BHAKTI NAGORI
(Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat)
Volume 6, Nomor 2, (Desember) (2026), Halaman : 593 - 600 ***p*-ISSN : 2807-7792**
DOI : https://doi.org/10.36378/bhakti_nagori.v6i2.6099 ***e*-ISSN : 2807-6907**

Penguatan Self-Regulation dan Pelatihan Media Sosial Ibu PKK untuk Kesehatan Digital Keluarga

Najwa Fionillah Syahrozad[1*], Choirun Nisful Laili[1], Heida Ifkari Safitri[1], Indana Lazulfa[2], Peni Haryanti[3]

[1]Program Studi Bisnis Digital, [2]Program Studi Teknologi Informasi, [3]Program Studi Ekonomi Islam, Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang
Jl. Irian Jaya No. 55 Tebuireng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang, Jawa Timur
e-mail: [1]najwafionillah@unhasy.ac.id, [2]choirunnisfullaili@unhasy.ac.id, [3]heidaifkari@unhasy.ac.id, [4]indanalazulfa@gmail.com, [5]peniharyanti@gmail.com

Abstrak

Penggunaan media sosial yang intensif tanpa kemampuan pengendalian diri berdampak pada kesejahteraan individu dan kualitas interaksi keluarga, terutama pada ibu sebagai figur sentral pengasuhan. Asesmen awal terhadap 25 anggota PKK Desa Cukir, Kabupaten Jombang, menunjukkan 36% peserta menggunakan media sosial lebih dari empat jam per hari, 64% belum mengenal konsep digital well-being*, dan seluruh peserta belum pernah mengikuti pelatihan literasi digital. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memperkuat* self-regulation *ibu PKK dalam penggunaan media sosial guna mewujudkan kesehatan digital keluarga. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan* community-based learning *melalui sosialisasi dan asesmen awal, edukasi* digital well-being*, pelatihan teknik* self-regulation *berbantuan* workbook*, praktik fitur* screen time *pada* smartphone*, serta evaluasi menggunakan* pre-test *dan* post-test *yang dianalisis dengan N-Gain dan uji Wilcoxon* signed-rank*. Hasil menunjukkan rata-rata skor pemahaman dan keterampilan meningkat dari 22,7 menjadi 58,7 dengan N-Gain 0,47 (kategori sedang) dan perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$). Peserta yang mampu menyusun jadwal media sosial sehat meningkat dari 24% menjadi 68%, dan yang mampu menggunakan fitur* screen time *dari 4% menjadi 28%. Seluruh peserta menilai pelatihan bermanfaat. Peningkatan lebih rendah pada peserta berusia 55 tahun ke atas, sehingga kelompok ini memerlukan pendampingan teknis yang bertahap. Pendampingan berbasis komunitas dengan memanfaatkan fitur bawaan* smartphone *merupakan intervensi berbiaya rendah yang layak direplikasi pada organisasi PKK lain.*

Kata kunci*:* Digital Well-Being*, Ibu PKK, Kesehatan Digital Keluarga, Pendampingan,* Self-Regulation

1. PENDAHULUAN

Penetrasi internet di Indonesia terus meningkat dan menjangkau hampir seluruh lapisan masyarakat, termasuk ibu rumah tangga di wilayah perdesaan [1]. Media sosial kini dimanfaatkan untuk komunikasi, akses informasi, hiburan, hingga kegiatan ekonomi. Namun, laporan status literasi digital nasional menunjukkan bahwa kecakapan masyarakat dalam mengelola aktivitas digital secara aman dan sehat belum sebanding dengan tingginya akses [2]. Kesenjangan antara akses dan literasi ini memunculkan persoalan baru, salah satunya penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkendali [3].

Dampak penggunaan media sosial yang tidak terkendali tidak hanya dirasakan individu, tetapi juga keluarga. Kajian sistematis menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan menurunnya kualitas relasi keluarga, termasuk komunikasi orang tua–anak dan kedekatan pasangan [4]. Fenomena *phubbing*, yaitu mengabaikan lawan bicara karena perhatian tertuju pada ponsel, terbukti menurunkan kualitas interaksi tatap muka dan cenderung menjadi norma sosial apabila dibiarkan [5]. Sebaliknya, pembatasan penggunaan media sosial secara terstruktur dapat menurunkan perasaan kesepian dan gejala depresi [6].

BHAKTI NAGORI
(Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat)
Volume 6, Nomor 2, (Desember) (2026), Halaman : 593 - 600 ***p*-ISSN : 2807-7792**
DOI : https://doi.org/10.36378/bhakti_nagori.v6i2.6099 ***e*-ISSN : 2807-6907**

Kemampuan mengendalikan perilaku digital berkaitan erat dengan *self-regulation*, yaitu proses ketika individu menetapkan tujuan, memantau perilakunya, dan menyesuaikan tindakan agar sesuai dengan tujuan tersebut [7]. Dalam konteks digital, kemampuan ini menjadi inti dari *digital well-being*, yakni keseimbangan dinamis antara manfaat dan risiko penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari [8]. Riset *digital well-being* sejauh ini lebih banyak berfokus pada remaja dan mahasiswa [9], padahal ibu memegang peran strategis sebagai model perilaku digital bagi anak. Meta-analisis terbaru menegaskan bahwa intervensi *digital detox* dan pengendalian penggunaan media sosial efektif meningkatkan kesejahteraan, meskipun efeknya bergantung pada keberlanjutan pendampingan [10].

Sejumlah kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah menyasar literasi digital ibu rumah tangga. Kegiatan tersebut umumnya berfokus pada etika bermedia sosial [11], penangkalan hoaks [12], dan pola asuh digital pada anak usia dini [13]. Kegiatan semacam itu berhasil meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi jarang membekali keterampilan praktis untuk mengendalikan durasi dan kebiasaan penggunaan media sosial ibu sendiri. Pendampingan setelah sesi edukasi juga jarang dilakukan. Celah inilah yang dijawab oleh kegiatan ini, yaitu memadukan edukasi *digital well-being* dengan pelatihan teknik *self-regulation* yang dipraktikkan langsung pada *smartphone* peserta.

Mitra kegiatan adalah anggota Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Desa Cukir, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. Seluruh anggota telah memiliki *smartphone* dengan akses internet aktif, dengan platform dominan WhatsApp dan TikTok. Asesmen awal terhadap 25 anggota menunjukkan 36% menggunakan media sosial lebih dari empat jam per hari, 64% belum mengenal konsep *digital well-being*, dan 60% belum mengetahui fitur *screen time*. Sebanyak 36% peserta merasa ponsel sangat sering mengganggu waktu bersama keluarga, dan tidak satu pun pernah mengikuti pelatihan literasi digital. Mitra juga belum memiliki program edukasi digital yang terstruktur. Kondisi ini menunjukkan bahwa persoalan utama mitra bukan pada akses teknologi, melainkan pada kemampuan mengendalikan penggunaannya.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pemahaman mitra mengenai konsep *digital well-being* dan dampak penggunaan media sosial terhadap keluarga; (2) meningkatkan keterampilan mitra dalam menerapkan teknik *self-regulation*, termasuk pemanfaatan fitur *screen time*; dan (3) mendorong terbentuknya pola penggunaan media sosial yang lebih terkendali dan produktif guna mewujudkan kesehatan digital keluarga.

2. METODE PENGABDIAN

2.1 Mitra, lokasi, dan waktu

Kegiatan dilaksanakan di Desa Cukir, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang, Jawa Timur, pada periode Mei–November 2026, dengan sesi pelatihan utama pada 14 Agustus 2026. Peserta adalah 25 anggota aktif PKK Desa Cukir berusia 34–70 tahun (rerata 55,1 ± 9,1 tahun) yang seluruhnya memiliki *smartphone*; 14 peserta (56%) berusia 55 tahun ke atas. Kegiatan dilaksanakan oleh lima dosen dari Program Studi Bisnis Digital, Teknologi Informasi, dan Ekonomi Islam Universitas Hasyim Asy'ari, dibantu dua mahasiswa sebagai fasilitator lapangan.

2.2 Pendekatan dan tahapan

Kegiatan menggunakan pendekatan *community-based learning* yang dipadukan dengan prinsip pembelajaran orang dewasa (andragogi), yakni pembelajaran berbasis pengalaman, berorientasi masalah nyata, dan menempatkan peserta sebagai subjek aktif [14]. Tahapan pelaksanaan adalah sebagai berikut.

1. **Sosialisasi dan asesmen awal.** Tim menyampaikan tujuan, manfaat, dan jadwal kegiatan kepada pengurus PKK dan perangkat desa. Asesmen awal mengidentifikasi durasi penggunaan, platform dominan, tingkat *self-regulation*, dan dampak penggunaan media sosial terhadap keluarga.
2. ***Pre-test.*** Peserta mengisi lembar *pre-test* sebelum sesi edukasi dimulai.

BHAKTI NAGORI
(Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat)
Volume 6, Nomor 2, (Desember) (2026), Halaman : 593 - 600 ***p*-ISSN : 2807-7792**
DOI : https://doi.org/10.36378/bhakti_nagori.v6i2.6099 ***e*-ISSN : 2807-6907**

3. **Edukasi literasi digital dan *digital well-being*.** Materi meliputi konsep kesehatan digital keluarga, dampak penggunaan berlebihan terhadap kesehatan mental dan relasi keluarga, pemilahan konten secara kritis, serta regulasi digital. Penyampaian berbasis studi kasus dan diskusi.
4. **Pelatihan teknik *self-regulation*.** Peserta mempraktikkan penyusunan jadwal penggunaan media sosial, *mindful scrolling*, dan penyusunan komitmen digital personal menggunakan *workbook*.
5. **Penerapan teknologi.** Peserta dipandu langsung mengaktifkan fitur *Digital Wellbeing/Screen Time* pada *smartphone* masing-masing, termasuk pengatur batas waktu aplikasi dan mode tidur.
6. **Evaluasi dan pendampingan.** Peserta mengisi *post-test* segera setelah sesi pelatihan berakhir. Pendampingan lanjutan dilakukan melalui pertemuan langsung dan grup percakapan daring.

2.3 Instrumen

Instrumen berupa lembar *pre-test* dan *post-test* bertajuk "Sehat Digital, Keluarga Bahagia". Tiga butir pengetahuan dan keterampilan identik pada kedua lembar sehingga dapat dibandingkan. Butir lain bersifat deskriptif.

Tabel 1. Butir instrumen *pre-test* dan *post-test*

Butir	Indikator	Pilihan jawaban (skor)	Pre	Post
Pemahaman *digital well-being*	Pengetahuan	Sudah paham (2), Sedikit tahu (1), Belum tahu (0)	✓	✓
Penggunaan fitur *screen time*	Keterampilan	Sudah bisa (2), Pernah dengar belum bisa (1), Belum tahu (0)	✓	✓
Menyusun jadwal media sosial sehat	Keterampilan	Tahu (2), Tidak tahu (0)	✓	✓
Durasi penggunaan harian	Perilaku	< 1 jam; 1–2 jam; 2–4 jam; > 4 jam	✓	
Kemudahan mengontrol diri	*Self-regulation*	Skala 1–5	✓	
Gangguan HP pada waktu keluarga	*Phubbing*	Skala 1–5	✓	
Kebermanfaatan pelatihan	Reaksi	Sangat, cukup, kurang bermanfaat		✓
Niat menerapkan komitmen	Niat perilaku	Ya pasti, akan dicoba, belum yakin		✓
Saran dan kesan	Kualitatif	Isian terbuka		✓

2.4 Analisis data

Skor tiga butir identik dijumlahkan (maksimum 6) dan dikonversi ke skala 0–100. Peningkatan skor dianalisis menggunakan *normalized gain* (N-Gain), yaitu perbandingan antara kenaikan skor yang dicapai dengan kenaikan maksimum yang masih mungkin dicapai, dengan kategori tinggi (> 0,7), sedang (0,3–0,7), dan rendah (< 0,3).

Karena data berskala ordinal dan jumlah peserta kecil, perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* diuji dengan uji Wilcoxon *signed-rank* pada taraf signifikansi 0,05. Butir deskriptif disajikan dalam distribusi frekuensi, sedangkan isian saran dan kesan dianalisis secara tematik [15].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 25 ibu anggota PKK Desa Cukir, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir, mulai dari pengisian *pre-test*, edukasi *digital well-being*, pelatihan teknik

BHAKTI NAGORI
(Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat)
Volume 6, Nomor 2, (Desember) (2026), Halaman : 593 - 600 ***p*-ISSN : 2807-7792**
DOI : https://doi.org/10.36378/bhakti_nagori.v6i2.6099 ***e*-ISSN : 2807-6907**

self-regulation dan praktik fitur *screen time* pada ponsel masing-masing, hingga pengisian *post-test* (Gambar 1).



(a) (b) (c) (d)

Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan: (a) pengisian *pre-test*, (b) edukasi literasi digital oleh tim pelaksana, (c) praktik fitur *Digital Wellbeing* pada ponsel peserta, (d) pendampingan praktik oleh tim pelaksana

Tabel 2. Karakteristik Peserta Berdasarkan Usia dan Durasi Penggunaan Media Sosial (n=25)

No	Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Kelompok usia	34–45 Tahun	5	20%
		46–55 Tahun	8	32%
		56–65 Tahun	10	40%
		66–70 Tahun	2	8%
2	Durasi penggunaan media sosial per hari	> 4 jam	9	36%
		2–4 jam	5	20%
		1–2 jam	4	16%
		< 1 jam	7	28%
Jumlah			25	100%

Sumber: Data Diolah Pengabdi (2026)

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar peserta berada pada kelompok usia 56–65 tahun sebanyak 40%, dan secara keseluruhan 14 peserta (56%) berusia 55 tahun ke atas. Dari sisi kebiasaan, 36% peserta menggunakan media sosial lebih dari empat jam per hari, sementara 28% menggunakannya kurang dari satu jam per hari. Komposisi usia yang

BHAKTI NAGORI
(Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat)
Volume 6, Nomor 2, (Desember) (2026), Halaman : 593 - 600 ***p*-ISSN : 2807-7792**
DOI : https://doi.org/10.36378/bhakti_nagori.v6i2.6099 ***e*-ISSN : 2807-6907**

didominasi peserta lanjut usia ini penting diperhatikan karena berkaitan dengan kesiapan peserta dalam mempraktikkan fitur-fitur pada ponsel.

Sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar peserta belum mengenal konsep *digital well-being* dan belum mengetahui bahwa ponsel mereka telah dilengkapi fitur pembatas waktu layar. Rata-rata kemudahan mengontrol diri saat menggunakan ponsel berada pada skor 3,12 dari skala 5, sedangkan 36% peserta merasa ponsel sangat sering mengganggu waktu bersama keluarga. Seluruh peserta juga belum pernah mengikuti pelatihan literasi digital. Setelah diberikan edukasi dan pelatihan, terjadi peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta.

Tabel 3. Perubahan Skor Pemahaman dan Keterampilan Peserta Pre dan Post Intervensi (n=25)

Variabel	Mean Pre Test	Mean Post Test	N-Gain
Pemahaman dan Keterampilan *Self-Regulation* Digital	22,7	58,7	0,47 (sedang)

Sumber: Data Diolah Pengabdi (2026)

Berdasarkan tabel di atas terlihat adanya peningkatan rerata skor peserta setelah diberikan edukasi dan pelatihan. Sebelum intervensi, rata-rata skor peserta sebesar 22,7 dan meningkat menjadi 58,7 setelah kegiatan, dengan N-Gain 0,47 yang tergolong sedang. Uji Wilcoxon *signed-rank* menunjukkan bahwa peningkatan tersebut signifikan ($Z = -3{,}60$; $p < 0{,}001$). Sebanyak 18 peserta (72%) mengalami kenaikan skor, 4 peserta (16%) tetap, dan 3 peserta (12%) menurun.

Tabel 4. Tingkat Pemahaman Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi (n=25)

Variabel	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%
Pre Test	2	8%	3	12%	20	80%
Post Test	9	36%	5	20%	11	44%

Sumber: Data Diolah Pengabdi (2026). Kategori skor: baik (76–100), cukup (56–75), kurang (< 56).

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah edukasi dan pelatihan, jumlah peserta dengan tingkat pemahaman baik meningkat dari 8% menjadi 36%, sedangkan peserta dengan tingkat pemahaman kurang menurun dari 80% menjadi 44%. Meskipun demikian, masih terdapat 11 peserta pada kategori kurang, dan 8 di antaranya berusia 59 tahun ke atas.

Tabel 5. Kemampuan Peserta per Butir Sebelum dan Sesudah Pelatihan (n=25)

Kemampuan	Pre Test	%	Post Test	%
Memahami konsep *digital well-being*	2	8%	10	40%
Mampu menggunakan fitur *screen time*	1	4%	7	28%
Mampu menyusun jadwal media sosial sehat	6	24%	17	68%

Sumber: Data Diolah Pengabdi (2026)

Kemampuan yang paling banyak meningkat adalah menyusun jadwal penggunaan media sosial yang sehat, dari 6 menjadi 17 peserta. Kemampuan ini sederhana dan dapat langsung diterapkan di rumah sehingga mudah dipahami hampir semua peserta. Sebaliknya, kemampuan menggunakan fitur *screen time* meningkat paling sedikit, dari 1 menjadi 7 peserta, sementara 12 peserta (48%) baru berada pada tahap pernah mendengar tetapi belum mampu mengoperasikannya sendiri.

Edukasi dan pelatihan pengendalian diri merupakan salah satu intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesehatan digital masyarakat. Edukasi yang dilakukan melalui presentasi, studi kasus, diskusi, dan praktik langsung memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta dalam mengelola

BHAKTI NAGORI
(Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat)
Volume 6, Nomor 2, (Desember) (2026), Halaman : 593 - 600 ***p*-ISSN : 2807-7792**
DOI : https://doi.org/10.36378/bhakti_nagori.v6i2.6099 ***e*-ISSN : 2807-6907**

penggunaan media sosial. Hasil ini sejalan dengan meta-analisis yang menunjukkan bahwa intervensi pengendalian penggunaan media sosial efektif meningkatkan kesejahteraan penggunanya [10], serta studi eksperimental yang menemukan bahwa pembatasan penggunaan media sosial secara terstruktur dapat menurunkan perasaan kesepian dan gejala depresi [6]. Kegiatan serupa pada kelompok ibu rumah tangga juga melaporkan peningkatan pemahaman setelah edukasi literasi digital yang interaktif [11].

Keberhasilan kegiatan ini dipengaruhi oleh penggunaan studi kasus yang dekat dengan keseharian peserta dan praktik langsung pada ponsel masing-masing. Studi kasus seperti kebiasaan memegang ponsel saat makan bersama keluarga membantu peserta mengenali fenomena *phubbing* yang terbukti menurunkan kualitas interaksi tatap muka [5]. Pendekatan berbasis pengalaman ini sesuai dengan karakter peserta dewasa yang belajar paling efektif dari masalah nyata yang mereka alami [14]. Praktik mengaktifkan fitur *Digital Wellbeing*, membaca catatan waktu layar, dan memasang batas waktu aplikasi menerjemahkan tiga fase *self-regulation*, yaitu perencanaan, pemantauan, dan refleksi [7], ke dalam perilaku konkret. Fitur bawaan ponsel dipilih karena tersedia tanpa biaya, meskipun efektivitasnya tetap bergantung pada kesadaran dan konsistensi pengguna [16].

Peningkatan yang dicapai tidak merata antarkelompok usia. Peserta berusia di bawah 55 tahun (n = 11) mencapai rata-rata skor *post-test* 78,8, sedangkan peserta berusia 55 tahun ke atas (n = 14) hanya mencapai 42,9. Usia berkorelasi negatif dengan skor *post-test* (ρ Spearman = −0,59; p = 0,002), dan seluruh peserta yang skornya menurun berusia 59 tahun ke atas. Temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan digital berbasis usia, sehingga peserta lanjut usia membutuhkan waktu praktik yang lebih panjang dan pendampingan satu per satu.

Dari sisi penerimaan, seluruh peserta menilai pelatihan bermanfaat, dengan 16 peserta (64%) menyatakan sangat bermanfaat dan 9 peserta (36%) cukup bermanfaat. Pada butir niat, 9 peserta (36%) menyatakan pasti akan menerapkan komitmen digital sehat, 15 peserta (60%) akan mencoba, dan 1 peserta (4%) belum yakin. Sebanyak 12 peserta menuliskan kesan dan saran. Kesan yang paling banyak muncul adalah memperoleh pengetahuan baru tentang sisi baik dan buruk penggunaan ponsel bagi diri dan keluarga. Salah satu peserta (P1, 55 tahun) menuliskan: “Bagus, bermanfaat. Lain kali dikasih pembelajaran pengoperasian fitur-fitur yang ada di HP.” Jawaban ini menunjukkan bahwa para ibu sudah memahami pentingnya mengatur penggunaan ponsel, tetapi masih membutuhkan dorongan agar niat tersebut menjadi kebiasaan, sejalan dengan temuan bahwa manfaat intervensi digital cenderung menurun tanpa dukungan berkelanjutan [10].

Meskipun kegiatan berjalan sesuai rencana, terdapat beberapa kendala selama pelaksanaan. Peserta lanjut usia memerlukan pendampingan yang lebih intensif saat mempraktikkan fitur pada ponsel, sehingga waktu satu sesi pelatihan belum cukup untuk memastikan seluruh peserta mampu mengoperasikan fitur *screen time* secara mandiri. Sebagian peserta juga kemungkinan mengalami kesulitan memahami butir pertanyaan pada lembar tes, yang tampak dari skor tiga peserta yang menurun. Selain itu, instrumen bersifat *self-report* dan *post-test* diberikan segera setelah pelatihan, sehingga hasil yang diperoleh mencerminkan perubahan pemahaman jangka pendek, bukan perubahan perilaku jangka panjang.

Selain peningkatan pemahaman dan keterampilan, keberlanjutan program menjadi aspek penting dalam kegiatan ini. Untuk menjaga keberlanjutan program, tim pengabdi membekali setiap peserta dengan *workbook* sebagai panduan mandiri untuk mencatat kebiasaan penggunaan media sosial, menetapkan target, dan mengevaluasi komitmen digital di rumah. Tim juga membentuk grup percakapan daring sebagai wadah konsultasi dan saling mengingatkan antarpeserta. Koordinasi dengan pengurus PKK dilakukan sebagai tindak lanjut agar edukasi kesehatan digital keluarga dapat dilaksanakan secara berkala melalui pertemuan rutin PKK, termasuk pembentukan kader digital dari anggota yang paling cepat menguasai materi. Dengan adanya keberlanjutan program, diharapkan kemampuan ibu-ibu PKK dalam mengendalikan penggunaan media sosial dapat terus meningkat dan membentuk kebiasaan digital yang sehat di lingkungan keluarga.

Volume 6, Nomor 2, (Desember) (2026), Halaman : 593 - 600 ***p*-ISSN : 2807-7792**
DOI : https://doi.org/10.36378/bhakti_nagori.v6i2.6099 ***e*-ISSN : 2807-6907**

4. SIMPULAN

Pelatihan dan pendampingan berbasis komunitas meningkatkan pemahaman dan keterampilan *self-regulation* ibu PKK Desa Cukir secara signifikan dalam penggunaan media sosial. Rata-rata skor naik dari 22,7 menjadi 58,7 dengan N-Gain 0,47 (kategori sedang; $p < 0,001$). Kemampuan menyusun jadwal media sosial sehat meningkat paling besar, sedangkan keterampilan menggunakan fitur *screen time* masih perlu diperkuat. Seluruh peserta menilai pelatihan bermanfaat, tetapi 60% niat perilaku masih pada tahap "akan mencoba", dan peningkatan pada peserta berusia 55 tahun ke atas jauh lebih rendah dibandingkan peserta yang lebih muda.

5. SARAN

Kegiatan selanjutnya disarankan untuk: (1) melanjutkan pendampingan berkala melalui pertemuan rutin PKK dan grup WhatsApp agar komitmen digital peserta menjadi kebiasaan; (2) menyelenggarakan sesi praktik khusus yang lebih pelan bagi peserta lanjut usia, dengan pendampingan satu per satu sesuai merek ponsel masing-masing; (3) memantau ulang kebiasaan bermedia sosial beberapa bulan setelah pelatihan untuk menilai perubahan perilaku aktual; dan (4) membentuk kader digital dari anggota PKK yang paling cepat menguasai materi agar program dapat berjalan mandiri dan direplikasi ke desa lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih disampaikan kepada Pemerintah Desa Cukir serta pengurus dan anggota PKK Desa Cukir atas partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Selain itu penulis juga menyampaikan terimakasih kepada ibu-ibu PKK atas partisipasinya yang aktif dan antusias dalam menerima dan mengikuti penyampaian materi dan pelatihan dari tim Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng, Jombang.

DAFTAR PUSTAKA

[1] "Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia." Accessed: Oct. 28, 2026. [Online]. Available: https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang

[2] "Indeks Literasi Digital Indonesia Tahun 2021-2022," Satu Data KOMDIGI. Accessed: Oct. 28, 2026. [Online]. Available: https://data.komdigi.go.id/opendata/dataset/indeks-literasi-digital-indonesia-tahun-2021-2022

[3] H. Santoso, "Kesenjangan Literasi Digital Siswa dan Implikasinya terhadap Kualitas Pembelajaran," *Iftitiah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, vol. 3, no. 2, pp. 44–49, Jul. 2025, doi: 10.55656/ijpiaud.v3i2.484.

[4] N. Wu and S. E. Mustafa, "EFFECTS OF SOCIAL MEDIA USE ON FAMILY RELATIONSHIP QUALITY: A SYSTEMATIC REVIEW," *FK*, pp. 195–228, 2024, doi: 10.24191/FK.V19i1.2024_10.

[5] V. Chotpitayasunondh and K. M. Douglas, "How 'phubbing' becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone," *Computers in Human Behavior*, vol. 63, pp. 9–18, Oct. 2016, doi: 10.1016/j.chb.2016.05.018.

[6] M. G. Hunt, R. Marx, C. Lipson, and J. Young, "No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression," *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 37, no. 10, pp. 751–768, Dec. 2018, doi: 10.1521/jscp.2018.37.10.751.

[7] BARRY J. ZIMMERMAN, "ATTAINING 5 ELF- REG U LAT ION A SOCIAL COGN ITIVE PERSPECTIVE," in *Attaining self-regulation" dalam buku Handbook of Self-Regulation*, City University ofNew York, New York, New York, pp. 13–39.

[8] M. M. P. Vanden Abeele, "Digital Wellbeing as a Dynamic Construct," *Communication Theory*, vol. 31, no. 4, pp. 932–955, Nov. 2021, doi: 10.1093/ct/qtaa024.

[9] K. Davis, M. Anderson, C.-C. Yang, S. Choukas-Bradley, B. T. Bell, and P. Slovak, "Cross-Disciplinary Perspectives on Youth Digital Well-Being Research: Identifying

Volume 6, Nomor 2, (Desember) (2026), Halaman : 593 - 600 ***p*-ISSN : 2807-7792**
DOI : https://doi.org/10.36378/bhakti_nagori.v6i2.6099 ***e*-ISSN : 2807-6907**

Notable Developments, Persistent Gaps, and Future Directions," *Journal of Adolescent Research*, vol. 40, no. 2, pp. 259–295, Mar. 2025, doi: 10.1177/07435584241291163.

[10] S. Ansari, N. Iqbal, A. Azeem, and K. Danyal, "Improving Well-Being Through Digital Detoxification Among Social Media Users: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 27, no. 11, pp. 753–770, Nov. 2024, doi: 10.1089/cyber.2023.0742.

[11] N. F. A. Hapsari, H. Susilawati, and R. Rohana, "Literasi informasi digital untuk menghindari pelanggaran etika bermedia sosial pada ibu rumah tangga," *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, vol. 8, no. 2, pp. 1804–1811, Jun. 2024, doi: 10.31764/jpmb.v8i2.23296.

[12] A. I. Siagian, A. M. Marpaung, and D. Dewindaru, "PEMBERDAYAAN IBU-IBU MELALUI LITERASI DIGITAL UNTUK MENANGKAL HOAKS DI ERA INFORMASI," *Jurnal Abdimas Musi Charitas*, vol. 9, no. 2, pp. 99–108, Dec. 2025, doi: 10.32524/jamc.v9i2.1726.

[13] Y. Puspita, J. Joni, N. Suniarti, and D. E. Flora, "Penguatan Pemahaman Ibu tentang Pola Asuh Digital Sehat dalam Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini," *Dinamika: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 2, no. 1, pp. 36–44, Dec. 2025, doi: 10.70437/dinamika.v2i1.19.

[14] M. S. Knowles, E. F. Holton, and R. A. Swanson, *The adult learner: the definitive classic in adult education and human resource development*, 6th ed. Amsterdam ; Boston: Elsevier, 2005.

[15] "Using thematic analysis in psychology," *Qualitative Research in Psychology*, Accessed: Oct. 28, 2026. [Online]. Available: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1191/1478088706qp063oa

[16] A. Monge Roffarello and L. De Russis, "The Race Towards Digital Wellbeing: Issues and Opportunities," in *Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, in CHI '19. New York, NY, USA: Association for Computing Machinery, May 2019, pp. 1–14. doi: 10.1145/3290605.3300616.