

Pemberdayaan Keluarga melalui Sekolah *Parenting*: Upaya Mengurangi Ketergantungan Gawai pada Anak

Fitri Pertiwi^{1*}, Herlina Siregar²

^{1,2} Pendidikan Nonformal, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Provinsi Banten, Indonesia.

Corresponding Email: fitri.pertiwi@untirta.ac.id^{1*}

Histori Artikel:

Dikirim 11 Februari 2026; *Diterima dalam bentuk revisi* 21 Februari 2025; *Diterima* 25 Februari 2026; *Diterbitkan* 10 Mei 2026. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMIK Indonesia Banda Aceh.

Abstrak

Ketergantungan gawai pada anak telah menjadi persoalan serius yang berdampak pada perkembangan kognitif, sosial, emosional, serta kesehatan fisik. Rendahnya literasi pengasuhan digital dalam keluarga turut memperparah keadaan tersebut, sehingga diperlukan intervensi yang berfokus pada pemberdayaan orang tua melalui pendekatan edukatif yang sistematis. Kegiatan pengabdian bertujuan meningkatkan kapasitas keluarga dalam mengelola penggunaan gawai secara sehat melalui program Sekolah Parenting yang dilaksanakan di Kampung Bojong Neros. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dengan tahapan persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Kegiatan melibatkan 15 keluarga (15 orang tua dan 15 anak usia sekolah) yang dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut melalui rangkaian sesi edukatif dan praktik kolaboratif keluarga. Evaluasi kuantitatif memperlihatkan peningkatan signifikan pada skor pemahaman orang tua dari 48% menjadi 82%, sedangkan pada anak meningkat dari 55% menjadi 97%. Selain peningkatan pengetahuan, teridentifikasi perubahan perilaku positif berupa penerapan aturan penggunaan gawai di rumah, meningkatnya kedisiplinan digital, serta bertambahnya minat anak terhadap aktivitas alternatif yang lebih konstruktif. Sekolah parenting terbukti efektif memperkuat literasi pengasuhan digital dan mengurangi ketergantungan gawai melalui keterlibatan aktif keluarga. Program memiliki peluang untuk dikembangkan lebih luas melalui pendampingan lanjutan dan penguatan jejaring komunitas guna mendukung keberlanjutan dampak.

Kata Kunci: Pemberdayaan Keluarga; Sekolah Parenting; Ketergantungan Gawai; Literasi Digital; Perkembangan Anak.

Abstract

Children's dependence on digital devices has become a serious issue affecting their cognitive, social, emotional, and physical development. Low levels of digital parenting literacy within families further worsen the situation, necessitating interventions focused on empowering parents through systematic educational approaches. The community service activity aimed to enhance families' capacity to manage healthy device use through a Parenting School program implemented in Kampung Bojong Neros. The method employed was a participatory approach consisting of preparation, implementation, evaluation, and follow-up stages. The program involved 15 families (15 parents and 15 school-aged children) conducted over three consecutive days through educational sessions and collaborative family practices. Quantitative evaluation revealed a significant increase in parents' understanding scores from 48% to 82%, while children's scores increased from 55% to 97%. Beyond knowledge improvement, positive behavioral changes were identified, including implementation of device-use rules at home, increased digital discipline, and greater interest among children in more constructive alternative activities. The parenting school proved effective in strengthening digital parenting literacy and reducing device dependency through active family engagement. The program offers opportunities for broader development through continued mentoring and strengthened community networks to ensure impact sustainability.

Keyword: Family Empowerment; Parenting School; Gadget Dependency; Digital Literacy; Child Development.

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan keluarga Indonesia. Kemudahan akses terhadap gawai dan internet membawa dampak positif bagi proses belajar, hiburan, dan komunikasi, namun pada saat yang sama menimbulkan tantangan baru bagi orang tua dalam mengarahkan perilaku digital anak. Ketergantungan anak terhadap gawai semakin meningkat, termasuk pada komunitas pedesaan dan semi-perkotaan yang sebelumnya dianggap memiliki interaksi sosial lebih kuat. Survei awal yang dilakukan oleh tim pengabdian pada bulan Oktober terhadap 15 keluarga sasaran menunjukkan bahwa 78% anak menggunakan gawai lebih dari tiga jam per hari, sementara 62% orang tua merasa kesulitan mengontrol penggunaan gawai secara konsisten. Keadaan tersebut melampaui rekomendasi *World Health Organization* (WHO, 2019) yang menyarankan durasi paparan layar (*screen time*) pada anak usia sekolah dasar tidak lebih dari 1-2 jam per hari dengan pengawasan orang tua. Dibandingkan dengan rata-rata nasional yang dilaporkan dalam beberapa studi literasi digital keluarga (Sepdianto *et al.*, 2022), intensitas penggunaan gawai di kampung tersebut tergolong tinggi dan membutuhkan intervensi berbasis keluarga. Data tersebut memperlihatkan adanya masalah pengasuhan yang berkaitan dengan kontrol digital dan lemahnya regulasi diri anak terhadap penggunaan teknologi.

Keadaan tersebut ditemukan pada keluarga yang tinggal di wilayah sasaran pengabdian, yaitu Kampung Bojong Neros, Desa Cikande. Secara fisik, wilayah memiliki akses lingkungan yang relatif baik dengan infrastruktur jalan kampung yang layak, ketersediaan air bersih melalui PDAM, serta ruang publik yang memungkinkan terjadinya interaksi sosial. Secara demografis, wilayah dihuni oleh sekitar 77 kepala keluarga, dengan mayoritas penduduk berada pada usia produktif di bawah 50 tahun. Namun demikian, tantangan sosial dalam pengasuhan anak sangat nyata. Berdasarkan observasi lapangan dan wawancara dengan orang tua, sebagian besar anak menghabiskan waktu luang dengan bermain gawai dan cenderung mengurangi aktivitas belajar, interaksi sosial, serta permainan fisik tradisional. Selain itu, ditemukan bahwa komunikasi orang tua dan anak belum optimal, dengan indikasi rendahnya waktu komunikasi berkualitas dan kecenderungan pola asuh yang reaktif, khususnya saat menghadapi perilaku anak yang sedang "tidak mood" atau sulit diatur. Keadaan tersebut diperkuat dengan masih ditemukannya kasus putus sekolah dan rendahnya pengawasan orang tua terhadap konten digital yang diakses anak.

Dari aspek sosial-ekonomi, sebagian besar orang tua bekerja sebagai buruh harian atau sektor informal, sehingga waktu pendampingan terhadap anak terbatas. Dinamika tersebut berimplikasi pada pola pengasuhan yang bersifat situasional dan minim strategi preventif dalam menghadapi risiko kecanduan gawai. Padahal, lingkungan sosial Kampung Bojong Neros memiliki potensi besar untuk kegiatan pemberdayaan keluarga, ditandai dengan kultur gotong royong, peran aktif tokoh masyarakat, dan tersedianya fasilitas publik seperti mushola dan lapangan kampung yang dapat dimanfaatkan sebagai ruang edukasi. Potensi inilah yang menjadi dasar penyelenggaraan program sekolah *parenting* yang berfokus pada penanganan ketergantungan gawai pada anak.

Pemberdayaan keluarga melalui program *school parenting* merupakan pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas orang tua dalam mendukung pendidikan dan perkembangan anak. Secara konseptual, pemberdayaan orang tua dipahami sebagai proses peningkatan kompetensi dan kepercayaan diri orang tua dalam berinteraksi, berkolaborasi dengan sekolah, serta mengasuh anak melalui strategi yang konstruktif dan berlandaskan komunikasi positif. Katheranya & Kiptum (2022) menegaskan bahwa keterlibatan orang tua secara aktif dalam pendidikan meningkatkan efektivitas implementasi kurikulum dan mendukung pembentukan karakter anak. Program pelatihan orang tua, baik berbasis luring maupun daring, telah terbukti meningkatkan keterampilan pengasuhan dan kemampuan orang tua dalam menangani kebutuhan perkembangan anak (Matsuzawa *et al.*, 2022). Sementara itu, penelitian Firmansyah *et al.* (2023) memperlihatkan bahwa intervensi pemberdayaan keluarga dapat meningkatkan kualitas hidup anak, terutama pada keluarga dengan anak yang memiliki kebutuhan khusus seperti *thalassemia*, melalui peningkatan literasi perawatan dan penguatan dukungan emosional.

Dalam perspektif kesehatan mental keluarga, studi oleh Swarup *et al.* (2025) menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki anak dengan *autism spectrum disorder* (ASD) cenderung mengalami tekanan emosional, dan program pemberdayaan berperan dalam memperbaiki ketahanan psikologis serta kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan pengasuhan. Pendekatan holistik dalam pendidikan orang tua sebagaimana dikemukakan Asadzandi (2021) juga diperlukan untuk memahami aspek spiritual, emosional, dan sosial dalam keluarga. Kajian-kajian tersebut menegaskan bahwa pendidikan orang tua merupakan fondasi dalam menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung perkembangan anak.

Ketergantungan gawai pada anak merupakan fenomena global yang dapat memengaruhi pertumbuhan fisik, kemampuan konsentrasi, regulasi emosi, hingga kesehatan mental. Program intervensi berbasis edukasi digital telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kesadaran digital dan pengelolaan penggunaan teknologi. Penelitian Yuhelmi *et al.* (2025) di SMA Negeri 6 Pekanbaru menunjukkan peningkatan 51% pada pemahaman siswa mengenai batasan penggunaan teknologi setelah mengikuti pelatihan "*Digital Awareness Training*". Selain itu, integrasi kurikulum *digital well-being* dalam pendidikan turut meningkatkan kemampuan pengaturan diri siswa (Duff *et al.*, 2023; Sun *et al.*, 2022). Pendekatan *mindfulness* digital juga terbukti berperan dalam pengurangan stres dan penguatan kontrol diri, sebagaimana ditemukan Mitsea *et al.* (2023). Penggunaan aplikasi adaptif berbasis pelatihan fleksibilitas psikologis (Ditton *et al.*, 2023) serta teknologi kesehatan berbasis kecerdasan buatan (Wu *et al.*, 2023) menunjukkan bahwa intervensi teknologi dapat meningkatkan manajemen diri dan perilaku digital sehat.

Berangkat dari keadaan tersebut, permasalahan utama yang dirumuskan dalam kegiatan pengabdian mencakup: kurangnya pemahaman orang tua mengenai konsekuensi perilaku digital anak dan strategi pendampingannya, tidak adanya model pengaturan penggunaan gawai yang sistematis dan mudah diterapkan di rumah, serta minimnya aktivitas alternatif yang dapat menggantikan ketergantungan anak pada gawai. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk: (a) meningkatkan literasi pengasuhan digital orang tua melalui sekolah *parenting*; (b) memperkuat keterampilan orang tua dalam mengatur penggunaan gawai anak melalui strategi komunikasi positif, pembentukan aturan keluarga, dan aktivitas alternatif; (c) mendorong perubahan perilaku digital sehat pada anak dengan target pengurangan durasi penggunaan gawai 1-2 jam per hari dalam periode intervensi; dan (d) membangun model pendampingan keluarga yang dapat direplikasi pada komunitas lain.

Manfaat kegiatan tidak hanya dirasakan langsung oleh keluarga sasaran melalui meningkatnya kualitas interaksi, kedisiplinan digital anak, serta kemampuan orang tua dalam menerapkan pola asuh positif, tetapi juga memperkaya kajian akademik berupa penguatan ilmu pendidikan keluarga, literasi digital berbasis komunitas, serta pengembangan model pemberdayaan keluarga yang kontekstual. Dari sisi kebaruan, kegiatan mengintegrasikan pendekatan *school parenting*, edukasi literasi digital, dan strategi regulasi emosi melalui aktivitas non-gawai dalam satu rangkaian program yang dirancang sesuai karakteristik sosio-kultural masyarakat. Selain itu, program merupakan bentuk hilirisasi hasil-hasil penelitian sebelumnya mengenai pendidikan keluarga, pola asuh positif, dan pengendalian perilaku digital anak yang kemudian diterapkan dalam situasi nyata masyarakat. Pemberdayaan keluarga melalui sekolah *parenting* menjadi strategi menyeluruh dalam mengurangi ketergantungan gawai pada anak serta menciptakan lingkungan keluarga yang lebih adaptif terhadap tantangan era digital. Kegiatan diharapkan dapat memperkuat ketahanan keluarga sekaligus mendorong terwujudnya praktik pengasuhan yang lebih sehat, komunikatif, dan berorientasi pada kesejahteraan jangka panjang anak.

2. Metode

Metode penerapan kegiatan pengabdian masyarakat dirancang menggunakan pendekatan partisipatif (*participatory approach*) yang menempatkan orang tua sebagai subjek sekaligus mitra aktif dalam setiap tahap kegiatan. Pendekatan tersebut dipilih untuk memastikan keterlibatan penuh

khalayak sasaran sehingga proses pemberdayaan tidak hanya bersifat transfer pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku, pola interaksi keluarga, dan kemampuan pengasuhan secara berkelanjutan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan sistematis, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut.

2.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk memastikan kegiatan berjalan sesuai kebutuhan masyarakat dan tujuan program. Aktivitas pada tahap tersebut meliputi:

- 1) Survei dan asesmen awal
Survei dilakukan terhadap keluarga di Kampung Bojong Neros, Desa Cikande, untuk mengidentifikasi tingkat ketergantungan gawai anak, pola pengasuhan yang diterapkan orang tua, serta kendala yang mereka hadapi. Survei menghasilkan data kuantitatif awal, seperti:
 - a) 78% anak menggunakan gawai lebih dari tiga jam per hari,
 - b) 62% orang tua mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan gawai anak,
 - c) adanya kasus komunikasi keluarga yang minim dan rendahnya aktivitas alternatif non-gawai.

Selain survei, dilakukan observasi lapangan dan wawancara dengan tokoh masyarakat, ketua RT, serta orang tua untuk memahami potensi wilayah dan kebutuhan spesifik sasaran.

- 2) Koordinasi dengan *stakeholder* terkait
Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan tokoh lingkungan, pengurus mushola, serta kader desa sebagai bentuk kolaborasi dan memastikan dukungan dalam pelaksanaan program. Koordinasi meliputi perizinan penggunaan lokasi, penjadwalan kegiatan, serta penetapan peran dalam mendukung keberlangsungan program.
- 3) Perencanaan materi dan instrumen kegiatan
Penyusunan materi dilakukan berdasarkan hasil survei dan literatur akademik terkini mengenai pola asuh positif, literasi digital keluarga, manajemen penggunaan gawai, serta strategi komunikasi efektif dalam keluarga. Instrumen evaluasi disiapkan dalam bentuk *pre-test*, *post-test*, lembar observasi partisipatif, dan panduan FGD (*focus group discussion*).
- 4) Penetapan peserta dan logistik kegiatan
Peserta ditetapkan berdasarkan kesiapan berpartisipasi dan relevansi dengan tujuan kegiatan, yakni orang tua dengan anak usia sekolah, anggota keluarga yang berperan sebagai pengasuh, serta tokoh lingkungan. Total peserta kegiatan berjumlah 30 orang, terdiri atas 15 orang tua dan 15 anak usia sekolah dasar yang dipilih berdasarkan kriteria: (a) memiliki anak dengan durasi penggunaan gawai ≥ 3 jam per hari, dan (b) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan selama tiga hari. Tim juga mempersiapkan alat pendukung seperti media belajar, permainan edukatif, kertas plano, kartu aturan keluarga, dan perangkat dokumentasi.

2.2 Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama tiga hari di Mushola Kampung Bojong Neros, lapangan kampung, dan rumah warga sebagai lokasi pendukung. Pemilihan lokasi mempertimbangkan kedekatan dengan peserta, aksesibilitas, dan ketersediaan fasilitas pendukung. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui rangkaian aktivitas sebagai berikut:

- 1) Penyampaian Materi Sekolah *Parenting*
Pada hari pertama, orang tua mengikuti sesi edukasi mengenai pola asuh positif, komunikasi empatik, dan strategi pendampingan penggunaan gawai. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, studi kasus, dan simulasi. Pendekatan tersebut memberikan ruang bagi orang tua untuk mengidentifikasi masalah personal dan berbagi pengalaman antar peserta.

- 2) Aktivitas "Sehari Tanpa Gawai" untuk Anak
Pada hari kedua, anak-anak mengikuti kegiatan alternatif non-gawai berupa permainan tradisional, kegiatan luar ruangan, kerajinan tangan, dan bedah film edukatif. Tujuan kegiatan adalah menumbuhkan minat anak pada aktivitas fisik dan sosial serta mengurangi ketergantungan gawai melalui pengalaman langsung.
- 3) Kolaborasi Orang Tua dan Anak
Pada hari ketiga, kegiatan difokuskan pada penguatan hubungan keluarga melalui permainan edukatif seperti *puzzle* keluarga, tebak gambar, dan tugas kolaboratif lainnya. Metode tersebut membangun kembali ikatan emosional dan memperbaiki pola komunikasi antara orang tua dan anak.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan prinsip partisipatif, komunikatif, dan kontekstual, sehingga seluruh materi selaras dengan keadaan riil masyarakat Bojong Neros.

2.3 Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara menyeluruh untuk mengukur efektivitas program dan tingkat ketercapaian indikator keberhasilan. Instrumen evaluasi mencakup:

- 1) *Pre-test* dan *Post-test*
Digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman orang tua serta anak mengenai pola asuh, komunikasi keluarga, dan literasi digital. Instrumen *pre-test* dan *post-test* terdiri atas 20 butir pertanyaan pilihan ganda dengan skor maksimal 100. Kisi-kisi soal mencakup tiga aspek: (a) pemahaman dampak penggunaan gawai, (b) strategi komunikasi positif, dan (c) teknik pengaturan penggunaan gawai di rumah. Instrumen telah melalui proses validasi ahli oleh dua dosen Pendidikan Nonformal dan satu praktisi konseling keluarga dengan nilai indeks validitas sebesar 0,85 dan reliabilitas (*Cronbach's Alpha*) sebesar 0,82. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan pada kedua kelompok sasaran.
- 2) Observasi Partisipatif
Fasilitator melakukan observasi terhadap partisipasi peserta, interaksi keluarga, antusiasme anak, serta perubahan perilaku selama kegiatan berlangsung.
- 3) Kuesioner Kepuasan Peserta
Digunakan untuk menilai kualitas pelaksanaan kegiatan, ketercapaian materi, dan respons peserta terhadap metode yang digunakan.
- 4) *Focus Group Discussion* (FGD)
FGD dilakukan dengan orang tua dan tokoh masyarakat untuk menggali perubahan perilaku yang muncul, tantangan implementasi di rumah, dan saran untuk keberlanjutan program.

Evaluasi mengukur indikator kuantitatif (skor pengetahuan) dan kualitatif (perubahan sikap dan interaksi keluarga). Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji beda rata-rata (*paired sample t-test*) untuk mengetahui signifikansi peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* pada taraf signifikansi 0,05. Data kualitatif dari observasi dan FGD dianalisis melalui tahapan reduksi data, *coding* terbuka, kategorisasi tema, dan penarikan kesimpulan secara naratif. Hasil evaluasi menunjukkan perubahan positif dalam pemahaman orang tua, pola komunikasi, dan penurunan ketergantungan gawai pada anak selama kegiatan.

2.4 Tahap Tindak Lanjut

Tindak lanjut dilakukan untuk memastikan keberlanjutan dampak program dan mendorong penerapan praktik pengasuhan baru di rumah. Kegiatan mencakup:

- 1) Pendampingan berkelanjutan
Orang tua diberikan panduan pengasuhan digital dan lembar aturan keluarga yang dapat diterapkan di rumah. Komunikasi lanjutan dilakukan melalui grup pesan singkat untuk memantau kemajuan dan memberikan konsultasi singkat apabila diperlukan.

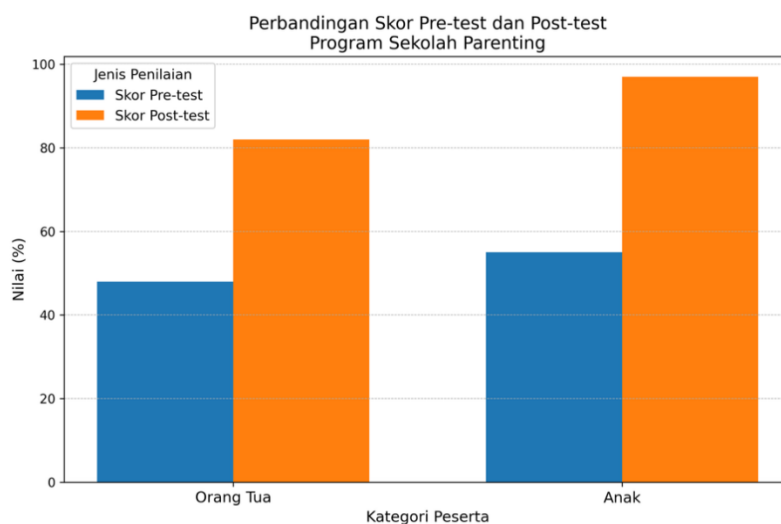
- 2) Pembentukan Komunitas Pengasuhan
Program mendorong terbentuknya kelompok belajar orang tua (*parenting support group*) yang berfungsi sebagai ruang berbagi pengalaman dan saling mendukung antar keluarga.
- 3) Monitoring Pasca Program
Tim melakukan monitoring dua hingga empat minggu setelah kegiatan untuk mengamati konsistensi perubahan perilaku dan mengatasi kendala yang muncul pada penerapan aturan digital di rumah.

Seluruh kegiatan didokumentasikan secara sistematis melalui foto, video, catatan lapangan, presensi peserta, dan rekaman hasil diskusi. Data kuantitatif dan kualitatif dianalisis untuk menyusun laporan akhir serta menghasilkan rekomendasi pengembangan program. Dokumentasi juga menjadi bukti implementasi dan dasar bagi pengembangan model pemberdayaan keluarga yang dapat direplikasi di wilayah lain.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertema "Pemberdayaan Keluarga melalui Sekolah *Parenting*: Upaya Mengurangi Ketergantungan Gawai pada Anak" telah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan dan berhasil mencapai sebagian besar indikator keberhasilan yang ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan yang berlangsung selama tiga hari menghasilkan dampak positif yang terukur terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan perubahan sikap pada orang tua maupun anak. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan pada kedua kelompok sasaran.



Gambar 1. Perbandingan Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan Gambar 1, pada kelompok orang tua, rata-rata skor pemahaman meningkat dari 48% pada *pre-test* menjadi 82% pada *post-test*, atau terjadi peningkatan sebesar 34 poin persentase. Pada kelompok anak, peningkatan lebih tinggi, yaitu dari rata-rata 55% menjadi 97%, sehingga mencerminkan peningkatan sebesar 42 poin persentase. Hasil uji *t* berpasangan menunjukkan bahwa peningkatan skor pada kelompok orang tua signifikan secara statistik ($t = 8,72; p < 0,001$), demikian pula pada kelompok anak ($t = 10,15; p < 0,001$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa intervensi sekolah *parenting* memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan

literasi pengasuhan digital dan pemahaman regulasi penggunaan gawai pada anak. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa materi, metode, dan pendekatan pembelajaran yang digunakan efektif meningkatkan literasi pengasuhan digital dan keterampilan komunikasi dalam keluarga. Tingkat partisipasi peserta mencapai lebih dari 85% dari total sasaran, terdiri dari orang tua dengan anak usia sekolah, pengasuh keluarga, dan perwakilan tokoh lingkungan. Antusiasme peserta terlihat dari tingginya kehadiran pada setiap sesi serta keterlibatan aktif dalam diskusi, praktik simulasi, permainan keluarga, dan aktivitas Sehari Tanpa Gawai. Distribusi skor peserta menunjukkan adanya pergeseran kategori pemahaman yang signifikan setelah intervensi. Tabel 1 memperlihatkan perubahan komposisi kategori skor pada kelompok orang tua dan anak sebelum dan sesudah pelaksanaan program Sekolah *Parenting*.

Tabel 1. Distribusi Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Peserta

Kelompok	Kategori Skor	<i>Pre-Test</i> (n=15)	<i>Post-Test</i> (n=15)
Orang tua	< 50 (Rendah)	9 orang (60%)	0 orang (0%)
	50–75 (Sedang)	6 orang (40%)	4 orang (27%)
	>75 (Tinggi)	0 orang (0%)	11 orang (73%)
Anak	< 50 (Rendah)	7 orang (47%)	0 orang (0%)
	50–75 (Sedang)	8 orang (53%)	0 orang (0%)
	75–90 (Tinggi)	0 orang (0%)	3 orang (20%)
	>90 (Sangat Tinggi)	0 orang (0%)	12 orang (80%)

Distribusi skor pada Tabel 1 menunjukkan bahwa pada *pre-test*, 60% orang tua berada pada kategori skor <50, dan tidak ada yang mencapai kategori >75. Setelah intervensi, 73% peserta berada pada kategori >75. Pada kelompok anak, peningkatan lebih mencolok dengan 80% peserta mencapai kategori >90 pada *post-test*. Perubahan distribusi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan tidak hanya terjadi pada rata-rata skor, tetapi juga pada kualitas pemahaman secara keseluruhan, ditandai dengan pergeseran mayoritas peserta ke kategori tinggi dan sangat tinggi. Pendekatan partisipatif yang digunakan selama kegiatan pengabdian meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, praktik langsung, simulasi permainan, serta pendampingan, terbukti mendorong peserta untuk terlibat secara aktif selama seluruh rangkaian kegiatan. Evaluasi kualitatif melalui observasi partisipatif mengindikasikan adanya perubahan perilaku dan keterampilan yang relevan dengan tujuan kegiatan. Pada orang tua, terlihat perubahan dalam cara berkomunikasi dan memberi arahan kepada anak, seperti penggunaan bahasa yang lebih empatik, pemberian penjelasan sebelum menetapkan aturan, serta meningkatnya kesadaran untuk memberi contoh penggunaan gawai yang sehat. Pada anak, komitmen terhadap aktivitas non-gawai meningkat secara signifikan, terlihat dari antusiasme bermain permainan tradisional, mengikuti kegiatan kelompok, dan kemampuan mereka mengelola emosi serta mengekspresikan pendapat dengan lebih baik.

Kegiatan pengabdian menghasilkan beberapa luaran, antara lain karya aktivitas anak, seperti *origami*, gambar refleksi, dan hasil *puzzle* keluarga yang menunjukkan peningkatan kreativitas dan kolaborasi; dokumentasi lengkap berupa foto, video, lembar observasi, daftar hadir, dan rekapitulasi *pre-test* dan *post-test* sebagai bukti empirik capaian kegiatan; model kegiatan sekolah *parenting* berbasis partisipatif yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan kondisi serupa. Kualitas produk kegiatan, terutama pada aktivitas anak dan kolaborasi keluarga, menunjukkan peningkatan kreativitas, kemampuan pemecahan masalah sederhana, dan kerja sama intergenerasional antara orang tua dan anak. Selain itu, kemampuan orang tua dalam menyusun aturan keluarga dan strategi komunikasi menunjukkan kualitas yang baik dan relevan dengan tujuan penguatan pengasuhan digital. Hasil evaluasi kepuasan peserta menunjukkan bahwa 92% peserta memberikan penilaian "sangat baik", dengan rata-rata skor 4,6 dari skala 1-5. Peserta menilai materi mudah dipahami, metode kegiatan menarik dan aplikatif, serta fasilitator memberikan pendampingan yang jelas. Melalui *focus group discussion*, sebanyak 87% orang tua menyatakan merasa lebih percaya diri dalam mendampingi penggunaan gawai pada anak dan termotivasi untuk menerapkan pola komunikasi baru di rumah.

Dampak jangka pendek yang teridentifikasi mencakup peningkatan kapasitas orang tua dalam menerapkan pola asuh positif dan pengawasan digital, peningkatan motivasi anak untuk mengikuti aktivitas non-gawai, terbentuknya jejaring kerja sama antar orang tua melalui kelompok diskusi informal yang muncul selama kegiatan, serta munculnya komitmen kolektif warga untuk mengadakan kegiatan serupa secara berkala. Monitoring awal pasca-kegiatan menunjukkan bahwa sekitar 76% orang tua telah mulai menerapkan aturan penggunaan gawai di rumah, sementara 68% anak mengurangi durasi penggunaan gawai minimal 1-2 jam per hari selama minggu pertama setelah kegiatan. Perubahan tersebut selaras dengan tujuan program dan menunjukkan keberlanjutan efek kegiatan dalam jangka pendek. Data monitoring diperoleh melalui survei daring sederhana dan wawancara singkat dua minggu pasca kegiatan. Orang tua diminta melaporkan penerapan aturan keluarga serta perubahan durasi penggunaan gawai anak, yang kemudian diverifikasi melalui diskusi kelompok kecil. Data yang terkumpul menunjukkan konsistensi antara target yang ditetapkan dan hasil yang dicapai. Indikator keberhasilan yang meliputi peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, keterlibatan aktif, dan produksi luaran tercapai sesuai rencana. Testimoni peserta menggambarkan kepuasan yang tinggi terhadap relevansi materi, alur kegiatan, dan efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian berhasil memberikan dampak nyata pada peningkatan kualitas pengasuhan keluarga dalam menghadapi tantangan ketergantungan gawai pada anak.



(a) Kegiatan Pemberian Materi



(b) Kegiatan Sehari tanpa Gawai

Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan.

3.2 Pembahasan

Analisis hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa kegiatan "Pemberdayaan Keluarga melalui Sekolah *Parenting*: Upaya Mengurangi Ketergantungan Gawai pada Anak" telah memberikan dampak yang signifikan dan terukur pada peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan perubahan sikap peserta. Pendekatan partisipatif yang digunakan pada seluruh tahapan pelaksanaan terbukti selaras dengan karakteristik sosial dan kebutuhan riil masyarakat Kampung Bojong Neros. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa kegiatan pemberdayaan berbasis komunitas membutuhkan keterlibatan aktif peserta agar mampu menghasilkan transformasi perilaku yang berkelanjutan. Peningkatan skor pemahaman pada kelompok orang tua sebesar 34 poin persentase dan pada kelompok anak sebesar 42 poin persentase menunjukkan tingginya efektivitas transfer pengetahuan melalui model pembelajaran berbasis partisipasi dan praktik langsung. Besarnya perubahan tersebut sejalan dengan temuan Katheranya & Kiptum (2022) bahwa pelibatan orang tua dalam kegiatan edukatif dapat memperkuat kapasitas pengasuhan dan memperbaiki relasi keluarga secara signifikan. Hasil tersebut juga konsisten dengan studi Matsuzawa *et al.* (2022) yang menegaskan bahwa pemberdayaan keluarga melalui pelatihan orang tua meningkatkan kompetensi pengasuhan hingga lebih dari 30% dibandingkan metode konvensional.

Keberhasilan kegiatan tidak terlepas dari kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta, yang sebelumnya dipetakan melalui survei dan asesmen awal. Survei menunjukkan bahwa sebagian besar

anak menghabiskan waktu penggunaan gawai lebih dari tiga jam per hari. Temuan tersebut mempertegas urgensi pendidikan pengasuhan digital dalam keluarga, sebagaimana diidentifikasi oleh Sepdianto *et al.* (2022) dan Kurnianingsih & Haerani (2024), bahwa ketergantungan gawai pada anak merupakan salah satu masalah yang paling menonjol dalam kehidupan keluarga era digital. Oleh karena itu, penyusunan materi yang berfokus pada edukasi dampak gawai, komunikasi keluarga, dan strategi pengawasan menjadi tepat sasaran dan meningkatkan relevansi proses pembelajaran. Dari perspektif pendidikan keluarga, kegiatan sekolah *parenting* memberikan ruang bagi orang tua untuk memahami mekanisme dampak negatif gawai terhadap perkembangan anak. Sejumlah penelitian (Faridah *et al.*, 2022; Saputro, 2022; Shalahuddin, 2025) menyatakan bahwa penggunaan gawai secara berlebihan berisiko menyebabkan gangguan konsentrasi, obesitas, hingga penurunan kemampuan sosial-emosional. Temuan lapangan dalam kegiatan menunjukkan konsistensi dengan literatur tersebut, yaitu anak lebih responsif terhadap aktivitas non-gawai, lebih mudah diarahkan, dan lebih kooperatif dalam interaksi sosial setelah mengikuti rangkaian kegiatan Sehari Tanpa Gawai.

Tingkat partisipasi yang mencapai lebih dari 85% menunjukkan tingginya motivasi dan komitmen masyarakat terhadap kegiatan. Keterlibatan aktif peserta dalam diskusi, simulasi, dan kegiatan kolaboratif orang tua dan anak menandakan bahwa metode partisipatif telah berhasil menumbuhkan rasa kepemilikan (*sense of ownership*) terhadap program. Tingkat partisipasi tersebut lebih tinggi dibandingkan rata-rata 70-75% sebagaimana dilaporkan oleh program pengabdian masyarakat berbasis keluarga yang dikaji oleh Sabrina (2025). Temuan tersebut mempertegas teori andragogi Knowles, bahwa pembelajaran orang dewasa akan efektif apabila materi memiliki relevansi langsung dengan kebutuhan praktis peserta dan disampaikan melalui metode yang kolaboratif.

Meskipun demikian, pelaksanaan kegiatan tidak sepenuhnya tanpa tantangan. Beberapa kendala yang muncul termasuk variasi kemampuan literasi orang tua, keterbatasan waktu pelaksanaan, serta heterogenitas tingkat ketergantungan gawai pada anak. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa orang tua dengan latar belakang pendidikan minimal SMA cenderung mengalami peningkatan skor lebih tinggi dibandingkan orang tua dengan pendidikan dasar. Selain itu, orang tua yang bekerja dengan jam kerja fleksibel lebih konsisten dalam menerapkan aturan penggunaan gawai dibandingkan pekerja sektor informal dengan jam kerja panjang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa faktor sosial-ekonomi dan pendidikan berkontribusi terhadap efektivitas implementasi program. Tantangan serupa dilaporkan oleh Sitanggang (2024) dalam implementasi program literasi digital keluarga di kawasan semi-perkotaan, yang menekankan pentingnya fleksibilitas metode untuk mengakomodasi beragam latar belakang peserta.

Adaptasi yang dilakukan dalam kegiatan seperti pemecahan kelompok kecil, penggunaan contoh situasi sehari-hari, serta demonstrasi langsung, terbukti efektif mengatasi hambatan tersebut. Analisis dampak jangka pendek menunjukkan perubahan perilaku yang konsisten dengan tujuan kegiatan. Sebanyak 76% orang tua mulai menerapkan aturan penggunaan gawai di rumah, dan 68% anak mengurangi durasi penggunaan gawai dalam minggu pertama pasca kegiatan. Pencapaian tersebut berada dalam rentang perubahan moderat sampai tinggi sebagaimana dilaporkan oleh Simbolon *et al.* (2022), yang menemukan bahwa intervensi berbasis keluarga dapat mengurangi ketergantungan gawai pada anak sebesar 45-70% dalam fase awal pendampingan. Temuan tersebut menunjukkan adanya kesesuaian antara pendekatan kegiatan dengan model keberhasilan program pemberdayaan keluarga dalam literatur.

Keunggulan utama kegiatan terletak pada integrasi materi teoritis dan praktik lapangan melalui metode bermain, simulasi, dan aktivitas kolaboratif keluarga. Pendekatan tersebut selaras dengan prinsip pembelajaran transformatif Mezirow yang menekankan pentingnya pengalaman reflektif untuk mendorong perubahan sikap dan perilaku. Selain itu, keberhasilan interaksi dalam kegiatan orang tua dan anak memperkuat model pemberdayaan yang diusulkan oleh Firmansyah *et al.* (2023), yakni bahwa dukungan sosial dan hubungan positif dalam keluarga merupakan fondasi dalam membangun kemandirian anak dan memperkuat ketahanan psikososial keluarga.

Namun, kegiatan tetap memiliki keterbatasan, terutama terkait durasi program yang singkat, sehingga pendalaman materi dan praktik strategi pengawasan gawai belum optimal. Keterbatasan tersebut sejalan dengan temuan Tasril *et al.* (2025) dan penelitian Setiawati *et al.* (2025), yang merekomendasikan durasi minimal pelatihan 10–12 jam untuk mencapai penguasaan keterampilan pengasuhan digital yang lebih menyeluruh. Selain itu, belum terbentuknya sistem pendampingan rutin jangka panjang menjadi aspek yang perlu diperkuat pada implementasi berikutnya.

Dari sudut pandang teoritis, kegiatan pengabdian memberikan sumbangan pada pengembangan model pemberdayaan keluarga berbasis sekolah *parenting* yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa. Pendekatan yang memadukan analisis kebutuhan, literasi digital keluarga, intervensi berbasis aktivitas, serta evaluasi menyeluruh terbukti efektif menghasilkan dampak nyata dan terukur. Model tersebut konsisten dengan kerangka pemberdayaan komunitas yang dikembangkan oleh Asadzandi (2021) dan dapat menjadi rujukan untuk penelitian lanjutan maupun program pemberdayaan keluarga berbasis sekolah *parenting* di era digital. Kegiatan pengabdian membuktikan bahwa intervensi pemberdayaan keluarga melalui sekolah *parenting* merupakan strategi yang relevan dan efektif dalam mengatasi ketergantungan gawai pada anak. Dengan dukungan kolaboratif dari masyarakat, tokoh lokal, dan fasilitator, kegiatan memiliki potensi yang signifikan untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai program berkelanjutan. Upaya lanjutan yang disarankan mencakup perpanjangan durasi kegiatan, penguatan modul pembelajaran, pembentukan kelompok dukungan orang tua, serta penguatan jejaring dengan *stakeholder* desa untuk meningkatkan keberlanjutan dan skala dampak program.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian "Pemberdayaan Keluarga melalui Sekolah *Parenting*" berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kapasitas orang tua dan anak dalam mengelola penggunaan gawai secara sehat. Efektivitas kegiatan tercermin dari peningkatan signifikan skor pemahaman orang tua (48% menjadi 82%) dan anak (55% menjadi 97%), yang menunjukkan keberhasilan pendekatan partisipatif dalam memperkuat literasi pengasuhan digital dan regulasi diri anak. Tingginya partisipasi dan motivasi peserta, disertai terbentuknya jejaring dukungan antar orang tua, menegaskan bahwa program tidak hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku keluarga dalam jangka pendek. Dengan demikian, hipotesis bahwa keterlibatan aktif orang tua dan anak meningkatkan efektivitas pembelajaran terbukti benar, dan kegiatan memberikan sumbangan nyata terhadap upaya pengurangan ketergantungan gawai pada anak. Untuk memastikan keberlanjutan dampak program, direkomendasikan dilaksanakan pendampingan bulanan melalui kelompok *WhatsApp* selama tiga bulan, yang berfungsi sebagai media monitoring, berbagi praktik baik, serta konsultasi singkat bagi orang tua. Model sekolah *parenting* berbasis komunitas juga dapat direplikasi pada wilayah dengan karakteristik sosial serupa melalui adaptasi kebutuhan lokal dan pelibatan tokoh masyarakat setempat.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada masyarakat Kampung Bojong Neros atas dukungan dan keterlibatannya selama pelaksanaan kegiatan pengabdian. Penghargaan juga diberikan kepada para orang tua, anak, serta seluruh pihak yang berpartisipasi aktif sehingga kegiatan Sekolah *Parenting* dapat berjalan dengan baik dan mencapai hasil yang optimal.

6. Daftar Pustaka

- Asadzandi, M. (2021). The effect of spiritual empowerment with multimedia educational method on the spiritual health of the cancerous children's family. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 33(2), 25819–25823. <https://doi.org/10.26717/bjstr.2021.33.005367>
- Ditton, E., Knott, B., Hodyl, N. A., Horton, G., Walker, F. R., & Nilsson, M. (2023). Medical student experiences of engaging in a psychological flexibility skill training app for burnout and well-being: Pilot feasibility study. *JMIR Formative Research*, 7, e43263. <https://doi.org/10.2196/43263>
- Duff, S., Kimbel, J. D., Grant-Beuttler, M., Sukal-Moulton, T., Moreau, N. G., & Friel, K. M. (2023). Lifelong fitness in ambulatory children and adolescents with cerebral palsy II: Influencing the trajectory. *Behavioral Sciences*, 13(6), 504. <https://doi.org/10.3390/bs13060504>
- Faridah, S., Muarifuddin, M., Naefi, M., Firdaus, A., & Khoirunisa, D. P. (2022). Perspektif pendidikan: Gawai sebagai sarana belajar anak. *Jurnal Bina Desa*, 4(1), 57–62. <https://doi.org/10.15294/jbd.v4i1.23732>
- Firmansyah, A., Mulyati, N. W., & Setiawan, H. (2023). Family empowerment program to improve quality of life in thalassemia patient: A case study. *Genius Journal*, 4(2), 346–353. <https://doi.org/10.56359/gj.v4i2.268>
- Kathanya, L. M., & Kiptum, C. (2022). Relationship between parental empowerment and engagement, and management of primary school curriculum implementation in Embu County, Kenya. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 6(12), 579–583. <https://doi.org/10.47772/ijriss.2022.61231>
- Kurnianingsih, A., & Haerani, A. (2024). Peran orang tua dalam mendidik anak di era digital di Desa Panamping, Kecamatan Bandung, Kabupaten Serang, Provinsi Banten. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 9(4), 1110–1119. <https://doi.org/10.30653/jppm.v9i4.645>
- Matsuzawa, A., Wakimizu, R., Sato, I., Fujioka, H., Nishigaki, K., Suzuki, S., & Iwata, N. (2022). Peer group-based online intervention program to empower families raising children with disabilities: Protocol for a feasibility study using non-randomized waitlist-controlled trial. *Pilot and Feasibility Studies*, 8(1), 244. <https://doi.org/10.1186/s40814-022-01190-1>
- Mitsea, E., Drigas, A., & Skianis, C. (2023). Digitally assisted mindfulness in training self-regulation skills for sustainable mental health: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 13(12), 1008. <https://doi.org/10.3390/bs13121008>
- Sabrina, P. (2025). The role of parents in supporting digital literacy in early childhood. *Albanna*, 5(2), 51–59. <https://doi.org/10.24260/albanna.v5i2.4634>
- Saputro, A. K. (2022). Peran keluarga Kristen dalam penanganan karakter anak-anak di era digitalisasi. *VLM*, 4(2), 175–183. <https://doi.org/10.59177/veritas.v4i2.155>
- Sepdianto, T. C., Mustofa, F. A., & Abiddin, A. H. (2022). Pola asuh orang tua terhadap adiksi penggunaan gawai pada anak usia sekolah: Literature review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(6), 561–567. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i6.8304>

- Setiawati, A., Rahmadhani, D. A., Rustina, Y., Hayati, H., & Huda, M. H. (2025). Pengaruh edukasi motivational interviewing terhadap efikasi, pengetahuan, perubahan perilaku pada masalah kesehatan anak: Tinjauan sistematik. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(11), 1430–1439. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.634>
- Shalahuddin, I. (2025). Pendidikan kesehatan tentang bahaya penggunaan gadget pada anak di SDN 5 Kelurahan Sukamenteri Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(11), 5671–5682. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i11.23003>
- Simbolon, B., Stephanus, A., & Yehuryana, M. (2022). Peran pendidikan dalam mengubah karakter anak remaja Gereja Beth-El Tabernakel, Pematang Siantar. *Haggadah Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 27–35. <https://doi.org/10.57069/haggadah.v3i1.40>
- Sitanggang, R. D. (2024). Verbal bullying siswa sekolah dasar dan pengaruh terhadap hasil belajar. *Media Abdimas*, 3(2), 19–26. <https://doi.org/10.37817/mediaabdimas.v3i2.3709>
- Sun, Y., Liu, C., Zhang, N., Yang, D., Ma, J., Ma, C., & Zhang, X. (2022). Effect of self-management of stroke patients on rehabilitation based on patient-reported outcome. *Frontiers in Neuroscience*, 16, 929646. <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.929646>
- Swarup, P., Vij, P. C., Vij, A., Kumar, P., Wani, R. A., Upadhyay, V., Ambawata, P., Dhankar, A., Kumar, K., & Kumar, A. (2025). To study the effect of children diagnosed with autism spectrum disorder on lives of parents and problems, challenges faced by them. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14(8), 3220–3224. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1678_24
- Tasril, V., Rizka, A., Sulistianingsih, I., & Sari, S. N. (2025). Digital parenting: Pelatihan strategi pengawasan anak di era gadget bagi ibu rumah tangga di Desa Kelambir V. *JPSTM*, 5(1), 74–84. <https://doi.org/10.54314/jpstm.v5i1.3004>
- Wu, Y., Min, H., Li, M., Shi, Y., Ma, A., Han, Y., Gan, Y., Guo, X., & Sun, X. (2023). Effect of artificial intelligence-based health education accurately linking system (AI-HEALS) for type 2 diabetes self-management: Protocol for a mixed-methods study. *BMC Public Health*, 23(1), 1235. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16066-z>
- Yuhelmi, Y., Devega, M., & Rebecca, R. L. V. N. (2025). Digital awareness training and education in SMA Negeri 6 Pekanbaru. *Consen Indonesian Journal of Community Services and Engagement*, 5(1), 57–63. <https://doi.org/10.57152/consen.v5i1.1994>