



Penguatan Literasi Pengasuhan Digital melalui Psikoedukasi pada Kelompok Ibu Bina Keluarga Balita (BKB) Pedukuhan GB Kabupaten Bantul

Regina Tualage¹, Moordiningsih²

¹Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

² Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

rtualage@gmail.com

Abstrak: Penggunaan gawai pada balita semakin mengemuka sebagai isu perkembangan anak akibat meningkatnya ketergantungan orang tua pada teknologi digital untuk mengelola perilaku sehari-hari. Asesmen di Pedukuhan GB menunjukkan rendahnya literasi pengasuhan digital pada ibu balita, terutama terkait batasan screen time, risiko paparan digital, serta strategi pendampingan yang sesuai. Penelitian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kesiapan perubahan perilaku ibu balita melalui intervensi psikoedukasi. Metode pelaksanaan mencakup observasi, wawancara, focus group discussion, serta penyelenggaraan psikoedukasi yang berfokus pada pemahaman konsep pengasuhan digital, aturan screen time, teknik komunikasi positif, dan penerapan strategi non-gawai melalui role play. Hasil intervensi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, ditunjukkan melalui kenaikan skor rata-rata dari 72,2% menjadi 93,3%. Temuan kualitatif juga menggambarkan perubahan sikap dan intensi perilaku yang lebih adaptif, termasuk meningkatnya kesadaran risiko penggunaan gawai berlebihan dan kesiapan menerapkan praktik pengasuhan responsif. Intervensi turut memperkuat kapasitas kader BKB untuk melanjutkan edukasi secara mandiri. Psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan kompetensi ibu balita terkait pengasuhan digital dan mendukung kesiapan perubahan perilaku dalam konteks keluarga.

Kata Kunci: Ibu Balita, Pengasuhan Digital, Psikoedukasi, Screen Time

Abstract: *The increasing exposure of toddlers to digital devices has emerged as a developmental concern, particularly as caregivers frequently rely on gadgets for behavioral regulation and daily management. Assessments in Pedukuhan GB indicated limited digital parenting literacy among mothers, especially regarding recommended screen time limits, digital exposure risks, and appropriate parental mediation strategies. This program aimed to enhance knowledge, awareness, and behavioral readiness among mothers of toddlers through a structured psychoeducational intervention. The methods included observation, interviews, focus group discussions, and group-based psychoeducation focusing on digital parenting concepts, screen time guidelines, positive communication, and alternative non-digital strategies reinforced through role play. The results demonstrated a significant improvement in knowledge, evidenced by an increase in mean scores from 72.2% to 93.3%. Qualitative findings further indicated shifts in attitudes and behavioral intentions, including heightened awareness of excessive gadget use risks and greater readiness to implement responsive caregiving strategies. The program also strengthened the capacity of local BKB cadres to ensure continuity of digital parenting education. Psychoeducational intervention proved effective in enhancing maternal competencies in digital parenting and supporting early behavioral change within the family context.*

Keywords: Mothers, Digital Parenting, Psychoeducation, Screen Time

Pendahuluan

Program Bina Keluarga Balita (BKB) merupakan inisiatif nasional yang dikembangkan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), yang kini telah bertransformasi menjadi Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga (Kemendukbangga). Sejak pertama kali diterapkan pada tahun 1984, program ini berfokus pada peningkatan kapasitas keluarga khususnya orang tua dalam mengasuh dan menstimulasi tumbuh kembang balita secara optimal, baik pada aspek fisik, kognitif, emosional, maupun social¹ Sebagai program yang bersifat top-down, pelaksanaan BKB di tingkat dusun dan pedukuhan menjadi salah satu strategi pemerintah untuk memperkuat keterampilan pengasuhan pada keluarga usia produktif.

Salah satu unit pelaksana program ini adalah BKB MH yang berada di Pedukuhan GB, Kabupaten Bantul. Sebelum pandemi COVID-19, kelompok ini aktif menjalankan kegiatan pembinaan, namun mengalami kevakuman panjang hingga tahun 2025. Ketika kegiatan kembali diaktifkan pada Mei 2025, partisipasi anggota masih rendah dan kemampuan kader dalam merancang kegiatan edukatif terstruktur masih terbatas. Di sisi lain, perubahan pola kehidupan pascapandemi menunjukkan meningkatnya ketergantungan keluarga pada perangkat digital dalam aktivitas sehari-hari, termasuk dalam praktik pengasuhan.

Hasil intake interview dan observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar ibu balita di Pedukuhan GB memanfaatkan gawai sebagai alat untuk menenangkan anak saat rewel, sulit makan, atau ketika ibu perlu menyelesaikan pekerjaan rumah tangga. Ayah turut memberikan gawai sepulang bekerja sebagai solusi cepat untuk meredakan tangisan anak. Praktik ini dilakukan tanpa batasan durasi maupun pendampingan konten. Dampak yang mulai tampak di lapangan meliputi keterlambatan bicara, tantrum, perilaku agresif, kesulitan fokus, ketergantungan pada gawai saat makan, hingga risiko paparan konten yang tidak sesuai usia. Fenomena ini menegaskan adanya pola pengasuhan digital yang belum optimal, terutama pada keluarga muda yang sebagian besar bekerja dengan jam Panjang²

Temuan tersebut sejalan dengan literatur mengenai pengasuhan digital (digital parenting) yang mendefinisikan pengasuhan digital sebagai strategi orang tua dalam mengatur, membimbing, dan mendampingi anak dalam penggunaan teknologi digital. Dalam era digital, pengasuhan tidak hanya terkait dengan pembatasan waktu layar, tetapi juga keterlibatan aktif dan pembentukan literasi digital anak³. Pengasuhan digital harus mampu menyeimbangkan antara aspek perlindungan dan pemberdayaan anak⁴.

Lebih lanjut, kerangka parental mediation menjelaskan bahwa pengasuhan digital mencakup tiga bentuk mediasi: restrictive mediation, active mediation, dan co-use.

¹Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2025). Bina Keluarga Balita (BKB): Pembinaan keluarga dalam stimulasi tumbuh kembang balita. Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga. <https://kampunghb.kemendukbangga.go.id/kampung/6362/intervensi/2393338/bina-keluarga-balita-bkb>

²Wawancara dengan Ketua Bina Keluarga Balita (BKB) MH: Ibu Y di Rumah BKB MH (22 Mei 2025).

³Mascheroni, G., Ponte, C., & Jorge, A. (Eds.). (2018). Digital parenting: The challenges for families in the digital age. Nordicom, University of Gothenburg.

⁴Blum-Ross, A., & Livingstone, S. (2020). Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children's lives. Oxford University Press.

Ketiganya diperlukan untuk menciptakan pengalaman digital yang aman, terarah, dan bermakna ⁵. Namun, pada kasus Pedukuhan GB, seluruh aspek ini tampak belum berjalan optimal. Pembatasan durasi tidak konsisten, pendampingan minim, dan penggunaan gawai bersama orang tua jarang terjadi. Kondisi ini diperburuk oleh faktor pekerjaan orang tua yang sebagian besar bekerja dengan jam panjang, sehingga penggunaan gawai lebih difungsikan sebagai alat distraksi daripada sarana pembelajaran.

Hasil wawancara dengan beberapa ibu balita menunjukkan bahwa kegiatan BKB selama ini lebih banyak menekankan aspek kesehatan, gizi, dan pemantauan tumbuh kembang. Topik pengasuhan digital belum pernah menjadi materi pembinaan yang terstruktur, sehingga pengetahuan orang tua mengenai risiko, batasan usia, serta strategi pendampingan masih terbatas. Belum ada pula asesmen komunitas yang secara khusus mengeksplorasi kebutuhan literasi digital keluarga, pola penggunaan gawai dalam rutinitas pengasuhan, dan kapasitas kader dalam memberikan edukasi terkait digital parenting ⁶

Penelitian menunjukkan bahwa praktik pengasuhan digital yang tidak seimbang dapat berdampak pada perkembangan bahasa, regulasi emosi, hingga kemampuan sosial anak ⁷. Namun demikian, penelitian maupun pengabdian terkait pengasuhan digital pada komunitas pedesaan di Indonesia, khususnya dalam konteks kelompok BKB pasca-pandemi, masih terbatas. Belum banyak studi yang mengeksplorasi dinamika penggunaan gawai dalam keluarga pekerja dan bagaimana kader BKB dapat berperan dalam mengedukasi orang tua terkait pola pengasuhan digital. Hal ini menimbulkan kesenjangan (gap) antara kebutuhan masyarakat dan ketersediaan program edukasi berbasis riset yang relevan.

Literasi pengasuhan digital di Indonesia masih berfokus pada konteks urban dan keluarga menengah ke atas, sementara penelitian di wilayah pedesaan masih sangat terbatas ⁸. Sebagian besar pengabdian masyarakat juga hanya menyoroti aspek kesehatan digital secara umum tanpa mengintegrasikan kerangka teori parental mediation atau pendekatan pendampingan aktif berbasis bukti. Selain itu, belum banyak studi yang melibatkan kader BKB sebagai mitra strategis dalam penyampaian edukasi digital, padahal keberlanjutan intervensi sangat bergantung pada kapasitas kader di tingkat komunitas ⁹. Keterbatasan literatur ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan riil keluarga pascapandemi yang kini sangat bergantung pada gawai dengan sedikitnya intervensi berbasis riset yang menargetkan peningkatan literasi pengasuhan digital pada ibu balita.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian yang dilakukan berbasis riset untuk memahami dinamika pengasuhan digital yang belum optimal pada kelompok ibu BKB di

⁵Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599. <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>.

⁶Wawancara dengan Ibu M, Ibu E, dan Ibu W di Rumah kediaman masing-masing (22-23 Mei 2025).

⁷Radesky, J. S., Christakis, D. A. (2016). Increased mobile device use by parents during meals and parent-child interaction. *JAMA Pediatrics*, 170(3), 267–268. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.4410>.

⁸Sari, E. N., & Dafit, F. (2022). Digital parenting literacy among Indonesian parents in urban areas. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2780–2790. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.1903>.

⁹Yulindrasari, H., & Mulyana, N. (2020). Community-based parenting education in Indonesia: A kader empowerment model. *Journal of Early Childhood Research*, 18(4), 1–15. <https://doi.org/10.1177/1476718X20950629>.

Pedukuhan GB. Penelitian ini juga bertujuan memberikan intervensi berupa psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua dalam menerapkan pengasuhan digital yang seimbang, aman, dan sesuai usia anak.

Metode Pelaksanaan

Metode penelitian yang digunakan yaitu dengan menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) sebagai kerangka utama. Pendekatan PAR dipilih karena memungkinkan kolaborasi langsung antara peneliti, kader Bina Keluarga Balita (BKB), dan para ibu balita dalam mengidentifikasi masalah, menganalisis kondisi pengasuhan, serta merumuskan solusi edukatif yang relevan bagi komunitas. Metode penelitian Participatory Action Research (PAR) merupakan pendekatan yang melibatkan kolaborasi aktif antara peneliti dan peserta untuk merencanakan, melaksanakan, dan menyebarkan penelitian (Effendy et al., 2022) ¹⁰

Pengumpulan data dilakukan dengan tiga teknik utama, yakni observasi, wawancara, dan focus group discussion (FGD). Ketiga teknik ini digunakan untuk menangkap perilaku nyata, pengalaman subjektif, serta dinamika sosial yang melatarbelakangi penggunaan gawai dalam pengasuhan. Observasi membantu peneliti memahami realitas sosial lebih komprehensif ¹¹ Wawancara memungkinkan eksplorasi pengalaman hidup individu secara mendalam, termasuk nilai, keyakinan, dan strategi koping yang digunakan dalam pengasuhan ¹² FGD memungkinkan eksplorasi perspektif bersama dan dinamika sosial antaranggota kelompok¹³

Untuk mengevaluasi efektivitas intervensi psikoedukasi, digunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental one-group pretest–posttest. Desain ini memungkinkan pengukuran perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan ¹⁴

Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
O1	X	O2

Tabel 1. Design Penelitian One-Group Pre-Test Post-Test

Tempat dan Waktu

Kegiatan psikoedukasi mengenai pengasuhan digital dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2025 yang berlokasi di Balai Pertemuan Kapanewon B. Diadakan kegiatan tersebut berdasarkan latar belakang masalah dan hasil observasi yang ditemukan di lokasi penelitian.

¹⁰Effendy, C., Margaret, S. E. P. M., & Probandari, A. (2022). The Utility of Participatory Action Research in the Nursing Field: A Scoping Review. *Creative Nursing*, 28(1), 54–60. <https://doi.org/10.1891/CN-2021-0021>

¹¹Ritchie, J., Lewis, J., McNaughton Nicholls, C., & Ormston, R. (2014). *Qualitative research practice: A guide for social science students and researchers* (2nd ed.). Sage Publications

¹²Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed.). Sage Publications.

¹³Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2015). *Focus groups: A practical guide for applied research* (5th ed.). Sage Publications.

¹⁴Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung.

Berikut merupakan jadwal kegiatan mulai dari observasi hingga psikoedukasi pengasuhan digital:

Waktu Pelaksanaan	Tempat	Kegiatan
23–26 Mei 2025	Rumah Ibu Balita	Observasi penggunaan gawai dalam pengasuhan.
19–26 Mei 2025	Kantor PLKB Kapanewon B, Kantor Kelurahan B, Rumah Dukuh, Sekretariat BKB MH, dan rumah ibu balita	Wawancara dengan PLKB, kader, dan ibu balita.
24 Mei 2025	Pendopo TK P	Focus Group Discussion (FGD) dengan ibu balita.
12 Juni 2025	Balai Pertemuan Kapanewon B	Pelaksanaan intervensi psikoedukasi.

Tabel 2. Waktu Pelaksanaan

Khalayak Sasaran

Target penerima kegiatan ini adalah ibu-ibu yang memiliki balita 0-5 tahun dan memiliki akses terhadap perangkat digital di rumah di Pedukuhan GB.

Etika Pelaksanaan

Seluruh rangkaian pengumpulan data dan intervensi telah memperoleh persetujuan dari peserta. Peserta memberikan persetujuan secara sukarela (informed consent) setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan kegiatan, manfaat, serta kerahasiaan data. Identitas peserta disamarkan melalui inisial untuk menjaga privasi. Kegiatan yang melibatkan anak tidak dilakukan secara langsung pada balita melainkan melalui laporan orang tua, sehingga risiko minimal sesuai dengan pedoman etika penelitian berbasis komunitas.

Metode Pengabdian

Pengabdian yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan turut terlibat aktif selama dua bulan. Peneliti secara langsung hadir di tengah-tengah masyarakat Pedukuhan GB dengan sasarannya adalah kelompok ibu balita. Bentuk pengabdian ini adalah dengan melaksanakan program intervensi psikoedukasi yang mana program tersebut akan diuraikan dalam pembahasan.

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan intervensi psikoedukasi pengasuhan digital pada ibu balita mencakup:

1. Meningkatnya pengetahuan ibu mengenai prinsip pengasuhan digital dan batasan screen time yang sehat.
2. Meningkatkan kesadaran ibu mengenai risiko penggunaan gawai berlebihan terhadap perkembangan anak.

3. Meningkatnya kemampuan ibu dalam menerapkan strategi pengasuhan digital, termasuk pendampingan aktif dan pengaturan penggunaan gawai pada anak.
4. Menguatkan kualitas interaksi ibu anak melalui peningkatan komunikasi dan keterlibatan langsung dalam aktivitas harian.

Metode Evaluasi

Evaluasi intervensi dilakukan untuk menilai efektivitas psikoedukasi pengasuhan digital dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu balita. Evaluasi kuantitatif dilaksanakan melalui pre-test dan post-test guna mengukur perubahan pengetahuan peserta. Sementara itu, evaluasi kualitatif dilakukan melalui pengumpulan feedback peserta setelah kegiatan untuk menilai pemahaman, persepsi manfaat, serta kesiapan mereka dalam menerapkan strategi pengasuhan digital dalam kehidupan sehari-hari. Hasil evaluasi selanjutnya didiskusikan dalam rapat refleksi bersama PLKB dan kader BKB sebagai dasar penguatan serta keberlanjutan program pada tingkat komunitas.

Hasil dan Pembahasan

Program ini berjalan dengan baik sesuai jadwal yang sudah direncanakan. Rangkaian kegiatan dimulai dari observasi lapangan, wawancara mendalam, focus group discussion (FGD), hingga pelaksanaan psikoedukasi. Seluruh kegiatan dilakukan melalui koordinasi dengan PLKB Kapanewon B, kader BKB MH, dan perangkat pedukuhan.

Observasi dilaksanakan pada tanggal 23–26 Mei 2025 di rumah beberapa ibu balita. Observasi bertujuan mengidentifikasi praktik penggunaan gawai dalam pengasuhan, pola interaksi ibu–anak selama screen time, serta kondisi lingkungan pengasuhan sehari-hari.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menggunakan gawai sebagai alat distraksi ketika mereka sibuk bekerja atau mengerjakan tugas rumah. Anak-anak cenderung menonton video tanpa pendampingan, dan terdapat kecenderungan penggunaan gawai melebihi batas screen time yang direkomendasikan. Temuan ini menjadi dasar penting untuk merancang materi psikoedukasi yang relevan. Selain itu, wawancara yang dilakukan pada 19–26 Mei 2025 kepada berbagai pihak, yaitu PLKB Kapanewon B, ketua dan kader BKB MH, kepala dukuh GB, dan para ibu balita bertujuan untuk menggali pengalaman, persepsi, dan kendala ibu dalam mengatur screen time anak. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memahami manfaat gawai, namun belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai risiko, batasan screen time, dan strategi pendampingan aktif. Kader BKB juga menyampaikan perlunya pelatihan tambahan agar mereka dapat memberikan edukasi lebih efektif kepada warga. FGD dilaksanakan pada 24 Mei 2025 di Pendopo TK P dengan melibatkan ibu balita. Diskusi kelompok ini menggali perspektif kolektif mengenai pengasuhan digital, tantangan yang dihadapi ibu balita, serta harapan mereka terhadap program edukasi. Peserta menyampaikan bahwa gawai sangat membantu meredakan tantrum atau menjaga anak tetap diam, tetapi mereka kesulitan mengontrol

durasi dan konten. FGD juga mengungkap bahwa sebagian ibu belum mengetahui pentingnya pendampingan aktif dan tidak memiliki pedoman rutin terkait screen time.

Dari hasil pengumpulan data ini, intervensi direncanakan dalam bentuk psikoedukasi kepada ibu balita dengan tujuan meningkatkan pemahaman mengenai pengasuhan digital, memperkuat keterampilan dalam mengatur screen time, serta mendorong keterlibatan yang lebih aktif dan responsif dalam penggunaan gawai. Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan pengasuhan digital, diharapkan ibu balita mampu menerapkan pembatasan yang lebih konsisten, melakukan pendampingan yang lebih terarah, serta membangun interaksi yang lebih berkualitas dengan anak sehingga penggunaan gawai dapat dikelola secara lebih sehat dan mendukung tumbuh kembang balita secara optimal.

Psikoedukasi merupakan metode intervensi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, keterampilan, serta self-efficacy individu melalui pemberian informasi yang terstruktur dan latihan praktis¹⁵ Psikoedukasi tidak hanya berfokus pada transfer informasi, tetapi juga pada pembentukan pemahaman reflektif dan perubahan perilaku yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks pengasuhan digital, psikoedukasi menjadi relevan karena permasalahan yang ditemukan di lapangan berkaitan dengan keterbatasan literasi pengasuhan digital serta minimnya strategi alternatif dalam menghadapi perilaku rewel anak. Psikoedukasi dilakukan kepada 18 orang ibu balita yang ada di Pedukuhan GB. Materi psikoedukasi diberikan dalam bentuk slide presentasi, gambar, video, dan simulasi interaktif. Modul yang digunakan diadaptasi dari Modul Pengasuhan Anak Usia Dini di Era Digital yang ditulis oleh Hendy Noor Irawan, S.Sos., M.Sc dan dr. Abidinsyah Siregar, DHSM, M.Kes dan Modul Digital.



Gambar 1. Pelaksanaan psikoedukasi pengasuhan digital bagi ibu balita di Balai Pertemuan Kapanewon B

Hasil intervensi menunjukkan bahwa psikoedukasi memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu balita mengenai konsep pengasuhan digital. Peningkatan skor rata-rata sebesar 21.1% dari pre-test ke post-test, yang didukung oleh hasil uji paired samples t-test yang signifikan secara statistik, mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi bukan bersifat kebetulan, melainkan

¹⁵ Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205–225.

merupakan efek langsung dari intervensi yang diberikan. Edukasi mengenai digital parenting berkontribusi pada peningkatan literasi, sikap, serta perilaku orang tua dalam mengatur screen time anak usia dini ¹⁶ Berikut adalah hasil pengukuran pengetahuan peserta melalui pre-test dan post-test:



No.	Nama Ibu Balita	Pre-Test	Post-Test	Gain Score
1.	ME	9	10	+1
2.	SB	7	10	+3
3.	AS	7	9	+2
4.	D	9	10	+1
5.	SR	8	10	+2
6.	DA	9	10	+1
7.	E	9	9	0
8.	SH	7	8	+1
9.	RU	6	8	+2
10.	SU	9	10	+1
11.	M	9	10	+1
12.	RA	7	10	+3
13.	W	9	10	+1
14.	NN	9	8	-1
15.	SM	8	9	+1

¹⁶ Rohmah, A., Tsani, N. F., Rahman, M. A., Maulidhah, C. R. P., Maryam, E. W., Laili, N. (2024). Psychoeducation on the Importance of Digital Parenting for Generation Z. *Journal of Social Community Service*, 2(1), 25-33.

16.	N	3	10	+7
17.	R	3	10	+7
18.	S	2	7	+5

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Peserta

	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Selisih Score Absolut (%)
Jumlah Benar Peserta	72.2%	93.3%	+21.1%

Tabel 3. Persentase Skor Pre-Test dan Post-Test

Efektivitas psikoedukasi dalam konteks pengasuhan digital dapat ditinjau dari tiga aspek utama. Pertama, intervensi ini mampu menyediakan kerangka teoretis yang komprehensif, khususnya terkait konsep parental mediation¹⁷ Pemahaman teori ini memungkinkan ibu melihat penggunaan gawai bukan hanya sebagai aktivitas konsumtif, tetapi sebagai proses mediasi yang memerlukan pendampingan aktif.

Kedua, psikoedukasi mendorong refleksi diri yang mendalam. Peserta menunjukkan kesadaran baru terhadap hubungan antara praktik pengasuhan yang mereka lakukan (misalnya penggunaan gawai untuk menenangkan anak) dengan konsekuensi emosional dan perilaku yang dialami anak. Proses reflektif ini penting untuk memunculkan motivasi internal dalam mengubah pola pengasuhan. Ketiga, psikoedukasi memberikan keterampilan aplikatif melalui contoh, simulasi, dan latihan strategi pengasuhan non-gawai, seperti teknik komunikasi positif dan pemberian pilihan terbatas. Psikoedukasi yang efektif tidak hanya mentransfer informasi, tetapi juga meningkatkan self-efficacy dan perilaku adaptif melalui latihan terstruktur¹⁸

Perubahan sikap yang muncul pasca-intervensi menunjukkan bahwa intervensi ini tidak hanya berdampak kognitif, tetapi juga afektif. Ibu menjadi lebih kritis terhadap kebiasaan penggunaan gawai dan menunjukkan intensi nyata untuk mengubah perilaku pengasuhan. Dari perspektif Theory of Planned Behavior, perubahan intensi ini merupakan prasyarat penting menuju perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan. Temuan ini konsisten dengan sebuah penelitian yang membuktikan bahwa intervensi berbasis orang tua efektif dalam menurunkan durasi screen time pada anak prasekolah.¹⁹ Efektivitas intervensi ini juga dipengaruhi oleh konteks sosial komunitas. Diskusi kelompok memberikan ruang bagi peserta untuk saling bertukar pengalaman dan membangun rasa kebersamaan. Penguatan dukungan sosial ini menjadi faktor pendukung penting yang meningkatkan kesiapan perubahan, karena ibu merasa tantangan yang mereka alami bukan sesuatu yang bersifat individual, melainkan dialami oleh banyak orang.

¹⁷Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599. <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>.

¹⁸Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205–225

Namun demikian, beberapa hambatan tetap ditemukan. Kelelahan ibu sebagai pengasuh utama, normalisasi penggunaan gawai dalam lingkungan sosial, serta minimnya keterlibatan ayah menjadi faktor yang memperlambat perubahan perilaku. Hambatan-hambatan ini konsisten dengan hasil asesmen awal yang menunjukkan bahwa penggunaan gawai pada anak tidak hanya disebabkan oleh kurangnya literasi, tetapi juga oleh tekanan struktural dalam keluarga dan beban pengasuhan sehari-hari. Temuan kualitatif ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi memberikan dampak awal yang bermakna terhadap peningkatan literasi pengasuhan digital, serta memperkuat kapasitas ibu dalam menerapkan praktik pengasuhan yang lebih sehat dan adaptif dalam konteks perkembangan anakusiadini.

Kesimpulan

Program pengabdian berbasis riset mengenai pengasuhan digital pada ibu balita di Pedukuhan GB menghasilkan temuan utama bahwa literasi digital parenting pada komunitas tersebut masih terbatas, baik dalam aspek pengetahuan, sikap, maupun praktik sehari-hari. Psikoedukasi yang diberikan terbukti mampu meningkatkan pemahaman ibu tentang prinsip-prinsip pengasuhan digital, mendorong refleksi diri terhadap praktik yang sebelumnya dianggap wajar, serta menumbuhkan intensi perubahan perilaku pengasuhan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada PLKB Kecamatan Bantul, kader BKB MH Pedukuhan GB, Pemerintah Kalurahan Bantul, serta para ibu balita yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan asesmen dan psikoedukasi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah memberikan dukungan akademik selama pelaksanaan program pengabdian ini.

Referensi

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2025). Bina Keluarga Balita (BKB): Pembinaan keluarga dalam stimulasi tumbuh kembang balita. Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga. <https://kampungkb.kemendukbangga.go.id/kampung/6362/intervensi/2393338/bina-keluarga-balita-bkb>.
- Blum-Ross, A., & Livingstone, S. (2020). *Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children's lives*. Oxford University Press.
- Effendy, C., Margaret, S. E. P. M., & Probandari, A. (2022). The Utility of Participatory Action Research in the Nursing Field: A Scoping Review. *Creative Nursing*, 28(1), 54–60. <https://doi.org/10.1891/CN-2021-0021>
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2015). *Focus groups: A practical guide for applied research* (5th ed.). Sage Publications.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed.). Sage Publications.

- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599. <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>.
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205–225.
- Mascheroni, G., Ponte, C., & Jorge, A. (Eds.). (2018). *Digital parenting: The challenges for families in the digital age*. Nordicom, University of Gothenburg.
- Radesky, J. S., Christakis, D. A. (2016). Increased mobile device use by parents during meals and parent-child interaction. *JAMA Pediatrics*, 170(3), 267–268. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.4410>.
- Rico-González, M., Holsbrekken, E., Martín-Moya, R., Ardigò, L. P. (2023). Interventions for Reducing Screen Time of Preschoolers: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Journal of Primary Care & Community Health*, 16. 1-10.
- Ritchie, J., Lewis, J., McNaughton Nicholls, C., & Ormston, R. (2014). *Qualitative research practice: A guide for social science students and researchers* (2nd ed.). Sage Publications.
- Rohmah, A., Tsani, N. F., Rahman, M. A., Maulidhah, C. R. P., Maryam, E. W., Laili, N. (2024). Psychoeducation on the Importance of Digital Parenting for Generation Z. *Journal of Social Community Service*, 2(1), 25-33.
- Sari, E. N., & Dafit, F. (2022). Digital parenting literacy among Indonesian parents in urban areas. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2780–2790. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.1903>.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Wawancara dengan Ketua Bina Keluarga Balita (BKB) MH: Ibu Y di Rumah BKB MH (22 Mei 2025).
- Wawancara dengan Ibu M, Ibu E, dan Ibu W di Rumah kediaman masing-masing (22-23 Mei 2025).
- Yulindrasari, H., & Mulyana, N. (2020). Community-based parenting education in Indonesia: A kader empowerment model. *Journal of Early Childhood Research*, 18(4), 1–15. <https://doi.org/10.1177/1476718X20950629>.