandang peserta terhadap praktik pendampingan penggunaan gadget pada anak. Pada awal kegiatan, sebagian besar peserta menganggap bahwa pengendalian penggunaan gadget cukup dilakukan dengan membatasi atau mengambil perangkat ketika anak menggunakannya terlalu lama. Namun, setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, peserta mulai memahami bahwa penerapan *digital parenting* memerlukan komunikasi yang terbuka, penyusunan aturan bersama, pemberian teladan oleh orang tua, serta pendampingan yang dilakukan secara konsisten sesuai dengan usia dan kebutuhan anak. Perubahan cara pandang tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi tidak hanya memberikan tambahan pengetahuan, tetapi juga membantu peserta merefleksikan kembali praktik pengasuhan yang selama ini dilakukan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa peningkatan literasi digital orang tua merupakan salah satu faktor penting dalam membangun pola pengasuhan yang adaptif terhadap perkembangan teknologi. Hal ini sesuai dengan Kurniadi et al. (2020) mengemukakan bahwa penyuluhan terkait sikap pengasuhan digital sangat efektif dalam membekali orang tua dan guru

dengan pemahaman yang mendalam untuk mendampingi anak di era digital. Pemahaman yang komprehensif mengenai pola asuh digital oleh orang tua dan pendidik tersebut terbukti mampu menciptakan lingkungan tumbuh kembang anak yang lebih sehat, suportif, serta produktif (Prihardini et al., 2024).

Selain meningkatkan pemahaman, kegiatan ini juga memberikan manfaat praktis melalui demonstrasi penggunaan aplikasi *Google Family Link* dan *YouTube Kids*. Sebagian besar peserta mengaku baru mengetahui bahwa teknologi dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk mendampingi aktivitas digital anak, bukan hanya dipandang sebagai sumber risiko. Demonstrasi tersebut memberikan pengalaman langsung kepada peserta mengenai cara mengatur durasi penggunaan gadget, memantau aktivitas digital anak, serta membatasi akses terhadap konten yang tidak sesuai. Temuan ini memperlihatkan bahwa pemberian materi yang disertai praktik langsung lebih mudah diterima oleh peserta karena dapat segera diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil tersebut sejalan dengan pendapat Mujtahidin et al. (2026) yang menjelaskan bahwa peningkatan kompetensi orang tua dalam memanfaatkan teknologi merupakan bagian penting dari implementasi *digital parenting*.

Kegiatan ini juga memberikan dampak sosial bagi masyarakat. Selama diskusi berlangsung, peserta tidak hanya memperoleh informasi dari narasumber, tetapi juga belajar dari pengalaman peserta lain yang menghadapi permasalahan serupa. Proses berbagi pengalaman tersebut membangun kesadaran bahwa tantangan pengasuhan di era digital merupakan persoalan yang dihadapi bersama sehingga penyelesaiannya memerlukan komunikasi, saling belajar, dan dukungan antarkeluarga. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan kegiatan pengabdian tidak hanya tercermin dari bertambahnya pemahaman peserta, tetapi juga dari terbentuknya ruang pembelajaran yang mendorong masyarakat saling berbagi pengalaman, berdiskusi, dan menemukan alternatif solusi terhadap permasalahan pengasuhan di era digital. Kondisi ini sejalan dengan Putri & Ramadhana (2026) yang menjelaskan bahwa komunikasi keluarga yang adaptif menjadi fondasi penting dalam membangun praktik pengasuhan yang efektif di era digital karena mendorong interaksi, keterlibatan orang tua, dan penguatan hubungan emosional dalam keluarga.

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta mengenai menjadi orang tua bijak di era digital tetapi juga menjadi ruang refleksi bersama bagi orang tua untuk mengevaluasi praktik pengasuhan yang telah dilakukan. Melalui proses berbagi pengalaman, diskusi, dan demonstrasi penggunaan aplikasi pendamping digital, peserta memperoleh bekal yang lebih baik dalam mendampingi anak memanfaatkan teknologi secara aman, sehat, dan bertanggung jawab. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam memperkuat praktik pengasuhan digital di lingkungan keluarga dan mendukung terciptanya penggunaan teknologi yang lebih bijaksana pada anak.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan. Evaluasi keberhasilan program hanya dilakukan melalui observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan. Oleh karena itu, perubahan pemahaman yang disampaikan dalam artikel ini berdasarkan perubahan pada cara peserta merespons studi kasus yang diberikan, keterlibatan dalam diskusi, kemampuan dalam menyampaikan alternatif solusi, serta komitmen peserta untuk menerapkan praktik *digital parenting* setelah kegiatan selesai. Ke depannya, penggunaan instrumen evaluasi yang lebih terstruktur, seperti *pretest-posttest* atau angket perubahan pengetahuan, dapat dipertimbangkan untuk memberikan bukti empiris yang lebih kuat mengenai efektivitas program.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui psikoedukasi *digital parenting* di Kelurahan Penyengat Rendah dilaksanakan sebagai respons terhadap masih terbatasnya pemahaman sebagian orang tua dalam mendampingi penggunaan gadget pada anak.

Berdasarkan hasil observasi awal, orang tua masih mengalami kesulitan dalam mengatur durasi penggunaan gadget, mengawasi konten digital, serta menerapkan strategi pendampingan yang sesuai. Untuk menjawab permasalahan tersebut, kegiatan dilaksanakan melalui penyampaian materi, diskusi reflektif, pembahasan studi kasus, dan demonstrasi penggunaan aplikasi *Google Family Link* serta *YouTube Kids*. Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu mengidentifikasi permasalahan penggunaan gadget pada anak, mengemukakan alternatif pendampingan yang lebih komunikatif, memahami pemanfaatan aplikasi *parental control* sebagai media pendampingan, serta menyampaikan komitmen untuk menerapkan strategi *digital parenting* dalam kehidupan sehari-hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi memberikan kontribusi dalam memperkuat pemahaman dan kesiapan orang tua untuk mendampingi anak menggunakan teknologi digital secara lebih bijaksana, sehingga kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya mendukung penguatan literasi digital keluarga.

Referensi

- Julfan, I., & Haifaturrahmah, H. (2025). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Action Research Journal Indonesia (ARJI)*, 7(4), 3310-3326. <https://doi.org/10.61227/arji.v7i4.621>
- Kurniadi, F., Setiawati, N. A., & Aqil, D. I. (2020). Penyuluhan Digital Parenting Kepada Para Guru Di Madrasah Ibtidaiyah Miftahul Falah Sawangan Depok. *Jurnal PkM (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 3(1), 62-67.
- Maulidian, M., & Sativa, F. E. (2025). Perubahan Perilaku Sosial Anak Usia Dini Sebagai Dampak Pembatasan Gadget Oleh Orangtua Di Lombok Timur. 8(1), 114–122. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Mujatahidin, S., Rachman, S. A., & Hardianti, F. (2026). Penguatan Peran Orang Tua Dalam Mengontrol Penggunaan Gadget Untuk Meningkatkan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Insanta: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 146-152. <https://doi.org/10.61924/insanta.v4i2.235>
- Miyazaki, A. F. N., Buabara, H., Rahmi, A. N., Rusmayadi, R., & Herman, H. (2024). Tantangan dan solusi dalam menghadapi era digital: Pendidikan anak di zaman teknologi. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(3), 127-135. <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jp>
- Prihardin, I., Sahrani, R., Iriani, F., & Dewi, R. (2024) . Psikoedukasi Digital Parenting: Pola Asuh Baru Menyiapkan Anak untuk Era Digital 123. *PUSAKO : Jurnal Psikologi*, 3(1), 17–33.
- Putri, S. A. S., & Ramadhana, M. R. (2026). Design of an Adaptive Family Communication Model for Parenting in the Digital Era: Integrating FCP and Baumrind's Theory in Indonesian Families. *INJECT (Interdisciplinary Journal of Communication)*, 11(1), 27-66. <https://doi.org/10.18326/inject.v11i1.6133>
- Rahmawati, M., & Latifah, M. (2020). Penggunaan Gawai, Interaksi Ibu-Anak, Dan Perkembangan Sosial-Emosional Anak Prasekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(1), 75–86. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.75>
- Sari, P. P., Rahman, T., & Mulyadi, S. (2020). Pola asuh orang tua terhadap perkembangan emosional anak usia dini. *Jurnal paud agapedia*, 4(1), 157-170.
- Susilowati, E., & Wahyuningsih, D. (2026). Analisis dampak penggunaan gadget terhadap kemampuan regulasi emosi pada anak usia dini (studi kasus pada KB Mekar Abadi Desa Dadapan). *ALAYYA: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 6(1), 33-44. <https://doi.org/10.51311/alayya.v6i1.1427>

- Syahputra, Y., Miswanto, M., & Hafni, M. (2023). Exploration of the fear of missing out internet based on demography. *Int J Eval & Res Educ ISSN*, 2252(8822), 2187. <https://doi.org/10.11591/ijere.v12i4.25353>
- Talibandang, F., & Langi, F. M. (2021). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap pembentukan kepribadian anak. *Journal of Psychology Humanlight*, 2(1), 48-68.