



MENGAPA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS LEBIH RENTAN ???

“Psikoedukasi Pengelolaan Screen Time untuk Membebaskan Kecanduan Gadget Anak di
SLB-B Dharma Wanita Sidoarjo”

Narasumber: Nurfi Laili, M.Psi., Psikolog

PSIKOLOGI – UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO

📅 Sidoarjo, 18 Desember 2025



Nurfi Laili, M. Psi., Psikolog
Dosen Program Studi Psikologi

Anggota Kelompok 2

- 👤 Zuhrotul Fitri (00012)
- 👤 Annizar Putri Briliantin (00015)
- 👤 Maretta Dewi Ansori (00067)
- 👤 Amalia Windiyani (00069)
- 👤 Bahrul Amiq Fahluzi (00085)



Dunia Anak Kita Saat Ini

Di era digital, gadget menjadi bagian tak terpisahkan. Namun, bagi anak berkebutuhan khusus (ABK), layar seringkali menjadi "penenang" instan.

Pertanyaannya: Apakah gadget membantu perkembangan mereka, atau justru mengisolasi mereka dari dunia nyata?

⚠️ Screen time berlebih dapat menghambat perkembangan sensorik dan sosial anak.



Tanda-Tanda Kecanduan Gadget



Tantrum Ekstrem

Anak marah besar, menangis, atau agresif saat gadget diambil atau diminta berhenti.



Gangguan Tidur

Sulit tidur, jam tidur berantakan, atau sering terbangun di malam hari.



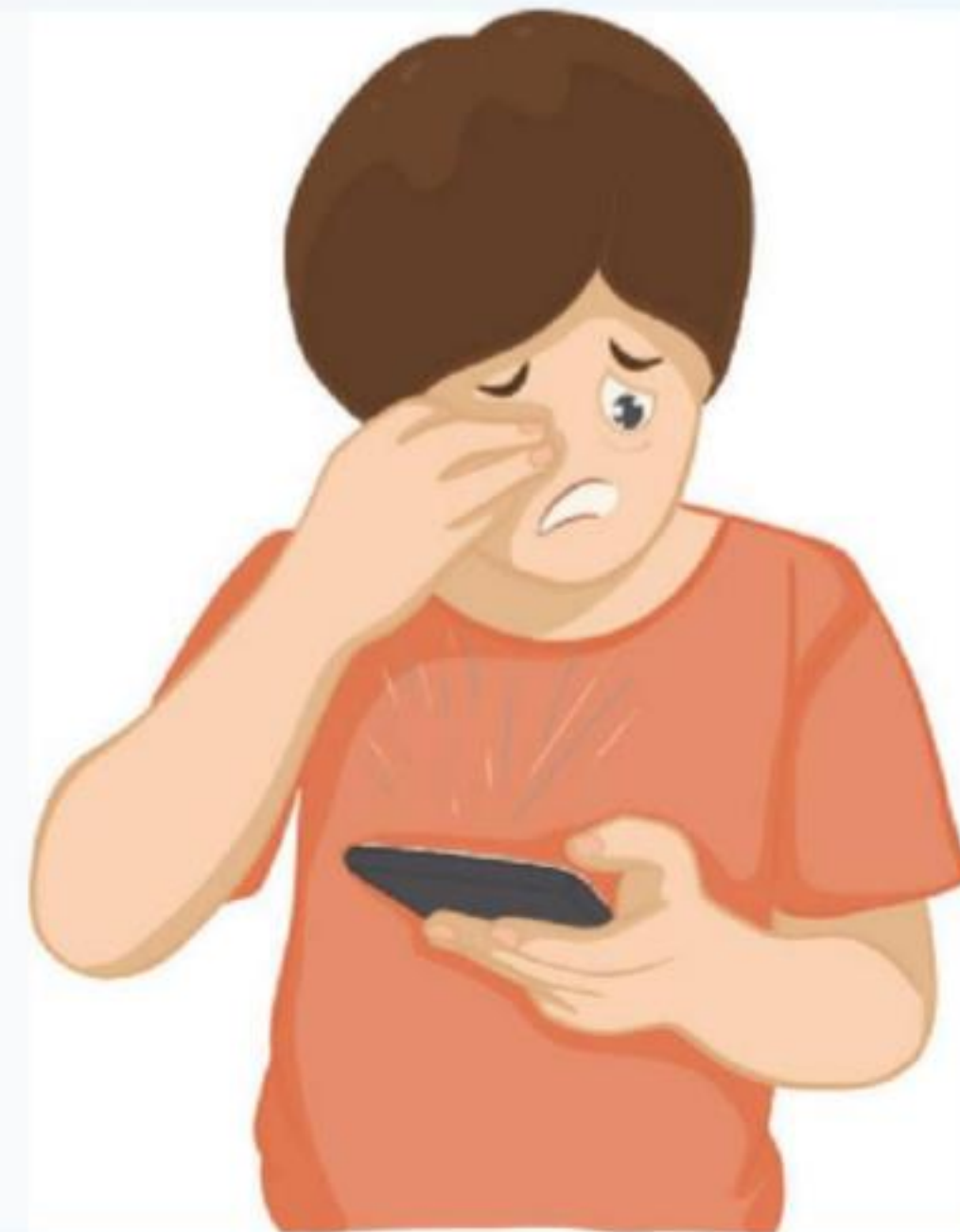
Menarik Diri

Kehilangan minat pada mainan lain, teman, atau interaksi dengan orang tua.

Mengapa Anak SLB Lebih Rentan?

Anak dengan kebutuhan khusus seringkali memiliki tantangan dalam **regulasi diri** dan **pemrosesan sensorik**.

- ✓ **Stimulasi Visual:** Cahaya dan gerakan di layar sangat menarik (hyper-focus).
- ✓ **Rutinitas:** Mereka menyukai pengulangan, dan gadget memberikan respon yang dapat diprediksi.
- ✓ **Kesulitan Komunikasi:** Gadget tidak menuntut komunikasi timbal balik yang rumit.



Strategi 1: Jadwal Visual

Anak-anak membutuhkan prediktabilitas. Buatlah jadwal harian menggunakan gambar/symbol.

- ✓ Tentukan kapan waktu makan, mandi, belajar, dan bermain gadget.
- ✓ Gunakan **Timer** visual agar anak tahu kapan waktu habis (persiapan mental sebelum gadget diambil).

"Rutinitas menciptakan rasa aman."



Strategi 2: Zona Bebas Layar



Ciptakan Area Sakral

Tetapkan area di rumah di mana gadget sama sekali tidak diperbolehkan. Ini membantu otak anak memisahkan waktu santai dan waktu gadget.

- ✓ **Meja Makan:** Fokus pada rasa makanan dan interaksi keluarga.
- ✓ **Kamar Tidur:** Cahaya biru menghambat hormon tidur (melatonin).
- ✓ **Kamar Mandi:** Untuk keamanan dan kebersihan.

Strategi 3: Alternatif Sensorik



Mainan Taktil

Pasir kinetik, playdough, atau slime untuk memenuhi kebutuhan sensor peraba.



Gerak Kasar

Melompat di trampolin, bermain bola, atau berjalan di taman untuk energi fisik.



Fokus Kognitif

Menyusun puzzle atau balok untuk melatih fokus tanpa cahaya layar.



Strategi 4: Dampingi & Pilih Konten

Jangan biarkan anak sendirian dengan gadget. Jadikan screen time sebagai aktivitas sosial.

- ✓ **Co-viewing:** Tonton bersama dan ajak anak berdiskusi tentang apa yang dilihat.
- ✓ **Parental Control:** Gunakan aplikasi (seperti Google Family Link) untuk membatasi durasi otomatis.
- ✓ Pilih aplikasi yang edukatif dan interaktif, bukan yang pasif.



Strategi 5: Screen Time sebagai Reward

Ubah pola pikir: Gadget bukan "hak", tapi "hak istimewa" (privilege) yang didapat setelah menyelesaikan kewajiban.

"Adik boleh main HP 20 menit, **SETELAH** mandi dan merapikan mainan."

Gunakan **Papan Bintang (Token Economy)**. Kumpulkan bintang dari perilaku baik untuk ditukar dengan waktu layar tambahan.



Strategi 6: Peran Guru & Sekolah



Technology that supports students with disabilities enables these individuals to participate and interact in classroom activities.

Edukasi vs Rekreasi

Sekolah harus menjadi model penggunaan teknologi yang sehat.

-  **Alat Belajar:** Gunakan tablet hanya untuk aplikasi komunikasi (AAC) atau materi visual khusus.
-  **Aktivitas Sensorik:** Perbanyak jeda aktivitas fisik di antara sesi belajar digital.
-  **Sosialisasi:** Dorong permainan kelompok saat istirahat, bukan bermain gadget sendiri-sendiri.

Strategi 7: Keteladanan Orang Tua

Anak adalah peniru ulung. Strategi terbaik adalah memberi contoh nyata.

Jika orang tua selalu memegang ponsel saat bersama anak, anak akan menganggap itu perilaku normal. Letakkan ponsel Anda, lakukan kontak mata, dan hadirilah sepenuhnya (mindful presence) saat berinteraksi dengan anak.

Tips: Matikan notifikasi non-esensial saat di rumah.



Manfaat Pembatasan Gadget

80%

Peningkatan Fokus

Anak lebih tenang dan mampu menyelesaikan tugas sederhana.

9h+

Tidur Berkualitas

Pola tidur membaik, mengurangi tantrum di pagi hari.



Emosi Stabil

Penurunan drastis perilaku agresif dan ledakan emosi.



Mari Mulai Hari Ini

Membebaskan anak dari kecanduan gadget adalah maraton, bukan lari sprint. Akan ada tantrum, akan ada hari yang berat, tapi **masa depan anak kita jauh lebih berharga** daripada kemudahan sesaat.

Anda adalah terapis terbaik bagi anak Anda di rumah.

Tanya Jawab



Silakan berbagi pengalaman atau pertanyaan terkait pengelolaan screen time di rumah.

Terima Kasih

REFERENSI

- Asmiati, N., & Maureza, M. I. (2021). Dampak Smartphone Pada Anak Dengan Hambatan Intelektual Ringan-Sedang. *Jurnal Unik: Pendidikan Luar Biasa*, 6(1), 55. <https://doi.org/10.30870/Unik.V6i1.11874>
- Khairiyah, W. H., & Pertiwi, D. E. (2025). Program Parenting Dalam Mengatur Waktu Penggunaan Ponsel Di Rumah Bagi Anak Tunagrahita Ringan Di Slb Ar-Rahman. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (Jppi)*, 5(4), 2034–2047. <https://doi.org/10.53299/Jppi.V5i4.2621>
- Lutfi, B., Nurdianti, R., & Sahid, A. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Berkebutuhan Khusus Penyandang Tunarungu Di Slb Yayasan Bahagia Kota Tasikmalaya. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 5(1). <https://doi.org/10.54440/Jmk.V5i1.119>
- Pratikno, A. S., & Sumantri, S. (2020). Digital Parenting: Bagaimana Mencegah Kecanduan Gadget Pada Anak. *Auladuna : Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 2(1), 107–123. <https://doi.org/10.36835/Au.V2i1.301>
- Ulfiyana, M., & Purnamasari, A. (2024). Psikoedukasi: Upaya Mengoptimalkan Screen Time Gadget Pada Anak Melalui Pola Asuh Positif. *Abdimas Universal*, 6(2), 346–351. <https://doi.org/10.36277/Abdimasuniversal.V6i2.398>
- Universitas Kristen Indonesia, Wigunawati, E., Lase, F. J., & Jovani, A. (2025). Psikoedukasi Pengelolaan Screen Time Dan Komunikasi Asertif Pada Remaja Dalam Keluarga. *Indonesian Journal For Social Responsibility*, 7(2), 235–247. <https://doi.org/10.36782/Ijsr.V7i02.510>