**Masyarakat Berdaya dan Inovasi**
Volume 7, Issue 2, Oktober 2026, Pages 68-75
ISSN 2721-8228 (Online)
**DOI:** https://doi.org/10.33292/mayadani.v7i2.294

# Peningkatan Pemahaman Orang Tua tentang Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini melalui Psikoedukasi di Padukuhan X

*Improving Parents' Understanding of Gadget Use in Early Childhood through Psychoeducation in Hamlet X*

**Arintyas Hilmia Santosa**[1], **Rahma Widyana**[2]

[1,2] Program Studi Pendidikan Profesi Psikolog, Fakultas Psikologi, Univeritas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

[1] arintyashilmiasantosa@gamil.com [2] rahma@mercubuana-yogya.ac.id

**ARTICLE INFO**

Received: 23 May 2026
Revised: 02 August 2026
Accepted: 08 September 2026
Available online: 31 October 2026

**Digital Object Identifier (DOI):**
https://doi.org/10.33292/mayadani.v7i2.294

**Kata Kunci:**
Anak usia dini, Gawai, Pengasuhan digital, Psikoedukasi, Waktu layar

**Keywords:**
*Early childhood, Gadgets, Digital parenting, Psychoeducation, Screen time*

**ABSTRAK**

Penggunaan gawai yang berlebihan pada anak usia dini berhubungan dengan masalah perilaku, emosi, bahasa, dan interaksi sosial, sementara gawai sering diberikan orang tua untuk menenangkan anak. Asesmen melalui observasi, wawancara semi-terstruktur dengan perangkat padukuhan, kader, dan ibu, diskusi kelompok terarah dengan delapan ibu, serta data posyandu di Padukuhan X menunjukkan bahwa 23 anak usia dini telah menggunakan gawai sekitar 2–3 jam per hari, disertai tantrum, mudah marah, sulit fokus, dan berkurangnya interaksi sosial, serta pola asuh yang cenderung permisif dan pemahaman orang tua yang terbatas tentang dampak gawai. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman orang tua tentang penggunaan gawai yang sehat pada anak usia dini melalui psikoedukasi pengasuhan digital. Psikoedukasi kelompok dengan ceramah, diskusi, tanya jawab, dan leaflet diberikan kepada 21 orang tua berusia 27–57 tahun, dengan evaluasi pre-test dan post-test. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 8,05 ± 1,20 menjadi 9,19 ± 1,25 (selisih 1,14; IK 95% 0,78–1,50), dan uji t berpasangan menunjukkan perbedaan yang bermakna dengan ukuran efek besar ($t(20) = 6,61$; $p < 0,001$; $d = 1,44$). Psikoedukasi pengasuhan digital berbasis komunitas efektif meningkatkan pemahaman orang tua dan dapat menjadi upaya preventif, tetapi penerapan pembatasan gawai secara konsisten memerlukan dukungan alternatif kegiatan bermain bagi anak dan pendampingan berkelanjutan.

***ABSTRACT***

*Excessive gadget use in early childhood is associated with behavioral, emotional, language, and social interaction problems, while parents often give gadgets to calm their children. An assessment using observation, semi-structured interviews with hamlet officials, cadres, and mothers, a focus group discussion with eight mothers, and integrated health post data in Hamlet X showed that 23 young children used gadgets for about 2–3 hours per day, with tantrums, irritability, poor concentration, and reduced social interaction, as well as permissive parenting tendencies and limited parental understanding of gadget effects. This community service activity aimed to improve parents' understanding of healthy gadget use in early childhood through digital parenting psychoeducation. Group psychoeducation using lectures, discussion, question-and-answer sessions, and leaflets was delivered to 21 parents aged 27–57 years and evaluated using a pretest and posttest. The mean knowledge score increased from 8.05 ± 1.20 to 9.19 ± 1.25 (difference 1.14; 95% CI 0.78–1.50), and the paired t-test showed a significant*

*difference with a large effect size (t(20) = 6.61; p < 0.001; d = 1.44). Community-based digital parenting psychoeducation effectively improves parents' understanding and can serve as a preventive effort, but consistent screen-time limits require alternative play activities for children and ongoing support.*

© 2026 The Authors. Published by Research and Social Study Institute. This is an open access article under the CC BY-SA license.

## 1. Pendahuluan

Perangkat digital seperti telepon pintar dan tablet kini menjadi bagian dari kehidupan anak usia dini, baik di perkotaan maupun perdesaan [1], [2]. Gawai dapat bermanfaat sebagai sarana belajar apabila kontennya sesuai usia dan digunakan bersama orang tua, tetapi penggunaan berlebihan tanpa pendampingan berisiko bagi perkembangan anak [3], [4]. WHO merekomendasikan agar anak usia 2–4 tahun menghabiskan waktu layar tidak lebih dari satu jam per hari, dan anak di bawah usia 2 tahun tidak menggunakan layar sama sekali [5]. Namun, meta-analisis global menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia 5 tahun ke bawah tidak memenuhi pedoman tersebut [6].

Waktu layar yang tinggi pada anak usia dini berhubungan dengan skor perkembangan yang lebih rendah [7], kemampuan bahasa yang lebih rendah [8], dan berbagai dampak kesehatan serta kesejahteraan [9]. Penggunaan gawai yang tidak terkendali juga dapat berkembang menjadi penggunaan media yang bermasalah, yang ditandai ketergantungan, pengabaian aktivitas lain, dan gangguan emosi [10], [11], serta mengurangi keterlibatan anak dalam interaksi sosial langsung [12]. Masa anak usia dini merupakan periode penting untuk belajar meregulasi emosi, berkomunikasi, dan berinteraksi melalui pengalaman langsung dengan lingkungan [13]. Penggunaan gawai untuk menenangkan anak yang sedang rewel justru berhubungan dengan kesulitan regulasi emosi di kemudian hari, karena anak kehilangan kesempatan belajar menenangkan diri [14], [15].

Teori ekologi Bronfenbrenner menjelaskan bahwa perkembangan anak dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan terdekatnya, terutama keluarga sebagai mikrosistem utama [16]. Gaya pengasuhan permisif, yang memberikan kebebasan luas tanpa kontrol dan pengawasan yang memadai [17], [18], berkontribusi pada penggunaan gawai berlebihan pada anak usia dini [19]. Mediasi orang tua, berupa pembatasan aturan, pendampingan aktif, dan penggunaan bersama, merupakan strategi utama dalam pengasuhan digital [20], dan penerapan pengasuhan digital terbukti membantu mencegah kecanduan gawai pada anak usia dini [21]. Intervensi yang menyasar orang tua juga efektif mengurangi perilaku menetap, termasuk waktu layar, pada anak usia 0–5 tahun [22].

Asesmen di Padukuhan X, Kalurahan SR, Kapanewon M, menunjukkan bahwa penggunaan gawai telah menjadi kebiasaan sehari-hari anak usia dini. Gawai umumnya diberikan agar anak tenang saat orang tua bekerja atau mengerjakan pekerjaan rumah tangga, sebagian orang tua memandang kemampuan anak menggunakan gawai sebagai hal positif, PAUD setempat sudah tidak beroperasi, dan belum ada kegiatan bermain bersama yang terstruktur bagi anak. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada dampak gawai terhadap perkembangan anak, sedangkan intervensi berbasis komunitas berupa psikoedukasi pengasuhan digital bagi orang tua di perdesaan, yang dievaluasi secara kuantitatif, masih terbatas [23]. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman orang tua tentang penggunaan gawai yang sehat pada anak usia dini melalui psikoedukasi di Padukuhan X.

## 2. Metode

### Desain dan lokasi

Kegiatan dilaksanakan melalui tahap asesmen dan intervensi di Padukuhan X, Kalurahan SR, Kapanewon M. Efektivitas intervensi dievaluasi menggunakan desain pre-test dan post-test satu kelompok. Data posyandu menunjukkan 23 anak usia dini di padukuhan tersebut telah menggunakan gawai dalam aktivitas sehari-hari, yang menjadi dasar pelaksanaan kegiatan.

### Asesmen

Asesmen dilakukan melalui empat metode (Tabel 1). Observasi nonpartisipan menggambarkan lingkungan fisik, aktivitas masyarakat, fasilitas umum, dan keseharian anak. Wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan kamituwo, dukuh, ketua RW, kader, dan ibu yang memiliki anak usia dini untuk menggali pola penggunaan gawai, dampaknya, dan pola pengasuhan. Diskusi kelompok terarah (FGD) dengan delapan ibu menggali persepsi, pengalaman, dan tantangan dalam membatasi gawai. Data sekunder diperoleh dari data kependudukan dan posyandu.

**Tabel 1.** Metode asesmen dan temuan utama

| Metode | Sumber | Temuan utama |
|---|---|---|
| Observasi nonpartisipan | Lingkungan padukuhan; aktivitas anak | Tidak ada kegiatan bermain terstruktur; PAUD tidak beroperasi; anak banyak di rumah |
| Wawancara semi-terstruktur | Kamituwo, dukuh, ketua RW, kader, ibu | Gawai 2–3 jam per hari; diberikan agar anak tenang; tantrum, mudah marah, sulit fokus, meniru kata tidak sesuai, keterlambatan bicara |
| FGD | Delapan ibu dengan anak usia dini | Orang tua menyadari dampak, tetapi sulit membatasi karena waktu, kelelahan, dan rasa tidak tega; sebagian menilai kemampuan anak memakai gawai sebagai hal positif |
| Data sekunder | Data kependudukan dan posyandu | 23 anak usia dini menggunakan gawai dalam aktivitas sehari-hari |

### Intervensi

Psikoedukasi pengasuhan digital diberikan secara berkelompok kepada orang tua yang memiliki anak usia dini di Padukuhan X. Format kelompok dipilih agar orang tua dapat saling berbagi pengalaman dan menyadari bahwa kesulitan membatasi gawai merupakan tantangan bersama, bukan kegagalan pribadi. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga metode yang saling melengkapi. Ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi inti secara terstruktur. Diskusi memberi ruang bagi orang tua untuk mengaitkan materi dengan situasi di rumah masing-masing. Sesi tanya jawab dipakai untuk mengklarifikasi pemahaman yang keliru. Peserta juga menerima leaflet yang merangkum pesan-pesan utama sehingga dapat dibaca kembali di rumah dan dibagikan kepada anggota keluarga lain yang turut mengasuh anak [24].

Materi disusun berdasarkan temuan asesmen dan rekomendasi waktu layar untuk anak usia dini [4], [5]. Asesmen menunjukkan bahwa anak menggunakan gawai sekitar 2–3 jam per hari, gawai sering diberikan untuk menenangkan anak yang rewel, dan sebagian orang tua memandang kemampuan

anak menggunakan gawai sebagai hal positif. Karena itu, materi tidak hanya menjelaskan dampak penggunaan gawai yang berlebihan, tetapi juga meluruskan anggapan bahwa kemahiran anak menggunakan gawai selalu menandakan perkembangan yang baik. Rekomendasi durasi penggunaan sesuai usia disampaikan sebagai acuan praktis, sehingga orang tua memiliki batasan yang jelas dan dapat diterapkan dalam rutinitas keluarga.

Materi dikelompokkan ke dalam empat topik, yaitu dampak penggunaan gawai, pembatasan durasi, pengawasan konten, serta pendampingan dan pengasuhan digital, sebagaimana dirangkum pada Tabel 2. Urutan topik dirancang bertahap, mulai dari membangun kesadaran tentang risiko hingga strategi yang dapat langsung diterapkan. Selama diskusi, orang tua didorong untuk mengidentifikasi situasi ketika mereka paling sering memberikan gawai, seperti saat mengerjakan pekerjaan rumah tangga atau ketika anak tantrum. Dengan cara ini, pembahasan strategi pembatasan dan pendampingan menjadi relevan dengan tantangan nyata yang dihadapi peserta dan lebih mungkin diterapkan setelah kegiatan berakhir.

**Tabel 2.** Materi psikoedukasi pengasuhan digital

| Topik | Isi materi |
|---|---|
| Dampak penggunaan gawai | Dampak terhadap emosi, bahasa, perhatian, dan interaksi sosial anak |
| Pembatasan durasi | Rekomendasi waktu layar sesuai usia; menyusun aturan dan jadwal penggunaan |
| Pengawasan konten | Memilih konten sesuai usia; mencegah paparan bahasa dan perilaku tidak sesuai |
| Pendampingan dan pengasuhan digital | Menggunakan gawai bersama anak; menghadapi rewel atau tantrum tanpa gawai; alternatif kegiatan bermain |

### Instrumen dan analisis

Pengetahuan peserta diukur dengan pre-test dan post-test tentang penggunaan gawai pada anak usia dini. Data asesmen dianalisis secara deskriptif kualitatif. Perbedaan skor pre-test dan post-test dianalisis dengan uji t berpasangan pada $\alpha = 0{,}05$. Ukuran efek dihitung dengan Cohen's d untuk sampel berpasangan ($d = t/\sqrt{n}$) dan diinterpretasikan sebagai kecil (0,2), sedang (0,5), dan besar (≥ 0,8) [25].

## 3. Hasil dan Pembahasan

### Hasil asesmen

Anak usia dini di Padukuhan X umumnya menggunakan gawai untuk menonton video dan bermain permainan digital sederhana selama sekitar 2–3 jam per hari, melebihi batas yang direkomendasikan [5]. Gawai paling sering diberikan saat orang tua mengerjakan pekerjaan rumah tangga atau ketika anak rewel. Anak cenderung mudah marah, menangis, dan tantrum ketika gawai tidak diberikan, kurang fokus saat diajak berinteraksi, lebih memilih gawai daripada bermain dengan teman sebaya, dan menirukan kata-kata yang kurang sesuai dari konten digital. Beberapa anak juga dilaporkan mengalami keterlambatan bicara dan lebih pasif dalam interaksi sosial. Temuan ini konsisten dengan bukti bahwa waktu layar yang tinggi berhubungan dengan masalah perkembangan dan bahasa [7], [8], dan bahwa anak meniru perilaku serta ucapan dari model yang diamatinya [26].

FGD menunjukkan bahwa orang tua sebenarnya menyadari adanya dampak negatif gawai, tetapi kesulitan membatasinya secara konsisten karena keterbatasan waktu, kelelahan fisik dan emosional, serta rasa tidak tega ketika anak menangis atau marah. Pola ini menggambarkan pengasuhan permisif dalam penggunaan gawai [17], [19]. Penggunaan gawai sebagai penenang dapat membentuk siklus: anak yang tantrum diberi gawai sehingga tenang sesaat, tetapi kesempatan belajar regulasi emosi berkurang dan tantrum berikutnya cenderung lebih sering [14], [15]. Ketiadaan PAUD dan kegiatan bermain bersama memperkuat ketergantungan pada gawai sebagai sarana hiburan utama, sejalan dengan pandangan ekologis bahwa perilaku anak dipengaruhi oleh sistem lingkungan yang lebih luas [16].

## Karakteristik peserta dan perubahan pengetahuan

Psikoedukasi diikuti 21 orang tua, terdiri atas ayah dan ibu berusia 27–57 tahun (Tabel 3). Keterlibatan ayah penting karena aturan penggunaan gawai lebih efektif apabila diterapkan secara konsisten oleh kedua orang tua.

**Tabel 3.** Karakteristik peserta psikoedukasi

| Karakteristik | Keterangan |
|---|---|
| Jumlah peserta | 21 orang |
| Jenis kelamin | Ayah dan ibu |
| Status | Orang tua anak usia dini |
| Rentang usia | 27–57 tahun |

Rerata skor pengetahuan meningkat dari 8,05 ± 1,20 pada pre-test menjadi 9,19 ± 1,25 pada post-test (Tabel 4). Uji t berpasangan menunjukkan perbedaan yang bermakna, dengan rerata selisih 1,14 poin (IK 95% 0,78–1,50; $t(20) = 6,61$; $p < 0,001$) dan ukuran efek besar ($d = 1,44$). Simpangan baku yang relatif sama pada pre-test dan post-test menunjukkan bahwa peningkatan terjadi merata pada sebagian besar peserta.

**Tabel 4.** Skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah psikoedukasi (n = 21)

| Pengukuran | Rerata | SB |
|---|---|---|
| Pre-test | 8,05 | 1,20 |
| Post-test | 9,19 | 1,25 |
| Selisih rerata (IK 95%) | 1,14 (0,78–1,50) | |
| Uji t berpasangan | t(20) = 6,61; p \< 0,001 | |
| Ukuran efek (d) | 1,44 (besar) | |

Catatan: SB = simpangan baku; IK = interval kepercayaan; $d = t/\sqrt{n}$. IK dan d dihitung dari nilai t dan rerata yang dilaporkan.

## Pembahasan

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi pengasuhan digital meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua tentang penggunaan gawai pada anak usia dini

[21], [23]. Diskusi selama kegiatan menunjukkan bahwa peserta mulai memahami pentingnya pembatasan durasi, pengawasan konten, dan pendampingan aktif. Ketiga aspek ini sesuai dengan strategi mediasi orang tua, yaitu mediasi restriktif melalui aturan, mediasi aktif melalui diskusi tentang konten, dan penggunaan bersama [20]. Rekomendasi agar orang tua menonton bersama anak dan membahas konten juga didukung pedoman pediatri [4].

Meski demikian, peningkatan pengetahuan belum menjamin perubahan praktik. Hasil FGD menunjukkan bahwa hambatan utama bukan semata kurangnya pengetahuan, tetapi juga kelelahan orang tua, rasa tidak tega, dan tidak adanya alternatif kegiatan bagi anak. Oleh karena itu, intervensi lanjutan perlu menyasar kemampuan praktis, misalnya strategi menghadapi tantrum tanpa gawai, penyusunan jadwal penggunaan gawai keluarga, dan alternatif permainan sederhana. Di tingkat komunitas, menghidupkan kembali kegiatan bermain bersama atau PAUD akan menyediakan alternatif yang nyata bagi anak, sebagaimana intervensi untuk mengurangi waktu layar anak usia dini lebih efektif apabila melibatkan orang tua dan lingkungan [22].

### Keterbatasan

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain satu kelompok tanpa kelompok pembanding dan jumlah peserta yang kecil membatasi kesimpulan kausal. Instrumen pengetahuan belum dilaporkan jumlah butir, validitas, dan reliabilitasnya, dan post-test dilakukan segera setelah psikoedukasi sehingga retensi pengetahuan belum dapat dinilai. Durasi penggunaan gawai dan perilaku anak hanya dilaporkan secara kualitatif dan tidak diukur kembali setelah intervensi. Evaluasi berikutnya sebaiknya mencakup pencatatan waktu layar anak, instrumen penggunaan media bermasalah yang terstandar [10], serta pengukuran ulang satu sampai tiga bulan setelah intervensi.

## 4. Simpulan

Psikoedukasi pengasuhan digital meningkatkan pemahaman orang tua di Padukuhan X tentang penggunaan gawai pada anak usia dini secara bermakna, dengan rerata skor naik dari 8,05 menjadi 9,19 ($t(20) = 6,61$; $p < 0,001$; $d = 1,44$). Peserta mulai memahami pentingnya pembatasan durasi, pengawasan konten, dan pendampingan aktif. Namun, kelelahan orang tua, rasa tidak tega, dan tidak adanya alternatif kegiatan bermain menjadi hambatan penerapan. Oleh karena itu, psikoedukasi perlu dilanjutkan dengan pelatihan keterampilan praktis bagi orang tua, pengaktifan kembali kegiatan bermain atau PAUD di tingkat padukuhan, serta evaluasi waktu layar dan perilaku anak secara berkala.

## Daftar Pustaka

[1] Badan Pusat Statistik, "Profil Anak Usia Dini 2023," Jakarta, Indonesia: BPS, 2023.

[2] H. K. Kabali et al, "Exposure and use of mobile media devices by young children," Pediatrics, vol. 136, no. 6, pp. 1044–1050, 2015. doi: 10.1542/peds.2015-2151

[3] J. S. Radesky, J. Schumacher, and B. Zuckerman, "Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown," Pediatrics, vol. 135, no. 1, pp. 1–3, 2015, 2014. doi: 10.1542/peds.2014-2251

[4] AAP Council on Communications and Media, "Media and young minds," Pediatrics, vol. 138, no. 5, Art. no. e20162591, 2016. doi: 10.1542/peds.2016-2591

[5] World Health Organization, "Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age," Geneva, Switzerland: WHO, 2019.

[6] B. A. McArthur, V. Volkova, S. Tomopoulos, and S. Madigan, "Global prevalence of meeting screen time guidelines among children 5 years and younger: A systematic review and meta-analysis," JAMA Pediatr., vol. 176, no. 4, pp. 373–383, 2022, 2021. doi: 10.1001/jamapediatrics.2021.6386

[7] S. Madigan, D. Browne, N. Racine, C. Mori, and S. Tough, "Association between screen time and children's performance on a developmental screening test," JAMA Pediatr., vol. 173, no. 3, pp. 244–250, 2019, 2018. doi: 10.1001/jamapediatrics.2018.5056

[8] S. Madigan, B. A. McArthur, C. Anhorn, R. Eirich, and D. A. Christakis, "Associations between screen use and child language skills: A systematic review and meta-analysis," JAMA Pediatr., vol. 174, no. 7, pp. 665–675, 2020. doi: 10.1001/jamapediatrics.2020.0327

[9] N. Stiglic and R. M. Viner, "Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews," BMJ Open, vol. 9, no. 1, Art. no. e023191, 2019, 2018. doi: 10.1136/bmjopen-2018-023191

[10] S. E. Domoff et al, "Development and validation of the Problematic Media Use Measure: A parent report measure of screen media 'addiction' in children," Psychol. Pop. Media Cult., vol. 8, no. 1, pp. 2–11, 2019. doi: 10.1037/ppm0000163

[11] A. N. Khoirani and A. Syamsudin, "Analisis pengembangan instrumen kecanduan gadget pada anak usia 5–6 tahun," J. Obsesi: J. Pendidik. Anak Usia Dini, vol. 9, no. 6, pp. 2761–2768, 2025. doi: 10.31004/obsesi.v9i6.7159

[12] F. Ramadani, S. Khodijah, C. A. Rizki, and M. Hasanuddin, "Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak usia 3–6 tahun," J. Pendidik. Anak Usia Dini, vol. 1, no. 1, pp. 14–19, 2025. doi: 10.64803/jupaud.v1i1.69

[13] J. W. Santrock, "Life-Span Development, 13th ed," New York, NY, USA: McGraw-Hill, 2011.

[14] J. S. Radesky, E. Peacock-Chambers, B. Zuckerman, and M. Silverstein, "Use of mobile technology to calm upset children: Associations with social-emotional development," JAMA Pediatr., vol. 170, no. 4, pp. 397–399, 2016, 2015. doi: 10.1001/jamapediatrics.2015.4260

[15] S. M. Coyne et al, "Tantrums, toddlers and technology: Temperament, media emotion regulation, and problematic media use in early childhood," Comput. Hum. Behav., vol. 120, Art. no. 106762, 2021. doi: 10.1016/j.chb.2021.106762

[16] U. Bronfenbrenner, "The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design," Cambridge, MA, USA: Harvard University Press, 1979.

[17] D. Baumrind, "Effects of authoritative parental control on child behavior," Child Dev., vol. 37, no. 4, pp. 887–907, 1966. doi: 10.2307/1126611

[18] R. Handayani, "Karakteristik pola-pola pengasuhan anak usia dini dalam keluarga," Kiddo: J. Pendidik. Islam Anak Usia Dini, vol. 2, no. 2, pp. 159–168, 2021. doi: 10.19105/kiddo.v2i2.4797

[19] S. Regiana, "Penggunaan gadget pada anak usia 4–5 tahun dalam keluarga dengan pola asuh permisif," Murhum: J. Pendidik. Anak Usia Dini, vol. 5, no. 1, 2024. doi: 10.37985/murhum.v5i1.575

[20] S. Livingstone and E. J. Helsper, "Parental mediation of children's internet use," J. Broadcast. Electron. Media, vol. 52, no. 4, pp. 581–599, 2008. doi: 10.1080/08838150802437396

[21] K. D. Sisbintari and F. A. Setiawati, "Digital parenting sebagai upaya mencegah kecanduan gadget pada anak usia dini saat pandemi Covid-19," J. Obsesi: J. Pendidik. Anak Usia Dini, vol. 6, no. 3, pp. 1562–1575, 2022. doi: 10.31004/obsesi.v6i3.1781

[22] K. L. Downing, J. A. Hnatiuk, T. Hinkley, J. Salmon, and K. D. Hesketh, "Interventions to reduce sedentary behaviour in 0–5-year-olds: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials," Br. J. Sports Med., vol. 52, no. 5, pp. 314–321, 2018, 2016. doi: 10.1136/bjsports-2016-096634

[23] S. Maryam, I. A. Insawati, and G. H. Sriyono, "Pengaruh edukasi digital parenting terhadap penggunaan gadget pada anak usia 5–6 tahun di Desa Jorongan Kecamatan Leces, Kabupaten Probolinggo," 2024.

[24] E. P. Lukens and W. R. McFarlane, "Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy," Brief Treat. Crisis Interv., vol. 4, no. 3, pp. 205–225, 2004. doi: 10.1093/brief-treatment/mhh019

[25] J. Cohen, "Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences, 2nd ed," Hillsdale, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Associates, 1988.

[26] A. Bandura, "Social Learning Theory," Englewood Cliffs, NJ, USA: Prentice Hall, 1977.