


# 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)

<sup>1</sup>Mazdalifah\*, <sup>2</sup>Yovita Sabarina Sitepu, <sup>3</sup>Moulita

<sup>1,2,3</sup>Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia  
Email Korespondensi: [mazdalifah@usu.ac.id](mailto:mazdalifah@usu.ac.id)

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<b>Kata Kunci:</b> Peran Orang tua Media Digital Anak usia dini Screen time Literasi media	Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan konsumsi media pada anak-anak, termasuk screen time yang berlebihan. Penggunaan media digital tanpa pengawasan dapat berdampak negatif pada perkembangan anak, seperti hiperaktivitas, kurangnya keterampilan sosial, dan kecenderungan menjadi lebih individualis. Fenomena menunjukkan masih banyak orang tua yang belum memiliki pemahaman cukup mengenai dampak negatif dari media khususnya media digital. Orang tua belum memiliki keterampilan dalam mengelola screen time dengan bijak. Tim pengabdian FISIP USU telah menyelenggarakan Workshop "Bijak Mengelola Screen Time pada Anak Usia Dini" di TK Nurul Huda. Workshop ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan orang tua dalam membimbing serta membatasi penggunaan media digital oleh anak-anak. Kegiatan akan mencakup penyuluhan mengenai baik buruknya media, screen time, serta peran orang tua dalam membatasi screen time pada anak. Program ini diharapkan membantu menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan anak. Pengabdian ini juga diharapkan dapat meningkatkan pemahaman orang tua serta perubahan pola pengawasan dan pendampingan mereka terhadap screen time anak. Diharapkan program ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi perkembangan anak dan memberikan kontribusi dalam mendukung SDGs 4 (Pendidikan Berkualitas).
<b>Keywords:</b> Parental role Digital media Early childhood Screen time Media literacy	<b>ABSTRACT</b> <p>The development of digital technology has increased media consumption among children, including excessive screen time. Unsupervised use of digital media can have a negative impact on children's development, such as hyperactivity, lack of social skills, and a tendency to become more individualistic. The phenomenon shows that there are still many parents who do not have sufficient understanding of the negative impacts of media, especially digital media. Parents do not yet have the skills to manage screen time wisely. The FISIP USU community service team has held a workshop entitled "Wisely Managing Screen Time in Early Childhood" at Nurul Huda Kindergarten. This workshop aims to increase parents' awareness and skills in guiding and limiting their children's use of digital media. The activities will include education on the pros and cons of media, screen time, and the role of parents in limiting their children's screen time. This program is expected to help create an environment conducive to children's development. This outreach is also expected to improve parents' understanding and change their patterns of supervision and guidance regarding their children's screen time. It is hoped that this program can help create a more conducive environment for children's development and contribute to supporting SDG 4 (Quality Education).</p> <p>This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">CC-BY-SA</a> license.</p> 

## I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan internet semakin pesat, memungkinkan akses mudah ke berbagai platform media seperti YouTube, TikTok, dan game online. Penggunaannya pun semakin meluas, mencakup

berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak usia dini. Namun, kemudahan akses ini juga berkontribusi meningkatkan pola konsumsi media bagi seluruh kelompok usia. Selain itu, tidak semua konten yang tersedia di media layar ramah anak, banyak di antaranya mengandung unsur kekerasan, mistik, serta konten yang tidak sesuai dengan usia anak (Yumarni 2022). Berbagai video yang berisi adegan kekerasan dengan mudah ditemui di internet, yang merupakan bentuk nyata dari video tidak mendidik yang kerap dijumpai dalam berbagai platform digital (Rochimah and Junaedi 2013). Tanpa adanya pengawasan yang memadai, anak-anak dapat terpapar konten yang tidak sesuai dengan perkembangan usia mereka. Selain itu, semakin tinggi konsumsi media digital pada anak, semakin besar kemungkinan mereka terekspos pada konten yang kurang mendidik atau bahkan berbahaya, karena orang tua memiliki tanggung jawab utama dalam mengawasi tontonan anak mereka (Chen 2005).

Dampak dari paparan media digital terhadap anak usia dini menjadi perhatian utama. Beberapa pengabdian menunjukkan bahwa penggunaan media digital memiliki dampak positif maupun negatif yang sangat dipengaruhi oleh durasi dan jenis konten yang dikonsumsi. Menurut (Sapardi 2018), penggunaan media digital, baik melalui smartphone maupun smart television, dapat meningkatkan pengetahuan anak melalui akses informasi serta permainan edukatif yang dapat merangsang perkembangan kognitif mereka. Namun, penggunaan smartphone yang berlebihan tanpa pengawasan dapat berdampak negatif pada perkembangan anak. Beberapa pengabdian menunjukkan bahwa hal ini dapat menyebabkan masalah perilaku seperti hiperaktivitas, kurangnya keterampilan sosial, dan kecenderungan menjadi lebih individualis. Misalnya, pengabdian oleh (Asmayawati 2023) menemukan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan pada anak usia dini dapat mengurangi interaksi dan komunikasi, membuat anak menjadi pendiam, lebih suka menyendiri, dan tidak sabaran. Oleh karena itu, keseimbangan dalam penggunaan media digital sangat penting agar anak-anak dapat memperoleh manfaatnya tanpa mengalami dampak negatif.

Waktu yang dihabiskan dalam media layar, baik itu televisi, smartphone, tablet, atau komputer, disebut sebagai *screen time*. *Screen time* mencakup berbagai aktivitas seperti menonton video, bermain game, mengakses media sosial, serta membaca atau belajar melalui perangkat digital menurut (Azzahra and Andini 2025). Berdasarkan pengabdian (Liu et al. 2021), durasi *screen time* yang tinggi pada anak sejak usia dini dapat berkontribusi pada masalah perilaku di kemudian hari. Studi tersebut menemukan bahwa *screen time* yang tidak terkontrol pada anak usia 6 bulan hingga 2,5 tahun dapat memicu hiperaktivitas pada usia 4 tahun.

Selain itu, paparan media dengan konten kekerasan juga berhubungan dengan meningkatnya agresivitas dan rendahnya kemampuan regulasi diri pada anak usia prasekolah (Fitzpatrick et al. 2016). Naskah yang dilakukan oleh (Nikmah and Lubis 2021) juga menemukan bahwa intensitas *screen time* yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya perilaku agresif pada anak usia dini. Tidak hanya dari smartphone, paparan smart television yang berkepanjangan juga dapat berkontribusi terhadap pola pikir pasif serta penurunan interaksi sosial anak dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, *screen time* yang tidak terkendali dan kualitas konten yang dikonsumsi anak turut menjadi salah satu faktor utama yang menentukan dampak positif atau negatif dari penggunaan media digital.

Di lingkungan TK Nurul Huda, sebuah sekolah yang berdiri di daerah pedesaan yang dikelilingi oleh perkebunan kelapa sawit milik swasta, terdapat sejumlah anak usia dini yang menjadi bagian dari lembaga pendidikan ini. Meskipun mereka tinggal di daerah pedesaan, penggunaan media digital tetap marak terjadi. Sayangnya, secara umum, belum ada aturan atau pengawasan yang jelas terhadap penggunaan smartphone dan smart television oleh anak-anak di lingkungan tersebut. Banyak anak yang menggunakan smartphone secara bebas atau menghabiskan waktu lama di depan televisi tanpa adanya batasan yang jelas dari orang tua atau pengasuh mereka. Di daerah pedesaan seperti Sukaluwei, akses internet mungkin lebih terbatas dibandingkan perkotaan, tetapi television tetap menjadi media utama bagi anak-anak untuk mengonsumsi berbagai jenis konten.

Mengacu pada rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (Sapardi 2018), *screen time* bagi anak usia dini harus dibatasi. Untuk anak prasekolah (3-6 tahun), *screen time* yang dianjurkan tidak lebih dari satu jam per hari. Sementara itu, anak usia 6-12 tahun sebaiknya tidak menghabiskan lebih dari 90 menit per hari di depan layar. Pengawasan orang tua menjadi faktor kunci dalam memastikan bahwa anak-anak tidak menghabiskan waktu berlebihan dengan media layar dan hanya mengakses konten yang sesuai untuk usia mereka.

Berdasarkan kondisi tersebut, perlu adanya pendekatan yang lebih baik dalam mengedukasi orang tua murid TK Nurul Huda mengenai pentingnya pengawasan serta pendampingan terhadap penggunaan media

digital, serta pengelolaan terhadap *screen time* pada anak, baik melalui smartphone maupun smart television. Peran orang tua dalam membimbing serta membatasi *screen time* anak menjadi sangat penting untuk menghindari dampak negatif yang dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional mereka. Dengan adanya kesadaran dari orang tua, diharapkan penggunaan media digital di kalangan anak-anak dapat lebih terkontrol dan memberikan manfaat yang lebih positif.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga mendapat dukungan pendanaan dari Lembaga Pengabdian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Sumatera Utara melalui dana anggaran tahun 2025. Selain itu, kegiatan pengabdian ini juga berkontribusi pada pencapaian *Sustainable Development Goal (SDG) 4: Pendidikan Berkualitas*, khususnya target pendidikan anak usia dini. Sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh (Asmayawati 2023), keterlibatan aktif orang tua dan manajemen *screen time* yang seimbang terbukti dapat meningkatkan literasi digital anak, yang merupakan bagian dari upaya global dalam mencapai SDGs.

## II. MASALAH

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan di TK Nurul Huda, yang terletak di desa Sukaluwei, Kecamatan Bangun Purba, Deli Serdang. Masalah utama yang dihadapi dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Banyak orang tua belum memiliki pemahaman dan keterampilan yang memadai dalam mengelola penggunaan media digital anak, sehingga *screen time* sering kali melebihi batas yang direkomendasikan. Kondisi ini berdampak pada perkembangan sosial, emosional, dan kesehatan anak, seperti kesulitan berinteraksi, kecenderungan individualis, serta risiko perilaku hiperaktif. Minimnya pengawasan juga membuat anak rentan terpapar konten yang tidak sesuai usia. Hasil observasi dan diskusi dengan pihak sekolah dan orang tua menunjukkan perlunya program edukasi untuk meningkatkan kesadaran dan peran orang tua dalam membatasi *screen time*, sejalan dengan SDGs 4 (Pendidikan Berkualitas) yang menekankan pentingnya pengembangan anak usia dini secara optimal.



Gambar 1. TK Nurul Huda, Sukaluwei

## III. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah metode pendampingan partisipatif dengan pendekatan pendidikan orang dewasa (andragogi). Pendekatan ini bertujuan untuk melibatkan orang tua secara aktif dalam setiap tahap kegiatan melalui ceramah, diskusi, dan workshop interaktif. Diharapkan, metode ini dapat meningkatkan pemahaman serta keterampilan orang tua dalam mengelola *screen time* anak secara bijak. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan oleh Tim FISIP USU adalah sebagai berikut:

1. Pra-Survei Lokasi dan Diskusi Awal: Tahap pertama dilakukan melalui kunjungan awal ke TK Nurul Huda. Tim pengabdian bertemu dengan Kepala TK untuk menggali informasi mengenai permasalahan yang dihadapi orang tua dalam mengelola *screen time* anak. Selain itu, tim juga mengidentifikasi kebutuhan serta kesiapan pihak sekolah dalam mendukung pelaksanaan kegiatan. Penyusunan Kegiatan dan Anggaran: Berdasarkan hasil pra-survei, tim menyusun rencana kegiatan yang mencakup tema workshop, materi yang akan disampaikan, serta anggaran yang diperlukan. Dalam tahap ini, bentuk

- workshop ditentukan untuk mencakup ceramah, diskusi, dan praktik langsung. Penetapan anggaran juga dilakukan untuk memastikan kelancaran pelaksanaan kegiatan.
2. Pencarian Narasumber dan Penyusunan Materi: Berdasarkan hasil pra-survei, tim menyusun rencana kegiatan, materi yang akan disampaikan, serta anggaran yang dibutuhkan. Penentuan bentuk kegiatan difokuskan pada ceramah, diskusi interaktif, dan workshop agar sesuai dengan kebutuhan peserta.
  3. Pencarian Narasumber dan Penyusunan Materi: Tim pengabdian merekrut narasumber yang kompeten, termasuk mahasiswa yang berpengalaman di bidang komunikasi, untuk mendampingi pelaksanaan kegiatan. Materi disusun secara terstruktur sesuai dengan kebutuhan orang tua, meliputi dampak media digital, batasan *screen time*, serta strategi pengawasan yang efektif.
  4. Diskusi dengan Pihak TK: Sebelum pelaksanaan, tim berdiskusi lebih lanjut dengan Kepala TK untuk menentukan metode pelaksanaan kegiatan, jadwal yang tepat, serta sarana pendukung yang dibutuhkan. Diskusi ini juga bertujuan untuk menyesuaikan penyampaian kegiatan dengan karakteristik peserta, yaitu para orang tua murid.
  5. Pelaksanaan Workshop: Kegiatan workshop berlangsung selama dua hari, dengan rincian sebagai berikut:
    - a) Hari Pertama: Penyampaian materi mengenai dampak positif dan negatif media digital bagi anak usia dini, rekomendasi batasan *screen time* yang ideal, peran orang tua dalam membimbing penggunaan *smartphone*, serta strategi pengawasan yang efektif. Sesi ini ditutup dengan diskusi interaktif mengenai tantangan yang dihadapi orang tua dan solusi yang dapat diterapkan.
    - b) Hari Kedua: Workshop interaktif berupa praktik penyusunan jadwal *screen time* yang sehat untuk anak. Peserta juga mengikuti sesi evaluasi dan umpan balik untuk menilai manfaat kegiatan dan kemungkinan tindak lanjut.
  6. Penyusunan Laporan dan Publikasi Karya: Tahap terakhir adalah penyusunan laporan kegiatan yang mencakup dokumentasi berupa foto dan video, serta publikasi di media untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Selain itu, tim juga menyusun artikel ilmiah berdasarkan hasil kegiatan ini sebagai kontribusi akademik dalam bidang pengabdian masyarakat.

Metode ini diharapkan dapat memberikan pengalaman langsung kepada orang tua, meningkatkan kesadaran mereka tentang dampak media digital, serta membekali dengan keterampilan praktis dalam mengelola *screen time* anak secara bijak.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan di TK Nurul Huda, ditemukan bahwa sebagian besar orang tua belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai dampak negatif *screen time* yang berlebihan pada anak usia dini. Banyak orang tua masih membiarkan anak-anak menggunakan *smartphone* atau menonton televisi tanpa adanya aturan yang jelas terkait durasi maupun jenis konten yang dikonsumsi. Kondisi ini sejalan dengan pengabdian (Liu et al. 2021) yang menunjukkan bahwa *screen time* yang tidak terkontrol sejak usia dini dapat memicu masalah perilaku seperti hiperaktivitas dan rendahnya kemampuan regulasi diri. Hal ini menegaskan pentingnya edukasi bagi orang tua agar mampu berperan aktif dalam mengelola penggunaan media digital anak.

Temuan ini diperkuat oleh studi literatur (Manfaatin and Aulia 2024) yang menunjukkan bahwa *screen time* berlebihan berdampak negatif terhadap perkembangan kognitif, bahasa, motorik fisik, dan sosial-emosional anak usia dini. Sejalan dengan pengabdian sebelumnya, semakin tinggi intensitas konsumsi media digital, semakin besar pula kemungkinan anak terekspos pada konten negatif (Chen 2005). Oleh karena itu, hasil pengabdian ini menegaskan pentingnya peran orang tua sebagai pengawas utama dalam membimbing serta membatasi konsumsi media anak. Dengan pengawasan yang tepat, dampak negatif dapat diminimalisasi, dan media digital tetap dapat dimanfaatkan secara positif sebagai sarana hiburan sekaligus pembelajaran.



Gambar 2. Foto bersama dengan peserta

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa workshop dilaksanakan selama dua hari pada 16–17 Juni 2025 dengan tujuan utama meningkatkan kesadaran dan pemahaman para orang tua terkait isu *screen time* pada anak. Kegiatan ini dirancang tidak hanya untuk menyampaikan pengetahuan, tetapi juga untuk membangun ruang dialog dan refleksi bersama. Secara umum, materi yang diberikan meliputi pengenalan konsep *screen time*, pemahaman tentang dampak positif maupun negatif penggunaan media digital, serta pentingnya peran orang tua dalam mengelola durasi dan kualitas penggunaan gawai oleh anak.

Sejalan dengan pengabdian ini, pengabdian (Sumantiawan, Nurvita, and Chotimah 2024) juga menemukan bahwa edukasi interaktif mengenai fungsi gadget, pengaturan durasi layar, serta refleksi penerapan terbukti efektif meningkatkan kesadaran masyarakat akan bahaya *screen time* dan pola hidup sehat. Selain itu, diskusi interaktif juga menjadi bagian penting dari kegiatan, di mana para orang tua berkesempatan untuk berbagi pengalaman, menyampaikan tantangan yang mereka hadapi sehari-hari, serta mendiskusikan kemungkinan solusi yang dapat diterapkan. Dengan pendekatan partisipatif ini, workshop tidak hanya berfungsi sebagai transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai wadah untuk memperkuat kapasitas orang tua dalam mendampingi anak menghadapi era digital.



Gambar 3. Pemaparan materi 1

Hari pertama, para orang tua mendapatkan materi awal yang berfokus pada pengenalan konsep *screen time*. Pemaparan ini memberikan penjelasan mengenai definisi *screen time*, jenis-jenis aktivitas yang termasuk di dalamnya, serta bagaimana penggunaan gawai dan media digital dapat memengaruhi perkembangan anak. Materi juga menekankan bahwa *screen time* tidak selalu berdampak negatif, namun diperlukan pengaturan yang tepat agar manfaat yang ditawarkan teknologi dapat dirasakan tanpa mengabaikan risiko yang mungkin muncul.



Gambar 4. Peserta yaitu orang tua

Pada hari pertama, setelah sesi pengenalan konsep *screen time*, peserta memperoleh materi kedua yang membahas dampak positif dan negatif media digital terhadap anak usia dini. Materi ini disampaikan dengan menekankan empat aspek perkembangan anak yang paling terdampak oleh penggunaan gawai, yaitu fisik, perilaku, kognitif, serta sosial-emosional. Dari aspek fisik, dijelaskan bahwa penggunaan gawai secara berlebihan dapat menimbulkan gangguan pada kesehatan mata, pola tidur, serta menurunkan aktivitas motorik anak. Pada aspek perilaku, anak berpotensi meniru perilaku agresif atau konsumtif dari konten digital yang tidak sesuai, meskipun terdapat peluang bagi orang tua untuk memanfaatkan media digital sebagai sarana pembiasaan perilaku positif. Dari sisi kognitif, media digital dipaparkan dapat memperkaya pengetahuan dan melatih keterampilan berpikir, tetapi paparan berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan fokus anak. Sementara itu, pada aspek sosial-emosional, *screen time* yang tidak terkendali berisiko mengurangi intensitas interaksi tatap muka dengan keluarga maupun teman sebaya, sedangkan pemanfaatan yang tepat dapat mendukung stimulasi emosi dan interaksi yang sehat. Pemateri menegaskan bahwa orang tua memiliki peran sentral dalam mendampingi anak, baik melalui pengawasan terhadap konten maupun pengaturan pola penggunaan perangkat digital, sehingga manfaat media digital dapat dimaksimalkan tanpa mengabaikan potensi risikonya.



Gambar 5. Pemaparan materi kedua

Sesi pada hari pertama ditutup dengan kegiatan tanya jawab dan berbagi pengalaman antar peserta. Pada bagian ini, para orang tua berkesempatan menyampaikan tantangan yang mereka hadapi dalam mendampingi anak menggunakan media digital, sekaligus mendiskusikan solusi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini tidak hanya memperkaya pemahaman peserta, tetapi juga mendorong terciptanya ruang refleksi bersama yang memperkuat kesadaran orang tua akan pentingnya pendampingan aktif dalam mengelola *screen time* anak.

Temuan ini sejalan dengan (Rosyada and Ramadhianti 2019) yang menekankan bahwa pengelolaan screen time tidak hanya sebatas membatasi durasi penggunaan media digital, tetapi juga harus diiringi dengan pola komunikasi positif dari orang tua. Penggunaan bahasa positif dalam mendampingi anak menjadi salah satu kunci dalam membangun karakter yang lebih baik. Dengan demikian, edukasi kepada orang tua melalui kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan pemahaman tentang pentingnya pembatasan screen time, tetapi juga mendorong mereka untuk menghadirkan pola asuh yang lebih suportif dan membangun dalam interaksi sehari-hari.



Gambar 6. Pemaparan materi hari kedua

Pada hari kedua, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai peran orang tua dalam mengelola *screen time* anak. Materi ini menekankan bahwa orang tua memiliki tanggung jawab utama dalam mengarahkan penggunaan media digital agar memberikan manfaat yang optimal bagi tumbuh kembang anak. Hal ini sejalan dengan pengabdian (Jannah, Gupta, and Pusparini 2023) yang menegaskan bahwa pola pengasuhan demokratis lebih efektif dalam membantu anak menghindari dampak negatif penggunaan gadget dibandingkan pola permisif maupun otoriter, sehingga pendekatan pengasuhan juga menjadi faktor penting dalam pengelolaan *screen time*.

Pemateri menjelaskan berbagai pengaruh *screen time* terhadap anak, baik dari sisi perkembangan fisik maupun psikososial, sekaligus memberikan strategi praktis yang dapat dilakukan orang tua untuk mengatasi dampak negatif yang mungkin muncul. Selain itu, disampaikan pula panduan mengenai pengaturan durasi *screen time* yang ideal sesuai dengan kelompok usia anak berdasarkan rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (Asmayawati 2023). Dengan adanya panduan tersebut, orang tua diharapkan mampu menetapkan batasan yang realistis, konsisten, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak, sehingga penggunaan media digital dapat dikelola secara seimbang dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 7. Pembuatan origami

Setelah pemaparan materi mengenai peran orang tua dalam mengelola screen time anak, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan refleksi. Pada sesi ini, para peserta diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, menyampaikan pengalaman pribadi, serta mendiskusikan strategi yang dapat diterapkan dalam pendampingan anak sehari-hari. Diskusi terbuka ini memberikan ruang bagi orang tua untuk saling belajar dan menemukan solusi praktis yang sesuai dengan konteks masing-masing keluarga. Kegiatan ini juga mendukung pencapaian *Sustainable Development Goal (SDG) 4: Pendidikan Berkualitas*, yang menekankan pentingnya layanan pendidikan anak usia dini yang inklusif dan efektif. Hal ini sejalan dengan temuan (Asmayawati 2023) yang menegaskan bahwa literasi digital anak usia dini tidak dapat dilepaskan dari keterlibatan orang tua dalam mengatur screen time dan menyediakan akses teknologi yang seimbang.

Sebagai penutup kegiatan pada hari kedua, fasilitator menghadirkan materi pembuatan origami sebagai bentuk ice breaking. Aktivitas ini dirancang untuk memberikan suasana yang lebih santai sekaligus menekankan pentingnya alternatif aktivitas non-digital yang kreatif dan menyenangkan bagi anak. Dengan demikian, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan konseptual mengenai *screen time*, tetapi juga mendapat inspirasi nyata tentang kegiatan sederhana yang dapat dilakukan bersama anak untuk memperkuat interaksi langsung tanpa ketergantungan pada gawai.

## V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di TK Nurul Huda, Desa Sukaluwei, Kecamatan Bangun Purba, Kabupaten Deli Serdang pada 16–17 Juni 2025 berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua dalam mengelola *screen time* pada anak usia dini. Berdasarkan hasil pra-survei, mayoritas orang tua belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai dampak negatif *screen time* yang berlebihan. Melalui workshop dengan pendekatan partisipatif, peserta memperoleh pengetahuan mengenai definisi *screen time*, dampak positif dan negatif media digital terhadap aspek fisik, perilaku, kognitif, dan sosial emosional anak, rekomendasi durasi *screen time* sesuai usia berdasarkan panduan (Nikmah and Lubis 2021), serta strategi pengawasan yang efektif. Hasil workshop menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan kemampuan orang tua dalam menyusun aturan serta jadwal *screen time* yang lebih sehat bagi anak. Workshop selama dua hari ini tidak hanya memberikan pemahaman teoretis, tetapi juga pengalaman praktis melalui diskusi interaktif, refleksi bersama, serta praktik penyusunan jadwal *screen time* yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai penutup, kegiatan pembuatan origami menjadi contoh alternatif aktivitas non digital yang kreatif dan menyenangkan untuk memperkuat interaksi langsung antara orang tua dan anak. Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana edukasi, tetapi juga mempersiapkan orang tua untuk berperan aktif dalam menciptakan lingkungan digital yang aman dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Harapannya, orang tua dapat terus konsisten menerapkan pengelolaan *screen time* yang bijak sehingga anak-anak mampu memanfaatkan media digital secara positif dan seimbang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmayawati, A. 2023. "Parental Involvement in Mattering Early Childhood Digital Literacy: The Role of Balanced Screen Time and Access to Technology Evidence from Indonesia." *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis* 6(11):7963–71. doi:10.47191/ijmra/v6-i11-30.
- Azzahra, F., and E. O. Andini. 2025. "Strategi Manajemen waktu anak bermain gadget dengan metode screen timer pada anak usia dini." *Prosiding Kolokium Perkumpulan Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 1. doi:10.51529/kolokiumpiaud.v1i.96.
- Chen, M. 2005. *Mendampingi Anak Menonton Televisi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Fitzpatrick, C., M. J. Oghia, J. Melki, and L. S. Pagani. 2016. "Early Childhood Exposure to Media Violence: What Parents and Policymakers Ought to Know." *South African Journal of Childhood Education* 6(1):6.
- Jannah, K., G. Gupita, and D. Pusparini. 2023. "Pola Pengasuhan Orang Tua terhadap Penerapan Screen Time di Masa Generasi Alpha Usia 4–6 Tahun (Desa Rombuh, Pamekasan)." *Jurnal Inspirasi Pendidikan (JIP)* 3(1):1–11. doi:<http://edukhasi.org/index.php/jip/article/view/45>.
- Liu, W., X. Wu, K. Huang, S. Yan, L. Ma, H. Cao, H. Gan, and F. Tao. 2021. "Early Childhood Screen Time as a Predictor of Emotional and Behavioral Problems in Children at 4 Years: A Birth Cohort Study in China."
- Manfaatn, N., and N. Aulia. 2024. "Pengaruh Screen Time terhadap Perkembangan Anak Usia Dini." *Al-Muhadzab: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 4(1):12–22. doi:<https://www.jurnal.staidaf.ac.id/almuhadzab/article/view/273>.

- 
- Nikmah, F. J., and H. Lubis. 2021. "Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Perilaku Agresif pada Anak Pra-Sekolah (4-6 Tahun)." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9(2):417–29. doi:<https://ejournals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/5982>.
- Rochimah, T., and F. Junaedi. 2013. *Media Parenting Panduan Memilih Media Bagi Anak di Era Informasi*. Buku Litera Yogyakarta.
- Rosyada, A., and A. Ramadhianti. 2019. "Implementasi Bahasa Positif dan Screen Time Management dalam Membangun Karakter Terbaik Anak." *Jurnal PkM (Pengabdian kepada Masyarakat), Universitas Indraprasta PGRI* 2(02). doi:10.30998/jurnalpkm.v2i02.3059.
- Sapardi, V. S. 2018. "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah Di PAUD/TK Islam Budi Mulia." *Menara Ilmu* 12(80):137–45.
- Sumantiawan, D. I., S. Nurvita, and S. N. Chotimah. 2024. "Edukasi Dampak Buruk Screen Time pada Anak." *Jurnal Parahita Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5(2):14–20. doi:10.31949/parahita.v5i2.8772.
- Yumarni, V. 2022. "Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini." *Jurnal Literasiologi* 8(2). doi:<https://jurnal.literasikitaindonesia.com/index.php/literasiologi/article/view/369>.