



MINI PARENTING CLASS UPAYA MENGATASI ADIKSI GADGET PADA ANAK-ANAK**Oleh****Rochimah Imawati****FDIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta****Email: rochimah.imawati@uinjkt.ac.id**

Article History:*Received: 13-10-2025**Revised: 09-11-2025**Accepted: 16-11-2025***Keywords:***Anak Adiksi Gadget,**Mini Parenting Class*

Abstract: *Mini Parenting Class Adalah bentuk pelatihan sebagai proses intervensi yang sistematis untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan. Sedangkan kecenderungan adiksi gadget, adalah ketergantungan seseorang dalam penggunaan gadget dengan beberapa aspek dan indikator yang menyertai-nya. Kecenderungan adiksi gadget pada anak menjadi sesuatu yang harus mendapatkan prioritas dalam pengasuhan anak-anak. Dengan demikian Mini Parenting Class merupakan salah satu metode dalam proses pembelajaran dan intervensi untuk peningkatan wawasan, sikap, perilaku, dan kemampuan dalam pengasuhan, terutama dalam menghadapi masalah penggunaan gadget pada anak usia dini dan anak usia sekolah. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah langsung, diskusi atau sharing session, dan online learning. Sasaran kegiatan ini adalah para orangtua, guru, penggiat parenting secara khusus di lingkungan PAUD dan TPA Al-Muhajirin Kelurahan Cempaka Putih dan meluas secara terbuka dan umum pada berbagai kalangan kelompok masyarakat. Hasil evaluasi program ini telah terjadi peningkatan dan perubahan pengetahuan, wawasan, sikap, dan perilaku sebagai upaya penanganan kecenderungan adiksi gadget pada anak-anak.*

PENDAHULUAN

Kecanduan internet, terutama pada anak dapat menimbulkan berbagai dampak fisik/ kesehatan, sosial dan psikologis. Penggunaan gadget tanpa batasan dan pengawasan dari orang tua dapat membuat anak-anak menjadi pemarah, sulit berinteraksi, kurang peka terhadap keadaan sekitarnya, serta beragam masalah sosio-psikologis lainnya. Hal ini tentu saja perlu mendapat perhatian khusus, mengingat banyak juga anak-anak yang memerlukan perawatan khusus karena mengalami kecanduan gadget. Berdasarkan data RSJ (Rumah Sakit Jiwa) Provinsi Jawa Barat, tidak kurang dari 209 pasien yang dirawat karena kecanduan *gadget* dan *game online*. Secara khusus disebutkan, RSJ Cisarua menangani hingga 12 pasien anak yang kesulitan menghentikan penggunaan *smartphone* dalam sebulan. Sedangkan RSJD Surakarta, sudah menerima sebanyak 35 pasien remaja kecanduan *gadget*. Fenomena serupa juga terjadi di RSJ RSM (Rumah Sakit Marzuki Mahdi), Bogor. Dokter spesialis kejiwaan anak dan remaja RSM, Ira Safitri Tanjung, mengatakan bahwa jumlah pasien anak dan remaja yang mengalami kecanduan *game online*, terus meningkat. “Selama 2019, kita tangani



10-15 pasien (akibat kecanduan *gadget*)¹.

Selanjutnya juga diperoleh informasi bahwa terjadi penurunan usia rentan terkena gangguan mental pada anak karena *gadget*². Awalnya usia rentan tersebut adalah 15 tahun, namun belakangan menurun ke usia 5 tahun. Kecanduan itu terjadi karena anak sudah diberikan oleh orang tua akses ke gawai pada usia yang juga lebih dini, dimana kurangnya pengawasan orang tua menjadi mengkhawatirkan dalam masalah penggunaan *gadget* oleh anak-anak.

Sementara itu, berdasarkan pedoman yang dirilis Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tentang penggunaan *gadget*/ gawai pada anak berusia di bawah lima tahun atau balita, bayi di bawah usia 1 tahun tidak boleh terpapar layar elektronik, anak-anak berusia antara 2 s/d 5 tahun tidak boleh menghabiskan waktu lebih dari 1 jam setiap hari untuk melihat layar *gadget*. Menurut WHO, membatasi atau bahkan dalam beberapa kasus menghilangkan waktu bermain gawai pada anak-anak di bawah usia 5 tahun, akan menghasilkan orang dewasa yang sehat. Sejumlah pakar meyakini bahwa anak-anak pada awal kehidupannya, lebih baik untuk menghabiskan waktu mengeksplorasi dunia di sekitarnya dan bermain dengan benda yang bisa dipegang serta dirasakan. Pedoman ini dibuat bukan tanpa alasan. Gawai dan *game online* punya efek yang berbahaya bagi anak-anak, termasuk menghambat perkembangan otak, kelainan mental, kurang tidur, obesitas, hingga ketidakmampuan untuk fokus.³

Tujuan Program dan Luaran yang Diharapkan. Kegiatan Mini Parenting Class adalah program pengabdian yang bertujuan memberikan informasi, pengetahuan dan praktek yang tepat tentang perilaku parenting menghadapi kecenderungan adiksi *gadget* pada anak-anak dengan perincian sbb:

- a. Mendeskripsikan pemahaman orangtua mengenai kecenderungan adiksi *gadget* pada anak-anak.
- b. Mendeskripsikan upaya yang telah dilakukan orangtua atas kecenderungan adiksi *gadget* pada anak-anak
- c. Mendeskripsikan manfaat kegiatan *mini parenting class* sebagai upaya pendampingan pada orangtua dalam upaya mengatasi kecenderungan adiksi *gadget* pada anak-anak

Kegunaan Program. Kegunaan program ini Adalah untuk peningkatan dan perubahan pengetahuan, wawasan, sikap, dan perilaku sebagai upaya penanganan kecenderungan adiksi *gadget* pada anak-anak.

Sasaran Program. Sasaran dalam kegiatan ini adalah para ini adalah para orangtua, guru, penggiat parenting secara khusus di lingkungan PAUD dan TPA Al-Muhajirin Kelurahan Cempaka Putih dan juga meluas secara terbuka dan umum pada berbagai kalangan kelompok masyarakat.

¹ Khadijah Nur Azizah, *Ratusan Anak Sampai Dirawat di RSJ Jabar, Ini Efek Penggunaan Gadget Berlebihan*, <https://health.detik.com>, akses ulang: 24 Sept 2020

² Mukhlis Dinillah, *Duh Gegara Kecanduan Gadget Bocah 5 Tahun di Jabar Alami Masalah Kejiwaan*, 2019 <https://news.detik.com>, akses ulang: 24 Sept 2020

³ Resa Eka Ayu Sartika "Hai Orangtua, Pelajari Pedoman Baru WHO untuk Batasan "Gadget" Bagi Anak Balita", <https://sains.kompas.com/>, akses ulang: 24 Sept 2020



LANDASAN TEORI

Anak dan Adiksi Gadget . Anak usia dini dan anak usia sekolah, berada pada periode keemasan di sepanjang rentang usia perkembangan manusia. Periode ini terjadi pada rentang usia 0-6 tahun dan 6-12 tahun. Pertumbuhan dan perkembangan anak dalam berbagai aspek sedang mengalami perkembangan yang pesat. Kemajuan teknologi yang pesat, membuat teknologi bukan lagi menjadi sesuatu yang asing dalam kehidupan keseharian. Teknologi membantu manusia pada hampir semua sisi kehidupan. Demikian halnya dengan informasi dan komunikasi telah memudahkan internet dan gadget. Gadget menjadi perangkat teknologi yang sangat membantu untuk urusan pekerjaan yang serius hingga sekedar bersenang-senang. Gadget menjadi sedemikian akrab dan mudah dipergunakan diberbagai kalangan masyarakat dan tingkatan usia. Pengenalan dan penggunaan gadget pada anak-anak yang terlalu dini dapat memberikan dampak positif maupun negatif. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti frekuensi dan durasi pemakaian, serta pengawasan orang tua. Penggunaan gadget sebagai bahan dasar pembelajaran pada anak akan berdampak positif seperti meningkatkan kreativitas dan daya pikir anak. Begitupula sebaliknya, bila pengawasan dari orang tua kurang dan tidak ada upaya yang tegas dalam pembagian waktu pemakaian gadget pada anak akan dapat menimbulkan sisi negatif. Dampak negatif tersebut mampu menyebabkan seseorang menjadi pemalu, kurang percaya diri, menyendiri dan keras kepala. Selain itu anak akan merasa asing dan kurang peka terhadap lingkungan disekitarnya. Intensitas bermain dengan teman sebayanya secara perlahan akan semakin berkurang, sehingga sosialisasi dengan lingkungan sekitar pun semakin berkurang. Keluhan orang tua terhadap ketidakpatuhan anak saat disuruh untuk membantu mengerjakan pekerjaan rumah atau bahkan belajar.berbicara tentang dampak gadget tentu juga akan berbicara efeknya terhadap kesehatan. Durasi penggunaan gadget pada anak yang lebih dari dua jam dan pencahayaan dari gadget dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mata⁴. Beberapa indikator perlu dikenali untuk mengetahui apakah ada kecenderungan adiksi gadget, misal⁵: Saat dilarang bermain gadget, anak cenderung marah, melawan, menangis, atau tantrum. Sering menunda pekerjaan, biasanya terjadi pada anak yang sudah lancar berkomunikasi, anak akan lebih memilih bermain gadget ketimbang menyelesaikan tanggung jawabnya. Jam tidur berkurang karena terpapar layar gadget secara berlebihan. Jam makan terganggu karena saat makan anak selalu meminta untuk bermain game atau menonton. Tidak mau bersosialisasi karena telah merasa asyik dengan dunia virtualnya sendiri.

Intensitas dalam penggunaan gadget, adalah mengenai frekuensi, durasi, dan penghayatan. Frekuensi dapat diartikan dengan tingkat seringnya seorang anak dalam menggunakan gadgetnya. Durasi adalah seberapa lama anak menggunakan gadgetnya. Adapun panduan WHO dalam penggunaan gadget bagi anak-anak tertera berikut ini: dibawah usia 18 bulan, sebaiknya tidak sama sekali. Usia 18–24 bulan, kurang dari 1 jam, tetapi tidak disarankan. 3–5 tahun, tidak boleh lebih dari 1 jam dan harus dalam pengawasan. 6–10 tahun, diperbolehkan maksimal 1–1,5 jam. 11–13 tahun, tidak boleh lebih dari 2 jam.

⁴ Ria Fatma Ramadhani, dkk., *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 07, No.01 Januari 2019., *Pelatihan Kontrol Diri Untuk Mengurangi Kecenderungan Internet Gaming Disorder Pada Anak Usia Sekolah*, Fak Psikologi – Univ Muhammadiyah malang, 2019, hal. 81 - 100

⁵ Retno Wulansari, Principal Rise English Bintaro Xchange, <https://www.popmama.com/kid/4-5-years-old/amelia-putri/ciri-ciri-anak-kecanduan-gadget-dan-cara-mencegahnya/3>



Mini Parenting Class. Kegiatan *Mini Parenting Class* mengacu pada pelatihan dalam dunia kerja, yaitu merupakan salah satu usaha untuk pengembangan diri terutama dalam hal pengetahuan (*Knowledge*), kemampuan (*Ability*), keahlian (*Skill*) dan sikap (*Attitude*). Pelatihan diartikan sebagai aktivitas formal dan informal yang memberikan kontribusi pada perbaikan dan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Pelatihan mencakup pembelajaran untuk melakukan sesuatu dan jika itu berhasil, maka hasilnya terlihat dalam melakukan sesuatu secara berbeda. Pelatihan adalah proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan prosedur sistematis dan terorganisir, sehingga orang dapat mempelajari pengetahuan dan keterampilan teknis untuk tujuan tertentu⁶.

Veithzal Rivai⁷ memberikan definisi bahwa pelatihan adalah proses secara sistematis mengubah tingkah laku untuk mencapai tujuan. Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat dikatakan bahwa pelatihan adalah suatu proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur sistematis dan terorganisir sehingga meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan sikap peserta pelatihan agar dapat mencapai tujuan.

METODE

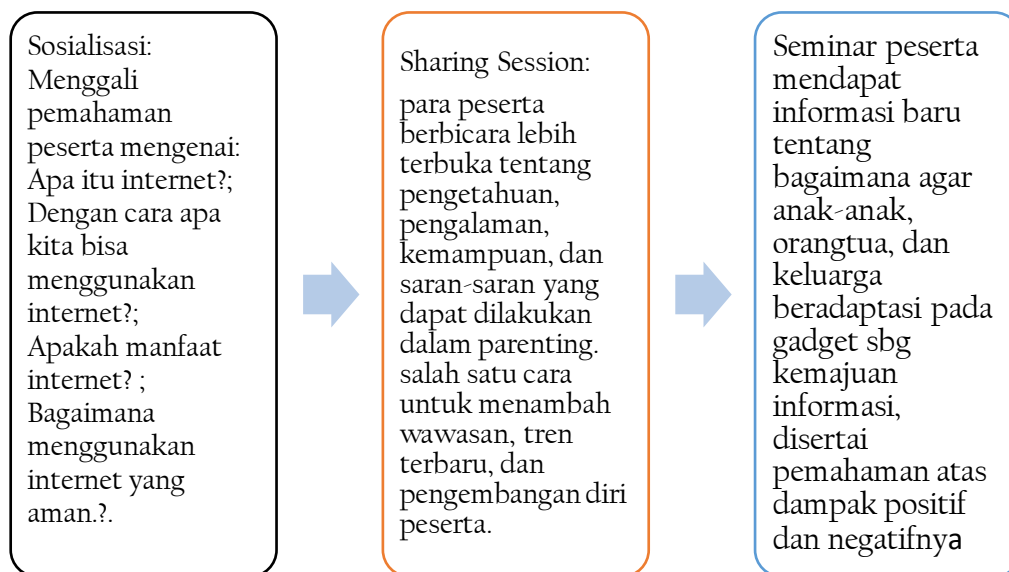
1. **Metode Kegiatan Mini Parenting Class.** Jenis metode yang digunakan yaitu ceramah, diskusi, peragaan, latihan/ praktek, instruksi kerja, studi kasus, permainan, bermain peran, in-tray, simulasi dan online learning. Jenis-jenis metode pelatihan tersebut diuraikan sebagai berikut:⁸ :
 - a. Kuliah/ Ceramah. Metode ini dilakukan dalam ruangan. Materi yang disampaikan berdasarkan konsep/ teori, dan tujuannya memberikan pengetahuan pada tingkat tertentu.
 - b. Pertukaran pengetahuan, atau *sharing session*. Ide dan pendapat mengenai suatu pokok tertentu dengan bebas di antara peserta dan pengajar. Peserta mudah berubah pendirian, ingin memperkaya ide/ wawasan, ingin memanfaatkan pengetahuan dan pengalaman orang lain, pengajar ingin mendapat umpan balik, dan jumlah peserta tidak banyak.
 - c. *Online learning*. Metode pembelajaran ini menggunakan teknologi internet, atau intranet, dengan akses tidak terkendala waktu dan lokasi, metode pengajaran kreatif, dan lebih bersifat *trainee-centered*.

Jenis-jenis metode ini menjadi alternatif pilihan penggunaan metode pelatihan. Agar pelatihan dapat berjalan efektif sesuai dengan sasaran pelatihan, maka proses belajar-mengajar harus tercipta dan terbangun secara interaktif dan menyenangkan, dengan memilih metode yang tepat.

⁶ Ashar Sunyoto M., *Psikologi Industri dan Organisasi*, Jakarta : UI Press, 1991, hal. 103

⁷ Rivai, Veithzal, *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan : dari Teori Ke Praktik*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006, hal. 226

⁸ Dr. Ir. Endah Nuraini Hamdani, M.M., CAC, Materi Metode Pelatihan *Training For Trainer*, Jakarta: PPM Manajemen 2018; <https://kkp.go.id/>



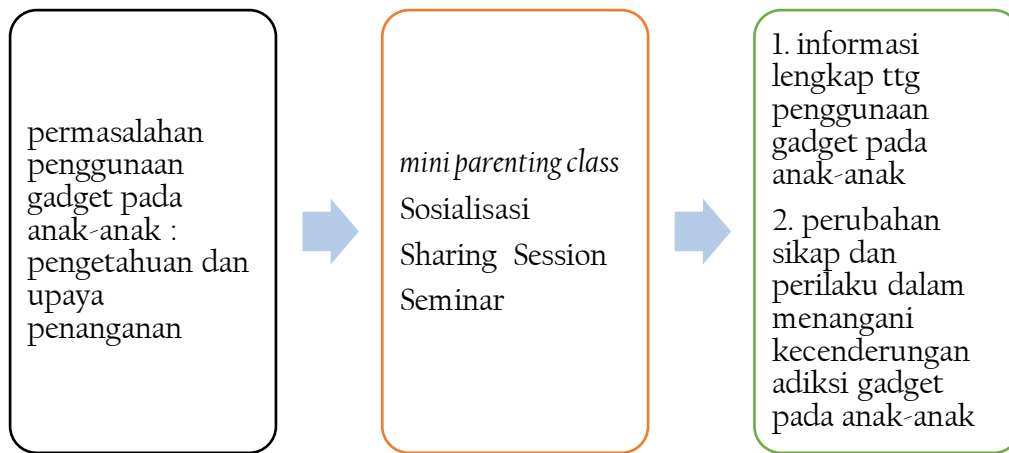
Gambar 1 Skema Pelaksanaan: Mini Parenting Class

Evaluasi *Mini Parenting Class*

Evaluasi dilakukan untuk melihat sejauhmana program *mini parenting class* menjadi efektif, dan dapat mencapai sasaran, maka perlu dilakukan penilaian atau evaluasi. Tujuan evaluasi berkaitan dengan proses pembelajaran yang berlangsung selama acara kegiatan. Model evaluasi Kirkpatrick merupakan model evaluasi pelatihan yang dikembangkan pertama kali oleh Donald L. Kirkpatrick pada tahun 1959⁹ dengan menggunakan empat level dalam mengkategorikan hasil-hasil pelatihan. Empat level tersebut adalah : level reaksi, pembelajaran, perilaku, dan hasil.

- Level pertama adalah reaksi ; dilakukan untuk mengukur tingkat reaksi yang didisain agar mengetahui opini dari para peserta pelatihan mengenai kegiatan program pelatihan.
- Level kedua adalah pembelajaran ; dilakukan untuk mengetahui sejauh mana daya serap peserta pada materi pelatihan, dalam hal peningkatan knowledge, skill dan attitude sebagai hasil dari yang telah dipelajari dalam pelatihan.
- Level ketiga adalah perilaku; diharapkan setelah mengikuti pelatihan terjadi perubahan tingkah laku dalam menghadapi permasalahan yang jadi tema pelatihan. Selain itu juga untuk mengetahui apakah pengetahuan, keahlian dan sikap yang baru sebagai hasil pelatihan, dimanfaatkan dan diaplikasikan dalam menghadapi permasalahan pelatihan.
- d. Level terakhir adalah *result* (hasil), yang dilakukan untuk menguji dampak pelatihan terhadap kelompok yang lebih besar.

⁹ Siti Rahmawati., Rochimah Imawati, Masni Erika, Jurnal Al Azhar Seri Humaniora, *Pelatihan Motivasi Bagi Siswa Kelas XI SMA dalam Mempersiapkan Diri Menghadapi Ujian Nasional.*, Jakarta: 2017., <https://jurnal.uai.ac.id/index.php/SH/article/view/252/237>



Gambar 2 Skema Hasil Mini Parenting Class, yang diharapkan

HASIL

1. Evaluasi Kegiatan ke-1: Sosialisasi

Pada Kegiatan sosialisasi ini, materi yang dibahas adalah tentang bagaimana ber-internet secara aman pada anak-anak, dan bagaimana peran orangtua dalam mendampingi anak ber-internet untuk menghindari adiksi pada gadget sebagai perangkat ber-internet.

Acara sosialisasi ini mendapat sambutan yang sangat baik. Pada ujung acara, penulis dan tim melakukan wawancara kecil untuk mengetahui bagaimana tanggapan peserta dan apa yang diharapkan untuk kegiatan selanjutnya yang berkaitan dengan tema parenting.

Pemahaman peserta setelah mengikuti acara tersebut secara ringkas dideskripsikan sbb:

- Materi Berinternet Sehat dan Aman yang disampaikan ini sangat menarik, dan peserta mendapat wawasan tambahan mengenai perkembangan dunia teknologi informasi yang sedang berkembang sekarang ini.
- Kegiatan sosilasi oleh peserta dinilai sangat bermanfaat sehingga peserta mengharapkan nantinya ada kegiatan lanjutan yang berkaitan dengan dunia teknologi informasi, dalam hal ini internet dan penggunaan gadget.
- Perkembangan teknologi yang sangat pesat membuat peserta menyadari harus terus menerus belajar dan membekali diri sebagai orangtua dalam tugas parenting, dan membutuhkan forum untuk pembelajaran pengasuhan.
- Gadget atau HP bagi sebagian orangtua dalam hal ini menjadi teknologi yang dilematis, hal ini dikarenakan anak-anak lebih cepat mengerti dibanding orangtua nya dalam penggunaan atau akses internet.

Manfaat kegiatan diharapkan adanya pemahaman, kesadaran, dan keinginan untuk lebih fokus dalam pengasuhan anak khususnya terkait ber-internet secara sehat dan aman. Peserta berharap nantinya ada kegiatan lanjutan yang berkaitan dengan dunia teknologi informasi, internet dan penggunaan gadget.

2. Evaluasi Kegiatan ke-2: Sharing Session

Kegiatan Sharing Session, materi yang disampaikan yaitu membahas bahwa gadget dan internet adalah kemajuan teknologi yang memberikan kemudahan, berdampak positif



dan negatif, terutama pada perkembangan anak di usia awal. Kegiatan metode virtual yang menjadi trend dimasa pandemi, membuat siapa saja mendapat kemudahan untuk mengakses informasi dan wawasan dalam berbagai hal. Masyarakat tidak hanya mendapatkan, namun juga berbagai banyak hal melalui internet. Meski sharing-session terakses peserta dari berbagai daerah, tetapi penulis masih mengingat, bahwa ide awal *mini parenting class* adalah dari diskusi kecil dan non-formal dengan PAUD dan TPA Al-Muhajirin Jalan Kuningan Baru Kelurahan Cempaka Putih Kecamatan Ciputat Timur. Namun untuk lebih memastikan apakah materi parenting ini tersampaikan secara virtual, maka penulis mendiskusikan hal ini dengan ibu Sisi dan ibu Yashinta (pengasuh dari TPA Al-Muhajirin, bagaimana agar informasi mengenai kecenderungan adiksi gadget ini tersampaikan pada kelompok tersebut. Metode tambahan yang digunakan adalah dengan menyambangi para orangtua dari anak usia dini dan anak usia sekolah dasar di lingkungan tersebut secara terbatas.

Secara ringkas, perbandingan pemahaman antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan adalah sbb:

Tabel 1

Sebelum kegiatan	Jawaban	%
Informasi tentang bentuk-bentuk kecanduan internet	Tahu sedikit	40
Aplikasi yang sering diakses anak-anak ketika menggunakan gadget	Games	61.53
Informasi tentang indikasi atau tanda-tanda yang mengarah pada kecanduan gadget pada anak-anak	Sedikit	40
Informasi tentang aturan frekwensi dan durasi untuk bermain gadget bagi anak-anak	Tahu sedikit	60
Setelah Kegiatan	Jawaban	%
Kekhawatirkan terhadap anak-anak jika anak-anak terindikasi adiksi gadget	Tidak tertarik untuk ibadah, misal: shalat, baca al-Qur'an	29.41
Informasi tentang bahaya bermain gadget terlalu lama bagi anak-anak?	Mengerti	68
Setelah tahu tentang indikasi kecanduan gadget?	Perhatian untuk mengurangi gadget pada anak	48.27
Setelah tahu bahaya kecanduan gadget pada anak-anak?	Memberitahu dan selalu mengingatkan kepada pasangan, anak dan anggota keluarga lain tentang bahaya kecanduan gadget	38.46
Kira-kira apa yang ibu/ bp lakukan agar anak-anak tidak	Mengajak anak melakukan aktivitas lainnya, untuk mengurangi	84.61

kecanduan	penggunaan gadget.	
-----------	--------------------	--

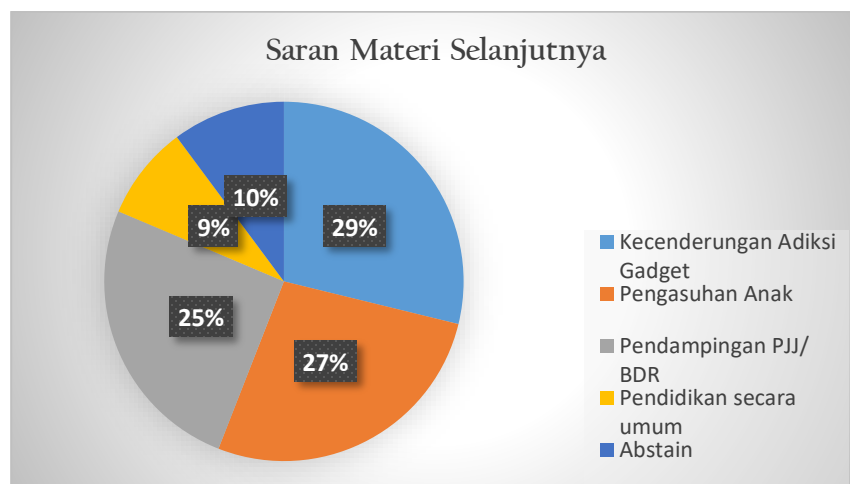
Pemahaman peserta pada kegiatan ini adalah memperoleh informasi lebih lengkap untuk kenali kecenderungan adiksi gadget pada anak-anak dengan ungkapkan indikasi, intensi, frekwensi dan durasi sebagai ketentuan penggunaannya, serta dampak negatif-nya. Namun pada sisi lain bahwa gadget juga mempunyai dampak positif dalam perkembangan kognisi anak-anak. Sebagai media untuk mengenali dan belajar banyak hal secara lebih cepat.

Manfaat kegiatan diharapkan adanya pemahaman, kesadaran, dan keinginan untuk berperilaku yang lebih sesuai dalam pengasuhan sebagai bagian upaya pencegahan dampak negatif dan kecenderungan adiksi berlanjut dari anak-anak dalam penggunaan gadget.

3. Evaluasi Kegiatan ke-3: Seminar

Kegiatan seminar yang dilaksanakan secara lebih terbuka karena dilaksanakan secara virtual, dimaksudkan sebagai pengayaan dari kegiatan sebelumnya. Materi ini membahas dan merangkumkan secara lebih mendalam dan dari materi-materi sebelumnya mengenai parenting dalam menghadapi era teknologi informasi dalam bentuk gadget. Perlu adanya strategi pendampingan pada anak-anak agar kemajuan teknologi tersebut bersifat positif, mengurangi dampak negatif. Komunikasi dan interaksi orangtua dengan anak-anaknya sebagai peran penting dalam semua permasalahan parenting, terutama menghadapi perilaku penggunaan gadget pada anak-anak.

Sebagaimana kegiatan mini parenting class sebelumnya, diakhir seminar dilakukan penyebaran kuesioner untuk mengetahui bagaimana tanggapan peserta. Data berikut ini mempresentasikan profil peserta yaitu: alamat, usia anak dini dan usia anak sekolah. Kedua tanggapan peserta atas materi seminar, dan saran untuk materi yang diharapkan untuk acara selanjutnya.



Gambar 3 Saran Materi Selanjutnya

Tabel 2

Kecenderungan Adiksi Gadget	
1	Menghilangkan secara perlahan AnaK bermain gadget
2	Langkah2 mengatasi anak yang kecanduan Gadget
3	Diadakan dengan tema serupa



4	Memberikan masukan kepada orang tua, bagaimana cara agar anak tidak tertarik dengan gadget terlalu lama
5	Gadget dan komunikasi
6	Bagaimana cara mengalihkan anak dr gadget
7	Resiko terlalu lama bermain gadget
8	Lanjutkan
9	Dampak penggunaan gadget untuk anak dibawah 10 tahun
10	Afwan, tdk ada ide
11	Resiko terllu lama penggunaan gadget trhdhp anak
12	Bagaimana cara mengatasi anak usia smp dan sma dalam melarang bermain gadget
13	Solusi jitu menjauhkan anak dari kecanduan gadget dan meminimalisir dampaknya
14	Mengawal anak remaja di era digita
15	Cara mengatasi kecanduan gadget
16	Gadget sangat berbahaya untuk anak bagaimana cara menjauhkannya secara metode belajar daring
17	Pengendalian penggunaan gadget terhadap anak

Tabel 3

Pengasuhan Anak (secara umum)	
1	Parenting
2	Bagaimana cara orang tua memahami psikologi anak
3	Cara mendidik anak yang keras kepala
4	Yg terbaik aja untuk pengasuhan anak
5	Parenting
6	Tolong gimana caranya biar anak"nya nurut dibilangin
7	Bekerja dan pengasuhan anak dimasa pandemi
8	Hhhh
9	Ide kreatif bermain bersama anak
10	Kekinian n jd solusi untuk mslh-2anak...
11	Dampak psikologis anak terkena bullying dan bagaimana mengatasinya dampak tersebut
12	Saran saran untuk para ibu
13	Tema terkait dengan skil kecakapan hidup
14	Psikologi anak di beberapa tahapan usia pada kondisi pandemi covid19, tantangan dan peluang
15	Belajar kecerdasan sosial anak
16	Sikap orang tua terhadap anak remaja

Tabel 4

Pendidikan Anak (secara umum)	
1	Tentang home schooling
2	Pendidikan tauhid untuk anak
3	Membuat kurikulum pembelajaran anak usia 7 tahun pertama dan 7 tahun kedua



4	Edukasi
5	Membangun kerjasama belajar di rumah

DISKUSI

Kegiatan mini parenting class yang terdiri atas 3 rangkaian, dilakukan berdasarkan pada konsep berjenjang dalam pembelajaran pada kelompok masyarakat. Penulis memulainya dengan sebuah pertemuan kecil dengan pihak penggiat PAUD dan TPA Al-Muhajirin untuk mendapatkan gambaran awal mengenai parenting di kalangan tersebut. Permasalahan penggunaan gadget pada anak-anak menjadi perihal yang menarik untuk ditelusuri lebih lanjut. Hal ini ditambahkan dengan adanya gadget sebagai teknologi yang menjadi sangat terjangkau pada setiap keluarga. Kemudahan untuk mengakses berbagai informasi melalui fitur gadget, telah membuat anak-anak terpesona dan keinginan untuk terus menerus menggunakannya, sehingga mengabaikan banyak hal yang harus diaktualisasikan secara optimal dalam tugas perkembangan anak-anak. Misalnya pengenalan diri, nilai sosial, nilai keberagamaan, bersosialisasi dan bermain. Akan tetapi permasalahan penggunaan gadget tidak hanya berpangkal pada anak-anak sebagai pengguna, bahwa keadaan orangutan dan keluarga, juga sosial sekitarnya turut menjadi bagian yang berkontribusi. Menurut ibu Sisi dan beberapa orangtua lainnya, penggunaan gadget pada anak-anak menjadi permasalahan yang harus segera diantisipasi sebagai upaya pencegahan dampak negatif dan adiksi.

Dari sinilah penulis mendapat masukan dan dukungan untuk membuat rangkaian kegiatan mini parenting class. Kegiatan ini secara teoritik disebut sebagai pelatihan untuk mendapatkan informasi, dan adanya perubahan sikap dan perilaku dalam permasalahan penggunaan gadget pada anak-anak khususnya di lingkungan PAUD dan TPA Al-Muhajirin khususnya sebagai percontohan, dan lingkungan masyarakat secara lebih umum dan terbuka.

Pada akhirnya, hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar orangtua merasa lebih paham mengenai bahaya adiksi gadget setelah mengikuti program ini. Sebelum kegiatan, hanya sebagian kecil orangtua yang mengetahui tanda-tanda adiksi gadget, sedangkan setelah kegiatan, mayoritas orangtua menunjukkan kesadaran untuk lebih mengawasi penggunaan gadget oleh anak-anak mereka. Perubahan signifikan terlihat dalam kebiasaan orangtua yang mulai menetapkan aturan durasi penggunaan gadget dan menjadi lebih sering memantau aktivitas anak di dunia maya. Banyak peserta yang mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan pengasuhan di era digital ini. Mereka juga merasa terbantu dengan adanya pemahaman lebih dalam tentang cara mendampingi anak-anak dalam menggunakan gadget secara positif, terutama dalam konteks pembelajaran daring yang terjadi selama pandemi.

KESIMPULAN

Program mini parenting class ini, telah berhasil membantu perilaku orangtua dalam mengawasi dan mengatur penggunaan gadget anak. Sebelum kegiatan, banyak orangtua yang merasa kesulitan dalam mengontrol durasi penggunaan gadget oleh anak. Setelah mengikuti program, lebih banyak orangtua yang mulai menetapkan aturan durasi penggunaan gadget dan lebih proaktif dalam memantau aktivitas anak menggunakan gadget. Keikutsertaan pada program ini juga meningkatkan kesadaran orangtua akan pentingnya komunikasi terbuka



dengan anak mengenai bahaya kecanduan gadget. Selain itu, peserta merasa lebih percaya diri dalam mendampingi anak menggunakan teknologi dengan bijak, Mini Parenting Class terbukti efektif dalam meningkatkan literasi dan pemahaman orangtua mengenai adiksi gadget pada anak-anak. Program ini memberikan kontribusi penting dalam membekali orangtua dengan keterampilan dan pengetahuan untuk menghadapi tantangan pengasuhan di era digital. Diharapkan program serupa dapat terus diperluas dan dilaksanakan di berbagai komunitas untuk meningkatkan kualitas pengasuhan anak dan mencegah dampak negatif dari kecanduan gadget.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya program Mini Parenting Class ini. Terutama kepada Puslitbang Pendidikan Agama dan Keagamaan Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI yang telah memberikan dukungan sepenuhnya, sehingga terlaksana kegiatan mini parenting class, dengan baik sesuai maksud dan tujuannya.

Ucapan terimakasih kepada Ibu Sisi Masitoh, pengelola PAUD dan TPA Al-Muhajirin, yang telah memberikan dukungan penuh serta memfasilitasi kegiatan ini di lingkungan Kelurahan Cempaka Putih, Ciputat Timur.

Ucapan terimakasih kepada Komunitas Terang Nusa, kepemimpinan ibu Anaway Irianti, yang telah berperan dalam memperluas wawasan pengetahuan tentang parenting di kalangan masyarakat; dan bekerjasama pada mini parenting class.

Tidak lupa saya mengucapkan terima kasih kepada para narasumber yang telah berkontribusi sebagai nara sumber kegiatan ini, yaitu: ibu Lara Fridani, M.Psych, PhD, Yulvita Sumanty, M.Pd, Debby Qurniasasi, M.Psi., Psikolog, Masni Erika Firmiana, M.Si, dan Siti Rahmawati, M.Psi., Psikolog,

Terima kasih kepada para orangtua dan guru yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap sesi, memberikan wawasan, pengalaman, dan komitmen untuk bersama-sama menciptakan lingkungan pengasuhan yang lebih sehat bagi anak-anak. Kami juga mengapresiasi semua pihak yang telah berkontribusi langsung maupun tidak langsung dalam kesuksesan kegiatan ini.

Semoga kerja sama yang baik ini dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat bagi pengembangan pendidikan dan pengasuhan anak yang lebih baik di masa mendatang.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Khadijah Nur Azizah, *Ratusan Anak Sampai Dirawat di RSJ Jabar, Ini Efek Penggunaan Gadget Berlebihan*, <https://health.detik.com>, akses ulang: 24 Sept 2020
- [2] Mukhlis Dinillah, *Duh Gegara Kecanduan Gadget Bocah 5 Tahun di Jabar Alami Masalah Kejiwaan*, 2019 <https://news.detik.com>, akses ulang: 24 Sept 2020
- [3] Resa Eka Ayu Sartika "Hai Orangtua, Pelajari Pedoman Baru WHO untuk Batasan "Gadget" Bagi Anak Balita", <https://sains.kompas.com/>. akses ulang: 24 Sept 2020
- [4] Ria Fatma Ramadhani, dkk., *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 07, No.01 Januari 2019., *Pelatihan Kontrol Diri Untuk Mengurangi Kecenderungan Internet Gaming Disorder Pada Anak Usia Sekolah*, Fak Psikologi – Univ Muhammadiyah malang, 2019, hal. 81 - 100
- [5] Retno Wulansari, Principal Rise English Bintaro Xchange,



<https://www.popmama.com/kid/4-5-years-old/amelia-putri/ciri-ciri-anak-kecanduan-gadget-dan-cara-mencegahnya/3>

- [6] Ashar Sunyoto M., *Psikologi Industri dan Organisasi*, Jakarta : UI Press, 1991, hal. 103
- [7] Rivai, Veithzal, *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan : dari Teori Ke Praktik*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006, hal. 226
- [8] Dr. Ir. Endah Nuraini Hamdani, M.M., CAC, Materi Metode Pelatihan *Training For Trainer*, Jakarta: PPM Manajemen 2018; <https://kkp.go.id/>
- [9] Siti Rahmawati., Rochimah Imawati, Masni Erika, Jurnal Al Azhar Seri Humaniora, *Pelatihan Motivasi Bagi Siswa Kelas XI SMA dalam Mempersiapkan Diri Menghadapi Ujian Nasional*, Jakarta: 2017., <https://jurnal.uai.ac.id/index.php/SH/article/view/252/237>
- [10] Kurniasanti, K.S., "The Impact of Internet Addiction on Children." *Medical Journal of Indonesia*. 2019
- [11] Hidayat, A., & Mustikaria, D., "Smartphone Addiction: A Critical Review." *Journal of Child Psychology*. 2019
- [12] World Health Organization (WHO). "Guidelines on the Use of Electronic Devices for Children." 2020
- [13] American Academy of Pediatrics, "Media and Children." *Pediatrics Journal*. 2016