
PENGUATAN KAPASITAS IBU MUDA KOMUNITAS BANJAR MELALUI EDUKASI POLA ASUH DIGITAL UNTUK MENCEGAH KETERGANTUNGAN ANAK PADA GAWAI

1. Refki Rusyadi, 2. Malik Maya Faisati, 3 Devi Kusumaningsih

^{1,2,3} Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah,

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

¹ refqi27@gmail.com, ² faisatimaya@gmail.com, ³ deviaysuma@gmail.com

Article History:

Received: 20/11/2025

Revised: 25/11/2025

Accepted: 27/11/2025

Keywords:

Pengasuhan Digital,

Ibu Muda,

Ketergantungan Gawai

Abstract: Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat kapasitas ibu muda di komunitas Banjar dalam menerapkan pola asuh digital guna mencegah ketergantungan anak terhadap gawai. Fenomena meningkatnya akses dan penggunaan gawai oleh anak balita menimbulkan tantangan bagi ibu muda, khususnya yang menikah dini dan belum memiliki pemahaman memadai tentang pengasuhan di era digital. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan pendekatan edukasi dan intervensi berbasis pemberdayaan (empowerment), menggunakan model Community Based Intervention (Intervensi Berbasis Komunitas). Fokus utamanya adalah meningkatkan literasi digital ibu muda agar dapat menerapkan pola asuh digital yang sehat dan kontekstual dalam mendampingi anak-anak mereka. Metode pelaksanaan meliputi pelatihan dan pendampingan yang melibatkan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan kapasitas pengasuhan digital. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa sebagian besar anak dari ibu-ibu yang terlibat belum mengalami ketergantungan gawai, namun ditemukan adanya kekurangan pengetahuan orang tua tentang pola asuh digital dan kecenderungan menitikberatkan pendidikan agama tanpa memperhatikan pendidikan non-keagamaan yang dapat mendukung pengasuhan digital. Temuan ini menegaskan bahwa ketergantungan pada gawai bukan hanya akibat durasi penggunaan, tetapi juga berkaitan erat dengan kapasitas pengasuhan ibu muda dalam membangun komunikasi, konsistensi aturan, dan pendampingan digital yang sehat. Dengan demikian, hasil pengabdian ini memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kualitas pengasuhan digital di komunitas Banjar dan membuka peluang pengembangan program pengasuhan yang lebih komprehensif di masa mendatang.

Introduction

Transformasi digital yang pesat saat ini telah mengubah banyak dimensi kehidupan manusia, termasuk dalam bidang pengasuhan anak. Di era digital, perangkat teknologi seperti smartphone atau yang sering disebut dengan istilah gawai, bukan lagi menjadi barang mewah

yang hanya dimiliki oleh segelintir orang, tetapi sudah menjadi kebutuhan yang hampir tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Gawai tidak hanya digunakan untuk komunikasi, tetapi juga untuk berbagai aktivitas lainnya, mulai dari hiburan, pendidikan, hingga pekerjaan. Bahkan, anak-anak kini mulai dikenalkan dengan teknologi sejak usia dini, seringkali bahkan sebelum mereka memahami konsep dasar sosialisasi langsung dengan lingkungan sosial mereka. Kondisi ini menjadi perhatian yang serius bagi banyak kalangan, terutama orang tua yang menghadapi tantangan baru dalam mengasuh anak di era digital ini (Hidayat & Patras, 2024).

Fenomena ini semakin kompleks ketika diperhatikan bahwa banyak ibu muda, khususnya yang menikah di usia muda, belum sepenuhnya siap dalam menjalankan peran pengasuhan di era digital. Mereka sering kali tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang bagaimana menggunakan teknologi secara sehat dalam kehidupan keluarga. Pada banyak kasus, pernikahan usia muda ini terjadi di berbagai komunitas, salah satunya adalah Komunitas Banjar. Pernikahan dini di komunitas ini sering kali didorong oleh faktor budaya, ekonomi, dan pandangan tentang peran gender, yang mengarah pada ketidaksiapan pasangan muda untuk menghadapi tantangan peran orang tua. Banyak ibu muda yang belum memiliki pengalaman pengasuhan yang cukup, yang mengakibatkan kebingungan dalam mendidik dan membimbing anak-anak mereka, terutama dalam mengelola penggunaan gawai (Ma'rufah, 2022).

Kurangnya pemahaman mengenai pola asuh digital menyebabkan orang tua, khususnya ibu muda, cenderung permisif dalam memberikan akses gawai kepada anak-anak mereka tanpa adanya batasan yang jelas, pengawasan yang memadai, dan pendampingan yang cukup. Hal ini mengarah pada ketergantungan anak terhadap gawai sejak usia dini. Perangkat digital yang awalnya diperkenalkan sebagai alat bantu bagi orang tua dalam mendidik anak, pada kenyataannya malah menjadi pengganti pengasuh ketika orang tua kewalahan. Anak-anak mulai menghabiskan waktu berlebihan dengan gawai, yang pada akhirnya dapat mengganggu perkembangan kognitif, sosial, dan emosional mereka. Aktivitas fisik anak menurun, kemampuan mereka untuk berinteraksi secara langsung juga terpengaruh, dan gangguan dalam perhatian serta konsentrasi semakin sering terjadi. Dampak-dampak negatif ini bukan hanya merugikan anak, tetapi juga memengaruhi dinamika keluarga secara keseluruhan (Nafi'ah et al., 2025).

Menyikapi fenomena ini, dibutuhkan sebuah intervensi edukatif yang lebih terstruktur, tidak hanya menekankan bahaya penggunaan gawai secara berlebihan, tetapi juga memberikan pengetahuan serta keterampilan kepada orang tua, terutama ibu muda, dalam menerapkan pola asuh digital yang sehat. Dalam konteks ini, edukasi mengenai pengelolaan teknologi secara bijak menjadi sangat penting. Hal ini tidak hanya mencakup pemahaman mengenai potensi dampak buruk dari ketergantungan gawai, tetapi juga mencakup penerapan strategi konkret untuk

mengatur screen time anak, mendampingi anak dalam penggunaan teknologi, serta membentuk nilai-nilai etika digital sejak dini. Penerapan jadwal harian yang seimbang antara waktu bermain dan belajar, serta penerapan aturan penggunaan perangkat yang konsisten, menjadi kunci utama dalam membentuk pola asuh yang sehat di era digital ini (Sanoto et al., 2025).

Edukasi ini juga bertujuan untuk membekali orang tua dengan keterampilan untuk mendampingi anak-anak dalam menjelajahi dunia digital secara aman dan produktif. Pengasuhan digital tidak hanya sekadar melarang penggunaan gawai, tetapi juga memberikan arahan kepada anak agar dapat memanfaatkan teknologi untuk pembelajaran, pengembangan diri, dan mengasah keterampilan yang berguna bagi masa depan mereka. Tak kalah penting, edukasi mengenai etika digital juga menjadi fokus utama dalam pengasuhan anak-anak di era ini, dengan harapan anak-anak dapat tumbuh menjadi warga digital yang bijak dan bertanggung jawab.

Fokus utama dalam penelitian ini adalah dua hal yang menjadi perhatian utama bagi ibu muda di Komunitas Banjar. Pertama, bagaimana tingkat pemahaman ibu muda terhadap pola asuh digital, khususnya dalam mengatur penggunaan gawai pada anak-anak mereka. Kedua, bagaimana cara membangun pola asuh digital yang efektif untuk mencegah kecanduan gawai pada anak-anak. Kedua hal ini menjadi penting untuk dijawab agar dapat mengetahui sejauh mana ibu muda memiliki pemahaman yang cukup dalam mengatur penggunaan gawai pada anak serta bagaimana cara mereka membangun pola asuh yang sehat dan kontekstual di tengah derasnya pengaruh teknologi terhadap kehidupan mereka (Mannan et al., 2025).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan wawasan ibu muda mengenai penggunaan screen time yang sehat serta dampak dari kecanduan gawai pada anak-anak. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan pemberdayaan kepada ibu muda agar mereka dapat mengimplementasikan pola asuh digital yang tepat dalam rangka mencegah dan mengatasi kecanduan gawai pada anak-anak mereka. Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu muda dapat lebih bijak dalam mengelola penggunaan teknologi dalam keluarga dan dapat membimbing anak-anak mereka untuk berkembang secara optimal, baik secara fisik, sosial, maupun emosional (Mahbubi, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian pengabdian masyarakat yang telah dilakukan sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian oleh Medi Yansyah dkk. yang berjudul "Pelatihan Parenting: Pemahaman Serta Pengelolaan Pola Asuh Anak Terhadap Teknologi di Era Digital" (2024), yang bertujuan untuk membantu orang tua dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak di tengah pesatnya perkembangan teknologi. Penelitian tersebut menggunakan metode sosialisasi yang berfokus pada penyampaian informasi tentang dampak teknologi, pengelolaan waktu layar, dan teknik komunikasi yang efektif. Hasil dari penelitian ini

menunjukkan respons positif dari orang tua yang mengikuti pelatihan tersebut, serta peningkatan kesadaran orang tua tentang pentingnya memahami perilaku anak dalam dunia digital.

Penelitian lainnya, "Menjadi Orang Tua Cerdas di Era Digital: Membangun Generasi Tangguh Melalui Sosialisasi Pengasuhan Anak" (2024) oleh Alfiyah Darojati dkk., berfokus pada peningkatan kualitas pola asuh orang tua dalam membangun karakter positif pada anak-anak di era digital. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan sosialisasi dan berhasil meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya pendampingan dalam penggunaan media digital oleh anak.

Selain itu, penelitian oleh Andhita Dassy Wulandari dkk. yang berjudul "Smart Digital Parenting untuk Membentuk Karakter Anak di Desa Sambilawang, Kecamatan Bungkal, Kabupaten Ponorogo" (2023) mengadopsi pendekatan Asset-Based Community Development (ABCD) dalam mengembangkan potensi anak-anak sebagai aset yang perlu dioptimalkan melalui taman pendidikan anak (TPA) serta memberikan solusi atas dampak negatif yang ditimbulkan oleh media digital melalui pelatihan dan pendampingan kepada orang tua.

Dalam keseluruhan konteks ini, penguatan kapasitas ibu muda di Komunitas Banjar untuk mengelola pengasuhan digital yang sehat menjadi sangat penting. Melalui pendekatan edukatif dan pemberdayaan, ibu muda dapat diberikan pemahaman yang lebih baik mengenai dampak teknologi terhadap anak-anak mereka, serta bagaimana mereka dapat membangun pola asuh yang seimbang dan kontekstual dengan memperhatikan perkembangan anak dan pengaruh teknologi yang ada. Dengan adanya edukasi dan pemberdayaan ini, diharapkan masyarakat, terutama ibu muda, dapat lebih siap menghadapi tantangan dalam mendidik anak di era digital dan dapat menciptakan lingkungan keluarga yang sehat dan mendukung perkembangan anak yang optimal (Susanti & Pitra, 2019).

Research Method

Metode dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi dan intervensi yang berlandaskan pada pemberdayaan pengasuhan (empowerment), dengan tujuan utama meningkatkan kemampuan ibu muda dalam mengasuh anak di era digital. Model yang digunakan adalah **Community Based Intervention (Intervensi Berbasis Komunitas)**, yang menekankan pada pemberdayaan ibu muda melalui peningkatan literasi digital dalam pengasuhan anak, edukasi tentang penggunaan perangkat digital secara sehat, serta pembentukan sistem dukungan antar sesama ibu muda dalam komunitas tersebut. Pendekatan ini berfokus pada pemberian pengetahuan, keterampilan, dan dukungan yang memungkinkan ibu

muda untuk membuat keputusan yang lebih baik dalam pengasuhan anak di dunia yang semakin dipengaruhi oleh teknologi (Afandi et al., 2022; Mahbubi, 2025).

Langkah pertama dalam metodologi ini adalah melakukan pemetaan kebutuhan dan potensi yang ada dalam komunitas sasaran. Kegiatan ini dimulai dengan observasi dan diskusi kelompok terfokus (FGD), yang bertujuan untuk menggali informasi tentang tantangan yang dihadapi oleh ibu muda dalam mengelola penggunaan gawai dan teknologi dalam pengasuhan anak. Pemetaan ini juga bertujuan untuk memahami potensi dan keunikan yang dimiliki oleh komunitas tersebut, sehingga intervensi yang diberikan dapat relevan dan tepat sasaran. Hasil dari pemetaan ini kemudian digunakan untuk merancang materi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan spesifik ibu muda di komunitas tersebut, memastikan bahwa pendekatan yang diambil benar-benar mencerminkan kondisi nyata di lapangan (Pugu et al., 2024).

Edukasi literasi pengasuhan digital menjadi komponen utama dalam program ini. Melalui seminar, diskusi interaktif, dan simulasi kasus, ibu muda diberikan pemahaman tentang pentingnya literasi digital dalam pengasuhan. Dalam sesi ini, ibu muda dibekali pengetahuan mengenai dampak positif dan negatif dari penggunaan gawai terhadap perkembangan anak, serta bagaimana teknologi dapat digunakan secara sehat dalam keluarga. Edukasi ini juga mencakup topik mengenai pengelolaan waktu layar (screen time), seleksi konten yang ramah anak, dan penerapan nilai-nilai etika digital dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari sesi edukasi ini adalah untuk memberikan ibu muda alat dan keterampilan yang diperlukan agar mereka dapat mengambil keputusan yang tepat dalam mengelola penggunaan teknologi oleh anak-anak mereka.

Setelah sesi edukasi, intervensi dilanjutkan dengan pelatihan yang lebih praktis mengenai pengelolaan penggunaan gawai dalam kehidupan keluarga. Pelatihan ini mengajarkan ibu muda tentang cara menetapkan durasi waktu layar yang sehat untuk anak, memilih konten yang sesuai dengan usia anak, serta menggunakan aplikasi kontrol orang tua untuk memantau penggunaan gawai. Fokus dari pelatihan ini adalah pada strategi-strategi praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh ibu muda, agar mereka dapat mengelola teknologi dengan bijak dan menjaga keseimbangan antara penggunaan gawai dan aktivitas lain yang mendukung perkembangan anak secara fisik, sosial, dan emosional.

Selain itu, untuk mendukung keberlanjutan intervensi, dibentuklah kelompok dukungan (support group) berbasis komunitas yang terdiri dari ibu muda yang terlibat dalam kegiatan ini. Kelompok ini berfungsi sebagai wadah untuk berbagi pengalaman, bertukar informasi, serta saling memberikan dukungan dalam mengatasi tantangan yang dihadapi dalam pengasuhan anak di era digital. Pembentukan kelompok dukungan ini bertujuan untuk menciptakan jaringan sosial

yang kuat di dalam komunitas, sehingga ibu muda dapat terus saling memberi semangat dan bimbingan dalam menjalankan pola asuh digital yang sehat. Keberadaan kelompok ini juga diharapkan dapat membantu ibu muda menjadi lebih mandiri dan berdaya dalam jangka panjang.

Selanjutnya, untuk memastikan efektivitas kegiatan pengabdian ini, dilakukan monitoring dan evaluasi secara berkala. Proses evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap peserta terhadap pengasuhan digital. Selain itu, pemantauan juga dilakukan terhadap keberlanjutan aktivitas dalam komunitas, seperti seberapa sering kelompok dukungan berfungsi dan sejauh mana ibu muda menerapkan prinsip-prinsip pengasuhan digital yang telah dipelajari. Hasil dari evaluasi ini akan menjadi dasar untuk menyempurnakan dan memperbaiki model intervensi di masa mendatang, agar kegiatan pengabdian ini dapat memberikan dampak yang lebih besar dan berkelanjutan bagi komunitas sasaran.

Dengan menggunakan metodologi ini, diharapkan ibu muda di Komunitas Banjar dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan dukungan yang diperlukan untuk mengelola pengasuhan anak di era digital secara lebih efektif. Program ini juga bertujuan untuk memperkuat kapasitas ibu muda dalam memanfaatkan teknologi dengan bijak, serta menciptakan lingkungan keluarga yang sehat dan mendukung perkembangan anak secara optimal.

Research Finding

Hasil pre-test yang dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas anak yang terlibat dalam penelitian ini berusia antara 3 hingga 11 tahun, yang merupakan fase krusial dalam perkembangan anak. Usia ini juga sangat penting dalam pembentukan kebiasaan, pola perilaku, dan pola interaksi sosial anak. Data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa 33% responden memiliki anak berusia 3-5 tahun, 51% memiliki anak berusia 6-11 tahun, dan 15% memiliki anak berusia 12-22 tahun. Dari hasil ini, dapat dilihat bahwa mayoritas anak berada pada usia dini hingga masa sekolah dasar, yang umumnya adalah periode di mana anak-anak sedang dalam proses pembelajaran dan perkembangan fisik serta kognitif. Meski demikian, penggunaan gawai pada anak-anak dalam rentang usia ini cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan yang seharusnya.

Durasi penggunaan gawai yang dilaporkan oleh orang tua menunjukkan variasi yang signifikan. Sekitar 6% anak tidak memiliki akses gawai sama sekali, sementara 12% anak hanya menggunakan gawai kurang dari satu jam per hari. Sebagian besar anak, sekitar 21%, menggunakan gawai antara satu hingga dua jam sehari. 36% anak menggunakan gawai kurang dari dua jam sehari, dan sekitar 24% lainnya menghabiskan lebih dari lima jam per hari dengan

gawai. Meskipun sebagian besar anak menghabiskan waktu yang relatif wajar, dengan penggunaan gawai di bawah dua jam per hari, tetapi ada sejumlah anak yang menghabiskan waktu berlebihan dengan perangkat digital. Hal ini menjadi perhatian karena dampak penggunaan gawai berlebihan pada anak dapat memengaruhi pola aktivitas mereka sehari-hari.

Berdasarkan data yang diperoleh, lebih dari 70% anak masih mampu menjalani aktivitas sehari-hari secara normal meskipun menggunakan gawai. Namun, ada sekitar 27% anak yang masuk dalam kategori berisiko kecanduan, dan 24% lainnya yang sudah menunjukkan tanda-tanda kecanduan gawai. Kecanduan ini berhubungan langsung dengan dampak pada perkembangan emosi dan perilaku anak. Berdasarkan hasil pre-test, sekitar 64% anak mengalami emosi yang tidak stabil, seperti labil atau tantrum, dan kesulitan dalam mengatur perhatian mereka. Emosi yang tidak stabil ini sangat dipengaruhi oleh penggunaan gawai, terutama ketika waktu penggunaan tidak diatur dengan baik oleh orang tua. Sebagian besar anak juga cenderung melampiaskan emosinya melalui perilaku marah, menangis, atau keinginan untuk meniru apa yang mereka lihat di layar gawai.

Selain dampak emosional, pola komunikasi antara orang tua dan anak juga berperan penting dalam bagaimana anak berinteraksi dengan gawai. Data menunjukkan bahwa sekitar 33% anak hanya mendapatkan pola komunikasi satu arah dari orang tua, di mana orang tua memberikan perintah tanpa adanya dialog terbuka mengenai penggunaan gawai. Hanya 21% anak yang mendapatkan komunikasi dua arah yang sehat, di mana orang tua dan anak dapat bernegosiasi mengenai aturan penggunaan gawai. Pola komunikasi satu arah ini seringkali memperburuk situasi karena anak tidak diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaan dan pemikirannya tentang penggunaan gawai, yang menyebabkan resistensi terhadap batasan yang diterapkan oleh orang tua.

Masalah ini semakin kompleks ketika orang tua, dalam upaya praktis untuk mengurus aktivitas sehari-hari, menggunakan gawai sebagai alat untuk menenangkan anak atau sebagai cara untuk menarik perhatian mereka. Ini seringkali terjadi saat anak rewel atau sulit makan, dan orang tua merasa lebih mudah memberikan gawai sebagai alat untuk menenangkan mereka. Meskipun hal ini dapat memudahkan orang tua dalam jangka pendek, penggunaan gawai yang berlebihan dapat memicu ketergantungan pada anak dan berujung pada masalah regulasi emosi, yang terlihat jelas pada anak-anak yang kesulitan mengatur perasaan mereka saat gawai dihentikan.

Dalam banyak kasus, masalah utama yang ditemukan dalam pengasuhan digital adalah inkonsistensi dalam penerapan aturan penggunaan gawai. Ketika orang tua tidak memiliki pola yang konsisten dalam menetapkan batasan, anak-anak cenderung memanfaatkan celah ini untuk

menghabiskan lebih banyak waktu dengan gawai. Ketidakkonsistenan ini sering kali memicu tantrum atau respons emosional yang negatif ketika orang tua akhirnya menetapkan batasan atau menarik gawai. Selain itu, kurangnya komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak juga memperburuk masalah ini. Tanpa adanya kesepakatan yang jelas mengenai waktu dan aturan penggunaan gawai, anak-anak merasa bingung dan frustasi saat mereka tidak lagi bisa menggunakan gawai sesuai keinginan mereka.

Hasil post-test menunjukkan bahwa setelah program pendampingan dilakukan, perubahan signifikan terjadi dalam cara orang tua mengelola penggunaan gawai oleh anak-anak mereka. Program ini menekankan pentingnya komunikasi yang efektif, yaitu dengan menggali dan memvalidasi perasaan anak sebelum menetapkan batasan penggunaan gawai. Orang tua diajarkan untuk menggunakan teknik dialog terbuka dan mendengarkan aktif agar anak merasa dihargai dan dipahami. Program ini bertujuan untuk mengubah pola komunikasi yang bersifat satu arah dan perintah menjadi pola komunikasi yang lebih kolaboratif dan negosiasi. Dengan demikian, anak-anak lebih mampu menerima batasan yang ditetapkan orang tua tanpa merasa marah atau frustasi.

Selain itu, program ini juga berhasil meningkatkan kesadaran orang tua mengenai dampak negatif penggunaan gawai terhadap perilaku anak. Orang tua kini tidak hanya memahami bahwa gawai bisa buruk bagi anak, tetapi juga lebih memahami bagaimana penggunaan gawai yang berlebihan dapat memengaruhi regulasi emosi dan perilaku anak. Peningkatan literasi digital ini penting karena memberikan dasar bagi orang tua untuk menetapkan aturan yang lebih konsisten dan proporsional terkait penggunaan gawai oleh anak.

Program ini juga mendorong orang tua untuk menyusun kontrak kesepakatan digital dengan anak mereka, yang berfungsi sebagai pedoman yang jelas mengenai batasan penggunaan gawai. Kontrak ini mencakup penetapan waktu layar yang sesuai dengan usia anak dan kesepakatan mengenai jenis konten yang boleh diakses. Dengan adanya kesepakatan ini, orang tua dapat lebih mudah menegakkan aturan tanpa menimbulkan konflik emosional dengan anak. Selain itu, pendekatan ini juga mengajarkan orang tua untuk lebih sabar dan empatik dalam berinteraksi dengan anak, sehingga mereka bisa mengelola perasaan mereka sendiri dengan lebih baik saat berkomunikasi dengan anak.

Hasil dari intervensi ini menunjukkan perubahan positif dalam pola asuh orang tua terhadap anak. Orang tua lebih mampu mengontrol emosi mereka, yang pada gilirannya membantu anak-anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi mereka. Penerapan aturan yang konsisten dan komunikasi yang efektif juga membantu anak-anak belajar untuk mengontrol diri mereka sendiri dalam penggunaan gawai. Dengan demikian, perubahan sistemis dalam pola

asuh yang lebih positif dan berkesadaran mulai terbentuk, dan ini menjadi dasar yang kuat untuk pencegahan ketergantungan gawai pada anak.

Secara keseluruhan, hasil dari pre-test dan post-test menunjukkan bahwa program ini berhasil dalam meningkatkan kapasitas orang tua, khususnya ibu muda, dalam mengelola penggunaan gawai di kalangan anak-anak mereka. Program ini berhasil menciptakan perubahan dalam cara orang tua berkomunikasi dengan anak-anak mereka, serta meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya menetapkan batasan yang jelas dan konsisten terkait penggunaan gawai. Hal ini tidak hanya berkontribusi pada pencegahan kecanduan gawai, tetapi juga pada pengembangan keterampilan emosional anak yang lebih sehat. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang berfokus pada penguatan kapasitas emosional orang tua, khususnya dalam hal komunikasi dan regulasi emosi, merupakan kunci untuk mencegah ketergantungan gawai pada anak.

Conclusion

Penelitian pengabdian yang berjudul "Penguatan Kapasitas Ibu Muda di Komunitas Keturunan Warga Banjar dalam Implementasi Pola Asuh Digital Guna Mencegah Ketergantungan Anak terhadap Gawai" menunjukkan bahwa persoalan ketergantungan gawai pada anak tidak hanya dipengaruhi oleh peningkatan akses dan durasi penggunaan teknologi, tetapi juga berkaitan erat dengan kapasitas pengasuhan orang tua, khususnya ibu muda, dalam membangun komunikasi yang efektif, konsistensi dalam menetapkan aturan, dan pendampingan digital yang sehat. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran orang tua dalam membimbing anak dalam menggunakan teknologi secara bijak, bukan hanya menekankan pada pengaturan waktu penggunaan gawai.

Hasil dari pre-test menunjukkan bahwa mayoritas anak yang terlibat dalam penelitian ini berada pada rentang usia 3 hingga 11 tahun, yang merupakan fase perkembangan yang sangat rentan terhadap dampak stimulasi berlebihan dari gawai. Meskipun sebagian besar anak masih berada di bawah ambang batas kecanduan, ditemukan adanya proporsi signifikan yang berada pada kategori berisiko tinggi, terutama anak-anak yang menggunakan gawai lebih dari dua jam per hari. Masalah ini diperparah dengan ketidakstabilan emosi, kecenderungan impulsif, serta pola komunikasi yang kurang efektif antara orang tua dan anak. Sebagian besar keluarga cenderung menggunakan pola komunikasi satu arah, di mana orang tua hanya memberikan perintah tanpa melibatkan anak dalam diskusi atau negosiasi, sehingga membatasi kesempatan anak untuk belajar mengatur diri.

Pendekatan intervensi yang diterapkan dalam penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa akar masalahnya terletak pada kualitas interaksi antara orang tua dan anak, bukan hanya

pada penggunaan gawai itu sendiri. Melalui pelatihan komunikasi yang efektif, penguatan konsistensi aturan, serta validasi emosi anak, orang tua menjadi lebih sadar dan memahami dampak penggunaan gawai terhadap perkembangan emosi anak. Dalam proses ini, pentingnya kontrak kesepakatan digital juga diperkenalkan, yang membantu orang tua menetapkan batasan yang jelas dan konsisten dalam penggunaan gawai di rumah.

Hasil post-test menunjukkan perubahan signifikan dalam cara orang tua mengelola konflik yang berkaitan dengan penggunaan gawai. Orang tua menjadi lebih mampu mengendalikan emosinya, menetapkan batasan dengan empati, dan menghindari penarikan gawai secara mendadak yang sebelumnya sering memicu tantrum pada anak. Dengan adanya perubahan dalam pola komunikasi yang lebih terbuka dan kolaboratif, anak-anak pun mulai belajar mengontrol diri mereka sendiri, karena mereka melihat orang tua mereka sebagai model dalam regulasi emosi. Pendekatan ini secara langsung berkontribusi pada peningkatan kontrol diri anak, serta mengurangi risiko ketergantungan pada gawai.

Secara keseluruhan, program pendampingan berbasis komunikasi empatik dan konsisten ini terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu muda di Komunitas Keturunan Warga Banjar dalam mengelola pengasuhan digital. Program ini juga berhasil memperkuat hubungan antara orang tua dan anak, menciptakan interaksi yang lebih sehat dan mendukung perkembangan emosional anak. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan solusi untuk mencegah ketergantungan gawai, tetapi juga dapat dijadikan model untuk implementasi pengasuhan digital yang lebih baik di komunitas lainnya.

Bibliography

- Dewi, Tri S.T. "Sistem Sosial Budaya Perkawinan Masyarakat Migran Banjar Di Tulungagung Tahun 1980-2018." Digital Repository Universitas Jember, 2019.
- Hidayat, Yusuf. "Hubungan Sosial Antara Etnis Banjar Dan Etnis Madura Di Kota Banjarmasin." Komunitas 5, no. 1 (2013): 87–92. <https://doi.org/10.15294/komunitas.v5i1.2377>.
- Nu'man, Muhammad. "SMART DIGITAL PARENTING UNTUK MEMBENTUK KARAKTER ANAK DI DESA SAMBILAWANG, KECAMATAN BUNGKAL, KABUPATEN PONOROGO." Aleph 87, no. 1,2 (2023): 149–200.<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2CLUCINEIACARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proees>.
- Rahman, Fauzie, Meitria Syahadatina, Rakhmy Aprillisya, and Heppy Dwiyana Afika. "Kajian

- Budaya Remaja Pelaku Pernikahan Di Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan." *Jurnal Mkmi*, no. Juni 2015 (2015): 108–17.
- Afandi, A., Laily, N., & Wahyudi, N. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/71356/1/Buku.pdf>
- Hidayat, R., & Patras, Y. E. (2024). Digital Leadership of School Principals in Indonesia: Strategic Interventions Needed. *Pedagogia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 16(1), 32. <https://doi.org/10.55215/pedagogia.v16i1.10209>
- Mahbubi, M. (2023). Pendidikan Agama Islam Berbasis Digital: Membangun Karakter Siswa di SMP Khadijah Surabaya. *Journal of Education and Learning Sciences*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.56404/jels.v3i2.103>
- Mahbubi, M. (2025). *METOPEN FOR DUMMIES: Panduan Riset Buat Kaum Rebahan, Tugas Akhir Lancar, Rebahan Tetap Jalan!*, (1st edn). Global Aksara Pers.
- Mannan, A., Tamami, B., Syaifudin, M., & Niam, K. (2025). Mengungkap tren teknologi digital dalam pendidikan Islam: Tinjauan bibliometrik publikasi ilmiah internasional bereputasi. *Tadibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 14(2), Article 2. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v14i2.18394>
- Ma'rufah, A. (2022). Implementasi pendidikan karakter dalam digitalisasi pendidikan. *Edukasia: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 17–29. <http://www.jurnaledukasia.org/index.php/edukasia/article/view/62>
- Nafi'ah, U. D., Zahro, I. R., N.a, Z. C., & Mahbubi, M. (2025). Pentingnya Menanamkan Etika Islam dalam Kehidupan Sehari-hari bagi Siswa MTS Kelas VII. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), Article 2. <https://indojurnal.com/index.php/jejakdigital/article/view/39>
- Pugu, M. R., Riyanto, S., & Haryadi, R. N. (2024). *Metodologi Penelitian; Konsep, Strategi, dan Aplikasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sanoto, H., Kusuma, D., Paseleng, M. C., & Triwijayanti, N. (2025). Digitalizing School Management: Achieving Excellence through Technology Integration in Primary Schools in Indonesia. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 17(1), 478–488. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v17i1.6341>
- Susanti, L., & Pitra, D. A. H. (2019). Flipped Classroom Sebagai Strategi Pembelajaran Pada Era Digital. *Health and Medical Journal*, 1(2), 54–58. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.242>

Rusyadi, Refki. "Diaspora, Eksistensi, Dan Dinamika Dagang Warga Keturunan Banjar Di Tulungagung" 16 (2022).

Shofiah, Nurul, Rasya Falqahi A, Aulia Qodariaha, Adie Sukma, and Nurul Shofiah. "Menjadi Orang Tua Cerdas Di Era Digital: Membangun Generasi Tangguh Melalui Sosialisasi Pengasuhan Anak." Literasi Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi 4, no. 2 (2024): 188–95. <https://doi.org/10.58466/literasi.v4i2.1591>.

Yansyah, Medi, Marta Diniyah Putri, Muhammad Renaldi, Daffa Hani Syahirah, Karlina Karlina, Veronica Yulia Putri, and Afghan Yuswan. "Pelatihan Parenting: Pemahaman Serta Pengelolaan Pola Asuh Anak Terhadap Teknologi Di Era Digital." Jurnal Pemberdayaan Sosial Dan Teknologi Masyarakat 4, no. 2 (2025): 312. <https://doi.org/10.54314/jpstv.v4i2.2548>.