

# INTERVENSI PSIKOEDUKASI UNTUK WALI MURID MENGENAI RISIKO DAN PENANGANAN SCREEN TIME BERLEBIH ANAK USIA DINI

<sup>1\*</sup>Maulidia Yusmi Wulandari, <sup>2</sup>Miftahuljannah Syahrir, <sup>3</sup>Mufidah Amalia Zulfa,  
<sup>4</sup>Muhammad Qamar Arshad  
<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia  
\*e-mail : yusmi.wulandari.2408116@students.um.ac.id

**Abstrak** : Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah mendorong meningkatnya penggunaan perangkat berbasis layar pada anak usia dini, terutama dalam keluarga dengan orang tua yang memiliki keterbatasan waktu. Penggunaan layar yang tidak terkelola dengan baik berpotensi mempengaruhi kondisi psikologis serta berbagai aspek perkembangan anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada orang tua mengenai dampak penggunaan screen time berlebih, sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya peran orang tua dalam mendampingi dan mengawasi anak saat menggunakan media digital. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi secara daring pada 22 November 2025 melalui Google Meet dengan melibatkan 30 orang tua dan wali murid PAUD Lovely Bee Montessori School di Kota Malang. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode penyampaian materi secara daring yang dipadukan dengan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab. Tingkat pengetahuan peserta diukur melalui pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan setelah mengikuti psikoedukasi, yang didukung oleh hasil analisis statistik yang menunjukkan perbedaan skor yang signifikan. Meskipun pelaksanaan kegiatan masih menghadapi beberapa kendala teknis dan keterbatasan dalam pengumpulan data, psikoedukasi daring ini tetap memberikan manfaat edukatif dan dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi yang efektif dalam mendukung pengelolaan penggunaan screen time secara lebih sehat pada anak usia dini.

**Kata Kunci:** Anak usia dini; Orang tua; Perkembangan anak; Psikoedukasi; Screen time.

***Abstract** : The rapid development of digital technology has contributed to the increasing use of screen-based devices among early childhood populations, particularly in families where parents have limited time availability. Poorly managed screen use has the potential to affect children's psychological well-being as well as various aspects of their development. This community service activity aimed to provide parents with a deeper understanding of the impacts of excessive screen time while also increasing awareness of the importance of parental involvement in accompanying and supervising children during digital media use. The activity was conducted in the form of an online psychoeducational program on November 22, 2025, via Google Meet, involving 30 parents and guardians of students at PAUD Lovely Bee Montessori School in Malang City. The program was implemented through online material delivery combined with interactive discussions and question-and-answer sessions. Participants' knowledge levels were measured using pre-test and post-test*

*instruments. The evaluation results indicated an increase in the average knowledge scores after participating in the psychoeducational program, supported by statistical analysis showing a significant difference in scores. Despite several technical challenges and limitations in data collection, this online psychoeducational intervention provided meaningful educational benefits and can be considered an effective alternative intervention for supporting healthier screen time management in early childhood.*

**Keywords:** *Early childhood; Parents; Child development; Psychoeducation; Screen time*

## PENDAHULUAN

Pada era digital ini, hampir seluruh masyarakat menggunakan teknologi digital untuk kebutuhan kehidupan sehari-hari. Penggunaan teknologi digital tidak hanya terjadi pada masyarakat dewasa maupun remaja, akan tetapi saat ini anak-anak juga banyak yang menggunakan teknologi digital. Orang tua yang sibuk bekerja, baik sebagai ibu rumah tangga maupun karir profesional lainnya menjadi salah satu faktor penyebab penggunaan teknologi digital pada anak-anak. Teknologi digital yang biasanya digunakan adalah perangkat yang berbasis layar, seperti TV, tablet, dan gawai yang menampilkan visual dan audio, sehingga muncullah istilah *screen time*. *Screen time* merupakan waktu penggunaan layar perangkat digital (Pratiwi, 2020). Sayangnya, saat ini durasi penggunaan layar pada anak-anak cenderung kurang terkontrol. Banyak penelitian menunjukkan bahwa anak-anak kini menghabiskan waktu di depan layar lebih banyak dibanding generasi sebelumnya (N. Durgesh Jha & TNN, 2025; Press Trust of India, 2024; Shailvee Sharda, 2022). Penelitian oleh Rahmawati & Latifah (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 4,9% anak ketergantungan dengan *gadget*, sebanyak 51,6% anak kurang pengawasan orang tua, dan 9,8% anak mengalami perubahan tingkah laku dampak dari *gadget* dan pergaulan. *Screen time* berlebih pada anak tentunya menimbulkan dampak yang mempengaruhi aspek psikologis dan perkembangan anak, meliputi aspek fisik, kognitif, sosioemosi, perkembangan bahasa, serta aspek nilai agama dan moral (Elfiadi, 2018) dalam (Amilia, et al., 2021). Dampak positif maupun negatif dari *screen time* berlebih pada anak ini tentunya memerlukan pendampingan dan pengawasan dari orang tua untuk mengoptimalkan penggunaan media digital serta pencegahan dan atau penanganan dampak negatif yang ditimbulkan.

Berdasarkan data dan masalah di atas, diperlukan intervensi psikologis melalui psikoedukasi bagi wali murid/orang tua anak usia dini terkait dampak *screen time* berlebih pada aspek psikologis dan perkembangan anak usia dini. Menurut (Bhattacharjee, et al., 2011), psikoedukasi berguna untuk memberikan pemahaman dan intervensi psikologis untuk mengoptimalkan kualitas hidup individu. Dengan demikian, kegiatan pengabdian psikoedukasi ini bertujuan untuk memberi pemahaman serta membangun kesadaran orang tua akan dampak negatif yang ditimbulkan dari *screen time* berlebih pada anak, sekaligus membekali orang tua/wali murid dengan strategi yang efektif untuk mengurangi dan mengoptimalkan *screen time* berlebih tersebut.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi daring. Program ini berlangsung pada tanggal 22 November 2025, dan menggunakan Google Meet sebagai saluran utamanya. Pemilihan metode daring ini didasarkan pada kesiapan waktu dari para orang tua yang menjadi sasaran.

Peserta daring dalam hal ini adalah orang tua dan wali murid di PAUD *Lovely Bee Montessori School* di Kota Malang. Sejumlah Tiga puluh orang tua dan wali murid turut serta dalam program psikoedukasi dengan memberikan kontribusi secara sukarela baik pengisian *G-form* pretest dan posttest maupun sesi tanya jawab yang interaktif dan aktif sepanjang program berlangsung.

Materi disampaikan melalui daring dan diskusi interaktif ditambah dengan sesi tanya jawab. Metode webinar ini digunakan untuk menyampaikan materi secara terorganisir, sementara diskusi ditambah dengan sesi tanya jawab yang berfungsi sebagai sarana untuk memberikan kesempatan, peluang, serta pengalaman pembelajaran yang lebih mendalam dan terarah terkait pemahaman mengenai penggunaan screentime pada anak.

Materi dan media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi slide presentasi PowerPoint sebagai media utama penyampaian materi, video edukasi untuk meningkatkan pemahaman peserta, dan brosur digital untuk mempublikasikan kegiatan tersebut. Laptop dan telepon seluler juga akan digunakan untuk mendukung pelaksanaan dan dokumentasi sesi psikoedukasi.

## HASIL & PEMBAHASAN

### Deskripsi Kegiatan

Kegiatan Psikoedukasi dilaksanakan secara daring melalui platform Google Meet pada 22 November 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang wali murid dari PAUD *Lovely Bee Montessori School* di kota Malang sebagai target peserta. Psikoedukasi ini bertujuan memberikan pemahaman yang mendalam dan berbasis ilmiah terkait dampak multidimensi *Screen Time* berlebih pada aspek psikologis dan perkembangan anak usia dini, memberikan informasi terkait dasar ilmiah untuk edukasi orang tua terkait penggunaan layar yang sehat, serta peraturan batasan durasi *WHO screen time* anak usia dini.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah secara daring dan diskusi terbuka. Penyampaian materi secara terstruktur melalui pemaparan slide presentasi dan diskusi terbuka untuk memberikan ruang partisipasi aktif kepada peserta dalam menyampaikan pengalaman, pertanyaan, serta klarifikasi terhadap materi yang disampaikan. Pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada **Gambar 1**.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Kegiatan Psikoedukasi

### **Kendala yang Dihadapi**

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini menghadapi beberapa kendala, baik dari aspek metodologis maupun teknis di lapangan. Secara metodologis, instrumen *pre-test* dan *post-test* diisi secara anonim, sehingga data responden tidak dapat dipasangkan secara individual. Kondisi tersebut menyebabkan analisis perubahan sebelum dan sesudah intervensi tidak dapat dilakukan menggunakan uji berpasangan. Selain itu, terdapat perbedaan jumlah responden antara pengisian *pre-test* dan *post-test*, yang akhirnya mempengaruhi konsistensi data serta kekuatan analisis statistik.

Dari aspek teknis dan pelaksanaan, kendala yang dihadapi meliputi keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan, serta kesulitan sebagian wali murid dalam membagi waktu antara mengikuti psikoedukasi dan menjalankan tanggung jawab rumah tangga atau pekerjaan lainnya. Dalam pelaksanaan daring, kendala teknis seperti koneksi internet yang tidak stabil pada beberapa peserta yang juga mempengaruhi kelancaran proses diskusi dan sesi tanya jawab.

### **Dampak**

Dari kendala metodologi dan teknis yang dihadapi memberikan dampak terhadap pelaksanaan serta interpretasi hasil kegiatan psikoedukasi. Pengisian instrumen *pre-test* dan *post-test* secara anonim menyebabkan data tidak dapat dipasangkan, sehingga perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah psikoedukasi tidak dapat dianalisis secara individual. Selain itu, perbedaan jumlah responden yang mengisi *pre-test* dan *post-test* membatasi ketepatan dalam membandingkan hasil pengukuran, serta berpotensi mempengaruhi validitas kesimpulan yang ditarik dari data kuantitatif.

Kendala teknis dan lapangan, seperti keterbatasan waktu dan kesulitan wali murid dalam membagi perhatian antara kegiatan psikoedukasi dan tanggung jawab rumah tangga, berdampak pada tingkat partisipasi aktif peserta, khususnya dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Pada pelaksanaan daring, kendala jaringan internet juga berpengaruh terhadap kelancaran penyampaian materi dan kontinuitas interaksi antara

pemateri dan peserta. Meskipun demikian, secara umum kegiatan tetap dapat berlangsung dan memberikan manfaat edukatif, terutama dalam meningkatkan kesadaran wali murid terhadap topik yang disampaikan.

### Upaya Berkelanjutan Kegiatan

Sebagai tindak lanjut dari kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan psikoedukasi, diperlukan sebuah upaya berkelanjutan untuk memastikan keberlanjutan dampak dari psikoedukasi. Upaya pertama yang dilakukan yaitu dengan penyediaan materi dukungan berupa *slide Power Point* yang dapat diakses kembali oleh wali murid, sehingga pemahaman para peserta tetap dapat terjaga meskipun terdapat keterbatasan waktu dalam mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Upaya berkelanjutan kedua, dilakukan pada aspek analisis data yaitu melakukan uji normalitas dan homogenitas menggunakan aplikasi JASP. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan terpenuhinya asumsi statistik sebelum dilakukan analisis komparatif menggunakan uji independent, mengingat data *pre-test* dan *post-test* tidak dapat dipasangkan. Dengan demikian, hasil analisis yang diperoleh diharapkan lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis. Hasil *pre-test* dan *post-test* sert hasil uji normalitas dan homogenitas disajikan dalam tabel 1 berikut:

**Tabel 1.** Data Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

| Score Pengetahuan | Kelompok |
|-------------------|----------|
| 100               | pre      |
| 92                | pre      |
| 92                | pre      |
| 83                | pre      |
| 92                | pre      |
| 75                | pre      |
| 92                | pre      |
| 67                | pre      |
| 100               | pre      |
| 92                | pre      |
| 75                | pre      |
| 100               | post     |
| 92                | post     |
| 100               | post     |
| 92                | post     |
| 100               | post     |
| 92                | post     |

Dari data hasil pengerjaan pre-test dan post-test diatas, dapat dilihat bahwa jumlah pengerjaan pada *pre-test* sebanyak 11 orang, sedangkan pada *post-test* hanya 6 orang. Ini yang menyebabkan data tidak dapat dipasangkan maka, perlu dilakukan analisis komparatif menggunakan uji independent.

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas

| Score Pengetahuan       |       |       |
|-------------------------|-------|-------|
|                         | post  | pre   |
| Valid                   | 6     | 11    |
| Missing                 | 0     | 0     |
| Mean                    | 96.00 | 87.27 |
| Std. Deviation          | 4.382 | 10.80 |
| Shapiro-Wilk            | 0.683 | 0.873 |
| P-value of Shapiro-Wilk | .004  | .084  |
| Minimum                 | 92.00 | 67.00 |
| Maximum                 | 100.0 | 100.0 |

Uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, dengan interpretasi: Jika nilai  $p$  (*Sig.*) *Shapiro-Wilk* ( $p = >0.05$ ), menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, dan sebaliknya jika nilai  $p$  (*Sig.*) *Shapiro-Wilk* ( $p = <0.05$ ), maka menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal. Hasil dari tabel diatas menunjukkan pada baris *Shapiro-Wilk*, data skor *pre-test* yaitu ( $p = 0.873$ ) dan *post-test* ( $p = 0.683$ ). Kedua data tersebut baik *pre-test* maupun *post-test* memiliki nilai ( $p = >0.05$ ) yang menunjukkan bahwa kedua data terdistribusi normal.

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah analisis data dapat menggunakan metode statistik parametrik atau beralih ke metode non-parametrik.

Karena data sudah terdistribusi normal, maka uji metode statistik parametrik selanjutnya dilakukan, yaitu uji homogenitas yang akan di sajikan pada tabel 3 berikut:

**Tabel 3.** Hasil Uji Homogenitas

*Test of Equality of Variances (Levene's)*

|                   | F   | d<br>f | d<br>f | p  |
|-------------------|-----|--------|--------|----|
|                   |     | 1      | 2      |    |
| Score_Pengetahuan | 4.8 | 1      | 1      | .0 |
| an                | 75  |        | 5      | 43 |

Uji homogenitas dilakukan menggunakan *Levene's Test*, dengan interpretasi: Jika nilai *Levene's* ( $p = >0.05$ ), menunjukkan bahwa asumsi homogenitas terpenuhi (data homogen), dan jika nilai *Levene's* ( $p = <0.05$ ), menunjukkan bahwa asumsi homogenitas tidak terpenuhi (data tidak homogen). Dari tabel diatas, hasil menunjukkan nilai *Levene's* ( $p = 0.43$ ) yang artinya ( $p = <0.05$ ), maka ditarik kesimpulan bahwa asumsi homogenitas varian tidak terpenuhi artinya, data tidak homogen.

Karena asumsi homogenitas tidak terpenuhi, maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *Welch's T-test*, yang *robust* terhadap varian yang tidak sama. Hasil uji *Welch's T-test* disajikan pada tabel 4 berikut:

**Tabel 4.** Uji *Welch T-test*

*Independent Samples T-Test*

|                   | t     | df    | p   | Mean<br>Differenc<br>e | SE<br>Differenc<br>e | 95% CI for Mean<br>Difference |           |
|-------------------|-------|-------|-----|------------------------|----------------------|-------------------------------|-----------|
|                   |       |       |     |                        |                      | Low<br>er                     | Uppe<br>r |
| Score_Pengetahuan | 2.349 | 14.34 | .03 | 8.727                  | 3.715                | 0.777                         | 16.68     |
|                   |       |       | 4   |                        |                      |                               |           |

Uji *Welch Test* dilakukan dengan interpretasi: Jika ( $p = <0.05$ ), artinya terdapat perbedaan rata-rata skor yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Dari hasil uji *Welch Test*, menunjukkan bahwa nilai ( $p = 0.034$ ) artinya ( $p = <0.05$ ). Maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai yang signifikan antara nilai hasil *pre-test* dan *post-test*.

### KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi daring mengenai dampak penggunaan screen time berlebih pada anak usia dini yang dilaksanakan pada 22 November 2025 bagi wali murid PAUD Lovely Bee Montessori School di Kota Malang memberikan hasil yang cukup signifikan dalam meningkatkan pengetahuan orang tua. Hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Pengujian statistik menggunakan Welch's t-test, yang digunakan karena data tidak berpasangan dan memiliki varians yang tidak homogen, menghasilkan nilai p dua arah sebesar 0,034. Setelah dilakukan pengujian satu arah, diperoleh nilai p sebesar 0,017 yang lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan skor pengetahuan dari sebelum ke sesudah kegiatan bersifat signifikan secara statistik.

Temuan ini menunjukkan bahwa metode penyampaian materi melalui ceramah daring yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab mampu membantu wali murid memahami konsep screen time, berbagai dampaknya terhadap perkembangan psikologis anak usia dini, serta pentingnya peran orang tua dalam pengawasan dan pendampingan penggunaan media digital. Walaupun dalam pelaksanaannya terdapat sejumlah keterbatasan, seperti pengisian instrumen secara anonim, perbedaan jumlah responden *pre-test* dan *post-test*, serta kendala teknis selama kegiatan daring, psikoedukasi ini tetap memberikan manfaat edukatif yang nyata.

Dengan demikian, kegiatan ini dapat dijadikan sebagai bentuk intervensi edukatif yang efektif dan fleksibel bagi orang tua. Ke depannya, disarankan agar program serupa dikembangkan secara berkelanjutan dengan sistem evaluasi yang lebih optimal, peningkatan keterlibatan peserta, serta penekanan pada strategi praktis agar pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan secara konsisten dalam pengelolaan screen time anak sehari-hari

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada PAUD Lovely Bee Montessori School Kota Malang beserta seluruh wali murid yang telah bersedia menjadi mitra dan berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini. Tim penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kerja sama, baik dalam bentuk fasilitas, pendanaan, maupun dukungan teknis,

sehingga kegiatan psikoedukasi ini dapat terlaksana dengan baik. Penghargaan turut disampaikan kepada institusi perguruan tinggi dan pihak-pihak terkait yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan serta penyusunan artikel ini.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Amilia, R., Andaruni, N. Q. R., Harahap, A. P., & Makmun, I. (2021). Edukasi pencegahan screen dependency disorder (SDD) dan tantangan pola asuh efektif anak usia dini era digital di desa Taman Sari Gunung Sari Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(1), 25–29.
- Bhattacharjee, D., Rai, A.K., Singh, N.K., Kumar, P., Munda, S.M., & Das, B. (2011). Psychoeducation: a measure to strengthen psychiatric treatment. *Delhi Psychiatry Journal*, Vol. 14 No1.
- Muna, Z., Julista, R., Iramadhani, D., Arhami, Z., & Farah, C. M. (2022). Psikoedukasi untuk menumbuhkan pengetahuan pada orangtua terkait deteksi dini tumbuh kembang anak. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2(1), 16–21.
- Pratiwi H. 2020. Screen Time dalam Perilaku Pengasuhan Generasi Alpha pada Masa Tanggap Darurat Covid-19. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 5(1), 265.
- Rahmawati, M., & Latifah, M. (2020). Penggunaan gawai, interaksi perkembangan ibu-anak, sosial-emosional dan anak prasekolah. *Jur. Ilm Kel & Kons*, 13(10), 75 8.
- Syilvani, S., Suakesih, N. S., & Ningrum, D. (2024). Durasi screen time dengan gangguan tidur remaja. *KEPO Jurnal Keperawatan Profesional*, 5(1), 70–77.
- Ulfiyana, M., & Purnamasari, A. (2024). Psikoedukasi : upaya mengoptimalkan screen time gadget pada anak melalui pola asuh positif. *Abdimas Universal*, 6(2), 346–351.