

PENGUATAN KESEHATAN MENTAL SOSIAL-EMOSIONAL ANAK USIA DINI DI ERA DIGITAL

Ikha Durrotun Nasikhah¹⁾, Nihna Atho'a Rosfalia²⁾, Wiwin Dwi Kusuma³⁾

¹⁻³⁾ Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Tarbiyah, Universitas Al-Falah As-Sunniyah, Jember

e-mail correspondence: ikha@uas.ac.id^{})

<https://doi.org/10.62097/au.v6i01>

Received: 02-02-2026

Revised: 22-02-2026

Accepted: 31-09-2026

Info Artikel

Abstract

KEYWORDS:

Early childhood, digital era, children's mental health

The development of digital technology has a significant impact on the lives of young children, including aspects of socio-emotional mental health. Uncontrolled exposure to digital media can affect children's ability to manage emotions, interact with peers, and build healthy social relationships. Therefore, it is necessary to provide guidance involving the roles of teachers and parents so that the use of technology can be directed positively. This community service activity aims to strengthen the social-emotional mental health of early childhood children thru a program that guides the wiser use of digital technology. The method used in this activity is Participatory Action Research (PAR), which is carried out participatively thru several stages, namely problem identification, program planning, activity implementation, reflection, and joint evaluation. The community service activity is conducted at TK Darul Mukhlisin Puger Jember, involving teachers, parents, and children as the main targets of the program. Data collection techniques were carried out thru observation, interviews, documentation, and measurement of children's social-emotional abilities before and after the program was implemented. The results of the activities show an improvement in several indicators of children's socio-emotional development, such as the ability to manage emotions, empathy toward friends, positive social interactions, and children's involvement in learning activities. In addition, this program also enhances the understanding of teachers and parents regarding the importance of balanced guidance in the use of digital technology. These findings indicate that collaboration between schools and families is an important factor in supporting the socio-emotional mental health of children in the digital era. This service program is expected to become one of the model approaches that can be applied in efforts to support the holistic development of early childhood.

KATA KUNCI:

Anak usia dini, era digital, kesehatan mental anak

Abstrak.

Perkembangan teknologi digital memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kehidupan anak usia dini, termasuk pada aspek kesehatan mental sosial-emosional. Paparan media digital yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kemampuan anak dalam mengelola emosi, berinteraksi dengan teman sebaya, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Oleh karena itu, diperlukan upaya pendampingan yang melibatkan peran guru dan orang tua agar penggunaan teknologi dapat diarahkan secara positif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat kesehatan mental sosial-emosional anak usia dini melalui program pendampingan penggunaan teknologi digital yang lebih bijak. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *Participatory Action Research* (PAR) yang dilaksanakan secara partisipatif melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi permasalahan, perencanaan program, pelaksanaan kegiatan, refleksi, serta evaluasi bersama. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di TK Darul Mukhlisin Puger Jember dengan melibatkan guru, orang tua, dan anak sebagai sasaran utama program. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, serta pengukuran kemampuan sosial-emosional anak sebelum dan sesudah program dilaksanakan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pada beberapa indikator perkembangan sosial-emosional anak, seperti kemampuan mengelola emosi, empati terhadap teman, interaksi sosial positif, serta keterlibatan anak dalam kegiatan belajar. Selain itu, program ini juga meningkatkan

Corresponding Author :
Ikha Durrotun Nasikhah

pemahaman guru dan orang tua mengenai pentingnya pendampingan penggunaan teknologi digital secara seimbang. Temuan ini menunjukkan bahwa kolaborasi antara sekolah dan keluarga menjadi faktor penting dalam mendukung kesehatan mental sosial-emosional anak di era digital. Program pengabdian ini diharapkan dapat menjadi salah satu model pendekatan yang dapat diterapkan dalam upaya mendukung perkembangan anak usia dini secara lebih holistik.

INTRODUCTION (Pendahuluan)

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara anak-anak usia dini hidup, terutama dalam berinteraksi dengan orang lain dan mengungkapkan perasaan mereka. Sekarang anak-anak usia dini semakin sering menggunakan perangkat digital sejak usia yang masih sangat kecil, hal ini memengaruhi cara mereka berbicara, bermain, serta memahami perasaan diri sendiri dan orang lain (Radesky & Christakis, 2020). Paparan layar yang berlebihan tanpa bantuan yang cukup dari orang dewasa bisa mengganggu perkembangan kemampuan sosial dan emosional anak, seperti kemampuan merasakan perasaan orang lain, mengelola emosi, dan keterampilan berinteraksi dengan orang lain (Lauricella et al., 2021). Banyak penelitian menunjukkan bahwa anak-anak usia dini yang menghabiskan banyak waktu di dunia digital tanpa pengawasan yang mendidik cenderung mengalami peningkatan gejala seperti kecemasan, kesulitan berinteraksi sosial, dan kesulitan mengelola perasaan mereka (Hiniker et al., 2021; Wartella et al., 2020). Fenomena ini menjadi topik penting karena kemampuan sosial dan emosional yang kurang pada masa awal bisa memengaruhi perkembangan akademik, hubungan dengan orang lain, serta kesejahteraan mental anak secara jangka panjang (Denham et al., 2022). Namun, masih ada kelangkaan dalam upaya intervensi yang melibatkan masyarakat, yang secara teratur memperkuat kesehatan mental sosial dan emosional anak di masa digital, terutama yang memperhatikan kerja sama antara keluarga, pendidik, dan pelayan kesehatan. Ini menunjukkan bahwa cara memberikan pengabdian harus bukan hanya memberi informasi, tetapi juga bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari anak-anak usia dini saat mereka menghadapi tantangan di dunia digital.

Permasalahan utama yang dihadapi adalah kurangnya kesiapan sistem sosial dalam *memback up* kesehatan mental anak, terutama di tengah pengaruh kuat teknologi digital yang tidak selalu membantu perkembangan emosional dan sosial yang sehat. Meski orang tua dan pendidik sering kali belum paham cukup tentang dunia digital untuk membimbing anak dengan tepat, berbagai program yang membantu perkembangan kemampuan sosial dan emosional anak usia dini masih mengandalkan cara lama dan kurang menggabungkan dengan kehidupan digital yang dihadapi anak sekarang (Rudnick, 2022). Ketidakseimbangan ini menyebabkan perbedaan antara kebutuhan perkembangan sosial dan emosional anak dengan layanan yang ada di masyarakat. Meski demikian, literasi digital yang digabungkan dengan kemampuan sosial dan emosional memiliki kemungkinan besar untuk menciptakan pengalaman berbasis digital yang baik dan mengurangi bahaya gangguan mental (Livingstone et al., 2021). Kekosongan dalam program yang holistik dan berbasis komunitas ini menunjukkan adanya kebutuhan akan pengabdian masyarakat yang terstruktur untuk menciptakan model intervensi yang bisa beradaptasi dengan perubahan di dunia digital. Selain itu, kurangnya kerja sama antar sektor seperti antara para akademisi, praktisi pendidikan, dan tenaga kesehatan masyarakat dalam merancang program peningkatan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan dalam konsep dan pelaksanaannya yang perlu diperbaiki. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini ditekankan untuk menjawab kebutuhan tersebut secara cerdas dan terus-menerus.

Inovasi dari kegiatan ini terdapat pada model intervensi yang dibuat, yaitu penggabungan literasi digital, kesehatan mental sosial-emosional, serta keterlibatan pihak-pihak utama dalam

kehidupan anak usia dini secara menyeluruh. Berbeda dengan pendekatan sebelumnya yang saling terpisah, model ini mengadopsi pendekatan yang melibatkan keluarga, pendidik, dan komunitas secara bersama-sama untuk membangun lingkungan digital yang membantu pengembangan keterampilan sosial dan emosional anak-anak. Pendekatan ini juga menerapkan prinsip-prinsip pengembangan kapasitas lokal sehingga intervensi bisa terus berlangsung meskipun program sudah selesai (Koller & Salzberg, 2023). Selain itu, inovasi lainnya adalah penggunaan alat pengukur kesehatan mental sosial-emosional yang telah diubah agar cocok untuk situasi digital, karena sampai saat ini alat seperti ini masih jarang ditemukan dalam instrumen standar pengembangan anak (Smith & Carbone, 2024). Model intervensi ini tidak hanya didasarkan pada teori saja, tetapi juga didukung oleh praktik terbaik dari berbagai negara yang cocok dengan situasi di Indonesia. Hal ini meliputi peningkatan pemahaman orang tua tentang cara mengatur waktu penggunaan layar secara sehat serta metode komunikasi emosional yang efektif. Semua komponen ini dirancang agar saling mendukung sehingga bisa menghasilkan efek yang lebih besar dibandingkan metode tradisional. Oleh karena itu, pengabdian ini memberikan sumbangan yang baru dalam kajian praktik kesehatan mental sosial-emosional anak di masa digital.

Tujuan utama dari pengabdian ini adalah memperkuat kesehatan mental sosial dan emosional anak usia dini di masa kini yang serba digital, dengan meningkatkan kemampuan orang tua dan pendidik untuk mendampingi anak secara lebih efektif. Program ini secara khusus bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai hubungan antara paparan digital dan pertumbuhan sosial-emosional anak, berdasarkan bukti-bukti ilmiah terbaru yang diterbitkan oleh UNICEF pada tahun 2022. Program ini juga bertujuan memberikan kepada orang tua dan pendidik strategi praktis dalam mengatur waktu layar secara seimbang serta keterampilan komunikasi emosional yang responsif. Selanjutnya, tujuan dari pengabdian ini adalah membuat materi pendidikan yang berbasis komunitas, mudah dipahami, dan bisa diterapkan oleh keluarga serta lembaga pendidikan untuk anak-anak usia dini. Tujuan lainnya adalah membangun kerja sama antara para akademisi, praktisi, dan pihak-pihak yang terkait di lingkungan lokal agar program tetap berjalan lancar setelah masa pengabdian selesai. Dengan melakukan evaluasi secara berkelanjutan, program ini juga bertujuan untuk mendapatkan bukti nyata mengenai bagaimana efektifnya model intervensi yang telah diterapkan. Akhirnya, pengabdian ini bertujuan untuk membuat rekomendasi kebijakan lokal yang bisa dipakai oleh para pengambil keputusan dalam meningkatkan bantuan kepada anak-anak dalam bidang kesehatan mental di masa digital.

Faktor-faktor yang bisa memengaruhi perkembangan sosial dan emosional anak-anak usia dini di masa digital juga meliputi kurangnya kesempatan untuk bermain secara sosial dan fisik, yang penting bagi pemahaman emosional (Ginsburg, 2021). Peran digital seharusnya tidak menggantikan pengalaman bermain langsung, karena pengalaman tersebut merupakan dasar dari keterampilan sosial seperti bekerja sama, merasa empati, dan menyelesaikan sengketa. Namun, kenyataannya menunjukkan bahwa banyak anak kini menghabiskan waktu bermain yang sebelumnya dilakukan secara tradisional dengan aktivitas digital yang kurang terarah, sehingga mengurangi interaksi sosial yang bermakna, yang penting untuk tumbuh kembang emosional yang sehat (Radesky et al., 2023). Intervensi yang direncanakan bertujuan memperbaiki keseimbangan tersebut dengan menerapkan praktik yang menggabungkan aktivitas digital positif dan interaksi sosial yang bermakna. Pendekatan ini juga dilengkapi dengan modul pelatihan untuk orang tua dan pendidik agar bisa membantu menciptakan rutinitas harian yang seimbang antara dunia digital dan interaksi sosial nyata anak. Oleh karena itu, program ini tidak hanya membatasi penggunaan teknologi, tetapi juga menggunakannya sebagai sarana untuk mendukung pertumbuhan sosial dan

emosional. Pendekatan yang seimbang ini sesuai dengan rekomendasi praktik terbaik internasional dalam pengembangan anak usia dini di era digital.

Dengan menjalankan program ini, diharapkan indikator kesehatan mental sosial-emosional anak akan meningkat, seperti kemampuan mengelola perasaan, kemampuan berinteraksi dengan orang lain secara positif, serta penurunan gejala kecemasan dan sikap tertutup. Kemajuan program juga dinilai dari peningkatan pemahaman dan kemampuan orang tua serta pendidik dalam membimbing anak secara efektif dalam lingkungan digital. Selain itu, dampaknya diukur melalui penilaian perkembangan sosial dan emosional anak sebelum serta setelah intervensi menggunakan alat yang sudah teruji dan dapat dipercaya (Denham & Weissberg, 2022). Hasil evaluasi ini diharapkan bisa menjadi bukti nyata yang meyakinkan, sehingga memperkuat pendapat bahwa intervensi berbasis komunitas sangat penting dalam membangun kesehatan mental anak usia dini. Umpan balik dari peserta digunakan untuk memperbaiki materi dan cara penyampaian agar lebih sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat. Dengan model yang sudah terbukti berhasil, pengabdian ini bisa diikuti oleh komunitas lain sebagai contoh baik yang bisa terus dilanjutkan. Akhirnya, dengan bekerja sama dari berbagai pihak yang terlibat, program ini diharapkan bisa membantu meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mendukung generasi muda yang memiliki kesehatan sosial dan emosional yang baik, terutama di tengah perubahan yang terus berlangsung di era digital.

RESEARCH METHODS (Metode Penelitian)

Pendekatan yang digunakan dalam PkM ini adalah *Participatory Action Research* (PAR), yang fokus pada kerja sama aktif antara tim pengabdian dan para pemangku kepentingan di lapangan, terutama pendidik dan orang tua peserta di Taman Kanak-Kanak Darul Mukhlisin Puger Jember. Tahapan pelaksanaan PkM dimulai dengan mengenali kebutuhan melalui diskusi kelompok fokus bersama guru dan orang tua, agar memahami tantangan terkait kesehatan mental, sosial, dan emosional anak dalam konteks penggunaan teknologi digital. Langkah berikutnya adalah merencanakan intervensi bersama tim pengabdian, yang dirancang berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan dan praktik terbaik yang terdapat dalam literatur terkini. Setelah itu, dilakukan penerapan program peningkatan kesehatan mental sosial-emosional anak dengan cara memberikan pelatihan kepada orang tua dan pendidik, serta kegiatan belajar yang melibatkan anak secara aktif. Seluruh proses dilakukan secara berulang, dengan evaluasi berkala dan penyempurnaan program berdasarkan masukan dari peserta, sehingga kegiatan menjadi lebih sesuai dengan konteks dan melibatkan partisipasi peserta secara aktif (Kemmis & McTaggart, 2020). Pendekatan PAR sangat cocok untuk program berbasis komunitas karena memungkinkan partisipasi, pemberdayaan, serta keterlibatan para pemangku kepentingan dalam proses perubahan sosial (Herr & Anderson, 2021). Kegiatan secara keseluruhan dirancang agar bisa menyesuaikan dengan kebutuhan peserta yang berubah-ubah dan perkembangan teknologi digital di lingkungan anak usia dini.

Durasi pelaksanaan pengabdian direncanakan selama 6 bulan agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara berkelanjutan dan evaluasi dampak dalam jangka pendek dari intervensi yang diberikan dapat dilakukan dengan tepat. Pada bulan pertama dan kedua, fokusnya adalah mengamati secara awal, mengumpulkan data dasar, serta menyusun modul intervensi yang akan digunakan dalam pelatihan dan sesi bimbingan bagi orang tua dan guru. Pada tahap ketiga dan keempat, yaitu bulan ketiga hingga bulan kelima, program meliputi pelatihan, *workshop*, serta sesi bimbingan langsung kepada anak menggunakan media yang sudah disiapkan, dan dilakukan pemantauan rutin setiap minggunya. Refleksi dan evaluasi terhadap pelaksanaan dilakukan di akhir

bulan kelima untuk memantau perkembangan dan kendala yang muncul selama proses intervensi berlangsung, serta menyesuaikan program jika ada kebutuhan (Stringer, 2022). Bulan keenam digunakan untuk mengevaluasi secara akhir, membuat laporan hasil PKM, serta menyusun rekomendasi lanjutan yang berkelanjutan untuk sekolah dan keluarga. Waktu yang cukup dalam pelaksanaan ini diharapkan bisa memperlihatkan perubahan perilaku anak dan indikator sosial-emosional mereka, seiring dengan pemberian intervensi ekosistem digital yang menyeluruh dan terpadu. Periode enam bulan ini juga memungkinkan partisipasi berkala dari para pihak yang peduli, sehingga program dapat terus berjalan dengan baik di lingkungan TK Darul Mukhlisin Puger Jember.

Populasi dalam PkM ini mencakup semua siswa kelas A dan B di TK Darul Mukhlisin Puger Jember, yang berjumlah sekitar 60 anak berusia 4 hingga 6 tahun, serta seluruh guru kelas dan orang tua atau wali murid mereka. Sampel yang dituju dipilih dengan metode purposive sampling untuk melibatkan 40 anak yang memiliki tingkat penggunaan digital yang berbeda, sehingga memungkinkan perbandingan antar kelompok anak yang memiliki paparan digital rendah hingga tinggi. Kelompok guru kelas serta orang tua turut serta secara aktif sebagai peserta dalam pelatihan dan kegiatan bimbingan, untuk membantu memperkuat aspek sosial dan emosional anak. Sampel yang dipilih memiliki karakteristik berdasarkan kriteria tertentu, seperti usia anak, cara anak menggunakan teknologi digital, dan tingkat kemampuan orang tua untuk terlibat dalam kegiatan pengabdian. Pendekatan pengambilan *purposive sampling* ini sesuai dengan prinsip PAR yang menekankan keterlibatan subjek yang paling relevan dan punya potensi untuk berkontribusi pada perubahan sosial yang diharapkan (Coghlan & Brydon-Miller, 2021). Selain itu, partisipasi semua guru dan orang tua membantu menciptakan suasana belajar yang sama antara rumah dan sekolah. Sampel ini dianggap mewakili dalam konteks TK Darul Mukhlisin dan membantu memahami dinamika kesehatan mental sosial-emosional anak usia dini di masa kini yang dipengaruhi teknologi digital.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian PkM ini mencakup observasi partisipatif, wawancara mendalam, kuesioner terstruktur, serta *focus group discussion* (FGD) yang dilaksanakan secara berkala. Tim pengabdian melakukan observasi selama kegiatan belajar anak agar dapat melihat bagaimana perilaku sosial dan emosional mereka muncul dalam situasi interaksi di kelas, serta cara penggunaan media digital yang terjadi selama proses pembelajaran. Wawancara mendalam dilakukan kepada para guru dan orang tua guna mendapatkan informasi kualitatif mengenai pandangan mereka mengenai pengaruh penggunaan digital terhadap pertumbuhan sosial dan emosional anak serta keefektifan strategi yang telah diberikan. Kuesioner terstruktur digunakan untuk menilai aspek sosial-emosional dan pengendalian emosi anak, sesuai dengan penggunaan teknologi digital, dengan alat ukur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya (Smith & Carbone, 2024). FGD diadakan agar semua peserta memahami bersama dan memberikan tanggapan terhadap pelaksanaan kegiatan intervensi, serta membentuk refleksi bersama secara kolektif. Instrumen observasi dibuat dengan menggabungkan instrumen standar untuk mengukur perkembangan sosial-emosional anak serta indikator literasi digital yang sesuai (Denham et al., 2022). Semua metode pengumpulan data ini dibuat agar saling melengkapi, sehingga bisa menghasilkan gambaran yang lebih lengkap mengenai perubahan yang terjadi selama masa pengabdian.

Analisis data dilakukan dengan cara kualitatif dan kuantitatif agar bisa memahami secara menyeluruh pengaruh PkM terhadap kesehatan mental sosial dan emosional anak. Data kualitatif yang didapat dari wawancara, observasi, dan diskusi kelompok fokus dianalisis dengan pendekatan

analisis tema untuk menemukan tema utama mengenai pengalaman, persepsi, dan perubahan yang dialami oleh anak, guru, dan orang tua (Braun & Clarke, 2022). Data kuantitatif dari kuesioner dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan uji paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan skor aspek sosial-emosional anak sebelum dan setelah penerapan intervensi. Analisis ini juga dilengkapi dengan gambaran data mengenai perkembangan sosial-emosional anak seiring berjalannya program intervensi. Data yang dihasilkan dibandingkan dengan standar perkembangan anak yang biasa dan indikator literasi digital untuk memahami hubungan antara paparan digital dengan pertumbuhan sosial dan emosional anak (Livingstone et al., 2021). Selain itu, refleksi dan umpan balik dari peserta digunakan untuk memperkaya pemahaman terhadap hasil sehingga interpretasi tersebut lebih sesuai dengan kondisi di lapangan. Seluruh analisis data ini dilakukan dengan tujuan memberikan rekomendasi program yang berkelanjutan dan efektif, serta memberikan kontribusi secara teoritis dan praktis dalam pengembangan kesehatan mental sosial-emosional anak usia dini di masa era digital.

RESULTS AND DISCUSSION (Hasil Dan Pembahasan)

Hasil (Results)

Inovasi dari kegiatan ini terdapat pada model intervensi yang dibuat, yaitu penggabungan literasi digital, kesehatan mental sosial-emosional, serta keterlibatan pihak-pihak utama dalam kehidupan anak usia dini secara menyeluruh. Berbeda dengan pendekatan sebelumnya yang saling terpisah, model ini mengadopsi pendekatan yang melibatkan keluarga, pendidik, dan komunitas secara bersama-sama untuk membangun lingkungan digital yang membantu pengembangan keterampilan sosial dan emosional anak-anak. Pendekatan ini juga menerapkan prinsip-prinsip pengembangan kapasitas lokal sehingga intervensi bisa terus berlangsung meskipun program sudah selesai. Selain itu, inovasi lainnya adalah penggunaan alat pengukur kesehatan mental sosial-emosional yang telah diubah agar cocok untuk situasi digital, karena sampai saat ini alat seperti ini masih jarang ditemukan dalam instrumen standar pengembangan anak. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa tahap identifikasi kebutuhan melalui observasi awal dan diskusi kelompok terarah menghasilkan pemetaan masalah utama berupa rendahnya regulasi emosi anak, keterbatasan empati dalam interaksi sebaya, serta tingginya durasi penggunaan gawai tanpa pendampingan. Guru melaporkan bahwa beberapa anak mengalami kesulitan menunggu giliran, cepat merasa frustrasi, dan cenderung menarik diri ketika ada pertengkaran kecil terjadi. Orang tua mengakui belum memiliki strategi konsisten untuk mengatur waktu penggunaan layar dan komunikasi emosional di rumah. Data dasar yang dikumpulkan di bulan pertama menunjukkan perbedaan yang cukup besar dalam kemampuan sosial dan emosional antar anak-anak. Modul pelatihan pendampingan digital sehat dan kegiatan pembelajaran berbasis interaksi sosial langsung dapat disusun berdasarkan kondisi tersebut. Proses perencanaan bersama guru dan orang tua membentuk kesepakatan bersama untuk menerapkan rutinitas harian yang seimbang antara aktivitas digital dan non-digital. Tahap ini memastikan intervensi dirancang kontekstual dengan karakteristik lingkungan belajar anak.

Pelatihan untuk guru dan orang tua dilaksanakan di bulan kedua dan ketiga dengan bentuk lokakarya, simulasi praktik komunikasi empatik, serta pembuatan kesepakatan penggunaan gawai di rumah dan di sekolah. Guru menggabungkan aktivitas bermain secara kooperatif, latihan pengenalan emosi, dan refleksi perasaan setelah kegiatan belajar. Orang tua memberlakukan jadwal penggunaan layar, membantu anak saat mengakses berbagai konten, serta berbicara setiap hari tentang perasaan dan pengalaman emosional anak. Peningkatan partisipasi anak dalam kegiatan

kelompok dan penurunan perilaku impulsif di kelas terlihat dari hasil pemantauan mingguan. Refleksi dari siklus pertama menyebabkan perubahan strategi, khususnya pada variasi permainan peran yang digunakan untuk melatih kemampuan empati. Pada bulan keempat hingga kelima, terlihat adanya konsistensi dalam pendampingan yang dilakukan oleh guru dan orang tua. Observasi partisipatif mencatat perubahan interaksi anak yang lebih positif dan kooperatif.

Asesmen kuantitatif dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan instrumen pengembangan sosial-emosional yang dikembangkan sesuai konteks penggunaan teknologi digital. Skor dihitung berdasarkan lima indikator utama, yaitu kemampuan mengelola emosi, rasa empati, interaksi sosial yang positif, pengendalian perilaku, serta keterlibatan dalam belajar. Hasil pengukuran menunjukkan peningkatan rerata pada seluruh indikator setelah program dilaksanakan. Perubahan terbesar terjadi pada cara mengatur perasaan dan berinteraksi dengan orang lain secara positif. Guru melaporkan bahwa frekuensi konflik kecil semakin berkurang dan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan konflik menjadi lebih singkat. Orang tua juga mengatakan bahwa jadwal penggunaan layar menjadi lebih teratur dan komunikasi yang bersifat emosional menjadi lebih hangat. Tabel di bawah ini menunjukkan ringkasan dari skor rata-rata indikator sosial-emosional anak sebelum dan setelah program pengabdian dilaksanakan.

Tabel 1 Skor Rata-rata Indikator Sosial-Emosional Sebelum dan Sesudah PKM

Indikator Sosial-Emosional	Skor Rata-rata Pra Intervensi	Skor Rata-rata Pasca Intervensi
Regulasi emosi	2,6	3,7
Empati terhadap teman	2,8	3,6
Interaksi sosial positif	2,7	3,8
Kontrol perilaku	2,9	3,5
Keterlibatan dalam kegiatan belajar	3,0	3,9

Analisis perubahan skor menunjukkan bahwa semua indikator mengalami peningkatan, dengan perbedaan rata-rata skor berkisar antara 0,7 hingga 1,1 poin. Peningkatan terbesar terjadi pada interaksi sosial positif yang ditandai dengan lebih banyak inisiatif berbagi dan kerja sama. Aturan perasaan semakin baik karena anak bisa mengendalikan diri dan mengungkapkan perasaan secara lisan. Peningkatan perilaku menunjukkan peningkatan ketaatan terhadap peraturan kelas dan kemampuan menunggu giliran. Keterlibatan belajar meningkat seiring berkurangnya distraksi yang terkait dengan penggunaan gawai. Data kuantitatif ini selaras dengan catatan observasi yang menunjukkan peningkatan kualitas interaksi yang lebih adaptif. Penggabungan pelatihan orang tua, praktik kelas, dan refleksi berkala menunjukkan efektivitas yang signifikan.

Hasil penelitian kualitatif dari wawancara dan diskusi kelompok menunjukkan adanya perubahan dalam cara orang tua berkomunikasi dengan anak-anak mereka. Orang tua mengatakan bahwa mereka menggunakan pertanyaan terbuka untuk membantu anak mengenali perasaannya dan menemukan solusi bersama. Guru menyampaikan strategi permainan peran yang membantu anak memahami perspektif teman dan mengurangi konflik. Anak dapat menyebutkan perasaan dasar seperti senang, sedih, marah, dan kecewa berdasarkan pengalaman yang mereka alami sehari-hari. Lingkungan kelas menjadi lebih ramah berkat kebiasaan merefleksikan perasaan setelah melakukan kegiatan. Kolaborasi antara sekolah dan keluarga membentuk konsistensi dalam penerapan aturan yang memperkuat perubahan perilaku. Temuan ini membantu meningkatkan

pemahaman tentang cara perubahan terjadi, tidak hanya melibatkan pikiran tetapi juga hubungan antar orang.

Tabel 2 Struktur Peningkatan Sosial-Emosional, Peran Orang Tua, Efektivitas PAR, dan Implikasi Praktis

Komponen	Sebelum Intervensi	Intervensi PAR	Setelah Intervensi
Sosial-emosional anak	Anak sulit mengelola emosi	Aktivitas SEL dan pendampingan	Anak lebih mampu mengontrol emosi
Peran orang tua	Pendampingan digital belum optimal	Workshop parenting digital	Orang tua lebih aktif mendampingi
Kompetensi guru	Belum ada program SEL terstruktur	Pelatihan guru	Guru mampu menerapkan SEL
Kolaborasi sekolah-keluarga	Komunikasi terbatas	FGD dan refleksi bersama	Sinergi meningkat
Kesehatan mental anak	Risiko masalah sosial-emosional	Program preventif	Kesejahteraan psikologis meningkat

Pendekatan partisipatif memfasilitasi kepemilikan program oleh guru dan orang tua. Siklus refleksi bulanan membantu menyesuaikan strategi sesuai dengan kebutuhan yang benar-benar ada di lapangan. Hambatan utama pada awal pelaksanaan adalah penggunaan gawai yang tidak terstruktur di rumah. Dengan bantuan yang berkelanjutan, hambatan tersebut berkurang dan diganti dengan kebiasaan yang lebih seimbang. Partisipasi aktif guru merupakan faktor penting dalam menjaga konsistensi implementasi di kelas. Dukungan dari pihak manajemen sekolah membantu memperkuat pelaksanaan praktik yang sudah berjalan. Secara keseluruhan, proses pelaksanaan berjalan sesuai dengan rencana dan tingkat partisipasi yang cukup tinggi.

Penilaian akhir di bulan keenam menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bersifat stabil pada sebagian besar indikator. Guru melaporkan bahwa praktik refleksi emosi dan permainan kooperatif dilakukan secara rutin dalam kegiatan kelas. Orang tua menyatakan kesanggupan untuk terus menjaga jadwal penggunaan layar dan berdiskusi tentang perasaan mereka setiap hari. Anak menunjukkan adaptasi positif dalam situasi sosial baru dan lebih mudah diarahkan saat menghadapi frustrasi. Hasil ini menunjukkan bahwa kerja sama antara rumah dan sekolah dalam memberikan intervensi berhasil meningkatkan kesehatan mental sosial dan emosional anak. Perubahan perilaku yang teramati sejalan dengan peningkatan skor kuantitatif yang diperoleh. Program pengabdian menghasilkan dampak praktis yang dapat dipertahankan dalam konteks keseharian anak.

Peningkatan kapasitas guru dan orang tua dalam mendampingi anak di era digital terlihat secara keseluruhan dari hasil pengabdian. Penerapan literasi digital yang sehat bersama dengan pembelajaran sosial-emosional memiliki dampak nyata terhadap kualitas interaksi anak. Pendekatan berulang dengan pemeriksaan berkala ternyata berhasil dalam menyesuaikan strategi intervensi. Data sebelum dan setelah intervensi menunjukkan peningkatan yang terus-menerus pada indikator utama perkembangan sosial dan emosional. Kolaborasi lintas peran menjadi faktor penguat yang mempercepat perubahan positif. Program ini juga menghasilkan model praktik yang mudah diterapkan dalam konteks yang serupa. Temuan itu menunjukkan bahwa pengabdian memiliki peran penting dalam memperkuat kesehatan mental sosial dan emosional anak-anak usia dini di masa kini yang semakin digital.

Discussion (Pembahasan)

Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan peningkatan yang terasa jelas dalam aspek sosial dan emosional anak-anak usia dini di masa kini yang semakin digital. Perubahan ini terlihat dari naiknya skor pada indikator seperti kemampuan mengatur emosi, rasa empati, interaksi sosial yang lebih baik, pengendalian perilaku, serta partisipasi anak dalam kegiatan belajar setelah program tersebut dijalankan. 2. Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa media pembelajaran digital yang dirancang secara kreatif dapat membantu meningkatkan keterampilan sosio-emosional seperti pengelolaan emosi dan komunikasi (Alivia, Kasandra, & Widyasari, 2025). Meskipun ada penelitian sebelumnya yang khawatir paparan media digital tanpa pengawasan bisa merugikan perkembangan sosial dan emosional anak, seperti membuat perilaku impulsif atau menghambat kemampuan berinteraksi sosial, program pengabdian ini menunjukkan bahwa dengan bimbingan orang tua dan pendekatan yang tepat, media digital bisa menjadi alat pembelajaran yang bermanfaat (Sari & Syawaludin, 2024). Temuan kami juga mendukung bukti dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan positif antara keterlibatan orang tua dalam pengawasan digital dan perkembangan sosial anak, termasuk kemampuan berinteraksi dan komunikasi yang lebih baik (Yuhana & Supriyadi, 2023). Peningkatan kemampuan mengatur emosi pada anak-anak di TK Darul Mukhlisin Puger Jember menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran sosial-emosional yang disesuaikan dengan konteks digital mampu mengurangi kemungkinan timbulnya perilaku negatif yang biasanya terjadi karena paparan media digital yang tidak teratur (Adella, Rakhmawati, & Rafiyah, 2023). Pendekatan pedagogis yang kuat perlu diintegrasikan dengan teknologi untuk mendukung perkembangan anak secara holistik. Dengan demikian, program ini tidak hanya memperkuat aspek sosial-emosional tetapi juga menunjukkan potensi digital yang diarahkan secara positif untuk mendukung perkembangan anak secara menyeluruh di era digital.

Pembahasan tentang perubahan perilaku anak dalam konteks pengabdian ini perlu dikaitkan dengan penelitian lain yang menekankan peran orang tua dan pendidik dalam mengoptimalkan dampak media digital terhadap perkembangan sosial-emosional. Penelitian mengenai pengaruh digital parenting menunjukkan bahwa jika orang tua secara aktif terlibat dalam mengatur dan memandu penggunaan teknologi oleh anak, maka akan terjadi peningkatan kemampuan sosial dan interaksi yang positif pada anak (Sari & Syawaludin, 2024). 1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang menggabungkan pelatihan untuk orang tua dan guru dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan empati dan keterampilan interaksi sosial anak. Sementara itu, penelitian lain menunjukkan bahwa media digital dapat memberikan dampak yang baik jika dirancang secara edukatif dan digunakan dengan interaksi sosial langsung, sebuah pendekatan yang juga diterapkan dalam kegiatan pengabdian di lapangan (Alivia et al., 2025). Pendekatan kombinasi antara aktivitas digital dan pengalaman sosial langsung terbukti lebih efektif dalam pembelajaran sosial-emosional dibandingkan penggunaan media digital sendirian. Ini mendukung argumen bahwa meningkatkan kemampuan guru dan orang tua dalam mengawasi teknologi adalah faktor penting keberhasilan intervensi. Perbandingan dengan penelitian lain juga menunjukkan bahwa tanpa bimbingan yang cukup, penggunaan layar yang tidak terarah sering terkait dengan munculnya masalah perilaku dan gangguan emosional (Adella et al., 2023). Oleh karena itu, hasil pengabdian yang positif ini memberikan bukti empiris bahwa strategi yang terpadu dapat memitigasi risiko negatif sekaligus memaksimalkan peluang perkembangan positif anak di era digital.

Hasil angka yang menunjukkan peningkatan skor indikator sosial-emosional di TK Darul Mukhlisin Puger Jember juga menunjukkan manfaat positif dari pembelajaran sosial-emosional yang digabungkan dengan teknologi. Perubahan skor interaksi sosial positif yang meningkat secara signifikan menunjukkan peningkatan kemampuan anak dalam bekerja sama dan bersikap empati terhadap teman sebaya. Hasil ini sesuai dengan penemuan yang menunjukkan bahwa media pembelajaran digital yang dibuat secara kreatif bisa membantu meningkatkan kemampuan sosial-emosional seperti berkomunikasi, mengelola perasaan, dan bekerja sama (Alivia et al., 2025). Dalam konteks pengabdian, strategi implementasi yang menggabungkan refleksi emosi setelah kegiatan digital membantu anak mengaitkan pengalaman digital dengan keterampilan sosial yang dibutuhkan di dunia nyata. Hal ini sejalan dengan prinsip pedagogi bahwasanya pembelajaran sosial-emosional yang berbasis digital menggabungkan kegiatan yang kontekstual dan reflektif, di mana teknologi digunakan sebagai alat untuk mencapai pemberdayaan secara sosial dan emosional anak. Perbandingan dengan penelitian lain menunjukkan bahwa keberhasilan ini tidak hanya disebabkan oleh pengendalian waktu layar saja, melainkan juga karena penggunaan media digital yang didasari strategi pendidikan dan pengawasan orang tua yang baik (Yuhana & Supriyadi, 2023). Selain itu, intervensi yang mencakup kegiatan di luar layar, seperti permainan kooperatif dan role play, menjadi kontributor penting terhadap peningkatan keterampilan sosial-emosional. Perbaikan positif dalam mengendalikan perilaku dan mengatur emosi anak menunjukkan bahwa memperkuat aspek tersebut tetap mungkin, meskipun penggunaan media digital menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari anak, asalkan digunakan dengan batas yang seimbang.

Diskusi kualitatif dari wawancara dan observasi menunjukkan bahwa orang tua dan guru melihat perubahan perilaku emosional anak yang lebih adaptif seiring berjalannya program. Orang tua melaporkan peningkatan frekuensi dialog emosional yang mendalam dengan anak, sebuah praktik yang mendukung kemampuan anak mengenali dan mengekspresikan perasaan secara sehat. Temuan ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa pengawasan orang tua dapat memperkuat dampak positif media terhadap perkembangan sosial-emosional anak (Yuhana & Supriyadi, 2023). Guru juga melaporkan adanya peningkatan kesadaran sosial anak dalam situasi kelompok, termasuk kemampuan berbagi dan menunggu giliran, yang merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial-emosional. Penguatan ini juga mencerminkan praktik terbaik rekomendasi pedagogi sosial-emosional yang menekankan pentingnya aktivitas nyata di luar konteks digital murni. Diskusi ini menggarisbawahi bahwa implementasi intervensi yang mempertimbangkan konteks digital harus seimbang antara teknologi dan pengalaman sosial tatap muka. Dalam setting TK Darul Mukhlisin Puger Jember, pola kolaborasi antara strategi digital dan aktivitas bermain tradisional tampaknya menjadi kombinasi efektif untuk mendukung kesejahteraan sosial-emosional anak. Temuan ini juga memperkuat pemahaman bahwa peran orang dewasa yang mendampingi sangat menentukan kualitas dampak teknologi pada anak. Dengan demikian, kontribusi pengabdian ini memberikan gambaran yang lebih luas tentang bagaimana teknologi dapat digunakan secara positif dalam pembelajaran sosial-emosional pada usia dini.

Temuan dari pengabdian ini juga menunjukkan bahwa strategi refleksi emosi setelah aktivitas digital merupakan elemen penting yang mendorong perkembangan regulasi emosi anak. Anak-anak yang dilatih mengenali perasaan mereka setelah bermain permainan digital menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menenangkan diri dan menyelesaikan konflik sederhana dengan teman. Hal ini sejalan dengan bukti dari riset lain yang menunjukkan bahwa intervensi pedagogis yang terstruktur dapat memperkuat kompetensi regulasi diri dalam konteks

media digital (Alivia et al., 2025). Diskusi ini menekankan bahwa penggunaan media digital bukanlah suatu ancaman intrinsik terhadap perkembangan sosial-emosional, tetapi efeknya sangat bergantung pada bagaimana media tersebut diintegrasikan dalam lingkungan belajar yang suportif. Perbandingan dengan studi lain yang menunjukkan korelasi antara screen time yang tidak terarah dengan masalah emosi dan perilaku anak menggarisbawahi pentingnya bimbingan orang tua dan guru dalam memoderasi paparan teknologi (Adella et al., 2023). Temuan pengabdian ini menunjukkan bahwa ketika strategi pendampingan diterapkan secara konsisten, tantangan yang sering dikaitkan dengan media digital dapat diminimalkan. Diskusi ini memberikan kontribusi baru terhadap literatur yang berfokus pada praktik integratif antara pedagogi sosial-emosional dan penggunaan teknologi dalam pendidikan usia dini. Secara praktis, temuan ini menjadi referensi bagi pendidik dan orang tua dalam merancang aktivitas yang seimbang untuk perkembangan anak. Penerapan pendekatan ini di TK Darul Mukhlisin Puger Jember menunjukkan bahwa kombinasi antara elemen reflektif dengan aktivitas sosial nyata dapat menciptakan perubahan perilaku yang tahan lama.

Impact dari pengabdian ini tampak pada perubahan nyata dalam rutinitas kelas dan rumah yang berfokus pada dukungan sosial-emosional anak. Guru melaporkan peningkatan kualitas interaksi di kelas, termasuk dialog terbuka tentang perasaan dan kemampuan anak berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelompok. Orang tua juga mengadopsi praktik baru di rumah, seperti jadwal waktu layar yang lebih teratur dan aktivitas reflektif tentang pengalaman digital anak. Dampak ini menjadi bukti bahwa penguatan kapasitas pendidik dan orang tua dapat memperbaiki lingkungan belajar di dua konteks utama anak. Secara psikologis, anak menunjukkan tanda-tanda peningkatan kesejahteraan sosial-emosional, termasuk kemampuan mengekspresikan perasaan dengan lebih jelas dan kemampuan mengatasi frustrasi secara konstruktif. Dampak lain yang terlihat adalah meningkatnya keterlibatan anak dalam kegiatan sosial di luar konteks digital, menunjukkan transfer kompetensi yang diperoleh selama program ke situasi nyata. Perubahan ini memperlihatkan bahwa intervensi sosial-emosional yang diintegrasikan dengan penggunaan digital dapat menghasilkan dampak yang luas, tidak terbatas pada aktivitas tertentu saja. Sebagai kontribusi PkM, dampak ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik mampu memberikan perubahan perilaku yang relevan dan berkelanjutan dalam kehidupan anak usia dini.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini mengkonfirmasi bahwa strategi integratif yang memadukan pembelajaran sosial-emosional dengan pendekatan digital yang bijak memiliki potensi signifikan dalam memperkuat kesejahteraan mental sosial-emosional anak. Dampak positif tersebut diperkuat oleh temuan penelitian lain yang menekankan pentingnya keterlibatan orang tua dan pedagogi yang suportif dalam penggunaan teknologi oleh anak (Sari & Syawaludin, 2024; Alivia et al., 2025; Yuhana & Supriyadi, 2023). Diskusi ini menggambarkan bagaimana pengabdian ini berkontribusi pada pembangunan kapasitas komunitas sekolah dan keluarga dalam menghadapi tantangan era digital. Dampak program yang terlihat di TK Darul Mukhlisin Puger Jember menjadi contoh praktik baik yang dapat direplikasi di konteks serupa. Temuan ini memberikan bukti empiris tentang kemungkinan pemanfaatan teknologi secara positif jika didampingi dengan strategi yang berpijak pada pengembangan sosial-emosional. Oleh karena itu, pengabdian ini bukan hanya relevan secara lokal tetapi juga memberikan insight penting bagi upaya pendidikan usia dini di era global yang semakin digital. Penguatan kapasitas pendidik dan orang tua terbukti menjadi kunci penting dalam mendukung pertumbuhan anak yang seimbang secara sosial dan emosional di tengah dinamika teknologi yang terus berkembang.

CONCLUSION(KESIMPULAN)

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa upaya penguatan kesehatan mental sosial-emosional anak usia dini di era digital memberikan dampak yang cukup nyata terhadap perkembangan anak. Program yang dilaksanakan mampu membantu anak meningkatkan kemampuan mengelola emosi, menumbuhkan empati terhadap teman, memperbaiki interaksi sosial, mengontrol perilaku, serta meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan belajar. Pendekatan *Participatory Action Research* memungkinkan guru dan orang tua terlibat secara aktif dalam setiap tahap kegiatan sehingga tercipta kerja sama yang lebih kuat antara lingkungan sekolah dan keluarga. Keterlibatan bersama tersebut menjadi kunci dalam membangun pola pendampingan yang konsisten bagi anak, baik di rumah maupun di sekolah. Kegiatan yang menggabungkan refleksi emosi, permainan kooperatif, serta pendampingan penggunaan teknologi digital menunjukkan bahwa teknologi dapat memberikan manfaat apabila digunakan secara terarah dan didampingi dengan baik. Program ini juga membantu meningkatkan pemahaman guru dan orang tua mengenai pentingnya literasi digital serta cara mendampingi perkembangan emosional anak. Oleh karena itu, penguatan kesehatan mental sosial-emosional anak usia dini tidak hanya bergantung pada proses pembelajaran di kelas, tetapi juga pada dukungan lingkungan keluarga dan komunitas yang saling bekerja sama.

Penggunaan layar digital secara berlebihan tanpa pendampingan yang memadai dari orang dewasa berpotensi menghambat perkembangan sosial dan emosional anak usia dini. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan anak dalam memahami perasaan orang lain (empati), mengendalikan emosi, serta membangun hubungan sosial yang positif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa anak yang menghabiskan waktu lebih lama dengan perangkat digital tanpa arahan dan pengawasan yang edukatif lebih rentan mengalami berbagai permasalahan, seperti kecemasan, hambatan dalam berinteraksi sosial, serta kesulitan mengelola emosi. Fenomena ini menjadi perhatian penting karena perkembangan sosial-emosional pada masa kanak-kanak merupakan fondasi bagi keberhasilan akademik, kualitas hubungan interpersonal, dan kesehatan mental di masa mendatang. Meskipun demikian, upaya intervensi yang melibatkan partisipasi masyarakat untuk memperkuat kesehatan mental sosial-emosional anak di era digital masih relatif terbatas. Program yang tersedia umumnya belum dilakukan secara berkelanjutan dan belum mengoptimalkan kolaborasi antara keluarga, pendidik, dan tenaga kesehatan sebagai pihak yang berperan penting dalam perkembangan anak. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya model pengabdian yang tidak hanya berfokus pada penyampaian pengetahuan, tetapi juga menekankan penerapan praktik nyata yang dapat diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari anak usia dini dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan di era digital.

Berdasarkan temuan tersebut, kegiatan penelitian maupun pengabdian selanjutnya dapat dikembangkan dengan melibatkan lebih banyak lembaga pendidikan anak usia dini dan komunitas orang tua di berbagai daerah. Penelitian berikutnya juga dapat mengkaji penggunaan teknologi yang lebih inovatif, seperti aplikasi edukatif yang dirancang khusus untuk mendukung perkembangan sosial-emosional anak. Selain itu, studi jangka panjang penting dilakukan untuk melihat bagaimana penguatan kesehatan mental pada usia dini berpengaruh terhadap kesiapan belajar anak pada jenjang pendidikan berikutnya. Penelitian di masa mendatang juga dapat menelaah lebih jauh hubungan antara pola pengasuhan digital di keluarga dengan kesejahteraan psikologis anak. Apabila program seperti ini diterapkan secara berkelanjutan di berbagai lembaga pendidikan, maka di masa depan diharapkan akan lahir generasi yang tidak hanya unggul secara akademik tetapi juga memiliki kecerdasan emosional dan kemampuan sosial yang baik. Dampak jangka panjang dari program ini

berpotensi mendorong terciptanya budaya pendidikan yang lebih peduli terhadap kesehatan mental anak. Dengan demikian, teknologi tidak lagi dipandang sebagai ancaman, tetapi sebagai sarana yang dapat dimanfaatkan secara positif dalam proses pembelajaran anak.

Sebagai refleksi dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, dapat dipahami bahwa proses mendampingi perkembangan sosial-emosional anak memerlukan waktu, kesabaran, serta komitmen dari semua pihak yang terlibat. Pengalaman selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa tantangan terbesar di era digital bukan hanya pada penggunaan teknologi oleh anak, tetapi juga pada kesiapan orang dewasa dalam membimbing dan mengarahkannya. Interaksi langsung dengan guru dan orang tua memberikan gambaran bahwa ketika keduanya memiliki pemahaman yang sama mengenai pentingnya kesehatan mental anak, perubahan perilaku anak dapat terjadi secara lebih alami. Proses pendampingan yang dilakukan secara bersama juga membantu membangun kesadaran bahwa pendidikan anak tidak hanya berfokus pada kemampuan akademik. Pengalaman lapangan memperlihatkan bahwa pendekatan partisipatif mampu menumbuhkan rasa tanggung jawab bersama dalam mendukung perkembangan anak. Kegiatan ini sekaligus menunjukkan bahwa kolaborasi antara sekolah dan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat bagi anak. Refleksi ini menjadi pengingat bahwa pendidikan anak usia dini di era digital memerlukan pendekatan yang adaptif, kolaboratif, serta berorientasi pada kesejahteraan emosional anak sebagai fondasi bagi perkembangan mereka di masa depan.

ACKNOWLEDGMENT (UCAPAN TERIMA KASIH)

Penulis mengucapkan rasa syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta penyusunan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Proses pelaksanaan pengabdian hingga penulisan artikel ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, serta kerja sama dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi berharga. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi dan memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Apresiasi secara khusus disampaikan kepada pihak TK Darul Mukhlisin Puger Jember, para guru, serta orang tua yang telah bersedia terlibat dan bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Partisipasi aktif dan keterbukaan dari seluruh pihak sangat membantu dalam kelancaran proses kegiatan serta pengumpulan data yang diperlukan dalam penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada rekan-rekan yang telah memberikan masukan, dukungan, dan motivasi selama proses penyusunan artikel ini. Besar harapan penulis agar hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun bagi praktik pendidikan anak usia dini, khususnya dalam upaya penguatan kesehatan mental sosial-emosional anak di era digital. Semoga temuan yang dihasilkan dapat menjadi salah satu referensi yang bermanfaat bagi penelitian dan pengabdian selanjutnya.

REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)

- Adella, D., Rakhmawati, W., & Rafiyah, I. (2023). The correlation of screen time with social emotional development in preschool children age 4–6 years. *Indonesian Journal of Global Health Research*.
- Alivia, R., Kasandra, R., & Widyasari, C. (2025). Kreativitas digital dalam media pembelajaran sosial-emosional anak dini. *Early Childhood Research Journal*.
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. Sage.

- Coghlan, D., & Brydon-Miller, M. (2021). *The SAGE encyclopedia of action research*. Sage.
- Denham, S. A., & Weissberg, R. P. (2022). *Social-emotional learning in early childhood: Practices and contexts that matter*. Guilford Press.
- Ginsburg, K. R. (2021). *The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent–child bonds*. *Pediatrics*, 147(1), e2021051450.
- Herr, K., & Anderson, G. L. (2021). *The action research dissertation: A guide for students and faculty*. Sage.
- Hiniker, A., Schoenebeck, S., & Kientz, J. A. (2021). *Not at the dinner table: Parents' and children's perspectives on technology use during family time*. *Journal of Family Issues*, 42(5), 1012–1035.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2020). *Participatory action research: Communicative action and the public sphere*. Springer.
- Koller, J., & Salzberg, A. (2023). *Community-based interventions for early childhood development*. *Early Childhood Research Quarterly*, 62, 100–114.
- Lauricella, A. R., Blackwell, C. K., & Wartella, E. (2021). *The relationship between screen media use and social-emotional development in early childhood*. *Child Development*, 92(2), e200–e217.
- Livingstone, S., Mascheroni, G., & Stoilova, M. (2021). *Digital literacy and emotional wellbeing in children*. *Journal of Children and Media*, 15(4), 501–518.
- Radesky, J. S., & Christakis, D. A. (2020). *Increased screen time and disrupted child development*. *JAMA Pediatrics*, 174(8), 708–709.
- Radesky, J. S., et al. (2023). *Media use and child social-emotional outcomes: A longitudinal study*. *Pediatrics*, 151(3), e2022055789.
- Rudnick, J. (2022). *Parental digital literacy and child well-being*. *Journal of Family Studies*, 28(4), 560–578.
- Sari, M. M., & Syawaludin, D. F. (2024). The influence of digital parenting on the social behavior of early childhood in the 5.0 technology era. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*.
- Smith, L., & Carbone, P. (2024). *Assessment tools for social-emotional development in the digital age*. *Early Education and Development*, 35(1), 25–40.
- Stringer, E. T. (2022). *Action research*. Sage.
- UNICEF. (2022). *Early childhood development in the digital age: Policy guidance*. UNICEF.
- Wartella, E. A., et al. (2020). *Technology and wellbeing of young children: A review*. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 68, 101–111.
- Yuhana, S., & Supriyadi, S. (2023). The influence of social media and parental supervision on social emotional development in early children. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*.