

## **Gadget, Teman atau Lawan? Optimalisasi Penggunaan Gadget Dalam Pengasuhan**

Ersaliya Arezah<sup>1\*</sup>, Rachmayati Eka Safitri<sup>2</sup>, Puti Mayang Sari<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Riau

E-Mail: [ersaliya.arezah@psy.uir.ac.id](mailto:ersaliya.arezah@psy.uir.ac.id)

Accepted: 29-12-2024

Review: 18-02-2025

Published: 28-02-2025

### **Abstrak**

Perkembangan teknologi serta pemanfaatannya tidak dapat dihindari dan merambah pada semua kalangan, termasuk anak-anak. Mereka yang merupakan generasi Alfa adalah generasi yang lahir ketika teknologi berada pada puncak perkembangannya sehingga penggunaan gawai cukup sulit untuk dihindarkan. Psikoedukasi ini dilaksanakan agar penggunaan gawai dapat terawasi dan cenderung aman. Target dari psikoedukasi adalah orangtua dari murid-murid di TK Islam Nuria, Pekanbaru. Pelaksanaan psikoedukasi terbilang lancar dan harapannya dapat memberikan penambahan pengetahuan kepada orangtua ketika menggunakan gawai di dalam pengasuhan.

**Kata kunci:** gawai, psikoedukasi, pola asuh

### **Abstract**

*The advancement of technology has become an inevitable aspect of modern life, influencing all age groups, including children. The Alpha generation, born during the peak of technological development, is naturally exposed to digital devices from an early age, making it challenging to limit gadget use. To address this concern, a psychoeducation program was conducted to promote safe and controlled gadget usage among children. This initiative specifically targeted parents of students at Nuria Islamic Kindergarten, Pekanbaru, aiming to enhance their awareness and knowledge regarding the role of gadgets in parenting. The implementation of the program proceeded smoothly, with the expectation that it would equip parents with valuable insights for managing technology use within the family setting.*

**Keywords:** *gadgets, psychoeducation, parenting strategies*

## **1. PENDAHULUAN**

Tahun 2045 diprediksi sebagai tahunnya generasi muda Indonesia. Dalam hal ini, generasi muda diproyeksikan untuk meneruskan keberlanjutan negara ini. Generasi muda yang dimaksud adalah generasi Z dan generasi Alfa yang lahir pada tahun 1997 hingga 2012 untuk generasi Z (Merriam-Webster, 2020) dan tahun 2013 hingga sekarang untuk generasi Alfa (Perano, 2019). Melalui slogan “Indonesia Emas 2045”, optimalisasi kepemimpinan generasi muda menjadi tanggung jawab yang diemban oleh pemerintah dan seluruh *stakeholder*-nya, tak terkecuali keluarga. Keluarga sebagai mikrosistem terkecil pada individu (Guy-Evans, 2024) menjadi salah satu kunci dari

pertumbuhan dan perkembangan generasi muda yang kelak akan memimpin bangsa Indonesia.

Ketika seorang anak lahir dalam sebuah keluarga, maka keluarga tersebut mempunyai segenap tanggung jawab. Dari segi pertumbuhan, keluarga—terutama orang tua dari anak—berkewajiban untuk memberikan asupan gizi sesuai dengan usia anak serta pemberian imunisasi sebagai proteksi anak dari penyakit (Kemenkes, 2020). Dari segi perkembangan, orangtua juga mempunyai kewajiban untuk menstimulasi anak sesuai dengan usia, salah satunya dengan menggunakan pendekatan tahapan perkembangan Eric Erikson (Cherry, 2024). Meskipun demikian, pemerintah juga berkewajiban untuk memberikan fasilitas yang mumpuni untuk menciptakan generasi emas tersebut. Melalui edukasi di fasilitas kesehatan umum, salah satunya di posyandu, masyarakat diharapkan dapat mempunyai kesadaran dalam memperhatikan tumbuh dan kembang anak untuk mencapai generasi emas. Lebih lanjut mengenai perkembangan, isu seputar perkembangan anak menjadi sorotan dalam beberapa tahun belakangan.

Di beberapa tahun belakangan, akses terhadap teknologi, khususnya gawai, seperti badai yang datang menyerang semua kalangan. Kemunculannya lantas menciptakan adiksi bagi semua kalangan pula, baik dewasa maupun anak. Penggunaan gawai dalam pengasuhan pun dirasa merupakan jalan cepat bagi sebagian besar orang tua dikarenakan berbagai keterbatasan, seperti sumber daya, waktu, tenaga, dan informasi. Implikasi penggunaan *smartphone* tersebut lebih banyak bermuatan negatif daripada positif pada anak, seperti keterlambatan bicara (Alamri, dkk, 2023), hambatan motorik halus dan kasar (Annisa, dkk, 2022; Fadhli, dkk, 2022) hingga fluktuasi emosi (Agustin, dkk, 2019; Syifa, Setianingsih, & Sulianto, 2019). Oleh sebab itu, psikoedukasi tentang perkembangan anak menjadi tema utama dalam pengabdian ini. Lebih lanjut, perspektif yang digunakan adalah tahap perkembangan psikososial Eric Erikson. Berbeda dengan Montessori yang berfokus pada anak usia kecil (Ruhl, 2024), paradigma Eric Erikson dapat memberikan gambaran mengenai perkembangan anak dari kecil hingga dewasa sehingga partisipan yang sekiranya mempunyai anak di usia remaja dapat mengetahui sikap yang harus diambil dalam membersamai anak di tahapan perkembangannya.

TK Islam Nuria menjadi sasaran dari kegiatan pengabdian. Pemilihan tempat berikut berdasarkan observasi bahwa masyarakat tempatan mempunyai demografi yang beragam secara pendidikan, sosial, dan ekonomi. Hal ini menjadi bermanfaat dikarenakan psikoedukasi yang dilakukan dapat bersifat berkelanjutan; orangtua yang mempunyai tingkat pendidikan, sosial, dan ekonomi yang lebih baik—yang mempunyai akses lebih baik pada informasi—selanjutnya dapat mengakses informasi lebih dalam tentang tumbuh kembang sehingga dapat berbagi informasi tersebut dengan tetangga atau warga sekitar yang belum mempunyai akses yang lebih baik.

Salah satu inovasi yang ingin dilakukan oleh TK Islam Nuria adalah memberikan wadah edukasi untuk orangtua siswa terkait dengan psikologi anak usia dini. Permasalahan ini menjadi penting dengan menimbang bahwa fenomena adiksi gawai pada anak yang tidak terlepas dari minimnya pengasuhan orangtua. Oleh sebab itu, edukasi kepada orangtua menjadi prioritas bagi TK Islam Nuria yang mempunyai ambisi untuk menciptakan generasi muda yang hebat; yang selaras dengan cita-cita Indonesia yaitu mencapai Indonesia Emas 2045.

## 2. METODE

Pelaksanaan psikoedukasi dirasa tepat untuk menjawab kebutuhan dari mitra pengabdian. Psikoedukasi adalah intervensi terapeutik berbasis fakta untuk dengan memberikan informasi dan dukungan kepada individu atau kelompok orang yang membutuhkan untuk lebih memahami dan mengatasi suatu persoalan (Ratnasari, 2023). Tujuan psikoedukasi yang dilakukan adalah untuk memantik kesadaran sasaran pengabdian, yaitu orangtua, mengenai pemberian gawai dalam pengasuhan. Meskipun di zaman sekarang penggunaan gawai sulit untuk dihindari, orangtua perlu mempunyai strategi dalam pemberiannya terhadap anak; yang perlu disesuaikan dengan tingkatan perkembangan psikososial anak. Secara singkat, langkah-langkah kegiatan yang dilaksanakan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. *Blueprint* Kegiatan Psikoedukasi

Nama Kegiatan	Langkah Pelaksanaan	Perilaku yang Ingin dibangun	Tujuan Membangun Perilaku	Indikator Keberhasilan
Gawai, Teman atau Lawan? Optimalisasi Penggunaan Gawai dalam Pengasuhan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah tahapan psikososial Eric Erikson</li> <li>• Ceramah “Dua Mata Pisau Penggunaan Gawai”</li> <li>• Tanya jawab</li> </ul>	Pemberian gawai yang disesuaikan dengan perkembangan anak	Membuat orangtua mempunyai kesadaran pengasuhan yang sesuai dengan usia, namun tetap mempunyai strategi dalam mengatasi perkembangan zaman	Hasil <i>post-test</i> lebih tinggi daripada hasil <i>pre-test</i> tentang materi yang disampaikan

3. HASIL

Psikoedukasi yang dilaksanakan disambut dengan cukup antusias oleh orangtua wali murid TK Islam Nuria. Penggunaan gawai memang hal yang lazim di zaman sekarang, namun bukan berarti hal tersebut adalah hal yang baik untuk dilakukan. Oleh karena itu, salah satu materi yang disampaikan adalah dampak negatif yang dapat terjadi jika anak menggunakan gawai secara berlebihan, meliputi gangguan emosi, perkembangan kognitif, hingga permasalahan dengan hukum. Berikut adalah dokumentasi dari kegiatan psikoedukasi di TK Islam Nuria.



Gambar 1. Pelaksanaan Psikoedukasi pada Orangtua Wali Murid TK Islam Nuria

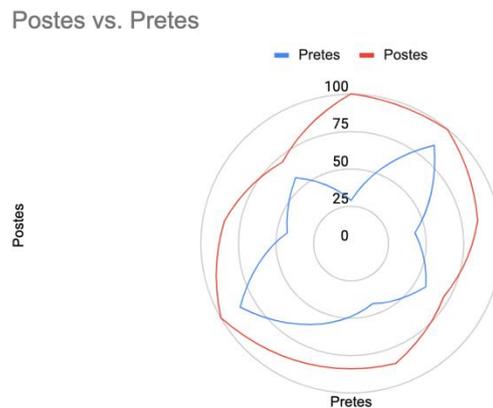
Setelah pemateri memaparkan materi, orangtua wali murid terbilang bersemangat dalam memberikan respons. Hal ini tergambar dari pernyataan wali murid, Bu G yang memang mengalami persoalan dalam pengaturan penggunaan gawai pada anak.

*“Saya ada kekhawatiran ngasih anak hp, tapi kok rasanya susah betul anak diberi tahu”*

Setelah memberikan pemaparan mengenai dampak negatif gawai yang berlebihan, pemateri menyampaikan mengenai strategi penggunaan gawai yang menjadi titik tengah dari badai teknologi yang tidak terhindarkan di masa generasi Alfa lahir sekarang. Salah satu peserta juga memberikan tanggapan sebagai berikut.

*“Saya sih awalnya memang yaudah anaknya rewel, saya kasih, lama-lama keterusan. Habis itu sekarang susah dihentikan. Ya mudah-mudahan trik yang disampaikan tadi bisa saya terapkan”*

Di samping itu, efektivitas dari psikoedukasi kepada wali murid ini dapat dilihat dari perbandingan antara hasil pretes dan hasil postes yang dapat dilihat dalam Gambar 2 sebagai berikut.



**Gambar 2.** Hasil Pretes dan Postes dari Psikoedukasi Gawai pada Pengasuhan

#### 4. PEMBAHASAN

Pengasuhan di era digital ini bukanlah hal yang mudah. Anak di generasi Alfa yang lahir di saat kondisi teknologi digital bukan hanya lagi sedang berkembang, melainkan sudah canggih dan akan terus berkembang agar lebih canggih lagi (Sterbenz, 2019) membuat pengasuhan dengan teknologi tidak terhindarkan (Ofcom, 2020). Peningkatan durasi penggunaan gawai pada terus terjadi (Howard, 2017) dan hal ini juga terjadi di masyarakat setempat.

Orangtua yang berasal dari generasi yang berbeda dengan anak akan berhadapan dengan tantangan dalam menyikapi badai teknologi yang terjadi. Generasi *baby boomer* dan generasi X dibesarkan ketika teknologi masih dalam pengembangan (Gross, 2016) sehingga kemampuan dalam penggunaan gawai tidak sepiawai generasi di bawahnya. Oleh sebab itu, psikoedukasi mengenai tips dan trik penggunaan gawai kepada generasi ini cenderung dapat mendorong keberperanan orangtua yang lebih aktif terhadap penggunaan gawai anak.

Peran orangtua di dalam pengaturan penggunaan gawai merupakan hal yang krusial, meskipun hal tersebut adalah hal yang sulit (Auxier, dkk, 2020). Lebih jauh, Çaylan, dkk (2021) menjelaskan bahwa tingginya durasi penggunaan gawai pada anak mengindikasikan adanya hubungan antara orangtua dan anak yang tidak terbangun dengan baik. Dalam hal ini, kesulitan orangtua yang tidak “melek” teknologi harus diatasi dengan berbagai cara dan pendekatan—salah satunya melalui kegiatan psikoedukasi ini—sehingga orangtua dapat mencetak generasi penerus yang cemerlang sesuai dengan target Indonesia Emas 2045. Sebagai tindak lanjut, diperlukan kajian lebih lanjut mengenai perubahan interaksi orangtua terhadap anak setelah pelaksanaan psikoedukasi. Evaluasi berkala dapat dilakukan untuk melihat efektivitas program dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan orangtua dalam mendampingi anak di era digital, sehingga program psikoedukasi dapat terus disempurnakan agar semakin relevan dan bermanfaat bagi keluarga di Indonesia.

## 5. KESIMPULAN

Pelaksanaan psikoedukasi pada orangtua murid TK Islam Nuria berjalan lancar. Acara yang dilaksanakan selama kurang lebih satu jam tersebut mendapatkan tanggapan positif dari peserta. Informasi yang diberikan tidaklah mengenai cara menghentikan penggunaan gawai secara tiba-tiba, tetapi mengenai strategi pemberian gawai yang berisikan tata cara, bahan tontonan, dan pengaturan gawai. Menilik dari perbandingan postes dan pretes, maka terdapat peningkatan keilmuan yang signifikan pada partisipan psikoedukasi. Sebelumnya, orangtua tidak mengetahui tentang perkembangan anak usia TK serta saran penggunaan gawai dalam pengasuhan, namun setelah pemaparan tersebut, orangtua menambahkan tambahan pengetahuan tentang anak, gawai, dan pengasuhan.

## 6. SARAN

Kegiatan psikoedukasi penggunaan gawai dalam pengasuhan masih perlu dilakukan dengan cakupan audiens yang lebih banyak. Zaman teknologi canggih sekarang ini mengharuskan seluruh unsur, yaitu keluarga, sekolah, tokoh masyarakat, pendidik, pemerintah dan/atau pemangku kebijakan untuk turut serta membersamai anak dalam pengasuhan, terutama dalam penggunaan gawai apabila hal tersebut tidak dapat dihindarkan.

## 7. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada mitra pengabdian, yaitu TK Islam Nuria yang menyediakan waktu, tempat, dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan psikoedukasi penggunaan gawai dalam pengasuhan.

## 8. DAFTAR PUSTAKA

- Çaylan, N., Yalçın, S., Nergiz, M., Yıldız, D., Oflu, A., Tezol, O., . . . Foto-Özdemir, D. (2021). Associations between parenting styles and excessive screen usage in preschool children. *Turkey Arch Pediatric* 56(3), 261-266.
- Agustin, R., Saidah, Q., Huda, N., Widayanti, D., Priyantini, D., & Nurhayati, C. (2019). THE RELATIONSHIP BETWEEN THE USE OF GADGET AND EMOTIONAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN. *The Malaysian Journal of Nursing*.

- Alamri, M. M. (2023). Relationship Between Speech Delay and Smart Media in Children: A Systematic Review. *Cureus* 15(9), e45396.
- Annisa, N., Padilah, N., Rulita, R., & Yuniar, R. (2022). Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Indonesia* 3(09), 837-849.
- Auxier, B., Anderson, M., Perrin, A., & Turner, E. (2020). *Parenting Children in the Age of Screens*. Retrieved from Pew Research: <https://www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parenting-children-in-the-age-of-screens/>
- Cherry, K. (2024). *Understanding Erikson's Stages of Psychosocial Development*. Retrieved from Verywell Mind: <https://www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psychosocial-development-2795740>
- Fadhli, N., Yudasmara, D. S., Taufik, T., Ludyana, E., & I'tamada, E. (2022). Sedentary Screen Time and Gross Motor Skills of Indonesian Preschoolers in Urban Areas.
- Gross, D. (2016). *Living: Proceeding With Caution*. Retrieved from Time: <https://content.time.com/time/subscriber/article/0,33009,970634-1,00.html>
- Guy-Evans, O. (2024, January 17). *Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory*. Retrieved from Simply Psychology: <https://www.simplypsychology.org/bronfenbrenner.html>
- Howard, J. (2017). *Report: Young kids spend over 2 hours a day on screens*. Retrieved from CNN: <https://edition.cnn.com/2017/10/19/health/children-smartphone-tablet-use-report/index.html>
- Kemenkes. (2020). *Buku Kesehatan Ibu dan Anaka*. Jakarta: Kemenkes.
- Merriam-Webster. (2020). *Words We're Watching: 'Zoomer'*. Retrieved from Merriam-Webster: <https://www.merriam-webster.com/wordplay/words-were-watching-zoomer-gen-z>
- Ofcom. (2020). *Children and Parents: Media Use and Attitudes Report*. Retrieved from Ofcom: <https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/media-literacy-research/children/childrens-media-literacy-2017/children-parents-media-use-attitudes-2017.pdf?v=322847>
- Perano, U. (2019, August 8). *We've had Generations X, Y and Z: Meet Generation Alpha*. Retrieved from Axios: <https://www.axios.com/2019/08/08/generation-alpha-millennial-children>
- Ratnasari, Z. (2023, November 10). *Memahami Apa Itu Psikoedukasi: Pengertian, Jenis, Tujuan, beserta Dampaknya*. Retrieved from KOMPASIANA: <https://www.kompasiana.com/zura324/654d500dedff7649043559a2/memahami-apa-itu-psikoedukasi-pengertian-jenis-tujuan-beserta-dampaknya>
- Ruhl, C. (2024). *Montessori Theory Of Education*. Retrieved from Simply Psychology: <https://www.simplypsychology.org/montessori-method-of-education.html>
- Sterbenz, C. (2019). *Here's who comes after Generation Z — and they'll be the most transformative age group ever*. Retrieved from Business Insider: <https://www.businessinsider.com/generation-alpha-2014-7-2>
- Syifa, L., Setianingsih, E., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar* 3(4).