

Penguatan Peran Orang Tua Dalam Mengontrol Penggunaan Gadget Untuk Meningkatkan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini

Samsul Mujtahidin^{1*}, Sry Anita Rachman¹, Farlina Hardianti¹

¹Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Institut Pendidikan Nusantara Global, Indonesia

*Corresponding e-mail: samparnare@gmail.com

Artikel History

Dikirim : 02-03-2026
Diterima: 18-03-2026
Disetujui : 25-03-2026
Dipublish: 30-04-2026

Doi

10.61924/insanta.v4i2.235

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital membawa dampak signifikan terhadap pola pengasuhan anak usia dini, khususnya dalam penggunaan gadget. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol berpotensi menghambat perkembangan sosial emosional anak, seperti rendahnya kemampuan interaksi sosial, empati, serta regulasi emosi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia dini. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan kepada orang tua melalui pendekatan partisipatif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman orang tua terkait dampak gadget serta kemampuan dalam menerapkan strategi pengawasan penggunaan gadget pada anak. Selain itu, terjadi perubahan perilaku anak yang lebih positif dalam aspek sosial emosional, seperti meningkatnya interaksi sosial dan kemampuan mengelola emosi. Dengan demikian, penguatan peran orang tua menjadi kunci dalam meminimalisir dampak negatif gadget dan mengoptimalkan perkembangan anak usia dini.

Kata kunci: Gadget, Peran Orang Tua, Sosial Emosional, Anak Usia Dini, Parenting

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has significantly influenced parenting patterns in early childhood, particularly in the use of gadgets. While gadgets can serve as engaging learning tools, uncontrolled use may negatively affect children's social-emotional development, including reduced social interaction skills, low empathy, and poor emotional regulation. This community service activity aimed to enhance parents' understanding and skills in managing gadget use among early childhood children. The methods employed included counseling, training, and mentoring using a participatory approach, enabling parents to actively engage in appropriate parenting practices. The results indicated a significant improvement in parents' understanding of the impact of gadget use, as well as their ability to implement effective supervision strategies, such as limiting screen time, selecting age-appropriate content, and accompanying children during gadget use. Furthermore, positive behavioral changes were observed in children's social-emotional aspects, including increased social interaction, improved sharing behavior, and better emotional regulation. Therefore, strengthening the role of parents is essential in minimizing the negative impacts of gadget use while optimizing early childhood development.

Keywords: Gadgets, Parental Role, Social Emotional, Early Childhood, Parenting



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Perkembangan anak usia dini merupakan fase krusial yang menjadi fondasi bagi kualitas kehidupan individu di masa depan. Pada periode ini, anak mengalami pertumbuhan pesat dalam berbagai aspek perkembangan, termasuk kognitif, bahasa, fisik-motorik, serta sosial emosional. Aspek sosial emosional memiliki peran yang sangat penting karena berkaitan dengan kemampuan anak dalam mengenali emosi diri, mengelola perasaan, membangun hubungan sosial, serta beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Kemampuan ini akan sangat menentukan keberhasilan anak dalam kehidupan sosial dan akademik di masa mendatang.

Perkembangan sosial emosional anak tidak terjadi secara alami semata, tetapi sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi dan stimulasi yang diberikan oleh lingkungan, terutama keluarga sebagai lingkungan pertama dan utama bagi anak. Orang tua berperan sebagai model, fasilitator, sekaligus regulator dalam pembentukan perilaku sosial emosional anak. Interaksi yang hangat, responsif, dan konsisten akan membantu anak mengembangkan empati, kontrol diri, serta keterampilan komunikasi yang efektif (Denham et al., 2020).

Namun, dalam era digital saat ini, pola interaksi anak mengalami perubahan signifikan. Kemajuan teknologi telah menghadirkan berbagai perangkat digital seperti smartphone, tablet, dan televisi pintar yang semakin mudah diakses oleh anak usia dini. Bahkan, penggunaan gadget telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari keluarga modern. Berdasarkan laporan UNICEF (2021), lebih dari 70% anak usia dini di berbagai negara telah terpapar perangkat digital sejak usia di bawah lima tahun, dengan durasi penggunaan yang terus meningkat setiap tahunnya.

Organisasi kesehatan dunia, WHO (2020), merekomendasikan bahwa anak usia 2–5 tahun sebaiknya tidak menggunakan layar (screen time) lebih dari 1 jam per hari dan harus disertai dengan pendampingan orang tua. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak anak yang menggunakan gadget melebihi batas tersebut. Studi terbaru oleh Rideout & Robb (2022) menemukan bahwa rata-rata anak usia dini menghabiskan waktu lebih dari 2–3 jam per hari dengan perangkat digital, terutama untuk menonton video dan bermain game.

Penggunaan gadget yang berlebihan tanpa pengawasan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, khususnya terhadap perkembangan sosial emosional anak (Indriati et al., 2025; Jannah et al., 2024). Penelitian oleh Madigan et al. (2020) menunjukkan bahwa durasi screen time yang tinggi pada anak usia dini berkorelasi dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi dan keterampilan sosial. Anak cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya, kurang empati, serta menunjukkan perilaku agresif atau mudah frustrasi.

Selain itu, penelitian Radesky et al. (2021) menegaskan bahwa penggunaan gadget secara pasif (seperti menonton video tanpa interaksi) dapat mengurangi kesempatan anak untuk belajar dari interaksi langsung (face-to-face interaction), yang sebenarnya sangat penting dalam perkembangan sosial emosional. Interaksi langsung membantu anak memahami ekspresi wajah, bahasa tubuh, serta norma sosial yang tidak dapat diperoleh secara optimal melalui layar digital.

Kondisi tersebut juga diperkuat oleh penelitian Twenge & Campbell (2023) yang menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan media digital pada anak berkaitan dengan meningkatnya risiko masalah emosional, seperti kecemasan, tantrum, dan rendahnya kemampuan kontrol diri. Anak yang terlalu sering terpapar gadget cenderung memiliki keterbatasan dalam mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang sehat.

Dalam konteks Indonesia, fenomena ini juga menjadi perhatian serius. Survei oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (Kominfo, 2022) menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua memberikan gadget kepada anak sebagai sarana hiburan atau untuk mengalihkan perhatian anak saat orang tua sibuk. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget sering kali belum diimbangi dengan pemahaman yang memadai mengenai dampaknya terhadap perkembangan anak.

Oleh karena itu, peran orang tua menjadi sangat penting dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia dini. Orang tua tidak hanya berfungsi sebagai pengawas, tetapi juga sebagai pendamping aktif dalam penggunaan teknologi. Konsep digital parenting menjadi pendekatan yang relevan dalam menghadapi tantangan pengasuhan di era digital. Digital parenting mencakup pengaturan durasi penggunaan, pemilihan konten yang sesuai, serta keterlibatan aktif orang tua dalam aktivitas digital anak (Livingstone et al., 2021; Rochmawan et al., 2024; Lumi et al., 2026).

Namun demikian, masih banyak orang tua yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam menerapkan digital parenting secara efektif. Hal ini menjadi salah satu permasalahan yang mendesak untuk ditangani melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Edukasi dan pelatihan kepada orang tua mengenai cara mengontrol penggunaan gadget secara bijak sangat diperlukan guna meminimalisir dampak negatif serta mengoptimalkan perkembangan sosial emosional anak.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget pada anak usia dini merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari, namun perlu dikelola secara tepat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada penguatan peran orang tua dalam mengontrol penggunaan gadget menjadi sangat penting sebagai upaya preventif dan solutif dalam mendukung perkembangan sosial emosional anak usia dini secara optimal.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan partisipatif edukatif, dengan tahapan sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah

Dilakukan melalui observasi dan wawancara kepada orang tua dan guru PAUD terkait kebiasaan penggunaan gadget pada anak.

2. Penyuluhan (Sosialisasi)

Memberikan materi tentang:

- Dampak positif dan negatif gadget
- Batasan screen time anak usia dini
- Pentingnya interaksi langsung bagi perkembangan sosial emosional

3. Pelatihan (Workshop Parenting)

Orang tua dilatih untuk:

- Membuat aturan penggunaan gadget
- Menerapkan teknik kontrol penggunaan gadget
- Mengalihkan anak ke aktivitas bermain yang edukatif

4. Pendampingan

Dilakukan secara berkala untuk memastikan implementasi di rumah, termasuk diskusi dan refleksi bersama orang tua.

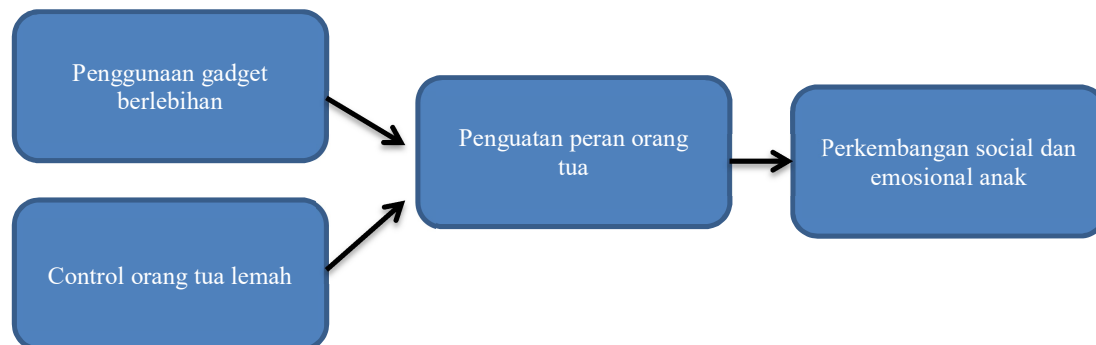
5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui:

- Kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan
- Observasi perubahan perilaku anak
- Wawancara dengan orang tua

Penggunaan gadget berlebihan dan lemahnya peran orang tua menjadi faktor utama yang mempengaruhi perkembangan sosial emosional anak. Melalui intervensi penguatan peran orang tua (kontrol dan pendampingan), perkembangan sosial emosional anak dapat meningkat.

Diagram berikut menunjukkan hubungan antara penggunaan gadget, peran orang tua, dan perkembangan sosial emosional anak usia dini



HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penguatan peran orang tua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia dini menunjukkan hasil yang cukup signifikan. Hasil diperoleh melalui kuesioner pre-test dan post-test, observasi perilaku anak, serta wawancara dengan orang tua.

1. Peningkatan Pemahaman Orang Tua

Berdasarkan hasil kuesioner, terjadi peningkatan pemahaman orang tua terkait dampak penggunaan gadget:

Aspek Penilaian	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Pemahaman dampak gadget	52%	88%
Pengetahuan batas screen time	45%	90%
Pentingnya pendampingan	50%	92%

2. Perubahan Pola Penggunaan Gadget Anak

Hasil observasi menunjukkan adanya penurunan durasi penggunaan gadget:

Indikator	Sebelum	Sesudah
Rata-rata durasi penggunaan	3 jam/hari	1-1,5 jam/hari
Penggunaan tanpa pengawasan	Tinggi	Rendah
Penggunaan edukatif	Rendah	Meningkat

3. Peningkatan Perkembangan Sosial Emosional Anak

Perubahan perilaku anak diamati melalui indikator sosial emosional:

Indikator	Sebelum	Sesudah
Interaksi sosial	Rendah	Baik
Kemampuan berbagi	Kurang	Meningkat
Kontrol emosi	Lemah	Lebih stabil
Frekuensi tantrum	Sering	Berkurang

KESIMPULAN

Penguatan peran orang tua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia dini terbukti memberikan dampak positif yang signifikan. Peningkatan pemahaman orang tua mengenai batasan penggunaan gadget, pentingnya pendampingan, serta dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan anak menjadi faktor utama dalam perubahan pola pengasuhan. Intervensi yang dilakukan berhasil menurunkan durasi penggunaan gadget pada anak serta meningkatkan kualitas penggunaannya menjadi lebih edukatif dan terarah.

Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan parenting berbasis digital mampu mengubah perilaku orang tua dalam mengelola penggunaan teknologi pada anak.

Dari sisi perkembangan anak, terjadi peningkatan yang nyata pada aspek sosial emosional, ditandai dengan membaiknya kemampuan interaksi sosial, meningkatnya kemampuan berbagi, serta berkembangnya kontrol emosi. Selain itu, penurunan frekuensi perilaku tantrum menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi anak.

Keberhasilan program ini juga didukung oleh adanya pendampingan berkelanjutan yang memastikan implementasi strategi pengasuhan dapat dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penguatan peran orang tua melalui pendekatan digital parenting menjadi strategi yang efektif dalam meminimalisir dampak negatif penggunaan gadget sekaligus mengoptimalkan perkembangan sosial emosional anak usia dini. Secara keseluruhan, kegiatan ini menegaskan bahwa keterlibatan aktif orang tua dalam penggunaan gadget anak merupakan kunci utama dalam menciptakan lingkungan pengasuhan yang sehat, adaptif, dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal di era digital.

SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan dan keterbatasan penelitian, disarankan beberapa hal sebagai berikut. Orang tua diharapkan dapat secara konsisten menerapkan kontrol penggunaan gadget pada anak melalui pembatasan durasi, pemilihan konten yang sesuai, serta pendampingan aktif, disertai penyediaan aktivitas alternatif yang edukatif dan interaktif. Lembaga PAUD perlu memperkuat program edukasi digital parenting secara berkelanjutan guna menyelaraskan pola pengasuhan antara rumah dan sekolah. Pemerintah dan pemangku kebijakan diharapkan dapat memperluas program literasi digital bagi orang tua serta menyediakan panduan praktis terkait pengasuhan anak di era digital.

Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam, menggunakan instrumen yang lebih komprehensif dan tervalidasi, serta menerapkan desain penelitian jangka panjang (longitudinal) agar dapat mengkaji dampak intervensi secara lebih mendalam. Pengembangan model intervensi yang lebih inovatif dan berbasis teknologi juga diperlukan guna meningkatkan efektivitas program dalam mendukung perkembangan sosial emosional anak usia dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada:

1. Pimpinan dan sivitas akademika Institut Pendidikan Nusantara Global yang telah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan ini.
2. Para orang tua dan peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif serta bersedia bekerja sama selama proses penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan berlangsung.
3. Guru dan pihak lembaga PAUD yang telah membantu dalam proses koordinasi dan pelaksanaan kegiatan di lapangan.

4. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2020). *The socialization of emotional competence*. Guilford Press.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2020). The socialization of emotional competence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 67, 101110. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101110>
- Livingstone, S., Mascheroni, G., & Staksrud, E. (2021). European research on children's internet use: Assessing the past and anticipating the future. *New Media & Society*.
- Madigan, S., McArthur, B. A., Anhorn, C., Eirich, R., & Christakis, D. A. (2020). Associations between screen use and child language skills. *JAMA Pediatrics*
- Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2021). Mobile and interactive media use by young children. *Pediatrics*.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2022). The Common Sense census: Media use by kids age zero to eight. *Common Sense Media*.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2023). Associations between screen time and lower psychological well-being among children. *Preventive Medicine Reports*.
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind*.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2022). *Laporan survei penggunaan internet di Indonesia*.
- Kominfo. (2022). *Survei penggunaan teknologi digital pada anak usia dini di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika.
- Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2022). The Triple P-Positive Parenting Program. *Clinical Psychology Review*, 92, 102111. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102111>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: WHO
- Lumi, W. M., Musak, R. A., Tumiwa, F. F., Waworuntu, M. Y., & Surya, W. S. (2026). Penguatan Digital Parenting Orang Tua Melalui Google Family Link di SD GMIM VIII Tomohon. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 7(1), 1353-1360.
- Rochmawan, A. E., Nashir, M. J., Abbas, N., Hidayah, N., & Amin, L. H. (2024). Panduan parenting cerdas keluarga harmonis pada era digital. *Jurnal Al Basirah*, 4(2), 59-79.
- Indriati, T., Sutrisno, S., & Yuniarti, Y. (2025). Penggunaan gadget dalam perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Caksana: Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 127-133.
- Jannah, M., Irdha, M. F., Rambe, M. M. F., & Az-Zahra, T. C. S. (2024). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional remaja. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(1), 93-106.