

## Efektivitas Psikoedukasi Berbasis Komunitas untuk Menurunkan Intensitas Penggunaan *Gadget* dan Internet Pada Anak

Clarista Agustina Milo Weo<sup>1</sup>, Suhadianto<sup>2</sup>  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia<sup>1-2</sup>  
Corresponding email: claristaagustina@surel.untag-sby.ac

### ARTICLE INFO

#### Article

#### History

Received : 2026-01-25  
Revised : 2026-01-31  
Accepted : 2026-03-16

#### Keywords

Kecanduan gadget  
Kontrol diri  
Pola asuh konsisten

### ABSTRACT

Kecanduan gadget di Kelurahan KTG, Kota Malang, merupakan isu krusial yang ditandai dengan munculnya gejala withdrawal berupa kemarahan dan kegelisahan saat akses internet terputus, serta penurunan kualitas interaksi sosial pada anak. Penelitian ini bermaksud untuk menguji efektivitas psikoedukasi berbasis komunitas dalam menurunkan intensitas penggunaan gadget dan internet pada anak. Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen (one-group pretest-posttest design) untuk melihat dampak intervensi pada kelompok sasaran. Partisipan dalam penelitian ini melibatkan 65 anak berusia 10–12 tahun yang teridentifikasi memiliki kecenderungan penggunaan gadget berlebihan. Instrumen pengukuran yang digunakan mencakup observasi, wawancara, serta kuesioner terstandar Internet Addiction Test (IAT) dan Smartphone Addiction Scale–Short Version (SAS-SV). Teknik analisis data dilakukan melalui analisis statistik deskriptif dan komparatif untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecanduan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya psikoedukasi yang mengintegrasikan pelatihan kontrol diri (self-control) bagi anak dan penyuluhan pola asuh bagi orang tua efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi serta pengendalian diri subjek. Meskipun perubahan perilaku permanen membutuhkan waktu yang lebih panjang, intervensi ini secara signifikan meningkatkan kesadaran partisipan dalam membatasi waktu penggunaan layar. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan bagi pihak Kelurahan bersama lembaga masyarakat seperti PUSPAGA dan PKK untuk menyelenggarakan program pendampingan berkelanjutan guna memperkuat konsistensi pola asuh di tingkat mikrosistem keluarga.

### Introduction

Kelurahan KTG di Kota Malang, yang dikenal sebagai “Kampung Lingkar Kampus”, saat ini menghadapi tantangan sosial-psikologis serius berupa peningkatan risiko kenakalan remaja yang berkorelasi erat dengan tingginya intensitas penggunaan gadget

pada anak. Fenomena ini sejalan dengan tren global dan nasional; data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia memperlihatkan tingkat penetrasi internet Indonesia mencapai 79,5%, di mana kelompok usia 13-18 tahun menjadi pengguna paling aktif. Penelitian terdahulu mencatat bahwasanya sekitar 19,3% hingga 31,4% remaja di kota besar Indonesia telah masuk dalam kategori kecanduan internet tingkat sedang hingga berat (Kurniasanti dkk., 2019; APJII, 2023). Di tingkat lokal, hasil laporan praktikan PUSPAGA memperlihatkan bahwasanya anak-anak di KTG mulai memperlihatkan perilaku maladaptif, seperti gejala withdrawal (marah atau gelisah saat gadget diambil) serta pengabaian terhadap kewajiban harian. Permasalahan ini mengganggu stabilitas interaksi sosial dan regulasi emosi generasi muda di kawasan tersebut.

Secara konseptual, kecanduan gadget dan internet didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu mengendalikan dorongan penggunaan media digital yang mengakibatkan gangguan fungsi psikologis, sosial, dan fisik (Young, 2011). Fenomena ini ditandai dengan hilangnya kontrol diri dan munculnya rasa cemas berlebihan saat individu berada dalam kondisi offline (Griffiths, 2005). Dalam konteks yang lebih spesifik, Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use dari Davis (2001) menjelaskan bahwasanya kecanduan ini berakar dari kognisi maladaptif, seperti pikiran "hanya di dunia internet saya dihargai", yang diperkuat secara berkelanjutan. Kognisi yang menyimpang ini menyebabkan anak menjadikan gadget sebagai pelarian utama (coping mechanism) untuk menghindari tekanan emosional di dunia nyata.

Perilaku adiktif ini dipahami secara luas melalui Teori Pembelajaran Sosial sebagai teori besar, yang menekankan bahwasanya perilaku adalah hasil interaksi timbal balik antara individu, lingkungan, dan perilaku itu sendiri melalui proses modeling (Bandura, 1977). Anak-anak meniru penggunaan gadget intensif dari orang tua mereka dan mendapatkan penguatan positif berupa kepuasan instan (dopamine hit) dari aktivitas digital. Dalam perspektif Teori Ekologi Perkembangan, kondisi ini diperparah oleh ketidakkonsistenan pola asuh dalam mikrosistem keluarga, di mana gadget sering kali digunakan sebagai "alat penenang" anak agar tidak mengganggu kesibukan orang tua (Bronfenbrenner, 1979). Hal ini menciptakan disonansi yang menghambat perkembangan efikasi diri anak dalam meregulasi perilakunya sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian terkini, teknik intervensi yang paling efektif adalah kombinasi antara pelatihan kontrol diri (self-control training) bagi anak dan penguatan pola asuh konsisten bagi orang tua (Mardawani dkk., 2024). Intervensi harus diarahkan untuk mengubah strategi koping anak dari maladaptif menjadi adaptif melalui penguatan regulasi emosi. Selain itu, keterlibatan aktif orang tua dalam memvalidasi perasaan anak sebelum memberikan konsekuensi pembatasan waktu layar terbukti secara signifikan mampu menurunkan resistensi anak terhadap aturan yang ditetapkan (Aulia & Putrikiti, 2025).

Efektivitas psikoedukasi sebagai metode intervensi didukung oleh teori yang menyatakan bahwasanya pemberian informasi yang sistematis dan terstruktur dapat mengubah persepsi serta membangun keterampilan baru pada kelompok sasaran

(Walgito, 2010). Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas psikoedukasi berbasis komunitas dalam menurunkan intensitas penggunaan gadget pada anak di Kelurahan KTG melalui pendekatan sistemik yang mengintegrasikan peningkatan kontrol diri individu dengan perbaikan dinamika mikrosistem keluarga.

## **Method**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra-eksperimen dengan model one-group pretest-posttest design untuk menguji efektivitas intervensi psikoedukasi dalam menurunkan intensitas penggunaan gadget. Partisipan penelitian terdiri dari 65 anak berusia 10–12 tahun di Kelurahan KTG yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria anak yang memiliki kecenderungan penggunaan gadget tinggi dan bersedia mengikuti rangkaian program. Instrumen penelitian yang digunakan mencakup pengukuran kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh melalui Internet Addiction Test (IAT) yang telah diadaptasi ke versi Indonesia (Siste dkk., 2021) dan Smartphone Addiction Scale–Short Version (SAS-SV) yang telah melalui uji validitas pada populasi remaja (Arthy dkk., 2019). Kedua instrumen ini memiliki reliabilitas yang kuat untuk mengukur derajat ketergantungan digital pada anak usia sekolah (Niklova, 2023). Sementara itu, data kualitatif dikumpulkan melalui observasi partisipan dan wawancara mendalam kepada orang tua serta tokoh masyarakat untuk menggali dinamika mikrosistem yang memengaruhi perilaku anak (Wicaksono, 2024).

### **Analisis Data**

Teknik analisis data dilakukan melalui dua tahapan. Pertama, analisis deskriptif digunakan untuk memetakan tingkat kecanduan anak sebelum dan sesudah intervensi. Kedua, dilakukan analisis statistik komparatif (uji beda) untuk melihat signifikansi perubahan skor kecanduan partisipan. Data kualitatif dianalisis menggunakan teknik analisis tematik guna memberikan konteks mendalam terhadap hasil kuantitatif yang diperoleh, sehingga memastikan seluruh temuan bersifat komprehensif dan triangulatif sesuai kondisi sosial di Kelurahan KTG.

## **Results**

### **Hasil Asesmen**

Hasil penelitian memperlihatkan adanya perbedaan yang cukup signifikan pada profil perilaku anak dalam penggunaan teknologi sebelum dan sesudah diberikan intervensi psikoedukasi berbasis komunitas. Sebelum intervensi (pre-test), hasil asesmen melalui IAT dan SAS-SV mengidentifikasi bahwasanya mayoritas dari 65 partisipan berada pada kategori kecanduan ringan hingga sedang. Data awal memperlihatkan bahwasanya anak-anak sering mengabaikan tugas rumah, memperlihatkan gejala withdrawal berupa kemarahan saat gadget diambil, dan mengalami penurunan interaksi sosial. Kondisi ini diperkuat oleh pola asuh orang tua yang cenderung menjadikan gadget sebagai "alat penenang" dan kurangnya kontrol diri anak dalam meregulasi durasi penggunaan layar.

Setelah diberikan intervensi berupa psikoedukasi sistemik yang melibatkan pelatihan kontrol diri bagi anak dan penyuluhan pola asuh bagi orang tua, terjadi perkembangan ke arah yang lebih positif. Analisis perbedaan memperlihatkan peningkatan kesadaran diri (self-awareness) pada anak mengenai dampak buruk penggunaan gadget berlebihan. Berdasarkan hasil evaluasi pasca-intervensi, partisipan mulai mampu menerapkan teknik penundaan kepuasan (delay gratification) dan memperlihatkan penurunan reaksi emosional negatif saat dilakukan pembatasan waktu layar. Selain itu, anak-anak mulai mengalihkan kesenangan online mereka ke aktivitas sosial di lingkungan nyata, yang ditandai dengan meningkatnya partisipasi dalam kegiatan kelompok tanpa bergantung pada perangkat digital.

Pembahasan mengenai hasil ini dapat ditinjau melalui kerangka determinisme timbal balik Bandura, di mana intervensi pada faktor kognitif (pemahaman bahaya gadget) dan lingkungan (konsistensi pola asuh orang tua) membantu dalam memberikan perkembangan pada anak. Keberhasilan intervensi ini juga didukung oleh perbaikan pada level mikrosistem dan mesosistem sesuai teori ekologi Bronfenbrenner. Orang tua yang awalnya fleksibel/emosional mulai menerapkan strategi validasi emosi sebelum memberikan konsekuensi, yang secara signifikan menurunkan resistensi anak. Sinergi antara edukasi di tingkat keluarga dan dukungan dari lembaga seperti PUSPAGA menciptakan lingkungan sosial yang suportif bagi anak untuk mengembangkan efikasi diri dalam mengelola perilaku digital mereka. Meskipun perubahan perilaku yang menetap memerlukan waktu panjang, hasil ini membuktikan bahwasanya psikoedukasi sistemik efektif sebagai langkah preventif dan kuratif awal terhadap kecenderungan kecanduan gadget di komunitas.

## **Discussion**

Intervensi ini dirancang untuk anak-anak usia 10–12 tahun di Kelurahan KTG yang memperlihatkan kecenderungan kecanduan gadget dan internet. Tujuannya adalah meningkatkan pemahaman anak dan orang tua mengenai bahaya penggunaan gadget berlebih, memperkuat kontrol diri anak, serta menumbuhkan pola asuh yang konsisten. Metode yang digunakan mencakup sosialisasi, psikoedukasi, dan pelatihan self-control yang interaktif dan disesuaikan dengan karakteristik peserta. Proses pelaksanaan juga melibatkan edukasi bagi orang tua melalui penyuluhan tentang peran pengasuhan di era digital agar tercipta keseimbangan hubungan antara anak dan keluarga. Dengan demikian, intervensi ini menitikberatkan pada perubahan perilaku melalui pemahaman, pelatihan keterampilan regulasi diri, serta peningkatan peran aktif orang tua.

Selama pelaksanaan, kegiatan psikoedukasi pada anak-anak dilakukan di sekolah melalui metode role play, diskusi kelompok, dan refleksi diri. Anak-anak belajar mengenali bahaya kecanduan, memahami strategi mengatur waktu, dan membuat komitmen pribadi untuk membatasi penggunaan gadget. Hasilnya memperlihatkan peningkatan kesadaran terhadap dampak negatif penggunaan berlebih, serta perubahan perilaku menuju kontrol diri yang lebih baik. Anak-anak mulai mengganti waktu bermain gadget dengan aktivitas sosial dan fisik seperti bermain dengan teman atau berolahraga. Temuan ini menegaskan

bahwasanya metode psikoedukatif efektif dalam menumbuhkan kesadaran sekaligus membentuk kebiasaan baru yang lebih adaptif di lingkungan sosial mereka.

Intervensi bagi orang tua berfokus pada penguatan pola asuh yang konsisten melalui tema "Membangun Jalur Aman Agar Anak Mau Terbuka." Sesi mencakup refleksi terhadap kasus nyata, diskusi mengenai regulasi emosi, serta pelatihan validasi emosi sebagai strategi komunikasi positif. Hasilnya memperlihatkan peningkatan efikasi diri orang tua dalam mengatur perilaku anak dan menjaga ketenangan emosi saat menghadapi pelanggaran aturan. Setelah intervensi, mayoritas orang tua mulai memperlihatkan kekompakan dalam penerapan batasan gadget, dan kesadaran terhadap pentingnya komunikasi terbuka meningkat. Perubahan ini menjadi fondasi penting dalam menciptakan lingkungan keluarga yang stabil dan suportif.

Evaluasi hasil memperlihatkan bahwasanya intervensi ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran baik pada anak maupun orang tua, meskipun perubahan perilaku secara penuh memerlukan waktu lebih lama. Follow-up memperlihatkan tren positif berupa penurunan gejala withdrawal dan peningkatan kesabaran anak saat tidak menggunakan gadget. Sementara itu, orang tua memperlihatkan kemajuan nyata dalam regulasi emosi dan konsistensi aturan. Kegiatan ini menegaskan bahwasanya pendekatan promotif-preventif berbasis psikoedukasi efektif dalam membentuk kebiasaan sehat digital di tingkat keluarga dan komunitas. Sebagai tindak lanjut, dua modul lanjutan Sobat Njajan (Njagong Jaring Curhatan) untuk anak dan Srawung Digital untuk orang tua dengan dibekali Gathuk Bareng dalam mengawasi perubahan anak-anak dalam mengontrol diri disiapkan guna memastikan keberlanjutan dampak intervensi dan memperkuat koneksi antara anak, keluarga, serta lingkungan sosialnya.

## Conclusion

Kecanduan gadget dan internet pada anak-anak di Kelurahan KTG merupakan masalah psikologis yang berakar pada lemahnya kontrol diri anak serta inkonsistensi peran orang tua dalam pengasuhan. Fenomena ini diperparah oleh pola modeling penggunaan gadget dari orang tua dan penguatan positif instan dari media digital, yang menyebabkan anak mengalami gejala withdrawal seperti marah atau menangis saat gadget diambil. Intervensi yang dilakukan melalui psikoedukasi dan penguatan self-control bagi anak serta pelatihan pola asuh konsisten bagi orang tua berhasil membangun kesadaran kognitif dan emosional yang lebih baik. Anak-anak mulai memperlihatkan pemahaman terhadap dampak negatif penggunaan gadget berlebih dan mulai mengalihkan perhatian ke aktivitas sosial-fisik, sementara orang tua meningkatkan efikasi diri dalam mengatur emosi dan menerapkan aturan yang konsisten. Untuk menjaga keberlanjutan perubahan ini, diperlukan penguatan di tingkat mesosystem melalui kolaborasi antara PUSPAGA, PKK, dan sekolah dengan mengimplementasikan program "Sobat Njajan (Njagong Jaring Curhatan)" dan "Srawung Digital," serta pelatihan reinforcement positif bagi orang tua guna menstabilkan peran pengasuhan dan memperkuat regulasi diri anak secara jangka panjang.

## References

- Ariyanti, S. W., & Syahrani, D. (2023). Sosialisasi internet positif untuk anak usia sekolah dasar di SD Negeri 2 Ngemplak. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 66–70. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jurnalbinadesa>
- Arthy, C. C., dkk. (2019). Indonesian version of addiction rating scale of smartphone usage adapted from Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) in junior high school. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(19), 3235–3239. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.691>
- Aulia, R., & Putrikita, K. A. (2025). Psikoedukasi pola pengasuhan di era digital pada anak. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 1109–1114. <https://irje.org/index.php/irje>
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Kurniasanti, K. S., dkk. (2019). Internet addiction: A new design of digital literacy community-based intervention. *Indonesian Journal of Gastroenterology, Hepatology, and Digestive Endoscopy*, 20(3), 133–139.
- Mardawani, Seran, E. Y., Marganingsih, A., & Dewiwati, E. (2024). Penguatan kontrol diri siswa dari kecanduan gadget di SMP Nusantara Indah. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 153–162. <https://doi.org/10.55681/swarna.v3i2.1172>
- Mulyati, D. S., & Nurhayati, S. (2020). Manajemen penyuluhan parenting untuk mengurangi kecanduan gadget anak-anak usia sekolah RW 30 Cimindi Hilir Cimahi Selatan. *Jurnal Comm-Edu*, 3(3), 253–260.
- Niklova, M., Sevcik, J., & Simsikova, A. (2023). Internet addiction among primary school pupils. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research*, 176–180.
- Putra, E. D., & Utami, M. (2022). Sosialisasi bahaya penggunaan gadget pada anak sekolah dasar. *JPMTT (Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknologi Terbarukan)*, 2(2), 64–68.
- Siste, K., dkk. (2021). Validation study of the Indonesian internet addiction test among adolescents. *PLOS ONE*, 16(2), e0245833. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245833>
- Walgito, B. (2010). *Bimbingan dan konseling kelompok (Ed. Revisi)*. Andi Offset.
- Wicaksono, P. (2024). Pengaruh psikoedukasi berbasis neuro linguistic programming terhadap tingkat adiksi gawai pada anak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(3), 444–453.
- Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model to address Internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304–312. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.4.304>.