

Edukasi Manajemen Waktu Penggunaan Gadget Melalui Metode Screen Timer Pada Anak Dilingkungan Mushola Nurul Iman Assalam Duri Kosambi

Vicky Windasari¹, Viani Naufalia², Gurhanawan³, Moehammad Shadiq Helmy⁴

^{1,2,3,4} Universitas Bina Sarana Informatika, Indonesia

Received : 23 Mei 2026, Revised : 31 Mei 2026, Published : 11 Juni 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Vicky Windasari

E-mail: vicky.vwi@bsi.ac.id

Abstrak

Dalam era digital yang semakin berkembang, anak-anak gen alpha semakin terpapar pada teknologi yang menawarkan akses tak terbatas ke informasi dan interaksi sosial. Pada pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan di Mushola Nurul Iman Assalam Gang Moh RT 02/ RW 13, Duri Kosambi, Cengkareng, Jakarta Barat. Sesuai dengan permintaan mitra, maka materi edukasi ini mencerminkan adanya pergeseran pola aktivitas anak yang semula di dominasi oleh interaksi sosial langsung dan permainan fisik menjadi aktivitas berbasis layar. Dalam konteks nasional penggunaan gawai di kalangan anak-anak Indonesia telah menunjukkan tren peningkatan yang signifikan. Maka dalam pengabdian kepada masyarakat ini, pemateri akan memberikan pengertian dan pemahaman tentang perlunya melakukan kontrol mandiri secara sadar terhadap waktu yang efektif dalam penggunaan gawai serta metode pembiasaan melalui berbagai cara seperti batasan usia, pemanfaatan aplikasi penunjang dan pengalihan kepada aktivitas yang lebih positif. Hasil yang diharapkan adalah dengan memanfaatkan metode screen timer dan memberikan edukasi yang komprehensif, anak-anak dapat lebih sadar untuk menerapkan pola pengendalian yang lebih baik dengan menetapkan batasan waktu penggunaan gadget, memilih konten yang aman dan edukatif.

Kata kunci – manajemen waktu, pembatasan gadget, screen timer

Abstract

In the increasingly developing digital era, children of the alpha generation are increasingly exposed to technology that offers unlimited access to information and social interaction. In the community service held at the Nurul Iman Assalam Mosque, Gang Moh RT 02/ RW 13, Duri Kosambi, Cengkareng, West Jakarta. In accordance with the partner's request, this educational material reflects the shift in children's activity patterns from being dominated by direct social interactions and physical play to screen-based activities. In the national context, the use of gadgets among Indonesian children has shown a significant upward trend. Therefore, in this community service, the speaker will provide an understanding and comprehension of the need to consciously self-control over effective time in using gadgets as well as methods of habituation through various means such as age limits, the use of supporting applications and diversion to more positive activities. The expected result is that by utilizing the screen timer method and providing comprehensive education, children can be more aware of implementing better control patterns by setting time limits for gadget use, choosing safe and educational content.

Keywords - time management, gadget restrictions, screen timer

How To Cite : Windasari, V., Naufalia, V., Gurhanawan, G., & Helmy, M. S. (2026). Edukasi Manajemen Waktu Penggunaan Gadget Melalui Metode Screen Timer Pada Anak Dilingkungan Mushola Nurul Iman Assalam Duri Kosambi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 2(11), 576 - 583. <https://doi.org/10.59837/jpmm.v2i11.305>

Copyright ©2026 Vicky Windasari, Viani Naufalia, Gurhanawan Gurhanawan, Moehammad Shadiq Helmy

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia, rasa keingintahuan anak-anak terhadap kehadiran teknologi semakin meningkat. Tanpa pengawasan dan aturan yang tepat dari para orang tua, penggunaan *handphone* pada anak usia dini dapat menimbulkan efek yang tidak diinginkan. Kecanduan *gadget*, terutama terhadap aplikasi berteknologi tinggi seperti pemutar video, YouTube, dan permainan daring, dapat membuat anak-anak lebih tertarik bermain *gadget* daripada melakukan aktivitas lain, sehingga dapat mengganggu perkembangan mereka. Hal ini dapat menimbulkan masalah, seperti terganggunya pola pikir dan terhambatnya potensi yang dimiliki anak-anak. (Azzahra & Andini, 2024)

Anak usia dini pada era saat ini disebut sebagai generasi *alpha*, Mc-Crindle menyatakan bahwa generasi *alpha* merupakan generasi yang paling akrab dengan internet sepanjang masa. Mc-Crindle juga memprediksi bahwa generasi *alpha* tidak lepas dari *gadget*, kurang bersosialisasi, kurang daya kreativitas serta bersikap individualis. Anak usia dini sekarang dipenuhi peluang untuk belajar dengan gaya abad 21, dimana teknologi meresap dalam keseharian mereka. Anak usia dini dapat belajar secara informal, hanya dengan ditemani perangkat digital. Maka tidak mengherankan ketika *CommonSenseMedia* (2013) merilis laporan bahwa paling sedikit anak usia di bawah 8 tahun dapat menghabiskan 2 jam penuh di depan layar. Seiring produksi massal *smartphone* dengan harga yang murah, orang tua tidak segan membelikan perangkat tersebut khusus untuk anaknya. (Jannah et al., 2023)

Fenomena *gadget* terhadap anak dibawah umur sudah meluas ke seluruh penjuru Indonesia. Di tengah era digital ini, *gadget* mampu memberikan pengaruh positif ataupun negatif pada tumbuh kembangnya anak. Apabila dilihat sisi positif, *gadget* mampu mendukung untuk menambah pengetahuan anak dan dapat membantu dalam melakukan persiapan terhadap anak untuk beradaptasi dengan perkembangan teknologi. *Gadget* yang dipergunakan sebagai alat pembelajaran pada anak akan berdampak positif seperti peningkatan proses kreativitas dan pemikiran anak. Anak dapat memperoleh berbagai informasi melalui *gadget*, mereka mendapat wawasan baru yang dapat menambah pengetahuan mereka, dan meningkatkan kemampuan berpikir mereka. Anak dapat melihat beragam aktivitas yang disukainya sehingga dapat merangsang kreativitas yang dimiliki oleh anak. Sisi lain ketika anak-anak sibuk bermain *gadget* tanpa mengenal waktu, pengaruh buruk yang dialami ketika menggunakan *gadget* ini tentunya lebih dirasakan oleh anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gadget* yang digunakan oleh anak-anak dengan berlebihan dari batas waktu yang sudah ditentukan, membuat anak-anak tersebut mengalami kecanduan serta berkurangnya kepekaan di ruang lingkup lingkungannya. Pada aspek kognitif, anak usia 2-3 tahun yang menggunakan *gadget* akan meniru apa yang mereka lihat dan dipraktikkan dalam aktivitasnya baik itu hal positif maupun negatif dan menjadikan pertumbuhan otak terlalu cepat. Secara fisik anak-anak mengalami kurang tidur dan obesitas anak-anak semakin meningkat, terdapat kekhawatiran akan lebih banyak waktu anak di depan layar komputer atau *gadget* dibandingkan beraktivitas di luar. (Shofa Athoya et al., 2024)

Selain itu, paparan media dengan konten kekerasan juga berhubungan dengan meningkatnya agresivitas dan rendahnya kemampuan regulasi diri pada anak usia prasekolah. Naskah yang ditulis oleh (Nikmah and Lubis 2021) juga menemukan bahwa intensitas *screen time* yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya perilaku agresif pada anak usia dini. Tidak hanya dari *smartphone*, paparan *smart* televisi yang berkepanjangan juga dapat berkontribusi terhadap pola pikir pasif serta penurunan interaksi sosial anak dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, *screen time* yang tidak terkendali dan kualitas konten yang dikonsumsi anak turut menjadi salah satu faktor utama yang menentukan dampak positif atau negatif dari penggunaan media digital. Mengacu pada rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (Sapardi, 2018), *screen time* bagi anak usia dini harus dibatasi. Untuk anak prasekolah (3-6 tahun), *screen time* yang dianjurkan tidak lebih dari satu jam per hari. Sementara itu, anak usia 6-12 tahun sebaiknya tidak menghabiskan lebih dari 90 menit per hari di depan layar. Pengawasan orang

tua menjadi faktor kunci dalam memastikan bahwa anak-anak tidak menghabiskan waktu berlebihan dengan media layar dan hanya mengakses konten yang sesuai untuk usia mereka. (Mazdalifah et al., 2025)

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa anak dengan durasi *screen time* yang tinggi cenderung mengalami penurunan kesejahteraan emosional, peningkatan gejala kecemasan, serta gangguan konsentrasi dan tidur (Putra, 2024). Dalam konteks pendidikan, temuan tersebut menegaskan perlunya strategi pengelolaan *screen time* yang sehat agar anak tidak hanya mampu memanfaatkan teknologi secara produktif, tetapi juga tetap menjaga keseimbangan emosional dan sosialnya. (Muthmainah, 2026). Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini yakni diharapkan dapat meningkatkan kesadaran anak-anak peserta kegiatan mengenai manfaat dan risiko penggunaan *gadget* secara berlebihan. Melalui sosialisasi ini pula anak-anak dapat mengetahui tidak hanya dampak positif dari penggunaan *gadget* untuk menunjang pembelajaran dan penguasaan teknologi yang semakin canggih, namun apabila penggunaan tersebut tidak dibatasi dengan kesadaran, maka akan menimbulkan dampak negatif bagi anak-anak. (Rahmah et al., 2026)

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam menyelesaikan permasalahan pada anak di lingkungan Mushola Nurul Iman Assalam yang berlokasi di Gang Moh RT 02/ RW 13, Duri Kosambi, Cengkareng, Jakarta Barat 11750 dilakukan secara *offline* agar dapat tercapai tujuan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Adapun jadwal rencana kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan universitas Bina Sarana Informatika adalah sebagai berikut:

1. Persiapan, Tahap ini dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi pada anak di lingkungan Mushola Nurul Iman Assalam. Selanjutnya melakukan persiapan untuk menyampaikan materi serta membuat kuesioner sebagai bahan evaluasi. Persiapan dilakukan dengan meminta izin dan menginformasikan jenis kegiatan PKM kepada Ketua mushola dan pengurus di lingkungan Mushola Nurul Iman Assalam RT 7 RW 13 Duri Kosambi untuk melaksanakan kegiatan.
2. Observasi dan Wawancara, Pada tahap ini dilakukan observasi dengan mengamati beberapa kegiatan di lingkungan Mushola Nurul Iman Assalam RT 7 RW 13 Duri Kosambi. Sedangkan wawancara dilakukan terhadap Bapak Suyitno selaku ketua Mushola Nurul Iman Assalam. Wawancara dengan bertanya dan menganalisa tentang kegiatan yang sehari-hari dilakukan pada Mushola Nurul Iman Assalam RT 7 RW 13 Duri Kosambi.
3. Pencarian referensi, Pencarian referensi dilakukan pada media berbasis digital dari berbagai jurnal ilmiah yang ada sebagai referensi tim pengabdian kepada masyarakat. Pencarian referensi juga bersumber dari buku-buku ilmiah yang menunjang materi pelatihan.
4. Pembuatan materi dan persiapan kuesioner, Tutor membuat materi mengenai Edukasi manajemen waktu penggunaan gadget melalui metode *screen timer* pada anak di lingkungan Mushola Nurul Iman Assalam Duri Kosambi, pelatihan ini diharapkan dapat mengenalkan kepada anak-anak tentang dampak penggunaan *gadget* berlebihan, serta mengajarkan alternatif kegiatan positif non-digital seperti bernyanyi, menggambar, dan bermain bersama teman, juga mengamati seberapa besar pemahaman tentang materi yang disampaikan. Kuesioner juga disiapkan tim pengabdian untuk peserta setelah kegiatan sebagai bahan evaluasi.
5. Persiapan lain-lain, Tahap ini terdiri persiapan alat dan perlengkapan yang diperlukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti, spanduk, *LCD projector*, MIC (pengeras suara), *white board*, laptop, *smart phone* yang sudah ter- *install* aplikasi *screen timer*, beberapa buku, alat menggambar dan *puzzle* serta persiapan tempat, konsumsi untuk peserta dan *doorprize*.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk dapat memberikan pemahaman tentang dampak perkembangan teknologi digital saat ini yang dapat berdampak pada perkembangan anak, serta memaparkan rekomendasi durasi atau batasan penggunaan *gadget* / layar yang sesuai untuk

berbagai kelompok usia anak. Metode yang dilakukan pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengenalkan hakikat internet dan *smartphone* dalam kehidupan. Peserta diajak memahami bahwa internet merupakan jendela dunia yang menyediakan banyak informasi bermanfaat. Namun, tanpa kendali yang tepat, internet juga bisa menjadi sumber permasalahan. Tutor memaparkan data, contoh studi kasus, dan juga tayangan singkat terkait dampak negatif penggunaan *smartphone* secara berlebihan, seperti anak menjadi lebih mudah marah, berhalusinasi, sulit berkonsentrasi, gangguan komunikasi, serta kerusakan pada fungsi otak dan mata.
- b. Mengenalkan konsep internet dan *smartphone* sehat. Internet sehat didefinisikan sebagai penggunaan internet secara bijak, aman, dan produktif tanpa menimbulkan kerugian bagi diri sendiri maupun bagi orang lain, Ciri-ciri penggunaan internet sehat yaitu: mengakses informasi bermanfaat, menghindari konten negatif (hoaks, ujaran kebencian, pornografi), mengatur waktu penggunaan, menjaga privasi, serta memanfaatkan internet untuk belajar dan berkarya.
- c. Memahami fenomena *brain rot*. Tutor menjelaskan terkait apa itu *brain rot*, yaitu kondisi penurunan fungsi kognitif akibat terlalu banyak mengonsumsi konten singkat yang dangkal. Gejala yang umum muncul di antaranya: mudah terdistraksi, cepat bosan, susah fokus, penurunan daya ingat, serta kesulitan memahami bacaan panjang. Penyebab utama *brain rot* adalah kebiasaan *scrolling* tanpa tujuan, konsumsi berlebihan konten video pendek (*shorts, reels, TikTok*), dan minimnya waktu jeda bagi otak untuk beristirahat.
- d. Mengimplementasikan strategi pencegahan *brain rot*. Peserta diajak mengenal beberapa langkah praktis mencegah *brain rot*, yaitu: 1) Membatasi waktu layar melalui fitur *screen timer* atau aturan jam bebas *gadget*. 2) Mengonsumsi konten yang berkualitas dengan mengikuti akun seperti edukasi, dokumenter dan motivasi. 3) Melakukan aktivitas *offline* seperti membaca buku, olahraga, atau bermain bersama teman. (Nurul Inayati et al., 2025)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) yang mengusung tema “Edukasi Manajemen Waktu Penggunaan *Gadget* Melalui Metode *Screen Timer* pada anak di lingkungan Mushola Nurul Iman Assalam Duri Kosambi.” dilaksanakan melalui 3 (tiga) tahap. Adapun susunan acara pelatihan sebagai berikut :

1. Sosialisasi Program

Sosialisasi yang dilakukan mengedepankan pendekatan partisipatif dengan melibatkan perwakilan orang tua, pengurus mushola serta tokoh masyarakat setempat. Kegiatan dimulai dengan pemetaan masalah melalui diskusi kelompok dan wawancara singkat untuk menggali persepsi masyarakat terhadap penggunaan *gadget* di lingkungan mereka. Hasil temuan awal menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua menggunakan *gadget* sebagai alat untuk menenangkan anak, tanpa memahami durasi yang ideal ataupun jenis konten yang sesuai dengan usia anak. Ada pula anggapan bahwa *gadget* penting untuk pendidikan, tanpa menyadari bahwa konsumsi digital yang berlebihan justru dapat merusak fokus dan memicu ketergantungan. Dari temuan ini, penyusunan materi sosialisasi difokuskan pada peningkatan literasi digital anak, khususnya bagaimana membatasi dan mengarahkan penggunaan *gadget* anak secara sehat. Langkah awal ini membangun kepercayaan antara tim dan masyarakat, serta memastikan bahwa solusi yang ditawarkan sesuai dengan kebutuhan nyata di lapangan.

Kegiatan inti sosialisasi dilakukan dalam bentuk penyuluhan interaktif yang disesuaikan dengan karakteristik para peserta. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan tentang bahaya terhadap kecanduan digital, tanda-tanda anak mengalami ketergantungan *gadget*, dampaknya terhadap perkembangan otak anak, serta strategi pembatasan yang dapat diterapkan di rumah. Penyuluhan diselengi dengan studi kasus dan diskusi aktif, yang memberi ruang bagi peserta untuk menceritakan pengalaman pribadi mereka. Hal ini menciptakan suasana emosional

yang mendalam dan menyentuh kesadaran peserta. Mereka mulai menyadari bahwa penggunaan *gadget* bukan solusi pengasuhan, melainkan perlu dikendalikan dengan aturan yang konsisten dan komunikatif. Penyuluhan juga memperkenalkan metode "*screen time rules*" dan pembuatan jadwal harian anak yang menyeimbangkan waktu untuk bermain aktif, belajar, dan istirahat tanpa ketergantungan pada layar digital. Pendekatan dialogis ini terbukti lebih efektif daripada metode ceramah satu arah karena mendorong keterlibatan langsung peserta dalam menyusun solusi bersama. (Ningsih et al., 2025)

2. Pelaksanaan Program

Metode pelaksanaan yang dilaksanakan berdasarkan diskusi bersama dengan pihak mitra adalah dengan metode penyuluhan terkait dengan tema yaitu Edukasi Manajemen Waktu Penggunaan *Gadget* Melalui Metode *Screen Timer* pada anak di lingkungan Mushola Nurul Iman Assalam Duri Kosambi, penerapan sosialisasi dalam program pengabdian masyarakat ini yaitu bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang berhubungan dengan nilai dan norma yang harus dipelajari terkait bagaimana para peserta menggunakan *smartphone* dengan bijak. Sosialisasi dilakukan dengan penjajakan tema yang akan diangkat kepada mitra, sejauh mana para peserta memahami terkait tema yang akan diangkat. Kemudian mitra yang diwakili oleh pengurus mushola setempat dan beberapa tokoh masyarakat turut membantu sosialisasi dengan menyebarkan undangan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada anak-anak dilingkungan setempat untuk dapat datang pada waktu dan tempat yang telah ditentukan dan disediakan oleh panitia mitra. Tim pengabdian kepada masyarakat juga menyampaikan rencana baik susunan acara dan detail teknis yang akan dilakukan pada saat hari pelaksanaan.

Dalam program sosialisasi ini, anak akan mempelajari norma-norma tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan saat menggunakan ponsel pintar mereka. Secara umum, sosialisasi dapat dijelaskan sebagai proses dimana seorang individu belajar mengenali dan menghargai norma-norma dan juga nilai-nilai sosial dilingkungannya, sehingga membentuk sikap dan perilaku yang sesuai dengan kebutuhan sosial. Menariknya pada sosialisasi ini peserta diajak untuk mensimulasikan bagaimana cara berkomunikasi yang baik, sehingga anak tidak merasa sedang diawasi tetapi merasa diperhatikan sebagai teman.

Dengan menggunakan *smartphone* untuk interaksi sosial yang cerdas, anak-anak akan mendapatkan banyak manfaat, salah satunya adalah peningkatan penglihatan. Beberapa jenis permainan aksi disebut-sebut dapat merangsang penglihatan anak menjadi lebih tajam. Kedua, memotivasi anak untuk beradaptasi dengan teknologi terkini. Ketiga, adalah mendukung aspek akademik, karena teknologi *smartphone* dapat menunjang prestasi akademik anak. Jika anak-anak dapat melakukan browsing menggunakan *smartphone*, maka mereka dapat dengan mudah menemukan informasi tentang apa yang dipelajarinya di sekolah. Sehingga ia tidak perlu repot-repot pergi ke perpustakaan dan mencari katalog buku untuk mencari informasi terkait ilmu pengetahuan. Keempat, dapat meningkatkan kemampuan berbahasa. Pasalnya, banyak ponsel pintar dan game berbahasa asing. (Adang Ridwan & Ria Karmila, 2025). Selanjutnya berikut solusi dan target yang ingin dicapai pada tahap pelaksanaan ini:

Tabel 1.

Solusi dan Target

Solusi	Target
Memberikan penjelasan tentang penggunaan gawai penerapan <i>screen timer</i> berbasis usia	<ul style="list-style-type: none"> o < 2 tahun: Hindari layar, kecuali <i>video call</i>. o 2 - 5 tahun: Maksimal 1 jam per hari dengan pendampingan. o > 6 tahun/ Remaja: Maksimal 2 jam sehari untuk hiburan, dan pastikan tidak mengganggu waktu tidur atau belajar.
Memberikan penjelasan tentang penggunaan gawai dengan strategi pengaturan	<ul style="list-style-type: none"> o Jadwal Rutin: Buat jadwal harian yang memisahkan waktu bermain, belajar, dan istirahat.

waktu dengan metode <i>screen timer</i>	<ul style="list-style-type: none"> o Area Bebas Gadget: Tetapkan kamar tidur dan meja makan sebagai zona tanpa <i>gadget</i>. o Hari Bebas <i>Gadget</i>: Tetapkan satu hari atau waktu tertentu tanpa gawai. o Fitur Pembatas: Gunakan fitur bawaan seperti <i>Digital Wellbeing</i> (Android) atau <i>Screen Timer</i> (iOS) untuk memantau penggunaan.
Memberikan penjelasan tentang penggunaan gawai dengan strategi edukasi melalui aktivitas alternatif:	<ul style="list-style-type: none"> o Alihkan perhatian ke aktivitas fisik (bersepeda, jalan-jalan, olahraga). o Sediakan permainan non-digital seperti buku, alat lukis, atau <i>puzzle</i>. o Anak melakukan hobi baru seperti berkebun atau memasak.

3. Evaluasi Program

Selama kegiatan sosialisasi peserta sangat antusias dalam mengikuti dari acara pembukaan, pemaparan materi dan penutup. Kegiatan ini ditutup dengan adanya penguatan dari pemateri tentang dampak penggunaan *smartphone*, baik dari dampak negatif maupun positif. Dengan adanya sosialisasi ini diharapkan akan memberikan peringatan secara dini kepada anak-anak di lingkungan Mushola Nurul Iman Assalam Duri Kosambi. Selanjutnya metode tanya jawab adalah untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman anak-anak terhadap pemaparan yang telah disampaikan tutor. (Aminu et al., 2024)

Kemudian diskusi mengalir menyenangkan dengan diselingi *games* dan pemberian *doorprize*. Sesi diakhiri dengan motivasi-motivasi kepada seluruh peserta dengan berbagi pengalaman dari tim tutor dalam hal ini berusaha merubah pemikiran anak-anak agar mereka menjadi sadar serta mau mengurangi penggunaan *smartphone* tersebut. Membatasi waktu penggunaan gadget agar tidak berlebihan serta melakukan aktivitas fisik yang lain.

Berdasarkan hasil pengamatan langsung, diskusi dan tanya jawab dengan peserta serta perbandingan hasil *pre test* dan *post test* selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan hasil yaitu meningkatkan pengetahuan baru dan wawasan mengenai pemahaman manajemen waktu yang baik dalam memanfaatkan penggunaan gadget dengan lebih efisien. Dari hasil perhitungan *pre tes* dan *post tes* maka dapat diketahui bahwa peserta PKM telah mengalami peningkatan kesadaran bermain gadget. Adapun dokumentasi dari kegiatan Edukasi Manajemen Waktu Penggunaan *Gadget* Melalui Metode *Screen Timer* pada anak di lingkungan Mushola Nurul Iman Assalam Duri Kosambi adalah sebagai berikut:



Gambar 1.
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2.

Kegiatan Pemberian Materi dalam Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

KESIMPULAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Universitas Bina Sarana Informatika yang dimana telah dilaksanakan di lingkungan Mushola Nurul Iman Assalam Duri Kosambi telah berhasil memberikan peningkatan pengetahuan kepada para warga khususnya anak-anak, sosialisasi manajemen waktu melalui *screen timer* untuk pembatasan bermain *gadget* pada anak merupakan langkah penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara sehat dan seimbang. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat berdampak pada kesehatan fisik, perkembangan sosial, kemampuan belajar, serta kondisi emosional anak. Melalui sosialisasi ini, seluruh lapisan masyarakat diharapkan lebih memahami pentingnya pengawasan, pengaturan waktu penggunaan gadget, serta pemberian aktivitas alternatif yang lebih edukatif dan interaktif. Dengan kerja sama antara keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar, penggunaan *gadget* pada anak dapat menjadi lebih bijak sehingga teknologi tetap memberikan manfaat tanpa mengganggu perkembangan anak.

Melalui kegiatan sosialisasi ini, diharapkan para anak mampu menerapkan pola pengendalian yang lebih baik dengan menetapkan batas waktu penggunaan *gadget*, memilih konten yang aman dan edukatif. Selain itu, penting juga untuk melakukan aktivitas alternatif yang positif, seperti bermain di luar rumah, membaca buku, berolahraga, dan memperkuat komunikasi dalam keluarga agar anak tidak bergantung sepenuhnya pada *gadget* sebagai sumber hiburan. Kegiatan sosialisasi ini juga menegaskan bahwa pembatasan gadget bukan berarti melarang anak menggunakan teknologi, melainkan mengajarkan penggunaan teknologi secara bijak, seimbang, dan bertanggung jawab. Dengan adanya kerja sama antara orang tua, sekolah, dan lingkungan masyarakat, diharapkan anak-anak dapat tumbuh menjadi generasi yang cerdas dalam memanfaatkan teknologi tanpa mengabaikan kesehatan, pendidikan, dan perkembangannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu kesuksesan kegiatan ini: pengurus mushola Nurul Iman Assalam, pengurus warga, tokoh masyarakat dan peserta anak-anak dilingkungan Nurul Iman Assalam Duri Kosambi yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan kegiatan dan juga dukungan sarana dan prasarana yang sangat membantu kesuksesan pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Ridwan, & Ria Karmila. (2025). Sosialisasi Dampak Penggunaan Smartphone terhadap Disiplin Waktu Belajar Anak di Desa Mendalo Darat. *Transformasi Masyarakat: Jurnal Inovasi Sosial Dan Pengabdian*, 2(1), 59–70. <https://doi.org/10.62383/transformasi.v2i1.1030>
- Aminu, N., Fahrizal Munajat, M., Wahyuni, Y., Amsina, N., Sabandia, L., Oktafiani, T., Listina, Y., Rahmi, N., & Selviani, A. (2024). Sosialisasi Dampak Penggunaan Smartphone terhadap Tumbuh Kembang Anak Usia Dini di SDN 2 Baadia. *Jurnal Abdidas*, 5(3). <https://doi.org/10.31004/abdidas.v5i3.915>
- Azzahra, F., & Andini, O. E. (2024). Strategi Manajemen waktu anak bermain gadget dengan metode screen timer pada anak usia dini. *Prosiding Klokium Perkumpulan Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1, 72–80. <https://conference.piaud.org/index.php/kolokium>
- Jannah, K., Gupita, N., & Pusparini, D. (2023). Pola Pengasuhan Orang Tua Terhadap Penerapan Screen Time Di Masa Generasi Alpha Usia 4-6 Tahun Di Desa Rumbuh Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 333–343.
- Mazdalifah, Yovita Sabarita, S., & Moulita. (2025). Bijak Mengelola Screen Time Pada Anak Usia Dini (Edukasi Untuk Orang Tua Murid Di TK Nurul Huda Di Desa Sukaluwei Kecamatan Bangun Purba Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 6(4), 4771–4779. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i4.7212>
- Muthmainah, H. N. S. (2026). Screen Time Sebagai Faktor Risiko Gangguan Emosional Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 13, 27–34.
- Ningsih, W. I., Sandi, R. A., Khadavi, M. J., Isnaini, L., Yulianti, R. N., & Diva, A. (2025). Gerakan Sosialisasi Pembatasan Gadget Sebagai Upaya Pencegahan Kecanduan Digital Siswa Mi Bustanul Ulum Probolinggo. *Berbakti Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 183–191. <https://journal.unwira.ac.id/index.php/BERBAKTI>
- Nurul Inayati, I., Mufarocha, S., Asmaul Chusna, P., & Jannah, R. (2025). Edukasi Smartphone Time Management dan Pencegahan Brain Rot dalam Mewujudkan Generasi Damai. *Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 641–647. <https://doi.org/10.30762/welfare.v3i4.3044>
- Rahmah, H. A., Kirana, A., Sudirman, A. H., & Askiah. (2026). *Sosialisasi Disiplin Penggunaan Gadget Untuk Mengurangi Dampak Negatif Pada Siswa Sekolah Dasar Alam* (1st ed., Vol. 7). Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN).
- Shofa Athoya, G., Lutfiah, K., Taujiri, M. Y., Yusup, I. R., & Pd, M. (2024). Sosialisasi Kecanduan Gadget, Time Management Dan Gentle Parenting Pada Anak Dan Orang Tua Murid Sdn 3 Desa Pakuhaji. *Proceedings UIN Sunan Gunung Jati Bandung*, 5(7), 2. <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/Proceedings>