

Psikoedukasi Digital Parenting untuk Orangtua yang Memiliki Anak dan Remaja Pengguna Internet

Primatia Yogi Wulandari^{1*}, Triana Kesuma Dewi²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

Corresponding: primatia.yogi@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Teknologi dan internet merupakan kebutuhan utama bagi setiap individu saat ini, termasuk juga anak dan remaja, meskipun demikian penggunaan yang berlebihan dapat berpotensi terjadinya perkembangan yang negatif seperti adiksi atau kecanduan. Di sisi lain, penggunaan internet erat kaitannya dengan pengasuhan dan pendampingan orangtua di rumah. Dengan demikian, tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman orangtua tentang pengasuhan Digital Parenting dalam mendampingi putra putrinya yang berada pada tahapan perkembangan anak dan remaja. Metode kegiatannya meliputi pemaparan kasus, ceramah interaktif, audiovisual, praktik, diskusi kelompok, analisis kasus, dan bermain peran. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 16 September 2023 bersama mitra Seri Mini Sharing Psikologi (SMSP) Yogyakarta yang merupakan komunitas yang bergerak di bidang sosial, amal, dan budaya masyarakat. Hasil menunjukkan terjadinya peningkatan pemahaman pada orangtua, yang ditunjukkan adanya peningkatan nilai antara pre-test dan post-test yang dialami 82% peserta. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi Digital Parenting dapat menjadi salah satu solusi bagi orangtua dalam mendampingi anak dan remajanya saat menggunakan internet.

Kata Kunci: psikoedukasi; digital parenting; orangtua; anak; remaja; pengguna internet

ABSTRACT

Nowadays, technology and the Internet have become the primary needs of every human, including children and adolescents. However, internet excessive use can potentially lead to negative developments such as addiction. On the other side, internet use is closely linked to parenting practice at home. Thus, this community service activity aims to increase parents' understanding of Digital Parenting in accompanying their children in the developmental stages of childhood and adolescence. The methods are case presentations, interactive lectures, audiovisual, practices, group discussions, case analysis, and role-playing. This community service activity was carried out on September 16th, 2023, with Seri Mini Sharing Psychology (SMSP) Yogyakarta, a community that has a mission in social, charity, and community culture sectors. The results showed an improvement in parental understanding of Digital Parenting, which indicated an increasing score between the pre-test and post-test by 82% of participants. It can be concluded that this digital parenting psycho-education activity can be one of the solutions for parents to accompany their children when using the Internet.

Keyword: psychoeducation; digital parenting; parents; children; adolescents; internet users

Submitted: 2024-01-26

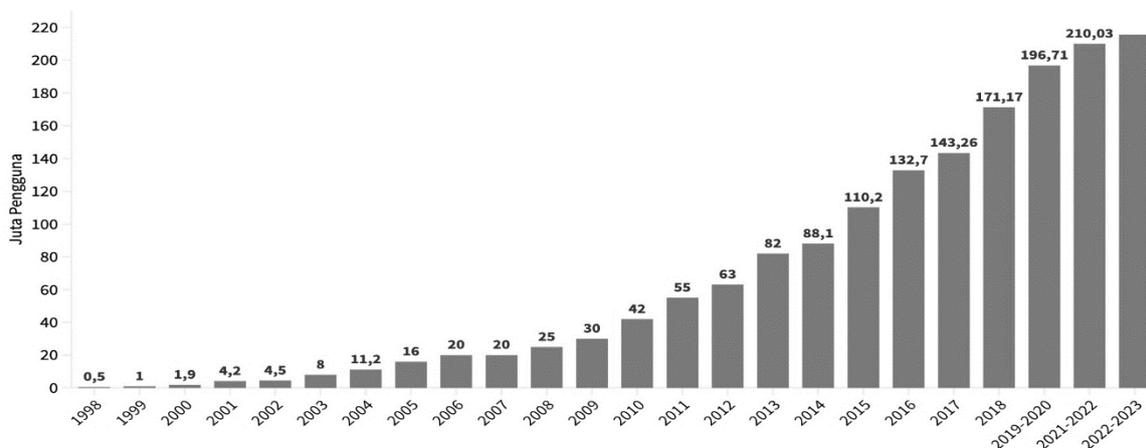
Revision: 2024-02-21

Accepted: 2024-05-31



LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi saat ini sudah merambah pada berbagai aspek kehidupan. Tidak hanya orang dewasa, anak dan remaja pun memiliki intensitas yang cukup tinggi dalam hal aksesibilitas pada teknologi dan internet (Novianti dkk., 2019). Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia Aruf (2023) terbaru menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia saat ini sebesar 78,19 persen (APJII, 2023). Bila populasi Indonesia sekitar 275 juta orang, berarti pengguna internet diperkirakan sebanyak 215 juta orang. Pola yang ada menunjukkan kenaikan terus menerus, yaitu naik sebesar 2,38 persen dari tahun sebelumnya. Kenaikan ini tidak hanya terjadi di pulau Jawa, namun juga di provinsi-provinsi berbagai pulau. Gambar berikut menunjukkan jumlah pengguna internet di Indonesia dari tahun 1998-2023.



Gambar 1. Jumlah pengguna internet di Indonesia (Sumber: APJII, 2023)

Terkait dengan data pengguna internet, Yogyakarta merupakan salah satu provinsi yang respondennya menyatakan sekolahnya memiliki fasilitas internet, yaitu sebesar 100% (APJII, 2023). Bahkan Yogyakarta menjadi provinsi tertinggi yang respondennya menyatakan jenis fasilitas tambahan yang diberikan adalah kuota internet (100%). Komunitas ini bergerak di bidang sosial, amal, dan budaya masyarakat. Secara legal formal, komunitas ini memiliki anggota sebanyak 160 orang, dengan kebanyakan peserta merupakan orangtua yang tinggal di wilayah kota Yogyakarta. SMSP Yogyakarta merupakan salah satu komunitas yang lokasinya cukup strategis di tengah kota Yogyakarta (Mubarok, 2022). Diawali dari keinginan untuk berbagi ilmu psikologi, komunitas ini mulai merambah kegiatan-kegiatan di bidang sosial,

amal, dan edukasi masyarakat. Tema yang diangkat adalah persoalan-persoalan yang banyak ditemui di masyarakat, khususnya orangtua. Salah satu tema yang cukup banyak dibahas dalam komunitas ini adalah terkait penggunaan teknologi yang semakin meningkat saat ini. Banyak orangtua yang mengeluhkan perilaku anak mereka dalam mengakses gawai atau internet, yang berdampak terhadap kehidupan sehari-hari seperti di rumah dan sekolah (Nadziroh, 2018). Berikut beberapa kasus yang muncul di lingkungan komunitas ini:

“Anak saya tidak mau sekolah karena kecanduan game online di internet. Ditawari kegiatan lain juga tidak mau. Sekarang kegiatannya ya cuma bermain game online. Saking parahnya tingkat ketergantungan dengan game online ini, anak saya sampai lupa shalat, tidak mandi, dan tidak mau diajak pergi ke suatu tempat.” (Ibu D)

“Anak saya yang baru kelas 6 SD terlalu sering bermain dengan gadge-tnya, apalagi kalau bukan smartphone-nya. Akibat terlalu sering berinteraksi dengan game kesukaan di internet, ia jadi malas untuk bergerak. Alhasil tubuhnya semakin menggemuk dan berat badannya bertambah, yang mengarah pada obesitas. Tidak hanya itu, kebiasaannya ini juga berpengaruh ke mata sehingga ia sering merasakan sakit kepala.” (Ibu M)

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa masih ada orangtua yang merasa cemas akan dampak negatif dari penggunaan internet anak mereka serta merasakan perlunya strategi pendampingan yang tepat pada anak-anak mereka. Dikarenakan komunitas SMSP Yogyakarta lebih banyak bergerak di area praktis, maka penanganan-penanganan yang dilakukan pun cenderung singkat dan belum didasarkan pada *update* keilmuan psikologi yang selalu berkembang.

Kecemasan orangtua terhadap penggunaan internet di atas merupakan hal yang normal. Di satu sisi, internet memang memiliki dampak positif bila digunakan sesuai dengan porsi dan fungsinya, namun di sisi lain cukup banyak dampak negatif yang terjadi pada penggunanya. Salah satu dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan adalah potensi munculnya adiksi internet (Takhudin, 2022). Adiksi internet adalah penggunaan internet yang berlebihan yang menyebabkan gangguan pada fungsi kehidupan sehari-hari. Sebagaimana definisinya, seseorang dikatakan mengalami adiksi atau ketergantungan berdasarkan dua indikator, yaitu penggunaan yang berlebihan dan adanya fungsi kehidupan yang terganggu seperti tidur, makan, mandi, sekolah, dan interaksi sosial. Di samping itu, pada mereka yang

mengalami adiksi internet biasanya juga diikuti dengan permasalahan lain seperti konflik dengan orangtua, mengasingkan diri, mengabaikan sekolah, dan pola makan menjadi tidak teratur. Lebih lanjut, adiksi internet akan memunculkan berbagai permasalahan psikologis lain, seperti kesulitan mengatur emosi (Donald dkk., 2022), gejala *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), depresi, bahkan perilaku *self-harm* atau bunuh diri (Panagiotidi dkk., 2018). Adapun usia anak dan remaja merupakan kelompok usia yang paling riskan terkena dampak-dampak negatif dari tersebut. Hal ini disebabkan perkembangan mereka yang masih tergolong cukup labil, sehingga mudah terpengaruh oleh informasi-informasi yang didapat dari internet. Di samping itu, adanya rasa ingin tahu yang tinggi serta bagian otak untuk mengendalikan perilaku yang masih berkembang turut memperbesar tingginya risiko mengalami adiksi internet (Pan & Yeh, 2018).

Penggunaan teknologi internet pada anak dan remaja sebenarnya memang sangat dipengaruhi oleh bagaimana pengasuhan (*parenting*) yang dilakukan oleh orangtua. Banyak penelitian yang menunjukkan keterkaitan antara gaya pengasuhan dengan perilaku penggunaan digital pada anak (Anggraeni & Juhriati, 2023). Sebagai contoh, terdapat temuan tentang anak-anak yang menggunakan teknologi dan internet dengan frekuensi yang lebih tinggi berasal dari orang tua yang permisif dan memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah (Ismayanti & Hastuti, 2017). Selain itu, Setiawati Fithriyah (2020) menyatakan bahwa sikap dan teknik pendisiplinan orangtua menjadi prediktor terhadap kondisi adiksi internet pada remaja. Adapula penelitian yang dilakukan oleh Ayub (2022) yang menunjukkan bagaimana interaksi antara orangtua dan remaja ternyata berdampak terhadap risiko munculnya adiksi pada remaja. Hal yang serupa juga ditemukan oleh Fauziyah (2023) yang menyoroti pentingnya peranan keluarga di dalam penggunaan teknologi anak dan remaja pada era digital saat ini. Di samping itu, penggunaan teknologi dan kesadaran orangtua tentang literasi digital juga berdampak terhadap penggunaan teknologi internet pada anak-anaknya (Savira, 2020).

Salah satu strategi pengasuhan yang dapat dilakukan di jaman digital ini adalah dengan *digital parenting*, yang merupakan peralihan dari pengasuhan tradisional ke arah pengasuhan yang lebih bersifat mediasi. *Digital parenting* adalah strategi pengasuhan keluarga dalam pemanfaatan media digital yang tersedia di keluarga dan lingkungan (Muahor, 2021). Dalam konsep *digital parenting*, terdapat cara-cara yang perlu dilakukan orangtua untuk meregulasi

perilaku anak dalam penggunaan media digital. Di samping itu, *digital parenting* juga terkait dengan bagaimana media digital dapat digunakan seoptimal mungkin dalam praktik pengasuhan orangtua (Hariyadi dkk., 2022).

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk dapat mengoptimalkan peran pengasuhan orangtua, yaitu dengan *digital parenting*. Bila orangtua menguasai strategi pengasuhan ini, diharapkan orangtua dapat melakukan upaya-upaya yang konstruktif terkait penggunaan internet anak-anak mereka, baik yang bersifat preventif maupun interventif.

METODE PELAKSANAAN

Metode klasikal psikoedukasi merupakan pendekatan dalam pendidikan yang menggabungkan elemen psikologis dengan proses pengajaran tradisional untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam aspek tertentu (Megawati dkk., 2024). Metode ini berfokus pada pemberian informasi dan edukasi kepada individu atau kelompok mengenai topik yang berhubungan dengan kesehatan mental, emosional, dan perilaku.

Menjawab perolehan data dari analisis kebutuhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan berfokus pada tema *digital parenting* pada orangtua yang memiliki anak dan remaja. Lokasi kegiatan adalah di Yogyakarta, pada tanggal 16 September 2023, pukul 08.00-15.00 Wib. Adapun mitra yang dilibatkan meliputi SMSP Yogyakarta sebagai salah satu komunitas di Yogyakarta yang bergerak di bidang sosial, amal, dan edukasi masyarakat tanpa memungut bayaran. Peserta yang hadir sejumlah 16 orangtua yang merupakan perwakilan anggota komunitas tersebut.

Kegiatan berupa psikoedukasi dengan narasumber yang terdiri atas para pakar bidang psikologi dengan keahlian di bidang terkait. Di kepengurusan SMSP sebenarnya ada beberapa orang yang memiliki latar belakang psikologi, namun masih berada pada tataran penanganan yang praktis. Bagaimana pun, partisipasi mitra merupakan hal yang penting dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Mitra, yaitu komunitas SMSP, bersama-sama mengimplementasikan kegiatan ini dalam bentuk berikut (1) mempersiapkan fasilitas yang dibutuhkan terkait dengan ruang dan peralatan yang dibutuhkan, (2) menjadi fasilitator

dalam aktivitas FGD yang dilakukan dalam kegiatan, (3) menjadi narasumber terkait dengan paparan tentang kasus-kasus yang dihadapi, serta (4) menjadi *support system* utama yang akan memastikan kegiatan ini memiliki keberlanjutan.

Adapun metode yang digunakan meliputi pemaparan kasus, ceramah interaktif dan audiovisual, praktik, diskusi kelompok, analisis kasus, dan bermain peran. Penggunaan berbagai metode ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman orangtua terkait *digital parenting*. Secara garis besar, pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Susunan Pelaksanaan Kegiatan

No	Waktu (WIB)	Aktivitas	Metode	Tujuan
1	08.00-08.25	Registrasi peserta	Menulis	Memastikan jumlah dan identitas peserta
2	08.15-08.30	<i>Pre-test</i>	Menjawab soal	Mengetahui kondisi awal peserta
3	08.30-08.45	Pembukaan dan <i>ice breaking</i>	Permainan	Membuat situasi yang rileks dan kondusif Memberikan kesadaran
4	08.45-09.45	Materi 1: Kisah Kasus Gadget	Pemaparan kasus	tentang dampak dan risiko penggunaan media <i>digital</i> dan internet
5	09.45-09.50	<i>Coffee break</i>	-	-
6	09.50-10.50	Materi 2: <i>Digital Parenting</i>	Ceramah interaktif dan audiovisual	Memberikan informasi tentang konsep <i>digital parenting</i> dan bagaimana strategi implementasinya
7	10.50-11.50	Istirahat siang	-	-
8	11.50-12.50	Materi 3: <i>Safe Online Behavior</i>	Praktik	Melatih keterampilan orangtua dalam mempraktikkan beberapa teknik <i>safe online behavior and activity</i>
9	12.50-13.50	Materi 4: Berkomunikasi dengan Anak	Diskusi kelompok	Mendiskusikan gaya komunikasi yang sesuai dengan karakter anak
10	13.50-14.50	Materi 5: Menjadi Orangtua di Era Digital	Analisis Kasus dan Bermain Peran	Berlatih mempraktikkan <i>digital parenting</i> disertai dengan keterampilan berkomunikasi dengan anak
11	14.50-15.00	<i>Post-test</i>	Menjawab soal	Mengetahui kondisi akhir peserta

Adapun evaluasi kegiatan didasarkan pada indikator pencapaian tujuan serta tolak ukur untuk menyatakan keberhasilan. Bentuk evaluasi yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi (1) Evaluasi awal, dilaksanakan dengan metode *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan maupun pemahaman orangtua dalam perkembangan internet dan kaitannya dengan psikologi anak dan remaja, serta (2) Evaluasi akhir, dilakukan dengan metode *post-test* dengan menggunakan daftar pertanyaan yang digunakan pada *pre-test*. Evaluasi ini untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan dan kegiatan yang dilakukan. Sebanyak 15 pertanyaan- diberikan pada evaluasi disusun berdasarkan kisi-kisi pada tabel 2.

Tabel 2. Kisi-Kisi Soal Evaluasi

No.	Materi	Jumlah soal
1	Kisah Kasus <i>Gadget</i>	3
2	<i>Digital Parenting</i>	5
3	<i>Safe Online Behavior</i>	3
4	Berkomunikasi dengan Anak	4
Total		15

Di samping evaluasi dalam bentuk *pre-test* dan *post-test* di atas, dilakukan pula evaluasi proses yang berbentuk observasi terhadap semangat dan antusiasme peserta saat menerima materi dari para narasumber. Begitu pun dalam proses tanya jawab, diskusi, dan bermain peran yang dilakukan selama proses psikoedukasi. Adapula beberapa target luaran yang diharapkan dari kegiatan ini, dengan rincian yang tertera pada tabel 3.

Tabel 3. Target Luaran Kegiatan

No	Tipe Luaran	Jenis Luaran	Capaian Target Luaran	Nama Item Luaran
1	Artikel ilmiah	Satu artikel ilmiah <i>accepted/published</i> yang dipublikasikan melalui jurnal nasional ber-ISSN	Dalam proses	Jurnal Pengabdian Masyarakat
2	Artikel media massa	Publikasi media massa elektronik	Tercapai	Unair News: https://unair.ac.id/psikologi-unair-lakukan-psikoedukasi-digital-

No	Tipe Luaran	Jenis Luaran	Capaian Target Luaran	Nama Item Luaran
3	Dokumentasi pelaksanaan	Video kegiatan	Tercapai	parenting-di-yogyakarta/ Web Fakultas Psikologi Unair: https://psikologi.unair.ac.id/digital-parenting-mengatasi-potensi-adiksi-internet-anak-dan-remaja/ YouTube Fakultas Psikologi Unair: https://youtu.be/pvIDL99PHXk YouTube Kelompok Kajian Pengasuhan dan Pendidikan dalam Keluarga: https://youtu.be/trJ1WU-TGLo?si=K8tPavllp-30MpzV
4	Peningkatan keberdayaan masyarakat	Mitra nonproduktif ekonomi – pemahaman meningkat	Tercapai	Peserta menunjukkan perbedaan kemampuan menjawab antara <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama satu hari, yaitu pada hari Sabtu, tanggal 16 September 2023, pukul 08.00 – 15.00 WIB. Peserta kegiatan sejumlah 16 orangtua yang merupakan anggota komunitas SMSP Yogyakarta. Para peserta mendapatkan fasilitas berupa buku “Kisah Kasus Gadget”, souvenir, materi, *coffee break*, dan makan siang. Penyelenggara kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, khususnya Kelompok Kajian Pengasuhan dan Pendidikan dalam Keluarga. Sebelum kegiatan berjalan, dilakukan beberapa persiapan seperti membuat *flyer* kegiatan yang disebarakan melalui pesan *broadcast*, baik secara pribadi atau melalui beberapa *WAG*. Selain itu dipersiapkan pula *x-banner* yang diletakkan di lokasi kegiatan (gambar 2)



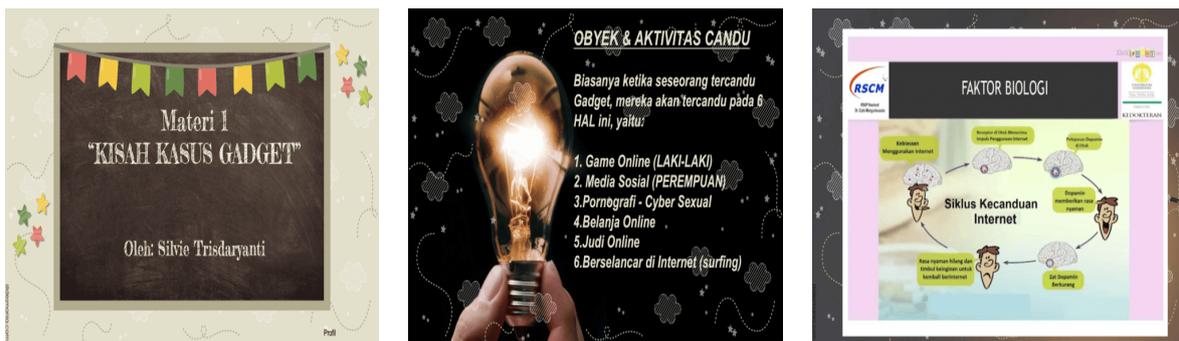
Gambar 2. (a) Flyer kegiatan (b) X-banner kegiatan

Sebelum kegiatan dilaksanakan, peserta diminta registrasi dan mengisi soal *pre-test*. Terdapat 16 peserta yang hadir dari 26 peserta yang mendaftar untuk kegiatan ini. Adapun *pre-test* diberikan untuk mendapatkan informasi tentang pemahaman awal peserta mengenai konsep *digital parenting*. Setelah seluruh peserta masuk ke ruangan, salah satu pengurus mitra membuka kegiatan dengan menyapa peserta dan membacakan susunan kegiatan pada hari itu. Setelah itu dilakukan *ice breaking* terlebih dahulu, dengan meminta para peserta saling melemparkan bola sambil menyebutkan identitas dan latar belakang masing-masing. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan mencairkan suasana sekaligus perkenalan dengan setiap peserta. Peserta sangat antusias dengan kegiatan awal ini dan dapat tertawa bersama sambil memperkenalkan diri, sebagaimana terlihat pada gambar 3.



Gambar 3. Kegiatan *ice breaking*

Acara dilanjutkan dengan pemaparan materi pertama oleh Silvie Trisdaryanti, S.Psi., Psikolog, C.Ht. Narasumber pertama ini adalah salah satu psikolog sekaligus pendiri dari SMSP. Dengan pengalaman profesionalnya selama bertahun-tahun, ia menceritakan tentang kasus-kasus penggunaan gawai dan internet pada anak dan remaja yang pernah ditanganinya. Selanjutnya, ia juga membahas tentang faktor-faktor yang menyebabkan seseorang menjadi kecanduan internet. Tidak lupa disinggung pula tentang aspek-aspek yang dapat mencegah terjadinya kecanduan internet. Gambar 5 menunjukkan beberapa *slides* pada materi 1 ini.



Gambar 4. Materi 1: Kisah Kasus Gadget

Setelah *coffee break* selama sekitar 5 menit, kegiatan dilanjutkan dengan ceramah interaktif untuk materi kedua yaitu pengantar tentang *Digital Parenting* serta implementasinya. Masih dibawakan oleh narasumber yang sama, peserta diajak berdiskusi tentang strategi pengasuhan yang selama ini dilakukan di keluarga masing-masing. Selain itu, narasumber juga memberikan tayangan video untuk menunjukkan bagaimana perubahan lingkungan jaman *baby boomer* hingga generasi alfa yang telah mengenal teknologi sejak lahir. Menyikapi perubahan-perubahan itu, narasumber menekankan pentingnya konsep *Digital Parenting* dalam mendampingi putra-putri peserta yang masih termasuk dalam kategori anak dan remaja. Beberapa *slides* untuk materi kedua dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 5. Materi 2: Digital Parenting

Pada siang hari, kegiatan diberhentikan sementara agar peserta dapat istirahat, shalat, dan makan. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan waktu yang agak lebih lambat dari rencana awal dikarenakan beberapa peserta yang belum hadir pada jadwal yang telah ditentukan. Narasumber kedua, yaitu Dr. Primatia Yogi Wulandari, M.Si., Psikolog mengawali materi ketiga, yaitu tentang *Safe Online Behavior*, melalui tanya jawab dengan para peserta terkait risiko-risiko apa saja yang sebenarnya dihadapi oleh anak mereka saat mengakses internet. Dari proses tanya jawab ini, peserta diajak untuk mulai menyadari pentingnya melakukan tindakan-tindakan pengamanan dalam berinternet (Gultom & Sophia, 2022). Hal ini perlu dilakukan dengan dimulai dari orangtua, untuk kemudian mengajarkan kepada anak dan remajanya. Beberapa *slides* tentang *safe online behavior* dapat dicermati pada gambar 6.



Gambar 6. Materi 3: *Safe Online Behavior*

Melanjutkan materi berikutnya, narasumber kedua menekankan bahwa semua strategi yang dijelaskan dari awal tidak akan dapat berhasil tanpa disertai dengan proses komunikasi yang efektif. Oleh karenanya, materi tentang komunikasi menjadi materi keempat yang dijelaskan secara tuntas oleh narasumber. Peserta dikenalkan dengan tiga bentuk gaya komunikasi, yaitu pasif, agresif, dan asertif, sambil diminta merefleksikan diri terkait gaya komunikasi yang selama ini digunakan dalam keluarga. Sebagai penutup, materi difokuskan pada hal-hal yang perlu dilakukan selama proses komunikasi dengan anak di rumah, yaitu mempertimbangkan tahapan perkembangan anak. Berkomunikasi dengan anak dan remaja memiliki perbedaan di dalam pendekatan maupun materi. Gambar 7 menunjukkan beberapa *slides* tentang materi keempat ini.



Gambar 7. Materi 4: Berkomunikasi dengan Anak

Aktivitas terakhir pada kegiatan ini melibatkan partisipasi aktif peserta, yaitu dengan memberikan kasus kepada peserta untuk dianalisis. Selain itu, peserta juga diminta untuk melakukan permainan peran terkait gaya-gaya komunikasi yang telah dipelajari sebelumnya. Di dalam kelompok, peserta berdiskusi dengan rekan sesama anggota kelompok tentang kasus yang diberikan oleh narasumber. Di samping itu, peserta juga membuat skenario bermain peran yang harus dimainkan setelah proses diskusi kelompok selesai. Pada kegiatan ini, peserta sangat antusias berbagi pendapat serta membagi anggota timnya menjadi figur bapak, ibu dan anak. Ketika sesi bermain peran, semua peserta tampak telah menunjukkan pemahaman yang memadai terkait materi-materi yang telah disampaikan dari awal hingga akhir. Gambar 8 menunjukkan salah satu adegan ketika kelompok bermain peran (Pasaribu dkk., 2023).



Gambar 8. Kegiatan bermain peran

Kegiatan diakhiri dengan refleksi terhadap proses pembelajaran yang telah dilakukan sejak pagi. Peserta juga diminta untuk menceritakan *insight* apa saja yang diperoleh serta

strategi apa yang akan diterapkan saat kembali ke rumah. Setelah itu, peserta mengisi lembar *post-test* dan melakukan sesi foto bersama. Penutupan dilakukan oleh pengurus mitra yang membuka kegiatan di pagi harinya.

Evaluasi

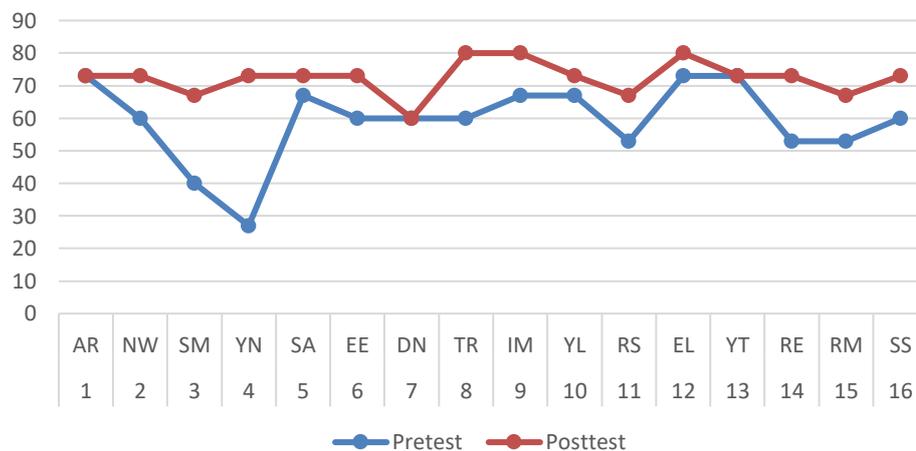
Setelah semua materi tersampaikan, dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta. Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* peserta untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini disajikan pada gambar 9. Pada gambar tersebut dapat dilihat bahwa hampir seluruh peserta (82%) mengalami perbedaan nilai antara saat *pre-test* dan *post-test*, dimana nilai *pre-test* cenderung lebih rendah daripada nilai *post-test*. Hanya ada tiga orang peserta (18%) yang mendapatkan nilai yang sama antara kondisi *pre-test* dan *post-test*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan pemahaman tentang *digital parenting* pada peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Digital parenting adalah konsep yang semakin relevan di era modern ini, di mana teknologi digital telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Digital parenting mencakup berbagai strategi dan pendekatan yang digunakan oleh orang tua untuk mendampingi dan mengarahkan anak-anak mereka dalam menggunakan teknologi secara bijaksana, aman, dan bertanggung jawab (Anggraini dkk., 2021). Ini melibatkan pengetahuan tentang perangkat digital, internet, media sosial, serta pemahaman tentang risiko dan manfaat yang ditawarkan oleh dunia digital. Tujuan utama dari digital parenting adalah melindungi anak-anak dari berbagai bahaya yang ada di dunia maya, seperti cyberbullying, predator online, dan konten yang tidak pantas. Selain itu, digital parenting juga bertujuan untuk memastikan bahwa anak-anak menggunakan teknologi dengan cara yang mendukung perkembangan dan kesejahteraan mereka. Ini termasuk mengajarkan anak-anak untuk menemukan keseimbangan antara waktu layar dan aktivitas offline seperti belajar, berolahraga, dan bersosialisasi dengan teman-teman secara langsung (Hendrawaty dkk., 2017).

Pengaruh teman sebaya juga merupakan faktor yang perlu diperhatikan dalam digital parenting. Anak-anak sering kali terpengaruh oleh teman-teman mereka dalam hal penggunaan teknologi. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memahami dinamika

sosial anak-anak mereka dan memberikan bimbingan tentang bagaimana menghadapi tekanan dari teman sebaya. Mengajarkan anak-anak untuk membuat keputusan yang bijaksana dan berdiri teguh pada nilai-nilai keluarga adalah bagian penting dari pendidikan digital. Selain itu, membangun literasi digital adalah aspek penting dari digital parenting (Fatmawati & Sholikin, 2019).

Literasi digital mencakup kemampuan anak-anak untuk menemukan, mengevaluasi, dan menggunakan informasi secara efektif. Ini juga melibatkan keterampilan kritis dalam menilai kredibilitas sumber informasi dan memahami dampak dari digital footprint. Dengan literasi digital yang baik, anak-anak dapat menjadi pengguna teknologi yang cerdas dan kritis, serta mampu menghindari jebakan informasi yang menyesatkan (Thoha dkk., 2023). Keteladanan adalah metode yang sangat efektif dalam digital parenting. Anak-anak cenderung meniru perilaku orang tua mereka, sehingga penting bagi orang tua untuk menunjukkan penggunaan teknologi yang sehat dan bertanggung jawab. Ini termasuk menunjukkan etika digital yang baik, seperti tidak menyebarkan berita palsu, menghormati privasi orang lain, dan berinteraksi dengan sopan di media sosial. Dengan menjadi teladan, orang tua dapat secara tidak langsung mengajarkan anak-anak mereka tentang penggunaan teknologi yang bijaksana (Putro dkk., 2023).



Gambar 9. Perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test*

Mencermati pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang psikoedukasi *digital parenting* ini, diperoleh kesimpulan bahwa setiap proses yang direncanakan telah berjalan sesuai prosedur. Keilmuan dan pemahaman para peserta sudah lebih mendalam dan

mengetahui pentingnya strategi *digital parenting* dalam mengasuh anak dan remaja mereka di jaman digitalisasi saat ini. Aspek yang perlu penguatan adalah terkait dengan keterampilan yang lebih jauh di dalam implementasinya. Dalam hal ini, mitra dapat menjadi fasilitator sekaligus mediator untuk memperkuat keterampilan peserta dalam menjalankan *digital parenting* di keluarganya (Rachma, 2024).

Komponen utama dari digital parenting meliputi edukasi dan diskusi yang berkelanjutan antara orang tua dan anak-anak mengenai penggunaan teknologi. Orang tua perlu membekali diri dengan pengetahuan tentang tren digital terbaru dan perangkat lunak yang digunakan anak-anak mereka. Diskusi terbuka mengenai manfaat dan risiko teknologi dapat membantu anak-anak memahami pentingnya penggunaan teknologi yang bertanggung jawab. Ini juga mencakup mengajarkan anak-anak tentang keamanan online, seperti tidak membagikan informasi pribadi dan mengenali tanda-tanda bahaya. Pengawasan dan kontrol adalah aspek penting lainnya dalam digital parenting (Supriyanti & Maryam, 2021). Orang tua perlu menggunakan alat pengawasan yang tersedia untuk memonitor aktivitas online anak-anak mereka. Ini dapat mencakup pengaturan kontrol orang tua pada perangkat, memantau riwayat penelusuran, dan menggunakan aplikasi yang memfilter konten yang tidak pantas. Namun, penting bagi orang tua untuk menemukan keseimbangan antara pengawasan dan penghormatan terhadap privasi anak, agar tidak merusak kepercayaan yang telah dibangun (Sofiana dkk., 2021).

Menetapkan aturan dan pedoman yang jelas juga merupakan bagian dari digital parenting. Orang tua perlu membuat kesepakatan dengan anak-anak tentang kapan, di mana, dan bagaimana teknologi dapat digunakan. Misalnya, menetapkan batasan waktu layar, menentukan waktu bebas perangkat digital, dan menetapkan area bebas teknologi di rumah. Aturan yang konsisten dapat membantu anak-anak mengembangkan kebiasaan penggunaan teknologi yang sehat dan teratur (Mubara, 2017). Salah satu tantangan utama dalam digital parenting adalah mengikuti perkembangan teknologi yang sangat cepat. Teknologi dan tren digital berubah dengan cepat, sehingga sulit bagi orang tua untuk selalu up-to-date. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk terus belajar dan mencari informasi terbaru mengenai teknologi digital dan perilaku online anak-anak. Berlangganan newsletter teknologi

atau bergabung dengan komunitas parenting online dapat menjadi cara yang efektif untuk tetap informatif (Saputri & Pambudi, 2018).

Kendala yang Dihadapi

Beberapa peserta batal hadir dengan diantaranya sempat memberitahukan alasannya melalui *WhatsApp*, namun ada pula yang tidak memberikan informasi apapun. Hal ini tentu saja membuat target yang ingin dicapai dalam kegiatan ini menjadi kurang tercapai. Padahal ketika proses pendaftaran, panitia sempat menolak beberapa calon peserta dikarenakan kekhawatiran keterbatasan fasilitas yang ada. Untuk evaluasi ke depannya, panitia dapat memberikan jumlah yang lebih fleksibel melebihi kuota atau target yang diharapkan. Dengan demikian, tidak terlalu banyak kursi kosong bila ada peserta yang tidak hadir pada hari pelaksanaan kegiatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berupa psikoedukasi ini berhasil memberikan pemahaman bagi orangtua tentang strategi pengasuhan *digital parenting* yang perlu dilakukan dalam mendampingi anak dan remaja mereka dalam penggunaan internet. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa 82% peserta mengalami peningkatan nilai. Hanya 18% yang tidak menunjukkan perbedaan apapun. Dengan kata lain, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil. Untuk pengembangan ke depan, dapat dilakukan evaluasi dan *feedback* terhadap implementasi atau penerapan strategi pengasuhan *digital parenting* peserta di dalam keluarga. Hal ini akan memberi informasi lebih banyak tentang efektivitas program psikoedukasi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Airlangga yang telah memberi dukungan *financial* terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu, ucapan terima kasih juga diberikan kepada mitra pengabdian yaitu SMSP Yogyakarta yang telah bersedia bekerjasama dengan Fakultas

Psikologi Universitas Airlangga, khususnya Kelompok Kajian Pengasuhan dan Pendidikan dalam Keluarga, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggraeni, D., & Juhriati, I. (2023). Gaya Pengasuhan yang Sesuai untuk Anak Usia Dini Pada Generasi Alpha. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3014–3020.
- Anggraini, G., Sofia, A., Rizky, D., & Een, Y. (2021). Digital Parenting: Pelatihan Kompetensi Pengasuhan Orang Tua (Parenting) Anak Usia Dini di Era Milenial. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(4), 1191–1201.
- Aruf, M. (2023). Survei APJII Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang. *APJII*, 1–2.
- Ayub, M. (2022). Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja: Kajian Sistematis. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 1–18.
- Donald, J., Ciarrochi, J., & Sahdra, B. (2022). The consequences of compulsion: A 4-year longitudinal study of compulsive internet use and emotion regulation difficulties. *Emotion*, 22(4), 678–679.
- Fatmawati, N., & Sholikin, A. (2019). Literasi Digital, mendidik anak di era digital bagi orang tua milenial. *Madani Jurnal Politik Dan Sosial Kemasyarakatan*, 11(2), 119–138.
- Fauziyah, L. (2023). Pengaruh Film Pendek dan Google Apps Terhadap Literasi Digital dalam Pembelajaran IPAS di MIN 3 Jember tahun 2023/2024. *Digital Library Unkhas*, 1(1), 1–18.
- Gultom, J., & Sophia, S. (2022). Kedudukan Bapa Rohani Dalam Penggembalaan Generasi Digital Menurut 1 Korintus 4: 14-21. *Jurnal Teologi Gracia Deo*, 4(2), 291–314.
- Hariyadi, S., Hartati, M., Sunawan, S., Isrofin, B., Mawadah, Z., & Kurniawati, S. (2022). Game Based learning dalam Aplikasi Layanan Dasar Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(1), 22–34.
- Hendrawaty, E., Febrianto, I., Panjinegara, & Huzaimah. (2017). *Edukasi literasi keuangan untuk meningkatkan kemampuan mengakses pendanaan bagi umkm di desa pancasila kecamatan natar kabupaten lampung selatan*. *Prosiding Pengabdian Kepada Masyarakat Penelitian Bidang Ekonomi-Bisnis Serta Pembangunan Masyarakat* (1st ed., Vol. 1). Prosiding Pengabdian Kepada Masyarakat Penelitian Bidang Ekonomi-Bisnis Serta Pembangunan Masyarakat.
- Ismayanti, P., & Hastuti, D. (2017). Kenakalan Pada Remaja Andikpas (Anak Didik Lapas): Pengaruh Komunikasi Orang Tua Atau Self-Esteem. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 10(1), 36–46.
- Megawati, M., Ansar, W., Mukarammah, N., & Afni, S. (2024). Psikoedukasi Adaptasi Sosial Pada Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) Di Universitas Malikussaleh. *Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 27–31.
- Muahor, M. (2021). Peningkatan Pengetahuan Orang Tua melalui Program Smart Parenting dengan Pendekatan Hypnoparenting tentang Kemandirian Belajar, Gaya Belajar dan Resiliensi Matematis Siswa di Era Digital. *GEOMATH*, 2(1), 61–89.
- Mubara, K. (2017). *Smartmom untuk Generasi Smart: Panduan Parenting di Era Digital* (1st ed., Vol. 1). Diva Press.
- Mubarok, F. (2022). Pemanfaatan New Media untuk Efektivitas Komunikasi di Era Pandemi. *Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna*, 10(1), 28–42.
- Nadziroh, L. (2018). *Peran keluarga dalam mengatasi anak kecanduan pornografi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Novianti, R., Hukmi, H., & Maria, I. (2019). Generasi alpha–tumbuh dengan gadget dalam genggam. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 8(2), 65–70.
- Pan, P., & Yeh, C. (2018). Internet addiction among adolescents may predict self-harm/suicidal behavior: a prospective study. *The Journal of Pediatrics*, 197(1), 262–267.
- Panagiotidi, M., Overton, P., & Stafford, T. (2018). The relationship between ADHD traits and sensory

- sensitivity in the general population. *Comprehensive Psychiatry*, 20(1), 179–185.
- Pasaribu, L., Harahap, N., Pitriyani, E., Syahputra, R., & Listiana, W. (2023). Socialization Of The Role Of Parents And Teachers In Developing The Morale Of Elementary School Students In the Era of Globalization in Batang Nadengan Village. *Jurnal Bima*, 1(1), 1–8.
- Putro, A., Wajdi, M., Siyono, S., & Perdana, A. (2023). *Revolusi Belajar di Era Digital* (1st ed., Vol. 2). Penerbit PT Kodogu Trainer Indonesia.
- Rachma, W. (2024). *Pengaruh Pemanfaatan Literasi Digital Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Peserta Didik Pada Pembelajaran Ekonomi (Survey Pada Peserta Didik kelas XII IPS SMA Negeri 1 Klari Karawang TA 2022/2023 Materi Siklus Akuntansi Perusahaan Jasa)*. FKIP UNPAS.
- Saputri, A., & Pambudi, D. (2018). *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Intraksi Sosial Anak Usia Dini* (1st ed., Vol. 1). Annual Conference on Islamic Early Childhood Education (ACIECE).
- Savira, A. (2020). *Praktik Mom Shaming Oleh Netizen Indonesia Terhadap Selebriti Yang Melakukan Sharenting Di Media Sosial Analisis Tekstual Pada Akun Instagram@ Andienaisyah Dan@ Rachelvennya*. Universitas Alrlangga.
- Setiawati, Y., & Fithriyah, I. (2020). *Deteksi dini dan penanganan kecanduan gawai pada anak*. (1st ed., Vol. 1). Airlangga University Press.
- Sofiana, S., Muhammad, R., & Sartika, E. (2021). Digital Parenting untuk Menumbuhkan Online Reselience pada Remaja. *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 4(1), 1–8.
- Supriyanti, W., & Maryam, M. (2021). Pelatihan Aplikasi Parental Control Guna Membangun Kebiasaan Penggunaan Gadget Yang Sehat Pada Anak. *Abdi Teknayasa*, 1(1), 38–45.
- Takhudin, M. (2022). Pengaruh Media Audio Podcast Terhadap Pemahaman Pendidikan Seksualitas Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Semarang. *Universitas PGRI Semarang*, 1(1), 1–20.
- Toha, P., Kurniawan, R., & Faristiana, A. (2023). Perubahan Komunikasi Orang Tua Terhadap Anak Di Era Digital. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(4), 415–431.