

Psikoedukasi Pola Asuh Dan Kesehatan Mental Anak Di Era Digital Pada Kader Posyandu

Adela Saffanatunnabiilah¹, Alya Dwi Rahmawati², Anggita Putri Diandra³, Elsy Putri Adela Ramadani⁴, Ilham Iqbal⁵, Keissa Kusumadiani⁶, Muhammad Lugis Adi Saputra⁷, Neng Iis Suryani⁸, Nishreena Chyrin Widad⁹, Rifqi Farisan Akbar¹⁰, Pratidina Ekanesia¹¹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11} Psikologi, Psikologi dan Komunikasi, Universitas Indonesia
Membangun, Kota Bandung
e-mail: anakjantanmak21@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan keluarga, termasuk pada pola pengasuhan anak. Kemudahan akses terhadap gadget memberikan berbagai manfaat, namun penggunaan yang tidak terkontrol berpotensi memengaruhi tumbuh kembang, perkembangan sosial-emosional, kemampuan kognitif, serta kesehatan mental anak. Kondisi ini menunjukkan pentingnya peningkatan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam menerapkan pola asuh yang sesuai dengan tahap perkembangan anak sekaligus mampu mengelola penggunaan teknologi secara bijaksana. Program psikoedukasi “Pola Asuh Sehat untuk Mendukung Tumbuh Kembang dan Kesehatan Mental Anak di Era Digital” diselenggarakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pengasuhan positif, stimulasi perkembangan anak, serta strategi pendampingan penggunaan gadget. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Sedap Malam C dengan memanfaatkan potensi lokal melalui kolaborasi bersama kader posyandu sebagai mitra pelaksana. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pola asuh sehat, peran orang tua dalam tumbuh kembang anak, penggunaan gadget pada anak usia dini, fenomena gadget sebagai penenang anak, serta langkah-langkah pendampingan yang tepat dalam penggunaan teknologi digital. Antusiasme peserta selama kegiatan, dukungan kader posyandu, serta keberlangsungan kegiatan posyandu secara rutin menjadi faktor pendukung utama keberhasilan program. Program ini diharapkan dapat menjadi model edukasi berbasis masyarakat dalam memperkuat kapasitas orang tua untuk menciptakan lingkungan pengasuhan yang sehat, mendukung tumbuh kembang optimal, dan menjaga kesehatan mental anak di era digital.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Pola Asuh, Tumbuh Kembang Anak, Kesehatan Mental, Era Digital.

Abstract

The rapid development of digital technology has brought significant changes to family life, including child-rearing practices. Easy access to digital devices offers various benefits; however, uncontrolled gadget use may adversely affect children's physical growth, social-emotional development, cognitive abilities, and mental health. This condition highlights the importance of enhancing parents' knowledge and skills in implementing parenting practices that are appropriate to children's developmental stages while promoting the responsible use of digital technology. The psychoeducational program, "Healthy Parenting to Support Children's Growth, Development, and Mental Health in the Digital Era," was conducted as a community service initiative aimed at improving parents' understanding of positive parenting, child developmental stimulation, and strategies for supervising children's gadget use. The program was implemented at Sedap Malam C Integrated Health Post (Posyandu) through collaboration with local Posyandu cadres as community partners. The methods employed included interactive educational sessions, group discussions, and question-and-answer activities. Program evaluation was conducted using pre-test and post-test assessments to measure participants' improvement in knowledge following the intervention. The results demonstrated an increase in participants' understanding of healthy parenting practices, the role of parents in supporting children's growth and development, appropriate gadget use among young children, the phenomenon of gadgets being used as a means of calming children, and effective strategies for guiding children's use of digital technology. Participants' enthusiasm throughout the program, the active support of Posyandu cadres, and the regular implementation of Posyandu activities were identified as key factors contributing to the program's success. This program is expected to serve as a community-based educational model for strengthening parents' capacity to create a healthy parenting environment, support optimal child growth and development, and promote children's mental health in the digital era.

Keywords : Psychoeducation, Parenting Styles, Child Growth And Development, Mental Health, Digital Era

LATAR BELAKANG

Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) yang memiliki peran penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya ibu dan anak, melalui pelayanan kesehatan yang bersifat promotif dan preventif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Posyandu tidak hanya berfungsi sebagai sarana pelayanan kesehatan dasar, tetapi juga menjadi wadah pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga mengenai kesehatan ibu dan anak, gizi, imunisasi, pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita, serta penerapan pola pengasuhan yang mendukung tumbuh kembang anak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Keberadaan Posyandu menjadi bagian penting dalam memperkuat pelayanan kesehatan primer karena mampu mendekatkan akses layanan kesehatan kepada masyarakat sekaligus meningkatkan partisipasi keluarga

dalam upaya pencegahan berbagai permasalahan kesehatan sejak usia dini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Oleh karena itu, Posyandu memiliki posisi strategis sebagai media edukasi bagi orang tua dalam membangun pola asuh yang sehat dan menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung tumbuh kembang serta kesehatan mental anak secara optimal (World Health Organization, 2024).

Masa usia dini merupakan periode yang sangat menentukan bagi perkembangan individu karena menjadi fondasi bagi pembentukan kemampuan kognitif, sosial, emosional, bahasa, serta kesehatan fisik pada tahap kehidupan selanjutnya (Black et al., 2021). Pada periode ini, perkembangan otak berlangsung sangat pesat sehingga pengalaman yang diperoleh anak, baik melalui stimulasi, pengasuhan, maupun lingkungan tempat tumbuh, akan memberikan dampak jangka panjang terhadap kualitas hidupnya (World Health Organization, 2020; UNICEF, 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengasuhan yang responsif, pemenuhan kebutuhan gizi, layanan kesehatan yang memadai, serta stimulasi yang sesuai dengan tahap perkembangan berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan belajar, kesejahteraan psikologis, dan produktivitas anak di masa depan (Black et al., 2021). Oleh karena itu, investasi pada masa usia dini melalui pengasuhan yang berkualitas merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak tahap kehidupan paling awal.

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan dalam membentuk perilaku, karakter, serta kesehatan mental anak (Bronfenbrenner, 1979). Interaksi yang terjalin antara orang tua dan anak selama masa awal kehidupan menjadi dasar bagi perkembangan kemampuan sosial, emosional, bahasa, dan kognitif anak (Jeong et al., 2021; Erikson, 1963). Pola asuh yang responsif, konsisten, dan penuh kehangatan terbukti mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi, keterampilan sosial, serta rasa percaya diri anak sehingga mereka lebih siap menghadapi berbagai tantangan perkembangan (Baumrind, 1967). Selain itu, hubungan yang positif antara orang tua dan anak juga berperan dalam membangun rasa aman (*secure attachment*), meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta menurunkan risiko munculnya gangguan perilaku maupun masalah kesehatan mental pada anak usia dini (World Health Organization, 2022). Dengan demikian, peningkatan kapasitas orang tua dalam menerapkan pola asuh positif menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung tumbuh kembang dan kesehatan mental anak secara optimal.

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan dalam pola kehidupan keluarga, termasuk dalam praktik pengasuhan anak. Penggunaan gadget pada anak usia dini terus mengalami peningkatan seiring semakin mudahnya akses terhadap berbagai media digital yang menawarkan beragam konten edukatif maupun hiburan (Madigan et al., 2020). Meskipun teknologi memiliki potensi sebagai media pembelajaran (UNESCO, 2023), penggunaan gadget secara berlebihan tanpa pendampingan orang tua dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan bahasa, kemampuan berkomunikasi, kualitas tidur, interaksi sosial, serta regulasi emosi anak (Brushe et al., 2024). Organisasi Kesehatan Dunia juga menegaskan bahwa anak usia dini memerlukan keseimbangan antara aktivitas fisik, waktu bermain, interaksi sosial secara langsung, dan penggunaan media digital agar perkembangan mereka tetap optimal (World Health Organization, 2020). Oleh karena itu, penggunaan gadget pada anak perlu dilakukan secara bijaksana dengan memperhatikan

durasi, kualitas konten, dan pendampingan aktif dari orang tua (American Academy of Pediatrics, 2020; World Health Organization, 2020).

Seiring meningkatnya penggunaan teknologi digital, orang tua dituntut untuk memiliki kemampuan dalam menerapkan *digital parenting*, yaitu pola pengasuhan yang menekankan pendampingan aktif selama anak menggunakan media digital. Pendampingan tersebut meliputi pemilihan konten yang sesuai dengan usia anak, pembatasan durasi penggunaan gadget, serta membangun komunikasi yang terbuka mengenai penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari (Domoff et al., 2019; Livingstone et al., 2021). Selain itu, peningkatan literasi digital keluarga menjadi salah satu upaya penting agar orang tua mampu menciptakan lingkungan digital yang aman, sehat, dan mendukung perkembangan anak (UNESCO, 2023). Dengan demikian, penggunaan teknologi tidak hanya dipandang sebagai tantangan, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran yang memberikan manfaat apabila digunakan secara tepat dan bertanggung jawab (Hirsh-Pasek et al., 2015).

Permasalahan tersebut juga ditemukan di Posyandu Sedap Malam C yang berlokasi di RW 08 Kampung Tegal Kawung, Kelurahan Cipageran, Kecamatan Cimahi Utara, Kota Cimahi. Posyandu ini telah beroperasi selama kurang lebih dua puluh tahun dengan sasaran pelayanan sebanyak 135 balita dan didukung oleh sepuluh kader aktif yang secara rutin melaksanakan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita, pemberian makanan tambahan, serta penyuluhan kesehatan kepada masyarakat. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan kader Posyandu, ditemukan beberapa permasalahan, yaitu masih terbatasnya pengetahuan orang tua mengenai pola asuh yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, rendahnya pendampingan dalam penggunaan gadget, serta tingginya penggunaan gadget sebagai cara mengatasi perilaku rewel pada anak. Selain itu, kader Posyandu juga masih memiliki keterbatasan media edukasi yang sistematis dan mudah dipahami untuk menyampaikan materi pengasuhan kepada masyarakat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan literasi mengenai pola asuh sehat di era digital masih menjadi kebutuhan yang perlu mendapatkan perhatian.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim Pengabdian kepada Masyarakat dari Program Studi Psikologi Universitas Indonesia Membangun melaksanakan kegiatan psikoedukasi mengenai pola asuh sehat untuk mendukung tumbuh kembang dan kesehatan mental anak di era digital. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan interaktif dan pemberian modul edukasi kepada kader Posyandu serta orang tua sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan pola asuh yang sesuai dengan tahap perkembangan anak (Jeong et al., 2021; World Health Organization, 2022). Program ini juga bertujuan meningkatkan kemampuan peserta dalam mendampingi penggunaan gadget secara bijaksana, menciptakan lingkungan pengasuhan yang mendukung perkembangan fisik, kognitif, sosial, emosional, dan kesehatan mental anak, serta memperkuat kapasitas kader Posyandu dalam memberikan edukasi yang berkelanjutan kepada masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Melalui pendekatan tersebut, diharapkan kegiatan pengabdian tidak hanya memberikan manfaat selama pelaksanaan program, tetapi juga menjadi sarana pemberdayaan masyarakat yang berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas pengasuhan anak di era digital.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode psikoedukasi partisipatif. Menurut Sugiyono, metode deskriptif bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat berdasarkan data yang diperoleh (10). Sasaran kegiatan adalah kader posyandu yang mengikuti kegiatan rutin di Posyandu Sedap Malam C, RW 08, Kelurahan Cipageran, Kecamatan Cimahi Utara, Kota Cimahi. Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pola asuh sehat dalam mendukung tumbuh kembang dan kesehatan mental anak di era digital.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan, yaitu perencanaan, persiapan, dan pelaksanaan. Tahap perencanaan diawali dengan observasi lapangan dan wawancara bersama kader Posyandu untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi masyarakat. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan pada anak masih menjadi salah satu permasalahan utama akibat kurangnya pendampingan orang tua serta minimnya pengetahuan mengenai pola asuh yang tepat dalam penggunaan gadget. Tahap persiapan meliputi penyusunan modul psikoedukasi, materi presentasi, instrumen evaluasi, serta persiapan media dan sarana pendukung kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi konsep pola asuh sehat, tahapan tumbuh kembang anak, kesehatan mental anak, manfaat dan dampak penggunaan gadget, batasan waktu penggunaan gadget sesuai usia, serta strategi pendampingan orang tua dalam penggunaan gadget yang sehat. Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan mendiskusikan berbagai permasalahan yang dihadapi dalam mendampingi anak sehingga tercipta komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* sebagai alat ukur untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi. Instrumen evaluasi terdiri atas 20 soal pilihan ganda yang disusun berdasarkan materi yang disampaikan yaitu pola asuh sehat, peran orang tua dalam tumbuh kembang anak, penggunaan gadget pada anak usia dini, fenomena gadget sebagai penenang anak, dampak penggunaan gadget pada anak, dan solusi saat anak sudah kecanduan gadget. Setiap jawaban benar diberikan skor 1 dan jawaban salah diberikan skor 0, sehingga skor maksimum yang diperoleh peserta adalah 20. Skor kemudian dikonversi ke dalam skala 0-100 untuk memperoleh nilai *pre-test* dan *post-test* setiap peserta. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test* untuk menggambarkan peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Hasil analisis selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif.

Selain itu, observasi terhadap keaktifan peserta selama diskusi dan sesi tanya jawab serta umpan balik peserta mengenai materi dan pelaksanaan kegiatan digunakan sebagai data pendukung dalam mengevaluasi keberhasilan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai pola asuh sehat untuk mendukung tumbuh kembang dan kesehatan mental anak di era digital melalui program psikoedukasi. Sebelum penyampaian

materi, seluruh peserta mengikuti *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai pola asuh sehat, peran orang tua dalam tumbuh kembang anak, penggunaan gadget pada anak usia dini, fenomena gadget sebagai penenang anak, dampak penggunaan gadget pada anak, dan solusi saat anak sudah kecanduan gadget.



Gambar 1. Pelaksanaan Pre-Test

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian peserta telah memiliki pengetahuan dasar mengenai pola asuh dan tumbuh kembang anak, namun masih terdapat kesenjangan pemahaman terutama terkait dampak penggunaan gadget serta strategi pendampingan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pemberian edukasi yang sistematis agar orang tua memiliki pemahaman yang lebih baik dalam menerapkan pola asuh yang tepat.

Setelah pelaksanaan pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi psikoedukasi menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi mengenai pola asuh sehat, peran orang tua dalam tumbuh kembang anak, penggunaan gadget pada anak usia dini, fenomena gadget sebagai penenang anak, dampak penggunaan gadget pada anak, dan solusi saat anak sudah kecanduan gadget. Selama kegiatan berlangsung peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman dan permasalahan yang dihadapi sehingga tercipta komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta.



Gambar 2. Pelaksanaan Penyampaian Materi

Sebagai tahap akhir evaluasi, peserta mengikuti post-test dengan menggunakan instrumen yang sama seperti pada pre-test. Penggunaan instrumen yang sama dimaksudkan untuk menjaga konsistensi pengukuran serta meminimalkan bias penilaian, sehingga perubahan skor yang diperoleh benar-benar mencerminkan peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Hasil post-test kemudian dibandingkan dengan hasil pre-test untuk mengetahui tingkat efektivitas program psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pola asuh sehat dalam mendukung tumbuh kembang dan kesehatan mental anak di era digital. Perbandingan tersebut menjadi dasar dalam mengevaluasi keberhasilan kegiatan PKM sekaligus memberikan gambaran empiris mengenai perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti program psikoedukasi.

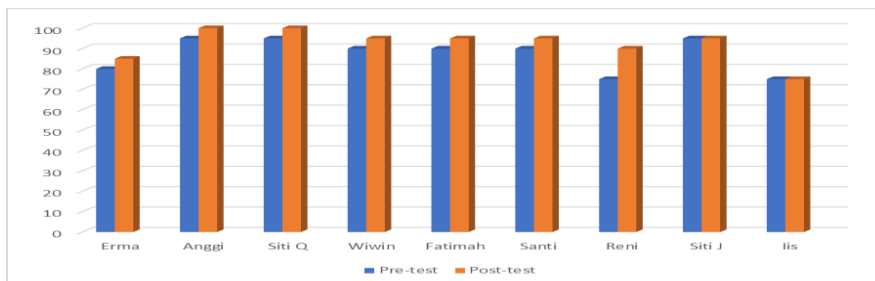


Gambar 3. Pelaksanaan Post-Test

Hasil pengukuran menggunakan instrumen pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti psikoedukasi.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta

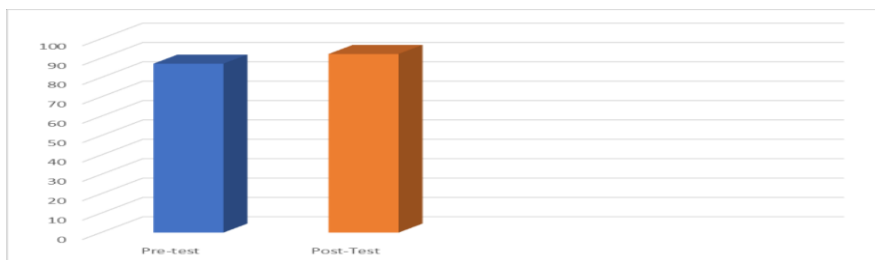
No	Nama	Hasil Pre-test	Hasil Post-test	Peningkatan skor
1.	Erma	80	85	5
2.	Anggi	95	100	5
3.	Siti Q	95	100	5
4.	Wiwin	90	95	5
5.	Fatimah	90	95	5
6.	Santi	90	95	5
7.	Reni	75	90	15
8.	Siti J	95	95	0
9.	Iis	75	75	0
Rata-rata		87,2	92,2	5



Gambar 4. Diagram Batang Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta

Tabel 2. Hasil perbedaan skor pre-test dan post-test peserta

Rata-rata skor Pre-test	Rata-rata skor Post-test	Selisih skor
87,2	92,2	5



Gambar 5. Diagram Batang Hasil perbedaan skor pre-test dan post-test peserta

Hasil pengukuran menggunakan instrumen pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Berdasarkan Tabel 1, dari 9 peserta yang mengikuti kegiatan, sebanyak 7 peserta (77,78%) mengalami peningkatan nilai setelah mengikuti psikoedukasi, sedangkan 2 peserta (22,22%) memperoleh nilai yang tetap. Tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan nilai.

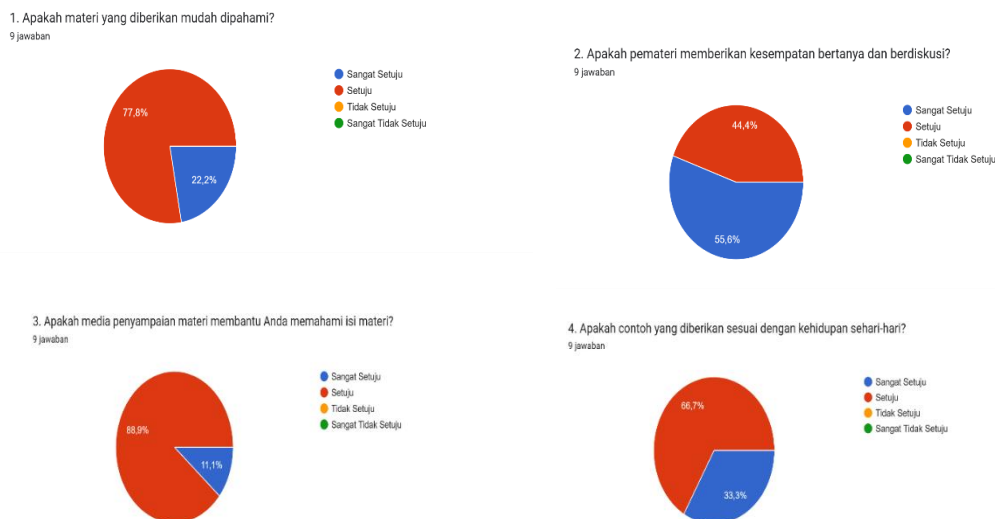
Berdasarkan Tabel 2, rata-rata nilai pre-test peserta sebesar 87,2, sedangkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 92,2, sehingga terjadi peningkatan rata-rata sebesar 5 poin. Selain itu, seluruh peserta (100%) memperoleh nilai post-test di atas 70, yang menunjukkan bahwa peserta memiliki tingkat pemahaman yang baik terhadap materi yang telah disampaikan.

Perbandingan rata-rata nilai pre-test dan post-test dapat dilihat secara lebih jelas pada Gambar 4. Diagram batang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Visualisasi tersebut memperkuat hasil evaluasi bahwa kegiatan yang dilaksanakan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pola asuh sehat, peran orang tua dalam mendukung tumbuh kembang anak, fenomena penggunaan gadget pada anak usia dini, serta alternatif penanganannya.

Peningkatan pengetahuan tersebut mengindikasikan bahwa metode penyampaian yang digunakan, yaitu ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab, efektif dalam membantu peserta memahami materi yang diberikan. Hasil ini juga menunjukkan bahwa penyampaian materi yang disertai contoh kasus dan interaksi langsung dengan peserta mampu meningkatkan pemahaman terhadap materi psikoedukasi.

Selain evaluasi menggunakan pre-test dan post-test, tim pengabdian juga melakukan observasi selama kegiatan berlangsung untuk melihat tingkat partisipasi peserta.

Gambar 6. Diagram Lingkaran Observasi Kepuasan peserta



Berdasarkan hasil survei evaluasi kepuasan peserta, seluruh aspek pelaksanaan kegiatan memperoleh penilaian yang positif. Pada aspek kemudahan memahami materi, sebanyak 77,8% peserta menyatakan setuju dan 22,2% menyatakan sangat setuju bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami. Hal ini menunjukkan bahwa materi psikoedukasi telah disusun dan disampaikan dengan bahasa yang jelas serta sesuai dengan karakteristik peserta, sehingga memudahkan mereka dalam memahami informasi yang diberikan.

Pada aspek kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi, sebanyak 55,6% peserta menyatakan sangat setuju dan 44,4% menyatakan setuju bahwa pemateri memberikan ruang yang cukup untuk berdiskusi. Hasil ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran berlangsung secara interaktif, sehingga peserta tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga dapat mengemukakan pertanyaan, berbagi pengalaman, dan memperoleh klarifikasi terhadap permasalahan yang mereka hadapi dalam pengasuhan anak.

Selanjutnya, pada aspek media penyampaian materi, sebanyak 88,9% peserta menyatakan setuju dan 11,1% menyatakan sangat setuju bahwa media yang digunakan membantu mereka memahami isi materi. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan media pendukung, seperti PPT (PowerPoint) dan materi presentasi, mampu mempermudah peserta

dalam mengikuti penjelasan serta memperkuat pemahaman terhadap informasi yang disampaikan.

Pada aspek kesesuaian contoh dengan kehidupan sehari-hari, sebanyak 66,7% peserta menyatakan setuju dan 33,3% menyatakan sangat setuju bahwa contoh-contoh yang diberikan relevan dengan pengalaman mereka. Pemberian contoh yang kontekstual membantu peserta menghubungkan materi dengan situasi nyata yang dihadapi dalam mengasuh anak, sehingga materi menjadi lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Keunggulan metode pelaksanaan terletak pada penggunaan metode pembelajaran yang interaktif, bahasa yang mudah dipahami, serta penyajian contoh kasus yang dekat dengan kehidupan peserta. Kombinasi metode tersebut membuat peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga mampu mengaitkan materi dengan pengalaman pengasuhan yang mereka hadapi sehari-hari.

Di sisi lain, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Evaluasi hanya dilakukan melalui pengukuran sesaat setelah kegiatan selesai sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku pengasuhan dalam jangka panjang. Selain itu, keterbatasan waktu menyebabkan tidak seluruh permasalahan peserta dapat dibahas secara mendalam.

Selama pelaksanaan kegiatan juga terdapat beberapa kendala, seperti adanya peserta yang datang setelah kegiatan dimulai dan ada peserta yang membawa balita sehingga perhatian peserta sesekali teralihkan. Meskipun demikian, kendala tersebut tidak mengurangi ketercapaian tujuan kegiatan karena seluruh peserta tetap mengikuti rangkaian kegiatan hingga selesai dan menunjukkan partisipasi yang tinggi selama proses pembelajaran berlangsung.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi dan observasi menunjukkan bahwa program psikoedukasi berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pola asuh sehat dan stimulasi tumbuh kembang anak. Program ini berpotensi untuk dilaksanakan secara berkelanjutan melalui pendampingan kepada orang tua dan kader posyandu agar pengetahuan yang telah diperoleh dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui program psikoedukasi “Pola Asuh Sehat untuk Mendukung Tumbuh Kembang dan Kesehatan Mental Anak di Era Digital” berhasil meningkatkan pengetahuan orang tua dan kader Posyandu mengenai pola asuh sesuai tahap perkembangan anak serta pendampingan penggunaan gadget. Hasil evaluasi menunjukkan rata-rata nilai peserta meningkat dari 87,2 menjadi 92,2, dengan 77,78% peserta mengalami peningkatan nilai. Keberhasilan program didukung oleh metode penyampaian yang interaktif, diskusi, serta penggunaan modul dan media presentasi yang dapat dimanfaatkan kembali oleh kader Posyandu. Ke depan, diperlukan pendampingan dan evaluasi berkelanjutan untuk mendorong penerapan pola asuh sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy Of Pediatrics. 2016. Media And Young Minds. *Pediatrics*, 138(5): E20162591.
- American Academy Of Pediatrics. 2020. Media And Young Minds. *Pediatrics*, 145(1): E20193474.
- Bandura, A. 1977. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Baumrind, D. 1967. Child Care Practices Antecedent Three Patterns Of Preschool Behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1): 43-88.
- Black, M.M., Walker, S.P., Fernald, L.C.H., Andersen, C.T., Digirolamo, A.M., Lu, C., McCoy, D.C., Fink, G., Shawar, Y.R., Shiffman, J., Devercelli, A.E., Wodon, Q.T., Vargas-Barón, E. & Grantham-Mcgregor, S. 2021. Early Childhood Development Coming Of Age: Science Through The Life Course. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 5(1): 66-90.
- Bronfenbrenner, U. 1979. *The Ecology Of Human Development: Experiments By Nature And Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Brushe, M.E., Haag, D.G., Melhuish, E.C., Reilly, S. & Gregory, T. 2024. Screen Time And Parent-Child Talk When Children Are Aged 12 To 36 Months. *JAMA Pediatrics*, 178(4): 369-375.
- Domoff, S.E., Radesky, J.S., Harrison, K., Riley, H., Lumeng, J.C. & Miller, A.L. 2019. A Naturalistic Study Of Child And Family Screen Media And Mobile Device Use. *Journal Of Child And Family Studies*, 28(2): 401-410.
- Erikson, E.H. 1963. *Childhood And Society* (2nd Ed.). New York: W. W. Norton & Company.
- 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.
- Jeong, J., Franchett, E.E., Ramos De Oliveira, C.V., Rehmani, K. & Yousafzai, A.K. 2021. Parenting Interventions To Promote Early Child Development In The First Three Years Of Life: A Global Systematic Review And Meta-Analysis. *PLOS Medicine*, 18(5): E1003602.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Livingstone, S., Mascheroni, G. & Stoilova, M. 2021. The Outcomes Of Children's Digital Media Use: Challenges And Opportunities. *New Media & Society*, 23(10): 2953-2972.
- Madigan, S., McArthur, B.A., Anhorn, C., Eirich, R. & Christakis, D.A. 2020. Associations Between Screen Use And Child Language Skills: A Systematic Review And Meta-Analysis. *JAMA Pediatrics*, 174(7): 665-675.
- Piaget, J. 1952. *The Origins Of Intelligence In Children*. New York: International Universities Press.
- UNESCO. 2023. *Global Education Monitoring Report 2023: Technology In Education*. Paris: UNESCO.
- UNICEF. 2021. *Early Childhood Development*. New York: UNICEF.

- UNICEF. 2021. The State Of The World's Children 2021: On My Mind. New York: UNICEF.
- World Health Organization. 2020. Guidelines On Physical Activity, Sedentary Behaviour And Sleep For Children Under 5 Years Of Age. Geneva: WHO.
- World Health Organization. 2022. WHO Guideline On Parenting Interventions To Prevent Maltreatment And Enhance Parent–Child Relationships With Children Aged 0–17 Years. Geneva: WHO.
- World Health Organization. 2024. Nurturing Care Framework For Early Childhood Development: Monitoring And Improving The Quality Of Care. Geneva: WHO.