



**Jurnal Pengabdian Eksplorasi Humaniora
(EKSHUM)**

Vol. 4, No. 1, Maret 2026, pp. 30-37
<http://jurnalekshum.ulm.ac.id/index.php/id>
ISSN: 3031-8459 (Print) | 3032-3271 (Online)



Penggunaan Handpone Pada Usia Balita Hingga Remaja di Desa Lampihong, Balangan

Fakhri^{1*}, Nida Noor Agniya², Noor Halimah Jano³, Muhammad Reza Agustiyan⁴, Muhammad Ilham⁵, Nohidayah Novita Sari⁶

1,2,3,4,5,6 Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi (STIA) Amuntai, Indonesia

*Corresponding author: stiafakhrimap@gmail.com

Article Info

Keywords:

Waste Management
Household Waste
Healthy Environment
Community Service

Submitted: 11/01/2026

Accepted: 13/03/2026

Published: 27/03/2026

ABSTRACT

Household waste management remains a significant environmental issue in rural areas, including The rapid development of digital technology has brought significant changes to various aspects of daily life, including parenting patterns and children's behavior. One of the most noticeable technological developments is the use of mobile phones, which are now widely used not only by adults but also by children from early childhood to adolescence. In Lampihong Selatan Village, Lampihong District, Balangan Regency, the use of mobile phones among children has increased and is often not accompanied by adequate supervision and limitations from parents. This condition may lead to various problems, such as gadget addiction, decreased learning concentration, and reduced social interaction. Considering that childhood and adolescence are critical phases in physical, social, and emotional development, the role of parents is crucial in guiding children to use technology wisely. Therefore, this Community Service Program (KKN) was conducted to optimize the role of parents in supervising and limiting mobile phone use among children. The activity was carried out through socialization and interactive discussions with parents regarding the impacts of excessive mobile phone use and appropriate supervision strategies based on children's age. The results of the activity showed an increase in parents' awareness and understanding of the importance of guidance and limitation in mobile phone use to support optimal child development.



© Year Author(s). Published by Business Administration, Lambung Mangkurat University. This is Open Access article under the CC-BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin pesat telah membawa perubahan yang sangat signifikan dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Teknologi digital tidak hanya memengaruhi cara manusia berkomunikasi dan memperoleh informasi, tetapi juga mengubah pola perilaku, gaya hidup, serta pola pengasuhan anak di lingkungan keluarga. Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang paling menonjol dan mudah dijumpai dalam kehidupan sehari-hari adalah penggunaan handphone. Handphone kini telah menjadi perangkat yang hampir selalu digunakan dalam berbagai aktivitas, mulai dari komunikasi, hiburan, hingga

pembelajaran, dan tidak lagi terbatas pada orang dewasa saja, melainkan juga digunakan oleh anak usia balita hingga remaja.

Penggunaan handphone pada anak pada dasarnya tidak sepenuhnya berdampak negatif. Handphone dapat menjadi sarana edukatif yang mendukung proses belajar anak, memperluas wawasan, serta mempermudah akses terhadap informasi. Namun demikian, penggunaan handphone yang tidak terkontrol dan tanpa pendampingan yang memadai dapat menimbulkan berbagai permasalahan serius bagi tumbuh kembang anak. Anak-anak yang masih berada dalam tahap perkembangan belum memiliki kemampuan pengendalian diri yang optimal, sehingga rentan terhadap penggunaan handphone secara berlebihan. Kondisi ini dapat berdampak pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan emosional anak.

Di Desa Lampihong Selatan, Kecamatan Lampihong, Kabupaten Balangan, fenomena meningkatnya penggunaan handphone pada anak usia balita hingga remaja semakin terlihat dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak kerap menghabiskan waktu dalam durasi yang cukup lama untuk bermain gim, menonton video, atau mengakses berbagai aplikasi hiburan melalui handphone. Dalam banyak kasus, penggunaan handphone tersebut belum disertai dengan pengawasan dan pembatasan yang jelas dari orang tua. Hal ini menjadi perhatian penting karena masa kanak-kanak dan remaja merupakan fase krusial dalam pembentukan karakter, kebiasaan belajar, nilai-nilai moral, serta kemampuan bersosialisasi. Santrock (2018) menyatakan bahwa perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan terdekatnya, terutama keluarga dan pola asuh yang diterapkan oleh orang tua.

Penggunaan handphone yang berlebihan pada anak dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Dari sisi fisik, anak berisiko mengalami gangguan kesehatan seperti kelelahan mata, gangguan pola tidur akibat paparan cahaya layar, serta menurunnya aktivitas fisik yang dapat berujung pada masalah kesehatan lainnya. Dari sisi psikologis, penggunaan handphone secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan gawai, ketergantungan emosional terhadap perangkat digital, serta munculnya perasaan gelisah atau mudah marah ketika penggunaan handphone dibatasi. Selain itu, dari sisi sosial, anak cenderung mengalami penurunan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sekitar karena lebih banyak berinteraksi dengan dunia digital dibandingkan dengan dunia nyata. Hurlock (2011) menegaskan bahwa kurangnya keterlibatan orang tua dalam kehidupan anak dapat memengaruhi pembentukan perilaku dan kebiasaan anak, termasuk kebiasaan penggunaan teknologi yang tidak sehat.

Tingginya intensitas penggunaan handphone pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor keluarga menjadi salah satu faktor utama, terutama terkait dengan kesibukan orang tua dalam bekerja. Keterbatasan waktu orang tua untuk mendampingi anak sering kali menyebabkan handphone dijadikan sebagai sarana hiburan utama agar anak tetap tenang dan tidak mengganggu aktivitas orang tua. Selain itu, kurangnya

pengetahuan orang tua mengenai dampak jangka panjang penggunaan handphone yang berlebihan juga turut memengaruhi pola pengasuhan yang diterapkan dalam keluarga. Faktor sosial juga memiliki peran yang tidak kalah penting. Lingkungan pergaulan anak yang telah terbiasa dengan penggunaan handphone mendorong anak untuk mengikuti kebiasaan tersebut. Anak-anak cenderung meniru perilaku teman sebaya dalam menggunakan handphone, sehingga penggunaan handphone secara berlebihan menjadi hal yang dianggap wajar. Di sisi lain, faktor budaya digital yang berkembang pesat turut membentuk pandangan masyarakat bahwa penggunaan handphone merupakan bagian dari kemajuan dan kebutuhan zaman. UNICEF Indonesia (2021) menegaskan bahwa tanpa pengawasan dan pendampingan yang tepat, teknologi digital dapat membawa berbagai risiko bagi keamanan, kesehatan mental, serta perkembangan sosial anak.

Dalam konteks pengasuhan di era digital, peran orang tua menjadi sangat penting dan tidak dapat tergantikan. Orang tua tidak hanya berperan sebagai pihak yang menetapkan aturan dan batasan, tetapi juga sebagai pendamping, pembimbing, dan teladan dalam penggunaan teknologi secara bijak. Pola pengasuhan yang tepat di era digital menuntut orang tua untuk mampu menyeimbangkan antara pemberian kebebasan dan pengawasan kepada anak. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (2022) menekankan bahwa pengasuhan anak di era digital harus didasarkan pada komunikasi yang terbuka, penetapan aturan yang jelas, serta pendampingan yang konsisten agar anak mampu memahami batasan dalam menggunakan teknologi.

Melihat kompleksitas permasalahan tersebut, diperlukan upaya nyata dan terencana untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran orang tua mengenai pentingnya pengawasan dan pembatasan penggunaan handphone pada anak. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dilaksanakan dengan fokus pada optimalisasi peran orang tua dalam pengawasan dan pembatasan penggunaan handphone pada anak usia balita hingga remaja di Desa Lampihong Selatan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada orang tua mengenai dampak penggunaan handphone yang berlebihan, pentingnya pendampingan anak, serta strategi pengawasan yang sesuai dengan usia dan kebutuhan perkembangan anak.

Rencana pemecahan masalah dalam kegiatan ini dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, yaitu melalui kegiatan sosialisasi dan diskusi interaktif dengan orang tua. Pendekatan ini dipilih agar orang tua tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga dapat berbagi pengalaman, mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi dalam keluarga, serta menemukan solusi yang dapat diterapkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan melalui kegiatan ini, orang tua di Desa Lampihong Selatan mampu menerapkan pola pengasuhan digital yang lebih seimbang, sehingga anak-anak

dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, baik dari segi fisik, kognitif, sosial, maupun emosional di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital.

Target dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah orang tua yang memiliki anak usia balita hingga remaja di Desa Lampihong Selatan, Kecamatan Lampihong, Kabupaten Balangan. Sasaran utama kegiatan ini adalah orang tua sebagai pihak yang memiliki peran penting dalam pengawasan dan pembatasan penggunaan handphone pada anak, mengingat anak usia balita hingga remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap dampak negatif penggunaan handphone apabila tidak disertai dengan pendampingan yang tepat.

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman dan kesadaran orang tua mengenai pentingnya pengawasan serta pembatasan penggunaan handphone pada anak. Orang tua diharapkan mampu menerapkan pola pengasuhan digital yang bijak dan bertanggung jawab, termasuk dalam menetapkan batas waktu penggunaan handphone, mendampingi anak saat menggunakan handphone, serta mengarahkan anak untuk memanfaatkan teknologi digital secara positif dan edukatif. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku dalam lingkungan keluarga, yaitu berkurangnya penggunaan handphone secara berlebihan pada anak serta meningkatnya interaksi sosial dan komunikasi antara orang tua dan anak. Sebagai bentuk diseminasi hasil kegiatan, pengabdian kepada masyarakat ini juga menghasilkan luaran berupa laporan dan artikel ilmiah yang disusun berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan dan dipublikasikan pada jurnal pengabdian kepada masyarakat sebagai kontribusi bagi pengembangan pengetahuan dan praktik pengasuhan di era digital

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode sosialisasi dengan tema “Optimalisasi Peran Orang Tua dalam Pengawasan dan Pembatasan Penggunaan Handphone pada Anak Usia Balita hingga Remaja” yang dilaksanakan di Desa Lampihong Selatan, Kecamatan Lampihong, Kabupaten Balangan, Provinsi Kalimantan Selatan. Kegiatan sosialisasi ini melibatkan masyarakat desa, khususnya orang tua yang memiliki anak usia balita hingga remaja, sebagai sasaran utama program pengabdian. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan menggunakan beberapa metode.

Pertama, pemaparan materi mengenai dampak penggunaan handphone yang berlebihan pada anak, baik dari segi perkembangan fisik, psikologis, maupun sosial. Materi juga menekankan pentingnya peran orang tua dalam melakukan pengawasan serta pembatasan penggunaan handphone sesuai dengan usia dan kebutuhan perkembangan anak. Penyampaian materi dilakukan secara langsung agar mudah dipahami oleh peserta. Kedua, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab sebagai bentuk interaksi antara

mahasiswa KKN dan peserta kegiatan. Melalui sesi ini, orang tua diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, permasalahan, serta kendala yang dihadapi dalam mengawasi penggunaan handphone anak di lingkungan keluarga. Diskusi ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman peserta sekaligus memberikan solusi yang bersifat praktis dan aplikatif.

Ketiga, penyampaian materi dilakukan dengan bantuan media visual berupa laptop dan media presentasi sederhana, termasuk penayangan video edukatif yang menggambarkan dampak negatif penggunaan handphone secara berlebihan serta contoh pola pengasuhan digital yang sehat. Media visual digunakan untuk meningkatkan ketertarikan peserta dan mempermudah pemahaman materi. Keempat, sebagai bentuk implementasi tema kegiatan, dilakukan pemberian contoh aktivitas alternatif yang dapat dilakukan anak bersama orang tua, seperti permainan tradisional, kegiatan belajar bersama, dan aktivitas keluarga yang bersifat edukatif. Hal ini bertujuan untuk mendorong orang tua agar dapat mengalihkan perhatian anak dari penggunaan handphone secara berlebihan menuju kegiatan yang lebih positif dan bermanfaat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Handphone merupakan salah satu perangkat teknologi yang saat ini banyak digunakan oleh berbagai kalangan, termasuk anak usia balita hingga remaja. Perkembangan teknologi digital menjadikan handphone tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana hiburan, informasi, dan pembelajaran. Namun, penggunaan handphone yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, peran orang tua menjadi faktor yang sangat penting dalam melakukan pengawasan dan pembatasan penggunaan handphone pada anak.



Gambar 1. Kegiatan PkM di Desa Lampihong

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Lampihong Selatan, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar orang tua masih belum sepenuhnya memahami dampak jangka panjang dari penggunaan handphone yang berlebihan pada anak. Sebelum kegiatan sosialisasi dilakukan, banyak orang tua yang

memberikan handphone kepada anak sebagai sarana hiburan agar anak tetap tenang, terutama ketika orang tua sibuk bekerja atau melakukan aktivitas rumah tangga. Setelah kegiatan berlangsung, terjadi peningkatan pemahaman orang tua mengenai pentingnya pengawasan dan pembatasan penggunaan handphone sesuai dengan usia anak. Penggunaan handphone yang berlebihan pada anak usia balita hingga remaja dapat memberikan dampak negatif pada berbagai aspek perkembangan anak, antara lain:

1. Kesehatan Fisik: Penggunaan handphone dalam waktu yang lama dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik pada anak, seperti kelelahan mata, gangguan tidur, dan berkurangnya aktivitas fisik. Cahaya biru yang dihasilkan layar handphone dapat menghambat produksi hormon melatonin sehingga mengganggu kualitas tidur anak. Selain itu, kebiasaan duduk terlalu lama saat menggunakan handphone dapat meningkatkan risiko obesitas dan menurunkan kebugaran tubuh anak (Santrock, 2018).
2. Perkembangan Emosi dan Perilaku: Anak yang terlalu sering menggunakan handphone cenderung mengalami gangguan emosi, seperti mudah marah, cemas, dan sulit mengendalikan emosi ketika penggunaan handphone dibatasi. Dalam beberapa kasus, anak juga menunjukkan perilaku ketergantungan yang ditandai dengan keinginan terus-menerus menggunakan handphone. Kondisi ini dapat menghambat kemampuan anak dalam mengelola emosi dan berinteraksi secara sehat dengan lingkungan sekitar (Hurlock, 2011).
3. Perkembangan Kognitif dan Prestasi Akademik: Penggunaan handphone yang tidak terkontrol dapat mengganggu konsentrasi belajar anak. Anak menjadi lebih mudah terdistraksi, kurang fokus, dan cenderung mengabaikan kewajiban belajar. Hal ini dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik serta keterlambatan perkembangan kemampuan berpikir, bahasa, dan pemecahan masalah, terutama pada anak usia dini (Sari & Nugroho, 2020).
4. Interaksi Sosial Anak: Anak yang terlalu sering menggunakan handphone cenderung mengurangi interaksi sosial secara langsung dengan keluarga maupun teman sebaya. Mereka lebih memilih berinteraksi melalui layar dibandingkan berkomunikasi secara tatap muka. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan kemampuan sosial anak, seperti empati, kerja sama, dan kemampuan berkomunikasi secara efektif (UNICEF Indonesia, 2021).

Melalui kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan, orang tua diberikan pemahaman mengenai pentingnya peran aktif dalam mendampingi anak menggunakan handphone. Orang tua didorong untuk menetapkan aturan penggunaan handphone, seperti pembatasan waktu, pemilihan konten yang sesuai usia, serta mengajak anak melakukan aktivitas alternatif yang bersifat positif dan edukatif. Pendekatan ini sejalan dengan panduan pengasuhan anak di era digital yang menekankan pentingnya keterlibatan orang tua dalam membentuk kebiasaan digital anak secara sehat (Kementerian PPPA RI, 2022).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi ini mampu meningkatkan kesadaran orang tua terhadap dampak penggunaan handphone yang berlebihan serta mendorong perubahan sikap dalam pola pengasuhan di lingkungan keluarga. Dengan adanya pengawasan dan pembatasan yang tepat dari orang tua, diharapkan anak-anak di Desa Lampihong Selatan dapat menggunakan handphone secara lebih bijak dan seimbang, sehingga tumbuh kembang mereka tetap optimal di tengah perkembangan teknologi digital.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan handphone pada anak usia balita hingga remaja merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari di era digital saat ini. Meskipun handphone memiliki manfaat sebagai sarana komunikasi dan pembelajaran, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap perkembangan anak. Dampak tersebut meliputi aspek kesehatan fisik, seperti gangguan pola tidur dan kurangnya aktivitas fisik, serta aspek psikologis dan sosial, seperti ketergantungan, mudah marah, dan menurunnya kualitas interaksi sosial anak. Selain itu, penggunaan handphone tanpa pengawasan juga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif dan prestasi belajar anak. Anak cenderung mengalami penurunan konsentrasi, kurang fokus dalam belajar, serta berkurangnya motivasi untuk melakukan aktivitas yang bersifat edukatif. Kondisi ini menunjukkan bahwa peran orang tua sangat penting dalam mengarahkan dan mengendalikan penggunaan handphone agar tidak menghambat tumbuh kembang anak secara optimal.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Lampihong Selatan, diperoleh pemahaman bahwa optimalisasi peran orang tua dalam pengawasan dan pembatasan penggunaan handphone merupakan langkah strategis dalam mencegah dampak negatif teknologi digital pada anak. Sosialisasi yang dilakukan mampu meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya pendampingan, pembatasan waktu penggunaan, serta pemilihan konten yang sesuai dengan usia anak.

Dengan adanya pengawasan yang konsisten dan pemberian alternatif kegiatan positif, anak-anak diharapkan dapat menggunakan handphone secara lebih bijak dan seimbang. Anak dapat mengalihkan waktu mereka pada kegiatan yang mendukung perkembangan fisik, emosional, sosial, dan akademik, seperti belajar, bermain, dan berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran keluarga dan masyarakat Desa Lampihong Selatan tentang pentingnya pengelolaan penggunaan handphone yang sehat dan bertanggung jawab demi mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Lampihong Selatan yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan sehingga kegiatan pengabdian dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga disampaikan kepada masyarakat Desa Lampihong Selatan, khususnya para orang tua, yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan sosialisasi berlangsung.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, dan penyusunan laporan kegiatan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga segala bantuan, kerja sama, dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang baik. Penulis berharap kegiatan pengabdian ini dapat memberikan manfaat serta meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya peran orang tua dalam pengawasan dan pembatasan penggunaan handphone pada anak usia balita hingga remaja

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), 1–8.
- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2022). Panduan pengasuhan anak di era digital. Jakarta: KPPPA RI.
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–6.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). The common sense census: Media use by tweens and teens. San Francisco: Common Sense Media.
- Santrock, J. W. (2018). Life-span development. New York: McGraw-Hill Education.
- Sari, D. P., & Nugroho, A. (2020). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 45–54.
- Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). Digital youth: The role of media in development. New York: Springer.
- UNICEF Indonesia. (2021). Children in a digital world: Perlindungan anak di era digital. Jakarta: UNICEF Indonesia.