

Peran Psikoedukasi Pengelolaan Screen Time Untuk Membebaskan Kecanduan Gadget Anak Berkebutuhan Khusus

Oleh:

Annizar Putri Briliantin,

Widyastuti

Progam Studi S1 Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Mei, 2026



Pendahuluan

1. Meningkatnya penggunaan ponsel dan akses internet melalui smartphone menyebabkan anak-anak, termasuk Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dan balita, terpapar screen time sejak usia dini, paparan berlebihan yang berisiko menimbulkan Kecanduan dan dampak negatif terhadap fisik, mental, dan sosial seperti penurunan produktivitas, gangguan tidur, dan keluhan kesehatan mata.
2. Hasil observasi awal menunjukkan penggunaan gadget secara berlebihan oleh siswa (mis. lebih memilih bermain gadget saat istirahat, menunda tugas, menolak saat diingatkan), yang berdampak pada fokus belajar, interaksi sosial menurun, aktivitas fisik menurun, dan keluhan kesehatan.
3. Anak tunarungu lebih rentan terhadap efek negatif screen time karena keterbatasan komunikasi dan regulasi diri, teori pembelajaran sosial dan bukti penelitian menunjukkan paparan berlebih menghambat perkembangan sosial-emosional dan meningkatkan isolasi, sementara orang tua sering belum memiliki strategi pengasuhan digital yang memadai.
4. Psikoedukasi kepada orang tua dan guru direkomendasikan sebagai intervensi efektif.

Fenomena & Masalah Penelitian

1. Siswa menunjukkan perilaku penggunaan gadget secara berlebihan (memilih gadget saat istirahat, menunda tugas, menolak melepaskan gadget) yang mengganggu fokus belajar, interaksi sosial, dan aktivitas fisik.
2. Orang tua sering tidak menerapkan pengawasan atau strategi pengasuhan digital yang konsisten, sebagian besar tidak terlibat dalam durasi, pemilihan konten, atau pendampingan saat anak menggunakan gawai.
3. Ketiadaan keterampilan dan pengetahuan pengasuhan digital di kalangan wali murid menyebabkan anak rentan kecanduan gadget dan perubahan perilaku, serta mengurangi efektivitas intervensi sekolah.
4. Kurangnya program psikoedukasi terstruktur dan evaluasi efeknya dalam konteks sekolah khusus, sehingga perlu penelitian untuk menguji pengaruh psikoedukasi pada pengetahuan orang tua dan perilaku siswa.

Kajian Teori

A. Pengelolaan Screen Time

1. Pengelolaan screen time adalah serangkaian strategi dan praktik yang dirancang untuk mengatur, membatasi, dan memantau waktu serta cara anak menggunakan perangkat layar (smartphone, tablet, komputer, TV)

2. Beberapa strategi Pengelolaan Screen Time meliputi:

- jadwal visual
- zona bebas layar
- alternatif sensorik
- pemilihan konten yang sesuai
- serta keteladanan orang tua dan peran aktif guru.

B. Anak Berkebutuhan Khusus Kecanduan Gadget

1. Anak berkebutuhan khusus yang kecanduan gadget adalah anak dengan kondisi perkembangan, sensorik, intelektual, atau perilaku tertentu yang menggunakan gawai secara berlebihan dan sulit dikendalikan, sehingga penggunaan tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari, emosi, tidur, belajar, dan interaksi sosial.

2. Dalam konteks ABK, kecanduan gadget sering tampak dengan ciri-ciri meliputi:

- Sulit berhenti bermain gadget.
- Marah, tantrum, atau agresif saat gadget diambil.
- Lebih memilih gadget daripada berkomunikasi atau beraktivitas lain.
- Gangguan tidur dan konsentrasi

Tujuan Penelitian & Novelty

1. Mengetahui pengaruh psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan orang tua dan guru mengenai strategi pengelolaan screen time untuk mengatasi kecanduan gadget pada anak berkebutuhan khusus.
2. Menguji perbedaan pengetahuan orang tua dan guru sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi pengelolaan screen time

Hipotesis Penelitian

H₁:

Terdapat pengaruh positif pemahaman wali murid dan guru mengenai strategi pengelolaan screen time untuk membebaskan kecanduan gadget Anak Berkebutuhan Khusus di SLB-B Dharma Wanita Sidoarjo.

Metode Penelitian

1. Desain penelitian: Penelitian menggunakan desain kuantitatif pre-eksperimental one-group pretest-posttest.
2. Sampel: Teknik sampling jenuh diterapkan sehingga seluruh populasi target menjadi sampel; total peserta berjumlah 31 (27 wali murid dan 4 guru).
3. Instrumen: Data dikumpulkan melalui kuesioner 15 butir (jawaban benar/salah) yang disusun untuk mengukur pemahaman tentang pengelolaan screen time, manfaat pembatasan gadget, serta tanda dan dampak kecanduan gadget pada anak berkebutuhan khusus.
4. Pelaksanaan intervensi: Program psikoedukasi dilaksanakan secara sistematis dalam tiga tahap (persiapan, pelaksanaan, penutupan) meliputi CNA, administrasi (absensi, pre-test), penyampaian materi interaktif, post-test, sesi tanya-jawab, dan pemberian sertifikat—mencerminkan prosedur yang terstruktur dan komprehensif.
5. Teknik analisis: Perubahan skor pretest-posttest dianalisis dengan paired sample t-test menggunakan perangkat lunak JASP v0.18.1.0.

Hasil Penelitian

Statistik Deskriptif

1. Pretest tingkat pemahaman responden mengenai strategi pengelolaan screen time.

- Mean = 13.65
- SD = 0,877

2. Posttest tingkat pemahaman responden mengenai strategi pengelolaan screen time.

- Mean = 14.94
- SD = 0,250

3. Terjadi peningkatan rata-rata sebesar +1,29 poin

Uji Hipotesis

1. Uji Paired Sample T-test:

- $t = -8.5597$
- $df = 0,877$
- $P < 0,001$

2. Hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest

3. Hipotesis diterima

Pembahasan

1. Psikoedukasi efektif meningkatkan pengetahuan wali murid dan guru tentang pengelolaan screen time, sehingga mereka lebih memahami pentingnya membatasi penggunaan gadget pada anak berkebutuhan khusus untuk mencegah kecanduan.
2. Pengelolaan screen time perlu dilakukan secara terstruktur, melalui strategi seperti :
 - jadwal visual
 - zona bebas layar
 - alternatif sensorik
 - pemilihan konten yang sesuai
 - serta keteladanan orang tua dan peran aktif guru.
3. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu menurunkan tingkat kecanduan gadget pada anak melalui peningkatan kesadaran orang tua mengenai pengelolaan screen time

Kesimpulan

Penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis materi pengelolaan *screen time* terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran orang tua dan guru sebagai strategi untuk membebaskan kecanduan gadget pada anak berkebutuhan khusus. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa intervensi psikoedukasi yang dilakukan dapat meningkatkan pemahaman wali murid dan guru tentang strategi pengelolaan *screen time*.

Referensi

- [1] W. H. Khairiyah And D. E. Pertiwi, “Program Parenting Dalam Mengatur Waktu Penggunaan Ponsel Di Rumah Bagi Anak Tunagrahita Ringan Di Slb Ar-Rahman,” *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (Jppi)*, Vol. 5, No. 4, Pp. 2034–2047, Oct. 2025, Doi: 10.53299/Jppi.V5i4.2621.
- [2] N. Asmiati And M. I. Maureza, “Dampak Smartphone Pada Anak Dengan Hambatan Intelektual Ringan-Sedang,” *Jurnal Unik: Pendidikan Luar Biasa*, Vol. 6, No. 1, P. 55, Feb. 2021, Doi: 10.30870/Unik.V6i1.11874.
- [3] J. Pendidikan And P. Guru Hamzanwadi E-Issn, “Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik Berkebutuhan Khusus,” 2025.
- [4] N. M. Jalal, R. Syam, St. H. N. Istiqamah, I. Irdianti, And M. Piara, “Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak,” *Pakmas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 2, No. 2, Pp. 420–426, Nov. 2022, Doi: 10.54259/Pakmas.V2i2.1311.
- [5] M. Ulfiyana And A. Purnamasari, “Psikoedukasi: Upaya Mengoptimalkan Screen Time Gadget Pada Anak Melalui Pola Asuh Positif,” *Abdimas Universal*, Vol. 6, No. 2, Pp. 346–351, Jun. 2024, Doi: 10.36277/Abdimasuniversal.V6i2.398.

