

Participatory Action Research-Based Guidance in Managing Students' Screen Time According to Islamic Values

Pendampingan Berbasis Participatory Action Research dalam Screen Time Siswa Berdasarkan Nilai-Nilai Islam

Devit Etika Sari^{1*}, Muh Barid Nizarudin Wajdi¹

STAI Miftahul Ula Nganjuk, Indonesia

*Corresponding author: devitetikasari@gmail.com

Received:
29 Maret 2024

Revised:
17 November 2024

Accepted:
26 November 2024

Abstract

Proper guidance is needed to help students manage their use of technology and digital screens in a balanced way, to prevent negative impacts on their physical health, mental well-being, and religious values. This service aims to assist students in managing screentime wisely and strengthening religious values. A Participatory Action Research (PAR) approach involved students, teachers, and parents in three madrasahs in Nganjuk: MTSn Nglawak, MTSn Patianrowo, and MTS Termas Baron about 120 participants. Participatory Rural Appraisal (PRA) analysis methods, such as Ven Diagram, Flowchart, Timeline, Problem Tree, and Hope Tree, were applied. The service results show that screen time management training, discussion of religious values, active supervision, introduction of alternative activities, and education about the negative impact of screen time are relevant solutions. PAR-based mentoring can help students achieve a healthy digital balance by religious values, and provide guidance for practitioners and researchers in implementing similar mentoring.

Keywords: Digital technology; Student mentoring; Screentime; Participatory Action Research

Abstrak

Pendampingan yang tepat diperlukan untuk membantu siswa mengelola penggunaan teknologi dan layar digital secara seimbang, guna mencegah dampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, dan nilai-nilai keagamaan mereka. Pengabdian ini bertujuan untuk mengimplementasikan pendampingan kepada siswa dalam mengelola screentime dengan bijaksana serta memperkuat nilai-nilai keagamaan. Pendekatan Participatory Action Research (PAR) digunakan dengan melibatkan siswa, guru, dan orang tua di tiga madrasah di Nganjuk: MTSn Nglawak, MTSn Patianrowo, dan MTS Termas Baron sebanyak 120 partisipan. Metode analisis Participatory Rural Appraisal (PRA), seperti Diagram Ven, Diagram Alur, Timeline, Pohon Masalah, dan Pohon Harapan, diterapkan. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pelatihan pengelolaan waktu layar, diskusi nilai-nilai agama, pengawasan aktif, pengenalan alternatif aktivitas, dan edukasi tentang dampak negatif screentime menjadi solusi yang relevan. Pendampingan berbasis PAR dapat membantu siswa mencapai keseimbangan digital yang sehat dan sesuai dengan nilai-nilai keagamaan, serta memberikan panduan bagi praktisi dan peneliti dalam mengimplementasikan pendampingan serupa.

Kata Kunci: Teknologi digital; Pendampingan siswa; Screentime; Participatory Action Research

Pendahuluan

Dalam era digital yang semakin maju, penggunaan teknologi dan layar digital telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, menghadirkan manfaat dan tantangan yang kompleks, terutama di kalangan siswa. Firma riset baru-baru ini merilis laporan dengan judul "*State of Mobile 2023*", yang mengungkapkan bahwa Indonesia menempati peringkat pertama di dunia dalam penggunaan internet dengan rata-rata durasi penggunaan selama 5,7 jam per hari (Dataai, 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan internet di Indonesia sangatlah tinggi dibandingkan dengan negara lain di seluruh dunia, dan bahkan semakin meningkat sejak adanya pandemi COVID-19 (Susilowati et al., 2021). Selain itu, dikutip dari indonesiabaik.id, menunjukkan bahwa pengguna smartphone di Indonesia memiliki durasi *screen time* paling tinggi di dunia. Bahkan, Indonesia menduduki posisi pertama dalam hal penggunaan ponsel dengan durasi lebih dari 5,7 jam sehari, diikuti oleh Brasil dan Arab Saudi di posisi kedua dengan durasi 6.3 jam, serta Singapura dan Korea Selatan. Ini menunjukkan bahwa penggunaan ponsel atau *screen time* di Indonesia mencapai lebih dari 5 jam sehari (Nurhanisah, 2023). Akibatnya, paparan yang berlebihan terhadap *screen time* dapat memiliki beberapa akibat negatif, terutama jika tidak seimbang dengan aktivitas fisik, interaksi sosial, dan waktu istirahat yang memadai. Beberapa akibat negatif dari *screen time* adalah sebagai berikut (Karani et al., 2022): gangguan tidur, masalah kesehatan mental, kurangnya aktivitas fisik dan masalah penglihatan

Meskipun teknologi memberikan akses tak terbatas pada informasi dan hiburan, kecenderungan untuk terlalu terpaku pada layar telah membawa dampak yang serius, termasuk masalah kesehatan fisik dan mental, serta potensi penurunan nilai-nilai keagamaan. Fenomena ini tidak hanya memengaruhi pola tidur, postur tubuh, dan kemampuan konsentrasi, tetapi juga dapat menggeser fokus dari nilai-nilai spiritual dan moral yang penting dalam kehidupan. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan digital bukan hanya sekadar masalah praktis, tetapi juga berkaitan erat dengan kesejahteraan holistik siswa dalam aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual.

Beberapa fakta sosial yang relevan dengan isu ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget telah meningkat secara signifikan di kalangan siswa, dengan semakin banyaknya waktu yang dihabiskan di depan layar untuk keperluan belajar, hiburan, dan interaksi sosial.

Namun, terdapat kurangnya kesadaran di kalangan siswa akan dampak negatif yang mungkin ditimbulkan oleh penggunaan berlebihan layar terhadap kesehatan fisik, mental, dan nilai-nilai keagamaan mereka. Peran orang tua dan guru dalam mengawasi serta membimbing penggunaan gadget menjadi sangat penting dalam mengatasi masalah ini, karena mereka memiliki pengaruh yang signifikan dalam membentuk pola penggunaan teknologi siswa dan menyadarkan mereka akan pentingnya menjaga keseimbangan digital yang sehat.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan berlebihan layar dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik (misalnya, gangguan tidur) dan nilai-nilai keagamaan (misalnya, kurangnya pemahaman tentang etika dalam penggunaan teknologi). Diantaranya adalah Penelitian Pristianto dkk, bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pengaruh screentime (waktu layar) terhadap postur tubuh pada anak-anak dan orang tua di MI Muhammadiyah Gonilan. Fokus utama adalah memahami bagaimana penggunaan layar (seperti ponsel, tablet, atau komputer) dapat memengaruhi postur tubuh individu. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan antara durasi screentime dan perubahan postur tubuh pada anak-anak dan orang tua dan ditemukan bahwa penggunaan layar yang berlebihan dapat berdampak negatif pada postur tubuh, seperti bungkuk atau ketidakseimbangan otot (Pristianto et al., 2023). Selanjutnya penelitian dari Triana Indrayani dan Risza Choirunnisa, bertujuan untuk memberikan edukasi tentang bahaya pornografi serta mengintervensi penggunaan aplikasi parental control screen time pada majelis taklim di Kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat. Fokus utama adalah memberikan pemahaman kepada ibu-ibu yang memiliki anak tentang pentingnya penggunaan yang bijaksana terhadap smartphone anak dalam mengakses konten pornografi. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Peserta sangat tertarik dan antusias dalam mendengarkan materi serta berpartisipasi dalam sesi tanya jawab. Dan sebanyak 80% peserta menyatakan bahwa kegiatan ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menghadapi bahaya pornografi serta mengatur penggunaan smartphone anak. Terakhir penelitian dari Vivi Irzalinda dan Melly Latifah, bertujuan untuk memberikan gambaran tentang dampak penggunaan layar terhadap kesejahteraan anak usia dini berdasarkan bukti empiris yang ada. Secara khusus, penelitian ini fokus pada pemahaman tentang bagaimana penggunaan layar memengaruhi dimensi fisik, psikososial, dan kognitif kesejahteraan anak-anak muda. Secara umum,

penggunaan layar berdampak negatif pada kesejahteraan anak usia dini dalam dimensi fisik dan psikososial (Irzalinda & Latifah, 2023).

Research gap yang perlu diisi adalah kurangnya penelitian yang secara khusus mengeksplorasi pendampingan siswa dalam mengelola screentime dengan pendekatan yang berbasis nilai-nilai keagamaan Islam. Terdapat juga kekurangan penelitian yang menyeluruh memadukan aspek kesehatan fisik dan nilai-nilai keagamaan dalam konteks penggunaan layar di kalangan siswa. Belum ada penelitian yang secara khusus menyoroti pendampingan siswa dalam mengelola screentime dengan pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif dari orang tua, guru, dan siswa sendiri dalam prosesnya. Novelty penelitian ini terletak pada pendekatan yang digunakan, yaitu berbasis pada nilai-nilai keagamaan Islam, yang belum banyak diteliti dalam konteks pengelolaan screentime di kalangan siswa. Penelitian ini juga menawarkan pendekatan yang holistik dengan menggabungkan aspek kesehatan fisik dan nilai-nilai keagamaan Islam, memberikan solusi yang lebih komprehensif dalam menjaga keseimbangan digital siswa. Adopsi pendekatan Participatory Action Research (PAR) dalam penelitian ini merupakan novelty karena melibatkan partisipasi aktif dari siswa, guru, dan orang tua dalam merancang dan menerapkan solusi yang relevan dalam mengelola screentime. Selain itu, penelitian ini memperkaya literatur dengan fokus pada penerapan nilai-nilai keagamaan Islam dalam konteks pengelolaan screentime, yang dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pemahaman dan praktik pendampingan siswa di era digital saat ini.

Meskipun telah ada sejumlah penelitian sebelumnya yang mengkaji isu tentang pengelolaan screentime dan pengaruhnya terhadap nilai-nilai keagamaan siswa, masih terdapat celah pengetahuan yang perlu diisi. Pengabdian ini akan memberikan kontribusi baru dengan menggali lebih dalam tentang bagaimana pendampingan masyarakat dapat menjadi solusi yang efektif dalam membantu siswa mengelola screentime secara bijaksana sambil juga memperkuat nilai-nilai keagamaan yang dianut oleh mereka. Melalui pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua, pengabdian ini akan mengeksplorasi berbagai strategi pendampingan yang dapat diterapkan untuk mengatasi tantangan kompleks ini, serta memperkuat pemahaman dan praktik nilai-nilai keagamaan dalam penggunaan teknologi di era digital saat ini. Dengan demikian, pengabdian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dan solusi yang dapat

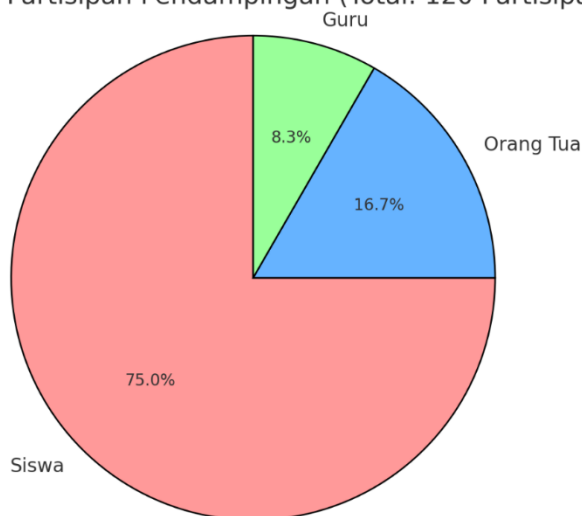
diterapkan secara praktis dalam mendukung keseimbangan digital yang sehat dan nilai-nilai keagamaan yang kokoh di kalangan siswa.

Alasan pemilihan objek pengabdian ini mencakup beberapa faktor penting. Pertama, MTS Nglawak, MTS Patianrowo, dan MTS Termas Baron dipilih karena keterlibatan komunitas madrasah dianggap penting untuk memperkuat implementasi program. Memilih tiga madrasah yang tersebar di wilayah Nganjuk memungkinkan untuk mendapatkan pandangan yang lebih representatif dari komunitas madrasah di area tersebut. Kedua, pemilihan objek pengabdian juga dipengaruhi oleh ketersediaan sumber daya yang diperlukan untuk menjalankan program. Kemungkinan ketiga madrasah tersebut memiliki fasilitas atau dukungan yang memadai untuk melaksanakan program pengabdian. Ketiga, dengan memilih madrasah yang berbeda di Nganjuk, peluang untuk mencapai dampak yang lebih luas dalam komunitas menjadi lebih terbuka. Program pengabdian dapat mencapai lebih banyak siswa dan memengaruhi lebih banyak individu serta keluarga dengan penyebaran yang merata di wilayah tersebut. Keempat, setiap madrasah mungkin memiliki karakteristik dan tantangan unik dalam hal pengelolaan screentime dan nilai-nilai keagamaan. Dengan memilih tiga madrasah yang berbeda, penelitian dapat mengeksplorasi berbagai dinamika yang mungkin terjadi di kalangan siswa dengan latar belakang yang beragam. Terakhir, kemungkinan adanya kerjasama atau dukungan dari pihak terkait, seperti lembaga pendidikan atau pemerintah setempat, juga dapat menjadi pertimbangan dalam pemilihan objek pengabdian. Memilih madrasah yang sudah memiliki kemitraan atau dukungan sebelumnya dapat memperkuat implementasi program pengabdian. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, pemilihan ketiga madrasah ini sebagai objek pengabdian diharapkan dapat memberikan dampak yang signifikan dalam mengatasi tantangan pengelolaan screentime dan memperkuat nilai-nilai keagamaan di kalangan siswa Nganjuk.

Metode

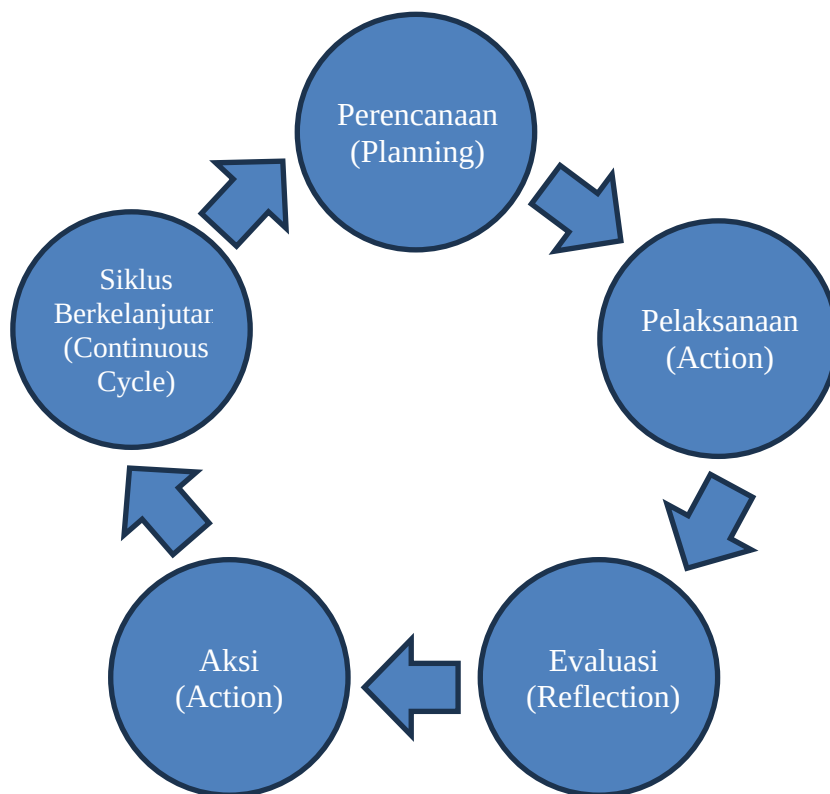
Metode pengabdian yang digunakan dalam pendekatan Participatory Action Research (PAR) dirinci dengan menggambarkan proses perencanaan aksi bersama komunitas. Subjek pengabdian meliputi siswa, guru, orang tua, dan masyarakat setempat sebanyak 120 partisipan dengan detail sebagai berikut.

Diagram Partisipan Pendampingan (Total: 120 Partisipan)



Gambar 1. Diagram partisipan pendampingan

Proses perencanaan dimulai dengan tahap partisipatif untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keseimbangan digital dan nilai keagamaan, seperti waktu layar, konten digital, dan nilai-nilai agama. Kolaborasi dari semua pihak dilakukan untuk membuat Diagram Ven, yang bertujuan memvisualisasikan hubungan antara faktor-faktor tersebut. Diagram ini membantu dalam memahami interaksi antara keseimbangan digital dan nilai-nilai keagamaan dari berbagai perspektif. Selanjutnya, berdasarkan hasil identifikasi faktor-faktor, Diagram Alur dikembangkan untuk merencanakan langkah-langkah pendampingan. Diagram ini mencakup identifikasi masalah hingga implementasi solusi, dengan memastikan kesesuaian dengan konteks lokal dan kebutuhan yang spesifik. Selama proses pendampingan, Timeline digunakan untuk mencatat sejarah perubahan dan pencapaian selama periode pengabdian. Pohon Masalah juga digunakan untuk mengidentifikasi akar permasalahan terkait screentime dan nilai-nilai keagamaan. Selanjutnya, berdasarkan Pohon Masalah, Pohon Harapan dikembangkan untuk mengidentifikasi solusi atau tindakan yang dapat diambil untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Partisipasi aktif dari semua pihak diperlukan untuk menggambarkan solusi-solusi yang terarah dan berdampak positif pada target populasi. Semua langkah ini direpresentasikan dalam bentuk flowchart atau diagram, yang membantu dalam memvisualisasikan proses perencanaan dan strategi/metode pengabdian dengan jelas dan sistematis.



Gambar 2. Diagram alur Pengabdian

1. Perencanaan (Planning):

- Identifikasi masalah: Analisis terhadap penggunaan layar siswa dan dampaknya pada kesejahteraan fisik, psikososial, dan kognitif.
- Penentuan tujuan: Membantu siswa mengelola screentime dengan mempertimbangkan nilai-nilai keagamaan.
- Rencana tindakan: Menyusun rencana pendampingan dan edukasi.

2. Pelaksanaan (Action):

- Pelatihan: Melakukan pelatihan kepada siswa dan orang tua tentang bahaya screentime dan cara mengelolanya.
- Implementasi aplikasi parental control: Mengajarkan penggunaan aplikasi parental control untuk mengatur waktu layar anak.

3. Evaluasi (Reflection):

- Pengumpulan data: Mengumpulkan data tentang perubahan perilaku siswa dalam mengelola screentime.
- Evaluasi: Menganalisis dampak pendampingan dan efektivitas aplikasi parental control.

- Refleksi: Melibatkan siswa, orang tua, dan pihak terkait dalam evaluasi.
4. Aksi (Action):
- Penyempurnaan: Berdasarkan hasil evaluasi, melakukan perbaikan dan penyesuaian pada pendekatan dan aplikasi yang digunakan.
 - Penyuluhan lanjutan: Terus memberikan edukasi dan pendampingan kepada siswa dan orang tua.
5. Siklus Berkelanjutan (Continuous Cycle):
- Proses ini berulang secara berkelanjutan untuk memastikan pendampingan dan pengelolaan screentime yang berkelanjutan dan efektif.

Hasil dan Pembahasan

Meningkatnya Kesadaran Pengelolaan Screentime yang Bijaksana

Hasil pengabdian di tiga madrasah di Nganjuk (MTSn Nglawak, MTSn Patianrowo, dan MTS Termas Baron) menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesadaran dan perilaku siswa, guru, dan orang tua terkait pengelolaan screentime yang bijaksana. Berbagai kegiatan terstruktur telah dilaksanakan untuk mendukung perubahan ini. Penyuluhan dan workshop menjadi langkah awal dengan memberikan pemahaman mendalam tentang risiko kesehatan, dampak psikologis, dan pentingnya nilai-nilai keagamaan dalam penggunaan layar digital. Workshop juga memberikan strategi praktis untuk mengelola waktu secara seimbang antara aktivitas online dan offline. Pendampingan langsung diberikan melalui pelatihan keterampilan praktis, seperti manajemen waktu, pembuatan jadwal harian, dan teknik relaksasi seperti meditasi untuk mengurangi stres akibat penggunaan perangkat digital. Diskusi kelompok dan konseling turut difasilitasi, memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan tantangan, sekaligus menerima bimbingan emosional dan praktis dari tim pendamping.

Selain itu, kebijakan baru dirumuskan bersama komite sekolah untuk membatasi waktu layar selama jam belajar dan mempromosikan waktu istirahat bebas gadget. Orang tua juga dilibatkan melalui sesi penyuluhan dan diskusi kelompok, membantu mereka memahami pentingnya mendampingi anak-anak mereka di rumah dengan aturan screentime yang jelas dan alternatif aktivitas berbasis nilai keagamaan. Dari serangkaian kegiatan ini, beberapa guru dan siswa menunjukkan potensi sebagai calon pemimpin lokal (local leader)

yang mampu meneruskan program pendampingan ini di masa depan. Guru yang aktif dalam diskusi dan pengembangan kebijakan sekolah dinilai memiliki kapasitas sebagai penggerak utama, sementara siswa yang terlibat aktif dalam diskusi kelompok dan berbagi solusi kreatif dapat menjadi agen perubahan di kalangan teman sebaya. Dengan pelatihan lanjutan, mereka dapat berperan sebagai role model untuk mempromosikan keseimbangan digital di komunitas mereka. Program ini secara keseluruhan berhasil menciptakan dampak positif dan memastikan keberlanjutan melalui partisipasi aktif dari berbagai pihak yang terlibat.



Gambar 3. Bimbingan Screentime



Gambar 4. Bimbingan Penggunaan Screentime

Teori behavioral psychology menyediakan landasan yang kuat untuk memahami bagaimana perilaku manusia, termasuk penggunaan teknologi, dapat berubah (Rachlin et al., 1981). Menurut teori ini, perilaku manusia dipengaruhi oleh konsekuensi-konsekuensi dari

tindakan tersebut. Kesadaran akan konsekuensi negatif dari perilaku tertentu (Mahyarni, 2013; Rais et al., 2018), seperti penggunaan berlebihan layar gadget, merupakan langkah awal yang penting menuju perubahan perilaku yang positif. Misalnya, menyadari bahwa penggunaan berlebihan layar dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental, seperti gangguan tidur dan gangguan perhatian, dapat memotivasi individu untuk mengurangi waktu yang dihabiskan di depan layar.

Selain itu, teori social cognitive theory, dikemukakan oleh Albert Bandura, menekankan pentingnya penguatan sikap, norma, dan keterampilan dalam merubah perilaku (Bandura, 2001). Menurut teori ini, perilaku dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor-faktor lingkungan, kognitif, dan perilaku. Implementasi strategi edukasi dan perubahan kebijakan sekolah dalam pengelolaan screentime konsisten dengan prinsip-prinsip social cognitive theory. Dengan memberikan edukasi tentang risiko dan manfaat penggunaan teknologi, serta dengan mengubah kebijakan sekolah untuk membatasi waktu layar selama jam belajar, sekolah memperkuat sikap siswa terhadap pengelolaan screentime dan menciptakan norma baru di lingkungan sekolah yang menghargai keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas lainnya (Wilkinson et al., 2021). Selain itu, dengan memberikan keterampilan praktis kepada siswa tentang cara mengelola screentime secara bijaksana, sekolah memperkuat keterampilan mereka dalam mengubah perilaku mereka terkait penggunaan teknologi.

Secara keseluruhan, teori-teori ini memberikan kerangka kerja yang penting untuk memahami bagaimana pendekatan pengabdian yang melibatkan strategi edukasi dan perubahan kebijakan sekolah dapat mempengaruhi perilaku siswa dalam mengelola screentime mereka. Dengan memanfaatkan prinsip-prinsip teori behavioral psychology dan social cognitive theory, Hasil pengabdian di tiga madrasah di Nganjuk (MTSn Nglawak, MTSn Patianrowo, dan MTS Termas Baron) menunjukkan perubahan nyata dalam kesadaran dan perilaku siswa, guru, serta orang tua terkait pengelolaan *screentime* yang bijaksana. Program ini telah berhasil mengintegrasikan prinsip-prinsip dari *behavioral psychology* dan *social cognitive theory* untuk mencapai hasil yang konkret. Siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola waktu layar melalui pelatihan manajemen waktu dan penerapan strategi alokasi waktu yang seimbang antara aktivitas *online* dan *offline*.

Beberapa siswa bahkan mampu menjadi *role model* bagi teman-teman sebaya dengan menunjukkan kedisiplinan dalam menerapkan kebiasaan baru yang lebih sehat.

Selain itu, *workshop* dan sesi pendampingan juga telah meningkatkan pemahaman siswa, guru, dan orang tua tentang risiko kesehatan dan dampak psikologis dari penggunaan layar berlebihan, serta pentingnya nilai-nilai keagamaan dalam membimbing penggunaan teknologi. Guru dan orang tua juga mengalami peningkatan kapasitas sebagai pendamping aktif melalui sesi pelatihan dan diskusi kelompok. Guru mampu menerapkan kebijakan baru di sekolah yang membatasi waktu layar selama jam belajar dan memanfaatkan waktu istirahat bebas *gadget* untuk meningkatkan fokus siswa. Sementara itu, orang tua berhasil mengimplementasikan pengaturan *screentime* di rumah dengan pendekatan berbasis penguatan positif, sesuai prinsip *behavioral psychology*.

Keberhasilan lain adalah munculnya calon pemimpin lokal (*local leader*) di kalangan guru dan siswa. Guru yang aktif dalam diskusi kebijakan sekolah dan pendampingan menunjukkan potensi untuk menjadi penggerak utama keberlanjutan program ini. Di sisi lain, siswa yang aktif berbagi pengalaman dan strategi berhasil membangun kesadaran kolektif di antara teman-temannya, menunjukkan kemampuan sebagai agen perubahan dalam komunitas sekolah. Hasil ini mempertegas keberhasilan pendekatan yang tidak hanya fokus pada teori, tetapi juga implementasi nyata yang memberikan dampak langsung kepada seluruh partisipan. Program ini tidak hanya mengubah perilaku individu, tetapi juga membangun struktur pendukung yang memungkinkan keberlanjutan perubahan di tingkat komunitas sekolah.

Perubahan Kebijakan Sekolah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan kebijakan sekolah setelah dilakukan serangkaian wawancara dan observasi terhadap pola penggunaan gadget di kalangan siswa. Perubahan ini mencakup beberapa rekomendasi penting yang bertujuan menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat dan terkontrol. Salah satu kebijakan utama adalah pembatasan waktu penggunaan gadget selama jam belajar, di mana siswa hanya diizinkan menggunakan perangkat tersebut untuk kegiatan pembelajaran yang telah disetujui oleh guru. Selain itu, waktu istirahat dirancang sebagai periode bebas gadget, memberikan siswa kesempatan untuk berinteraksi sosial atau melakukan aktivitas fisik.

Kebijakan lainnya adalah pengintegrasian aktivitas non-digital ke dalam jadwal harian, seperti kegiatan luar ruangan atau diskusi kelompok, yang dirancang untuk mengurangi ketergantungan pada teknologi.

Untuk mendukung implementasi kebijakan ini, penulis juga merekomendasikan program literasi digital yang menjadi bagian dari kurikulum sekolah. Program ini mencakup pelatihan tentang manajemen waktu layar (*screen time management*), risiko kesehatan akibat penggunaan gadget yang berlebihan, serta cara memanfaatkan teknologi secara produktif. Kebijakan pengawasan aktif oleh guru juga diusulkan, termasuk evaluasi berkala terhadap efektivitas kebijakan dengan melibatkan siswa, guru, dan orang tua. Dalam mendukung kebijakan ini, guru diberdayakan sebagai pengawas teknologi melalui pelatihan khusus untuk membimbing siswa mengelola *screen time* secara bijaksana.

Selain itu, kolaborasi dengan orang tua menjadi elemen penting dalam perubahan kebijakan ini. Program penyuluhan dan diskusi kelompok dirancang untuk membantu orang tua menciptakan aturan penggunaan gadget yang konsisten di rumah, selaras dengan kebijakan di sekolah. Kebijakan ini juga memperkuat nilai-nilai keagamaan dalam penggunaan teknologi, dengan menanamkan panduan moral dan spiritual dalam setiap aspek pembelajaran digital. Dengan pendekatan holistik ini, kebijakan yang dirumuskan tidak hanya membatasi penggunaan gadget, tetapi juga menawarkan alternatif positif, mendukung perubahan perilaku yang berkelanjutan, dan menciptakan keseimbangan digital yang sehat bagi komunitas sekolah.

Kebutuhan untuk mengatasi masalah penggunaan layar yang berlebihan di antara siswa diakui, sehingga komite sekolah mengembangkan kebijakan baru yang membatasi waktu layar selama jam belajar dan mengamankan waktu istirahat yang bebas dari gadget. Hal ini menunjukkan adanya respons yang positif terhadap kesadaran akan pentingnya mengatur screentime secara bijaksana di sekolah.

Secara umum, konsep perubahan organisasi dalam teori change management sangat relevan dalam konteks implementasi perubahan kebijakan sekolah terkait pengelolaan screentime. Teori ini menekankan bahwa perubahan organisasi tidak hanya melibatkan aspek struktural, tetapi juga membutuhkan dukungan dari seluruh anggota organisasi (By, 2005; Lauer, 2010; Stolzenberg & Heberle, 2013). Dalam kasus ini, perubahan kebijakan sekolah memerlukan tidak hanya perubahan dalam kebijakan itu sendiri, tetapi juga

perubahan dalam budaya dan norma sekolah yang mendukung implementasi kebijakan tersebut. Oleh karena itu, dukungan dan partisipasi aktif dari guru, siswa, staf administrasi, dan orang tua sangat penting untuk kesuksesan implementasi kebijakan baru.

Penulis meyakini relevansi teori *diffusion of innovations* karena teori ini menyediakan kerangka kerja komprehensif untuk memahami bagaimana inovasi, seperti kebijakan baru, dapat diadopsi secara efektif dalam komunitas sekolah. *Diffusion of innovations*, sebagaimana dijelaskan oleh E. M. Rogers (2002), menekankan bahwa inovasi lebih mudah diterima ketika didukung oleh partisipasi aktif stakeholder dan komunikasi yang efektif tentang manfaatnya. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan partisipatif digunakan untuk melibatkan siswa, guru, dan orang tua secara aktif dalam proses perubahan kebijakan melalui diskusi, penyuluhan, dan evaluasi bersama. Pendekatan ini menciptakan rasa kepemilikan terhadap kebijakan baru, sehingga meningkatkan peluang keberhasilan implementasinya.

Proses perubahan kebijakan ini dilakukan melalui tahapan dialektis yang sistematis. Tahap pertama adalah identifikasi masalah, di mana data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi untuk menganalisis pola penggunaan *gadget* di kalangan siswa. Temuan menunjukkan bahwa penggunaan layar berlebihan berdampak pada konsentrasi, interaksi sosial, dan nilai-nilai keagamaan siswa. Tahap berikutnya, analisis masalah dan kebutuhan stakeholder, melibatkan diskusi kelompok untuk merumuskan prioritas masalah berdasarkan masukan dari guru dan orang tua. Ini dilanjutkan dengan perumusan kebijakan, di mana stakeholder berkontribusi dalam menyusun aturan, seperti membatasi waktu layar di sekolah dan mempromosikan aktivitas non-digital. Setelah kebijakan dirumuskan, dilakukan komunikasi dan sosialisasi melalui penyuluhan yang menjelaskan manfaat kebijakan secara terstruktur, menggunakan studi kasus dan materi edukasi yang relevan untuk menghilangkan resistensi dan membangun kepercayaan.

Sebelum implementasi penuh, kebijakan diuji coba di kelas tertentu untuk menilai efektivitasnya dan mendapatkan umpan balik dari siswa dan guru. Hasil uji coba digunakan untuk menyempurnakan kebijakan, yang kemudian diimplementasikan secara luas dengan evaluasi berkelanjutan melalui survei dan wawancara. Selama proses ini, hambatan seperti resistensi siswa atau kurangnya dukungan orang tua diatasi melalui dialog terbuka dan sesi tambahan penyuluhan. Partisipasi aktif diterapkan dengan melibatkan stakeholder di setiap

tahap, memberikan mereka ruang untuk menyampaikan pandangan dan memberikan masukan. Komunikasi efektif dilakukan melalui penyampaian informasi yang relevan dan dialog interaktif untuk memastikan kebijakan dipahami dan diterima. Dengan memaparkan mekanisme konkret ini, penulis tidak hanya mendukung klaim bahwa teori ini relevan, tetapi juga memberikan panduan praktis yang dapat direplikasi di konteks lain. Proses ini memastikan kebijakan tidak hanya diterima, tetapi juga diadopsi secara efektif oleh komunitas sekolah. (Rogers, 2002; Yu, 2022).

Dalam konteks perubahan kebijakan sekolah terkait pengelolaan screentime, melibatkan semua pemangku kepentingan dalam proses perumusan kebijakan dan memberikan informasi yang jelas tentang manfaatnya dapat meningkatkan penerimaan dan adopsi kebijakan tersebut. Dengan melibatkan guru, siswa, staf administrasi, dan orang tua dalam diskusi dan pengambilan keputusan, kebijakan baru menjadi lebih relevan dengan kebutuhan dan konteks sekolah, sehingga lebih mudah diterima dan diimplementasikan oleh seluruh komunitas sekolah. Selain itu, komunikasi yang efektif tentang manfaat pengelolaan screentime yang bijaksana dapat mempercepat proses adopsi kebijakan baru, karena pemahaman yang lebih baik tentang kepentingannya dapat memotivasi individu untuk mendukung dan melaksanakan kebijakan tersebut. Dengan demikian, teori diffusion of innovations memberikan kerangka kerja yang berguna untuk memahami bagaimana perubahan kebijakan sekolah dapat dipromosikan dan diterima oleh komunitas sekolah secara luas.

Penyuluhan Orang Tua

Kegiatan penyuluhan rutin ini dilaksanakan selama tiga bulan, dengan alokasi satu bulan untuk setiap sekolah yang terlibat dalam program pengabdian, yaitu MTSn Nglawak, MTSn Patianrowo, dan MTS Termas Baron. Jadwal kegiatan dirancang untuk memberikan perhatian khusus pada kebutuhan masing-masing sekolah, sehingga pelaksanaan dapat berlangsung lebih terfokus dan optimal.

Bulan Pertama (MTSn Nglawak): Kegiatan dimulai dengan sesi penyuluhan untuk orang tua siswa di MTSn Nglawak. Penyuluhan dilakukan dua kali dalam sebulan, setiap akhir pekan untuk memudahkan partisipasi. Materi awal berfokus pada pengenalan bahaya *screentime* berlebihan, termasuk dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental anak.

Orang tua diberikan panduan praktis untuk memulai pengaturan waktu layar di rumah. Diskusi kelompok dan simulasi menyusun jadwal harian dilakukan untuk melatih penerapan strategi ini.

Bulan Kedua (MTSn Patianrowo): Pada bulan kedua, program berpindah ke MTSn Patianrowo dengan pola kegiatan yang serupa namun disesuaikan dengan konteks dan kebutuhan orang tua di sekolah ini. Penyuluhan menekankan strategi promosi aktivitas non-digital yang menarik bagi anak-anak, seperti permainan keluarga, membaca buku, atau keterlibatan dalam kegiatan agama. Orang tua juga berbagi pengalaman dari upaya mereka dalam mengelola waktu layar anak di rumah, sehingga tercipta ruang saling belajar di antara peserta.

Bulan Ketiga (MTS Termas Baron): Pada bulan terakhir, penyuluhan dilaksanakan di MTS Termas Baron. Fokus kegiatan adalah memperkuat penerapan kebijakan waktu layar di rumah melalui pendekatan yang konsisten antara orang tua dan guru. Orang tua dilatih untuk bekerja sama dengan pihak sekolah, memastikan aturan penggunaan *gadget* di rumah sejalan dengan kebijakan yang berlaku di sekolah. Penyuluhan diakhiri dengan evaluasi singkat, di mana orang tua diberikan kesempatan untuk merefleksikan perubahan yang telah terjadi di rumah dan berbagi solusi untuk tantangan yang masih mereka hadapi.

Hasil Kegiatan: Selama tiga bulan, hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan kesadaran yang signifikan di kalangan orang tua di semua sekolah. Mereka menjadi lebih aktif dalam mengatur waktu layar anak-anak mereka dan lebih sering mempromosikan aktivitas non-digital di rumah. Perubahan ini menciptakan sinergi antara kebijakan sekolah dan pola pengasuhan di rumah, mendukung terciptanya pengelolaan *screentime* yang sehat dan berkelanjutan di lingkungan keluarga.



Gambar 5. Penyuluhan Wali murid terhadap penggunaan screentime

Secara umum, teori attachment parenting dan authoritative parenting memberikan dasar yang kuat untuk memahami peran orang tua dalam membentuk kebiasaan dan perilaku anak-anak mereka terkait penggunaan gadget. Teori attachment parenting menekankan pentingnya ikatan emosional yang kuat antara orang tua dan anak dalam membentuk perilaku anak (Akhtar, 2012; Doinita & Maria, 2015; Mortazavizadeh et al., 2022). Dalam konteks pengelolaan screentime, orang tua yang menerapkan pendekatan attachment parenting cenderung terlibat secara aktif dalam kehidupan digital anak-anak mereka, memastikan bahwa interaksi anak dengan teknologi tetap sehat dan seimbang. Selain itu, teori authoritative parenting menyoroti pentingnya pendekatan otoritatif dan responsif dalam mengatur perilaku anak. Orang tua yang mengadopsi pendekatan ini cenderung memiliki aturan yang jelas terkait penggunaan gadget, sambil memberikan penjelasan dan arahan yang rasional kepada anak-anak mereka.

Secara khusus, pendekatan ini juga konsisten dengan teori family systems theory, yang menekankan pentingnya keterlibatan keluarga dalam mempengaruhi perilaku individu. Teori ini menyoroti bahwa keluarga merupakan sistem yang saling terkait, di mana perubahan dalam satu anggota keluarga dapat mempengaruhi seluruh sistem (Kerr, 1981; Rothbaum et al., 2002). Dalam konteks pengelolaan screentime, keterlibatan orang tua dalam mengatur penggunaan gadget anak-anak tidak hanya memengaruhi perilaku individu anak, tetapi juga dinamika keluarga secara keseluruhan. Dengan adanya aturan yang jelas dan dukungan yang konsisten dari orang tua, anak-anak akan lebih mungkin mengembangkan kebiasaan yang sehat terkait penggunaan teknologi. Selain itu, interaksi positif antara anggota keluarga dalam menetapkan dan mengikuti aturan penggunaan gadget juga dapat memperkuat ikatan keluarga secara keseluruhan.

Dengan memahami teori attachment parenting, authoritative parenting, dan family systems theory, kita dapat melihat bagaimana peran orang tua dalam mengatur penggunaan gadget anak-anak tidak hanya memengaruhi perilaku individu anak, tetapi juga membentuk lingkungan keluarga yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara holistik. Dengan demikian, pendekatan ini memberikan landasan teoritis yang kuat untuk mendukung upaya orang tua dalam mengelola screentime anak-anak mereka secara bijaksana.

Perubahan Perilaku Siswa

Observasi terhadap perubahan perilaku siswa menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dalam pelatihan dan diskusi tentang dampak penggunaan gadget telah memberikan hasil positif, dengan siswa mulai mengatur waktu layar mereka secara lebih bijaksana dan lebih aktif dalam kegiatan sosial serta olahraga di luar jam sekolah. Hasil ini dapat dijelaskan melalui kerangka *diffusion of innovations* yang diperkenalkan oleh Rogers (2002). Teori ini menjelaskan bahwa adopsi inovasi, termasuk perubahan perilaku, terjadi lebih mudah jika melibatkan partisipasi aktif dan komunikasi yang efektif. Dalam konteks ini, pelatihan dirancang secara partisipatif, di mana siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat dalam diskusi kelompok, berbagi pengalaman, dan mengembangkan strategi pengelolaan *screentime*. Partisipasi ini memberi siswa rasa kepemilikan atas perubahan perilaku mereka, yang menurut teori difusi, meningkatkan peluang keberhasilan adopsi inovasi.

Lebih lanjut, *diffusion of innovations* menekankan peran penting *early adopters* atau pemimpin opini dalam mempercepat difusi perilaku baru. Dalam pelatihan ini, beberapa siswa yang berhasil mengurangi waktu layar mereka menjadi panutan bagi teman-temannya, yang kemudian memotivasi siswa lain untuk mengikuti pola yang sama. Proses ini menunjukkan dinamika sosial di mana inovasi—dalam hal ini kebiasaan baru dalam pengelolaan *screentime*—menyebarkan melalui pengaruh sosial dan observasi terhadap manfaat yang dirasakan. Komunikasi efektif juga menjadi elemen kunci dalam teori difusi, yang terlihat dalam diskusi kelompok di mana siswa diajak untuk mengeksplorasi dampak negatif *screentime* berlebihan dan manfaat dari aktivitas non-digital. Diskusi ini menciptakan ruang bagi siswa untuk memahami relevansi kebiasaan baru dan melihat manfaat langsungnya dalam kehidupan sehari-hari, seperti peningkatan konsentrasi dan lebih banyak waktu untuk bersosialisasi.

Pendekatan ini juga selaras dengan prinsip difusi yang menekankan perlunya adaptasi inovasi dengan konteks sosial. Dalam hal ini, pelatihan dirancang untuk relevan dengan lingkungan siswa, menggunakan contoh dan aktivitas yang sesuai dengan kehidupan mereka, seperti menyusun jadwal harian dan melibatkan teman sebaya dalam kegiatan olahraga. Komponen ini memastikan bahwa kebiasaan baru lebih mudah diterima karena terasa akrab dan dapat diaplikasikan dalam keseharian mereka. Dengan menekankan partisipasi aktif,

pemimpin opini, dan relevansi konteks, teori difusi memberikan dasar yang kuat untuk menjelaskan mengapa pendekatan ini berhasil menciptakan perubahan perilaku siswa yang signifikan dan berkelanjutan. Hal ini juga menunjukkan bahwa strategi serupa dapat diterapkan di lingkungan lain untuk mempromosikan kebiasaan positif melalui proses difusi yang efektif.

Penguatan Nilai-nilai Keagamaan dalam Kehidupan Sehari-hari

Pendekatan partisipatif melalui *Participatory Action Research (PAR)* berhasil meningkatkan pemahaman, penghargaan, dan praktik nilai-nilai keagamaan dalam komunitas sekolah. Berdasarkan pendekatan ini, nilai-nilai keagamaan yang diperkuat melalui program meliputi: kedisiplinan, kesederhanaan, tanggung jawab moral, dan penghargaan terhadap waktu sebagai amanah. Nilai-nilai ini tercermin dalam perilaku siswa yang lebih bijaksana dalam menggunakan teknologi, kebijakan sekolah yang memprioritaskan keseimbangan waktu, serta keterlibatan orang tua dalam membimbing anak-anak mereka di rumah.

Teori moral development theory dari Kohlberg relevan untuk menganalisis perubahan ini karena teori tersebut menekankan pentingnya pengalaman sosial dalam membentuk perkembangan moral individu (Kohlberg, 1981). Dalam konteks program ini, siswa mendapatkan pengalaman yang mendukung perkembangan moral mereka, seperti diskusi kelompok yang memfasilitasi refleksi bersama, serta contoh nyata dari teman dan guru yang menerapkan nilai-nilai tersebut. Tahapan perkembangan moral siswa—seperti beralih dari orientasi kepatuhan terhadap aturan (konvensional) menuju pemahaman nilai-nilai keagamaan sebagai prinsip internal (post-konvensional)—dapat dianalisis melalui penerapan kebijakan baru dan perubahan perilaku siswa dalam mengelola *screentime*.

Selain itu, konsep moral disengagement dalam *social learning theory* juga memberikan pandangan mendalam tentang bagaimana nilai-nilai keagamaan ini diterapkan. Bandura menjelaskan bahwa individu dapat menonaktifkan kendali moral mereka untuk membenarkan perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai internal (Bandura et al., 1999). Namun, dalam program ini, siswa diajarkan untuk menginternalisasi nilai-nilai keagamaan seperti tanggung jawab dan kesadaran diri, yang membantu mereka menghindari mekanisme *disengagement*. Sebagai contoh, siswa yang sebelumnya menghabiskan waktu

berlebihan di depan layar mulai memahami dampaknya terhadap tanggung jawab mereka, seperti ibadah atau tugas sekolah, dan memilih untuk menggunakan waktu mereka dengan lebih baik.

Pendekatan ini menunjukkan bahwa nilai-nilai keagamaan menjadi panduan moral yang tidak hanya memengaruhi perilaku teknologi siswa tetapi juga membentuk kerangka pikir yang lebih bertanggung jawab dan bermoral. Proses internalisasi ini juga relevan dengan teori pembelajaran sosial, di mana siswa mempelajari perilaku baru dengan mengamati orang lain di lingkungan mereka, seperti guru yang memberikan teladan atau teman sebaya yang berhasil mempraktikkan nilai-nilai tersebut. Dengan demikian, teori-teori ini memperkuat argumen bahwa program pengabdian tidak hanya berhasil mengelola *screentime* siswa secara praktis tetapi juga membentuk landasan moral yang kokoh melalui penguatan nilai-nilai keagamaan.

Kesimpulannya, baik *moral development theory* maupun *social learning theory* memberikan analisis mendalam yang relevan tentang bagaimana nilai-nilai keagamaan diperkuat dan diinternalisasi oleh siswa. Hal ini menunjukkan bahwa program tidak hanya menghasilkan perubahan perilaku yang terukur tetapi juga perubahan mendasar dalam moralitas dan karakter siswa, menciptakan dampak yang berkelanjutan di lingkungan sekolah dan rumah.



Gambar 6. Penyuluhan Keagamaan

Peran Orang Tua yang Lebih Aktif dalam Mengawasi Penggunaan Gadget Anak-anak

Orang tua berperan lebih aktif dalam mengawasi penggunaan *gadget* anak-anak berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan survei selama pelaksanaan program. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 75% orang tua mulai menerapkan kebijakan keluarga yang lebih terstruktur, seperti membatasi waktu layar harian dan menciptakan zona bebas *gadget* di rumah, khususnya di ruang makan dan kamar tidur. Survei pasca-penyuluhan mengungkapkan bahwa 68% orang tua melaporkan peningkatan frekuensi pemantauan aktivitas digital anak-anak mereka, termasuk memastikan konten yang diakses sesuai dengan usia dan nilai-nilai keluarga. Observasi juga menunjukkan bahwa banyak orang tua yang sebelumnya pasif mulai aktif mengajak anak-anak mereka berpartisipasi dalam kegiatan non-digital, seperti bermain bersama, membaca, atau mengikuti kegiatan keagamaan, yang secara langsung membantu mengurangi waktu layar anak-anak.

Perubahan perilaku ini dapat dijelaskan melalui *Ecological Systems Theory* oleh Bronfenbrenner (1979), yang menekankan bahwa keluarga sebagai sistem mikro memiliki pengaruh besar dalam membentuk perilaku anak-anak (Perron, 2017). Dengan menerapkan aturan seperti batas waktu layar dan promosi kegiatan non-digital, orang tua menciptakan struktur lingkungan yang mendukung perilaku sehat terkait penggunaan teknologi. Selain itu, perubahan ini juga selaras dengan *Theory of Planned Behavior* (Services, 1998), yang menyatakan bahwa niat untuk berubah dipengaruhi oleh sikap, norma sosial, dan persepsi kontrol. Penyuluhan yang dilakukan selama program membantu mengubah sikap orang tua terhadap penggunaan *gadget*, menciptakan norma baru di komunitas sekolah, dan meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam mengatur waktu layar anak-anak mereka. Proses ini juga dapat dianalisis melalui *Social Cognitive Theory* (Bandura, 2001), di mana orang tua belajar dari pengalaman dan praktik terbaik yang dibagikan oleh sesama peserta selama diskusi kelompok, memperkuat kepercayaan mereka bahwa perubahan dapat dilakukan.

Dengan mengintegrasikan teori-teori ini, jelas bahwa program pengabdian tidak hanya memberikan pengetahuan praktis kepada orang tua, tetapi juga menciptakan perubahan yang mendalam dalam pola pengasuhan mereka. Keterlibatan aktif orang tua tidak hanya berdampak pada pengelolaan *screen time* anak-anak, tetapi juga menciptakan

lingkungan keluarga yang lebih mendukung untuk pembentukan perilaku yang sehat dan bertanggung jawab dalam penggunaan teknologi.

Perubahan Budaya dan Norma di Sekolah menuju Lingkungan yang Mendukung

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan dalam sikap, nilai, dan praktik di sekolah yang mempromosikan keseimbangan digital dan nilai-nilai keagamaan. Pembentukan budaya keseimbangan digital, promosi nilai-nilai keagamaan, partisipasi aktif semua anggota komunitas sekolah, dan perubahan persepsi serta norma adalah indikasi dari perubahan budaya dan norma yang terjadi di sekolah sebagai hasil dari partisipasi dalam PAR.

Dari hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pendekatan Participatory Action Research (PAR) dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya mengelola screentime dengan bijaksana, memperkuat nilai-nilai keagamaan, dan menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan holistik siswa. Hal ini memiliki implikasi yang positif terhadap kesejahteraan fisik, psikososial, dan kognitif siswa, serta meningkatkan kualitas pendidikan dan pembelajaran di sekolah.

. Program pengabdian ini memiliki implikasi yang signifikan bagi masyarakat dalam pengembangan karakter anak-anak dan peningkatan kualitas pendidikan, dan relevansi hasilnya didukung oleh berbagai penelitian lain. Misalnya, penelitian Bronfenbrenner (1979) tentang *Ecological Systems Theory* menunjukkan bahwa keluarga dan sekolah sebagai bagian dari sistem mikro memiliki peran kritis dalam membentuk perilaku anak-anak. Temuan program ini, di mana keterlibatan orang tua dan kebijakan sekolah berkontribusi terhadap pengelolaan screentime siswa, sejalan dengan pandangan Bronfenbrenner bahwa sinergi antara keluarga dan sekolah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan moral dan perilaku anak.

Selain itu, hasil ini juga relevan dengan penelitian Ajzen (1991) tentang *Theory of Planned Behavior*, yang menekankan bahwa niat untuk mengubah perilaku dipengaruhi oleh sikap, norma sosial, dan persepsi kontrol. Penyuluhan dan diskusi kelompok yang dilakukan dalam program ini berhasil menciptakan norma baru dalam komunitas sekolah, seperti penerapan kebijakan keluarga terkait penggunaan *gadget*, yang mendukung perubahan

perilaku anak-anak. Penelitian lain oleh Bandura (1986) tentang *Social Cognitive Theory* mendukung relevansi program ini, di mana proses pembelajaran sosial melalui diskusi dan pengamatan perilaku teman sebaya dan guru memberikan model positif bagi siswa untuk mengadopsi kebiasaan baru, seperti mengurangi waktu layar dan meningkatkan partisipasi dalam kegiatan non-digital.

Lebih jauh, penelitian Kohlberg dan Hersh (1977) tentang *Moral Development Theory* juga memperkuat relevansi program ini. Mereka menyatakan bahwa pengalaman sosial yang terstruktur, seperti penyuluhan dan diskusi kelompok, dapat membantu siswa menginternalisasi nilai-nilai moral yang lebih tinggi. Dalam program ini, nilai-nilai keagamaan yang diajarkan melalui penyuluhan dan kegiatan sekolah berperan sebagai landasan moral bagi siswa dalam mengelola penggunaan teknologi mereka.

Dengan demikian, hasil program pengabdian ini tidak hanya berdiri sendiri tetapi juga relevan dan didukung oleh berbagai penelitian lain yang menunjukkan bagaimana pendekatan sistemik dan partisipatif dapat membentuk karakter anak-anak dan meningkatkan kualitas pendidikan. Program ini memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan komunitas sekolah yang lebih mendukung dan mendidik, sesuai dengan pandangan para peneliti di bidang psikologi dan pendidikan.

Dengan memadukan teori-teori yang relevan dengan praktik PAR, program ini tidak hanya berhasil dalam mencapai tujuan pendidikan dan pengembangan pribadi siswa, tetapi juga memberikan kontribusi pada literatur ilmiah tentang pendekatan partisipatif dalam pengembangan masyarakat. Diharapkan bahwa temuan dan pembelajaran dari pengabdian ini dapat diterapkan secara luas dalam konteks pendidikan dan pembangunan masyarakat yang lain.

Kesimpulan

Dalam rangkaian kesimpulan ini, proses Participatory Action Research (PAR) telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam membawa perubahan positif dalam lingkungan sekolah. Melalui pembentukan tim kolaboratif, diskusi rutin, dan implementasi program bersama, komunitas sekolah berhasil merumuskan kebijakan yang lebih efektif dalam mengelola screentime dan memperkuat nilai-nilai keagamaan. Evaluasi berkala telah membantu dalam mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai dan membuat penyesuaian

yang diperlukan. Hasil wawancara langsung dan observasi terhadap interaksi siswa, guru, dan orang tua memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang dampak dari perubahan yang dilakukan. Dengan demikian, PAR tidak hanya menjadi sebuah metode penelitian, tetapi juga alat yang kuat untuk merangsang perubahan positif dalam komunitas pendidikan. Melalui kolaborasi yang berkelanjutan antara semua pemangku kepentingan, PAR memungkinkan pencapaian tujuan bersama dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan siswa. Sebagai rekomendasi, penting untuk terus memperkuat kerjasama antara semua pihak terkait dan menjaga momentum perubahan yang telah tercipta melalui pendampingan dan implementasi program-program yang relevan. Selain itu, pengembangan strategi evaluasi yang lebih canggih dapat membantu dalam mengukur dampak jangka panjang dari perubahan yang dilakukan dan memberikan panduan untuk perbaikan berkelanjutan di masa depan.

Ucapan Terimakasih

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada Kepala sekolah, para guru, dan siswa dari MTS Nglawak, MTS Patianrowo, dan MTS Termas Baron di Nganjuk atas partisipasi, kerjasama, dan dukungan mereka selama pelaksanaan program pengabdian ini. Kontribusi mereka tidak hanya memungkinkan suksesnya program ini, tetapi juga menjadi landasan bagi perubahan positif yang kami raih dalam meningkatkan kesadaran tentang pengelolaan screentime dan penguatan nilai-nilai keagamaan di lingkungan madrasah. Selain itu, kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Agama Republik Indonesia, Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, atas dukungan dan bantuan mereka yang telah memberikan fondasi yang kokoh bagi pelaksanaan program ini. Terima kasih juga kepada STAI Miftahul Ula Nganjuk atas bimbingan dan bantuan teknis yang mereka berikan. Semua kontribusi dan dukungan ini sangat berarti bagi kami dalam mencapai tujuan bersama untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan siswa di madrasah. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam mendukung program ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga kerjasama yang baik ini dapat terus berlanjut dan memberikan dampak yang positif dalam pengembangan pendidikan di masa mendatang.

Daftar Pustaka

- Akhtar, Z. (2012). The effect of parenting style of parents on the attachment styles of undergraduate students. *Language in India*, 12(1), 555–566.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13(2), 158–166. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- By, R. T. (2005). Organisational change management: A critical review. *Journal of Change Management*, 5(4), 369–380.
- Dataai. (2023). *State of Mobile 2023*. <https://www.data.ai/en/go/state-of-mobile-2023/>
- Doinita, N. E., & Maria, N. D. (2015). Attachment and parenting styles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 203, 199–204.
- Irzalinda, V., & Latifah, M. (2023). Screen Time and Early Childhood Well-Being: A Systematic Literature Review Approach. *Journal of Family Sciences*, 18–34.
- Karani, N. F., Sher, J., & Mophosho, M. (2022). The influence of screen time on children's language development: A scoping review. *South African Journal of Communication Disorders*. <https://doi.org/10.4102/sajcd.v69i1.825>
- Kerr, M. E. (1981). Family systems theory and therapy. *Handbook of Family Therapy*, 1, 226–264.
- Kohlberg, L. (1981). Essays on moral development: The philosophy of moral development (Vol. 1). *San Francisco: Haper & Row*.
- Lauer, T. (2010). *Change management*. Springer.
- Mahyarni, M. (2013). Theory of reasoned action dan theory of planned behavior (Sebuah kajian historis tentang perilaku). *Jurnal El-Riyasah*, 4(1), 13–23.
- Mortazavizadeh, Z., Göllner, L., & Forstmeier, S. (2022). Emotional competence, attachment, and parenting styles in children and parents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 35, 6.
- Nurhanisah, Y. (2023). *Orang Indonesia Betah Screen Time*. <https://indonesiabaik.id/infografis/orang-indonesia-betah-screen-time>
- Perron, N. C. (2017). Bronfenbrenner's ecological systems theory. *College Student Development: Applying Theory to Practice on the Diverse Campus*, 197(23), 1–10.
- Pristianto, A., Hanifah, Z. B., Amithya, F. A., Haryanto, A. I. R., Basyasyah, F. S., & Naufal, F. A. (2023). Edukasi Pengaruh Screen-Time Terhadap Postur pada Anak dan Orang Tua di MI Muhammadiyah Gonilan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 1.
- Rachlin, H., Battalio, R., Kagel, J., & Green, L. (1981). Maximization theory in behavioral psychology. *Behavioral and Brain Sciences*, 4(3), 371–388.
- Rais, N. S. R., Dien, M. M. J., & Dien, A. Y. (2018). Kemajuan teknologi informasi berdampak pada generalisasi unsur sosial budaya bagi generasi milenial. *Jurnal Mozaik*, 10(2), 61–71.
- Rogers, E. M. (2002). Diffusion of preventive innovations. *Addictive Behaviors*. [https://doi.org/10.1016/S0306-4603\(02\)00300-3](https://doi.org/10.1016/S0306-4603(02)00300-3)
- Rothbaum, F., Rosen, K., Ujiie, T., & Uchida, N. (2002). Family systems theory, attachment theory, and culture. *Family Process*, 41(3), 328–350.
- Services, A. T. (1998). Academic Technology Services A Division of Information Technology Services. *A Division of Information Technology Services*.
- Stolzenberg, K., & Heberle, K. (2013). *Change management*. Springer.

- Susilowati, I. H., Nugraha, S., Alimoeso, S., & Hasiholan, B. P. (2021). Screen Time for Preschool Children: Learning from Home during the COVID-19 Pandemic. *Global Pediatric Health*. <https://doi.org/10.1177/2333794X211017836>
- Wilkinson, C., Low, F., & Gluckman, P. (2021). *Screen time: The effects on children's emotional, social, and cognitive development*.
- Yu, P. (2022). Diffusion of Innovation theory. In *Implementation Science: The Key Concepts*. <https://doi.org/10.4324/9781003109945-16>