Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat | LPPM UNSERA
Website: https://ejournal.unsera.ac.id/index.php/senama
E-ISSN : 3063-4849

Pemanfaatan *Google Family Link* untuk Menjaga Kesehatan Mental dan Keseimbangan Emosi Anak

Ichsan Adil Prayogi[1,*], Sukendar[2], Sindi Lutfiyah Safitri[3], Mochamad Riqval Zayansar[4], Melly Mauludiyah[5]

[1]Program Studi lmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik & Ilmu Hukum, Universitas Serang Raya, Kota Serang, Banten
[2] Program Studi Administrasi Negara, Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik & Ilmu Hukum, Universitas Serang Raya, Kota Serang, Banten
[3] Program Studi Akuntasi, Fakultas Ekonomi & Bisnis, Universitas Serang Raya, Kota Serang, Banten
[4] Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi & Bisnis, Universitas Serang Raya, Kota Serang, Banten
[5] Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik & Ilmu Hukum, Universitas Serang Raya, Kota Serang, Banten

*Email penulis korespondensi: ichsan@unsera.ac.id

ABSTRAK

Kemajuan teknologi digital memberikan banyak manfaat bagi anak, tetapi penggunaan gadget tanpa pengawasan dapat berdampak pada kesehatan mental, keseimbangan emosi, dan interaksi sosial. Berdasarkan observasi mahasiswa KKM Universitas Serang Raya Kelompok 26 di Desa Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kampung Kandang, Kota Serang, masih banyak orang tua yang belum memahami pendampingan digital. Perlu diadakan kegiatan yang mengedukasi masyarakat tentang urgensi kesehatan mental dan keseimbangan emosi pada anak yang sangat akrab dengan gawai. Kegiatan ini dilaksanakan melalui seminar tentang optimalisasi Google Family Link. Selain memberikan pembekalan bagaimana menggunakan Google Family Link kepada orang tua yang anaknya mempunyai gawai, seminar ini juga menghadirkan psikolog guna membekali orang tua anak bagaimana menjaga keseimbangan emosi anak. Hasilnya, peserta dapat memahami pentingnya pendampingan digital serta penggunaan Google Family Link.

Kata kunci: Kesehatan Mental Anak, Literasi Digital, Pengabdian Masyarakat.

ABSTRACT

While digital technological advancements offer numerous benefits for children, unsupervised gadget use can impact their mental health, emotional balance, and social interactions. Observations conducted by Group 26 of the Universitas Serang Raya KKM (Community Service) program in Kampung Kandang, Gelam Village (Cipocok Jaya District, Serang City), revealed that many parents still lack an understanding of digital guidance. Consequently, there was a need for activities to educate the community on the importance of mental health and emotional balance for children who frequently use digital devices. This initiative took the form of a seminar focused on optimizing Google Family Link. In addition to providing parents of device-using children with practical instructions on using Google Family Link, the seminar featured a psychologist who offered guidance on maintaining children's emotional balance. Ultimately, the participants gained an understanding of the importance of digital guidance and the use of Google Family Link.

Keywords*: Child Mental Health, Digital Literacy, Community Service*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pola belajar, berkomunikasi, dan berinteraksi anak. Perangkat digital seperti *smartphone* kini menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari sehingga memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi, media pembelajaran, serta sarana komunikasi (Prayogi et al., 2023). Namun, penggunaan gadget tanpa pengawasan orang tua berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap perkembangan anak (Hayati et al., 2021). Kehadiran perangkat digital seperti *smartphone* dan *tablet* telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari karena memudahkan anak dalam memperoleh informasi, mengakses media pembelajaran, serta menjalin komunikasi (Kurniawati et al., 2023). Apabila dimanfaatkan secara bijaksana, teknologi digital mampu mendukung perkembangan kreativitas, meningkatkan keterampilan digital, serta memperluas wawasan anak sebagai bekal menghadapi perkembangan zaman (Pitasari et al., 2025).

Meskipun demikian, penggunaan gadget tanpa pendampingan dari orang tua dapat memberikan berbagai dampak negatif terhadap perkembangan anak. Penggunaan gadget secara berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental, keseimbangan emosi, kualitas tidur, serta interaksi sosial anak. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua dalam melakukan pendampingan digital menjadi faktor penting agar anak mampu memanfaatkan teknologi secara aman dan bertanggung jawab.

Berdasarkan hasil observasi mahasiswa Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Universitas Serang Raya Kelompok 26 di Desa Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kampung Kandang Kurung, Kota Serang. ditemukan bahwa sebagian besar orang tua belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai cara melakukan pengawasan penggunaan gadget secara efektif. Selain itu, masih banyak masyarakat yang belum mengenal aplikasi parental control sebagai sarana pendukung dalam mengelola aktivitas digital anak. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa literasi digital, khususnya terkait pendampingan penggunaan gadget pada anak, masih perlu ditingkatkan.

Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah pemanfaatan *Google Family Link* sebagai teknologi tepat guna. Aplikasi ini menyediakan berbagai fitur untuk membantu orang tua mengawasi penggunaan perangkat digital anak, seperti pengaturan durasi penggunaan (screen time), pengelolaan aplikasi, pemantauan aktivitas perangkat, hingga pengawasan akun Google anak (Kahfi et al., 2024). Dengan adanya fitur tersebut, orang tua dapat melakukan pendampingan digital secara lebih mudah, efektif, dan terarah. Sejumlah kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya menunjukkan bahwa sosialisasi mengenai penggunaan *Google Family Link* mampu meningkatkan pemahaman orang tua tentang digital parenting serta pentingnya pengawasan penggunaan gadget pada anak. Selain meningkatkan literasi digital, kegiatan tersebut juga mendorong orang tua untuk menerapkan pola pendampingan yang lebih baik melalui pengaturan waktu penggunaan perangkat, pemantauan aktivitas digital, dan komunikasi yang lebih efektif dengan anak.

Berdasarkan kondisi tersebut, mahasiswa Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Universitas Serang Raya Kelompok 26 menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa seminar dan penyuluhan bertema "Menjaga Kesehatan Mental dan Keseimbangan Emosi Anak di Era Digital melalui Optimalisasi Google Family Link." Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan orang tua dalam memanfaatkan Google Family Link sebagai teknologi tepat guna sehingga mampu mendampingi penggunaan gadget anak secara lebih aman, sehat, dan bertanggung jawab.

Berikut ini adalah Dokumentasi Kegiatan Sosialisasi Family Link :



Gambar 1 Kegiatan Sosialisasi Family Link

Gambar 1 memperlihatkan narasumber saat menyampaikan materi bertema "Menjaga Kesehatan Mental dan Keseimbangan Emosi Anak di Era Digital melalui Optimalisasi Google Family Link." Materi yang disampaikan meliputi manfaat dan dampak penggunaan gadget, pentingnya digital parenting, serta pengenalan fitur-fitur Google Family Link yang dapat dimanfaatkan orang tua untuk mengatur waktu penggunaan perangkat (screen time), memantau aktivitas digital anak, dan membangun kebiasaan penggunaan teknologi yang lebih sehat.

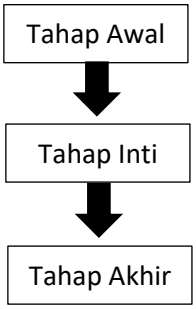


Gambar 2 Sesi Diskusi dan Tanya Jawab Bersama Peserta

Gambar 2 menunjukkan sesi diskusi dan tanya jawab yang berlangsung setelah penyampaian materi. Pada sesi ini, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan mengenai kesehatan mental dan keseimbangan emosi anak di era digital. Pertanyaan yang disampaikan berkaitan dengan tanda-tanda anak mengalami ketergantungan gadget, perubahan perilaku akibat penggunaan perangkat digital yang berlebihan, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan orang tua untuk menjaga kesehatan mental anak. Narasumber memberikan penjelasan sekaligus mengarahkan peserta untuk menerapkan pola pendampingan digital yang tepat, salah satunya melalui pemanfaatan aplikasi Google Family Link sebagai media pengawasan penggunaan gawai.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terbagi menjadi tiga tahapan yaitu sebagai berikut:



Pada tahap awal, tim pengabdian melakukan observasi dan koordinasi dengan pemerintah Desa Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kampung Kandang, Kota Serang. untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi masyarakat terkait penggunaan gadget pada anak. Hasil observasi menunjukkan bahwa masih banyak orang tua yang belum memahami dampak penggunaan gadget secara berlebihan terhadap kesehatan mental dan keseimbangan emosi anak. Selain itu, sebagian besar peserta belum mengenal aplikasi *Google Family Link* sebagai media pendampingan digital. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim menyusun materi penyuluhan, berkoordinasi dengan narasumber, serta mempersiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan selama kegiatan berlangsung. Pada tahap inti pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada

masyarakat melalui seminar dan penyuluhan bertema "Menjaga Kesehatan Mental dan Keseimbangan Emosi Anak di Era Digital melalui Optimalisasi Google Family Link." Materi disampaikan oleh narasumber yang membahas perkembangan era digital, manfaat dan dampak penggunaan gadget, pentingnya menjaga kesehatan mental anak, serta peran orang tua dalam melakukan pendampingan digital. Selanjutnya dilakukan demonstrasi penggunaan aplikasi Google Family Link, mulai dari proses instalasi, pengenalan fitur-fitur utama, hingga cara mengatur durasi penggunaan perangkat (screen time) dan memantau aktivitas digital anak. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk berkonsultasi mengenai permasalahan yang dihadapi dalam mendampingi anak menggunakan gadget.

Pada tahap akhir dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan melalui diskusi bersama peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan. Evaluasi juga dilakukan dengan menerima masukan dan tanggapan dari peserta mengenai manfaat kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya pendampingan digital oleh orang tua serta manfaat Google Family Link dalam membantu mengawasi penggunaan gadget anak. Selanjutnya, tim pengabdian melakukan dokumentasi kegiatan, penyusunan laporan, serta penulisan artikel sebagai bentuk luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kampung Kandang Kurung, Kota Serang. dengan sasaran orang tua yang memiliki anak usia sekolah. Kegiatan berupa seminar dan penyuluhan bertema "Menjaga Kesehatan Mental dan Keseimbangan Emosi Anak di Era Digital melalui Optimalisasi Google Family Link." Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pendampingan digital serta pemanfaatan Google Family Link sebagai teknologi tepat guna dalam mengawasi penggunaan gadget anak.

Kegiatan diawali dengan pembukaan, sambutan, serta penyampaian materi oleh narasumber, Infanti Wisnu Wardani, M.Psi., Psikolog. Materi yang disampaikan membahas perkembangan era digital, manfaat teknologi bagi anak, dampak penggunaan gadget yang berlebihan, pentingnya menjaga kesehatan mental dan keseimbangan emosi anak, serta peran orang tua dalam melakukan pendampingan digital.



Gambar 3. Penyampaian Materi oleh Narasumber

Gambar 3 menunjukkan proses penyampaian materi kepada peserta seminar. Narasumber menjelaskan bahwa penggunaan teknologi secara bijaksana dapat memberikan manfaat bagi perkembangan anak, namun penggunaan gadget tanpa pengawasan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, interaksi sosial, serta perkembangan emosi anak. Oleh karena itu, diperlukan keterlibatan aktif orang tua dalam mendampingi penggunaan perangkat digital.

Selain penyampaian materi, narasumber juga memperkenalkan aplikasi Google Family Link sebagai salah satu teknologi tepat guna yang dapat membantu orang tua mengawasi aktivitas digital anak. Peserta diberikan penjelasan mengenai fungsi aplikasi, mulai dari pengaturan

durasi penggunaan perangkat (screen time), persetujuan pemasangan aplikasi, hingga pemantauan aktivitas perangkat anak.



Gambar 4. Demonstrasi Penggunaan Google Family Link

Melalui demonstrasi ini, peserta memperoleh gambaran mengenai cara memanfaatkan Google Family Link dalam mendukung pendampingan digital. Aplikasi tersebut dinilai dapat membantu orang tua mengontrol penggunaan gadget sehingga anak dapat menggunakan teknologi secara lebih sehat, aman, dan bertanggung jawab. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada sesi ini peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan mengenai kesehatan mental dan keseimbangan emosi anak di era digital. Beberapa peserta juga berkonsultasi mengenai perubahan perilaku anak akibat penggunaan gadget yang berlebihan serta langkah-langkah yang dapat dilakukan orang tua untuk membangun kebiasaan penggunaan teknologi yang lebih sehat.



Gambar 5. Sesi Diskusi dan Tanya Jawab

Gambar 5 menunjukkan interaksi antara narasumber dan peserta selama sesi diskusi berlangsung. Narasumber memberikan penjelasan mengenai pentingnya komunikasi yang baik antara orang tua dan anak, pemberian batasan penggunaan gadget, serta pemanfaatan Google Family Link sebagai media pendukung dalam pengawasan penggunaan perangkat digital.

Sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung, panitia memberikan doorprize kepada peserta yang mengajukan pertanyaan pada sesi diskusi. Pemberian doorprize bertujuan untuk meningkatkan antusiasme peserta serta mendorong keterlibatan aktif dalam memahami materi yang telah disampaikan.



Gambar 6. Penyerahan Doorprize kepada Peserta

Gambar 6 menunjukkan proses penyerahan doorprize kepada peserta yang aktif bertanya selama sesi diskusi. Kegiatan ini disambut dengan antusias oleh peserta dan menciptakan suasana seminar yang lebih interaktif sehingga penyampaian materi dapat berlangsung secara komunikatif. Sebagai bentuk penghargaan dan ucapan terima kasih atas kesediaan menjadi narasumber dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, panitia menyerahkan piagam penghargaan kepada Ibu Infanti Wisnu Wardani, M.Psi., Penyerahan penghargaan dilakukan pada akhir kegiatan sebagai simbol apresiasi atas kontribusi narasumber dalam memberikan edukasi kepada masyarakat.



Gambar 7. Penyerahan Piagam Penghargaan Kepada Narasumber

Gambar 7 menunjukkan proses penyerahan piagam penghargaan kepada narasumber. Kegiatan ini menjadi bentuk apresiasi dari mahasiswa KKM Universitas Serang Raya Kelompok 26 atas ilmu, pengalaman, dan wawasan yang telah dibagikan kepada peserta selama seminar berlangsung. Dokumentasi ini menjadi penutup kegiatan sekaligus sebagai simbol terjalinnya kerja sama yang baik antara narasumber dan tim pelaksana dalam menyukseskan program pengabdian kepada masyarakat mengenai optimalisasi Google Family Link sebagai teknologi tepat guna dalam mendukung pendampingan digital pada anak.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan Google Family Link mampu meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pengawasan penggunaan gadget serta pemanfaatan aplikasi sebagai media parental control. Edukasi digital parenting dapat meningkatkan kesadaran orang tua terhadap risiko penggunaan internet pada anak dan pentingnya pendampingan dalam penggunaan perangkat digital. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya membangun komunikasi yang baik dalam keluarga serta menerapkan aturan penggunaan gadget secara bijaksana. Dengan demikian, penggunaan teknologi tidak hanya memberikan manfaat bagi proses belajar anak, tetapi juga tetap menjaga kesehatan mental, keseimbangan emosi, dan kualitas interaksi dalam keluarga.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa seminar "Menjaga Kesehatan Mental dan Keseimbangan Emosi Anak di Era Digital melalui Optimalisasi Google Family Link" telah terlaksana dengan baik dan mendapat antusiasme dari para peserta. Melalui penyampaian materi, sesi diskusi, serta demonstrasi penggunaan aplikasi Google Family Link, peserta memperoleh pemahaman mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental dan perkembangan emosi anak, pentingnya peran orang tua dalam pendampingan digital, serta cara memanfaatkan fitur-fitur Google Family Link sebagai media pengawasan penggunaan perangkat digital. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran orang tua untuk menerapkan pola pengasuhan yang lebih bijak di era digital melalui pengaturan waktu penggunaan gadget, pemantauan aktivitas digital anak, serta membangun komunikasi yang positif dalam keluarga. Dengan demikian, penggunaan teknologi dapat lebih terarah, aman, dan bertanggung jawab sehingga mampu mendukung terciptanya lingkungan keluarga yang sehat secara digital.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kampung Kandang Kurung, Kota Serang. yang telah memberikan izin dan mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Infanti Wisnu Wardani, M.Psi. selaku narasumber yang telah berkenan berbagi ilmu dan pengalaman kepada peserta seminar. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa KKM Universitas Serang Raya Kelompok 26 yang telah bekerja sama dalam menyukseskan

kegiatan ini. Tak lupa, penulis menyampaikan terima kasih kepada LPPM Universitas Serang Raya yang telah membina dan mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Hayati, N., Nathasia, N. D., Fauziah, & Wandi, D. (2021). IMPLEMENTASI GOOGLE FAMILY LINK SEBAGAI TOOLS PARENTING CONTROL ANAK. *JMM - Jurnal Masyarakat Merdeka P-ISSN 2654-8811*, *4*(2), 31–36.

Kahfi, A. H., Nugraha, F. S., Nawawi, H. M., Raya, J., No, J., Melayu, C., Makasar, K., & Timur, K. J. (2024). PELATIHAN PEMANFAATAN DIGITAL PARENTING CONTROL MENGGUNAKAN GOOGLE FAMILY LINK PADA IBU TAMAN KAMPUNG TANGGUH. *ABDIMAS NUSA MANDIRI: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT NUSA MANDIRI*, *6*(1), 28–33. https://doi.org/https://doi.org/10.33480/abdimas.v6i1.4788

Kurniawati, R. N. K., Putri, L. D., Prayogi, I. A., Sjuchro, D. W., & Santos III, R. K. (2023). Biculturalism Badui people ' s identity : a case study on Seba Badui 2023. *JURNAL STUDI KOMUNIKASI*, *7*(July), 430–442. https://doi.org/10.25139/jsk.v7i2.6276

Pitasari, D. N., Prayogi, I. A., Rachmawati, H. N., Sari, C. A. K., Ramadhan, A. H., & Sidik, M. I. (2025). Pendampingan UMKM Lokal Menuju Modernisasi di Era Digital. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat* |.

Prayogi, I. A., Kurniawati, N. K., & Maulana, D. (2023). PENDAMPINGAN UMKM BERBASIS E-COMMERCE DAN PACKAGING DI DESA MANCAK KABUPATEN SERANG. *Bantenese Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(1), 156–167. https://doi.org/10.30656/ps2pm.v5i1.6595