

Program Psikoedukasi Penggunaan *Gadget* pada Anak Usia Dini

Mas Zulfah Kamaliyatul Azamiah¹, Hendriati Agustiani², dan Lucia Voni Pebriani³

¹Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran,

^{2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

ABSTRAK. Perkembangan dunia pada masa ini telah mengalami kemajuan teknologi dan terjadinya fenomena digitalisasi informasi yang dikenal dengan istilah era digital. Gadget ialah sebuah produk yang dihasilkan dari kemajuan teknologi terkhusus di abad 21 yang mempunyai dampak baik serta buruk terhadap pola tumbuh kembangnya anak usia dini. Dampak negatif dari gadget dapat dihindari apabila adanya keterlibatan orang tua untuk mengawasi anak dalam menggunakan gadget. Disisi lain, orang tua belum mempunyai aturan penggunaan gadget untuk mengontrol aktivitas anak dan gadget serta belum konsistennya dalam menetapkan penggunaan gadget terhadap anak. Sehingga diperlukan psikoedukasi penggunaan gadget terhadap anak usia dini untuk mengurangi resiko yang mampu mengganggu perkembangan anak. Tujuan penelitian yaitu mengetahui pengaruh psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan orang tua terkait aturan mempergunakan gadget terhadap anak usia dini. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan desain one group pretest posttest. Subjek pada penelitian ini sebanyak 60 orang tua di salah satu Taman Kanak-kanak yang berada di Kabupaten Garut. Analisis yang digunakan yaitu analisis data komparatif (t-test). Hasil analisis menggunakan uji-T dihasilkan nilai p-value sejumlah 0,000=0% dengan $\alpha=5\%$ ($p\text{-value} < \alpha$). Hal tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai penggunaan gadget pada anak usia dini.

Kata Kunci: Psikoedukasi; Gadget; Anak Usia Dini

ABSTRACT. The development of the world at this time has advanced technology and the digital phenomenon of information known as the digital era. Gadget is a product developed from technological advances, especially in the 21st century, that have positive and negative effects on the development of early childhood. Negative effect of gadgets can be avoided if there is a parent's role in children use gadgets. On the other hand, parents do not have rules for using gadgets to control children's activities and gadgets, and are still inconsistent in determining children's usage of gadgets. So it is needed psychoeducation to reduce the risks that can interfere the development of children. The aim of study is to identify the effect of psychoeducation in improving parents' knowledge about using gadgets for early childhood. The research method used is a quantitative method with a one group pretest posttest design. The subjects in this study were 60 parents from a kindergarten in Garut. Analysis used is comparative data analysis (t-test). Result of analysis using t-test resulted p-value is 0,000=0% with $\alpha=5\%$ ($p\text{-value} < \alpha$). This shows that psychoeducation is effective for increasing parents' knowledge and understanding of using gadgets for early childhood.

Keyword: Psychoeducation; Gadgets; Early Childhood

Copyright (c) 2023 Mas Zulfah Kamaliyatul Azamiah dkk.

✉Corresponding author : Mas Zulfah Kamaliyatul Azamiah

Email Address : zulfah.kazamiah@gmail.com

Received 6 Mei 2023, Accepted 2 Juni 2023, Published 7 Juni 2023

PENDAHULUAN

Dunia saat ini sudah memasuki zaman yang telah melakukan transformasi revolusi industri 4.0 dimana terjadinya perkembangan serta kemajuan teknologi informasi yang menjadi bagian terpenting kehidupan manusia dan pesatnya penggunaan internet [1]. Kemajuan teknologi dan pesatnya penggunaan internet menjadi ciri masuknya era digital [2]. Di era digital berbagai macam informasi dapat diakses secara mudah yang tentunya diinginkan serta dibutuhkan oleh masyarakat secara luas [3]. Kemajuan tersebut memberikan pengaruh baik positif dan negatif terhadap kehidupan manusia, termasuk anak usia dini. Salah satu yang dihasilkan dari kemajuan serta canggihnya teknologi abad 21 yaitu *gadget*, *gadget* mempunyai beberapa model ataupun jenis dari mulai *smartphone* sampai laptop [4]. Berdasarkan laporan Newzoo, Indonesia menjadi negara yang masuk pada peringkat atau urutan lima besar dalam penggunaan *smartphone* pada tahun 2020 [5].

Fenomena *gadget* terhadap anak dibawah umur sudah meluas ke seluruh penjuru Indonesia [4]. Di tengah era digital ini, *gadget* mampu memberikan pengaruh positif ataupun negatif pada tumbuh kembangnya anak. Apabila dilihat sisi positif, *gadget* mampu mendukung untuk menambah pengetahuan anak dan dapat membantu dalam melakukan persiapan terhadap anak untuk beradaptasi dengan perkembangan teknologi [4]. *Gadget* yang digunakan sebagai alat pembelajaran pada anak akan berdampak positif seperti peningkatan proses kreativitas dan pemikiran anak. Anak dapat memperoleh berbagai informasi melalui *gadget*, mereka mendapat wawasan baru yang dapat menambah pengetahuan mereka, dan meningkatkan kemampuan berpikir mereka. Anak dapat melihat beragam aktivitas yang disukainya sehingga dapat merangsang kreativitas yang dimiliki oleh anak. Elfiadi menyatakan bahwa *gadget* yang digunakan sebagai alat dalam proses belajar mengajar mempunyai dampak positif terhadap peningkatan daya berpikir serta kecerdasan anak, secara tidak langsung *gadget* dapat mendukung perkembangan kognitif anak [6].

Sisi lain ketika anak-anak sibuk bermain *gadget* tanpa mengenal waktu, pengaruh buruk yang dialami ketika menggunakan *gadget* ini tentunya lebih dirasakan oleh anak [7]. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gadget* yang digunakan oleh anak-anak dengan berlebihan dari batas waktu yang sudah ditentukan, membuat anak-anak tersebut mengalami kecanduan serta berkurangnya kepekaan di ruang lingkup lingkungannya [8]. Pada aspek kognitif, anak usia 2-3 tahun yang menggunakan *gadget* akan meniru apa yang mereka lihat dan dipraktikkan dalam aktivitasnya [8] baik itu hal positif maupun negatif dan menjadikan pertumbuhan otak terlalu cepat [4]. Secara fisik anak-anak mengalami kurang tidur dan obesitas anak-anak semakin meningkat, terdapat kekhawatiran akan lebih banyak waktu anak di depan layar komputer atau *gadget* dibandingkan beraktivitas di luar [9]. Selain itu, anak-anak yang menghabiskan waktu dengan media elektronik seperti menonton televisi, menggunakan *gadget* dan internet mengalami keterlambatan dalam bicara [10].

Kecenderungan anak terhadap *smartphone* dapat memengaruhi perilaku dan kecerdasan emosional anak. Beberapa anak yang mempunyai waktu lebih banyak dalam menggunakan *gadget* akan lebih berpengaruh membuat anak emosional atau menjadi pemberontak. Mereka cenderung mengalami ketidaknyamanan emosional dan pada akhirnya dapat bertindak agresif [7]. Anak yang terbiasa menggunakan *gadget* akan menunjukkan perilaku kesal ketika ada sesuatu yang mengganggu, hal tersebut karena anak mengalami

kesulitan dalam mengontrol emosinya [8]. Suhana juga menyatakan bahwa pengaruh dari aktivitas pemberian *gadget* terhadap anak sehingga digunakan oleh anak yaitu keterisolasian diri dari kehidupan sosial serta kurangnya manajemen emosi [11]. Sedangkan pengaruh *gadget* terhadap perkembangan sosial anak usia dini yaitu anak akan mempunyai sikap individual dan lebih menyukai permainan pasif apabila dilakukan perbandingan dengan anak sebayanya yang tidak bermain *gadget* [4].

Bukti-bukti tersebut menunjukkan bahwa *gadget* dapat memengaruhi terhadap perkembangan anak dalam segala aspek perkembangan apabila tidak digunakan secara baik dan tidak dalam pengawasan orang tua. Berdasarkan suatu penelitian mengenai *gadget* dan perkembangan sosial anak usia dini dengan metode studi dokumentasi bahwa saran dan rekomendasi dari beberapa penelitian yang dikaji diharuskan terdapat pengawasan orang tua pada aktivitas pemakaian *gadget* anak [4]. Penting sekali bagi orang tua untuk mengarahkan penggunaan *smartphone* dengan memberikan pemahaman yang logis kepada anak [7]. Rendahnya kontrol orang tua terhadap penggunaan *gadget* anak mengakibatkan tingginya durasi anak menggunakan *gadget* sehingga berdampak pada perilaku sosial dan kecerdasan emosional anak [8], [12]. Orang tua dituntut untuk berperan aktif dalam mengawasi dan mengontrol anaknya dalam menggunakan *gadget* agar perkembangan anak tidak mengalami keterlambatan karena penggunaan *gadget* yang berlebihan [11]. Kebiasaan orang tua meminjamkan *gadget* kepada anaknya diprediksi menjadi penyebab maraknya penggunaan *gadget* pada anak usia dini [13]. Orang tua yang membiarkan anaknya mempergunakan *gadget* pada waktu yang tidak tepat akan menghambat perkembangan anak [7]. Ketidak konsistenan orang tua juga dalam menetapkan penggunaan *gadget* dapat membuat harapan anak tidak terpenuhi sehingga memicu munculnya perilaku mengamuk [13]. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua tentunya mempunyai peranan penting untuk mengarahkan dan mengontrol dalam mempergunakan *gadget* terhadap anak dengan memberikan pemahaman yang dapat mereka terima.

Berdasarkan hasil kuesioner tingkat kecanduan anak terhadap *gadget* yang dilakukan kepada 69 orang tua Raudhatul Athfal (RA) YAPINUR di Garut yaitu sebanyak 35% anak termasuk ketergantungan ringan, 16 % anak ketergantungan sedang dan 4% masuk ke dalam kecanduan terhadap *gadget*. Apabila anak dibiarkan terus menerus menggunakan *gadget* secara berlebihan, maka akan menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan anak. Kemudian dilanjutkan dengan wawancara kepada 15 orang tua, hasil wawancara menunjukkan bahwa orang tua belum memiliki aturan penggunaan *gadget* yang jelas terkait durasi waktu menggunakan *gadget* dan batasan konten yang ditonton oleh anak melalui *gadget*. Terdapat juga orang tua yang sudah menerapkan aturan yang sesuai, namun belum konsisten dalam menerapkannya. Selain itu, perilaku orang tua belum dapat membantu anak untuk mempelajari sesuatu yang anak lihat dari *gadget* dan bagaimana proses untuk dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Sesuai penjelasan yang telah diuraikan, diperlukan sebuah program yang mampu memberikan pengetahuan kepada orang tua di RA YAPINUR terkait bagaimana aturan yang digunakan ketika memberikan *gadget* kepada anak usia dini sehingga mampu mengurangi resiko yang mampu mengganggu tumbuh kembangnya anak. Perolehan penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi pendampingan dalam mempergunakan *gadget* dapat

meningkatkan pemahaman mengenai mempergunakan *gadget* secara adaptif pada anak [14]. Intervensi psikoedukasi mampu memberikan peningkatan kontrol sosial bagi orang tua dalam mempergunakan *gadget* kepada anak [15], [16]. Psikoedukasi juga dapat meningkatkan kesadaran siswa/i Sekolah Menengah Kejuruan mengenai fungsi *gadget* sehingga mereka mampu menggunakannya dalam kegiatan yang positif [17] serta siswa/i kelas 4 Sekolah Dasar menjadi lebih mengerti pengaruh baik serta buruk dari menggunakan media sosial [18]. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman dan kontrol sosial orang tua dalam pemakaian *gadget* anak. Oleh karena itu, psikoedukasi dapat menjadi salah satu program yang dapat meningkatkan pengetahuan orang tua dalam penggunaan *gadget* terhadap anak.

Psikoedukasi merupakan metode intervensi yang mempunyai fokus dalam mendidik partisipan berkaitan dengan masalah-masalah dalam hidup [15]. Psikoedukasi juga didefinisikan sebagai metode pengembangan serta pemberian informasi mengenai psikologi populer atau informasi lain yang mampu memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikososial masyarakat dengan dikemas dalam jenis pendidikan masyarakat [19]. Hal yang ditekankan dalam psikoedukasi yaitu pengembangan dan pemberian informasi [15]. Menurut Walsh bahwa di antara fokus psikoedukasi yaitu dalam pengembangan keterampilan dan cara memecahkan masalah serta dalam pengembangan keterampilan *crisis-intervention* [15]. Psikoedukasi dapat memberikan pengaruh pada kecemasan dan koping orang tua dalam merawat anak yang mempunyai *thalassemia mayor* di RSUD Kabupaten Tangerang [19], meningkatkan kesadaran akan fungsi *gadget* pelajar di dunia pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan [17], meningkatkan pemahaman ibu terkait penggunaan *gadget* secara adaptif pada anak [14].

Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan pada peserta psikoedukasi. Adanya pengaruh psikoedukasi terhadap peserta psikoedukasi, maka, penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai penggunaan *gadget* pada anak usia dini. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya yaitu terletak pada subjek penelitian dan materi psikoedukasi. Penelitian ini dilakukan kepada orang tua yang mempunyai anak usia dini dengan mempertimbangkan hasil kuesioner dan usia dini merupakan masa dimana terjadi perkembangan yang terbaik. Psikoedukasi ini diharapkan dapat memberi pengetahuan dan solusi kepada orang tua yang memiliki anak usia dini mengenai bagaimana anak dalam menggunakan *gadget* dan menghindari dampak dari kecanduan terhadap *gadget*.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian *one group pretest posttest*. Dalam penelitian ini terdapat *pretest* sebelum pelaksanaan psikoedukasi, kemudian akan dibandingkan dengan hasil *posttest* setelah pelaksanaan psikoedukasi. Populasi penelitian yaitu orang tua RA YAPINUR Garut dan sampel penelitian yaitu orang tua RA YAPINUR yang telah mengisi kuesioner mengenai tingkat kecanduan *gadget* pada anak usia dini. Penelitian ini menggunakan instrument berupa tes untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta. Tes berupa formatif berisi

pertanyaan-pertanyaan secara tertutup mengenai pengetahuan penggunaan *gadget* pada anak usia dini yang diambil dari *American Academy of Pediatrics* (AAP) tahun 2016. Pertanyaan yang diberikan meliputi perkembangan anak usia dini yang terkait dengan *gadget*, pengetahuan tentang *gadget* dan aturan-aturan penggunaan *gadget* yang sebaiknya diberlakukan kepada anak usia dini. Teknik pengumpulan data yang berupa angket disebarakan sebelum dan setelah pelaksanaan psikoedukasi yaitu *pretest* dan *posttest*.

Psikoedukasi ini terdiri dari tiga bagian proses yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahapan persiapan mencakup dua kegiatan yaitu penilaian kebutuhan dan perancangan program psikoedukasi. Penilaian kebutuhan dilaksanakan dengan tujuan melakukan pencarian, penentuan, serta menguraikan dengan ketepatan kebutuhan yang akan dipenuhi melalui psikoedukasi. Penilaian kebutuhan dilakukan berdasarkan data langsung dari lapangan dan kajian literatur. Data langsung dari lapangan melalui asesmen kepada orang tua di RA YAPINUR untuk mengetahui tingkat kecanduan anak usia dini terhadap *gadget* dengan cara pemberian kuesioner dan wawancara. Kuesioner disusun dan diadaptasi dari kuesioner tingkat kecanduan *gadget* pada anak pra sekolah yang disusun oleh Rizky Novitasari Suherman [20]. Hasil kuesioner dan wawancara menunjukkan bahwa 35% anak termasuk ketergantungan ringan dan orang tua belum memiliki aturan penggunaan *gadget* yang jelas terkait durasi waktu menggunakan *gadget* dan batasan konten yang ditonton oleh anak melalui *gadget*.

Setelah melakukan penilaian kebutuhan, dilakukan tahap perancangan program. Perancangan program meliputi menetapkan tujuan, sasaran, manfaat, dan metode program. Tujuan dilaksanakan psikoedukasi ini yaitu memberikan pengetahuan kepada orang tua mengenai perkembangan anak usia dini dan penggunaan *gadget* pada anak usia dini, aturan penggunaan *gadget* pada anak usia dini, alternatif-alternatif kegiatan untuk mengalihkan dari penggunaan *gadget* yang berlebihan. Dengan manfaat psikoedukasi ini yaitu orang tua mendapatkan pengetahuan mengenai aturan-aturan penggunaan *gadget* pada anak usia dini sehingga anak dapat terhindar dari kecanduan terhadap *gadget*. Selain itu, peneliti menentukan faktor internal dan eksternal. Hal tersebut menjadi faktor pendukung dan penghambat program. Prognosa yang dihasilkan terhadap program psikoedukasi penggunaan *gadget* kepada orang tua di RA YAPINUR adalah positif. Adanya dukungan dari sekolah dan harapan orang tua yang baik menjadi faktor penting terhadap keefektifan rancangan program yang akan dilaksanakan.

Pelaksanaan program psikoedukasi diawali dengan pembukaan dan melakukan *pretest* sebelum dilaksanakan penyampaian materi psikoedukasi. Setelah itu, penyampaian hasil kuesioner yang telah diisi orang tua sebelumnya mengenai tingkat kecanduan *gadget* anak usia dini. Sebelum penyampaian materi dilakukan *ice breaking* terlebih dahulu untuk mencairkan suasana. Kegiatan selanjutnya yaitu penyampaian materi inti dari mulai pembahasan mengenai perkembangan anak, pengenalan *gadget* dan dampaknya, sampai aturan penggunaan *gadget* terhadap anak usia dini beserta cara membuat kesepakatan dengan anak dalam penggunaan *gadget* dan pemberian alternatif-alternatif kegiatan selain main *gadget* untuk anak melalui pemberian video kepada peserta. Setelah dilakukan penyampaian materi, kemudian dilakukan tanya jawab terkait materi yang disampaikan. Pada tahapan evaluasi, peserta diberikan kuesioner untuk melihat apakah ada perbedaan antara pengetahuan orang tua mengenai penggunaan *gadget* pada anak usia dini sebelum dan sesudah psikoedukasi.

Teknik analisis data menggunakan uji-T untuk mengetahui perbedaan pengetahuan orang tua mengenai penggunaan *gadget* pada anak usia dini sebelum dan setelah pelaksanaan psikoedukasi. Dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas terlebih dahulu sebelum melakukan uji-T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membandingkan pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah psikoedukasi mengenai penggunaan *gadget* pada anak usia dini. Sebelum pelaksanaan psikoedukasi, orang tua memiliki pengetahuan mengenai penggunaan *gadget* pada anak usia dini dengan nilai rata-rata 4,07. Selain itu, berdasarkan asesmen awal pada tahap persiapan program psikoedukasi diketahui bahwa orang tua belum memiliki aturan penggunaan *gadget* pada anak yang jelas. Ketika anak menggunakan *gadget*, belum adanya interaksi antara anak dan orang tua. Sedangkan dalam aturan penggunaan *gadget* dari *American Academy of Pediatrics*, orang tua sebaiknya mendampingi anak selama menggunakan *gadget* dan membantu anak dalam memberikan pemahaman mengenai sesuatu yang sedang anak lihat melalui *gadget* serta berikan pemahaman bagaimana anak menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Setelah orang tua mengikuti psikoedukasi mengenai penggunaan *gadget* pada anak usia dini, pengetahuan orang tua meningkat dengan nilai rata-rata 6,85 lebih tinggi dibandingkan sebelum mengikuti psikoedukasi.

Tabel 1. Hasil Skor *Pretest* dan *Posttest*

Tes	Jumlah Peserta	Rata-rata	Skor Minimal	Skor Maksimum
<i>Pretest</i>	60	4,07	1	7
<i>Posttest</i>	60	6,85	2	10

Berdasarkan tabel hasil skor *pretest* dan *posttest*, dengan jumlah 60 orang tua yang mengikuti tes memiliki nilai skor rata-rata 6,85 lebih tinggi dibandingkan nilai skor *pretest*. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan orang tua mengenai penggunaan *gadget* pada anak usia dini. Hasil analisis menggunakan uji-T diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000=0% dan $\alpha=5\%$. Dari hasil analisis diperoleh $p\text{-value} < \alpha$, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest*. Sebelum orang tua mengikuti psikoedukasi sebagian besar orang tua belum mengetahui penggunaan *gadget* pada anak usia dini dengan baik, hal tersebut ditunjukkan dengan nilai skor yang diperoleh para orang tua dengan nilai maksimum 7. Setelah orang tua mengikuti psikoedukasi penggunaan *gadget* pada anak usia dini nilai skor maksimum adalah 10 dan nilai skor minimum 2, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan orang tua mengenai penggunaan *gadget* pada anak usia dini. Hasil analisis ini yang memperkuat adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai penggunaan *gadget* pada anak usia dini melalui psikoedukasi.

Sebelum mengikuti psikoedukasi, orang tua belum mengetahui aturan penggunaan *gadget* pada anak usia dini dengan baik. Hal tersebut dapat diketahui melalui hasil asesmen yang dilakukan pada tahap persiapan, orang tua belum memiliki aturan yang jelas mengenai penggunaan *gadget* pada anak. Orang tua hanya melarang anak untuk tidak boleh menonton yang aneh-aneh, membatasi penggunaannya sampai waktu magrib, baterai *handphone* tidak diisi penuh, dan diberhentikan penggunaannya apabila menurut orang tuanya sudah terlalu lama. Terdapat 33% orang tua yang sudah membatasi penggunaan *gadget* menggunakan waktu, namun belum sesuai dengan aturan penggunaan *gadget* atau media bagi anak usia dini. Menurut AAP, bagi anak usia 2-5 tahun memberikan batasan dalam menggunakan media maksimum 1 jam dalam sehari dan hendaknya dampingi anak dalam penggunaannya [21].

Sedangkan 10 dari 15 orang tua hanya mengawasi saja dan membiarkan anaknya menggunakan *gadget* sendiri tanpa didampingi, walaupun sudah dibatasi waktunya.

Orang tua memiliki peranan penting dalam memberikan bimbingan untuk menggunakan teknologi *gadget* [22]–[25] agar tidak memberikan dampak negatif bagi anak [22], [23]. Penggunaan *gadget* berlebihan terhadap anak berefek pada aspek perkembangan sosial mereka terganggu [24]. Orang tua ketika mendampingi anak menggunakan *gadget* dapat dengan memberikan batasan waktu kepada anak dalam menggunakan *gadget* [22], [23], sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa penggunaan media bagi anak usia 2-5 tahun maksimum 1 jam dalam sehari [21]. Orang tua harus selektif dalam memilih konten dan aplikasi yang sesuai dengan usia anak [22], [23], terutama untuk anak yang berusia 18-24 bulan pilihlah program yang sesuai dengan anak dan jangan membiarkan anak menggunakan media sendirian [26]. Menurut *American Academy of Pediatrics* orang tua sebaiknya menonton dan mencoba sendiri konten media dan aplikasi yang digunakan anak, kemudian tonton dan gunakan bersama dengan anak [21]. Orang tua sebaiknya mengimbangi penggunaan *gadget* dengan aktivitas atau kegiatan positif dan menerapkan aturan penggunaan *gadget* untuk anak [22], [23].

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa pada soal terkait penggunaan *gadget* pada anak hanya 10-57% orang tua yang dapat menjawab pertanyaan mengenai aturan penggunaan *gadget* pada anak usia dini. 90% orang tua belum mengetahui batas usia anak dapat diperkenalkan *gadget*, 91,7% orang tua belum mengetahui hal yang diperbolehkan anak usia 18 bulan dalam penggunaan *gadget* dan 86,7% orang tua belum mengetahui aturan pemberian *gadget* yang tepat terhadap anak usia dini. Orang tua yang belum mengetahui batas penggunaan *gadget* pada anak usia dini sebanyak 55% dan 43,3% orang tua belum mengetahui waktu untuk anak tidak menggunakan *gadget* sama sekali. Hal tersebut membuktikan bahwa masih banyak orang tua yang belum mengetahui aturan penggunaan *gadget* pada anak usia dini sebelum dilakukan psikoedukasi. Berdasarkan hasil asesmen awal, 27% orang tua menggunakan *gadget* untuk menenangkan anak atau memberikannya ketika orang tua sibuk. Sedangkan *American Academy of Pediatrics* menyarankan dalam menenangkan anak, jangan membiasakan media atau *gadget* menjadi satu-satunya cara. Sehingga dapat diketahui bahwa orang tua masih menggunakan *gadget* sebagai alat untuk menenangkan anak dan belum mengetahui aturan penggunaan *gadget* yang baik pada anak. Apabila dibiarkan akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan anak.

Materi yang disampaikan pada psikoedukasi meliputi perkembangan anak usia dini, pengenalan *gadget* dan jenisnya, dampak positif dan negatif dari penggunaan *gadget* pada anak usia dini, apa saja yang perlu orang tua perhatikan sebelum memberikan *gadget* kepada anak, aturan penggunaan *gadget* pada anak usia dini, cara membuat perjanjian penggunaan *gadget* dengan anak di keluarga dan alternatif kegiatan lain selain *gadget*. Berdasarkan hasil *pretest*, 21-48% orang tua sudah mengetahui mengenai perkembangan anak dan materi yang berkaitan dengan *gadget*. Sebanyak 40% orang tua sudah mengetahui apa saja yang perlu orang tua perhatikan sebelum memberikan *gadget* kepada anak. Hal-hal yang harus orang tua perhatikan sebelum memberikan *gadget* pada anak [27], pertama sebaiknya orang tua menyusun aturan penggunaan *gadget* sebelum memperbolehkan anak bermain *gadget*. Kedua orang tua memberikan penawaran kepada anak melakukan kegiatan lain, seperti

bermain *outdoor* yang memberikan manfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Ketiga orang tua melakukan dialog dengan anak mengenai apa saja yang boleh dilihat, aturan penggunaan internet, serta dampak negatif yang didapatkan anak apabila anak bermain *gadget* terlalu lama. Keempat orang tua tetap memantau aktivitas penggunaan *gadget* secara berkala.

Untuk membantu orang tua dalam membangun kesepakatan bersama anak berkaitan dengan bermain *gadget*, pada psikoedukasi ini memberikan pengetahuan mengenai cara membuat kesepakatan tersebut dan cara agar anak dapat mengikuti kesepakatan yang telah dibuat dengan menerapkan teknik modifikasi perilaku *token economy*. Kesepakatan yang dibuat meliputi kapan, dimana, dan berapa lama anak boleh menggunakan *gadget*. Dalam kesepakatan tersebut juga dimuat zona bebas *gadget* seperti kamar tidur, di mobil (kecuali perjalanan panjang) dan ruang makan atau meja makan; juga waktu bebas *gadget* seperti acara keluarga, waktu makan, satu jam sebelum tidur, ketika di sekolah dan ketika mengerjakan PR. Sebagaimana aturan yang ditetapkan oleh AAP yaitu menerapkan zona bebas media yaitu kamar tidur, waktu makan, serta waktu bermain bersama. Hal ini berlaku baik bagi anak maupun orang tua [21].

Menurut Mardina dan Budiarti token merupakan simbol untuk memberikan penguatan terhadap perilaku berupa poin *tally*, atau kartu yang dikemudian hari dapat ditukar dengan item atau benda yang dapat menguatkan suatu perilaku [28]. *Economy* dalam istilah token *economy* adalah adanya pertukaran sesuatu yang dapat ditukar dengan token. Dalam memberikan contoh token yang digunakan dapat berupa bintang, kertas kupon, koin, kertas warna atau stiker. Hadiah yang dapat ditukarkan seperti apabila dapat 100 bintang, anak mendapatkan jalan-jalan; 50 bintang, anak mendapatkan mainan; dan 30 bintang, anak mendapatkan makanan. Dengan aturan tidak menggunakan *gadget* dalam sehari, anak mendapat 10 bintang; menggunakan *gadget* hanya sekali (20 menit), anak mendapat 8 bintang; menggunakan *gadget* dua kali (satu kali selama 20 menit), anak mendapat 5 bintang; menggunakan *gadget* tiga kali (satu kali selama 20 menit), anak mendapatkan 3 bintang; tidak menggunakan *gadget* di zona bebas *gadget* dan waktu bebas *gadget*, anak mendapatkan 7 bintang. Selain diberikan cara membuat kesepakatan dengan anak dan cara menerapkan kesepakatan tersebut, orang tua juga diberikan contoh alternatif-alternatif kegiatan yang dapat diberikan kepada anak selain bermain *gadget*. Sehingga psikoedukasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan mengenai penggunaan *gadget* pada anak usia dini, namun orang tua mendapatkan cara penerapan dari pengetahuan yang diperolehnya.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya [15], [26] bahwa psikoedukasi atau sejenisnya dapat meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai penggunaan *gadget* pada anak. Walaupun berdasarkan hasil *post test* tidak semua orang tua dapat memahami apa yang disampaikan pada psikoedukasi, yang dilihat dari kenaikan rata-rata nilai pengetahuan orang tua hanya 27,8% dari nilai *pretest* dan *posttest*. Terutama berkaitan dengan materi aturan penggunaan *gadget* pada anak usia dini, 68,3% orang tua belum memahami secara penuh aturan-aturan penggunaan *gadget* pada anak usia dini. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal, dapat berasal dari faktor internal maupun faktor eksternal peserta. Dari faktor internal, peserta kurang memperhatikan apa yang disampaikan karena tidak adanya keinginan untuk mengetahui hal yang disampaikan. Dari faktor

eksternal, dapat berasal dari pengemasan dan cara penyampaian materi atau dari posisi duduk peserta yang membuat peserta kurang konsentrasi. Untuk menindaklanjuti hal tersebut perlu adanya program lanjutan seperti pelatihan untuk pembuatan jadwal keluarga terkait penggunaan *gadget* terhadap anak usia dini. Hal tersebut dikarenakan tidak cukup hanya melalui psikoedukasi, orang tua perlu terlibat langsung untuk memahami cara pembuatan aturan penggunaan *gadget* dan kesepakatan dengan anak.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini diperoleh bahwa program psikoedukasi penggunaan *gadget* pada anak usia dini dapat meningkatkan pengetahuan orang tua tentang aturan penggunaan *gadget* terhadap anak usia dini. Sehingga program ini dapat mencegah pengaruh buruk yang ditimbulkan oleh *gadget* terhadap anak usia dini. Orang tua yang belum menunjukkan peningkatan pengetahuan terkait aktivitas dalam mempergunakan *gadget* terhadap anak usia dini mampu disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal peserta psikoedukasi. Untuk menindaklanjuti program psikoedukasi ini, perlu adanya program lanjutan yang membuat orang tua terlibat secara langsung dalam pembuatan aturan pembuatan *gadget* dan kesepakatan dengan anak.

PENGHARGAAN

Penulis mengucapkan terimakasih yang tinggi kepada orang tua RA YAPINUR Garut yang telah berbagi informasi sehingga penulis dapat merangkai dan menyimpulkan informasi-informasi tersebut menjadi sebuah karya yang cacat kesempurnaan ini. Selanjutnya terimakasih pula kepada pengelola Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini yang telah menjadikan tulisan ini menjadi nyata dihadapan pembaca.

REFERENSI

- [1] I. Heliany, "Wonderful Digital Tourism Indonesia Dan Peran Revolusi Industri Dalam Menghadapi Era Ekonomi Digital 5.0," *Destin. J. Hosp. dan Pariwisata*, vol. 1, no. 1, pp. 21–35, Oct. 2019, doi: 10.31334/jd.v1i1.551.
- [2] A. T. Kurniawatik, K. Khaerunnisa, and T. Tasya, "Melek Information and Communications Technology (ICT) Pada Masyarakat Pedesaan Di Era Globalisasi," *Cebong J.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–9, Nov. 2021, doi: 10.35335/cebong.v1i1.3.
- [3] H. Baharun and F. D. Finori, "SMART TECHNO PARENTING: ALTERNATIF PENDIDIKAN ANAK PADA ERA TEKNOLOGI DIGITAL," *J. Tatsqif*, vol. 17, no. 1, pp. 52–69, Jul. 2019, doi: 10.20414/jtq.v17i1.625.
- [4] R. Pangastuti, "Fenomena Gadget dan Perkembangan Sosial bagi Anak Usia Dini," *Indones. J. Islam. Early Child. Educ.*, vol. 2, no. 2, pp. 165–174, 2017, doi: 10.51529/ijiece.v2i2.69.
- [5] E. I. Supriyadi and D. B. Asih, "Implementasi Artificial Intelligence (AI) di Bidang Administrasi Publik pada Era Revolusi Industri 4.0," *J. RASI*, vol. 2, no. 2, pp. 12–22, Jan. 2021, doi: 10.52496/rasi.v2i2.62.
- [6] Elfiadi, "Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini," *ITQAN*, vol. 9, no.

- 2, pp. 97–110, 2018, doi: 10.59141/japendi.v3i09.1159.
- [7] E. Fitriahadi Enny Fitriahadi and V. Hanna Tyastiti, "The Impacts of The Use of Gadgets on The Development of Children 3-6 Years of Age," *SEAJOM Southeast Asia J. Midwifery*, vol. 6, no. 1, pp. 34–38, Jun. 2020, doi: 10.36749/seajom.v6i1.83.
- [8] S. Sumarni *et al.*, "Literasi Media Digital dalam Keluarga Di Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019," *J. Sist. Inf. Univ. SURYADARMA*, vol. 9, no. 1, pp. 384–404, Jun. 2022, doi: 10.35968/jsi.v9i1.839.
- [9] T. Burns and F. Gottschalk, *Educating 21st Century Children*. Paris: OECD, 2019. doi: 10.1787/b7f33425-en.
- [10] R. P. Agustin *et al.*, "The Relationship Between The Use of Gadget and Emotional Development of Preschool Children," *Malaysian J. Nurs.*, vol. 11, no. 02, pp. 97–102, Oct. 2019, doi: 10.31674/mjn.2019.v11i02.011.
- [11] M. Suhana, "Influence of Gadget Usage on Children's Social-Emotional Development," in *Proceedings of the International Conference of Early Childhood Education (ICECE 2017)*, 2018, vol. 169, no. Icece 2017, pp. 224–227. doi: 10.2991/icece-17.2018.58.
- [12] A. Arianto and T. Bahfiarti, "Pemahaman Dampak Game Online pada Anak-Anak Nelayan di Kota Makassar," *Commun. J. Ilmu Komun.*, vol. 4, no. 2, pp. 165–184, Dec. 2020, doi: 10.15575/cjik.v4i2.7999.
- [13] I. M. Ayu, R. Titik, and S. Yuli, "Preschoolers' mental health status based on their mobile gadget usage," *J. Phys. Conf. Ser.*, vol. 1469, no. 1, p. 012054, Feb. 2020, doi: 10.1088/1742-6596/1469/1/012054.
- [14] R. Imron, "Hubungan Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Prasekolah di Kabupaten Lampung Selatan," *J. Ilm. Keperawatan Sai Betik*, vol. 13, no. 2, p. 148, Jul. 2018, doi: 10.26630/jkep.v13i2.922.
- [15] S. Anggarawati, "Metode Psikoedukasi dan Mind Mapping Untuk Meningkatkan Kontrol Sosial Orang Tua Pada Penggunaan Gadget Anak," Universitas Muhammadiyah Malang, 2018.
- [16] D. A. S. Jasmidalis, O. Purnamasari, and L. Zulhaini, "Edukasi Gadget Ramah Anak Usia Dini bagi Orang Tua," *Murhum J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 4, no. 1, pp. 1–10, 2023, doi: 10.37985/murhum.v4i1.149.
- [17] D. Iramadhani, R. Julistia, and Z. Muna, "Psikoedukasi Pengaruh Gadget Terhadap Pelajar Didunia Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan," *J. Penelit. PENDIDIKAN, Psikol. DAN Kesehat.*, vol. 2, no. 2, pp. 96–101, Aug. 2021, doi: 10.51849/j-p3k.v2i2.70.
- [18] S. Prayogo, A. Adelinne, D. M. Trigno, P. M. Sukma, T. V. Oktaviani, and L. N. Pandjaitan, "Psikoedukasi dalam Mengatasi Adiksi Penggunaan Media Sosial pada Siswa Kelas IV SD Sathya SAI Denpasar," *JS (JURNAL SEKOLAH)*, vol. 5, no. 1, p. 29, Jan. 2021, doi: 10.24114/js.v5i1.22702.
- [19] E. Muharudin, Badarudin, and Eko Sri Israhayu, "Kesantunan Berbahasa Indonesia Siswa Sekolah Dasar dalam Pembelajaran Daring (Online) di Masa Pandemi Covid-19," *Bahtera Indones. J. Penelit. Bhs. dan Sastra Indones.*, vol. 7, no. 1, pp. 230–243, Mar. 2022, doi: 10.31943/bi.v7i1.210.
- [20] R. N. Suherman, "Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Kecanduan Gadget Pada Anak Prasekolah," Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah, 2019.
- [21] D. Hill *et al.*, "Media and Young Minds," *Pediatrics*, vol. 138, no. 5, Nov. 2016, doi: 10.1542/peds.2016-2591.
- [22] N. Novitasari, "Strategi Pendampingan Orang Tua terhadap Intensitas Penggunaan Gadget pada Anak," *Al-Hikmah Indones. J. Early Child. Islam. Educ.*, vol. 3, no. 2, pp. 167–188, Dec. 2019, doi: 10.35896/ijecie.v3i2.77.

- [23] R. Nugroho, I. K. A. J. Artha, W. Nusantara, A. D. Cahyani, and M. Y. P. Patrama, "Peran Orang Tua dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 6, no. 5, pp. 5425–5436, Aug. 2022, doi: 10.31004/obsesi.v6i5.2980.
- [24] A. Z. Tifani and N. Nurhanifah, "Implikasi Permainan Latto-Latto terhadap Aspek Perkembangan Anak yang Kecanduan Gadget," *Murhum J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 4, no. 1, pp. 125–135, 2023, doi: 10.37985/murhum.v4i1.169.
- [25] W. S. Hertinjung, A. R. D. Septianingrum, and Y. P. S. Putri, "Peningkatan Kompetensi Orang Tua dalam Mendampingi Anak dalam Mengakses Gadget," *War. LPM*, vol. 24, no. 2, pp. 187–195, Mar. 2021, doi: 10.23917/warta.v24i2.11291.
- [26] T. R. Schlam, N. L. Wilson, Y. Shoda, W. Mischel, and O. Ayduk, "Preschoolers' Delay of Gratification Predicts their Body Mass 30 Years Later," *J. Pediatr.*, vol. 162, no. 1, pp. 90–93, Jan. 2013, doi: 10.1016/j.jpeds.2012.06.049.
- [27] E. Garnistia, "Mau Memberikan Gadget pada Anak? Parents Perhatikan 4 Hal Ini Dulu," *Brain Academy*, 2021.
- [28] M. Mardina and M. B. Santoso, "Penggunaan Token Economies pada Anak untuk Meningkatkan Kedisiplinan dalam Menaati Peraturan," *EMPATI J. Ilmu Kesejaht. Sos.*, vol. 6, no. 1, pp. 63–69, Jun. 2017, doi: 10.15408/empati.v6i1.9783.