

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

[The Role of Psychoeducation in Screen Time Management to Free Children with Special Needs from Gadget Addiction]

Annizar Putri Briliantin¹⁾, Widyastuti^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis : intan.briliantin2@gmail.com¹⁾

*Email Penulis Korespondensi: wiwid@umsida.ac.id¹⁾

Abstract. *Children with special needs are more vulnerable to the negative impacts of excessive screen time due to limitations in communication, auditory processing, and developing self-regulation skills. This study aims to determine the effect of psychoeducation in improving parents' and teachers' knowledge of screen time management strategies to overcome gadget addiction in children with special needs. This study used a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design with 31 respondents consisting of parents and teachers. The instrument used was a questionnaire with 15 questions. The analysis results showed an increase in the average score from the pretest ($M = 13.65$; $SD = 0.877$) to the posttest ($M = 14.94$; $SD = 0.250$). Statistical tests showed a significant difference ($t = -8.597$; $p < 0.001$), which means psychoeducation is effective in improving respondents' understanding of screen time management. These findings indicate that psychoeducation on screen time management is important as a step to reduce gadget addiction in children with special needs.*

Keywords – Psychoeducation; Gadget Addiction; Screen Time Management; Children with Special Needs;

Abstrak. *Anak berkebutuhan khusus memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap dampak negatif screen time berlebih karena keterbatasan komunikasi, pemrosesan auditori, serta kemampuan regulasi diri yang masih berkembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan orang tua dan guru mengenai strategi pengelolaan screen time untuk mengatasi kecanduan gadget pada anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one-group pretest-posttest terhadap 31 responden yang terdiri dari wali murid dan guru. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dengan 15 item pertanyaan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari pretest ($M = 13,65$; $SD = 0,877$) menjadi posttest ($M = 14,94$; $SD = 0,250$). Uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan ($t = -8,597$; $p < 0,001$), yang berarti psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman responden terkait pengelolaan screen time. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi pengelolaan screen time penting sebagai langkah untuk mengurangi kecanduan gadget pada anak berkebutuhan khusus.*

Kata Kunci – Psikoedukasi; Kecanduan Gadget; Pengelolaan Screen Time; Anak Berkebutuhan Khusus;

I. PENDAHULUAN

Penggunaan telepon seluler (ponsel) mengalami pertumbuhan yang sangat besar dalam lima tahun terakhir. Baik orang dewasa maupun anak-anak, termasuk balita, juga ikut menggunakan ponsel[1]. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa penggunaan internet terus meningkat setiap tahun dengan smartphone sebagai media utama untuk mengakses informasi[2], sehingga anak-anak, termasuk Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), semakin sering terpapar *screen time* sejak usia dini.

Di era saat ini setiap orang sudah memiliki Gadget masing – masing, namun kebanyakan dari mereka tidak menghiraukan efek samping yang dirasakan oleh pengguna tersebut seperti halnya kecanduan yang berlebihan, setiap aktivitas selalu membawa gadget (smartphone, tablet, laptop, dan perangkat lainnya). Jika kondisi tersebut terus terusan dialami dan dilakukan oleh penggunanya maka tidak menutup kemungkinan bisa menyebabkan dampak negatif baik itu kesehatan fisik, tekanan mental, produktivitas semakin menurun, dan kualitas hidup kurang baik[3].

Cara untuk mengatasi kecanduan terhadap gadget yaitu diperlukan adanya pengawasan dan kesadaran baik itu orang tua maupun individu. Terutama peran orang tua untuk selalu intens mengawasi anaknya ketika bermain gadget agar tidak mengakses konten yang berbau negatif dan memberikan batasan waktu. Berbagai upaya dilakukan oleh orang tua dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak. Psikoedukasi adalah salah satu teknik intervensi atau penanganan dengan bentuk pendidikan ataupun pelatihan terhadap seseorang dengan permasalahan psikologis yang berfungsi sebagai bentuk *treatment* dan rehabilitasi[4].

Pada tahun 2022-2023, berdasarkan hasil survei yang dipublikasikan di CNN Indonesia menemukan data bahwasannya ada sekitar 31,4% anak di Indonesia mulai dari anak-anak sampai dengan remaja yang mulai kecanduan gadget. Hal ini juga didukung oleh penelitian dari[5] yang menunjukkan bahwasannya ada sekitar 4,9% anak yang ketergantungan terhadap Handphone atau gadget, serta 51,6% merupakan anak yang menggunakan gadget tanpa adanya pengawasan dari orang tua, dan 9,8% lainnya yaitu anak yang menunjukkan perubahan perilaku selama menggunakan gadget maupun melalui lingkungan sosial dan pergaulan.

Berdasarkan hasil *need assessment* melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap Waka Humas, guru, serta wali murid di SLB-B Dharma Wanita Sidoarjo, ditemukan bahwa permasalahan utama yang menonjol adalah penggunaan gadget yang berlebihan pada siswa. Pada saat observasi, peneliti menemukan adanya perilaku siswa yang dimana mereka ketika jam istirahat tiba selalu menggunakan handphone atau gadget nya dibandingkan berinteraksi dengan teman-temannya. Tidak hanya itu saja, peneliti mendapati informasi bahwasannya wali murid juga menyampaikan permasalahannya terkait dampak gadget terhadap para siswa, dimana mereka terkadang sulit dibilangi, sering menunda pekerjaan ataupun tugas-tugasnya, dan selalu tidak terima ketika diingatkan atau di ambil gadget nya. Hal tersebut akhirnya berdampak terhadap fokus siswa ketika belajar, jarang interaksi terhadap sosial, kurang aktivitas fisik, istirahat kurang maksimal, dan mengalami keluhan kesehatan seperti kelelahan mata.

Anak tunarungu memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap dampak negatif *screen time* berlebih karena keterbatasan komunikasi, pemrosesan auditori, serta kemampuan regulasi diri yang masih berkembang. Menurut Teori Pembelajaran Sosial dari Albert Bandura, perkembangan sosial anak terbentuk melalui proses observasi dan interaksi langsung dengan lingkungan. Paparan *screen time* yang berlebihan terbukti menghambat proses tersebut pada anak tunarungu [6]; [7], serta berkorelasi dengan penurunan kemampuan sosial-emosional dan meningkatnya isolasi sosial [8]. Selain itu, World Health Organization menegaskan bahwa perilaku sedentari yang tinggi pada anak berisiko menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental. Di sisi lain, hasil dari wawancara *Community Need Assessment* menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua siswa SLB-B Dharma Wanita Sidoarjo belum memiliki strategi yang memadai dalam membatasi durasi, memilih konten, serta mendampingi anak saat menggunakan gawai. Padahal, psikoedukasi orang tua terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pengasuhan digital secara signifikan [9]; [10]. Penelitian ini diperkuat dengan penelitian lain yakni *Screentime* pada anak usia dini: Tantangan dan solusi di Era digital pada salah satu TK di Genu Pati yang dilakukan oleh [11] dimana menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya pembatasan dalam penggunaan gadget, peran aktif orang tua dalam mendampingi anak dan dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku terkait penggunaan gadget, seperti halnya studi yang dilakukan oleh [4] menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu menurunkan tingkat kecanduan gadget pada anak melalui peningkatan kesadaran orang tua. Studi yang dilakukan oleh [12] menunjukkan bahwa pola penggunaan media digital pada anak sangat dipengaruhi oleh peran dan pengasuhan orang tua, sehingga keterlibatan berbasis edukasi sangat berpengaruh dalam mengontrol penggunaan *screen time*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh [13] menemukan hasil bahwa intervensi dari orang tua serta strategi pengasuhan berperan sebagai faktor kunci dalam mengurangi dampak negatif *screen time* terhadap perilaku dan kesehatan mental anak. Dari hasil penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan yang tepat dalam menjawab permasalahan kecanduan gadget, khususnya pada anak berkebutuhan khusus yang memerlukan pendampingan lebih intensif.

Berdasarkan pemaparan masalah di atas, maka psikoedukasi tentang pengelolaan *screen time* untuk membebaskan kecanduan gadget anak perlu dilakukan di sekolah berkebutuhan khusus guna memberikan pemahaman kepada wali murid dan guru dalam mengimplementasikan strategi pendampingan yang efektif serta menciptakan lingkungan digital yang sehat bagi tumbuh kembang anak secara optimal [14]. Tujuan dari kegiatan psikoedukasi ini adalah mengetahui pengaruh psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai strategi pengelolaan *screen time* untuk membebaskan kecanduan gadget pada anak berkebutuhan khusus [15].

II. METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental, yaitu desain one-group pretest-posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan wali murid dan guru di sekolah berkebutuhan khusus sebelum dan setelah diberikan perlakuan dalam satu kelompok yang sama. Desain one-group pretest-posttest adalah mengevaluasi efek intervensi pada sampel yang telah diberikan [16].

Tabel 1. Rancangan Experimen

	Pretest	Perlakuan	Posttest
<i>Eksperimental Group</i>	01	X	02

Keterangan :

01: Pengukuran sebelum diberikan perlakuan

02: Pengukuran setelah diberikan perlakuan

X : Perlakuan

Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh dalam pemilihan subjeknya, sampling jenuh sendiri yaitu teknik sampling jenuh dimana jumlah seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian, yang terdiri dari 27 Wali Murid dan 4 Guru. Untuk subjeknya yaitu para wali murid dan guru SLB-B Dharma Wanita Sidoarjo sebanyak 31 peserta.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini memanfaatkan kuesioner sebagai sarana untuk mengumpulkan data, yang disusun untuk memperoleh informasi yang relevan dari para responden. Materi psikoedukasi mencakup materi utama yakni pengelolaan *screen time* yang terdiri dari pembahasan mengenai beberapa strategi pengelolaan *screen time* untuk anak, manfaat pembatasan gadget, serta tanda-tanda dan dampak dari kecanduan gadget bagi anak berkebutuhan khusus.

Metode Pelaksanaan

Penelitian ini dilakukan dengan sistematis melalui implementasi dari program psikoedukasi dengan tiga tahapan yaitu: tahap persiapan atau permulaan, tahap pelaksanaan, dan tahap penutupan. Untuk tahap awal sendiri atau tahap persiapan yaitu seperti mengurus permohonan izin dalam kegiatan psikoedukasi. kegiatan *Community Need Assessment* (CNA), melakukan persiapan peralatan dan tempat untuk mendukung pelaksanaan psikoedukasi. Tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan yang meliputi antara lain, melakukan absensi kepada peserta, pembukaan, pemberian *pre-test* kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi psikoedukasi melalui edukasi atau ceramah secara interaktif. Selanjutnya untuk tahap yang terakhir yaitu penutupan yang meliputi, pemberian *post-test*, diskusi tanya jawab, pemberian sertifikat, serta diakhiri dengan do'a dan foto bersama.

Tabel 2. Tahapan Kegiatan Psikoedukasi

Tahap 1 (Persiapan)	
Aktivitas	: Izin untuk kegiatan psikoedukasi ke target sasaran komunitas. Melakukan <i>Community Need Assesment</i> (CNA) dalam rangka menentukan program yang tepat. Melakukan rencana dan menyusun program psikoedukasi yang sesuai dengan kebutuhan. Mempersiapkan alat dan tempat untuk kegiatan psikoedukasi.
Tujuan	: Mengidentifikasi masalah dan merancang program psikoedukasi
Waktu	: Sebulan sebelum pelaksanaan kegiatan
Peralatan	: Alat tulis, alat perekam

Tahap 2 (Pelaksanaan)

Aktivitas	: Absensi peserta. Pembukaan kegiatan psikoedukasi Pelaksanaan pre-test Penyampaian materi
Tujuan	: Peserta memperoleh pengetahuan dan meningkatkan kesadaran terhadap topik yang dibahas
Waktu	: Dua jam saat kegiatan
Peralatan	: Laptop, proyektor, materi PPT, pengeras suara, mikrofon, lembar absensi, kuesioner, alat tulis

Tahap 3 (Pentupan)

Aktivitas	: Diskusi dan tanya jawab Pelaksanaan post-test Pemberian sertifikat kepada pemateri Doa dan dokumentasi foto bersama peserta psikoedukasi
Tujuan	: Mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang sudah diberikan
Waktu	: Satu jam setelah penyampaian materi
Peralatan	: Kuesioner, Alat tulis, Handphone, Sertifikat

Analisa Data

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang telah dibagikan sebelumnya oleh peneliti. Kuesioner tersebut berisi pertanyaan seputar materi yang diberikan dengan total pertanyaan sebanyak 15 soal pemahaman yang diberikan pada 31 peserta Psikoedukasi, yang dijawab dengan pilihan "benar" atau "salah". Data yang diperoleh kemudian dikumpulkan, dianalisis, dan diinterpretasikan. Data dari 31 peserta penelitian dianalisis menggunakan teknik paired sample t-test, dan hasil analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.18.1.0.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN**A. Hasil**

Berikut ini merupakan hasil dari analisis statistik yang telah dilakukan oleh peneliti terkait efektivitas program psikoedukasi, dengan fokus pengelolaan *screen time* untuk membebaskan kecanduan gadget anak berkebutuhan khusus.

Tabel 3. Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)**Test of Normality (Shapiro-Wilk)**

			W	p
Pre-Test	-	Post-Test	0.873	0.002

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

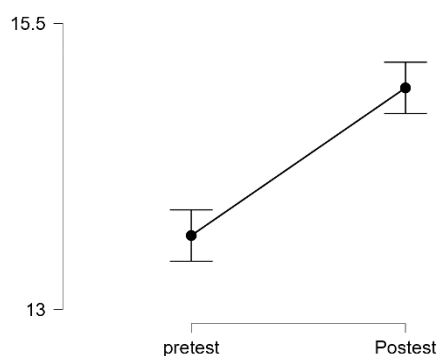
Diketahui bahwa p-value sebesar 0.002 dan ini lebih kecil dari 0.05, maka hal ini menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal. Maka dari itu, uji asumsi yang digunakan ialah uji non-parametrik. Uji non-parametrik menggunakan uji Wilcoxon.

Tabel 4. Deskriptif Statistik Skor Pre-Post test Psikoedukasi

Descriptives					
	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Pre-Test	31	13.65	0.877	0.158	0.064
Post-Test	31	14.94	0.250	0.045	0.017

Berdasarkan hasil uji deskriptif statistik skor pre-post test psikoedukasi dan melalui 31 responden didapatkan nilai rata-rata skor *pretest* yaitu $M = 13.65$, dengan standar deviasi $SD = 0.877$, terkait tingkat pemahaman awal responden sebelum diberikan *treatment*. Sedangkan hasil yang telah diberikan *treatment* yaitu didapatkan dengan nilai rata-rata skor meningkat menjadi $M = 14.94$, dengan standar deviasi $SD = 0.250$. Tidak hanya itu saja, adapun penurunan nilai koefisien dari *pretest* ($CV = 0.064$) ke *posttest* ($CV = 0.017$) yang mengindikasikan bahwa peningkatan konsistensi pemahaman wali murid dan guru setelah diintervensi. Peningkatan nilai rata-rata skor ini menampilkan efektivitas program psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman pengelolaan *screen time* pada wali murid dan guru, yang dapat dilihat pada grafik 1 di bawah ini.

Grafik 1. Deskriptif Statistik Skor



Tabel 5. Uji T-Test HasilPsikoedukasi

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	W	t	df	p
Pre-Test	Post-Test	8.317	-8.597	30	< .001

Pada Tabel 5 menyajikan hasil uji Paired Samples T-Test yang bertujuan untuk menganalisis perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest dari 31 peserta terkait psikoedukasi pengelolaan *screen time* untuk membebaskan kecanduan gadget anak berkebutuhan khusus. Hasil Analisis menunjukkan nilai $t = -8.5597$, $df = 30$, dan $p < 0.001$. Nilai $p < 0.001$ yang mana nilai ini lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* yang signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan psikoedukasi berdampak pada perubahan pengetahuan peserta.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menilai sejauh mana psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman wali murid dan guru mengenai pengelolaan *screen time* untuk membebaskan kecanduan gadget anak berkebutuhan khusus. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa psikoedukasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta terkait pentingnya menerapkan strategi pengelolaan *screen time* untuk membebaskan kecanduan gadget pada anak berkebutuhan khusus. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh [17] bahwa psikoedukasi mengenai bijak mengelola *screen time* dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua dalam mengelola *screen time* pada anak usia dini. Berdasarkan hasil pra-survei, mayoritas orang tua belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai dampak negatif *screen time* yang berlebihan. Temuan ini juga didukung oleh [10] yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan psikoedukasi terhadap peningkatan pengetahuan tentang kesadarannya akan fungsi gadget sehingga dapat menggunakan gadget dalam hal yang positif. Psikoedukasi yang dilaksanakan berperan sebagai pendekatan intervensi untuk membangun kesadaran bahwa kecanduan gadget akibat pengelolaan *screen time* yang buruk merupakan perilaku merugikan yang dapat mengganggu perkembangan anak [18]. Penggunaan gadget berlebihan menyebabkan kecemasan, sulit konsentrasi saat belajar, gangguan tidur, isolasi sosial, dan kepercayaan diri yang menurun bahkan hilang [19]. Sehingga jika anak sering mengalami kecanduan gadget, perkembangan emosional dan sosialnya akan terganggu secara signifikan [20]. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh [21] bahwa anak dengan paparan *screen time* yang berlebihan, bahkan dalam tingkat ringan, menunjukkan penurunan kemampuan regulasi diri dan kemandirian.

Untuk mengelola waktu layar secara efektif bagi anak-anak berkebutuhan khusus, diperlukan sejumlah cara terorganisir. Pendekatan ini mencakup beberapa komponen, termasuk visualisasi, lingkungan, dan kerja tim. Karena anak-anak berkebutuhan khusus sering kesulitan memahami konsep abstrak waktu, strategi pertama dengan membuat jadwal visual sangat berhasil. Orang tua dan pendidik dapat mengurangi penolakan dan mendorong kemandirian dengan membantu anak-anak mengantisipasi transisi dari aktivitas layar ke aktivitas non-layar melalui penggunaan gambar, simbol, atau papan jadwal yang sederhana. Prinsip-prinsip praktik berbasis bukti, yang menunjukkan bahwa jadwal visual sangat mengurangi ketergantungan waktu layar dengan memfasilitasi pengetahuan tentang waktu dan refleksi pada aktivitas, melengkapi teknik ini [22]. Pendekatan ini dilengkapi dengan penerapan zona bebas layar di rumah atau sekolah, seperti area makan atau kamar tidur yang sepenuhnya bebas gadget, untuk menciptakan batasan fisik yang jelas dan mendorong interaksi sosial nyata [23]. Strategi kedua, menyediakan alternatif kegiatan sensorik seperti mainan taktil, aktivitas gerak kasar, atau permainan fokus kognitif menjadi pengganti yang menarik, karena kegiatan ini merangsang perkembangan sensorimotorik dan mengurangi ketergantungan pada stimulasi digital yang berlebihan [24]. Strategi ketiga, pendampingan orang tua dalam memilih konten edukatif yang sesuai usia dan kebutuhan, seperti aplikasi terapi bicara atau video sensorik, memastikan screen time tetap bermanfaat daripada merusak, sementara penggunaan screen time sebagai reward atas perilaku positif memperkuat motivasi intrinsik tanpa menjadikannya kebiasaan utama [25]. Pada akhirnya, keberhasilan dari strategi-strategi ini bergantung pada peran aktif guru dan sekolah melalui program kelas bebas layar atau pelatihan khusus, serta keteladanan orang tua yang menyebarkan batasan screen time sendiri, sehingga menciptakan ekosistem pendukung holistik bagi perkembangan anak [26]. Jika orang tua selalu memegang ponsel saat bersama anak, anak akan menganggap itu perilaku yang normal. Anak adalah peniru ulung, maka strategi terbaik adalah memberi contoh nyata.

Pengelolaan screen time yang efektif dan psikoedukasi memiliki hubungan erat dengan pencegahan kecanduan gadget, di mana orang tua, wali murid, dan guru yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih mampu membatasi penggunaan gadget secara bijak. Anak berkebutuhan khusus dengan pengawasan screen time yang optimal umumnya memiliki ketangguhan emosional lebih baik, sehingga mereka lebih mudah beradaptasi dengan aktivitas non-digital [6]. Bahkan dalam kondisi stres seperti bermain game dalam waktu lama, anak-anak muda dengan ketahanan emosional mampu mengendalikan keinginan mereka terhadap perangkat elektronik secara efektif. Terlepas dari daya tarik teknologi, orang-orang yang mendapatkan bantuan psikoedukasi lebih mampu menahan dorongan mereka, mencari pilihan hiburan yang sehat, dan tetap mengikuti jadwal harian mereka.

Dengan pengelolaan screen time yang optimal melalui psikoedukasi, orang tua, wali murid, dan guru memiliki kemampuan lebih tinggi untuk membebaskan anak berkebutuhan khusus dari kecanduan gadget. Pendekatan ini mengurangi risiko kecanduan karena peserta psikoedukasi cenderung menerapkan aturan tegas, seperti jadwal penggunaan gadget terbatas, penggantian dengan aktivitas fisik atau sosial, serta pemantauan bahasa tubuh anak yang menunjukkan ketergantungan. Mereka tidak mudah terpengaruh oleh permintaan anak, sehingga gadget tidak lagi menjadi target utama ketergantungan [27].

Oleh karena itu, peran orang tua wali murid dan guru sangat penting dalam mengawasi screen time anak berkebutuhan khusus. Pengawasan yang efektif akan memastikan proses pembelajaran dan perkembangan holistik tetap berjalan lancar, serta mencegah terjadinya kecanduan gadget yang menurunkan kualitas hidup anak.

Psikoedukasi dinilai efektif karena memberikan pendidikan psikologi kepada orang tua wali murid dan guru dengan tujuan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan mereka dalam pengelolaan screen time. Mencegah dan mengatasi kecanduan gadget pada anak berkebutuhan khusus merupakan tantangan kompleks dan memerlukan proses panjang. Program psikoedukasi ini merupakan langkah awal yang harus terus dilanjutkan. Orang tua wali murid, guru, serta seluruh anak harus terus bersikap proaktif dalam menciptakan lingkungan digital yang sehat, saling mendukung, bebas dari ketergantungan gadget, serta menumbuhkan rasa empati dan kemandirian terhadap aktivitas offline [28].

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah subjek yang terbatas, di mana hanya sejumlah kecil orang tua wali murid dan guru yang menjadi responden, sehingga hasil penelitian mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke kelompok orang tua atau guru di sekolah/institusi lain yang memiliki karakteristik atau kondisi berbeda. Selain itu, metode penelitian yang digunakan hanya bersifat kuantitatif, yang berfokus pada pengukuran dan data numerik, sehingga kurang dapat menggali pemahaman mendalam tentang pengalaman dan perasaan peserta yang berpartisipasi dalam program psikoedukasi.

IV. SIMPULAN

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*. Hasil analisa menunjukkan terjadi peningkatan signifikan pada skor posttest dibandingkan dengan pretest, hal ini mencerminkan bahwa adanya efektivitas program dalam mengembangkan pemahaman orang tua dan guru mengenai pengelolaan *screen time* bagi anak berkebutuhan khusus.

Menurut penelitian, psikoedukasi berbasis *screen time* berhasil meningkatkan kesadaran guru dan orang tua sebagai taktik untuk membantu anak-anak berkebutuhan khusus mengatasi kecanduan mereka terhadap gadget. Gagasan bahwa intervensi psikoedukatif dapat meningkatkan pemahaman orang tua dan pendidik tentang *screen time* didukung oleh hasil ini. Keberhasilan program dalam meningkatkan pemahaman orang tua dan guru *screen time* untuk anak-anak berkebutuhan khusus ditunjukkan oleh temuan analisis, yang mengungkapkan peningkatan substansial pada skor pasca-tes dibandingkan skor pra-tes.

Para peserta juga mampu mengemukakan pemikiran kritis mereka saat diskusi tanya jawab terkait kondisi yang terjadi di sekitarnya, seperti perilaku anak yang sulit dikendalikan, bagaimana menangani anak yang tantrum ketika gadgetnya diambil, serta bagaimana praktik baik yang bisa dilakukan untuk meminimalisir agar hal ini tidak terjadi terus menerus. Saran untuk penelitian selanjutnya dapat berfokus pada pengembangan model intervensi yang lebih terintegrasi misalnya dengan pendekatan holistik. Model ini melibatkan seluruh komunitas yang ada di SLB-B Dharma Wanita dalam program psikoedukasi. Pendekatan holistik ini diharapkan dapat menciptakan perubahan yang lebih mendalam dan berkelanjutan di lingkungan sekolah. Dengan kolaborasi antara murid, pihak sekolah, dan orang tua wali murid, diharapkan dapat menciptakan pengelolaan *screen time* yang tepat dan dapat terbebas dari kecanduan gadget.

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.
- [6] B. Lutfi, R. Nurdianti, And A. Sahid, "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Berkebutuhan Khusus Penyandang Tunarungu Di Slb Yayasan Bahagia Kota Tasikmalaya," Vol. 5, No. 1, Pp. 60–68, 2021.
- [7] A. R. Nabilah, "Remaja Dan Kecanduan Gadget: Dampak Pada Kesehatan Mental Dan Solusinya," *Journal Psyche Pioneers (Psycho)*, Vol. 1, No. 1, Pp. 1–7, 2024, Doi: 10.17645/Pag.Vxix.Xx.
- [8] B. D. Cahyono, E. Aristawati, N. Huda, And F. Keperawatan, "Upaya Mengurangi Kecanduan Gadget Bagi Anak Dan Remaja Melalui Psikoedukasi Keluarga Di Wilayah Perkebunan," 2023. [Online]. Available: [Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jpm](http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jpm)
- [9] L. O. S. Qalbi, N. R. Siregar, Y. A. Pambudhi, A. Yunita, L. Fajriah, And M. M. Sah, "Psikoedukasi Penggunaan Media Digital Untuk Kesehatan Mental Yang Lebih Baik," *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 5, No. 2, Pp. 330–337, May 2024, Doi: 10.36709/Amalilmiah.V5i2.231.
- [10] D. Iramadhani, R. Julistia, And Z. Muna, "Psikoedukasi Pengaruh Gadget Terhadap Pelajar Didunia Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan," *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3k)*, Vol. 2, No. 2, Pp. 96–101, Aug. 2021, Doi: 10.51849/J-P3k.V2i2.70.
- [11] R. Pramesthi Et Al., "Screentime Pada Anak Usia Dini: Tantangan Dan Solusi Di Era Digital," *Jurnal Cendekia Mengabdi Berinovasi Dan Berkarya*, Vol. 4, No. 1, Pp. 22–26, 2025.

- [12] S. E. Domoff, A. L. Borgen, S. J. Kim, and J. A. Emond, "Prevalence and predictors of children's persistent screen time requests: A national sample of parents," *Hum. Behav. Emerg. Technol.*, vol. 3, no. 5, pp. 700–709, Dec. 2021, doi: 10.1002/hbe2.322.
- [13] A. Hmidan, D. Seguin, and E. G. Duerden, "Media screen time use and mental health in school aged children during the pandemic," *BMC Psychol.*, vol. 11, no. 1, Dec. 2023, doi: 10.1186/s40359-023-01240-0.
- [14] R. Wulan, M. Astuti, And W. Maryam, "The Role Of Psychoeducation On Self-Confidence To Enhance Knowledge Of Bullying Prevention Among Orphanage Children," 2025. [Online]. Available: https://drive.google.com/file/d/1hzytn9n8etwmqgic7cy4mafghpq2_Yu/view?usp=sharing
- [15] M. Z. K. Azamiah, H. Agustiani, And L. Voni Pebriani, "Program Psikoedukasi Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini," *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 4, No. 1, Pp. 234–244, Jun. 2023, Doi: 10.37985/Murhum.V4i1.197.
- [16] F. Y. Windaningrum, Hazim, And E. W. Maryam, "Psychoeducation On Developing Self-Awareness To Prevent Cyber-Influence Conflict Among Adolescents [Psikoedukasi Pengembangan Self Awareness Untuk Mencegah Cyber-Influence Conflict Pada Remaja]," 2025.
- [17] Mazdalifah, Y. S. Sitepu, And Moulita, "Bijak Mengelola Screen Time Pada Anak Usia Dini (Edukasi Untuk Orang Tua Murid Di Tk Nurul Huda Di Desa Sukaluwei Kecamatan Bangun Purba Kabupaten Deli Serdang)," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (Jpkmn)*, Vol. 6, No. 4, Pp. 4771–4779, 2025, Doi: 10.55338/Jpkmn.V6i4.7212.
- [18] M. Faiza, M. Miftah, L. 'Ulya Syarifah, And A. N. Rohmatin, "Penerapan Psikoedukasi Sebagai Metode Untuk Mengatasi Kecanduan Gawai Pada Pelajar," *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 9, No. 2, Pp. 66–76, 2025.
- [19] F. Azzahra And E. Okta Andini, "Strategi Manajemen Waktu Anak Bermain Gadget Dengan Metode Screen Timer Pada Anak Usia Dini," 2024. [Online]. Available: <https://conference.piaud.org/index.php/kolokium>
- [20] H. Wulandari And J. Fauziah, "Pengaruh Waktu Penggunaan Layar (Screentime) Terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Pada Anak Usia Dini: Menelusuri Dampak Era Digital," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Vol. 10, No. 16, Pp. 407–412, 2024, Doi: 10.5281/Zenodo.13763752.
- [21] A. Balqis And D. Pujiati, "Dampak Durasi Screen Time Gadget Terhadap Resiko Speech Delay Studi Kasus Di Bustanul Athfal Aisiyyah 01 Batur Banjarnegara," Vol. 16, Pp. 302–309, 2024.
- [22] N. Thomas And S. Karuppali, "The Efficacy Of Visual Activity Schedule Intervention In Reducing Problem Behaviors In Children With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Between The Age Of 5 And 12 Years: A Systematic Review," Jan. 01, 2022, *Korean Academy Of Child And Adolescent Psychiatry*. Doi: 10.5765/Jkacap.210021.
- [23] A. R. Hakim, S. Santoso, I. H. S. Putra, And R. N. Wardani, "Hubungan Paparan Gadget Terhadap Keterlambatan Bicara Pada Anak Dengan Gangguan Spektrum Autisme (Asd)," 2025.
- [24] T. N. Annisa, A. Mulyana, And Jazariyah, "Implementasi Media Kegiatan Terapi Bermain Sensorik Untuk Anak-Anak Berkebutuhan Khusus Di Desa Surakarta, Kabupaten Cirebon," *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, Vol. 5, No. 1, Pp. 229–238, Feb. 2024, Doi: 10.19105/Kiddo.V5i1.10367.
- [25] M. V. Ferdiansah Et Al., "Psikoedukasi Parenting Bagi Ibu Muda Tentang Bahaya Gadget Pada Anak Usia Dini Di Desa Kedungotok," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 4, No. 01, Pp. 1–11, 2025, Doi: 10.38156/Sjpm.
- [26] C. S. Khoo And S. Ramachandram, "The Effect Of Parent Training Programmes On Screen Time And Social Function In Children With Autism Spectrum Disorder," *Malaysian Journal Of Medical Sciences*, Vol. 29, No. 6, Pp. 146–157, 2022, Doi: 10.21315/Mjms2022.29.6.14.
- [27] A. S. Pratikno And Sumantri, "Digital Parenting: Bagaimana Mencegah Kecanduan Gadget Pada Anak A," *Jurnal Auladuna*, Vol. 4, No. 1, Pp. 107–123, 2025.
- [28] E. Wigunawati, F. J. Lase, And A. Jovani, "Psikoedukasi Pengelolaan Screen Time Dan Komunikasi Asertif Pada Remaja Dalam Keluarga," *Indonesian Journal For Social Responsibility*, Vol. 7, No. 2, Pp. 235–247, Dec. 2025, Doi: 10.36782/Ijsr.V7i02.510.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.