

## Membatasi Diri Dari Efek Negatif Gadget

Anissa Nur Arifah<sup>1</sup>, Fatimah Az Zahro<sup>2</sup>, Malika Faniyatul Arifiyah<sup>3</sup>, Salsabil Dwi Maharani<sup>4</sup>, Naili Rohmah<sup>5</sup>, Sugiana<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang

\*Corresponding author

E-mail: [fatimahaz@students.unnes.ac.id](mailto:fatimahaz@students.unnes.ac.id) (Fatimah Az Zahro)\*

### Article History:

Received: Juli, 2025

Revised: Juli, 2025

Accepted: Juli, 2025

**Abstract:** *Meskipun peran gadget dalam kehidupan anak-anak semakin berkembang, penggunaan gadget yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menyebabkan kecanduan, masalah perilaku, dan keterlambatan bahasa. Pola asuh otoriter yang menyeimbangkan kebebasan dan pengawasan memungkinkan orang tua untuk secara efektif mengatur jumlah waktu yang dihabiskan anak-anak mereka di depan layar berdasarkan usia mereka ( $\leq 1$  jam per hari untuk anak-anak yang sangat aktif;  $\leq 2$  jam untuk anak-anak yang berusia lebih dari 5 tahun) dan menggantinya dengan stimulasi aktif. Kampanye komunikasi "Kurangi Efek Negatif Perangkat" di pos kesehatan terpadu Sekar Kanthil (3 Mei 2025) menyerukan partisipasi melalui studi lokalisasi, koordinasi, dukungan interaktif, dan sesi tanya jawab. Hasilnya, 80% orang tua lebih menyadari efek negatif elektronik dan berupaya membatasi penggunaannya serta menyarankan kegiatan pengganti. Untuk mendukung perkembangan anak usia dini sebaik mungkin, hasil kegiatan tersebut mencakup peningkatan pemahaman orang tua tentang manajemen teknologi, pemantauan konten, dan pengaturan "zona gadget" di rumah.*

### Keywords:

Gadget; Anak; Pola Asuh; Batasan waktu layar

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa pengaruh besar dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam pola pengasuhan anak. Gadget kini bukan lagi sekadar alat komunikasi, melainkan sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari yang digunakan oleh berbagai usia, termasuk anak-anak (Rubyanti, 2022). Menurut Elfandi (dalam Lubis et al., (2019), gadget adalah alat teknologi elektronik yang memudahkan komunikasi dan aktivitas manusia, seperti smartpone, tablet, dan komputer. Meskipun gadget menawarkan kemudahan dan hiburan, penggunaannya yang tidak terkontrol dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan anak (Aesong, 2023; Handayani et al., 2020).

Salah satu aspek penting yang menentukan dampak tersebut adalah pola asuh. Pola asuh diartikan sebagai interaksi orang tua dalam mendidik, membimbing, dan merawat anak sesuai dengan perkembangan zaman dan kebutuhan anak (Hasanah, 2016). Menurut Windayani & Putra, (2021) pola asuh otoritatif, yang mengedepankan keseimbangan antara kebebasan dan arahan, terbukti sebagai pendekatan yang paling efektif dalam membentuk karakter positif anak. Orang tua memegang peran sentral sebagai panutan sekaligus pengontrol dalam penggunaan teknologi oleh anak. Kesalahan dalam pola asuh, seperti terlalu permisif atau otoriter, dapat menyebabkan anak kecanduan gadget atau mengalami gangguan perilaku.

Fenomena aktual menunjukkan bahwa banyak orang tua memperkenalkan gadget terlalu dini kepada anak karena alasan kepraktisan dan kesibukan. Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa 25,2% anak usia 5–9 tahun telah menggunakan internet secara aktif. Membatasi penggunaan perangkat elektronik oleh anak-anak merupakan salah satu pembatasan utama orang tua di era digital. Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menyebabkan individualitas, masalah sosialisasi, dan keterlambatan bahasa, yang dapat mempengaruhi kemampuan sosialisasi dan ekspresi pribadi mereka (Sugiarti & Andyanto, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang terlalu sering terpapar teknologi cenderung pasif karena sedikitnya interaksi langsung dengan lingkungan sekitar, sedangkan stimulasi aktif seperti berbicara, bernyanyi, dan bermain sangat penting untuk perkembangan kognitif dan verbal anak-anak.

Penelitian sebelumnya dan inisiatif layanan masyarakat telah menyoroti pentingnya peran orang tua dalam membatasi jumlah waktu dan jenis konten yang dihabiskan anak-anak di perangkat mereka. Pembatasan ini tidak hanya mendorong rasa ingin tahu dan daya cipta anak-anak, tetapi juga menurunkan risiko kecanduan perangkat, yang dapat menghambat perkembangan sosial dan kognitif mereka (Sugiarti & Andyanto, 2022). Cara yang baik untuk membatasi jumlah waktu yang dihabiskan anak-anak menggunakan perangkat adalah berdasarkan usia mereka, misalnya, tidak lebih dari satu jam per hari untuk anak-anak yang sangat muda dan tidak lebih dari dua jam untuk anak-anak yang lebih tua dari lima tahun. Lebih jauh, keterlibatan orang tua dalam pemantauan dan berbagai bentuk stimulasi sangat penting untuk mencegah anak-anak hanya asyik dengan layar mereka (Hidayatuladkia et al., 2021).

Mengingat hal ini, kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Membatasi Diri Dari Efek Negatif Gadget," yang akan diadakan di Posyandu Sekar Kantil pada hari Sabtu, 3 Mei 2025, dari pukul 09.00 hingga 11.00 WIB, bertujuan untuk memberikan edukasi bagi orang tua dari para balita nasihat dan strategi praktis untuk

mengelola penggunaan teknologi secara bijak. Kegiatan ini akan membantu orang tua mengurangi dampak negatif teknologi pada anak-anak mereka sekaligus meningkatkan kualitas hubungan mereka dan merangsang perkembangan mereka.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pendidikan masyarakat melalui pendekatan penyuluhan partisipatif, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pola asuh anak di era digital, khususnya dalam menghadapi dampak negatif penggunaan gadget pada anak usia dini.

Tahapan kegiatan diawali dengan survei lokasi yang dilakukan oleh tim mahasiswa di bawah bimbingan dosen pengampu. Survei ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang relevan serta menentukan sasaran kegiatan. Lokasi yang dipilih adalah Posyandu Sekar Kantil, yang terletak di wilayah Sekaran, Kecamatan Gunungpati. Pemilihan lokasi dilakukan berdasarkan arahan dosen dan hasil observasi awal yang menunjukkan perlunya peningkatan pemahaman orang tua terkait penggunaan gadget pada anak usia dini. Setelah itu, tim melakukan koordinasi dan perizinan dengan pengurus Posyandu Sekar Kantil. Surat izin resmi kegiatan dikeluarkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, sebagai bentuk legalitas kegiatan.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Sabtu, 3 Mei 2025, dengan sasaran peserta yaitu para orang tua yang memiliki anak di bawah usia 6 tahun. Pelaksanaan kegiatan difasilitasi oleh tim mahasiswa dengan dosen pembimbing sebagai pendamping. Adapun bentuk kegiatan yang dilaksanakan adalah penyuluhan interaktif mengenai pola asuh anak yang sehat di tengah kemajuan teknologi, serta strategi pengenalan gadget secara bijak agar anak tidak terdampak secara negatif. Penyuluhan ini juga dilengkapi dengan sesi tanya jawab untuk memberikan ruang bagi peserta menyampaikan pengalaman maupun permasalahan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

## **Hasil dan Diskusi**

Kegiatan yang telah dilaksanakan dengan tatap muka secara langsung terkait efek negatif dari penggunaan gadget pada anak usia dini berjalan dengan baik meski ditemukan beberapa kendala. Adapun pelaksanaan kegiatannya sebagai berikut:

## 1. Undangan dan Sosialisasi Kepada Masyarakat

Pada pelaksanaan undangan dan sosialisasi masyarakat diawali dengan adanya koordinasi pada tempat pelaksanaan dengan ketua Kader Posyandu Ibu Isnany Kelurahan Sekaran, Kecamatan Gunung Pati, Kota Semarang, untuk selanjutnya akan dilaksanakan kegiatan sosialisasi secara langsung kepada para peserta yaitu pada tanggal 03 Mei 2025 oleh panitia kegiatan mengenai tujuan dan bentuk kegiatan sosialisasi.

Peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi dapat menghadiri acara dengan tepat waktu sesuai dengan yang telah ditetapkan, yaitu Sabtu, 03 Mei 2025 pada pukul 09.00-10.00 WIB di rumah salah satu kader posyandu. Kegiatan sosialisasi tersebut memiliki rangkaian kegiatan sebagai berikut:

- a. Pembukaan oleh pateri
- b. Berdoa
- c. Penyampaian materi
- d. Dokumentasi
- e. Penutup

Sebagian besar ibu memahami bahwa penggunaan gadget pada anak dibawah umur ternyata mempengaruhi perkembangan sosial-emosional anak. Misalnya anak akan lebih menjadi sering tantrum apabila orang tua meminta penggunaan gadget dihentikan atau pada saat beralih ke aktivitas lainnya. Hal tersebut menjadi sebuah kesadaran bagi ibu bahwa perlu adanya batasan untuk anak agar mampu mengatur waktu penggunaan gadget supaya lebih tepat manfaatnya.

Bahaya dari gadget apabila digunakan secara terus menerus tanpa adanya pengelolaan yang baik akan berdampak buruk terhadap perkembangan anak:

- a. Keterlambatan perkembangan bahasa dan bicara, anak yang terlalu sering bermain gadget pasti kegiatan interaksi dengan orang lain menjadi minim, hal tersebut mengakibatkan kurangnya komunikasi dengan orang disekitarnya.
- b. Keterlambatan perkembangan motorik halus, penggunaan gadget yang menyediakan tontonan menarik membuat anak malas melakukan aktifitas fisik, karena dunia gadget lebih menarik dan tidak membosankan.
- c. Paparan sinar radiasi pada gadget dapat meningkatkan resiko kelelahan pada mata bahkan sampai kerusakan organ mata. Jika terlalu sering

menggunakan gadget anak akan mengganggu siklus tidurnya, mata cepat lelah, dan kering (Panggabean et al., 2024).

Ibu Sri Redatin Retno Pudjiati, dosen psikolog indonesia menyatakan bahwa, orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam mengawasi penggunaan gadget pada anak. Ada strategi yang diperlukan untuk mengatur penggunaan gadget, memantau konten yang diakses, co-viewing, dan menciptakan aktivitas yang menyenangkan diluar gadget. Selain itu orang tua juga bisa memberikan penghargaan dan konsekuensi untuk anak untuk mendukung penggunaan gadget sebagai sarana peningkatan perkembangan pada anak (Indonesia, 2024).

Strategi menghadapi dampak negatif gadget yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk menghindari terjadinya keterlambatan perkembangan pada anak antara lain:

- a. Memberikan batasan waktu screen time maksimal 1 jam per hari.
- b. Menyediakan aktivitas pengganti gadget yang menarik seperti eksperimen sains sederhana, bermain peran, berpetualang, dan membuat hasil karya.
- c. Menerapkan “zona gadget” selama dirumah, pada saat makan atau akan tidur.
- d. Orang tua sebagai contoh positif bagi anak saat menggunakan gadget.



Gambar 1. Sesi Penyampaian Materi

Umumnya para ibu menggunakan gadget untuk menenangkan anak apabila ada kesibukan yang tidak bisa ditinggal, namun kebiasaan itu menjadikan anak kecanduan dengan gadget dan susah lepas. Namun setelah

dilakukan sosialisasi dampak negative gadget, 80% berkomitmen untuk mengurangi dan mengelola penggunaan gadget untuk anak.

Pada akhir kegiatan sosialisasi ini memiliki kegiatan berupa pemberian cinderamata kepada peserta sosialisasi, selanjutnya melakukan sesi foto bersama sebagai kegiatan penutup sosialisasi.



Gambar 2. Dokumentasi

## 2. Luaran Kegiatan Sosialisasi

Setelah kegiatan sosialisasi dilaksanakan, diharapkan terdapat luaran tema **“Membatasi Diri Dari Efek Negatif Gadget”**, antara lain yaitu:

- a. Orang tua memiliki pemahaman dan pengetahuan tentang bagaimana menggunakan gadget secara baik pada anak usia dini.
- b. Orang tua memiliki pemahaman dan pengetahuan mengenai konsep penggunaan gadget pada anak usia dini.
- c. Orang tua mempunyai kesadaran akan dampak negatif yang muncul dari penggunaan gadget pada anak usia dini.
- d. Orang tua akan lebih mampu dalam memanfaatkan gadget untuk anak usia dini dengan memberikan arahan terkait aplikasi yang dapat digunakan oleh anak usia dini.

## Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan di Posyandu Sekar Kantil mengenai **“Membatasi Diri Dari Efek Negatif Gadget”** yang telah diikuti oleh Ketua PKK, Ibu-ibu, dan mahasiswa Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini dari Universitas Negeri Semarang telah terlaksana dengan baik. Dalam kegiatan sosialisasi tersebut, materi disampaikan oleh dua pemateri dengan materi **“Membatasi Efek**

Negatif Gadget Pada Anak". Kegiatan ini diharapkan memiliki luaran berupa orang tua mempunyai kesadaran akan dampak negatif yang muncul dari penggunaan gadget pada anak usia dini.

## Pengakuan

Penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen mata kuliah Family and Community Based, atas bimbingannya dalam penyusunan artikel ini. Tidak lupa kepada Posyandu Sekar Kantil, yang sudah mengizinkan penulis untuk mengadakan kegiatan sosialisasi kepada ibu ibu posyandu di RT 08/ RW 05.

## Daftar Referensi

- Aesong, I. D. (2023). Pola Pengasuhan Anak Di Tengah Maraknya Penggunaan Gadget. *Bomba: Jurnal Pembangunan Daerah*, 3(2), 60–72.
- Handayani, L., Wijaya, C. S., & Dewi, M. K. (2020). Edukasi pola asuh dan bahaya penggunaan gadget. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Bangka Belitung*, 7(1), 1–9.
- Hasanah, U. (2016). Pola asuh orangtua dalam membentuk karakter anak. *Elementary*, 2(2), 72–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.31227/osf.io/xxxxx>
- Hidayatuladkia, S. T., Kanzunnudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). Peran Orang Tua dalam Mengontrol Penggunaan Gadget pada Anak Usia 11 Tahun. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 363–372.
- Indonesia, P. P. (2024). *Webinar Sekolah PIMTI Bahas Dampak Negatif Gadget pada Anak dalam Rangka Hari Anak Nasional Ke-40*. Pimti Perempuan Indonesia.
- Lubis, H., Rosyida, A. H., & Solikhatin, N. H. (2019). Pola asuh efektif di era digital. *Jurnal Plakat: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 1(2), 102–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.31227/osf.io/xxxxx>
- Panggabean, R. C. A., Pasaribu, S. P., Gea, D., Tampubolon, D. H., Sembiring, V. E. B., & Nababan, T. (2024). Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Dampak Penggunaan Gadget pada Bayi Usia 6-24 Bulan di Kelurahan Pulo Brayan. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(8), 3250–3262. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i8.14989>
- Rubyanti, R. (2022). Implementasi Pengasuhan Digital Dalam Meningkatkan Digital Resilience Anak. *Jurnal Comm-Edu*, 5(3), 98–106.
- Sugiarti, Y., & Andyanto, H. (2022). Pembatasan Penggunaan Gadget Terhadap Anak Dibawah Umur Oleh Orang Tua. *Jurnal Jendela Hukum*, 9(1), 81–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.24929/fh.v9i1.2051>
- Windayani, N. L. I., & Putra, K. T. H. (2021). Pola asuh otoritatif untuk membentuk karakter anak. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 173–182.