



Psychoeducation: Prevention of gadget addiction through proper parenting in the digital era for society

Rizti Rahmat Purnamasari✉, Siti Muthia Dinni
Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

✉ rizti2107043009@webmail.uad.ac.id

doi <https://doi.org/10.31603/ce.12205>

Abstract

Gadgets are one form of technological, information, and communication advancement that has a significant impact on almost all aspects of life. The increase in gadget ownership and internet use occurs across almost all age ranges, including children and adolescents. The lack of understanding and awareness of parents can be a risk factor for children and adolescents experiencing gadget addiction. The intervention carried out is psychoeducation which aims to increase knowledge and raise public awareness regarding the importance of parenting in children and adolescents so that behavioral changes are formed so that children and adolescents can avoid gadget addiction. The methods used are: 1) interactive lectures; 2) video presentation; 3) discussion; 4) pre-test and post-test. Based on the analysis results, it was concluded that there was an increase in public understanding regarding the impact of gadget use and the importance of appropriate parenting to prevent gadget addiction before and after being given psychoeducation.

Keywords: Psychoeducation; Addiction; Gadget; Parenting

Psikoedukasi: Pencegahan kecanduan gadget melalui pengasuhan yang tepat di era digital bagi masyarakat

Abstrak

Gadget merupakan salah satu bentuk dari kemajuan teknologi, informasi, dan komunikasi yang menimbulkan pengaruh cukup signifikan pada hampir seluruh aspek kehidupan. Peningkatan kepemilikan gadget dan penggunaan internet terjadi hampir di seluruh rentang usia, tidak terkecuali anak dan remaja. Kurang adanya pemahaman dan kesadaran orang tua dapat menjadi faktor risiko anak dan remaja mengalami kecanduan gadget. Intervensi yang dilakukan merupakan psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan memunculkan kesadaran masyarakat terkait pentingnya pengasuhan pada anak dan remaja agar terbentuk perubahan perilaku sehingga anak dan remaja dapat terhindar dari kecanduan gadget. Metode yang dilakukan yaitu: 1) ceramah interaktif; 2) penyajian video; 3) diskusi; 4) pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil analisis disimpulkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai dampak penggunaan gadget dan pentingnya pola asuh yang tepat untuk mencegah kecanduan gadget sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi.

Kata Kunci: Psikoedukasi; Kecanduan; Gadget; Pengasuhan

Contributions to
SDGs



1. Pendahuluan

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat menimbulkan pengaruh yang cukup signifikan dan membawa perubahan pada hampir seluruh aspek kehidupan. Adanya kemajuan teknologi, informasi, dan komunikasi sudah dirasakan hampir seluruh lapisan masyarakat. Salah satu bentuk kemajuan teknologi, informasi, dan komunikasi adalah gadget ([Hidayatuladkia et al., 2021](#)). Gadget merupakan perangkat elektronik yang memiliki banyak fungsi dan fitur yang dapat membantu dalam kehidupan sehari-hari ([Fitriana et al., 2020](#)). Beberapa fitur dan aplikasi dalam gadget yaitu musik, foto, video, jejaring sosial, dan permainan ([Yannuansa et al., 2020](#)). Berdasarkan fitur yang ada dalam gadget, fungsi gadget juga semakin beragam yaitu sebagai alat komunikasi, media hiburan, media mengembangkan hobi, serta media untuk mencari dan mendapatkan informasi. Beberapa jenis gadget diantaranya komputer, tablet, *notebook* laptop, telepon pintar dan lain sebagainya ([Siregar & Yaswinda, 2021](#)).

Berdasarkan survei DataIndonesia.id, pada tahun 2022 Indonesia merupakan negara keempat terbanyak sebagai pengguna *smartphone* yaitu sebanyak 192,15 juta pengguna ([Sadya, 2023](#)). Berdasarkan data Statistik Telekomunikasi Indonesia, pengguna teknologi, informasi, dan komunikasi di Indonesia menunjukkan perkembangan yang sangat signifikan sejak tahun 2018 hingga 2022. Pada tahun 2022, sebanyak 86,54% penduduk Indonesia memiliki telepon seluler dan sebanyak 66,48% penduduk Indonesia mengakses internet melalui gadget yang dimiliki. Peningkatan kepemilikan telepon seluler dan penggunaan internet terjadi daerah perkotaan maupun perdesaan. Pada tahun 2022, persentase penduduk usia 5 tahun ke atas di Indonesia pernah mengakses internet melalui gadget dalam tiga bulan terakhir sekitar 66,48% dan di D.I Yogyakarta sebanyak 75,38%. Selain itu, sebanyak 70,37% penduduk usia 5 tahun ke atas memiliki telepon seluler. Hal tersebut menunjukkan bahwa hampir seluruh rentang usia memiliki gadget dan dapat mengakses internet melalui gadget yang dimiliki, tidak terkecuali anak dan remaja. Lebih lanjut, 33,44% dari populasi anak usia dini menggunakan gadget, diantaranya sebanyak 25,5% dari anak usia 0-4 tahun dan 52,76% dari populasi anak berusia 5-6 tahun ([Badan Pusat Statistika, 2023](#)).

Masa kanak-kanak berlangsung mulai usia 2-11 tahun dan masa remaja berlangsung mulai usia 11-21 tahun ([Hurlock, 2017](#)). Anak dan remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, namun cenderung kurang memiliki kepekaan dan kontrol diri sehingga cenderung kurang dapat mengelola dan mengendalikan dorongan yang muncul untuk melakukan suatu hal, termasuk diantaranya dalam penggunaan gadget. Anak dan remaja menggunakan gadget untuk media sosial dan bermain *game online* ([Alvira, 2021](#); [Asiah et al., 2022](#)). Penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menimbulkan perilaku kecanduan. Kecanduan gadget membuat anak dan remaja semakin bergantung pada gadget sehingga cenderung menggunakan gadget secara berlebihan ([Sisbintari & Setiawati, 2022](#)). Penggunaan gadget secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif yaitu gangguan secara fisiologis maupun psikologis ([Shoukat, 2019](#)). Permasalahan psikologis yang dapat muncul sebagai akibat dari penggunaan gadget yang berlebihan salah satunya yaitu berpengaruh pada perkembangan kognitif, emosi, maupun sosial anak dan remaja ([Syifa et al., 2019](#)).

Peran orang tua sangat penting dan sangat berpengaruh pada perilaku anak dalam menggunakan gadget sehingga dapat mengarahkan atau mencegah kecenderungan

kecanduan gadget pada anak (Nurfadilah et al., 2019; Zulfahmi et al., 2022). Salah satu penyebab kecanduan gadget pada anak yaitu kurang adanya pengawasan dari orang tua sehingga anak memiliki kebebasan dalam mengakses dan menggunakan gadget tanpa adanya batasan (Asiah et al., 2022). Orang tua sering kali menunjukkan perilaku berlebihan dalam penggunaan gadget sehingga anak cenderung mempelajari dan meniru perilaku orang tua (Cahya, 2021). Adanya arahan serta bimbingan dari orang tua dapat membantu anak untuk dapat menggunakan gadget dengan lebih bijaksana (Fidian et al., 2022).

Padukuhan Sompok, Kalurahan Sriharjo, Kapanewon Imogiri, Kabupaten Bantul, Provinsi D.I. Yogyakarta, sebelum akhir tahun 2019 memiliki keterbatasan komunikasi dan akses informasi jarak jauh. Letak geografis menjadi salah satu penyebab belum terhubungnya sinyal seluler dan akses internet di padukuhan tersebut sehingga penggunaan gadget kurang populer di masyarakat. Sejak akhir tahun 2019, padukuhan tersebut mulai memiliki sarana dan prasarana komunikasi dan informasi yaitu adanya wifi kelompok untuk beberapa rumah yang dapat diakses setiap waktu hampir di seluruh wilayah padukuhan. Selain itu, masyarakat di padukuhan tersebut juga mulai menggunakan *smartphone*, laptop, radio, maupun TV. Hampir seluruh masyarakat memiliki gadget dan paling tidak dalam satu rumah memiliki satu buah gadget bahkan lebih. Masyarakat di padukuhan tersebut memegang prinsip solidaritas, kekeluargaan, dan budaya gotong royong. Hal tersebut terlihat dari aktifnya masyarakat untuk menjalankan beberapa organisasi serta kegiatan rutin seperti pemuda-pemudi, karang taruna, remaja masjid, Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), Kelompok Wanita Tani (KWT), dan beberapa koperasi. Selain itu, kegiatan rutin yang dilakukan yaitu Taman Pendidikan Al Qur'an (TPA/TPQ) yang diadakan setiap Senin-Jumat, pengajian yang diadakan setiap Kamis malam, Rabu Pahing, atau Sabtu Wage, mengundang tokoh masyarakat setiap Senin Kliwon, senam, kerja bakti, posyandu, maupun PKK.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan pada salah satu ketua komunitas tanggal 19 Desember 2023, terdapat beberapa permasalahan psikososial pada masyarakat yaitu salah satunya berkaitan dengan perilaku penggunaan gadget yang berlebihan yang mengarah pada kecanduan gadget terutama pada anak dan remaja. Anak dan remaja sering kali menggunakan gadget untuk mengakses *game online* dan media sosial ketika bermain atau berkumpul bersama teman. Selain itu, anak dan remaja kurang dapat menempatkan diri sehingga sering kali menggunakan gadget pada kegiatan bersama masyarakat seperti pengajian atau perkumpulan pemuda-pemudi. Anak dan remaja juga menunjukkan perilaku yang kurang sopan karena cenderung meniru perilaku dari media sosial.

Berdasarkan permasalahan awal, maka dilakukan asesmen dan eksplorasi lebih lanjut melalui wawancara lanjutan, observasi, dan *focus group discussion* yang dilakukan pada ketua padukuhan, ketua komunitas, ketua RT, kader sehat, PKK, pemuda-pemudi, dan perwakilan masyarakat padukuhan. Hasilnya adalah anak dan remaja cenderung menggunakan gadget secara berlebihan yaitu sekitar 3-8 jam per hari untuk bermain *game online* maupun media sosial. Ketika bermain *game online* anak dan remaja cenderung berteriak dan terkadang berkata kasar/kotor. Anak dan remaja juga menggunakan gadget tidak sesuai tempat seperti menggunakan gadget saat acara perkumpulan maupun pengajian. Hal tersebut berarti anak dan remaja kurang dapat menempatkan diri dan kurang memiliki kepekaan sosial. Selain itu, anak dan remaja juga cenderung menirukan hal yang dilihat melalui media sosial seperti konten yang

viral atau sedang trend. Hal tersebut berarti anak dan remaja masih belum dapat mengontrol diri dan memilah informasi secara bijak.

Orang tua cenderung mengizinkan dan cenderung membiarkan anak menggunakan gadget agar anak tenang, tidak bosan, sementara orang tua dapat melakukan kegiatan yang lain. Hal tersebut menandakan kurang adanya pemahaman orang tua dalam memberikan pengawasan dan pendampingan pada anak dalam menggunakan gadget. Selain itu, orang tua juga cenderung merasa dilema jika tidak mengizinkan anak menggunakan gadget sedangkan teman yang lain dapat menggunakan gadget. Hal tersebut berarti orang tua juga kurang tegas pada anak dalam memberikan batasan menggunakan gadget. Di sisi lain, orang tua sebenarnya merasa khawatir dengan penggunaan gadget pada anak akan menimbulkan dampak negatif bagi anak, namun orang tua kurang memahami cara yang dapat dilakukan untuk mencegah atau mengatasi hal tersebut.

Tabel 1. Analisis SWOT

Faktor Internal	
<i>Strength</i>	<i>Weakness</i>
1. Pertemuan rutin masyarakat padukuhan yaitu pengajian, senam, kerja bakti, posyandu, dan PKK. 2. Pihak padukuhan mulai menyadari permasalahan atau isu yang berkaitan dengan kesehatan mental. 3. Pihak padukuhan bersedia memberikan dukungan material (fasilitas) untuk mengadakan penyuluhan kesehatan mental. 4. Adanya <i>wifi</i> kelompok sehingga memudahkan untuk mengakses internet.	1. Anak dan remaja menunjukkan dampak negatif dari penggunaan <i>gadget</i>. 2. Kurangnya pemahaman masyarakat terkait bahaya kecanduan <i>gadget</i>. 3. Masyarakat kurang menyadari peran orang tua dalam pendampingan anak di era digitalisasi.
Faktor Eksternal	
<i>Opportunity</i>	<i>Threat</i>
1. Adanya kerja sama pihak padukuhan dengan puskesmas sehingga memungkinkan adanya penyuluhan maupun penanganan yang berkaitan dengan kesehatan mental. 2. Adanya kerja sama pihak padukuhan dengan beberapa universitas untuk promosi kesehatan maupun kesehatan mental. 3. Perkembangan pesat teknologi dan informasi yang semakin praktis dan dapat membantu masyarakat dalam kehidupan sehari-hari.	1. Pemerintah belum menyeluruh dalam membatasi atau memblokir akses pada situs, konten, atau informasi tertentu yang bersifat negatif.

Berdasarkan hasil asesmen, dapat diketahui permasalahan yang ada di Padukuhan Sompok, Kalurahan Sriharjo, Kapanewon Imogiri, Kabupaten Bantul, Provinsi D.I. Yogyakarta berdasarkan pemetaan faktor internal dan faktor eksternal analisis SWOT dapat dilihat pada [Tabel 1](#). Dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget memberikan dampak negatif bagi anak dan remaja salah satunya adalah munculnya perilaku kecanduan gadget sehingga perlu adanya eksplorasi dan penanganan mengenai penggunaan gadget pada anak dan remaja melalui pengasuhan terkait penggunaan gadget pada anak dan remaja. Secara umum, psikoedukasi yang akan dilakukan

bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan memunculkan kesadaran masyarakat terkait pentingnya pengasuhan pada anak dan remaja agar terbentuk perubahan perilaku sehingga anak dan remaja dapat terhindar dari kecanduan gadget.

2. Metode

Metode yang digunakan adalah psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran masyarakat tentang bahaya kecanduan gadget serta memahami upaya pencegahan kecanduan gadget. Penyebaran *leaflet* dan poster diharapkan dapat menyebarluaskan informasi psikoedukasi secara lebih luas dan mencakup seluruh lapisan masyarakat sehingga dapat terbentuk perubahan perilaku. Psikoedukasi dilaksanakan di Sanggar Seni Budaya Tamansari Padukuhan Sompok, Kalurahan Sriharjo, Kapanewon Imogiri, Kabupaten Bantul, Provinsi D.I. Yogyakarta. Peserta psikoedukasi terdiri atas perwakilan dari orang tua yang memiliki anak usia kanak-kanak dan remaja, kader sehat, PKK, pemuda, ketua padukuhan, ketua RT, maupun masyarakat umum Padukuhan Sompok, Sriharjo, Imogiri, Bantul. Kegiatan diakhiri dengan diskusi rencana tindak lanjut guna membuat kesepakatan untuk mencegah kecanduan gadget.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Psikoedukasi kecanduan gadget

Gambar 1 merupakan pelaksanaan psikoedukasi dihadiri oleh 18 warga padukuhan yang terdiri atas ketua padukuhan, Ketua RT, PKK, kader sehat, ketua komunitas atau perwakilan pemuda, orang tua yang memiliki anak usia kanak-kanak dan remaja, dan masyarakat umum lainnya. Sesi pertama psikoedukasi diawali dengan *building rapport* yang bertujuan untuk membangun keakraban dan kenyamanan serta penjelasan tujuan dilaksanakannya kegiatan psikoedukasi. Sesi kedua dilakukan *pre-test* yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat sebelum dilaksanakannya psikoedukasi. *Pre-test* disusun oleh tim pengabdian masyarakat berisikan 15 pernyataan benar-salah yang disusun berdasarkan materi psikoedukasi yang akan disampaikan. Sesi ketiga dilakukan *ice-breaking* warna hijau-hitam yang bertujuan untuk meningkatkan semangat, minat, dan konsentrasi masyarakat sebelum psikoedukasi.

Sesi keempat penyampaian psikoedukasi. Pada sesi psikoedukasi terdapat dua materi. Materi pertama sesi edukasi yaitu pemutaran video bahaya kecanduan gadget yang berisikan tentang dampak-dampak penggunaan gadget secara berlebihan serta durasi *screen-time* pada anak dan remaja. Materi kedua sesi edukasi yaitu penyampaian materi terkait data kasus kecanduan gadget, pengertian kecanduan gadget, tanda kecanduan gadget, penyebab kecanduan gadget, dampak kecanduan gadget, serta upaya pencegahan kecanduan gadget melalui pengasuhan: komunikasi interpersonal, teknik *modelling*, dan *digital parenting*.

Sesi kelima merupakan diskusi dan *sharing* pengalaman yang berkaitan dengan penggunaan gadget berlebih terutama pada anak dan remaja serta upaya yang dilakukan orang tua dalam mengatasi hal tersebut. Sesi diskusi dan *sharing* diakhiri dengan pemberian *tips and tricks* dari ketua padukuhan terkait hal-hal yang dapat

dilakukan orang tua dalam menerapkan *digital parenting*. Sesi keenam dilakukan *post-test* yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat setelah psikoedukasi.



Gambar 1. Kegiatan pelaksanaan psikoedukasi

Hasil psikoedukasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat sebelum dan sesudah psikoedukasi. Masyarakat menjadi lebih memahami terkait bahaya atau dampak penggunaan gadget dan upaya mencegah kecanduan gadget melalui pengasuhan yang tepat. Tingkat pemahaman masyarakat terlihat dari hasil analisis *pre-test* dan *post-test* menggunakan Uji Wilcoxon pada Tabel 2 yang menunjukkan hasil analisis $Z = -3,732$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Artinya, setelah diberikan psikoedukasi terdapat peningkatan pemahaman masyarakat terkait bahaya kecanduan gadget dan upaya pencegahan kecanduan gadget melalui pengasuhan.

Tabel 2. Hasil analisis uji wilcoxon

Keterangan	Hasil
Z	-3,732
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

3.2. Penyerahan leaflet dan poster

Gambar 2 menunjukkan penyerahan *leaflet* dan poster yang bertujuan untuk menyebarkan informasi dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya penerapan pengasuhan yang tepat dalam pencegahan kecanduan gadget. *Leaflet* dan poster yang sudah dicetak diberikan pada perwakilan masyarakat yang selanjutnya akan dilakukan pemasangan poster dan pembagian *leaflet* untuk setiap perwakilan RT. Tim juga memberikan poster dan *leaflet* dalam bentuk *soft file* yang dibantu disebarluaskan oleh ketua padukuhan, ketua komunitas, serta ketua RT.

3.3. Diskusi rencana tindak lanjut

Gambar 3 merupakan kegiatan diskusi rencana tindak lanjut yang bertujuan untuk membuat kesepakatan perencanaan (rencana tindak lanjut) sebagai upaya pencegahan kecanduan gadget. Diskusi rencana tindak lanjut dihadiri oleh ketua padukuhan dan ketua RT sebagai pemangku jabatan. Diskusi dimulai dengan *sharing* ketua RT tentang kekhawatiran pada fenomena penggunaan gadget berlebih terutama pada anak dan remaja di padukuhan. Di satu sisi, penggunaan gadget sangat membantu kegiatan

sehari-hari, namun di sisi lain tidak menginginkan adanya kecanduan gadget. Pembatasan penggunaan wifi dinilai kurang memungkinkan karena beberapa warga juga bekerja melalui gadget. Pembatasan penggunaan gadget bagi anak dan remaja juga kurang memungkinkan karena banyak tugas anak-anak yang bersekolah dibutuhkan penggunaan gadget dan wifi. Berdasarkan hal tersebut, kesepakatan dan perencanaan yang diambil adalah menciptakan pesaing untuk menggantikan penggunaan gadget. Pesaing yang dimaksud adalah adanya taman bermain alat permainan yang mungkin saja tidak hanya menarik bagi anak dan remaja tetapi juga untuk kalangan dewasa. Alat permainan tersebut dapat berupa alat permainan tradisional maupun alat permainan edukatif yang mendorong masyarakat terutama anak dan remaja untuk berinteraksi secara langsung dengan lingkungan.



Gambar 2. Dokumentasi penyerahan *leaflet* dan poster



Gambar 3. Diskusi rencana tindak lanjut

3.4. Pembahasan

Secara keseluruhan, pelaksanaan psikoedukasi menunjukkan pengaruh positif terhadap masyarakat. Keikutsertaan masyarakat juga mencerminkan adanya keinginan sungguh-sungguh dari masyarakat untuk mempelajari mengenai bahaya kecanduan gadget dan upaya pencegahannya melalui pengasuhan yang tepat. Hal tersebut terlihat dari hasil kualitatif maupun kuantitatif yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan terkait pemahaman masyarakat mengenai bahaya kecanduan gadget dan upaya pencegahan kecanduan gadget melalui pengasuhan sebelum dan sesudah

pelaksanaan psikoedukasi. Selain itu, kegiatan diskusi rencana lanjut berjalan sesuai rencana serta terbentuk kesepakatan dan perencanaan baru sebagai upaya nyata pencegahan kecanduan gadget.

Hasil kegiatan ini sesuai dengan penelitian [Yanizon et al. \(2019\)](#) yang menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dan sosialisasi masyarakat terkait dampak gadget dapat meningkatkan pemahaman tentang periodisasi tumbuh kembang anak, dampak positif dan negatif dari gadget, serta optimalisasi peran orang tua dalam menghargai dan mendengarkan pendapat anak, kritis perilaku anak, memberi nasehat yang lengkap dan menyeluruh serta memberi peringatan keras jika melihat kesalahan pada anak. Selain itu, hasil penelitian [Susanti et al. \(2022\)](#) menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi pada masyarakat terkait peran komunikasi orang tua efektif untuk menangani kecanduan gadget pada anak. Serupa dengan hasil penelitian [Sihite & Putri \(2020\)](#) yang menunjukkan bahwa penerapan komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak dapat mengatasi kecanduan bermain *game online* pada anak.

Materi psikoedukasi terkait pengasuhan yang tepat dalam pencegahan kecanduan gadget sesuai dengan permasalahan masyarakat padukuhan. Berdasarkan penelitian [Sisbintari & Setiawati \(2022\)](#), peran orang tua dalam menerapkan *digital parenting* dapat mencegah kecanduan gadget pada anak dengan meningkatkan manajemen waktu penggunaan gadget, mendampingi anak saat menggunakan gadget, memanfaatkan aplikasi Youtube kids, memantau aktivitas *browsing* yang digunakan, tidak mengenalkan *game* pada anak, dan menerapkan *screen time*. Orang tua perlu melakukan kontrol terhadap penggunaan atau akses digital anak namun orang tua juga perlu memahami dan menghargai akses digital anak sehingga dapat tercipta kesejahteraan keluarga di era digital ([Rodhiya, 2020](#)). Studi literatur yang dilakukan oleh [Cahya \(2021\)](#) juga menunjukkan bahwa penerapan teknik *modelling* dalam pengasuhan dapat mengurangi perilaku adiktif dalam penggunaan *smartphone*, anak akan mengamati, merasakan, dan meniru perilaku dari orang tua sebagai figur.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa adanya psikoedukasi terkait bahaya kecanduan gadget dan upaya pencegahan kecanduan gadget melalui pengasuhan berpengaruh sangat signifikan terhadap pemahaman dan kesadaran masyarakat. Hal tersebut berarti adanya peningkatan pengetahuan serta kesadaran masyarakat sebelum dan sesudah psikoedukasi. Masyarakat menjadi lebih memahami tentang bahaya atau berbagai dampak negatif dari penggunaan gadget. Masyarakat juga lebih memahami dan mulai menyadari bahwa salah satu penyebab kecanduan gadget adalah pola pengasuhan yang kurang tepat. Selain itu, masyarakat memahami perlu adanya penerapan pengasuhan yang tepat sebagai upaya pencegahan kecanduan gadget bagi anak dan remaja.

Adapun saran yang dapat dilakukan oleh pemerintah kalurahan maupun padukuhan beserta jajarannya yaitu memberikan imbauan pada masyarakat melalui pemasangan poster atau banner maupun pembuatan konten berupa gambar atau video terkait bahaya kecanduan gadget dan pengasuhan yang tepat dalam pencegahan kecanduan gadget. Selain itu, pemerintah kalurahan maupun padukuhan beserta jajarannya diharapkan menyediakan taman bermain, alat permainan tradisional, dan alat permainan edukatif sebagai sarana dan prasarana bagi masyarakat terutama anak dan

remaja untuk berinteraksi dengan lingkungan serta menunjang stimulasi perkembangan anak dan remaja sehingga anak dan remaja dapat mengurangi penggunaan gadget yang berlebihan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dan padukuhan di Kabupaten Bantul, D. I. Yogyakarta yang telah ikut berkontribusi dan mendukung kegiatan psikoedukasi sehingga terlaksana dengan lancar.

Kontribusi Penulis

Perencanaan kegiatan: RRP, SMD, FAR; Pelaksana kegiatan: RRP, DA, T, LZA, MA, B, MA, AHA; Penyiapan artikel: RRP, SMD.

Konflik Kepentingan

Seluruh penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan finansial atau non-finansial yang terkait dengan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Alvira, M. (2021). Studi deskripsi: Perilaku adiksi HP (gadget addiction) peserta didik di SMP Negeri 37 Surabaya. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 5(1), 43–48. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p43-48>
- Asiah, S. N., Pranoto, B. A., Dunarsih, D., & Triputra, D. R. (2022). Faktor kecanduan gadget terhadap perilaku sosial peserta didik kelas V. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(1), 465–474.
- Badan Pusat Statistika. (2023). *Statistik telekomunikasi Indonesia 2022*.
- Cahya, K. (2021). Studi literatur mengenai teknik modeling dalam proses pengubahan perilaku adiktif smartphone pada anak usia dini. *Early Childhood Education and Development Journal*, 3(2), 59–67.
- Fidian, A., Ermawati, E., Risa, R., Arritama, R., & Kristina. (2022). Pola asuh anak remaja di era digital: Satu hari tanpa smartphone. *Community Empowerment*, 7(1), 140–143. <https://doi.org/10.31603/ce.5353>
- Fitriana, Ahmad, A., & Fitria. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku remaja dalam keluarga. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(2), 182–194. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Hidayatuladkia, S. T., Kanzunnudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). Peran orang tua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia 11 tahun. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 363–372. <https://doi.org/10.23887/jppp.v5i3.38996>
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.

- Nurfadilah, F., Zaman, B., & Romadona, N. F. (2019). Upaya orang tua untuk mencegah ketergantungan anak terhadap penggunaan gadget. *EDUKIDS: Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 16(2), 90–98. <https://doi.org/10.17509/edukid.v16i2.21532>
- Rodhiya, A. Y. F. (2020). What we talk about when we talk about: Digital parenting. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i1.8408>
- Sadya, S. (2023). *Pengguna smartphone Indonesia terbesar keempat dunia pada 2022*.
- Shoukat, S. (2019). Cell phone addiction and psychological and physiological health in adolescents. *EXCLI: Journal Experimental and Clinical Sciences*, 18, 47–50.
- Sihite, J. M. P., & Putri, Y. R. (2020). Komunikasi interpersonal orang tua dalam mengatasi kecanduan bermain game online pada anak. *E-Proceeding of Management*, 7(1), 1686–1692.
- Siregar, A. O., & Yaswinda. (2021). Impact of gadget use cognitive development. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 668, 168–172. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220602.035>
- Sisbintari, K. D., & Setiawati, F. A. (2022). Digital parenting sebagai upaya mencegah kecanduan gadget pada anak usia dini saat pandemi covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1562–1575. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1781>
- Susanti, T., Ulandari, D., Alfikri, A. Z., Sari, L. N. I., & Ahmad, M. (2022). Peran komunikasi orang tua dalam penanganan kecanduan gadget pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Konseling*, 4(4), 4778–4783.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527–533. <https://doi.org/10.23887/jisd.v3i4.22310>
- Yanizon, A., Rofiqah, T., & Ramdani. (2019). Upaya pencegahan pengaruh gadget pada anak melalui kegiatan penyuluhan dan sosialisasi dampak gadget kepada ibu-ibu Kalurahan Tanjung Uma. *Minda Baharu: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 121–132. <https://doi.org/10.33373/jmb.v3i2.2065>
- Yannuansa, N., Mutrofin, A., Samudra, A., Ramadhani, R., & Kurniadi, H. (2020). *Pengaruh gadget pada anak-anak*. LPPM Unhasy Tebuireng Jombang.
- Zulfahmi, Putriana, D., & Haq, A. F. (2022). Upaya orang tua dalam pengasuhan mencegah dan menghadapi anak yang kecanduan gadget. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.52436/1.jishi.35>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)