



Pelatihan Guru dan Orang Tua dalam Menumbuhkan Kebiasaan Digital Sehat serta Pencegahan Kekerasan pada Anak Usia Dini di Desa Cikedokan

Yossi Srianita¹, Azi Matur Rahmi²

Program Studi PG-PAUD, Universitas Pelita Bangsa

e-mail: yossi@pelitabangsa.ac.id

Abstrak

Fokus utama stimulasi anak usia dini adalah interaksi langsung dengan orang tua, permainan nyata dan eksplorasi lingkungan sekitar, namun berdasarkan observasi awal banyak orang tua telah memberikan gadget sejak usia dini, dan menggunakan media digital tanpa pendampingan orang tua. Latar belakang kegiatan ini didorong oleh semakin maraknya penggunaan perangkat digital oleh anak usia dini yang berpotensi menimbulkan dampak negative seperti: kecanduan, paparan konten yang tidak sesuai usia dan perkembangan anak, hingga resiko kekerasan fisik dan seksual pada anak-anak di dunia nyata maupun secara digital. Metode pelaksanaan meliputi: 1) sosialisasi 2) pelatihan interaktif, 3) pendampingan bagi guru dan orang tua untuk mengembangkan pola pengasuhan dan pembelajaran yang berorientasi pada literasi digital sehat dan pendidikan karakter. Hasil kegiatan pengabdian yang diharapkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai cara membimbing anak dalam menggunakan teknologi secara bijak, menanamkan nilai-nilai moral serta membangun komunikasi positif antara rumah dan sekolah.

Kata Kunci: PAUD, Guru, Orang Tua, Digital Sehat, Pencegahan Kekerasan.

Abstract

The main focus of early childhood stimulation is direct interaction with parents, real play and exploration of the surrounding environment, but based on initial observations many parents have given gadgets since an early age, and use digital media without parental supervision. The background of this activity is driven by the increasing use of digital devices by early childhood which has the potential to cause negative impacts such as: addiction, exposure to content that is not appropriate for the age and development of children, to the risk of physical and sexual violence in children in the real world and digitally. The implementation method includes: 1) socialization 2) interactive training, 3) mentoring for teachers and parents to develop parenting and learning patterns oriented towards healthy digital literacy and character education. The expected results of community service activities are an increase in participants' knowledge on how to guide children in using technology wisely, instill moral values and build positive communication between home and school.

Kata Kunci: Anak Usia Dini, Teachers, Parents, Digital Health, Violence Prevention.

PENDAHULUAN

Transformasi terbesar di era revolusi industri 4.0 adalah perkembangan teknologi digital. Bahkan telah merambah ke berbagai aspek kehidupan termasuk dunia anak usia dini. Anak-anak di desa Cikedokan sebagaimana di daerah lain, sudah mengenal dan menggunakan perangkat digital sejak usia dini. Meskipun perangkat digital memiliki potensi positif bagi media belajar namun tanpa pendampingan yang tepat penggunaannya justru dapat menimbulkan dampak negatif seperti kecanduan gawai, berkurangnya interaksi sosial paparan konten yang tidak sesuai usia, hingga resiko kekerasan baik di dunia nyata maupun dunia maya. (Puspita et al., 2025) menemukan bahwa pendampingan orang tua dalam penggunaan gawai secara signifikan menurunkan resiko kecanduan digital. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa anak merupakan kelompok paling rentan terhadap risiko digital karena belum memiliki keterampilan kontrol diri yang memadai (Najilla et al., 2025). Fakta ini menunjukkan pentingnya pendidik memahami resiko atau dampak dari perangkat digital.

Guru dan Orang Tua memiliki peran sentral dalam mendampingi anak usia dini agar terhindar dari resiko tersebut, namun hasil wawancara awal menunjukkan bahwa sebagian besar guru dan orang tua di desa cikedokan belum memiliki pemahaman memadai terkait literasi digital sehat dan strategi pencegahan kekerasan terhadap anak padahal pembiasaan pola penggunaan gawai yang sehat serta penguatan pendidikan karakter sejak dini sangat menentukan resiliensi anak di kemudian hari. Urgensi dari pengabdian ini adalah untuk memberikan intervensi nyata berupa pelatihan yang sistematis kepada guru dan orang tua agar mereka mampu: 1) memahami dampak positif negatif digital bagi anak, 2) membiasakan pola penggunaan gawai yang sehat, 3) menerapkan strategi pencegahan kekerasan secara efektif baik di rumah maupun di sekolah. Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan dampak nyata dalam memberikan perlindungan kepada anak dari resiko dan membangun ekosistem PAUD yang ramah anak. (Munawar et al., 2019)

Pelatihan untuk orang dewasa dalam hal ini guru dan orang tua merupakan proses pembelajaran yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan serta sikap agar mampu mendampingi anak secara efektif. Menurut (Puspita et al., 2025) dalam teori andragogi orang dewasa belajar secara berbeda dengan anak-anak prinsip utamanya adalah bahwa orang dewasa: 1) memiliki pengalaman sebelumnya yang menjadi sumber belajar, 2) memiliki kebutuhan belajar yang relevan dengan kehidupan nyata, 3) belajar secara *problem center* bukan *content center* dan 4) lebih termotivasi oleh faktor internal dibandingkan eksternal. (Rideout & Robb, 2018)Pelatihan guru dan orang tua dalam konteks pendidikan anak usia dini tentang kebiasaan digital sehat serta pencegahan kekerasan dirancang dengan pendekatan partisipatif. Metode pelatihan tidak hanya berupa ceramah tetapi juga diskusi kelompok, stimulasi kasus, *roleplay* dan praktek langsung. Dengan demikian, peserta pelatihan

memperoleh teori dan keterampilan praktis yang dapat diterapkan baik di sekolah maupun di rumah. Pelatihan semacam ini penting karena guru berperan sebagai pendidik utama di sekolah sedangkan orang tua adalah pendiri utama di rumah. Sinergi keduanya sangat diperlukan untuk menumbuhkan karakter literasi digital sehat dan resiliensi anak. Seperti dikemukakan oleh Brookfield, keberhasilan pembelajaran orang dewasa sangat bergantung pada relevansi materi dengan kebutuhan sehari-hari serta keterlibatan aktif peserta. (Nurhayati & Chandra, 2025) Pelatihan pada guru dan orang tua siswa diberikan dengan pendekatan yang berbeda. Keterlibatan aktif, dimana orang tua dan guru belajar yang bersifat partisipatif (diskusi, simulasi, studi kasus) lebih memotivasi, lingkungan yang mendukung dalam suasana pelatihan yang inklusif, saling menghargai, dan aman membuat orang dewasa lebih bersemangat belajar, serta relevansi materi berkaitan langsung dengan kebutuhan nyata dalam hidup mereka agar guru dan orang tua bersemangat mengikuti pelatihan literasi digital terkait manfaatnya bagi anak. (Rahmi et al., 2025).

Kebiasaan digital sehat merujuk pada pola penggunaan perangkat digital yang seimbang, bertanggung jawab, dan tidak berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental individu. (Rahmi & Anggraeni, 2023) Hal ini mencakup durasi penggunaan, konten yang dikonsumsi, serta dampaknya terhadap produktivitas dan hubungan sosial. Menurut (Anisa Azzahra Swastha et al., 2022), kebiasaan digital yang sehat adalah melibatkan kesadaran akan waktu layar (*screen time*), serta kontrol terhadap isi dan aktivitas digital yang dilakukan, agar tetap mendukung perkembangan pribadi dan sosial individu. (SUPRIANI, Rista Ade; ISMANIAR, 2022) Konsep *digital wellbeing* menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan aktivitas di dunia nyata. *Digital wellbeing* adalah kemampuan untuk menggunakan teknologi dengan cara yang mendukung kesehatan mental, relasi, dan tujuan hidup seseorang. (Septiani, 2021) Perlu memahami secara lebih mendalam terkait penggunaan digital sehat atau literasi digital. Literasi digital, dapat menumbuhkan kebiasaan digital sehat. Menurut (Widayanti et al., 2024), literasi digital adalah kemampuan untuk mengakses, memahami, mengevaluasi, dan menciptakan informasi melalui teknologi digital secara kritis dan etis (Azi Matur Rahmi1, 2022).

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah tersebut, maka penting melakukan pelatihan terhadap guru dan orang tua dalam kebiasaan baik, memberi batasan pada anak untuk menumbuhkan kebiasaan digital sehat serta pencegahan kekerasan pada anak usia dini. Berdasarkan hal tersebut peneliti melakukan pengabdian kepada Masyarakat dengan judul yaitu “Pelatihan Guru dan Orang Tua dalam Menumbuhkan Kebiasaan Digital Sehat serta Pencegahan Kekerasan pada Anak Usia Dini di Desa Cikedokan”

METODE

Metode yang digunakan dalam PKM ini yaitu Participatory Action Research merupakan salah satu model yang mencari sesuatu untuk menghubungkan proses ke dalam proses perubahan sosial. Penelitian ini

membawa proses penelitian dalam lingkaran kepentingan orang dan menemukan solusi praktis bagi masalah bersama dan isu-isu yang memerlukan aksi dan refleksi bersama, dan memberikan kontribusi bagi teori praktis. PAR (*Participatory Action Research*) melibatkan pelaksanaan penelitian untuk mendefinisikan sebuah masalah maupun penerapan informasi dengan mengambil aksi untuk menuju solusi atas masalah-masalah yang terdefiniskan. Anggota-anggota komunitas berpartisipasi dalam rancangan dan implementasi dalam rencana tindak strategis didasarkan pada hasil penelitian. Adapun tahapan pengabdian Masyarakat yaitu:

1. Pemetaan kebutuhan mitra

Tahapan perencanaan ini bertujuan agar pengabdian masyarakat yang diberikan sesuai dengan kebutuhan mitra sehingga kelak hasil dari pengabdian masyarakat dapat benar-benar membawa manfaat bagi mitra. Terdapat tiga tahapan dalam tahapan satu ini yaitu :

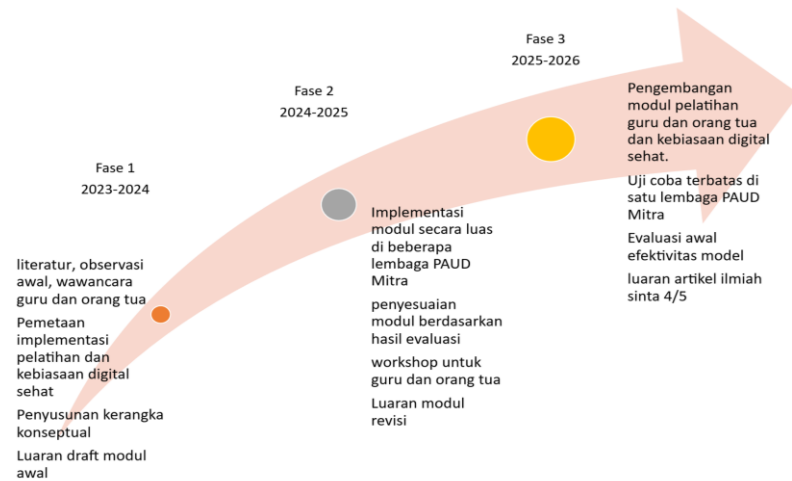
- Observasi. Observasi dilakukan selama 14 hari atau 2 minggu setelah dikemukakan masalah oleh pihak Mitra. Tim pelaksana pengabdian melakukan pengamatan, wawancara dan meminta pendapat dari para guru dan mahasiswa mengenai pola pandang guru dan mahasiswa terhadap kurikulum merdeka belajar, agar kelak pelatihan yang diberikan dalam pengabdian masyarakat dalam berguna bagi mitra.
- Pengelompokkan Guru dan mahasiswa. Pengelompokkan guru dan mahasiswa dalam membuat pamflet dan brosur dengan judul "Pelatihan Guru dan Orang Tua dalam Menumbuhkan Kebiasaan Digital Sehat serta Pencegahan Kekerasan pada Anak Usia Dini di Desa Cikedokan".
- Penetapan Pelaksanaan Kegiatan. Penetapan bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan pada 25 Agustus 2025.

2. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu proses perubahan pemahaman, sikap dan perilaku dari seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai tujuan tertentu melalui upaya pengajaran atau pelatihan. Sedangkan pendampingan adalah kegiatan untuk membantu individu atau sekelompok orang untuk memperoleh ketrampilan tertentu. Pada pengabdian ini proses Pendidikan dan pelatihan memiliki aspek indikator yang berbeda sehingga pelaksanaannya dilaksanakan dalam 1 hari dengan tujuan Pendidikan memberikan ketrampilan tertentu sesuai kebutuhan mitra dan mahasiswa.

3. Evaluasi.

Evaluasi adalah kegiatan penilaian keberhasilan pengabdian dan kepuasan yang diperoleh mitra. Mitra diharapkan dapat memperoleh kepuasan dengan bertambahnya pengetahuan, ketrampilan baru yang dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh mitra.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemetaan Kebutuhan Mitra

Pendekatan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat adalah pendekatan partisipatif dengan berbasis pada prinsip *andragogi* (pembelajaran orang dewasa). Guru dan orang tua tidak diposisikan sebagai peserta pasif, melainkan sebagai mitra aktif yang turut serta menggali masalah, berbagi pengalaman, dan menemukan solusi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka. Pelatihan bersifat membangun keterampilan praktis, transfer pengetahuan, serta keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan.

Strategi pemecahan masalah dirancang melalui beberapa tahapan, dimulai dari: 1) identifikasi masalah nyata dengan melakukan wawancara dan observasi terkait kebiasaan digital anak serta kasus kekerasan yang sering terjadi, sekaligus menggali pengalaman guru dan orang tua sebagai dasar penyusunan materi. 2) pelatihan berbasis kebutuhan yang berfokus pada literasi digital sehat, pencegahan kekerasan, serta penguatan karakter dengan metode interaktif seperti ceramah, diskusi kelompok, simulasi, dan *role play*. 3) penyusunan panduan praktis berupa modul sederhana dan aplikatif yang memuat jadwal kebiasaan digital sehat dan langkah pencegahan kekerasan untuk dipraktikkan di rumah maupun sekolah. 4) Implementasi program didukung dengan pendampingan melalui monitoring lapangan atau angket, serta pemberian bimbingan lanjutan jika muncul kendala. 5) Evaluasi dan refleksi, terhadap keberhasilan program dengan mengukur peningkatan pemahaman guru dan orang tua melalui pre-test dan post-test, serta menilai dampaknya terhadap pola pendampingan anak.

Pendidikan

Dalam kegiatan pendampingan ketua dan anggota pengabdian menyusun rencana pembelajaran dengan dilakukan kerja sama dengan perpustakaan dan mahasiswa Universitas Pelita Bangsa. Adapun materi pendampingan diberikan yaitu Pelatihan Guru dan Orang Tua dalam Menumbuhkan Kebiasaan Digital Sehat serta Pencegahan Kekerasan pada Anak Usia Dini di Desa Cikedokan.

Perkembangan teknologi digital membawa dampak besar terhadap pola asuh dan pembelajaran anak usia dini. Anak semakin terpapar gadget, sementara tidak semua orang tua dan guru memiliki pemahaman yang cukup tentang penggunaan digital yang sehat. Selain itu, masih terdapat risiko kekerasan pada anak, baik secara fisik, verbal, maupun emosional, yang seringkali tidak disadari.

Oleh karena itu, diperlukan pelatihan terpadu untuk meningkatkan kapasitas guru dan orang tua dalam:

1. Membentuk kebiasaan digital sehat. Membentuk kebiasaan digital sehat melibatkan pembatasan waktu layar, memilih konten berkualitas, dan menciptakan zona bebas gawai (seperti meja makan/kamar tidur). Terapkan detoks digital berkala, matikan notifikasi yang tidak penting, dan utamakan aktivitas fisik serta interaksi sosial tatap muka untuk menjaga keseimbangan mental dan produktivitas.
2. Mencegah kekerasan pada anak sejak dini. Mencegah kekerasan pada anak sejak dini dilakukan melalui edukasi bagian tubuh pribadi, membangun komunikasi terbuka, pengawasan ketat, dan mengajarkan keberanian untuk berkata "tidak" atau melapor. Orang tua perlu mengelola emosi, menerapkan *parenting* tanpa kekerasan, dan memilih lingkungan sekolah yang ramah anak.

Evaluasi

Dalam kegiatan pendampingan ketua dan anggota pengabdian menyusun rencana pembelajaran dengan dilakukan kerja sama dengan kelurahan dan Universitas Pelita Bangsa. Adapun materi pendampingan diberikan yaitu Pelatihan Guru dan Orang Tua dalam Menumbuhkan Kebiasaan Digital Sehat serta Pencegahan Kekerasan pada Anak Usia Dini di Desa Cikedokan. Pengabdian ini merupakan kegiatan yang pertama kalinya diterima oleh mitra. Berdasarkan kuisisioner kepuasan yang disebar oleh tim pengabdian yaitu pengunjung dan orang tua serta guru PAUD merasa sangat puas dengan pengabdian yang dilakukan oleh tim dari Universitas Pelita Bangsa. Dan secara keseluruhan pihak perpustakaan menyambut kedatangan tim universita pelita bangsa dan sangat menyambut baik dan berhap adanya keberlanjutan kegiatan pengabdian ini dimasa yang akan datang.

SIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa pelatihan guru dan orang tua dalam menumbuhkan kebiasaan digital sehat serta pencegahan kekerasan pada anak usia dini di Desa Cikedokan telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pentingnya pendampingan penggunaan teknologi pada anak serta bahaya kekerasan dalam proses pengasuhan dan pendidikan. Melalui pelatihan ini, guru dan orang tua menjadi lebih sadar akan peran strategis mereka dalam membentuk perilaku anak di era digital. Peserta juga memperoleh keterampilan praktis dalam menerapkan aturan penggunaan gadget, memilih konten yang sesuai, serta membangun komunikasi yang positif dengan anak tanpa

menggunakan kekerasan. Selain itu, kegiatan ini mendorong terbentuknya komitmen bersama antara guru dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan ramah anak, baik di rumah maupun di sekolah. Dengan demikian, diharapkan anak-anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, baik dari segi kognitif, emosional, maupun sosial. Secara keseluruhan, program PKM ini memberikan dampak positif dan menjadi langkah awal dalam membangun budaya digital sehat serta pencegahan kekerasan pada anak usia dini di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa Azzahra Swastha et all. (2022). Peran Dinas Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak (Dp3a) Dalam Pencegahan Tindak Kekerasan Pada Anak Usia Dini di Karawang. *Jurnal Ilmian Wahana Pendidikan*, 8(September), 71-78.
- Azi Matur Rahmi1, M. A. M. (2022). Analisis Implementasi Pembelajaran Sains Berbasis Kurikulum Merdeka di Taman Kanak-Kanak Kabupaten Cikarang Selatan. *Jurnal Ilmian Wahana Pendidikan*, 8(24), 10-17.
- Munawar, M., Fakhruddin, F., Rifai, A., & Prihatin, T. (2019). Keterlibatan Orangtua dalam Pendidikan Literasi Digital Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2(1), 193-197. <https://proceeding.unnes.ac.id/snpsasca/article/view/272>
- Najilla, U., Fitriani, D., & Abd Aziz, U. bin. (2025). Pengembangan Pop Up Book Berbasis Digital Pembelajaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(1), 41-61. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i1.845>
- Nurhayati, Y., & Chandra, R. D. A. (2025). Literasi Digital Anak Usia Dini: Tinjauan Sistematis Atas Peluang Edukasi dan Risiko Adiksi di Era Teknologi. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 8(2), 478-488. <https://doi.org/10.31537/jecie.v8i2.2444>
- Puspita, Y., Joni, J., Suniarti, N., & Flora, D. E. (2025). Penguatan Pemahaman Ibu tentang Pola Asuh Digital Sehat dalam Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini. *Dinamika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 36-44. <https://doi.org/10.70437/dinamika.v2i1.19>
- Rahmi, A. M., & Anggraeni, D. (2023). Penanaman Kedisiplinan pada Kelompok Bermain Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Journal of Education Research*, 4(3), 911-917. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i3.234>
- Rahmi, A. M., Angraeni, D., Fitrasari, I., & Putri, S. A. (2025). Efektivitas Metode Culturally Responsive Teaching (CRT) dalam Pembelajaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Taman Kanak-Kanak Kabupaten Bekasi. *Journal of Education Research*, 6(4), 1092-1099. <https://doi.org/10.37985/jer.v6i4.2301>
- Rideout & Robb. (2018). *Healthy digital habits are not merely about screen time but about the content consumed and its integration into one's daily life in a balanced and meaningful way.*
- Septiani, R. D. (2021). Pentingnya Komunikasi Keluarga dalam Pencegahan Kasus Kekerasan Seks pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 50-58. <https://doi.org/10.21831/jpa.v10i1.40031>
- SUPRIANI, Rista Ade; ISMANIAR, I. (2022). Upaya pencegahan kekerasan seksual

pada anak usia dini. *Jambura Journal of Community Empowerment*, 2022, 1-20. *Jambura Journal of Community Empowerment* (, 3(1), 1-20.

Widayanti, M. D., Reza, M., Matheos, Y., Malaikosa, L., & Syadullah, A. (2024). Pelatihan Pencegahan Kekerasan Pada Anak Untuk Guru PAUD. *Transformasi Dan Inovasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 84-86. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpm/article/view/36455>