Dinamika: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
Volume 2 Issue 1 2025 Pages 36-44
ISSN: 3064-2663 (media online)
Publisher: LPPI Yayasan Almahmudi bin Dahlan

Penguatan Pemahaman Ibu tentang Pola Asuh Digital Sehat dalam Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini

Yenda Puspita[1*], Joni[2], Nining Suniarti[3], Dwi Elsi Flora[4]
[1,2] Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia
[3] Pendidikan Agama Islam, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia
[4] Pendidikan Luar Sekolah, STIKIP Catur Sakti, Indonesia

ABSTRACT: Perkembangan teknologi digital membawa tantangan baru bagi orang tua dalam mengasuh anak usia dini, terutama terkait penggunaan gadget yang berlebihan. Banyak orang tua belum memahami dampak jangka panjang paparan gawai tanpa pendampingan yang dapat memengaruhi perkembangan kognitif, sosial, emosional, dan kesehatan fisik anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman ibu tentang pola asuh digital sehat melalui sosialisasi dan pendampingan berbasis partisipasi komunitas. Metode yang digunakan adalah *Community-Based Participatory Research* (CBPR) dengan melibatkan 25 ibu yang memiliki anak usia 3–6 tahun di TK Sekar Melati, Desa Rimba Beringin. Kegiatan meliputi pemaparan materi, penyusunan *family media plan*, diskusi kelompok, dan refleksi peserta. Hasil kegiatan menunjukkan meningkatnya pemahaman ibu mengenai pengaturan durasi, pemilihan konten sesuai usia, serta pendampingan aktif. Peserta juga mampu menyusun aturan keluarga dan alternatif kegiatan non-digital, sejalan dengan temuan bahwa penggunaan gadget berlebihan berdampak pada kecanduan, penurunan fokus, hambatan komunikasi, dan gangguan tidur anak.
KEYWORDS: *Pola Asuh Digital, Penggunaan Gadget, Anak Usia Dini*

ABSTRACT: The development of digital technology brings new challenges for parents in caring for early childhood, especially related to the excessive use of gadgets. Many parents do not understand the long-term impact of unaccompanied exposure to gadgets that can affect children's cognitive, social, emotional, and physical health development. This community service activity aims to increase mothers' understanding of healthy digital parenting through socialization and mentoring based on community participation. The method used was Community-Based Participatory Research (CBPR) involving 25 mothers who had children aged 3–6 years at Sekar Melati Kindergarten, Rimba Beringin Village. Activities include material presentations, preparation of family media plans, group discussions, and participant reflections. The results of the activity showed an increase in mothers' understanding of duration settings, age-appropriate content selection, and active mentoring. Participants were also able to develop family rules and alternative non-digital activities, in line with the findings that excessive use of gadgets had an impact on addiction, decreased focus, communication barriers, and children's sleep disorders.
KEYWORDS: Digital Parenting, Gadget Use, Early Childhood

* Correspondence:
Yenda Puspita
Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia
E-mail: yenda.puspita@universitaspahlawan.ac.id

PENDAHULUAN

Pengasuhan anak tanpa gadget menjadi isu penting yang semakin sering dibicarakan, terutama oleh para orang tua baru yang menghadapi dilema dalam era digital saat ini (Rawanita & Mardhiah, 2024). Perkembangan teknologi yang begitu cepat menjadikan gadget bagian dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam aktivitas pengasuhan (Aesong, 2023). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak yang jarang menggunakan gadget justru memiliki perkembangan kognitif dan emosional yang lebih baik. Interaksi dua arah dengan orang tua maupun lingkungan sekitar memungkinkan anak mengembangkan kemampuan bahasa, komunikasi, serta regulasi emosinya secara optimal (Noor, 2020).

Anak yang minim paparan gadget cenderung lebih kreatif karena mereka lebih banyak terlibat dalam aktivitas bermain langsung (Alifia & Sudartib, 2023). Aktivitas seperti menggambar bebas, menyusun balok, dan permainan fisik lain memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan ide sekaligus mengembangkan kemampuan motorik halus dan kasar (Wulandari & Santoso, 2019). Gerak tubuh yang cukup juga menjadikan kondisi fisik anak lebih baik dibandingkan anak yang lebih banyak duduk menggunakan gadget dalam waktu lama. Pola tidur pun jauh lebih berkualitas karena anak tidak terpapar cahaya biru yang dapat mengganggu ritme sirkadian (Aesong, 2023).

Hubungan antara orang tua dan anak juga terbukti lebih harmonis ketika penggunaan gadget diminimalisasi (Pranawukir et al., 2025). Anak lebih sering berkomunikasi, bercerita, dan bertukar pendapat, sehingga kemampuan bahasa berkembang lebih optimal. Meskipun banyak orang tua mengetahui dampak negatif penggunaan gadget berlebihan, kenyataannya masih banyak anak yang menggunakannya secara intens sehingga perkembangan mereka menjadi tidak optimal. Hal ini dapat disebabkan kurangnya pemahaman orang tua, kesibukan dalam pekerjaan, atau terbatasnya ide alternatif aktivitas untuk anak (Nugroho et al., 2022).

Aspek keamanan digital juga menjadi perhatian penting. Anak usia dini sangat rentan terpapar konten tidak sesuai seperti kekerasan, iklan berlebihan, atau informasi yang belum dapat mereka pahami (Rini et al., 2021). Karena itu, pengawasan orang tua dan pemanfaatan fitur parental control menjadi keharusan untuk memastikan anak mengakses konten yang aman dan relevan. Pengawasan yang tepat juga membantu membangun kebiasaan digital yang sehat sejak dini, termasuk pengenalan batasan waktu penggunaan gadget serta kemampuan memilah sumber informasi yang dapat dipercaya (Dini & Sosial, 2021).

Dampak psikologis dari penggunaan gadget yang berlebihan juga perlu diperhatikan (Syifa et al., 2019). Berbagai studi menunjukkan bahwa paparan gadget yang terlalu lama dapat meningkatkan risiko gangguan tidur, kecemasan, hingga masalah perilaku. Hal ini berkaitan dengan stimulasi intens dari layar serta sinar biru yang mengganggu kenyamanan dan ketenangan anak. Oleh karena itu, pengaturan waktu penggunaan gadget, terutama menjelang tidur, menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik anak (Astriana et al., 2025).

Meski demikian, teknologi tetap memiliki potensi besar dalam mendukung pembelajaran anak (Priantari, 2024). Aplikasi edukatif berbasis gamifikasi mampu meningkatkan motivasi belajar dan memperkaya pengalaman akademik anak secara menyenangkan. Teknologi juga memungkinkan orang tua dan guru memantau perkembangan anak secara real-time. Namun, kehadiran teknologi ini tidak boleh dianggap sebagai satu-satunya sumber belajar; interaksi langsung, eksplorasi lingkungan, serta komunikasi verbal tetap menjadi fondasi utama perkembangan sosial dan emosional anak (Purwaningtyas et al., 2023).

Pengabdian ini dilakukan untuk memberikan pendampingan kepada orang tua agar mampu mengasuh anak tanpa bergantung pada gadget. Banyak faktor yang menyebabkan orang tua kurang konsisten dalam menerapkan aturan penggunaan gadget, seperti minimnya

pemahaman tentang dampaknya, kesibukan sehari-hari, dan kurangnya alternatif aktivitas bagi anak. Melalui pendampingan ini, diharapkan orang tua mampu memahami dampak positif dan negatif gadget, mengetahui berbagai alternatif kegiatan, serta mampu menciptakan lingkungan rumah yang kondusif bagi tumbuh kembang anak.

Kondisi subjek dampingan yang berada di wilayah pedesaan juga menjadi potensi tersendiri. Lingkungan yang kaya bahan alam menyediakan beragam loose part yang dapat dimanfaatkan untuk menciptakan berbagai media bermain dan belajar. Bahan seperti kayu, batu, kain, atau plastik bekas dapat digunakan untuk menstimulasi kreativitas serta keterampilan motorik anak. Dengan pemanfaatan sumber daya lokal ini, orang tua dapat menyediakan permainan edukatif tanpa harus bergantung pada gadget.

Setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian, diharapkan orang tua memiliki pengetahuan dan keterampilan yang lebih matang mengenai pengasuhan anak tanpa gadget. Mereka diharapkan mampu menerapkan strategi pengasuhan yang tepat, menyediakan aktivitas alternatif yang bermanfaat, memahami risiko dan manfaat gadget, serta menciptakan lingkungan pengasuhan yang mendukung perkembangan optimal anak. Mengingat masa usia dini merupakan golden age di mana perkembangan otak mencapai hingga 80%, pendampingan ini menjadi sangat penting sebagai upaya memaksimalkan tumbuh kembang anak secara menyeluruh.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pemahaman orang tua mengenai dampak penggunaan gadget; (2) mengembangkan strategi pengasuhan digital sehat melalui penyusunan *family media plan*; (3) memperkuat penerapan aktivitas non-digital berbasis *loose parts*; dan (4) membangun lingkungan pengasuhan yang mendukung perkembangan optimal anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah Community-Based Participatory Research (CBPR), yaitu pendekatan berbasis partisipasi komunitas yang menekankan keterlibatan aktif ibu-ibu peserta dalam seluruh proses kegiatan, mulai dari identifikasi masalah hingga refleksi hasil. Pendekatan ini dipilih karena selaras dengan tujuan pengabdian, yaitu membangun pemahaman dan kesadaran orang tua dalam menerapkan pola asuh digital sehat melalui proses kolaboratif. Kegiatan dilaksanakan di TK Sekar Melati, Desa Rimba Beringin, Kecamatan Tapung Hulu, Kabupaten Kampar, Riau 28464, dengan peserta sebanyak 25 orang ibu yang memiliki anak usia 3–6 tahun dan aktif menggunakan gawai di rumah. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive berdasarkan rekomendasi pihak TK serta kesediaan peserta mengikuti kegiatan secara penuh.

Tahapan kegiatan terdiri dari tiga tahap utama. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak TK dan pemerintah desa, penyusunan materi sosialisasi “Parenting Digital Sehat”, pembuatan media presentasi, serta penyusunan lembar refleksi untuk mengukur pemahaman peserta. Selanjutnya, tahap pelaksanaan dilakukan pada 21 Juli 2025 dan terbagi menjadi dua sesi, yaitu: (1) Pemaparan Materi mengenai manfaat dan risiko penggunaan gawai, prinsip pola asuh digital sehat, serta penyusunan family media plan; dan (2) Diskusi dan Refleksi dalam kelompok kecil untuk berbagi pengalaman, menyusun aturan keluarga tentang durasi penggunaan gawai, zona bebas gawai, serta bentuk pendampingan anak ketika menggunakan perangkat digital. Tahap terakhir adalah evaluasi, yang dilakukan secara formatif melalui observasi partisipatif selama kegiatan, pengisian lembar refleksi pemahaman, dan penyusunan rencana aksi keluarga pada akhir sesi. Teknik pengumpulan data mencakup observasi partisipatif, lembar refleksi tertulis, dan dokumentasi foto, video, serta catatan fasilitator.

Seluruh data dianalisis menggunakan deskriptif kualitatif untuk mengetahui peningkatan pemahaman ibu setelah mengikuti kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi parenting digital sehat di TK Sekar Melati, Rimba Beringin, Kec. Tapung Hulu, Kabupaten Kampar, dilaksanakan dengan melibatkan mahasiswa sebagai fasilitator, narasumber, sekaligus pendamping selama kegiatan berlangsung. Sosialisasi ini diikuti oleh para orang tua siswa dan beberapa anggota masyarakat sekitar yang memiliki perhatian terhadap penggunaan gadget pada anak usia dini. Pelibatan berbagai pihak ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai penggunaan gadget yang sehat, serta mendorong kerja sama antara lembaga PAUD dan keluarga dalam mengawasi perkembangan anak di era digital.

Pembatasan waktu penggunaan gadget menjadi strategi utama yang diterapkan narasumber dalam mengelola aktivitas digital putrinya. Narasumber menetapkan durasi maksimal satu jam per hari sebagai batas penggunaan gadget. Menurutnya, pengaturan waktu yang ketat sangat penting untuk mencegah anak bergantung pada teknologi dan menjaga keseimbangan aktivitas hariannya. Tindakan ini menunjukkan peran aktif orang tua dalam mengontrol paparan gadget, sekaligus membuktikan bahwa pola asuh yang terarah mampu membentuk kebiasaan digital yang sehat. Sebaliknya, pola asuh permisif—seperti membiarkan anak menggunakan gadget tanpa batasan—berpotensi menurunkan kualitas komunikasi orang tua–anak serta melemahkan kontrol terhadap konten dan durasi penggunaan, yang dapat berdampak negatif terhadap perkembangan anak.



Gambar 1. Narasumber memberikan materi

Narasumber menjelaskan bahwa meskipun ia memiliki laptop, penggunaan ponsel lebih praktis dan lebih mudah dipantau oleh anak berusia enam tahun. Penggunaan gadget tanpa batas dapat memengaruhi perkembangan sosial dan emosional anak secara negatif, sehingga pengawasan orang tua menjadi sangat penting. Untuk memastikan anak mengonsumsi konten yang sesuai, narasumber memilih aplikasi YouTube Kids, yang menyediakan tayangan khusus anak dan memungkinkan orang tua meminimalkan risiko paparan konten yang tidak pantas. Meskipun aplikasi ini relatif aman, narasumber tetap menekankan pentingnya pengawasan langsung agar anak tidak mengakses konten di luar batas usia maupun durasi yang telah ditetapkan.

Dalam praktiknya, narasumber menilai bahwa pembatasan penggunaan gadget hingga satu jam per hari memberikan dampak positif terhadap aktivitas harian anak. Anak menjadi lebih terlibat dalam kegiatan non-digital seperti bermain, belajar, berolahraga, serta berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Batasan waktu ini membantu anak membangun rutinitas yang lebih sehat, meningkatkan kreativitas melalui permainan bebas, serta mendorong perkembangan sosial dan emosional yang lebih optimal. Dengan demikian, strategi pembatasan gadget tidak hanya mencegah potensi kecanduan, tetapi juga mendukung tumbuh kembang anak secara lebih seimbang dan holistik.

Hasil penelitian Dwi & Dilfera, (2019) mengungkapkan bahwa dampak adiksi gadget dapat berupa gangguan kognitif, emosional, hingga masalah perilaku pada anak. Temuan tersebut sejalan dengan hasil observasi lapangan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat, yang menunjukkan adanya indikasi kuat dari fenomena tersebut. Beberapa gejala yang muncul antara lain anak menjadi terlalu asyik dengan dunianya sendiri saat bermain gadget, sulit diajak berkomunikasi, kurang fokus ketika mengikuti pembelajaran di sekolah, serta mulai berani berbohong kepada orang tua demi mendapatkan kesempatan bermain gadget lebih lama. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget tanpa pendampingan berpotensi menghambat perkembangan optimal anak usia dini.

Sosialisasi Parenting sebagai Upaya Edukasi Digital Sehat

Sosialisasi parenting sebagai upaya edukasi digital sehat merupakan proses penyadaran dan pemberdayaan orang tua baik ibu maupun ayah agar memiliki pengetahuan, keterampilan, dan sikap bijak dalam mendampingi anak menggunakan teknologi digital (Rahmawati et al., 2025). Kegiatan ini memberikan pemahaman tentang bagaimana gadget, internet, dan media digital dapat memengaruhi perkembangan anak usia dini, serta bagaimana orang tua dapat menerapkan pola asuh yang sehat dan seimbang. Edukasi ini tidak hanya berfokus pada pencegahan dampak negatif digitalisasi, tetapi juga mendorong orang tua memanfaatkan potensi positif teknologi untuk mendukung tumbuh kembang anak (Mistiani, 2024)..

Di era digital, anak-anak terpapar gadget sejak usia sangat dini. Tanpa pendampingan, penggunaan yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan fisik, emosi, perilaku, hingga kemampuan sosial anak (Hidayati et al., 2023).Sosialisasi parenting hadir sebagai jawaban atas tantangan tersebut dengan membekali orang tua mengenai risiko penggunaan gadget secara tidak terkontrol serta manfaat jika digunakan secara tepat (Rahmat, 2018). Masih banyak orang tua yang belum memahami konsep literasi digital, sehingga perlu edukasi yang membantu mereka menjadi role model sekaligus pengawas yang efektif bagi anak (Alfian et al., 2024). Hal ini penting mengingat penggunaan gadget tanpa arahan sering memicu kecanduan, menurunkan konsentrasi belajar, serta melemahkan interaksi sosial anak. Melalui sosialisasi parenting, orang tua dapat memahami cara mengarahkan anak menggunakan teknologi secara produktif, kreatif, dan sehat (Ririen et al., 2023).

Parenting digital sehat menekankan pentingnya keseimbangan antara aktivitas online dan offline (Fitriana & Anizar Ahmad, 2020) . Sosialisasi ini mengajarkan orang tua untuk tidak hanya melarang, tetapi juga mengarahkan, mendampingi, dan memberi batasan yang proporsional saat anak menggunakan teknologi. Dengan demikian, keluarga dapat menciptakan lingkungan digital yang aman dan mendukung perkembangan anak secara menyeluruh. Sosialisasi parenting terbukti efektif meningkatkan pemahaman keluarga mengenai durasi layar yang ideal, pemilihan konten sesuai usia, serta strategi pendampingan anak. Melalui forum diskusi, tanya jawab, dan berbagi pengalaman, kegiatan ini juga

mendorong kesadaran kolektif bahwa peran keluarga sangat vital dalam membentuk kebiasaan digital yang sehat bagi anak usia dini.

Strategi Penerapan Pola Asuh Sehat dalam Penggunaan Gadget

Pola asuh sehat dalam penggunaan gadget menuntut penerapan strategi yang terarah, konsisten, dan berbasis pemahaman perkembangan anak. Strategi ini meliputi langkah-langkah konkret yang membantu orang tua mengatur durasi penggunaan, memilih konten yang sesuai, serta memberikan pendampingan langsung agar anak mampu memanfaatkan teknologi secara bijak, seimbang, dan bermanfaat untuk tumbuh kembangnya. Tidak sekadar membatasi waktu, pola asuh sehat juga menekankan penanaman nilai, komunikasi efektif, serta pengembangan kesadaran anak untuk membedakan antara penggunaan gadget yang produktif dan yang bersifat konsumtif (Novarossi et al., 2024).



Gambar 2. Materi Strategi Penerapan Pola Asuh Sehat

Fenomena meningkatnya penggunaan gadget oleh anak usia dini hingga remaja menjadi perhatian utama. Studi menunjukkan rata-rata anak dapat menghabiskan lebih dari tiga jam sehari menggunakan gadget tanpa pengawasan, yang berpotensi menyebabkan kecanduan digital. Dampak kecanduan ini tidak hanya fisik, seperti gangguan mata, postur tubuh yang kurang ideal, dan gangguan tidur, tetapi juga psikologis, seperti mudah marah atau cemas, serta sosial, termasuk kecenderungan menyendiri dan menurunnya kemampuan komunikasi (Eva & Aulia, 2024). Banyak orang tua belum memiliki literasi digital yang memadai sehingga anak dibiarkan bermain gadget tanpa aturan yang jelas. Strategi pola asuh sehat hadir untuk membantu orang tua membimbing anak, mengubah gadget dari sekadar media hiburan menjadi sarana pembelajaran interaktif, serta menjaga kualitas interaksi dan komunikasi keluarga.

Beberapa strategi penerapan pola asuh sehat dalam penggunaan gadget antara lain: 1) Pembatasan Waktu Penggunaan: Menentukan durasi harian yang sesuai dengan usia anak, misalnya satu jam per hari untuk anak usia 3–6 tahun, agar anak tidak terjebak dalam penggunaan berlebihan. 2) Pemilihan Konten yang Tepat: Mengarahkan anak untuk mengakses aplikasi atau program edukatif yang sesuai dengan usia dan kebutuhan perkembangan kognitif, emosional, dan sosial. 3) Pendampingan Aktif Orang Tua: Orang tua terlibat langsung saat anak menggunakan gadget, mendiskusikan konten, memberikan konteks, serta menjawab pertanyaan anak secara interaktif. 4) Zona Bebas Gadget: Menetapkan area atau waktu tertentu di rumah sebagai zona bebas gadget, misalnya saat makan atau sebelum tidur, untuk mendorong interaksi langsung antar anggota keluarga. 5) Penerapan Aturan Keluarga: Membuat kesepakatan bersama anak mengenai kapan, di mana, dan bagaimana gadget boleh

digunakan, termasuk konsekuensi jika aturan dilanggar. 6) Integrasi Gadget dengan Aktivitas Kreatif: Mengombinasikan penggunaan gadget dengan kegiatan fisik, seni, atau eksperimen sederhana agar anak tetap aktif, kreatif, dan eksploratif. 7) Monitoring dan Evaluasi Berkala: Memantau penggunaan gadget secara rutin dan menyesuaikan strategi pola asuh jika terdapat tanda-tanda kecanduan atau dampak negatif lain.

Dengan strategi-strategi tersebut, orang tua tidak hanya membatasi risiko negatif penggunaan gadget, tetapi juga menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan seimbang bagi anak. Pola asuh sehat ini menjadi kunci dalam membentuk kebiasaan digital yang positif, memperkuat komunikasi keluarga, dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Setianingsih, (2018)menemukan bahwa adiksi gadget pada anak dapat menyebabkan gangguan kognitif, emosional, dan perilaku, termasuk menurunnya kemampuan berkomunikasi dengan orang tua. (. (Unggul & Sajawandi, 2024) menunjukkan bahwa anak yang dibatasi penggunaan gadgetnya memiliki kualitas tidur lebih baik dan keterampilan sosial yang lebih optimal dibanding anak yang menggunakan gadget tanpa batasan. Penelitian Jeperson, (2022) menegaskan bahwa sosialisasi parenting digital sehat meningkatkan literasi digital orang tua dan efektivitas pendampingan anak. Selain itu, Rawanita & Mardhiah, (2024) menemukan bahwa keterlibatan aktif orang tua dalam memilih konten dan mendampingi anak secara langsung mampu menurunkan risiko kecanduan digital sekaligus meningkatkan kemampuan belajar interaktif.

SIMPULAN

Penerapan pola asuh sehat dalam penggunaan gadget pada anak usia dini sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang kognitif, emosional, dan sosial secara optimal. Strategi pola asuh yang efektif meliputi pembatasan waktu penggunaan gadget, pemilihan konten yang sesuai usia, pendampingan aktif oleh orang tua, serta penerapan zona bebas gadget di rumah. Sosialisasi parenting digital sehat terbukti meningkatkan literasi digital orang tua, sehingga mereka mampu menjadi pengawas dan role model yang efektif. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan gadget tanpa pengawasan dapat menimbulkan risiko kecanduan, gangguan tidur, penurunan kemampuan sosial, dan masalah perilaku pada anak. Sebaliknya, keterlibatan aktif orang tua melalui strategi pola asuh sehat dapat meminimalkan dampak negatif sekaligus memaksimalkan potensi positif gadget sebagai media pembelajaran interaktif. Dengan demikian, penerapan pola asuh sehat menjadi salah satu upaya penting untuk menjaga keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata anak, sekaligus memperkuat interaksi dan komunikasi dalam keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala TK Sekar Melati, seluruh guru, serta Pemerintah Desa Rimba Beringin yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Apresiasi yang tulus juga disampaikan kepada para ibu peserta yang berpartisipasi aktif dalam setiap sesi sosialisasi dan pendampingan, serta mahasiswa Program Studi PG-PAUD Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah membantu sebagai fasilitator dan dokumentator. Tidak lupa, penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai atas dukungan moral dan administratif sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi penguatan pemahaman pola asuh digital sehat pada anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

Aesong, I. D. (2023). Pola Pengasuhan Anak Di Tengah Maraknya Penggunaan Gadget. *Jurnal Pembangunan Daerah*, *2*(2), 60–72.

Alfian, E., Nashir, M. J., Abbas, N., Hidayah, N., & Amin, L. H. (2024). *Panduan Parenting Cerdas Keluarga Harmonis Pada Era Digital Smart Parenting Guide Building A Harmonious Family In The*. *4*(November), 59–79.

Alifia, A., & Sudartib, Y. (2023). Pengaruh Paparan Radiasi Gelombang Elektromagnetik dari Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTPP). *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTPP)*, *01*(01), 171–178.

AnaPriantari, S. P. P. (2024). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi anak. *Jurnal UMJ*, *1*(2), 49–54.

Astriana, B., Jalaludin, M., & Muliati, I. (2025). Dampak Psikologis Penggunaan Gadget Berlebihan pada Anak. *Journal of Advanced Learning Media Development*, *1*(1), 1–6.

Dini, A. U., & Sosial, P. (2021). Waspadai Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini 1,2. *Jurnal Cendekiawan Ilmiah PLS*, *6*(1), 58–66.

Dwi, W., & Dilfera, H. (2019). Deteksi Dini Gangguan Mental Dan Emosional Pada Anak Yang Mengalami Kecanduan Gadget. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *3*(1), 382–392.

Fitriana, & Anizar Ahmad. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Aku. *Jurnal Psikologi*, *05*(2), 182–194.

Hidayati, S. W., Muslikah, R., Munawaroh, H., & Salsabila, S. N. (2023). Parenting : Optimalisasi Peran Orang Tua dalam Membentuk Elemen Intrakulikuler Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(3), 2839–2850. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.3467

Mistiani, W. (2024). Parenting Digital: Cara Cerdas Membimbing Anak Dalam Dunia Teknologi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi*, *5*(2), 163–179.

Noor, H. (2020). Pengaruh Gadget dan Support Orang Tuan Bagi Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Abdimas Pedagogi*, *2*(1).

Nugroho, R., Atmaja, I. K., Artha, J., Nusantara, W., Cahyani, A. D., Yayang, M., & Patrama, P. (2022). Peran Orang Tua dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *6*(5), 5425–5436. https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980

Pranawukir, I., Riyantie, M., & Hitopa, A. (2025). Edukasi Komunikasi Keluarga di Era Digital sebagai Upaya Pencegahan Perceraian di Kabupaten Subang Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(2), 91–98.

Purwaningtyas, F. D., Septiana, Y., Aprilia, H., & Candra, G. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Abdimas Pedagogi*, *4*(1), 1–9. https://doi.org/10.38156/psikowipa.v

Rahmat, S. T. (2018). Pola Asuh yang Efektif dalam Mendidik Anak di Era Digital. *Journal Education and Culture Missio*, *10*(2), 143. https://repasitory.stikipsantupaulus.ac.id/122/1/Artikel-jurnal-missio

Rahmawati, S., Putri, E. H., Rosadi, A., & Malik, M. I. (2025). Edukasi Penggunaan Gadget dan Internet secara Bijak Sejak Usia Dini : Upaya dalam Membangun Kebiasaan

Digital Positif. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan*, *1*(1), 1–12.

Rawanita, M., & Mardhiah, A. (2024). Strategi Orang Tua dalam Mengelola Penggunaan Gadget Anak Usia Dini di Gampong Tanjung Deah Darussalam. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, *1*(3), 274–294.

Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio*, *7*(3), 1236–1241. https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1379

Ririen, D., Erny, E., Nurjayanti, N., Sahriyal, S., & Daryanes, F. (2023). Digital Parenting: Optimalisasi Peran Orang Tua dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Abdimasy*, *4*(2), 62–70.

Setianingsih, A. W. A. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Prasekolah Dapat Meningkatan Resiko Gangguan Pemusatan Perhatian Dan Hiperaktivitas. *Jurnal Gaster*, *16*(2), 191–205.

Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, *3*(4), 538. https://doi.org/10.23887/jisd.v3i4.22310

Unggul, A., & Sajawandi, L. (2024). Analisis Perubahan Perilaku pada Anak Usia Dini yang Kecanduan Gawai. *Jurnal Cerlang Pendidikan Anak Usia Dini*, *2*(2).

Wulandari, H., & Santoso, B. (2019). Proses Parental Mediation Terhadap Anak Usia Prasekolah Dalam Menggunakan Gadget. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, *2*(2), 213–226.