

Penguatan Literasi Digital melalui Edukasi Screen Time Sehat pada Anak Usia Dini

Aurellia Nazira Faisal, Tasya Amellia Putri, Revani Amanda Puteri, Galih Adiantara

Universitas Prof. Dr. Moestopo (Beragama)
Jl. Hang Lekir I No.8, RT.1/RW.3, Gelora, Kecamatan Tanah Abang, Kota Jakarta Pusat, Daerah
Khusus Ibukota Jakarta 10270

Email Korespondensi: naziraurellia@gmail.com

Abstract – This community service activity aims to improve preschool children's understanding of good screen use and strengthen basic digital literacy. This event was held at Al-Barkah Islamic Kindergarten and was attended by 21 kindergarten children as participants. The methodology applied included interactive presentations and light discussions, which included introduction to gadget devices, proper timing for screen use, age-appropriate content selection, as well as alternative activities that did not involve gadgets. Evaluation was carried out using pretest and posttest through observation and question and answer sessions. The results show a significant increase in understanding. The level of children's understanding of the time limit for using gadgets increased from 28% before the activity to 81% after. In addition, children's ability to distinguish content based on age also increased from 24% to 85%. Furthermore, 90% of children were able to mention at least two alternative activities that did not have gadgets. These findings show that digital literacy education at an early age succeeds in forming more appropriate and balanced gadget use habits.

Keywords: Screen Time; Digital Literacy; Early Childhood; Education; Gadget.

Abstrak- Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperbaiki pemahaman anak-anak prasekolah tentang penggunaan layar yang baik serta memperkuat literasi digital dasar. Acara ini dilaksanakan di TK Islam Al-Barkah dan diikuti oleh 21 anak TK sebagai partisipan. Metodologi yang diterapkan termasuk presentasi interaktif dan diskusi ringan, yang mencakup pengenalan perangkat gadget, penetapan waktu yang tepat untuk penggunaan layar, pemilihan konten yang sesuai dengan usia, serta kegiatan alternatif yang tidak melibatkan gadget. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pretest dan posttest melalui pengamatan dan sesi tanya jawab. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan. Tingkat pemahaman anak mengenai batasan waktu penggunaan gadget naik dari 28% sebelum kegiatan menjadi 81% setelahnya. Selain itu, kemampuan anak dalam membedakan konten berdasarkan usia juga meningkat dari 24% menjadi 85%. Lebih lanjut, 90% anak mampu menyebutkan minimal dua kegiatan alternatif yang tanpa gadget. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan literasi digital di usia dini berhasil dalam membentuk kebiasaan penggunaan gadget yang lebih tepat dan seimbang.

Kata Kunci: Screen Time; Literasi Digital; Anak Usia Dini; Edukasi; Gadget.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan anak usia dini, baik dari segi pola bermain, belajar, maupun berinteraksi sosial. Kemajuan teknologi informasi yang semakin mudah diakses menjadikan gadget sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari anak, bahkan sejak usia yang sangat muda. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 menunjukkan bahwa persentase anak usia dini yang terpapar gadget dan internet terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Kondisi ini tidak hanya terjadi di lingkungan perkotaan, tetapi juga telah merambah ke wilayah semi-perkotaan dan pedesaan. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa anak usia dini semakin akrab dengan layar digital sebelum

mereka memiliki kesiapan kognitif dan emosional yang memadai untuk memanfaatkannya secara sehat dan bijak (Yumarni & Ma'arif Jambi, 2022).

Kondisi serupa juga ditemukan di TK Islam Al-Barkah, di mana sebagian besar anak telah terbiasa menggunakan gawai dalam aktivitas sehari-hari. Penggunaan gadget tersebut umumnya belum disertai dengan pemahaman mengenai batasan durasi penggunaan maupun pemilihan konten yang sesuai dengan usia perkembangan anak. Anak-anak cenderung menghabiskan waktu lebih lama di depan layar dibandingkan dengan melakukan aktivitas bermain langsung, seperti bermain peran, berlari, atau berinteraksi dengan teman sebaya. Padahal, aktivitas bermain langsung merupakan sarana utama dalam menstimulasi perkembangan fisik motorik, bahasa, kognitif, serta sosial-emosional anak usia dini. Ketidakseimbangan antara screen time dan aktivitas bermain aktif berpotensi menghambat optimalisasi perkembangan anak (Masykura Setiadi et al., 2024).

Masalah yang dihadapi di lokasi mitra tidak hanya berkaitan dengan tingginya durasi screen time, tetapi juga rendahnya kesadaran anak dalam menggunakan gadget secara sehat dan seimbang. Penggunaan gawai yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar, kurangnya kemampuan komunikasi verbal, serta melemahnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa screen time berlebih pada anak usia dini dapat memengaruhi perkembangan bahasa, perilaku, serta regulasi emosi anak. Situasi ini menjadi semakin mengkhawatirkan mengingat anak usia dini berada pada masa golden age, yaitu periode emas perkembangan yang sangat menentukan kualitas tumbuh kembang anak di masa depan (Manfaatin & Aulia, 2024).

Selain itu, kurangnya pendampingan dan pengawasan dari orang tua maupun lingkungan sekitar turut memperparah permasalahan penggunaan gadget pada anak. Banyak orang tua yang memberikan gadget sebagai sarana hiburan atau pengalih perhatian tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjangnya terhadap perkembangan anak. Padahal, peran orang tua dan guru sangat penting dalam membentuk kebiasaan penggunaan teknologi yang sehat sejak dini. Edukasi yang tepat mengenai batasan waktu layar, pemilihan konten edukatif, serta pentingnya aktivitas bermain dan interaksi sosial perlu diberikan secara berkelanjutan agar anak dapat memanfaatkan teknologi secara positif (Sitorus et al., 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya edukatif yang terencana melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) untuk meningkatkan kesadaran anak dan orang tua mengenai penggunaan screen time yang sehat dan seimbang. Edukasi ini diharapkan mampu membantu anak mengenal teknologi sebagai sarana pendukung pembelajaran, bukan sebagai pengganti aktivitas bermain dan interaksi sosial. Dengan keterlibatan sekolah, orang tua, dan lingkungan sekitar, diharapkan anak usia dini dapat tumbuh dan berkembang secara optimal di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) menjadi sangat urgen untuk dilaksanakan di TK Islam Al-Barkah. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi tentang penggunaan screen time yang sehat dan bijak sejak usia dini, sehingga anak mampu mengenal teknologi secara positif tanpa mengganggu proses tumbuh kembangnya. Edukasi yang diberikan difokuskan pada pembentukan kebiasaan baik, pengenalan batasan waktu layar, serta dorongan untuk lebih aktif dalam kegiatan bermain dan interaksi sosial.

Sasaran utama dalam kegiatan PkM ini adalah anak usia dini sebagai subjek utama pembentukan perilaku dan kebiasaan penggunaan gadget. Sementara itu, orang tua berperan sebagai pendukung, yang diharapkan mampu melanjutkan pengawasan dan pendampingan di lingkungan keluarga agar kebiasaan penggunaan gadget yang sehat dapat diterapkan secara berkelanjutan. Dengan keterlibatan sekolah dan dukungan orang tua, kegiatan ini diharapkan

mampu membantu anak memanfaatkan teknologi secara seimbang dan mendukung perkembangan optimal pada masa usia dini.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada 28 November 2025 di TK Islam Al-Barkah, yang beralamat di Jl. Kalimangso RT 04/01 No. 109, Jurangmangu Timur, Pondok Aren. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 2 jam dalam satu kali pertemuan.

Sasaran utama kegiatan ini adalah anak usia dini yang bersekolah di TK Islam Al-Barkah, dengan jumlah peserta sebanyak 21 anak. Orang tua dan guru berperan sebagai pendamping dan pendukung, terutama dalam penguatan kebiasaan penggunaan gadget yang sehat setelah kegiatan berlangsung.

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini menggunakan pendekatan yang praktis, mudah dipahami, dan menyenangkan untuk anak usia dini. Kegiatan dimulai dengan presentasi yang interaktif, di mana materi dasar tentang pengertian gadget, dampak berlebihan penggunaan gadget, dan pentingnya membatasi waktu penggunaan layar disampaikan secara sederhana menggunakan bahasa yang mudah, contoh konkret, serta gaya komunikasi yang sesuai dengan pola berpikir anak usia dini.

Setelahnya, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab yang santai dan ramah. Anak-anak diminta menceritakan pengalaman mereka menggunakan gadget sehari-hari. Fasilitator membimbing diskusi agar anak bisa menemukan alternatif aktivitas positif yang bisa dilakukan tanpa memakai gadget, seperti bermain dengan teman, menggambar, atau berolahraga ringan. Tujuan utamanya adalah membantu anak memahami bahwa bermain tidak harus melalui gadget.

Selanjutnya, dilakukan simulasi sederhana dengan menunjukkan langsung contoh aktivitas bermain tanpa gadget.

Dalam simulasi ini, aturan “3B” diperkenalkan, yaitu Batasi waktu, Bermain bersama teman, dan Berkommunikasi dengan baik. Aturan ini diajarkan sebagai kebiasaan positif yang mudah diingat dan diterapkan sehari-hari agar anak bisa belajar menggunakan gadget secara bijak sejak dini.

Evaluasi dilakukan secara sederhana selama kegiatan berlangsung. Evaluasi dilakukan melalui observasi untuk melihat tingkat keterlibatan, minat, dan pemahaman anak terhadap materi. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui tanya jawab untuk mengetahui seberapa baik anak memahami konsep pembatasan penggunaan gadget. Respons anak menjadi acuan utama keberhasilan kegiatan, terlihat dari kemampuan anak mencantumkan kembali aturan 3B dan mampu menyebutkan aktivitas bermain tanpa gadget yang menyenangkan.

HASIL PENEMUAN DAN DISKUSI

Hasil Kegiatan (Temuan Lapangan)

Sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan, dilakukan pretest sederhana melalui tanya jawab lisan dan observasi terhadap 21 anak TK Islam Al-Barkah. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar anak belum memiliki pemahaman yang memadai terkait penggunaan gadget secara sehat. Hanya 28% anak yang mengetahui adanya batasan waktu penggunaan gadget, 19% yang memahami aturan berhenti saat mata mulai lelah, serta 24% yang mampu membedakan konten yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi. Selain itu, hanya 33% anak yang mengetahui alternatif kegiatan tanpa menggunakan gadget. Secara umum, kondisi awal ini menunjukkan bahwa tingkat literasi digital dasar anak masih berada pada kategori rendah, yang ditandai dengan penggunaan gadget tanpa aturan yang jelas serta ketergantungan pada ponsel milik orang tua.



Gambar 1. Pemaparan Materi kepada Anak-Anak TK Al-Barkah
Sumber Dokumentasi Penulis, 2025

Materi awal yang disampaikan kepada anak-anak adalah pengenalan konsep dasar tentang gadget, sebagaimana ditampilkan pada media visual bertema “Gadget itu apa ya?”. Melalui media bergambar yang menarik dan sesuai dengan karakter anak usia dini, gadget dijelaskan sebagai benda elektronik seperti handphone, tablet, televisi, dan laptop yang dapat digunakan untuk berbagai aktivitas, antara lain menonton, bermain gim, mendengarkan lagu, dan belajar. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh anak-anak, serta disertai contoh konkret yang dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka (Rahmawati, 2020).



Gambar 2. Materi yang dipaparkan ke Anak-Anak TK Al-Barkah
Sumber Dokumentasi Penulis, 2025

Dalam proses diskusi, anak-anak diajak untuk menyebutkan jenis gadget yang pernah mereka gunakan atau lihat di rumah. Sebagian besar anak menyebutkan handphone dan televisi sebagai perangkat yang paling sering digunakan. Dari diskusi ini terlihat bahwa anak sudah familiar dengan gadget, namun belum sepenuhnya memahami cara penggunaan yang baik dan sehat. Oleh karena itu, materi tidak hanya berhenti pada pengenalan jenis gadget, tetapi dilanjutkan dengan penekanan bahwa gadget boleh digunakan asalkan dengan cara yang benar agar anak tetap sehat dan ceria.

Gambar pada materi juga menampilkan ilustrasi anak yang sedang melakukan aktivitas melukis, yang digunakan sebagai pengantar diskusi tentang keseimbangan antara penggunaan gadget dan aktivitas non-digital. Anak-anak diajak memahami bahwa selain menggunakan gadget, mereka juga dapat melakukan kegiatan lain yang menyenangkan, seperti menggambar, mewarnai, bermain bersama teman, dan berkreasi. Pendekatan ini membantu anak memahami

bahwa gadget bukan satu-satunya sumber hiburan, melainkan hanya salah satu alat yang perlu digunakan secara seimbang.



Gambar 3. Materi yang dipaparkan ke Anak-Anak TK Al-Barkah
Sumber Dokumentasi Penulis, 2025

Materi selanjutnya yang disampaikan kepada anak-anak adalah pengenalan konsep screen time, yang ditampilkan melalui media visual bertema “Apa itu Screen Time?”. Screen time dijelaskan sebagai waktu yang digunakan anak untuk melihat layar, seperti saat menonton YouTube, bermain gim, melakukan panggilan video, atau menonton film kartun. Penjelasan disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan contoh aktivitas yang sudah sangat familiar bagi anak-anak, sehingga mereka dapat dengan mudah mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari (Mazdalifah, 2025).

Dalam diskusi yang berlangsung, anak-anak diajak untuk menyebutkan kegiatan apa saja yang biasa mereka lakukan di depan layar. Sebagian besar anak menyebutkan menonton video kartun dan bermain gim sebagai aktivitas screen time yang paling sering dilakukan. Dari diskusi tersebut terlihat bahwa anak sudah terbiasa menggunakan gadget, namun belum memahami bahwa durasi penggunaan layar perlu dibatasi. Oleh karena itu, materi ini menekankan pesan utama bahwa gadget boleh digunakan, tetapi tidak boleh terlalu lama.

Ilustrasi pada gambar yang memperlihatkan anak sedang melakukan aktivitas menggambar digunakan sebagai penguatan pesan bahwa screen time perlu diimbangi dengan kegiatan lain yang tidak melibatkan layar. Anak-anak diarahkan untuk memahami bahwa terlalu lama melihat layar dapat membuat mata lelah dan mengurangi waktu bermain. Melalui pendekatan ini, anak mulai mengenal konsep dasar pembatasan waktu layar tanpa menggunakan istilah teknis yang sulit dipahami.

Hasil diskusi menunjukkan bahwa media visual ini membantu anak memahami makna screen time secara lebih konkret. Beberapa anak mampu mengulang kembali pesan utama dari materi, seperti “tidak boleh main HP kelamaan” dan “harus berhenti kalau capek”. Hal ini menunjukkan bahwa pengenalan screen time melalui gambar dan diskusi sederhana efektif dalam menanamkan kesadaran awal tentang pentingnya membatasi penggunaan gadget.



Gambar 4. Hasil diskusi kegiatan PkM di TK Al-Barkah
Sumber Dokumentasi Penulis, 2025

Setelah kegiatan penyuluhan dan simulasi sederhana dilaksanakan, dilakukan posttest menggunakan metode yang sama, yaitu observasi, tanya jawab, dan pengamatan terhadap respons langsung anak. Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan. Sebanyak 81% anak mampu menyebutkan batasan waktu penggunaan gadget, 76% memahami pentingnya menjaga jarak mata dan berhenti menggunakan gadget saat merasa lelah, serta 85% mampu membedakan konten yang baik dan tidak baik. Selain itu, 90% anak dapat menyebutkan berbagai aktivitas alternatif non-gadget yang dapat dilakukan, seperti bermain bersama teman, menggambar, dan mewarnai. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman anak mengenai penggunaan gadget secara sehat dan seimbang.

Selama kegiatan berlangsung, anak-anak menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi. Hasil observasi menunjukkan bahwa sekitar 86% anak tampak antusias mengikuti kegiatan, aktif menjawab pertanyaan, dan terlibat dalam simulasi yang diberikan. Anak-anak juga mampu menirukan kembali aturan “3B”, yaitu membatasi waktu penggunaan gadget, bermain bersama teman, serta berkomunikasi dengan baik. Selain itu, sebagian besar anak dapat menyebutkan minimal dua kegiatan bermain tanpa gadget, yang menunjukkan adanya peningkatan kesadaran anak terhadap pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan non-digital.

Berikut adalah tabel 1 menunjukkan pemahaman anak tentang penggunaan layar yang sehat, yang menampilkan perubahan tingkat pemahaman anak usia dini sebelum dan setelah mendapatkan edukasi. Tabel ini menunjukkan peningkatan pemahaman anak mengenai batasan penggunaan perangkat, pemilihan konten sesuai usia, serta kesadaran terhadap kegiatan alternatif yang tidak menggunakan gadget setelah diberikan edukasi mengenai penggunaan layar secara sehat.

Tabel 1. Pemahaman Anak Tentang Penggunaan Layar Yang Sehat

Tahap	Aspek Pemahaman Anak	Kondisi/Hasil
Sebelum Edukasi (Pretest)	Pemahaman batas waktu gadget. Kesadaran berhenti saat mata lelah. Kemampuan memilih konten sesuai usia. Pengetahuan aktivitas non-gadget.	28% anak mengetahui adanya batas waktu. 19% anak memahami harus berhenti. 24% anak mampu membedakan konten. 33% anak mengetahui alternatif bermain.
Kondisi Umum		Penggunaan gadget tanpa

Proses Edukasi	Metode penyampaian.	aturan yang jelas. Presentasi interaktif, diskusi, simulasi.
	Materi utama.	Gadget, <i>screen time</i> , konten sesuai usia.
	Aturan sederhana.	3B (Batasi waktu, Bermain, Berkommunikasi).
Setelah Edukasi (Posttest)	Pemahaman batas waktu gadget.	81% anak mampu menyebutkan batas waktu.
	Kesadaran Kesehatan mata.	76% anak memahami pentingnya berhenti.
	Kemampuan memilih konten sesuai usia.	85% anak mampu membedakan konten.
	Aktivitas alternatif non-gadget	90% anak menyebutkan 2 aktivitas.
	Kondisi Umum	Anak menggunakan gadget lebih bijak dan seimbang.
Edukasi	Literasi digital dasar.	Meningkat.
	Perilaku penggunaan gadget.	Lebih terkontrol.
	Aktivitas bermain & sosial.	Lebih aktif.
	Dukungan tumbuh kembang anak.	Lebih optimal.

Sumber: Data Hasil Kegiatan, 2025

Diskusi

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa penyuluhan dengan pendekatan sederhana dan interaktif memberikan dampak yang nyata terhadap peningkatan literasi digital dasar pada anak usia dini. Anak-anak yang sebelumnya belum memahami aturan penggunaan gadget secara sehat mulai menunjukkan perubahan dalam cara pandang dan perilaku mereka terhadap penggunaan perangkat digital. Peningkatan pemahaman ini terlihat dari kemampuan anak menyebutkan batasan waktu penggunaan gadget, memahami pentingnya menjaga jarak pandang dengan layar, serta mengetahui kapan harus berhenti menggunakan gadget ketika mata terasa lelah. Perubahan tersebut mencerminkan berkembangnya aspek digital safety, yaitu kemampuan anak dalam menjaga kesehatan dan keselamatan saat berinteraksi dengan teknologi digital. Pada usia dini, pengenalan konsep keselamatan digital sangat penting karena anak masih berada pada tahap awal pembentukan kebiasaan dan perilaku, sehingga stimulasi yang tepat akan lebih mudah tertanam.

Selain aspek keselamatan digital, kemampuan anak dalam membedakan konten yang baik dan tidak baik juga mengalami peningkatan yang signifikan. Anak mulai memahami bahwa tidak semua konten di gadget layak untuk dikonsumsi, serta mengenali jenis konten yang bersifat edukatif dan sesuai dengan usia mereka. Perkembangan ini menunjukkan adanya peningkatan pada aspek digital responsibility dan critical thinking, di mana anak mulai belajar menilai manfaat dan risiko dari penggunaan teknologi. Meskipun kemampuan berpikir kritis anak usia dini masih dalam tahap dasar, pengenalan sejak awal mengenai pemilihan konten yang tepat dapat menjadi fondasi penting bagi pembentukan sikap bertanggung jawab dalam penggunaan teknologi di masa mendatang. Hal ini sejalan dengan konsep literasi digital yang menekankan bahwa penggunaan teknologi tidak hanya soal keterampilan teknis, tetapi juga melibatkan sikap, nilai, dan kemampuan mengambil keputusan secara bijak.

Lebih lanjut, hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa anak-anak mulai memahami pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan non-digital. Kemampuan anak menyebutkan berbagai alternatif kegiatan tanpa gadget, seperti menggambar, mewarnai,

bermain bersama teman, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, menunjukkan bahwa literasi digital tidak hanya berfokus pada penggunaan teknologi, tetapi juga pada pengelolaan waktu dan pilihan aktivitas. Pada masa golden age, anak sangat membutuhkan stimulasi fisik, sosial, dan emosional melalui aktivitas bermain langsung. Oleh karena itu, pemahaman mengenai alternatif kegiatan non-gadget menjadi aspek penting untuk mencegah ketergantungan berlebihan terhadap perangkat digital serta mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Meskipun hasil kegiatan pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan sikap positif anak terhadap penggunaan gadget, keberlanjutan perubahan perilaku tersebut sangat bergantung pada dukungan lingkungan terdekat anak, khususnya keluarga dan sekolah. Anak usia dini masih berada pada tahap perkembangan di mana perilaku mereka sangat mudah dipengaruhi oleh kebiasaan yang dilihat dan dialami setiap hari. Oleh karena itu, pemahaman yang telah diperoleh melalui kegiatan penyuluhan perlu diperkuat secara terus-menerus agar tidak bersifat sementara. Tanpa pendampingan yang konsisten, anak berpotensi kembali pada pola penggunaan gadget yang berlebihan dan tidak terkontrol.

Peran orang tua menjadi faktor utama dalam menjaga keberlanjutan penerapan aturan penggunaan gadget di rumah. Orang tua tidak hanya berfungsi sebagai pengawas, tetapi juga sebagai pendamping dan teladan bagi anak. Pendampingan diperlukan untuk memastikan anak menggunakan gadget sesuai durasi yang dianjurkan, memilih konten yang sesuai usia, serta memahami kapan harus berhenti menggunakan perangkat digital. Selain itu, orang tua juga diharapkan mampu memberikan contoh nyata penggunaan teknologi yang sehat, seperti tidak terlalu sering menggunakan ponsel di hadapan anak dan lebih banyak melibatkan anak dalam aktivitas keluarga tanpa gadget. Keteladanan ini sangat penting karena anak cenderung meniru perilaku orang dewasa di sekitarnya (Dias Amalia Haryanto & Moh. Amin Tohari, 2024).

Di sisi lain, guru memiliki peran strategis dalam memperkuat kebiasaan positif yang telah ditanamkan melalui kegiatan pengabdian. Lingkungan sekolah merupakan ruang belajar utama bagi anak usia dini, sehingga guru dapat mengintegrasikan aturan penggunaan gadget dan nilai literasi digital ke dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Guru dapat mengingatkan anak tentang batasan screen time, mengajak anak melakukan aktivitas bermain yang melibatkan interaksi sosial, serta mananamkan kebiasaan memilih aktivitas yang lebih aktif dan kreatif. Dengan penguatan yang dilakukan secara berkelanjutan di sekolah, anak akan lebih mudah menginternalisasi perilaku positif tersebut sebagai bagian dari rutinitas mereka (Andara, 2025).

Konsistensi dalam penerapan aturan screen time menjadi kunci utama keberhasilan jangka panjang. Aturan yang jelas mengenai durasi penggunaan gadget, waktu yang diperbolehkan, serta jenis konten yang boleh diakses perlu diterapkan secara seragam baik di rumah maupun di sekolah. Selain itu, dorongan untuk melakukan aktivitas non-digital, seperti bermain di luar ruangan, menggambar, membaca buku, dan berinteraksi dengan teman sebaya, sangat penting untuk menyeimbangkan aktivitas digital anak. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya mengurangi ketergantungan pada gadget, tetapi juga mendukung perkembangan fisik, sosial, emosional, dan kognitif anak (Wulandari & Fauziah, 2024).

Selain itu, program-program pengembangan anak usia dini secara komprehensif juga menjadi langkah penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Menurut artikel dalam *Jurnal Pustaka Dianmas*, kegiatan sosialisasi hidup sehat dan keterampilan motorik yang dilakukan secara interaktif pada anak usia dini mampu meningkatkan pemahaman anak terhadap kebiasaan hidup sehat serta memperbaiki keterampilan motorik halus dan kreatifitas mereka. Aktivitas pendidikan yang melibatkan permainan, demonstrasi, serta partisipasi aktif anak terbukti efektif dalam mendukung perkembangan fisik dan kognitif anak usia dini, sehingga pembelajaran tidak hanya bersifat pasif tetapi juga stimulan bagi seluruh

aspek perkembangan mereka. Dengan demikian, pentingnya pendekatan yang berimbang antara pembelajaran langsung dan penggunaan teknologi digital menjadi semakin jelas dalam rangka menumbuhkan kualitas perkembangan anak secara menyeluruh (Rizki et al., 2025).

Dengan adanya sinergi yang kuat antara sekolah dan keluarga, literasi digital anak usia dini dapat berkembang secara berkelanjutan. Kolaborasi ini memungkinkan terbentuknya lingkungan yang konsisten dalam menerapkan nilai-nilai penggunaan teknologi yang sehat. Pada akhirnya, anak-anak tidak hanya mampu menggunakan teknologi secara aman dan bertanggung jawab, tetapi juga memiliki kesadaran untuk menjaga keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata, sehingga tumbuh menjadi generasi yang cerdas, sehat, dan adaptif terhadap perkembangan teknologi (Nengsих et al., 2025).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak utama berupa peningkatan literasi digital dasar dan pemahaman anak usia dini mengenai penggunaan waktu layar dan gadget secara sehat dan bijak. Anak-anak menjadi lebih memahami batasan penggunaan gadget, aturan dasar screen time, serta pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan non-digital.

Metode penyuluhan yang digunakan, yaitu presentasi interaktif, diskusi sederhana, dan simulasi aktivitas, terbukti efektif dalam menyampaikan materi kepada anak usia dini. Penyampaian dengan bahasa sederhana dan visual yang menarik mampu meningkatkan keterlibatan serta pemahaman anak selama kegiatan berlangsung.

Sebagai tindak lanjut, peran orang tua dan guru sangat penting dalam memastikan keberlanjutan penerapan pemahaman yang telah diberikan. Pendampingan, pengawasan, dan konsistensi dalam menerapkan aturan penggunaan gadget di rumah maupun di sekolah diperlukan agar anak dapat tumbuh menjadi pengguna teknologi yang bertanggung jawab dan seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada TK Islam Al-Barkah yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada para guru serta seluruh peserta didik yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Secara khusus, kami juga berterima kasih kepada Ibu Khairunisa atas rekomendasi tempat yang sangat membantu sehingga kami dapat melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Andara, Y. (2025). Strategi Guru Dalam Menanamkan Karakter Sopan Santun Strategi Guru Dalam Menanamkan Karakter Sopan Santun Peserta Didik Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Surakarta. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan (S5)*, 13(3), 255–269.
- Dias Amalia Haryanto, & Moh. Amin Tohari. (2024). Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(4), 244–252. [Https://Doi.Org/10.62383/Risoma.V2i4.168](https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.168)
- Manfaatin, E., & Aulia, M. (2024). Pengaruh Screen Time Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Al-Muhadzab: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 01(01), 18–31.
- Masykura Setiadi, F., Maryati, S., & Mubharokkh, A. S. (2024). Analisis Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologis Dan Keagamaan Anak Usia Dini (TK Dan SD) Dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam. *Muaddib: Islamic Education Journal*, 7(1), 1–11. [Https://Doi.Org/10.19109/Muaddib.V7i1.24432](https://doi.org/10.19109/muaddib.v7i1.24432)

- Mazdalifah. (2025). Bijak Mengelola Screen Time Pada Anak Usia Dini (Edukasi Untuk Orang Tua Murid Di TK Nurul Huda Di Desa Sukaluwei Kecamatan Bangun Purba Kabupaten Deli Serdang). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (Jpkmn)*, 6(4), 4771–4779. <Https://Doi.Org/10.55338/Jpkmn.V6i4.7212>
- Nengsih, W., Latifah Jusdienar, A., Mahroji, D., Atmojo, K., & Azhari, M. (2025). Pengelolaan SDM Muda Di Era Digital: Sinergi Keluarga, Sekolah, Dan Pemerintah Dalam Membentuk Generasi Beretika. *JURNAL SELARAS JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 3(4), 1–7. <Https://Www.Journal.Stimaimmi.Ac.Id/Index.Php/Selaras/Index>
- Rahmawati, Z. D. (2020). Penggunaan Media Gadget Dalam Aktivitas Belajar Dan Pengaruhnya Terhadap Perilaku Anak. *Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 3(1), 97.
- Rizki, K., Calvine Lawrence, M., Al Zahra, R., Afifah Rubihalia, N., Pratiwi, A., Lenteng Agung Raya No, J., Sawah, S., Jagakarsa, K., Jakarta Selatan, K., & Khusus Ibukota Jakarta, D. (2025). Sosialisasi Hidup Sehat Dan Keterampilan Motorik Untuk Anak Usia Dini Sekolah Alternatif Anak Jalanan (SAAJA). *Jurnal Pustaka Dianmas*, 5(1), 99–111. <Https://Journal.Moestopo.Ac.Id/Index.Php/Dianmas>
- Sitorus, M., Tri Amalia, K., & Af-Idah, S. (2024). Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Desember*, 8(2), 217–222. <Https://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Agapedia>
- Wulandari, H., & Fauziah, J. (2024). Pengaruh Waktu Penggunaan Layar (Screentime) Terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Pada Anak Usia Dini: Menelusuri Dampak Era Digital. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2024(16), 407–412. <Https://Doi.Org/10.5281/Zenodo.13763752>
- Yumarni, V., & Ma’arif Jambi, S. (2022). Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini. *Jurnal Literasiologi*, 8(2), 107. <Www.Kompas.Com>