

Implementasi Model Teman Anak Digital (TAD) dalam Penanganan dan Pencegahan Kecanduan Gadget di Desa Palasari Kabupaten Subang

Kanya EkaSanti^{1*}, Ellya Susilowati^{2*}

¹Politeknik Kesejahteraan Sosial, Indonesia, Email: kanyaekasantio@gmail.com

²* Politeknik Kesejahteraan Sosial, Indonesia, Email: ellyasusilowati@poltekkesos.ac.id

*Corresponding Author

Keywords:

Penguatan Kapabilitas anak, Penanganan, Pencegahan, Kecanduan Gadget

Journal History

Submitted: 1 December 2025

Accepted: 24 December 2025

Published: 12 January 2026

Abstrak: Model teman anak digital bertujuan meningkatkan kapasitas anak dalam penanganan dan pencegahan merupakan intervensi dalam penanganan dan pencegahan bahaya gadget pada kelompok anak di Desa Palasari kecamatan Ciater Kabupaten Subang. Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang dirancang bersama dengan pihak Desa, Sekolah, dan 30 anak masing-masing 10 anak perwakilan SD, SMP dan SMA. Metoda yang digunakan pada edukasi partisipatif dengan tahapan asesmen partisipatif, perencanaan partisipatif, intervensi, pendampingan, monitoring dan evaluasi partisipatif. Hasil dari kegiatan: 1) terbentuknya komunitas anak yang saling mendukung untuk menggunakan gadget; 2) Anak—anak menjadi teman digital yang bijak yang mampu mempengaruhi teman sebayanya secara positif; 3) Meningkatnya kesadaran orangtua, guru, dan tokoh masyarakat tentang pentingnya dukungan teman sebaya dalam mendukung perubahan perilaku anak.

Pendahuluan

Penggunaan gadget di kalangan anak-anak di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Seiring dengan meningkatnya penetrasi internet dan kepemilikan perangkat digital, diperkirakan pada tahun 2025 jumlah pengguna gadget di Indonesia akan mencapai 256,1 juta jiwa (Yusnitasari, 2022; APJII, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa teknologi digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam kehidupan anak dan keluarga.

Peningkatan penggunaan gadget tersebut membawa konsekuensi terhadap berbagai aspek kehidupan anak, baik dari sisi kesehatan, perkembangan psikososial, maupun relasi sosial. Sejumlah studi menunjukkan bahwa anak usia 8–10 tahun menghabiskan waktu hampir delapan jam per hari untuk menggunakan gadget, sementara anak dan remaja yang lebih besar dapat menghabiskan hingga sebelas jam per hari untuk berinteraksi dengan berbagai bentuk media digital (Sundu, 2018; Rideout & Robb, 2020). Durasi penggunaan yang tinggi ini menempatkan anak pada kondisi sedentary behavior yang berpotensi berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka (World Health Organization [WHO], 2019; Twenge & Campbell, 2018).



Lebih lanjut, pada kelompok usia 11–13 tahun ditemukan bahwa sekitar 40% anak menggunakan gadget selama 3–5 jam per hari, 35% menggunakan gadget selama 6–7 jam per hari, sementara sebagian lainnya menggunakan gadget kurang dari dua jam per hari (Sundu, 2018). Kelompok usia ini merupakan pengguna gadget paling aktif, yang memanfaatkan perangkat digital untuk berbagai aktivitas seperti menjelajah situs web, menonton video, bermain gim, mendengarkan musik, serta berkomunikasi dengan teman sebaya melalui media sosial dan aplikasi pesan instan (Livingstone & Helsper, 2008; Sundu, 2018).

Di sisi lain, gadget juga digunakan anak untuk mendukung aktivitas pendidikan, seperti mengerjakan tugas sekolah, mencari informasi, dan mengembangkan minat serta hobi tertentu. Dalam konteks keluarga, orang tua kerap memanfaatkan gadget sebagai bagian dari strategi pengasuhan, baik sebagai sarana edukasi maupun sebagai alat untuk menenangkan anak (Wartella et al., 2014; Kementerian Sosial RI, 2020). Fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran pola pengasuhan menuju pengasuhan berbasis digital.

Penggunaan gadget pada anak memiliki dampak yang bersifat ambivalen, yaitu membawa manfaat sekaligus risiko. Dampak positif penggunaan gadget antara lain dapat mengasah keterampilan motorik dan kognitif anak, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, mendukung proses pembelajaran, serta menyediakan aktivitas yang menyenangkan dan edukatif (Hirsh-Pasek et al., 2015; Papadakis et al., 2018). Namun demikian, penggunaan gadget yang berlebihan juga berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti gangguan konsentrasi, kesulitan belajar, masalah interaksi sosial, risiko perundungan siber (cyberbullying), depresi, gangguan kesehatan fisik seperti obesitas, keterlambatan perkembangan bicara, serta meningkatnya risiko anak menjadi korban kekerasan daring (American Academy of Pediatrics [AAP], 2016; Kuss & Griffiths, 2017; Setianah & Sari, 2020).

Dalam konteks lokal, Desa Palasari Kecamatan Ciater Kabupaten Subang merupakan desa wisata yang mengalami dinamika sosial akibat perkembangan teknologi digital. Hasil asesmen partisipatif bersama tokoh masyarakat dan kader menunjukkan bahwa salah satu isu utama yang dihadapi anak dan keluarga di desa ini berkaitan dengan penggunaan gadget yang belum diimbangi dengan pola pengasuhan yang adaptif. Permasalahan ini tidak hanya bersumber dari perilaku anak, tetapi juga dari keterbatasan literasi digital orang tua dan lingkungan sosialnya (Kementerian Komunikasi dan Informatika RI, 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu model intervensi yang berbasis komunitas dan berorientasi pada penguatan pengasuhan anak di era digital. Oleh karena itu, pada kegiatan pengabdian masyarakat di rancang model **Teman Anak Digital (TAD)** sebagai upaya untuk mendukung penggunaan gadget yang sehat, aman, dan bermakna bagi anak melalui keterlibatan aktif anak, keluarga dan masyarakat. Model ini berpijak pada pendekatan ekologi perkembangan anak yang menekankan pentingnya interaksi antara anak, keluarga, dan lingkungan sosial dalam membentuk perilaku dan kesejahteraan anak (Bronfenbrenner, 1979; UNICEF, 2021).

Model Teman Anak Digital (TAD) merupakan pendekatan berbasis partisipasi anak yang dirancang untuk mengatasi dan mencegah kecanduan gadget di kalangan anak-anak melalui peran teman sebaya. Model ini menekankan pentingnya hubungan saling mendukung di antara anak-anak untuk menciptakan lingkungan digital yang sehat. Dengan dukungan orang dewasa sebagai fasilitator, anak-anak menjadi teman dan pelopor perubahan bagi teman sebayanya dalam menggunakan gadget secara bijak

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dalam implementasi Model Teman Anak Digital (TAD) menggunakan pendekatan Community Development/Community Organization (CD/CO) dengan penekanan pada penguatan kapabilitas anak melalui pendekatan partisipatif. Pendekatan ini dipilih karena menempatkan anak, keluarga, dan komunitas sebagai subjek aktif dalam proses perubahan sosial, sekaligus mendorong keberlanjutan intervensi melalui keterlibatan masyarakat lokal. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan dengan prinsip partisipasi, pemberdayaan, dan kolaborasi antara tim pengabdian, anak, orang tua, tokoh masyarakat serta pemerintah desa. Anak-anak yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 30 anak yang terdiri dari 10 anak perwakilan SD, SMP dan SMA. Kegiatan dilakukan di Balai Desa Palasari Kecamatan Ciater Kabupaten Subang.

Lokasi dan Waktu Pelaksanaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Palasari, Kecamatan Ciater, Kabupaten Subang, yang merupakan wilayah desa wisata dengan karakteristik masyarakat yang heterogen dan tingkat penggunaan gadget pada anak yang relatif tinggi. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil penjajakan awal dan asesmen partisipatif yang menunjukkan adanya kebutuhan akan penguatan pengasuhan anak di era digital serta keterlibatan komunitas dalam mengelola dampak penggunaan gadget pada anak. Waktu pelaksanaan sebanyak sembilan hari yang terbagi dalam tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Tahap Asesmen Awal. Kegiatan ini yang melibatkan perwakilan tokoh masyarakat, orang tua, dan kelompok anak dari jenjang Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Asesmen ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai pola penggunaan gadget di lingkungan anak serta dinamika pengasuhan yang berkembang di masyarakat. Fokus asesmen meliputi: (1) Penggalian pengalaman dan persepsi tokoh masyarakat, orang tua, dan anak terkait intensitas penggunaan gadget serta dampak positif dan negatif yang dirasakan; (2) Identifikasi peran keluarga dan lingkungan sosial, khususnya pengaruh teman sebaya, dalam membentuk perilaku anak terkait penggunaan gadget; (3) Pemetaan kebutuhan, potensi, dan sumber daya lokal yang dapat mendukung intervensi berbasis komunitas. Teknik asesmen dilakukan melalui diskusi kelompok terarah (FGD), wawancara semi-terstruktur, dan observasi partisipatif
2. Tahap Peningkatan Kapabilitas Anak. Tahap kedua difokuskan pada penguatan kapabilitas anak sebagai aktor utama dalam model *Teman Anak Digital (TAD)*. Kegiatan dilakukan secara interaktif dan edukatif dengan menyesuaikan usia dan karakteristik anak. Kegiatan pada tahap ini meliputi:
 - a. Peningkatan pemahaman anak mengenai penggunaan gadget yang sehat sesuai dengan standar kesehatan, termasuk durasi penggunaan, konten yang aman, serta etika digital.
 - b. Pemberian materi mengenai dampak positif penggunaan gadget (edukasi, kreativitas, pengembangan minat) dan risiko penggunaan gadget yang berlebihan.

- c. Pelatihan anak untuk menjadi *Teman Digital yang Bijak*, yang mencakup keterampilan komunikasi, empati, saling mendukung, serta kemampuan menyampaikan pesan edukatif kepada teman sebaya.
 - d. Penguatan nilai-nilai relasi kekeluargaan dan persahabatan sebagai dasar untuk mempengaruhi perilaku penggunaan gadget di lingkungan keluarga dan pertemanan.
3. Tahap Penyusunan Rencana Aksi Kelompok Anak. Pada tahap ini, anak-anak difasilitasi untuk menyusun rencana aksi secara kolektif berdasarkan hasil refleksi dan pembelajaran pada tahap sebelumnya. Penyusunan rencana aksi bertujuan untuk mendorong kepemilikan (ownership) anak terhadap program. Rencana aksi disusun dengan fokus pada:
- a. Identifikasi isu prioritas yang dihadapi anak terkait penggunaan gadget dan risiko kecanduan.
 - b. Perumusan langkah-langkah konkret untuk mengatasi dan mencegah kecanduan gadget di lingkungan keluarga dan teman sebaya.
 - c. Penentuan bentuk kegiatan edukasi berbasis *peer-to-peer* dan keluarga, seperti diskusi santai di rumah, kelompok belajar, berbagi pengalaman, serta kampanye kreatif yang ramah anak.
4. Tahap Implementasi Aksi. Tahap implementasi dilakukan dengan menjalankan rencana aksi yang telah disepakati bersama. Anak-anak berperan sebagai mentor sebaya (peer mentor) atau *teman pendukung* yang membantu anak lain dalam keluarga dan lingkungan sosialnya untuk mengubah kebiasaan penggunaan gadget. Dalam tahap ini anak-anak melakukan kegiatan pencegahan penggunaan gadget berlebihan melalui kegiatan:
- a. Menyampaikan pesan-pesan edukatif terkait penggunaan gadget yang sehat kepada anggota keluarga dan teman sebaya.
 - b. Menjadi teladan dalam praktik penggunaan gadget yang bijak.
 - c. Melaksanakan aktivitas edukatif dan kreatif sesuai rencana aksi yang telah disusun. Tim dosen dan mitra masyarakat berperan sebagai fasilitator dan pendamping dalam proses implementasi.
5. Tahap Evaluasi dan Refleksi. Tahap akhir dilakukan melalui evaluasi dan refleksi partisipatif untuk menilai efektivitas intervensi serta pembelajaran yang diperoleh. Evaluasi meliputi : (1) Penilaian efektivitas pendekatan berbasis keluarga dan teman sebaya dalam mendukung perubahan perilaku anak terkait penggunaan gadget; (2) Identifikasi perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik anak setelah mengikuti program; (3) Refleksi bersama antara anak dan tim pengabdian untuk menggali pengalaman, tantangan, serta peluang pengembangan model TAD di masa mendatang

Hasil dan Pembahasan

Validasi Model Melalui Diskusi Kelompok Terfokus

Berdasarkan proses validasi melalui *Focus Group Discussion* (FGD), ditemukan bahwa kelompok anak kini memiliki kesadaran kritis mengenai penggunaan gadget yang aman untuk menghindari risiko kecanduan. Hasil

kegiatan ini diantaranya adalah : (1) meningkatnya kapabilitas anak yaitu anak-anak mampu mengidentifikasi standar waktu penggunaan gadget yang sehat dan membedakannya dengan perilaku kecanduan: (2) Terbentuknya komunitas anak yang berfungsi sebagai "Teman Digital yang Bijak", di mana mereka mampu memengaruhi teman sebaya secara positif dalam penggunaan teknologi: (3) Meningkatnya kesadaran orang tua, guru, dan tokoh masyarakat mengenai pentingnya peran teman sebaya sebagai faktor pendukung perubahan perilaku anak.

Model TAD merupakan inovasi intervensi yang menempatkan anak sebagai subjek aktif, mulai dari tahap asesmen, perancangan, hingga pelaksanaan intervensi kepada teman sebaya mereka. Hal ini sejalan dengan prinsip partisipasi anak dalam pembangunan masyarakat. Faktor keberhasilan penerapan model ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: (1) Keterbukaan Subjek yang ditunjukkan dengan semangat dan sikap terbuka dari anak-anak yang menungkapkan pengalaman digitalnya; (2) adanya kesadaran anak-anak untuk melakukan perubahan perilaku dalam penggunaan digital secara positif: (3) **Kolaborasi Multisektor:** Dukungan penuh dari pemerintah desa, orang tua, dan guru menciptakan lingkungan yang kondusif bagi keberlanjutan program.

Inovasi model ini terletak pada pergeseran paradigma dari pengasuhan satu arah (orang tua ke anak) menjadi pengaruh horizontal (anak ke anak). Dengan memfasilitasi anak untuk menyusun rencana aksi sendiri, seperti diskusi santai atau kampanye kreatif, pesan mengenai bahaya gadget menjadi lebih mudah diterima oleh kelompok sebaya.

Meskipun menghadapi kendala berupa keterbatasan waktu , model ini membuktikan bahwa anak-anak memiliki potensi besar untuk memecahkan masalah mereka sendiri ketika diberikan kapasitas yang memadai. Kapabilitas yang meningkat ini memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi dampak negatif gadget, seperti gangguan interaksi sosial dan risiko kesehatan, secara lebih mandiri.

Program ini memiliki potensi keberlanjutan yang tinggi karena kelompok anak yang telah dilatih dapat terus mengedukasi teman bermain dan sekolah mereka. Model ini sangat layak direplikasi oleh sekolah-sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler sebagai bagian dari upaya pencegahan dampak negatif teknologi digital secara meluas.

Kesimpulan

Model Teman Anak Digital (TAD) merupakan solusi inovatif untuk mengatasi dan mencegah kecanduan gadget di kalangan anak-anak melalui optimalisasi peran teman sebaya. Model ini berhasil membuktikan bahwa dengan dukungan orang dewasa sebagai fasilitator, anak-anak dapat menjadi pelopor perubahan yang efektif dalam menciptakan lingkungan digital yang sehat. Keberhasilan intervensi ini ditandai dengan meningkatnya kapabilitas anak dalam mengidentifikasi penggunaan gadget yang aman serta terbentuknya komunitas yang saling mendukung untuk berperilaku bijak di dunia digital.

Berdasarkan hasil pelaksanaan program dapat direkomendasikan beberapa hal berikut : (1) Model ini sangat potensial untuk direplikasi oleh pihak sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler guna menjangkau audiens yang lebih luas: (2) Kelompok anak yang telah dilatih diharapkan tetap konsisten melanjutkan program edukasi kepada teman bermain, teman sekolah, maupun teman di jejaring digital mereka: (3) Diperlukan penguatan kolaborasi yang berkelanjutan antara pemerintah desa, orang tua, dan guru untuk menjaga momentum perubahan perilaku anak.

Pengakuan dan Ucapan terimakasih

Melalui penulisan artikel ini diucapkan oerima kasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat Poltekkesos yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masayarakat, juga kepada pemerintah desa Palasari Kecamatan Ciater Kabupaten Subang

References

- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- APJII. (2023). *Survei internet APJII 2022–2023*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Dewi, A. P., Hodijah, O., & Delisma, O. (2023). Pemanfaatan permainan tradisional di tengah maraknya gadget pada anak usia sekolah dasar (studi kasus terhadap siswa di sdn 231 suka asih mandalajati bandung). *Midang*, 1(2), 75. <https://doi.org/10.24198/midang.v1i2.47025>
- Hirsh-Pasek, K., Zosh, J. M., Golinkoff, R. M., Gray, J. H., Robb, M. B., & Kaufman, J. (2015). Putting education in “educational” apps: Lessons from the science of learning. *Psychological Science in the Public Interest*, 16(1), 3–34. <https://doi.org/10.1177/1529100615569721>
- Holloway, D., Green, L., & Livingstone, S. (2013). *Zero to eight: Young children and their internet use*. EU Kids Online.
- Hidayatuladikia, S. T., Kanzunnudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). Peran orang tua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia 11 tahun. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 363. <https://doi.org/10.23887/jppp.v5i3.38996>
- Hikmawati, I., Purwanto, L., Setiyabudi, R., & Susilo, R. (2023). Pelatihan pemanfaatan parental control penggunaan gadget pada anak bagi wali siswa sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 5–8. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i3.128>
- Yusnitasari, R. (2022). Perkembangan pengguna smartphone di Indonesia dan dampaknya terhadap anak. *Jurnal Teknologi dan Pendidikan*, 10(2), 115–124.
- Yusnitasari, A. (2022). Penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada remaja: cross sectional study pada siswa sma di daerah urban dan rural. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(12), 1639–1645. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i12.2908>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2022). *Status literasi digital Indonesia 2022*. Kominfo RI.
- Kementerian Sosial Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pengasuhan anak dalam keluarga*. Kemensos RI.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- 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>

- Oktafia, D. P., Triana, N. Y., & Suryani, R. L. (2022). Durasi penggunaan gadget terhadap personal sosial pada anak usia prasekolah: literatur review. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(1), 31-47. <https://doi.org/10.61878/bnj.v4i1.48>
- Papadakis, S., Kalogiannakis, M., & Zaranis, N. (2018). The effectiveness of computer and tablet assisted intervention in early childhood education. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 17(1), 1–20.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2020). *The common sense census: Media use by tweens and teens*. Common Sense Media.
- Setianah, R., & Sari, D. P. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial dan emosional anak usia sekolah. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 14(2), 123–134.
- Sujianti, S. (2018). Hubungan lama dan frekuensi penggunaan gadget dengan perkembangan sosial anak pra sekolah di tk islam al irsyad o1 cilacap. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 54. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i1.3735>
- Sundu, M. (2018). Children's exposure to digital media and its effects on social behavior. *Journal of Child Development Studies*, 5(1), 45–58.
- Susilowati, E. (2019). Penerapan Teknologi Pengembangan Masyarakat pada Program Desa Sabilulungan. *Jurnal Ilmiah Perlindungan dan Pemberdayaan Sosial (Lindayosos)*, 1(1).
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- UNICEF. (2021). *Children in a digital world*. UNICEF Office of Research.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. WHO.
- Zakiyuddin, Z., Reynaldi, F., Luthfi, F., Sriwahyuni, S., & Ilhamsyah, F. (2020). Dampak gadget pada anak usia remaja di smp negeri o2 meureubo kecamatan meureubo kabupaten aceh barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darma Bakti Teuku Umar*, 2(1), 161. <https://doi.org/10.35308/baktiku.v2i1.1978>