

## Pendampingan Pengasuhan Ibu dengan Anak Usia Pra Sekolah melalui Kelompok *Bright Mom* di TK ABA Bangsalsari

Dwi Yunita Haryanti<sup>1\*</sup>, Yeni Suryaningsih<sup>2</sup>, Risty Amalia Putri Wijaya<sup>3</sup>,  
Raya Lintang Adilillah<sup>4</sup>, Nurul Al Maghrobi<sup>5</sup>, Wijha Laksanawati<sup>6</sup>  
dwiunita@unmuhjember.ac.id<sup>1\*</sup>, yeni@unmuhjember.ac.id<sup>2</sup>,  
ristyamaliaputriwijaya@gmail.com<sup>3</sup>, rylntng@gmail.com<sup>4</sup>, nurul.almagrobi@gmail.com<sup>5</sup>,  
tkaisyiyahbangsalsari@gmail.com<sup>6</sup>

<sup>1,4</sup>Program Studi Keperawatan

<sup>2,3,5</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Muhammadiyah Jember

<sup>6</sup>TK ABA Bangsalsari Kabupaten Jember

Received: 27 07 2024. Revised: 19 08 2024. Accepted: 04 09 2024

**Abstract :** The use of gadgets is increasing very rapidly among preschoolers which can lead to health problems and technology addiction. The dual role of a mother is one of the factors that influences the mother's attitude towards gadgets in children. This community service aims to provide parenting assistance by forming a group of wise mothers in the digital era. The method used is by planning, forming groups and providing materials and assistance. The result of this assistance is an increase in the mother's understanding to be wise in the digital era by 25.11. The level of effectiveness of assistance is 59.44%, which means that the effectiveness of this assistance is in the moderate category. Mothers are the first school for their children, so the mother's perception of the concept of parenting from various perspectives is a benchmark for the success of a mother's parenting pattern.

**Keywords :** Gadget, Mentoring, Mother, Parenting.

**Abstrak :** Penggunaan gadget meningkat dengan sangat cepat di kalangan usia pra sekolah yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan dan kecanduan teknologi. Peran ganda seorang ibu menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi sikap ibu terhadap gadget pada anak. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melakukan pendampingan pola asuh dengan membentuk kelompok ibu yang bijak di era digital. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan perencanaan, pembentukan kelompok dan pemberian materi serta pendampingan. Hasil dari pendampingan ini adalah peningkatan pemahaman ibu untuk bersikap bijak di era digital sebesar 25,11. Tingkat efektivitas pendampingan sebesar 59,44%, yang berarti bahwa efektivitas pendampingan ini berada pada kategori sedang. Ibu merupakan sekolah pertama bagi anak-anaknya, sehingga persepsi ibu terhadap konsep parenting dari berbagai sudut pandang menjadi tolak ukur dari keberhasilan pola asuh seorang ibu.

**Kata kunci :** Gadget, Ibu, Pendampingan, Pola Asuh.

## **ANALISIS SITUASI**

Pola asuh anak merupakan bentuk interaksi yang saling mempengaruhi antara orang tua dan anak. Cara berhubungan ini tercermin dari sikap dan perilaku orang tua terhadap anaknya, tentang bagaimana orang tua mengajarkan nilai dan norma yang baik, kasih sayang dan keteladanan dalam kehidupan. Fase anak merupakan fase yang erat dengan dunia meniru, sehingga paparan keteladanan pada anak menjadi salah satu hal penting terhadap keberhasilan pola asuh (Putri, 2019). Anak mengalami pertumbuhan secara terus menerus sesuai dengan usianya. Faktor internal dan eksternal, seperti gaya pengasuhan, pola interaksi dalam keluarga, peran dan tanggung jawab keluarga, dukungan dari rumah dan sekolah, serta beberapa aspek pendukung lainnya, mempengaruhi kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Orang tua menerapkan berbagai pola asuh pada anak, seperti otoriter, demokratis, dan permisif. Pola asuh demokratis cenderung memberikan manfaat terbesar bagi perkembangan anak yang sehat. Faktor sosial seperti ikatan sosial, norma, nilai, dan kepercayaan sosial dalam pengasuhan anak juga mendukung perkembangan anak, serta fungsi keluarga dalam memaksimalkan tugas perkembangan anak dan mencegah terjadinya kekerasan pada anak (Hanif, 2023).

Hubungan dengan orang lain merupakan pusat dari kehidupan anak-anak. Hubungan yang penuh kasih sayang dengan anggota keluarga dekat menjadi dasar bagi anak kecil untuk berinteraksi dengan orang lain, bereksplorasi dengan percaya diri, mencari dukungan saat dibutuhkan, dan memandang interaksi dengan orang lain sebagai sesuatu yang positif dan menarik (Frosch & Schoppe-sullivan, 2019). Penggunaan berbagai macam bentuk teknologi mengalami peningkatan yang cukup drastis selama dua dekade terakhir, meningkatkan ketergantungan pada teknologi untuk aktivitas sehari-hari terjadi pada berbagai rentang usia dan generasi. Data yang dirilis oleh *State of Mobile 2024* menyatakan bahwa Indonesia merupakan negara dengan rata-rata penggunaan gadget tertinggi di dunia, yaitu 6,05 jam per harinya. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet merilis data diawal tahun 2024 bahwa dari total 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia, yang menggunakan internet sebanyak 221.563.479 jiwa (79%), pengguna didominasi oleh Gen Z sebanyak 34,4% dan persentase generasi post Gen Z sebesar 9,17%. Data Badan Pusat Statistik tahun 2022 menyatakan bahwa terdapat 33,44% anak usia dini di Indonesia menggunakan *handphone* dan 24,96% nya digunakan untuk mengakses internet.

Persentase sesuai dengan karakteristik umur didapatkan penggunaan *handphone* pada anak usia 0-4 tahun sebesar 25,5% dan usia 5-6 tahun sebesar 52,76%, sedangkan yang

mengakses internet sebanyak 18,79% pada usia 0-4 tahun dan 39,97% pada usia 5-6 tahun. Berdasarkan data di atas, menjadi hal yang sulit diprediksi apakah pergeseran penggunaan teknologi ini akan memberikan dampak yang menguntungkan atau merugikan bagi kesehatan manusia saat ini. Banyak penelitian yang menyatakan bahwa teknologi, dalam hal ini media elektronik mampu meningkatkan kemampuan belajar anak, kemampuan komunikasi, kemampuan bahasa, kapasitas analisis, pemikiran kreatif, dan ekstraksi kegiatan akademik dan non-akademik (Almaqawi & Albarqi, 2022). Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang menggunakan gadget secara teratur mengabaikan lingkungan mereka dan tetap terisolasi dari alam dan lingkungan mereka (Erny et al., 2022). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang menggunakan gawai selama lebih dari 4 jam setiap hari menjadi kecanduan teknologi dan menunjukkan perilaku negatif dalam kehidupan sehari-hari (Safitri & Elsanti, 2022).

Penggunaan teknologi dapat berkontribusi pada kesehatan yang buruk dengan meningkatkan penyakit dan mengurangi aktivitas fisik, terutama di kalangan anak-anak. Anak-anak yang menggunakan teknologi lebih mungkin mengalami obesitas, diabetes mellitus tipe 2, semua penyebab kematian, sindrom metabolik, dan berbagai gangguan medis dan psikologis (Joaquim, 2023). Sejalan dengan itu, banyak penelitian telah menemukan bahwa anak-anak yang menggunakan teknologi memiliki peningkatan risiko kecemasan tidur, terbangun di malam hari, dan gangguan tidur total, selain meningkatkan gairah fisiologis, emosional, atau mental (Handayani et al., 2021). Meningkatnya ketergantungan pada teknologi telah dikaitkan dengan peningkatan gejala kecemasan, kesedihan, lekas marah, dan masalah perhatian dan perilaku (Al Sagr & Al Sagr, 2020). Fenomena yang ada membuat penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh tentang permasalahan terhadap penggunaan gadget pada anak usia pra sekolah, terutama terkait tantangan orang tua dalam membersamai pendidikan anak. Pembentukan sebuah kelompok yang terdiri dari orangtua atau khususnya ibu dengan permasalahan yang sama akan menguatkan para ibu untuk bersinergi bersama mencari solusi terbaik dari masalah pertumbuhan dan perkembangan pada anak.

## **SOLUSI DAN TARGET**

Pembentukan sebuah kelompok yang terdiri dari orangtua atau khususnya ibu dengan permasalahan yang sama akan menguatkan para ibu untuk bersinergi bersama mencari solusi terbaik dari masalah pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Kelompok ini sebagai sarana untuk mewedahi berbagai hal, baik masalah, ide, atau *best practice* dari orang tua lain dalam

memberikan pendidikan dan pendampingan untuk buah hatinya di era digital. Kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih 3 bulan dengan 6 kali pertemuan selama 2-3 jam setiap pertemuannya, bertempat di TK ABA Bangsalsari. Setiap pertemuan diikuti oleh 43 orang tua dengan anak usia pra sekolah. Target yang diharapkan dari setiap pertemuannya ini adalah peningkatan pengetahuan ibu tentang pentingnya menyikapi gadget pada anak serta memahami jenis-jenis permainan interaktif yang menjadi pilihan dalam mendidik dan membersamai buah hati.

## **METODE PELAKSANAAN**

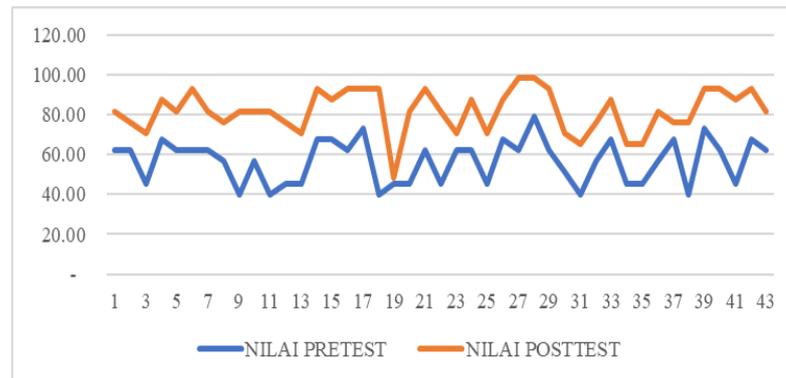
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mulai dilaksanakan sejak bulan Februari sampai Mei 2024 bertempat di TK ABA Bangsalsari, dengan metode pendampingan. Peserta pendampingan ini dikhususkan pada ibu dengan anak pra sekolah dengan jumlah 43 ibu. Kegiatan ini diawali dengan perancangan program pendidikan terhadap orangtua khususnya ibu tentang konsep teknologi informasi dan komunikasi dan peranannya terhadap pola asuh anak hingga terbentuk kelompok pendampingan. Langkah pelaksanaan pengabdian adalah sebagai berikut. A) Tahap perencanaan : 1) Identifikasi dan asesmen kebutuhan informasi terkait teknologi dan pola asuh, 2) Menyusun kurikulum pembelajaran, 3) Menetapkan materi berikut pematerinya, 4) Menentukan capaian pembelajarannya, 5) Menyusun modul pembelajaran. B) Tahap pembentukan kelompok : 1) Berkoordinasi dengan pihak sekolah, 2) Mengumpulkan orang tua, 3) Membentuk kelompok ibu, 4) Menyusun struktur organisasi, 5) Menyusun visi misi, 6) Merencanakan program. C) Pemberian materi dan pendampingan : 1) Memberikan pemaparan materi yang berbeda setiap pertemuannya, 2) Memberikan pendampingan terhadap masalah yang sedang dihadapi orangtua terkait pola asuh anak, 3) Melakukan evaluasi pemahaman materi pada setiap pertemuannya

Mitra berpartisipasi dalam mengumpulkan orang tua, khususnya ibu, menyediakan tempat dan menyampaikan undangan, menjadi fasilitator saat diskusi dengan orang tua dan menyediakan lembar catatan orang tua. Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program di lapangan dilakukan setelah kegiatan selesai dengan menggunakan kuisisioner yang akan diisi oleh peserta (ibu). Peran anggota dosen sebagai salah satu pemateri yang akan menyampaikan beberapa materi terkait peran orang tua sebagai support sistem terhadap pendidikan anak, memberikan konseling dan pendampingan. Anggota mahasiswa akan berperan sebagai asisten dalam melakukan koordinasi dengan mitra pra dan pasca kegiatan,

menyiapkan surat menyurat, menyiapkan peralatan/ sarana prasarana dilokasi, mendampingi ibu dalam sesi diskusi, tanya jawab dan pengisian kuisioner, melakukan dokumentasi.

### HASIL DAN LUARAN

Kegiatan inti dari pengabdian kepada masyarakat ini berawal pada pembentukan kelompok *Bright Mom* yang kemudian setiap kelas diwakili oleh satu orang wali murid sebagai koordinatornya. Kelompok ini diharapkan bisa sebagai wadah bagi para ibu untuk menuangkan pengalaman, masalah, kendala dalam pengasuhan anak dan lain sebagainya. Tindak lanjut dari kelompok ini adalah diadakannya pertemuan sebanyak 6 kali dengan beberapa materi diantaranya menjadi ibu bijak di era digital, alat permainan edukatif, gadget dan kesehatan fisik, gadget dan kesehatan mental, tantangan pendidikan spiritual bagi anak di era digital dan usia tepat anak memiliki *gadget* sendiri. Pada masing-masing pertemuan, di buka forum diskusi terkait perkembangan anak dan masalahnya. Ibu juga diberikan *pre* dan *post test* untuk mengukur tingkat pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Hasil *pre* dan *post test* terangkum dalam diagram berikut.



Gambar 1. Hasil *Pre* dan *Post Test*

Berdasarkan diagram di atas, nilai terendah pada *pretest* adalah 40 dan nilai tertinggi adalah 78,89 sedangkan pada *post test*, nilai terendah adalah 48,44 dan nilai tertinggi sebesar 98,44. Data menunjukkan bahwa seluruh peserta mendapatkan peningkatan nilai pada *post test*. Penghitungan *NGain* dilakukan untuk menilai peningkatan kognitif sebelum dan setelah diberikan pembelajaran serta efektivitas dari kegiatan edukasi ini, hasil *NGain* tertera dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil *NGain*

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation	NGain
Pretest	43	40	48	56,80	10,875	0,59 or
Posttest	43	79	99	81,91	10,603	59,44%

Berdasarkan pada tabel 1, pendampingan yang diberikan kepada para ibu dengan anak pra sekolah dapat meningkatkan pemahaman tentang bagaimana sebaiknya ibu bersikap terhadap gadget dan pola asuh anak sebesar 25,11. Tingkat efektivitas pendampingan ini tampak pada skor NGain sebesar 0,59 atau 59,44%, yang berarti bahwa efektivitas pendampingan ini berada pada kategori sedang. Beberapa dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pendampingan terhadap pola asuh ibu dengan anak pra sekolah sangat diperlukan untuk mewujudkan generasi emas yang bijak dalam menyikapi teknologi yang akan semakin berkembang. Anak-anak zaman sekarang atau yang bisa disebut sebagai Generasi Z, lahir di masa dunia digital dan juga dapat disebut sebagai *Digital Natives*. Anggota Generasi Z lebih *aware* terhadap teknologi, dan merekalah yang akan mengeksplorasi aplikasi-aplikasi baru seolah-olah aplikasi tersebut adalah bagian dari hidup mereka. Sangat mungkin bahwa anggota Generasi Z tidak dapat hidup tanpa gadget, seolah-olah itu adalah salah satu kebutuhan dasar mereka untuk menjalani hari. Seiring berjalannya waktu, Generasi Alfa memiliki potensi untuk disibukkan dengan gadget karena mereka telah dipengaruhi oleh teknologi sejak lahir.

Oleh karena itu, gadget telah digunakan oleh orang tua sebagai media untuk mengontrol anak-anak mereka dan membuat mereka berperilaku baik di depan umum. Ada beberapa faktor yang menyebabkan penggunaan *gadget* yang berlebihan seperti tempat dimana anak-anak tumbuh besar baik di perkotaan maupun di pedesaan (Zain et al., 2022). Orang tua selalu menganggap bahwa memiliki gadget untuk anak-anak mereka adalah sebuah kewajiban, sejalan dengan kehidupan modern. Namun, orang tua lupa akan tanggung jawab mereka untuk menimbang pro dan kontra dalam memberikan gadget kepada anak-anak mereka karena dapat berbahaya atau bermanfaat tergantung pada bagaimana mereka menggunakannya. Memiliki gadget untuk anak-anak dapat bermanfaat karena anak-anak dapat berkreasi melalui permainan mobile atau dengan stimulus untuk indera dan imajinasi mereka melalui beberapa aplikasi kreatif. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dapat membuat anak menjadi ketergantungan dan dapat menyebabkan kecanduan jika mereka menggunakannya tanpa bimbingan yang tepat dari orang tua.

Seluruh materi pembelajaran yang diberikan sebagai salah satu bentuk pendampingan terhadap ibu dengan anak usia prasekolah dinilai cukup efektif, dibuktikan dengan skor NGain yang berada dalam rentang 0,3 – 0,7. Materi pertama menyajikan tentang bagaimana menjadi ibu bijak di era digital. Konsep yang diusung adalah *Islamic Positive Parenting* yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas interaksi orang tua dan anak, memperhatikan kesehatan fisik dan

mental, menanamkan nilai-nilai positif, memberikan perhatian dan kasih sayang serta menciptakan pengasuhan tanpa teriakan dan kekerasan (Nofianti et al., 2023). Prinsip *Positive Parenting* bagi orang tua sangat penting dalam mendidik anak. Sikap positif orang tua secara dominan ditekankan pada prinsip ini. Jalinan komunikasi yang efektif antara orang tua dengan anak, serta tidak digunakannya kekerasan sebagai bentuk hukuman dalam mendisiplinkan anak (Maghfiroh, 2023). Konsistensi implementasi metode ini akan membawa dampak positif bagi anak.



Gambar 2. Sesi *Sharing* bersama *Bright Mom*.



Gambar 3. Sesi *Post Test*

Materi kedua menyajikan tentang tantangan pendidikan spiritual pada Anak di Era digital. Tantangan ini merujuk pada Al Qur'an dan Hadist yang menjadi referensi utama. Allah berfirman dalam Q.S. Luqman: 13 "Dan ingatlah ketika Luqman berkata kepada anaknya, diwaktu ia memberi pelajaran kepadanya: "Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan Allah adalah benar-benar kedzaliman yang besar." Ayat ini merupakan perintah Allah kepada manusia untuk menanamkan aqidah sedini mungkin, memahamkan kepada anak bahwa bermaksiat kepada Allah adalah mutlak tidak diperbolehkan. Perintah kedua adalah mengajarkan anak untuk sholat sebagaimana firman Allah "dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat dan ruku'lah beserta orang-orang yang ruku" (QS. Al-Baqarah: 43). Sholat merupakan inti dari kehidupan dan juga menjadi parameter keimanan seseorang. Pengajaran sholat yang benar dan pembiasaan sholat pada anak akan melekat sepanjang hidup mereka.

Sebagaimana 7 tahun pertama adalah periode *Golden Age* yang membutuhkan pendampingan penuh dari orang tua, fase dimana 70% pembentukan sel otak terjadi sehingga kemampuan anak dalam menyerap informasi sangatlah kuat (Khotimah, 2022). Sebuah fase perkembangan *intelligence quotient* (IQ), *emosional quotient* (EQ), serta *spiritual quotient* (SQ) yang sangat dibutuhkan. Perintah ketiga adalah tentang keteladanan hidup, sebagaimana firman Allah dalam Al Qur'an "Dan Sesungguhnya kamu (Muhammad) benar-benar berbudi

pekerti yang agung.” (QS. Al Qalam: 4). Pendidikan ala nabi atau sering disebut *prophetic parenting* berisikan metode keteladanan, pembiasaan, pengulangan, pelatihan, serta motivasi kepada anak dalam setiap aspek keseharian (Badria & Marlina, 2022). Pendapat yang lain menyatakan bahwa keteladanan, cara memberikan nasihat, adil dan tidak berpihak pada salah satu, memenuhi apa yang menjadi hak anak, senantiasa menyebut dalam do'a, membimbing dan mengarahkan anak, serta menghindari umpatan pada anak merupakan contoh pendidikan langsung dari Nabi Muhammad saw (Nofianti et al., 2023).



Gambar 4. Sesi Pemberian Materi

Materi ketiga tentang usia tepat bagi anak memiliki gadget sendiri juga mengiblat pada aturan agama, yaitu Al Qur'an. Allah berfirman dalam QS. An Nisa: 5 “Dan janganlah kamu serahkan kepada orang yang belum sempurna akalnya, harta (mereka yang ada dalam kekuasaan) kamu yang dijadikan Allah sebagai pokok kehidupan. Berilah mereka belanja dan pakaian (dari harta itu) dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik.” Kematangan secara emosional dan kognitif menjadi salah satu faktor yang harus diperhatikan sebelum anak memiliki gadgetnya sendiri. Hal ini dikarenakan sajian media sosial atau segala hal yang ada di dunia maya tidak bisa dikendalikan namun akan lebih mudah saat menyiapkan sumber daya manusianya. Orang tua tidak bisa menghindari anak dari gadget, yang bisa mereka lakukan adalah membuat aturan dan mengawasi penggunaannya untuk mendapatkan dampak positif dari teknologi ini. Media sosial merupakan salah satu media yang paling efektif untuk berbagi informasi mengenai pengasuhan anak di era digital, sehingga pemangku kepentingan seperti pemerintah, kampus, dan lembaga pengasuhan anak dapat memanfaatkannya untuk menjangkau lebih banyak orang tua dan berbagi informasi mengenai kesadaran penggunaan gadget bagi generasi alpha (Novianti & Maria, 2019). Teknologi tidak dapat dihindari, dan semua orang harus beradaptasi untuk menggunakannya dengan bijak (Zain et al., 2022).

Materi ke empat tentang alat permainan edukatif. Anak-anak mempersepsikan dengan menggunakan indera mereka untuk mengumpulkan dan memahami informasi serta merespons

dunia di sekitar mereka dengan upaya kognitif. Persepsi, perhatian, ingatan, dan pemikiran merupakan proses mental yang saling berhubungan dalam kognisi manusia. Kemampuan untuk melihat lingkungan sekitar melalui cahaya yang masuk ke mata disebut persepsi visual. Persepsi visual pada anak-anak merupakan kemampuan penting otak mereka untuk menghubungkan dan memahami apa yang dilihat oleh mata mereka. Persepsi visual terhadap warna, pola, dan struktur telah menjadi faktor penting terkait suatu produk karena semua itu hanya dapat dirasakan melalui penglihatan. Kemampuan pemrosesan visual yang baik akan membantu dalam membaca, menulis, matematika, dan aspek-aspek penting lainnya dalam pembelajaran. Karena anak-anak di masa prasekolah belajar dari mainan edukatif, desain mainan edukatif harus mempertimbangkan untuk meningkatkan pembelajaran mereka.

Selain itu, mainan edukasi telah menjadi salah satu alat yang digunakan untuk mengajar anak-anak dalam banyak aspek, sedikit demi sedikit (Vansdadiya et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa belajar sambil bermain merupakan bagian integral dari perkembangan anak. Keterampilan kognitif dikembangkan pada tahap awal kehidupan dan penggunaan mainan edukasi dapat meningkatkannya. Mainan edukatif membantu anak-anak mengembangkan kemampuan dasar seperti berpikir kognitif dan pemecahan masalah (Saikia et al., 2023). Materi ke lima tentang gadget dan kesehatan fisik. Kesejahteraan anak-anak termasuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, psikologis, dan kesempatan mereka untuk mencapai potensi penuh sebagai orang dewasa sangatlah penting. Namun, ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan normal anak-anak. TV, ponsel, video game, DVD, dan bentuk-bentuk gadget elektronik lainnya telah menjadi hiburan yang mengancam bagi anak-anak prasekolah (Roopadevi. et al., 2020).

Penggunaan gadget pada bayi dan anak-anak saat ini berada pada level yang mengkhawatirkan, terlebih dengan *screen time* yang berlebihan sehingga bisa menjadi pintu awal dari masalah adiksi atau kecanduan. Pengaruh dari perangkat ini dapat menimbulkan beragam masalah baik berupa masalah sosial tetapi terutama masalah kesehatan yang berdampak jangka panjang. Gangguan neuropsikiatri salah satunya disebabkan oleh penggunaan gadget pada bayi dan anak yang terlalu dini, hal ini seharusnya dapat dicegah dengan pemahaman orang tua mengenai dampak penggunaan gawai tersebut (Erny et al., 2022). Penggunaan teknologi dapat berkontribusi pada kesehatan yang buruk, rentannya anak terhadap penyakit karena aktivitas fisik yang kurang. Anak-anak yang menggunakan teknologi lebih mungkin mengalami obesitas, diabetes mellitus tipe 2, semua penyebab kematian, sindrom metabolik, dan berbagai gangguan medis dan psikologis. Sejalan dengan itu, banyak penelitian telah menemukan bahwa

anak-anak yang terpapar oleh gadget memiliki peningkatan risiko kecemasan tidur, terbangun di malam hari, dan gangguan tidur total. Meningkatnya ketergantungan pada teknologi sangat erat hubungannya dengan peningkatan gejala kecemasan, kesedihan, lekas marah, dan masalah perhatian dan perilaku (Almaqawi & Albarqi, 2022).

Kecanduan gadget berhubungan langsung dengan kebiasaan tidur, stres, aktivitas fisik, dan secara tidak langsung dengan obesitas. Semakin tinggi intensitas penggunaan gadget akan berdampak pada kebiasaan tidur yang buruk, tingkat stres yang tinggi, dan aktivitas fisik yang rendah. Hal ini dapat membuat anak berisiko mengalami obesitas (Handayani et al., 2021). Materi keenam tentang gadget dan kesehatan mental. Penggunaan gadget yang meluas di masyarakat modern telah berdampak secara signifikan terhadap kehidupan masyarakat, termasuk anak-anak. Dampak buruk penggunaan gadget yang berlebihan terhadap berbagai aspek perkembangan fisik, kognitif, dan sosio-emosional balita. Sehingga membatasi paparan gadget menjadi alternatif yang lebih sehat untuk perkembangan mental dan fisik anak yang optimal (Joaquim, 2023). Terdapat pengaruh signifikan gadget terhadap status kesehatan mental dan interaksi sosial anak (Safitri & Elsanti, 2022).

*Gadget* telah menunjukkan efek yang signifikan terhadap status kesehatan fisik dan mental. Dengan banyaknya pilihan hiburan yang tersedia, anak-anak cenderung untuk tetap menggunakan *gadget* mereka di waktu luang. Kecenderungan penggunaan *gadget* yang semakin sering di kalangan anak semakin berkontribusi terhadap beberapa keluhan kesehatan mental (misalnya, anak lebih senang menyendiri, tantrum saat tidak mendapatkan apa yang diinginkan) (Rashid et al., 2021). Untuk memastikan kesehatan generasi yang akan datang, orang tua harus lebih sadar akan batasan penggunaan gadget bagi anak. Sebaiknya, orang tua mendampingi anak menghabiskan waktu untuk aktivitas fisik dan permainan di luar ruangan ataupun menggunakan alat permainan lainnya. Anak-anak prasekolah adalah periode "usia emas" dalam perkembangan. Anak-anak akan dengan cepat belajar merespons sesuatu yang baru dengan mengeksplorasi lingkungan sekitarnya. Masa ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang kondusif, meliputi berbagai kemampuan fisik, kecerdasan, bakat, bahasa, kognitif, sosio-emosional, dan spiritual. Fase ini akan menentukan pembentukan sikap, perilaku dan kepribadian anak di masa yang akan datang (Suherman et al., 2021).

## **SIMPULAN**

Terbentuknya kelompok *Bright Mom* menjadi salah satu cara untuk mendampingi para ibu dengan anak usia pra sekolah dalam memberikan pola asuh yang sesuai. Pemahaman ibu

terhadap materi-materi yang disampaikan dalam sesi pendampingan mengalami peningkatan dengan rerata 25,11. Efektivitas pendampingan melalui kelompok ini sebesar 59,44% yang masuk pada kategori efektivitas sedang. Saran bagi kegiatan selanjutnya adalah pendampingan yang semakin intens dilakukan kepada para ibu dengan memaparkan materi-materi yang relevan dengan kondisi atau permasalahan yang dihadapi saat ini. Koordinator masing-masing kelas lebih aktif lagi dalam mengidentifikasi kebutuhan dan keinginan ibu terkait topik bahasan di kelompok *Bright Mom*.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Al Sagr, N. A., & Al Sagr, A. N. (2020). The effect of electronics on the growth and development of young children : A Narrative Review. *Journal of Health Informatics in Developing Countries*, 14(1), 1–13. <https://jhdc.org/index.php/jhdc/article/view/250>
- Almaqhwawi, A., & Albarqi, M. (2022). The effects of technology use on children’s physical activity: a cross-sectional study in the Eastern province of Saudi Arabia. *Journal of Medicine and Life*, 15(10), 1240–1245. <https://doi.org/10.25122/jml-2022-0148>
- Ardiyana, R. D., Akbar, Z., & Karnadi, K. (2019). Pengaruh keterlibatan orang tua dan motivasi intrinsik dengan kepercayaan diri anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 494-505. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.253>
- Badria, A., & Marlina, L. (2022). Islamic Parenting: Aktualisasi Konsep Prophetic Parenting Rasulullah SAW Dalam Menanamkan Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini Di RA Perwanida 4 Palembang. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(5), 1046–1058.
- Erny, E., Prasetyo, O., & Soekanto, A. (2022). The Impact of Using Gadgets at Early Age on The Brain Development of Infants and Children (Literature Review Article). *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 11(2), 183. <https://doi.org/10.30742/jikw.v11i2.2225>
- Frosch, C. A., & Schoppe-sullivan, S. J. (2019). *A nalytic Parenting and Child Development : A Relational Health Perspective*. 15(1), 45–59. <https://doi.org/10.1177/1559827619849028>
- Handayani, O. W. K., Yuniastuti, A., Abudu, K. O., & Nugroho, E. (2021). Gadget Addiction and The Effect of Sleep Habit, Stress, Physical Activity to Obesity. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 21(1), 1–8. <https://doi.org/10.37268/MJPHM/VOL.21/NO.1/ART.272>
- Hanif, M. (2023). Parenting Patterns of Children and Family Functions in Social Capital

- Perspective. *International Journal of Social Science and Religion (IJSSR)*, 209–234. <https://doi.org/10.53639/ijssr.v4i2.178>
- Joaquim, G. (2023). The Perils of Gadgets for Toddlers: An In-Depth Exploration of Potential Hazards on Physical, Cognitive, and Socio-Emotional Development. *International Journal Publishing INFLUENCE: International Journal of Science Review*, 5(2), 426–437. <https://influence-journal.com/index.php/influence/index426>
- Khotimah, K. (2022). Tahap Pendidikan Anak dalam Islam: Metode Pendidikan Anak Ala Nabi Muhammad SAW. *Jurnal Agama dan Hak Azazi Manusia*.
- Novianti, R., & Maria, I. (2019). *The Role of Parents in Assisting the Use of Gadget in Alpha Generation*. 978–979.
- Putri, A. N. (2019). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional pada Anak Usia Pra Sekolah*. Madiun: Stikes Bhakti Husada Madiun.
- Rashid, S. M. M., Mawah, J., Banik, E., Akter, Y., Deen, J. I., Jahan, A., Khan, N. M., Rahman, M. M., Lipi, N., Akter, F., Paul, A., & Mannan, A. (2021). Prevalence and impact of the use of electronic gadgets on the health of children in secondary schools in Bangladesh: A cross-sectional study. *Health Science Reports*, 4(4), 1–9. <https://doi.org/10.1002/hsr2.388>
- Riska Nofianti, F., Fauzi, & Nur Hafidz. (2023). Pola Asuh Islami pada Anak Usia Dini dalam Buku Cara Rasulullah Saw Mendidik. *Generasi Emas*, 6(2), 103–115. [https://doi.org/10.25299/ge.2023.vol6\(2\).13330](https://doi.org/10.25299/ge.2023.vol6(2).13330)
- Safitri, P. W., & Elsanti, D. (2022). The Effect of Gadget on Mental Health Status and Social Interactions in Students at Public Junior High School 3 Pekuncen, Pekuncen Sub-District, Banyumas Regency. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 3(2016), 62–66. <https://doi.org/10.30595/pshms.v3i.621>
- Saikia, H., Bhattacharyya, D. N., & Baruah, D. M. (2023). Review of educational toy design elements and their importance in child development from a cognitive perspective. *The Pharma Innovation*, 12(5), 1030–1033. <https://doi.org/10.22271/tpi.2023.v12.i5n.20049>
- Suherman, R. N., Saidah, Q., Nurhayati, C., Susanto, T., & Huda, N. (2021). The relationship between parenting style and gadget addiction among preschoolers. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 17(June), 117–122.
- V., R., B. S., S., & Karinagannanavar, A. (2020). Exposure to electronic gadgets and its impact on developmental milestones among preschool children. *International Journal Of*

*Community Medicine And Public Health*, 7(5), 1884. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20202000>

- Vansdadiya, R. P., Gondaliya, P. R., Vasoya, N. H., & Gupta, S. M. (2024). Recommendations On How Educational Toys Can Help Preschoolers To Improve Their Social Skills. *Theory and Practice*, 2024(3), 975–979. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i3.1422>
- Zain, Z. M., Jasmani, F. N. N., Haris, N. H., & Nurudin, S. M. (2022). *Gadgets and Their Impact on Child Development. Mcmc*, 6. <https://doi.org/10.3390/proceedings2022082006>