

Edukasi Pengelolaan Screen Time untuk Mencegah Dampak Negatif Penggunaan Gawai pada Anak di MDTA Hikmatul Ulum

Education on Screen Time Management to Prevent the Negative Impacts of Gadget Use Among Children at MDTA Hikmatul Ulum

Sierfi Rahayu^{*1}, Tiwi Rizkiyani², Nikki Prafitri³, Yeni Khoirunnisa Agustiani⁴

¹Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Banten

²Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Banten

³Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Banten

⁴Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Banten

*Email corresponding: sierfirahayu@untirta.ac.id

ABSTRAK

Penggunaan gawai pada anak usia dini di Indonesia terus meningkat dan sering kali melampaui durasi screen time yang direkomendasikan oleh World Health Organization, yaitu maksimal satu jam per hari untuk anak usia 2–4 tahun dan tanpa screen time untuk anak di bawah usia tersebut (WHO, 2019). Survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia menunjukkan bahwa 79% anak menggunakan gawai bukan untuk keperluan belajar dan 76,8% anak diizinkan menggunakan gawai di luar jam belajar tanpa aturan yang jelas dari orang tua (KPAI, 2020; Riana, 2021). Kondisi serupa ditemukan pada para siswa Madrasah Diniyah Takmiliah Awaliah (MDTA) Hikmatul Ulum, sehingga diperlukan edukasi mengenai pengelolaan screen time untuk mencegah dampak negatif berupa keterlambatan bicara, gangguan konsentrasi, risiko miopia, dan hambatan interaksi sosial pada anak. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para siswa tentang batasan dan strategi pengelolaan screen time yang sehat. Metode kegiatan meliputi dibagi menjadi 3 kegiatan, penjelasan screen time dan dampak, sesi tanya jawab dan kuis. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan para siswa meningkat. Dapat disimpulkan bahwa edukasi screen time efektif meningkatkan pemahaman wali santri mengenai pengelolaan penggunaan gawai pada anak. Disarankan adanya pendampingan berkelanjutan dan penguatan aturan penggunaan gawai, baik di lingkungan MDTA maupun di rumah.

Kata kunci: screen time; gawai; anak usia dini; MDTA

ABSTRACT

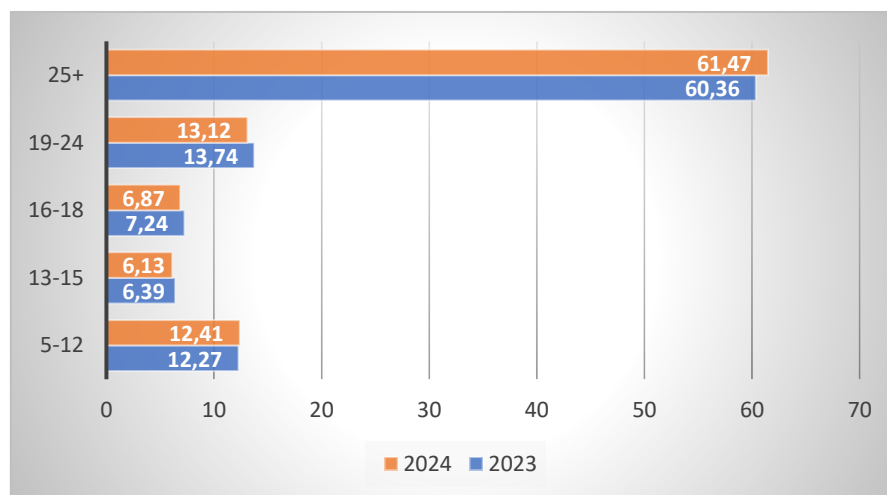
The use of gadgets among young children in Indonesia keeps increasing and often exceeds the screen time duration recommended by the World Health Organization, which is a maximum of one hour per day for children aged 2–4 years and no screen time for children under that age (WHO, 2019). A survey by the Indonesian Child Protection Commission showed that 79% of children use gadgets not for learning purposes and 76.8% are allowed to use gadgets outside study hours without clear rules from their parents (KPAI, 2020; Riana, 2021). A similar situation was found among the parents of students at Madrasah Diniyah Takmiliah Awaliah (MDTA) Hikmatul Ulum, so education about managing screen time is needed to prevent negative effects like speech delays, concentration problems, the risk of myopia, and obstacles to social interaction in children. This community service activity aims to increase students' knowledge and awareness about healthy screen time limits and management strategies. The activity methods are divided into 3 activities: an explanation about screen time and its effects, a Q&A session, and a quiz. The results of the activities showed an increase in students' knowledge. It can be concluded that screen time education is effective in improving guardians'

understanding of managing children's gadget use. It is recommended to have continuous guidance and reinforcement of gadget usage rules, both in MDTA environments and at home.

Keywords: screen time; gadgets; early childhood; MDTA

PENDAHULUAN

Peran teknologi yang signifikan pada tahapan perkembangan tidak lepas dari makin banyaknya anak yang menggunakan teknologi (Kabali, et al 2015). Penggunaan teknologi atau screen time menjadi salah satu perspektif yang perlu diperhatikan dalam perkembangan anak di era digital seperti sekarang (Asmaradhani, 2024). Perkembangan teknologi digital yang pesat telah mengubah pola interaksi anak-anak dengan lingkungan sekitarnya, termasuk cara mereka belajar, bermain, dan bersosialisasi. Gawai (smartphone, tablet, dan perangkat elektronik berlayar lainnya) kini menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, bahkan pada anak usia dini dan usia sekolah dasar. Data Badan Pusat Statistik mencatat bahwa 72,78% penduduk Indonesia telah mengakses internet pada tahun 2024, meningkat dari 69,21% pada tahun 2023, dan didukung oleh kepemilikan telepon seluler yang mencapai 68,65% penduduk (BPS, 2025). Tingginya penetrasi digital tersebut turut berdampak pada anak usia dini, yang semakin banyak terpapar gawai jauh sebelum mereka memasuki usia sekolah dasar.



Grafik 1. Persentase Penduduk yang Pernah Mengakses Internet Menurut Kelompok Umur

Sumber : Badan Pusat Statistik, 2026

Berdasarkan grafik 1 menunjukkan bahwa umur 25 tahun ke atas tahun 2024 dan 2023 memiliki presentase tertinggi sebesar 61,47% dan 60,36%. Sedangkan yang perlu diperhatikan kelompok umur 5-12 tahun memiliki presentase tertinggi ketiga. Dimana seharusnya usia ini yang akses internet saja masih sangat dibatasi dan diawasi oleh orang

tuanya. Namun melihat data ini, menjadi perhatian bahwa penting memberikan edukasi pada usia anak terkait penggunaan internet.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Wulandari dan Sary (2024) dari Universitas Pendidikan Indonesia turut menemukan bahwa pemberian gawai dengan durasi screen time berlebihan berpengaruh terhadap perkembangan emosi dan bahasa anak usia 3–6 tahun. Sejalan dengan itu, Agustina dan Hermansyah (2020) mencatat proyeksi Kementerian Komunikasi dan Informatika bahwa sekitar 36% anak usia 3–10 tahun telah menggunakan telepon pintar. Survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2020) bahkan menemukan bahwa 79% anak menggunakan gadget bukan untuk keperluan belajar, dengan 71,3% gawai tersebut merupakan milik anak itu sendiri, dan 76,8% anak diizinkan menggunakan gawai di luar jam belajar tanpa aturan penggunaan yang jelas dari orang tua (Riana, 2021). *World Health Organization* (2019) melalui *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age* merekomendasikan agar anak berusia di bawah satu tahun tidak diperkenalkan pada screen time sama sekali, anak usia 1–2 tahun tidak diberikan screen time yang bersifat pasif, sedangkan anak usia 2–4 tahun dibatasi maksimal satu jam per hari dengan prinsip "semakin sedikit semakin baik". Pedoman ini juga menekankan pentingnya pendampingan orang tua (*co-viewing*) serta pemilihan konten yang berkualitas apabila anak diperkenalkan pada media layar.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa *screen time* yang melebihi anjuran tersebut berkaitan dengan berbagai dampak negatif pada tumbuh kembang anak. Pada aspek bahasa, paparan media layar sejak dini berhubungan dengan penurunan kemampuan berbahasa dan risiko keterlambatan bicara (*speech delay*) karena berkurangnya interaksi verbal dua arah antara anak dan orang di sekitarnya (Kabali et al., 2015; Rahmahwidyaningrum, 2023; Aprilia & Thaib, 2024). Pada aspek sosial-emosional, intensitas *screen time* yang tinggi berasosiasi dengan meningkatnya potensi tantrum dan hambatan regulasi emosi pada anak usia dini (Setyarini et al., 2023). Pada aspek kesehatan fisik, sejumlah tinjauan sistematis dan meta-analisis skala besar menunjukkan hubungan dosis-respons antara durasi screen time dengan risiko miopia pada anak, dengan risiko yang meningkat signifikan sejak durasi 1–4 jam per hari (Ha et al., 2025). Untuk mengurangi dampak tersebut, orang tua dapat menerapkan strategi mediasi, baik berupa pembatasan waktu (*restrictive mediation*) maupun pendampingan aktif saat anak menggunakan gawai (*active mediation/co-viewing*) (Nikken & Jansz, 2014).

Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan beberapa permasalahan diantaranya belum memahaminya batasan *screen time* usia anak, belum memahami dampak negatif penggunaan gawai secara berlebihan. Maka dari itu, urgensi penelitian ini terletak pada semakin pentingnya kemampuan anak dalam mengelola penggunaan gawai secara bijak di tengah meningkatnya ketergantungan terhadap teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan gawai yang tidak terkontrol berpotensi mengurangi waktu belajar, aktivitas fisik, istirahat, dan interaksi sosial anak. Oleh karena itu, edukasi mengenai pengelolaan *screen time* diperlukan sebagai langkah preventif untuk meningkatkan kesadaran anak mengenai penggunaan gawai secara sehat dan seimbang. MDTA Hikmatul Ulum menjadi lingkungan yang strategis untuk memberikan edukasi tersebut karena lembaga pendidikan memiliki peran dalam membentuk kebiasaan dan perilaku positif anak. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi peserta didik, pendidik, dan orang tua dalam menciptakan pola penggunaan gawai yang lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

BAHAN DAN METODE

Pada kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode memberikan edukasi kepada siswa-siswi sekolah dasar. Edukasi adalah proses memberikan wawasan pemahaman kepada individu atau kelompok agar mampu berpikir berfikir luas mengenai suatu peristiwa. Edukasi sangat penting untuk disampaikan agar menghasilkan tujuan yang diharapkan (Baiq Dewi Kamariani & Asrifia Ridwan, 2023).

Tempat pengabdian ini di MDTA Hikmatul Ulum Kelurahan Kepuh Kecamatan Ciwandan pada 29 Juli 2026. Pengabdian ini dilakukan pada siswa-siswi. Metode yang digunakan pendekatan partisipatif dengan datang langsung ke lapangan, kemudian melakukan pemaparan materi, sesi tanya jawab dan diakhiri dengan kuis. Indikator pada kegiatan pengabdian ini siswa-siswi berani melaporkan dan menegur perilaku bullying, serta pihak madrasah memahami upaya pencegahan bullying di lingkungan madrasah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi edukasi pencegahan screen time untuk mencegah dampak negatif penggunaan gawai pada anak. Tahapan awal yang dilakukan untuk kegiatan pengabdian ini yaitu melakukan kesepakatan dengan pihak

madrasah untuk menentukan sebanyak 2 kelas yang ikut dalam sosialisasi tersebut. Kegiatan ini dilakukan jam 13.30-16.00 WIB. Kegiatan ini terdiri dari 3 (tiga) rangkaian sub kegiatan pengabdian, sebagai berikut :

A. Pemaparan materi tentang apa itu "screen time ?" dan dampaknya bagi kesehatan

Pada kegiatan ini diawali dengan memberikan penjelasan kepada para siswa arti dari "screen time" serta menjelaskan bahwa kenapa screen time ini perlu diatur oleh kita. Pada bagian awal ini banyak siswa yang belum memahami makna dari screen time itu sendiri, setelah dijelaskan, baru para siswa ini bilang "oh iya itu mah kita sudah tau" karena mayoritas siswa menyebut bahwa screen time itu "waktu dalam menggunakan gadget". Namun siswa baru terfokus gadget itu hanya handphone. Setelah kita berikan penjelasan bahwa screen time juga tidak hanya handphone, bisa televisi, laptop, tablet dll. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lee, Kim, Shin (2024) menjelaskan bahwa Screen time atau durasi penggunaan layar merujuk pada lamanya seseorang menggunakan perangkat elektronik atau digital, termasuk televisi, video, film, video game, dan komputer. Aktivitas yang melibatkan layar mencakup berbagai bentuk penggunaan media digital, seperti menjelajah internet, mengoperasikan komputer, menggunakan ponsel, menonton televisi, dan bermain video game. Berikut gambaran para siswa antusias dan fokus dalam mengikuti bagian awal ini :



Gambar 1. Potret para siswa fokus dalam mengikuti kegiatan

Sumber : dokumentasi peneliti, 2026

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa para siswa fokus dalam mengikuti edukasi pencegahan screen time. Bahkan pada kegiatan awal ini, ada beberapa siswa semangat untuk

bercerita ketika penjelasan masuk pada bagian dampak negatif, dimana mereka itu pernah mengalami sakit pada bagian mata ketika terlalu lama di depan layar handphonenya. Sampai ada di bawa ke dokter, dan setelah kejadian tersebut anak lebih peduli dan takut jika berlebihan pada penggunaan handphone. Kemudian beberapa juga siswa yang sudah diatur penggunaan gadget oleh orang tuanya, artinya sudah ada batasan penggunaan, namun memang belum semua orangtua yang memberikan batasan screen time. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Menurut Mayenti & Sunita (2018) menjelaskan bahwa dilihat dari segi psikologis, masa kanak-kanak adalah masa keemasan dimana anak-anak belajar mengetahui apa yang belum diketahuinya. Bahkan tanpa disadari anak sering menerapkan *what you see is what you get*, maknanya apa yang dilihat oleh anak adalah sebuah contoh dan teladan, dan apabila tanpa bimbingan yang terarah dan terpadu dari orang tua, keluarga, pendamping, bahkan guru, maka perkembangan anak akan menuju pada hal yang negatif.

B. Sesi tanya jawab dengan para siswa

Setelah kegiatan awal untuk memperkenalkan makna screen time serta dampaknya. Maka pada kegiatan kedua ini yaitu sesi tanya jawab. Hal ini penting dilakukan karena khawatir ada hal yang belum dijelaskan kemudian siswa menggali lebih dalam lagi terkait apa yang sudah dijelaskan. Pada kegiatan ini ada satu pertanyaan yang disampaikan oleh siswa bernama Peri yakni "gimana cara mengatasi anak yang senang di dalam kamar terus main handphone di bandingkan main dengan teman-temannya tanpa gadget?". pertanyaan ini dijawab oleh semua pemateri, dimana ringkasan jawabannya yaitu Anak yang lebih senang berada di kamar dan bermain handphone daripada bermain dengan teman-temannya sebaiknya tidak langsung dimarahi atau dilarang menggunakan gadget. Orang tua perlu mencari tahu terlebih dahulu alasan anak lebih nyaman dengan handphone, misalnya karena merasa lebih nyaman, kurang percaya diri, atau memang sudah terbiasa. Orang tua dapat membuat aturan penggunaan gadget yang jelas dan konsisten, sekaligus mengajak anak melakukan aktivitas lain yang menyenangkan seperti olahraga, bermain di luar rumah, mengikuti kegiatan atau hobi, serta mengajak teman-temannya bermain bersama. Berikan contoh dengan mengurangi penggunaan gadget di rumah dan luangkan waktu untuk berinteraksi dengan anak. Yang terpenting, lakukan secara bertahap dan dengan komunikasi yang baik, bukan dengan paksaan. Jika anak merasa didengarkan dan didukung, biasanya

akan lebih mudah untuk mengurangi ketergantungan pada gadget dan kembali bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Berikut bukti antusias bertanya pada kegiatan kedua :



Gambar 2. Sesi tanya jawab

Sumber : dokumentasi peneliti, 2026

Berdasarkan gambar 2 menunjukkan bahwa siswa bersemangat pada kegiatan kedua yaitu tanya jawab, namun yang terpilih hanya ada 1 pertanyaan dari Peri karena tercepat mengangkat tangan terkait materi tadi yang sudah disampaikan. Kemudian pertanyaan tersebut langsung dijawab oleh semua pemateri. Adanya pertanyaan tersebut, membuktikan juga bahwa rasa ingin tahu para siswa masih tinggi dan terus belajar.

C. Sesi review materi dan kuis

Tahap akhir dari kegiatan ini yaitu ada kuis untuk para siswa hal ini untuk mengevaluasi sekaligus mereview materi yang sudah disampaikan tadi terkait edukasi pencegahan screen time dalam mencegah dampak negatif. Kuis ini berupa pertanyaan singkat yang diberika oleh pemateri kemudian siapa yang lebih cepat mengangkat tangan itu yang terpilih. Berikut bukti kegiatan ini dilakukan secara antusias oleh para siswa.



Gambar 3 sesi kuis

Sumber : dokumentasi peneliti, 2026

Berdasarkan gambar 3 menunjukkan bahwa ada kurang lebih 5 orang yang berhasil mengikuti kuis dan mendapatkan reward, ada perwakilan perempuan dan perwakilan laki-laki dalam menjawab kuis ini. Salah satu pertanyaan pada kuis ini yaitu "sebutkan dampak negatif jika tidak memperhatikan screen time?". pertanyaan dirancang dari seluruh isi materi yang disampaikan ini membuktikan para siswa ini fokus dalam mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pengelolaan screen time terbukti efektif meningkatkan pengetahuan para siswa MDTA Hikmatul Ulum. Kebaruan kegiatan ini terletak pada sasarannya, yaitu komunitas madrasah diniyah nonformal yang selama ini jarang menjadi target program edukasi kesehatan digital, sehingga kegiatan ini memperluas jangkauan secara promotif dan preventif terkait dampak negatif penggunaan gawai pada anak. Manfaat kegiatan bagi masyarakat adalah meningkatnya kesadaran para siswa mengenai batasan screen time yang direkomendasikan serta strategi pengelolaan penggunaan gawai anak di rumah.

Beberapa saran yang dapat dikemukakan berdasarkan hasil kegiatan ini antara lain: (1) diperlukan pendampingan dan evaluasi berkelanjutan untuk memastikan pengetahuan yang diperoleh wali santri diterapkan secara konsisten dalam pengasuhan sehari-hari; (2) perlu

adanya kerja sama antara MDTA, tenaga kesehatan, dan psikolog anak untuk memperkuat program edukasi kesehatan digital secara berkala.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada ketua yayasan dan para guru MDTA Hikmatul Ulum atas izin dan dukungan fasilitas selama pelaksanaan kegiatan, kepada seluruh para siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam rangkaian kegiatan pengabdian, serta kepada kelompok KKM Reguler tahap1 kelompok 33 Kelurahan Kepuh Kecamatan Ciwandan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa tahun 2026 atas dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., & Hermansyah, H. (2020). Study case control penggunaan smartphone berdasarkan karakteristik anak usia 3–6 tahun di Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 151–156. <https://doi.org/10.31602/ann.v7i2.3464>
- Aprilia, E. F., & Thaib, G. (2024). Dampak screen time berlebih terhadap perkembangan bahasa anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*.
- Asmaradhani, D. T. (2024). Perspektif Neuropsikologi mengenai dampak Screen Time terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol 5. No 1. page 1004-1017.
- Baiq Dewi Kamariani & Asrifia Ridwan. (2023). Edukasi Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP) bagi Siswa/Siswi Tingkat Menengah Atas. *Karunia: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(2), 68–73. <https://doi.org/10.58192/karunia.v2i2.886>
- H. K. Kabali et al., “Exposure and Use of Mobile Media Devices by Young Children,” *Pediatrics*, vol. 136, no. 6, pp. 1044–1050, Dec. 2015, doi: 10.1542/peds.20152151
- Ha, A., Lee, Y. J., Lee, M., Shim, S. R., & Kim, Y. K. (2025). Digital screen time and myopia: A systematic review and dose-response meta-analysis. *JAMA Network Open*. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.60026>
- Kabali, H. K., Irigoyen, M. M., Nunez-Davis, R., Budacki, J. G., Mohanty, S. H., Leister, K. P., & Bonner, R. L. (2015). Exposure and use of mobile media devices by young children. *Pediatrics*, 136(6), 1044–1050. <https://doi.org/10.1542/peds.2015-2151>

- Lee S, Kim D, Shin Y. Screen time among preschoolers: exploring individual, familial, and environmental factors. *Clin Exp Pediatr* 2024;67:641-50. Doi: 10.3345/cep.2023.01014
- Mayenti, F., & Sunita, I. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini Di PAUD Dan TK Taruna Islam Pekanbaru. *Jurnal Photon*, 9(1).
- Nikken, P., & Jansz, J. (2014). Developing scales to measure parental mediation of young children's internet use. *Learning, Media and Technology*, 39(2), 250–266. <https://doi.org/10.1080/17439884.2013.782038>
- Rahmahwidyaningrum. (2023). Dampak screen time berlebih terhadap perkembangan bahasa anak di Posyandu Balita Tunas Mekar Dusun Monggang. *ABDIMAS Madani*, 5(1). <https://doi.org/10.36569/abdimas.v5i1.133>
- Riana, F. (2021, 6 Januari). Survei KPAI: 76,8 persen anak gunakan gawai di luar jam belajar. *Tempo.co*. <https://www.tempo.co/politik/survei-kpai-76-8-persen-anak-gunakan-gawai-di-luar-jam-belajar-550648>
- Setyarini, D. I., dkk. (2023). Analisis dampak screen time terhadap potensi tantrum dan perkembangan anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2496–2505. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3376>
- Wulandari, H., & Sary, K. (2024). Pengaruh Screen Time untuk Anak Usia Dini bagi Perkembangan Emosi dan Bahasa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(12), 304–308.