

Penyuluhan Tentang Langkah Nyata Membatasi Internet Pada Anak

Counseling on Real Steps to Limit Internet Access for Children

Sudiana^{1*}, Trie Handayani²

^{1*} Prodi Teknik Elektronika, Institut Teknologi Nasional Yogyakarta (ITNY)

² Prodi Teknik Elektro, Institut Teknologi Nasional Yogyakarta (ITNY)

*Email Korespondensi : sudiana@itny.ac.id

Email : trie.handayani@itny.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan ini dilaksanakan secara sistematis dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, melalui beberapa tahapan, yaitu sosialisasi awal, pelatihan teknis penggunaan aplikasi parental control (seperti Google Family Link dan Norton Family), pelatihan memilih konten edukatif, penyuluhan tentang pentingnya aktivitas sosial dan keagamaan bagi anak, serta evaluasi hasil kegiatan. Mahasiswa terlibat aktif sebagai fasilitator dalam simulasi teknis dan pengisian pre-test serta post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil evaluasi menunjukkan kemajuan yang signifikan. Pemahaman orang tua tentang risiko screen time meningkat dari 36% menjadi 88%, kemampuan mengatur parental control naik dari 18% menjadi 74%, penerapan jadwal penggunaan gadget meningkat dari 26% menjadi 82%, dan ketelitian memilih konten edukatif bertambah dari 42% menjadi 90%. Selain itu, partisipasi anak dalam kegiatan sosial dan keagamaan naik dari 10% menjadi 56% menurut laporan orang tua. Kegiatan ini menghasilkan luaran berupa submit publikasi di prosiding ReTII ITNY serta dokumentasi dan evaluasi yang menunjukkan peningkatan kapasitas warga secara nyata. Tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, kegiatan ini juga berpotensi menjadi contoh yang dapat diterapkan di komunitas lain untuk memperkuat praktik digital parenting.

Kata kunci: Pembatasan; Internet; Anak.

ABSTRACT

This activity was carried out systematically using an educational and participatory approach through several stages, namely initial socialization, technical training on the use of parental control applications (such as Google Family Link and Norton Family), training on selecting educational content, counseling on the importance of children's participation in social and religious activities, and an evaluation of the program's outcomes. University students were actively involved as facilitators in technical simulations and in administering pre-tests and post-tests to measure the participants' improvement in understanding. The evaluation results showed significant progress. Parents' understanding of the risks of excessive screen time increased from 36% to 88%, their ability to configure parental control settings rose from 18% to 74%, the implementation of gadget usage schedules improved from 26% to 82%, and the ability to select educational content increased from 42% to 90%. In addition, children's participation in social and religious activities rose from 10% to 56%, according to parents' reports. This activity produced an output in the form of a submitted publication in the ReTII ITNY proceedings, along with documentation and evaluation that demonstrated a tangible increase in community capacity. Beyond providing short-term benefits, this program also has the potential to serve as a replicable model for strengthening digital parenting practices in other communities.

Keywords: Restriction; Internet; Children.

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi digital telah membawa pengaruh besar terhadap kehidupan keluarga, termasuk di RT 22 RW 06 Komplek Yadara, Yogyakarta, di mana akses internet dan penggunaan gawai sangat tinggi, bahkan di kalangan anak-anak. Anak-anak memanfaatkan perangkat digital untuk bermain game, menonton video, dan berselancar di media sosial, namun penggunaan yang berlebihan dan tanpa pengawasan memicu berbagai masalah seperti gangguan tidur, penurunan prestasi, serta rendahnya partisipasi dalam kegiatan sosial dan keagamaan. Hasil penelitian menunjukkan 33,44% anak usia dini di Indonesia mengakses internet tanpa pendampingan yang berpotensi menurunkan karakter religius dan sosial serta memicu gangguan

emosional [1-3]. Permasalahan inti yang dihadapi warga adalah rendahnya literasi digital orang tua, khususnya dalam penggunaan parental control, pengaturan screen time, dan seleksi konten edukatif.

Kegiatan pengabdian ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan orang tua dalam pendampingan digital anak melalui lima tahapan: (1) sosialisasi pentingnya pengawasan internet, (2) pelatihan penggunaan aplikasi parental control, (3) pelatihan kurasi konten edukatif, (4) penyuluhan penguatan nilai sosial dan religius, serta (5) evaluasi capaian melalui pre-test dan post-test. Program ini memadukan pendekatan edukatif, partisipatif, dan penerapan IPTEKS, sekaligus mendukung pencapaian IKU 3 perguruan tinggi serta mendorong terbentuknya model digital parenting berbasis komunitas yang dapat direplikasi di wilayah lain.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk Penyuluhan Tentang Langkah Nyata Membatasi Internet pada Anak dilaksanakan di balai warga RT 22 RW 06 Komplek Yadara, Yogyakarta, mulai jam 15.30 pada hari libur untuk memaksimalkan partisipasi warga. Tujuannya adalah membantu orang tua mengatasi masalah penggunaan internet pada anak melalui sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, dan evaluasi.

Alat pendukung meliputi laptop, WiFi, pre-test dan post-test melalui google drive, serta materi. Peserta dikenalkan pada aplikasi pengawasan digital seperti Google Family Link, Norton Family, Kaspersky Safe Kids, dan fitur bawaan Android/iOS (Screen Time) [6]. Materi mencakup dampak negatif penggunaan internet berlebihan, pengaturan screen time, seleksi konten edukatif, dan penyusunan jadwal harian anak, yang dipraktikkan langsung dengan pendampingan tim pelaksana.

Kegiatan dimulai dengan penyampaian materi mengenai dampak negatif internet yang tidak terkontrol terhadap tumbuh kembang anak, termasuk masalah tidur, penurunan nilai, dan menurunnya interaksi sosial maupun kegiatan keagamaan. Setelah itu, peserta mengikuti pelatihan interaktif untuk belajar mengatur batas waktu penggunaan gadget, memilih konten yang sesuai, dan membuat jadwal aktivitas harian anak. Semua materi dipraktikkan langsung dengan pendampingan dari tim pelaksana. Sedangkan evaluasi dilakukan dengan membandingkan pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan melalui pretest dan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dalam bentuk “Penyuluhan Tentang Langkah Nyata Membatasi Internet Pada Anak” yang dilaksanakan di RT 22 RW 06 Komplek Yadara, Yogyakarta, menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan literasi digital orang tua. Kegiatan ini dilatar belakangi oleh fenomena penggunaan internet secara berlebihan oleh anak-anak tanpa pengawasan yang memadai dari orang tua. Hal tersebut sejalan hasil penelitian Firdaus & Az-Zahra menyatakan bahwa 33,44% anak usia dini di Indonesia sudah mengakses internet secara bebas, dan sebagian besar orang tua belum memahami prinsip dasar pengawasan digital. Kondisi serupa juga menegaskan pentingnya peran keluarga dalam membentuk budaya digital yang sehat [4]. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, kegiatan PkM mengadopsi pendekatan edukatif dan praktis berbasis IPTEKS [5].

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di lingkungan RT 22 RW 06 Komplek Yadara, memberikan manfaat yang positif, dimana sebelum kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan para orang tua menghadapi berbagai tantangan terkait penggunaan internet pada anak. Literasi digital masih tergolong rendah; mayoritas orang tua belum memahami cara menggunakan fitur parental control dan tidak memiliki strategi pembatasan waktu penggunaan gadget (screen time). Akibatnya, penggunaan internet oleh anak tidak terkontrol. Anak-anak mengakses gadget tanpa batas waktu, terpapar konten negatif, dan tidak diarahkan ke konten yang edukatif. Hal ini berdampak pada aspek sosial dan psikologis anak, seperti gangguan tidur, penurunan prestasi belajar, kurangnya interaksi sosial, serta melemahnya partisipasi dalam aktivitas keagamaan.

Namun, setelah dilaksanakannya kegiatan penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan dalam kapasitas dan kesadaran para orang tua. Mereka mulai memahami pentingnya pembatasan screen time serta mengetahui cara menerapkannya secara praktis dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, sebagian keluarga telah

mengadopsi penggunaan aplikasi parental control seperti Google Family Link dan Norton Family untuk membatasi serta memantau aktivitas digital anak. Kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 1.



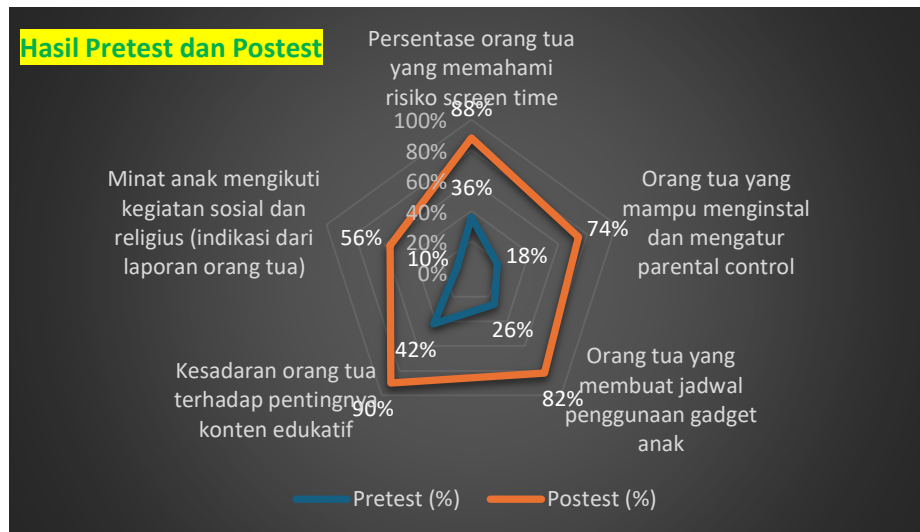
Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilakukan dapat dilihat hasilnya dari antusias atau respon para peserta dalam mengikuti penyuluhan yang diberikan oleh pengabdian, sehingga terjadi adanya interaksi para peserta dengan pengabdian pada saat penyuluhan, pengabdian menyampaikan penjelasan-penjelasan yang bersifat deskriptif dan interpretatif serta tanya jawab atau diskusi yang diikuti para peserta hingga acara berakhir. Setelah kegiatan dilakukan evaluasi hasil kegiatan dari pelatihan/penyuluhan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 4.1. Jawaban Hasil Preetest dan Posttest

Pertanyaan	Preetest (%)	Posttest (%)
Persentase orang tua yang memahami risiko screen time	36%	88%
Orang tua yang mampu menginstal dan mengatur parental control	18%	74%
Orang tua yang membuat jadwal penggunaan gadget anak	26%	82%
Kesadaran orang tua terhadap pentingnya konten edukatif	42%	90%
Minat anak mengikuti kegiatan sosial dan religius (indikasi dari laporan orang tua)	10%	56%

Hasil evaluasi dalam bentuk diagram yang ditunjukkan pada Gambar 2. menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan keterampilan orang tua setelah mengikuti penyuluhan. Dari hasil pre-test dan post-test, pemahaman orang tua tentang risiko screen time secara signifikan naik dari 36% menjadi 88%. Kemampuan dalam mengatur fitur parental control juga meningkat dari 18% menjadi 74%. Sebanyak 82% orang tua mulai membuat jadwal penggunaan gadget untuk anak, dan 90% menjadi lebih selektif dalam memilih konten digital yang bersifat edukatif. Selain itu, 56% orang tua melaporkan bahwa anak mereka kini lebih sering terlibat dalam kegiatan sosial dan keagamaan setelah program ini dijalankan.



Gambar 1. Diagram Hasil Evaluasi

Program ini bukan sekadar memberi solusi sesaat, tetapi juga menumbuhkan kesadaran bersama di kalangan warga untuk membangun lingkungan digital yang aman dan sehat bagi anak. Pemanfaatan teknologi digital yang dipadukan dengan pendekatan edukatif membuat kegiatan ini relevan dengan tantangan zaman sekarang, sekaligus sejalan dengan temuan Mulyaningsih & Wisesa (2024) tentang manfaat pengendalian screen time bagi kesehatan emosional anak. Dengan metode yang melibatkan partisipasi warga dan didukung dasar teori yang kuat, program ini berpotensi diterapkan di daerah lain sebagai upaya memperkuat praktik digital parenting berbasis komunitas.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini terbukti meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua dalam mengatur penggunaan internet bagi anak. Setelah mengikuti program, pemahaman mereka tentang risiko screen time melonjak hingga 88%, kemampuan mengatur fitur parental control mencapai 74%, dan 82% orang tua mulai membuat jadwal penggunaan gadget yang lebih sehat dan seimbang. Metode yang digunakan—mulai dari pelatihan, simulasi, hingga praktik langsung—terbukti efektif dalam memberikan pengetahuan yang bisa langsung diterapkan. Hasil pre-test dan post-test juga menunjukkan kemajuan yang signifikan, termasuk meningkatnya keterlibatan anak dalam kegiatan sosial dan keagamaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada IITNY yang telah memberikan suport dana dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dan Dekan Fakultas Teknik dan Perencanaan serta Ka.Prodi Teknik Elektro yang selalu memberikan motivasi untuk melakukan kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arifiyah, H. (2025). Dampak Penggunaan Media Digital terhadap Karakter Religius Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Studi Keluarga dan Masyarakat*, 10(2), 112–125.
- [2] Firdaus, A., & Az-Zahra, N. R. (2024). Penggunaan Internet pada Anak Usia Dini di Indonesia: Tantangan dan Rekomendasi Kebijakan. *Jurnal Pendidikan Anak*, 12(1), 45–58.
- [3] Mulyaningsih, E., & Wisesa, R. (2024). Hubungan antara Screen Time dan Perkembangan Emosi pada Anak Usia 6–12 Tahun. *Psikopedagogia*, 13(1), 78–90.
- [4] Darmayanti, I. G. A. K., & Hermanto, D. (2024). Peran Orang Tua dalam Membentuk Budaya Digital Sehat di Rumah Tangga. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Pengabdian Masyarakat*, 9(3), 201–213.
- [5] Nurhayati, A., Suhaemi, K., Ramanda, P., & Khairat, I. (2024). Pendampingan Digital Parenting pada Orangtua Muda. *Harmoni Masyarakat*, 1(2), 110-121.
- [6] Sekti, A. H. A., & Syarief, A. (2023). Mobile App on Digital Ethics for Early Adolescent Parenting. *Jurnal Sositologi*, 22(2).