

Literasi Digital Orang Tua dalam Mengantisipasi Kecanduan Gadget pada Anak

Susri Adeni¹, Machyudin Agung Harahap²

¹Departmen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University

²Program Studi Ilmu Komunikasi, FISIP, UPN Veteran Jakarta

*e-mail: susriadeni@apps.ipb.ac.id¹, machyudinagung@gmail.com²

Abstrak

Penggunaan gadget yang tidak terkontrol pada anak-anak telah menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti gangguan komunikasi keluarga, penurunan interaksi sosial, dan masalah kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi digital orang tua sebagai upaya preventif mengatasi kecanduan gadget pada anak. Melalui metode Kuliah WhatsApp (Kulwap) yang melibatkan 240 peserta dari grup Taklim Keluarga Sakinah, dilakukan edukasi dengan memberikan informasi terkait topik kegiatan, diskusi interaktif, dan evaluasi pre-post test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman orang tua mengenai literasi digital, strategi penggunaan gadget yang sehat, serta kesadaran akan pentingnya peran orang tua sebagai role model. Selain itu, kurangnya peran ayah, perlunya strategi konkret, serta tantangan teknis dan emosional dalam pengasuhan digital. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas dapat membentuk komunitas belajar orang tua dan budaya digital yang sehat di rumah. Rekomendasi lanjutan meliputi pengembangan modul praktis dan keterlibatan aktif ayah dalam edukasi digital keluarga.

Kata Kunci: anak, gadget, kecanduan, literasi digital, orang tua, pengasuhan digital

Abstract

Uncontrolled gadget use among children has led to various negative impacts, including impaired family communication, reduced social interaction, and health problems. This community service initiative aimed to enhance parents' digital literacy as a preventive effort to address gadget addiction in children. Conducted through a WhatsApp Lecture (Kulwap) with 240 participants from the Taklim Keluarga Sakinah group, the program involved educational sessions, interactive discussions, and pre-post evaluations. Results showed a significant improvement in parents' understanding of digital literacy, healthy gadget usage strategies, and awareness of their role as digital role models. Further to this, the limited involvement of fathers, the need for practical strategies, and emotional and technical challenges in digital parenting. This activity demonstrated that a community-based educational approach can foster a supportive learning environment for parents and promote healthy digital habits at home. Follow-up recommendations include the development of practical modules and the active engagement of fathers in digital family education.

Keywords: addiction, children, digital literacy, digital parenting, gadgets, parents

1. PENDAHULUAN

Di era digital yang semakin maju, gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk bagi anak-anak. Meskipun teknologi menawarkan banyak manfaat, penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menimbulkan kecanduan dan berdampak negatif pada perkembangan anak. Contohnya saja kecanduan gadget yang menyebabkan anak tidak bisa fokus belajar, bahkan ada yang sampai ke rumah sakit jiwa agar bisa disembuhkan [1] dan terserang sakit mata [2]. Selain itu, kecanduan gadget membuat komunikasi anak dan orang tua juga dapat menjauh. Hal ini sejalan dengan penelitian Yulianti yang mengatakan bahwa penggunaan gadget dalam komunikasi dalam keluarga dapat memperburuk komunikasi dan hubungan dalam keluarga, hilangnya rasa empati dan kepedulian terhadap lingkungan luar dan anak merasa asing serta orang tua kehilangan perannya. Penggunaan gadget yang berlebihan berdampak negative pada komunikasi orang tua dan anak [3], [4]. Penelitian ini memperlihatkan betapa bahayanya gadget bila tidak diikuti dengan literasi digital.

Oleh karena itu, literasi digital orang tua menjadi sangat krusial. Literasi digital tidak hanya mencakup pemahaman teknis, tetapi juga kemampuan untuk membimbing anak dalam menggunakan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab. Literasi digital bukan hanya sebatas kemampuan menggunakan perangkat digital, tetapi mencakup pemahaman terhadap konten yang dikonsumsi, kemampuan mengelola waktu layar, dan membangun komunikasi positif dengan anak mengenai dunia digital. Namun, tidak semua orang tua memiliki pemahaman atau keterampilan memadai dalam hal ini. Banyak orang tua yang justru menjadi permisif, tidak konsisten dalam membuat aturan, atau bahkan menyerahkan sepenuhnya pengasuhan anak kepada gawai.

Literasi digital berdasarkan tata bahasa, komposisi, keterampilan mengetik, dan kemampuan individu adalah untuk menghasilkan tulisan, gambar, audio, dan desain menggunakan teknologi (Jenkins, 2015 dalam [3]). Sementara itu, literasi digital menurut UNESCO adalah “kemampuan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) untuk menemukan, mengevaluasi, memanfaatkan, membuat dan mengkomunikasikan konten atau informasi dengan kecakapan kognitif, etika, sosial emosional dan aspek teknis atau teknologi” [5]. Terlihat bahwa literasi digital sangat penting agar orang tua dapat mendampingi anak-anaknya dalam mengakses gadget dan terhubung dengan dunia internet.

Kecanduan gadget pada anak bukan sekadar permasalahan individu, melainkan telah menjadi isu sosial yang memerlukan respons kolektif dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, institusi pendidikan, dan masyarakat. Oleh karena itu, pendekatan edukatif berbasis komunitas menjadi penting untuk membekali orang tua dengan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengantisipasi dan menangani kecanduan gadget. Pengabdian kepada masyarakat melalui program literasi digital bagi orang tua diharapkan dapat menjadi solusi strategis yang berkelanjutan.

Untuk mendukung upaya peningkatan literasi digital orang tua dalam mengantisipasi kecanduan gadget pada anak, terdapat beberapa teori yang relevan antara lain Teori Pembelajaran Sosial (Social Learning Theory) dan Teori Literasi Digital. Social Learning Theory yang didasari oleh Albert Bandura menyatakan bahwa anak-anak belajar melalui observasi dan peniruan terhadap perilaku orang tua [6]. Oleh karena itu, perilaku penggunaan gadget yang sehat dan bijaksana oleh orang tua dapat dijadikan contoh positif bagi anak. Dengan demikian, peningkatan literasi digital orang tua diharapkan dapat mempengaruhi pola asuh yang mendukung penggunaan gadget secara seimbang. Sementara itu, Teori Literasi Digital ini menguraikan bahwa literasi digital mencakup tiga komponen utama, (a) *Keterampilan Teknis*: Kemampuan dalam mengoperasikan perangkat digital, (b) *Kemampuan Analisis Informasi*: Mampu mengkritisi dan mengevaluasi konten digital dan (c) *Etika Digital*: Pemahaman mengenai etika dan tanggung jawab dalam berinteraksi di dunia digital [3], [5], [7], [8]. Dengan menguasai ketiga aspek tersebut, orang tua dapat lebih efektif dalam memberikan bimbingan dan mengarahkan anak dalam penggunaan gadget.

Melihat banyaknya kasus yang terjadi akibat penggunaan gadget pada anak dan pentingnya pemahaman literasi digital pada orang tua, maka pengabdian mengenai hal tersebut dilakukan oleh tim. Kegiatan yang dilakukan dalam group whatsapp yang dikenal sebagai KULWAP atau kuliah whatsapp ini belangsung di group Taklim Keluarga Sakinah yang berpusat di Provinsi Bengkulu namun keanggotaannya tidak hanya dari Provinsi Bengkulu, namun juga dari beberapa kota di provinsi yang ada di Indonesia. Komunitas Taklim Keluarga Sakinah menjadi sasaran kegiatan dikarenakan banyaknya informasi dan keluhan dari para anggotanya mengenai anak dan kecanduan gadget serta semakin maraknya dampak negative dari gadget.

Kegiatan pengabdian ini berfokus pada peningkatan literasi digital orang tua sebagai upaya preventif dalam mengantisipasi kecanduan gadget pada anak melalui serangkaian kegiatan penyuluhan, pelatihan, dan diskusi kelompok. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah (1) untuk meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai konsep literasi digital dan dampak penggunaan gadget yang berlebihan pada anak; (2) untuk mengidentifikasi faktor risiko penyebab kecanduan gadget pada anak serta dampak psikososialnya; (3) untuk menyediakan panduan praktis dalam memberikan rekomendasi dan strategi konkret bagi orang tua untuk mengelola dan mengatur penggunaan gadget oleh anak secara sehat.

2. METODE

Dari permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, maka pemecahan masalah atau solusi yang ditawarkan adalah dengan mengadakan edukasi tentang literasi digital orang tua dalam mengantisipasi kecanduan gadget pada anak agar mendapatkan pengetahuan mengenai dampak dan konsekuensi penggunaan gadget yang berlebih pada anak. Metode penerapan iptek melalui kegiatan yang akan dilakukan dalam kegiatan tersebut meliputi beberapa hal:

1. Ceramah

Kegiatan ceramah tersebut merupakan bentuk dari "*transfer of knowledge*" yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan orang tua mengenai pentingnya literasi digital dengan menyampaikan bahwa: (a) literasi digital dan manajemen waktu penggunaan gadget itu penting bagi anak; (b) dampak yang dapat ditimbulkan dari kecanduan penggunaan gadget; (c) contoh-contoh kasus kecanduan gadget;

2. Tanya jawab

Kegiatan diskusi dan tanya jawab tersebut dilakukan dengan memberikan waktu yang seluas-luasnya bagi peserta tentang topik yang disajikan sehingga mereka dapat menyadari dan memahami tentang pentingnya literasi digital. Selain itu juga nara sumber memberikan peluang bagi peserta diskusi untuk mendapatkan pengetahuan mengenai topik tersebut.

3. Pre-test dan Post-test

Pre-test diberikan sebelum kegiatan dimulai dengan beberapa pertanyaan untuk mengetahui apakah peserta sudah tahu dan memahami mengenai literasi digital, kemudian untuk mengetahui bagaimana anak-anak peserta pelatihan menggunakan waktu pemakaian gadget dan akses apa saja yang anak lakukan. Pertanyaan post-test diberikan setelah pemaparan materi untuk mengetahui apakah peserta telah memahami dan mengetahui tentang literasi digital dan pentingnya bagi orang tua dan dapat membatasi anak dalam menggunakan gadget.

Khalayak sasaran/*target group* dari kegiatan edukasi ini adalah orang tua yang tergabung dalam kelompok whatsapp group Taklim Keluarga Sakinah yang berpusat di Provinsi Bengkulu, yang berjumlah 240 anggota yang merupakan para ibu yang tersebar diberbagai kota di Indonesia. Kegiatan kuliah dilakukan pada 4 Desember 2024 pada pukul 19.00-21.00 WIB dengan media whatapps group Kulwap TKS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Gambaran Umum Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 4 Desember 2024, mulai pukul 19.00 hingga 21.00 WIB melalui media WhatsApp Group *Taklim Keluarga Sakinah*. Kegiatan ini diikuti oleh 240 anggota grup baik secara aktif dan pasif, yang sebagian besar merupakan ibu rumah tangga dari berbagai daerah di Indonesia. Kegiatan dilakukan secara daring melalui metode Kuliah WhatsApp (Kulwap), mengingat fleksibilitas dan keterjangkauannya bagi para ibu yang memiliki waktu terbatas. Jadi pemberi materi akan menyampaikan informasi secara online pada group whatapps dan peserta mendengarkan dan membaca presentasi yang diberikan kepada para peserta.

3.2. Proses Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahap yaitu:

1. Pre-test

Sebelum pemaparan materi, peserta diminta menjawab beberapa pertanyaan untuk mengukur pemahaman awal tentang literasi digital dan penggunaan gadget pada anak. Ada beberapa pertanyaan yang wajib dijawab oleh peserta antara lain: (1) berapa lama anak-anak

mengakses gadget?; (2) kira-kira umur berapa anak boleh diberikan gadget sendiri?; (4) apa saja dampak dari pemakaian gadget bagi anak?; (5) Apakah literasi digital?; (6) apa strategi yang mungkin digunakan dalam membatasi penggunaan gadget bagi anak? ; dan (7) bagaimana peran orang tua sebagai role model bagi anak dalam menggunakan gadget?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut diberikan sebelum pemaparan materi. Dari 240 orang anggota, sekitar 183 orang mengisi pre-test dan hasil memperlihatkan bahwa orang tua sudah mengetahui dampak penggunaan gadget yang berlebih pada anak namun banyak yang belum membuat aturan pemakaian gadget di rumah. Dapat disimpulkan bahwa 64% tidak mengetahui definisi literasi digital secara utuh, 71% mengaku belum pernah membuat aturan gadget di rumah dan 58% merasa kewalahan menghadapi anak yang tantrum saat gadget dibatasi. Jadi orang tua belum mempunyai kesepakatan dan aturan penggunaan gadget bagi anak di rumah.

2. Penyampaian Materi

Setelah mendapatkan hasil pre-test, materi disampaikan oleh narasumber melalui pesan teks dan infografis yang telah disiapkan, mencakup: (1) Definisi literasi digital; (2) Dampak kecanduan gadget pada anak; (3) Strategi penggunaan gadget yang sehat; dan (4) Peran orang tua sebagai role model.

Pada dasarnya karena banyak mendengar berita dan informasi mengenai dampak negative gadget kepada anak-anak, maka orang tua melarang dan membatasi penggunaan gadget pada anaknya. Namun hal ini bukanlah hal yang mudah karena anak sering kali menjadi marah, menangis dan tantrum sehingga orang tua mengalami kesulitan dalam mengatasi hal tersebut. Literasi digital menurut peserta hanya dipahami sebagai pengetahuan tentang internet. Padahal literasi digital ini cakupannya sangat luas. Seperti yang digarisbawahi oleh Rachmat dan Hartati [3] bahwa literasi media mencakup praktik-praktik yang memungkinkan orang untuk mengakses, mengevaluasi secara kritis, dan membuat media. Lebih lanjut, literasi digital untuk orangtua tidak hanya bergantung pada orang tua yang mengetahui tentang ragam alat teknologi yang ada untuk anak, tetapi juga pada komitmen pribadi orang tua untuk memberikan contoh atau sebagai figure teladan yang baik bagi anak-anaknya terutama bijak menggunakan gadget. [3]. Pemateri juga menekankan bahwa pendidikan literasi digital dapat dimulai dari mengasah keterampilan dalam membaca konten, dengan rajin membaca konten, maka pengguna internet akan semakin kritis. Hal ini dikarenakan semakin banyaknya konten di internet yang memberikan kemudahan namun juga berdampak negative bagi pengguna terutama bagi anak bila tidak mendapatkan dampingan yang bijak dari orang tua [5].

Setelah memberikan informasi-informasi mengenai literasi digital, materi dilanjutkan pada informasi mengenai dampak kecanduan gadget pada anak. Sejalan dengan penelitian yang telah ada menyimpulkan bahwa penggunaan gadget pada anak usia dini memiliki dampak positif dan negatif. Adapun dampak positifnya yaitu mempermudah seorang anak memperoleh informasi serta menjadikan anak lebih kreatif melalui fitur-fitur yang tersedia dan lainnya. Sementara itu, dampak negatifnya antara lain, kurangnya interaksi, penurunan dalam kemampuan bersosialisasi, ketergantungan. Selain itu kesehatan anak akan terganggu seperti, mata kering karena radiasi yang ditimbulkan oleh gadget dan dampak negative lainnya yang mengganggu kesehatan anak [9], [10], [11], [12], [13], [14], [15].

Peserta mengenali dan mengetahui ada begitu banyak dampak positif dan negative dari penggunaan gadget pada anak. Jawaban para pre-test telah menunjukkan bahwa semua peserta paham akan dampak yang diakibatkan. Namun peserta mengakui bahwa mereka belum sepenuhnya membatasi dan memberikan aturan dalam menggunakan gadget bagi anak-anak mereka di rumah. Peserta kemudian merasakan dampak yang tidak baik bila tidak ada pembatasan penggunaan gadget pada anak.

Strategi penggunaan gadget yang sehat juga perlu untuk diketahui dan diterapkan oleh orang tua. Beberapa strategi yang dapat dilakukan oleh orang tua adalah melakukan

perencanaan melalui pembatasan waktu, pemilihan konten edukatif, dan pendampingan saat anak menggunakan gadget. Orang tua juga dapat menyediakan alternatif aktivitas fisik dan sosial serta penerapan sistem reward dan punishment menjadi bagian dari strategi mereka dalam menjaga keseimbangan penggunaan gadget [16], [17]. Selain itu strategi yang dapat dilakukan juga seperti dengan mendampingi, membatasi, mengawasi, serta memberikan kesempatan pada anak untuk bermain dengan teman sebayanya supaya anak dapat berinteraksi serta menjadikan perkembangan sosial di usia anak tumbuh dengan baik [18], [19]. Orang tua juga dapat mengedukasi anak-anak tentang tanggung jawab dan batasan penggunaan gadget, serta melibatkan orang tua dalam pengawasan selama anak menggunakan gadget [20].

Dari informasi materi di atas terlihat bahwa peran orang tua sebagai role model sangat diperlukan anak dalam menggunakan gadget. Orang tua selayaknya mampu memberikan informasi dan mengajak anak untuk bijak dalam menggunakan gadget. Seperti teori Albert Bandura mengenai social learning theory yang mengatakan bahwa ada 4 komponen penting dalam teori belajar sosial (dalam Wahyuni & Fitriani, 2022) ini diantaranya: a. Memperhatikan (*attention*): memperhatikan suatu perilaku/objek; b. Menyimpan (*retention*): proses menyimpan apa yang telah diamati untuk diingat; c. Memproduksi gerakan motorik (*motor reproduction*): menerjemahkan hasil pengamatan menjadi tingkah laku sesuai dengan model yang telah diamati; d. Penguatan dan motivasi (*vicarious-reinforcement and motivational*): dorongan motivasi untuk mengulang-ulang perbuatan yang ada supaya tidak hilang. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa pada dasarnya teori belajar sosial menggambarkan perilaku manusia sebagai bentuk interaksi timbal balik yang berkelanjutan antara perilaku, kognitif, serta dampak dari lingkungan yang didapatkan melalui tahap mengamati dan meniru. Demikian juga anak, anak yang sering melihat orang tuanya menggunakan gadget setiap hari, akan ditiru oleh anak.

3. Diskusi dan Tanya Jawab

Peserta aktif bertanya dan berbagi pengalaman terkait kendala mereka dalam mengatur penggunaan gadget anak di rumah. Beberapa pertanyaan yang muncul dari peserta antara lain: (1) bagaimana mengatasi anak yang sudah kecanduan gadget?; (2) bagaimana mengkomunikasikan agar anak dibatasi penggunaan gadget dengan keluarga lainnya karena terkadang malah dari pihak lain misalnya kakek atau nenek yang malah memberikan gadget kepada anak?; (3) bagaimana memberikan pengertian kepada anak akan bahaya gadget?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut kemudian dijawab oleh pemateri dengan penjelasan sebagai berikut; untuk pertanyaan pertama yaitu mengatasi anak dengan kecanduan gadget harus dimulai sejak awal. Anak hendaknya diajak berbicara bagaimana gadget bisa berbahaya bagi anak dengan bahasa yang mudah dipahami anak. Hal ini sejalan dengan penelitian Herawan [21], [22], [23]. Kemudian pertanyaan kedua pemateri memberikan informasi bahwa keluarga misalnya kakek atau nenek diberikan pengertian juga mengenai dampak gadget terhadap perkembangan anak, serta contoh dan berita yang muncul akibat penggunaan gadget yang berlebihan. Diharapkan keluarga akan memahami juga pentingnya literasi digital dan pengetahuan dampak penggunaan gadget. Untuk pertanyaan ketiga, caranya adalah dengan memberitahu anak dampak gadget yang sudah diinformasikan diberita ataupun media sosial yang ada, dengan harapan anak melihat sendiri buktinya sehingga mampu berpikir untuk tidak terus-menerus menggunakan gadget lagi. Pada dasarnya, orang tua harus melakukan kontrol yang signifikan dengan memantau kinerja akademik anak [24]. Setelah diberikan informasi-informasi yang terkait dengan pertanyaan peserta dan disertai dengan hasil penelitian yang relevan, para peserta paham dan terus berusaha untuk mengatasi anak-anak mereka agar tidak kecanduan gadget. Peserta juga sepakat bahwa pemberian gadget sebaiknya ketika anak sudah duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan harapan bisa mengikuti aturan dan kesempatan bersama dalam penggunaan gadget setiap harinya.

4. Post-test

Setelah diberikan pre-test dan paparan mengenai materi secara keluruhan, maka diakhir kegiatan edukasi diberikan juga post-test untuk melihat dan mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Pertanyaan yang diberikan juga sama dengan pertanyaan pre-test, yaitu : (1) berapa lama anak-anak mengakses gadget?; (2) kira-kira umur berapa anak boleh diberikan gadget sendiri?; (4) apa saja dampak dari pemakaian gadget bagi anak?; (5) Apakah literasi digital?; (6) apa strategi yang mungkin digunakan dalam membatasi penggunaan gadget bagi anak? ; dan (7) bagaimana peran orang tua sebagai role model bagi anak dalam menggunakan gadget?

Dari 240 orang anggota, sekitar 213 orang mengisi post-test dan hasil memperlihatkan bahwa orang tua sudah mengetahui dampak penggunaan gadget yang berlebih pada anak dan akan membuat aturan pemakaian gadget di rumah. Dapat disimpulkan bahwa 89% memahami pentingnya literasi digital dalam pengasuhan; 76% mulai membuat aturan screen time bersama anak; 66% berkomitmen untuk membatasi akses hiburan digital dan menggantinya dengan aktivitas interaktif keluarga. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan kesiapan peserta menerapkan literasi digital di rumah.

3.4. Temuan Penting Lainnya

Beberapa temuan menarik selama diskusi berlangsung antara lain:

- a. **Kurangnya pemahaman tentang konten digital.** Kenyataannya banyak orang tua hanya fokus membatasi waktu penggunaan gadget, tanpa meninjau konten yang diakses anak. Padahal konten tidak ramah anak justru menjadi sumber kecanduan dan gangguan perilaku.
- b. **Kebutuhan akan strategi konkret.** Peserta meminta panduan praktis seperti contoh aturan harian, kesepakatan dengan anak, serta contoh reward system yang sesuai usia.
- c. **Peran ayah minim dalam pendampingan digital anak.** Sebagian besar peserta menyatakan bahwa pengawasan penggunaan gadget banyak dilakukan oleh ibu, sementara ayah cenderung kurang terlibat.
- d. **Kendala teknis dan emosional.** Orang tua menghadapi kesulitan dalam mengalihkan perhatian anak dari gadget ke aktivitas lain, apalagi ketika orang tua sendiri belum bisa lepas dari ketergantungan digital.

Dari temuan-temuan tersebut di atas, diharapkan akan ada kelanjutan kegiatan edukasi literasi digital bagi orang tua.

3.5. Pembahasan

Hasil kegiatan ini selaras dengan temuan Yulianti et al. (2023) yang menyebutkan bahwa literasi digital berperan penting dalam membangun komunikasi yang sehat dalam keluarga [4]. Orang tua yang paham risiko dan manfaat digital cenderung lebih siap menjadi pendamping dan fasilitator dalam aktivitas daring anak.

Literasi digital juga membantu orang tua membentuk *digital habit* yang sehat, seperti membuat jadwal bersama anak, menggunakan parental control, serta menstimulasi aktivitas fisik dan sosial anak di luar ruang digital. Literasi digital yang dapat orang tua perhatikan dan ajarkan kepada anaknya meliputi keterampilan sederhana seperti menggunakan perangkat dan media digital, membatasi frekuensi penggunaan, memberikan akses terhadap sumber belajar yang sesuai, mengevaluasi informasi yang diperoleh memperhatikan perkembangan kreativitas dan efikasi dirinya [7], [25].

Teori Pembelajaran Sosial dari Bandura menjadi dasar kuat bahwa anak meniru perilaku orang tuanya. Maka orang tua yang mengatur waktu layar, tidak bermain ponsel saat makan, dan mengajak anak bermain bersama secara langsung, memberi pengaruh nyata bagi anak. Sementara itu, Teori Literasi Digital menggarisbawahi tiga aspek penting yang harus dikuasai orang tua yaitu:

- a. Teknis: Mengoperasikan gawai dan fitur-fitur parental.
- b. Kritis: Menilai konten, mengidentifikasi potensi bahaya digital.
- c. Etis: Memberikan teladan dan nilai dalam interaksi daring.

Dengan meningkatkan pemahaman ini, literasi digital dapat dijadikan sebagai alat intervensi yang efektif dalam mengatasi kecanduan gadget anak.

3.6. Rekomendasi

Berdasarkan hasil kegiatan ini, direkomendasikan beberapa langkah lanjutan:

1. Peningkatan modul praktis dalam bentuk infografis atau video pendek untuk edukasi berkelanjutan.
2. Kelas literasi digital lanjutan, khususnya terkait parental control, manajemen emosi anak, dan teknik pengalihan perhatian.
3. Melibatkan peran ayah dalam kegiatan edukasi agar pengasuhan lebih sinergis.
4. Monitoring berkala kepada peserta untuk memastikan implementasi di rumah berjalan baik.

3.7. Dampak Kegiatan

Dampak langsung kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran dan keterampilan dasar literasi digital pada orang tua. Sementara dampak tidak langsungnya adalah: terbangunnya komunikasi positif antara orang tua dan anak, terbentuknya komunitas belajar orang tua yang aktif dan saling mendukung, dan terbentuknya budaya digital sehat di lingkungan keluarga.

Adanya kegiatan ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan keterampilan orang tua mengenai pentingnya literasi digital bagi anak.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk Kuliah WhatsApp (Kulwap) mengenai literasi digital bagi orang tua terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap pentingnya mendampingi anak dalam penggunaan gadget secara sehat dan bertanggung jawab. Diawal, hasil pretest hanya sekitar 60% memahami mengenai literasi digital, dan meningkat menjadi 89% setelah materi diberikan. Melalui pendekatan edukatif yang praktis dan partisipatif, kegiatan ini telah membantu orang tua:

- a. Meningkatkan pengetahuan tentang konsep literasi digital, bahaya kecanduan gadget, dan pentingnya pengawasan serta pendampingan terhadap anak.
- b. Mengenali faktor risiko dan dampak psikososial dari penggunaan gadget yang berlebihan pada anak.
- c. Menerapkan strategi konkret dalam mengelola waktu layar anak, membuat kesepakatan digital dalam keluarga, dan memprioritaskan interaksi nyata di dunia fisik.
- d. Menumbuhkan komunitas belajar yang saling berbagi pengalaman dan solusi dalam pengasuhan digital.

Kegiatan edukasi ini dapat terus menerus dilakukan diberbagai lini Masyarakat dan terus dikembangkan tidak hanya melalui edukasi kuliah whatsapp namun juga bertemu dan berinteraksi dengan para orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amaluddin, "Ribuan Anak Dirawat di RSJ, Mayoritas Gegara Kecanduan Gawai," *metrotvnews.com*, Agustus 2024. [Online]. Available: <https://www.metrotvnews.com/read/bw6Co0g9-ribuan-anak-dirawat-di-rsj-mayoritas-gegara-kecanduan-gawai>
- [2] H. Oktavia, "Gawat, Ratusan Anak di Banyuwangi Alami Mata Minus Akibat Kecanduan Gadget," *tvonenews.com*, Mar. 13, 2023. [Online]. Available:

- <https://www.tvonenews.com/daerah/jatim/107065-gawat-ratusan-anak-di-banyuwangi-alami-mata-minus-akibat-kecanduan-gadget>
- [3] I. F. Rachmat and S. Hartati, "LITERASI DIGITAL ORANG TUA ANAK USIA DINI," *JJB*, vol. 7, no. 2, pp. 1–21, Feb. 2020, doi: 10.32534/jjb.v7i2.1344.
 - [4] Y. Yulianti, T. D. Safitri, D. A. K., and M. R. Farhan, "Studi Kasus Dampak Pengaruh Gadget Terhadap Komunikasi Dalam Keluarga," *j.bimbingan dan konseling ar-rahman*, vol. 9, no. 1, p. 41, Jun. 2023, doi: 10.31602/jbkr.v9i1.11207.
 - [5] A. Restianty, "Literasi Digital, Sebuah Tantangan Baru Dalam Literasi Media," -, vol. 1, no. 1, pp. 72–87, Feb. 2018, doi: 10.17509/ghm.v1i1.28380.
 - [6] N. Wahyuni and W. Fitriani, "Relevansi Teori Belajar Sosial Albert Bandura dan Metode Pendidikan Keluarga dalam Islam," *Qalam*, vol. 11, no. 2, pp. 60–66, Dec. 2022, doi: 10.33506/jq.v11i2.2060.
 - [7] S. M. Ahmad, S. Nurhayati, and P. Kartika, "Literasi Digital Pada Anak Usia Dini: Urgensi Peran Orang Tua dalam Menyikapi Interaksi Anak dengan Teknologi Digital," *kid jpiaud*, vol. 5, no. 1, pp. 47–65, Feb. 2024, doi: 10.19105/kiddo.v5i1.11611.
 - [8] N. I. Fatmawati, "LITERASI DIGITAL, MENDIDIK ANAK DI ERA DIGITAL BAGI ORANG TUA MILENIAL," vol. 11, no. 2, 2019.
 - [9] M. Batubara, M. I. M. Nasution, T. A. Syahrin, M. Y. Lubis, I. Nujaima, and A. U. Husna, "PENGARUH GADGET TERHADAP ANAK USIA DINI," no. 4, 2023.
 - [10] A. N. Bhat, S. Tahir, and Kumar, Rajiv, "The Influence of Early Exposure to Smart Gadgets on Children," *tjjpt*, vol. 44, no. 2, Jul. 2023, doi: 10.52783/tjjpt.v44.i2.141.
 - [11] S. M. Efastri, L. Lhaura, and C. C. Islami, "Perbedaan Kemampuan Bersosialisasi Anak yang Mengalami Kecanduan Gadget dengan yang Tidak," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 6, no. 5, pp. 4461–4470, Jun. 2022, doi: 10.31004/obsesi.v6i5.2296.
 - [12] N. M. Itsna and R. Rofi'ah, "DAMPAK PENGGUNAAN GADGET PADA INTERAKSI SOSIAL ANAK USIA DINI," vol. 16, no. 01, 2021.
 - [13] S. Mardiyah, "Dilema Keluarga di Era Digitalisasi: Antara Kecanduan Gadget, Gangguan Emosional, Perilaku Sosial pada Anak Usia Dini dan Tawaran Sekolah Alternatif," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 7, no. 1, pp. 661–673, Feb. 2023, doi: 10.31004/obsesi.v7i1.3530.
 - [14] P. Miranti and L. D. Putri, "Waspada Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini," *JPLS*, vol. 6, no. 1, pp. 58–66, Jun. 2021, doi: 10.37058/jpls.v6i1.3205.
 - [15] I. Petrochenko, "COGNITIVE AND AFFECTIVE PREDICTORS OF ADOLESCENT CYBER COMMUNICATION ADDICTION," in *Child in A Digital World*, Moscow University: Moscow University Press, Jun. 2024. [Online]. Available: https://digitalchildhood.org/archive/pdf/abstracts_digitalchildhood_2024.pdf
 - [16] M. Rawanita and A. Mardiah, "Strategi Orang Tua dalam Mengelola Penggunaan Gadget Anak Usia Dini di Gampong Tanjung Deah Darussalam," *JISH*, vol. 1, no. 3, pp. 274–294, Oct. 2024, doi: 10.71153/wathan.v1i3.152.
 - [17] Y. Sugiarti and H. Andyanto, "PEMBATASAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP ANAK DIBAWAH UMUR OLEH ORANG TUA," *FH*, vol. 9, no. 1, pp. 81–92, Jul. 2022, doi: 10.24929/fh.v9i1.2051.
 - [18] A. R. Adwiah and R. R. Diana, "Strategi Orang Tua dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 7, no. 2, pp. 2463–2473, May 2023, doi: 10.31004/obsesi.v7i2.3700.
 - [19] F. Salama, "Pendampingan Orang Tua Kepada Anak Dalam Penggunaan Gadget," Jun. 01, 2022. doi: 10.31219/osf.io/hkwxr.
 - [20] J. L. Sinambela and M. Simanjuntak, "Strategi Mengatasi Dampak Negatif Kebiasaan Penggunaan Gadget," vol. 14, no. 1, 2025.

- [21] W. Hernawan, M. D. Kiranti, and H. Basri, "PERANAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM MENANGGULANGI KECANDUAN GADGET PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 12 BANDAR LAMPUNG," *jmp*, vol. 2, no. 2, Jan. 2021, doi: 10.37090/jmp.v2i2.839.
- [22] A. Syarifudin and M. Syamsurrijal, "PERAN ORANG TUA TERHADAP PENGGUNAAN GADGET PADA PERKEMBANGAN SOSIAL ANAK USIA DINI DI MASA PANDEMI COVID-19," *JURNAL TUNAS ASWAJA*, vol. 1, no. 2, Oktober 2022.
- [23] S. Zahara, N. Mulyana, and R. S. Darwis, "PERAN ORANG TUA DALAM MENDAMPINGI ANAK MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL DI TENGAH PANDEMI COVID-19," *JKRK*, vol. 3, no. 1, p. 105, Feb. 2021, doi: 10.24198/jkrk.v3i1.32143.
- [24] E. Anatasya, L. C. Rahmawati, and Y. T. Herlambang, "Peran Orang Tua Dalam Pengawasan Penggunaan Teknologi Digital Pada Anak," *Sadewa*, vol. 2, no. 1, pp. 301–314, Jan. 2024, doi: 10.61132/sadewa.v2i1.531.
- [25] N. Nurhayati, N. A. Zulfa, S. A. Ningtias, and U. Saskiyah, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Pemahaman Etika Pendidikan di Kalangan Gen Z," *Visionary*, vol. 12, no. 2, p. 74, Nov. 2024, doi: 10.33394/vis.v12i2.12076.