

PENERAPAN PSIKOEDUKASI SEBAGAI METODE UNTUK MENGATASI KECANDUAN GAWAI PADA PELAJAR

¹Maila Faiza, ²Muhammad Miftah ³Laila 'Ulya Syarifah ⁴Anis Naila Rohmatin

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS

¹mailafaiza@ms.iainkudus.ac.id ²muhammadmiftah@iainkudus.ac.id ³lailaulya@ms.iainkudus.ac.id
⁴anisnaila@ms.iainkudus.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas psikoedukasi dalam menangani masalah kecanduan gawai di kalangan pelajar, sebuah isu yang semakin mendesak seiring dengan kemajuan pesat teknologi digital. Dalam studi ini, kami menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang melibatkan pengumpulan data melalui wawancara dengan beberapa pelajar yang mengalami kecanduan gawai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi memiliki peranan yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran pelajar terhadap dampak negatif penggunaan gawai yang berlebihan. Adapun langkah-langkah psikoedukasi yang diterapkan meliputi: 1) sosialisasi mengenai diet dan detoks gawai; 2) kegiatan manakiridha untuk memperkuat interaksi sosial; 3) berbagi pengalaman sebagai cara untuk menginspirasi perubahan perilaku; dan 4) pengajaran teknik manajemen waktu. Dengan intervensi yang terencana dan berkelanjutan, psikoedukasi terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecanduan gawai, sekaligus mendukung perkembangan keterampilan sosial, emosional, dan akademik pelajar secara menyeluruh.

Kata Kunci: *Psikoedukasi, Gawai, Pelajar, Kecanduan, Metode*

Abstract: This study aims to explore the effectiveness of psychoeducation in addressing the problem of gadget addiction among students, an increasingly pressing issue with the rapid advancement of digital technology. In this study, we used a descriptive qualitative approach, involving data collection through interviews with several students who are addicted to gadgets. The results showed that psychoeducation has a significant role in increasing students' awareness of the negative impacts of excessive gadget use. The psychoeducational steps implemented include: 1) socialization about gadget diet and detox; 2) outbound activities to strengthen social interaction; 3) sharing experiences as a way to inspire behavioral change; and 4) teaching time management techniques. With planned and ongoing interventions, psychoeducation has proven effective in reducing gadget addiction levels, while supporting the development of students' social, emotional, and academic skills as a whole.

Keywords: *Psychoeducation, Gadgets, Students, Addiction, Methods.*

PENDAHULUAN

Teknologi modern memainkan peran penting dalam kehidupan manusia, tetapi juga dapat menimbulkan sejumlah masalah, termasuk dilema moral dan etika, selain masalah lingkungan. Selain itu, teknologi juga dapat membantu dan memudahkan manusia dalam melakukan aktivitasnya, terutama dalam memperoleh informasi terkini. Gawai merupakan salah satu perangkat teknologi terbaru yang umum digunakan oleh masyarakat saat ini. Kata “gawai”, yang berasal dari bahasa Inggris, menggambarkan perangkat elektronik ringkas dengan tujuan unik

untuk mengunduh informasi terbaru dengan berbagai teknologi dan fungsi, sehingga meningkatkan kepraktisan keberadaan manusia (Walid, 2020). Ketika gawai digunakan secara berlebihan dan tanpa batas, gawai dapat mengubah pola perilaku manusia, termasuk cara orang berinteraksi, ketidakteraturan waktu, dan bahkan perbedaan budaya. Indonesia adalah negara yang paling banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan gawai, menjadikannya negara yang paling bergantung pada gawai di dunia. Menurut laporan State of Mobile 2023 dari Data.ai, masyarakat Indonesia bermain dengan

gawai selama rata-rata 5,7 jam per hari pada tahun 2022. Dibandingkan dengan tahun 2021, yang hanya 5,4 jam per hari, jumlah waktu tersebut meningkat (Data.ai, 2023). Menurut sebuah jajak pendapat terhadap anak-anak dari 34 provinsi di Indonesia, hampir 19% remaja di sana menderita kecanduan gawai. Lebih tepatnya, 14,4% dewasa muda dan 19,3% remaja ditemukan mengalami kecanduan. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk online meningkat 59,7%, dari 7,27 menjadi 11,6 jam per hari, untuk 2.933 remaja (Putri dkk., 2024). Menurut sebuah penelitian di Amerika Serikat oleh Twenge dkk. (2019), remaja yang menggunakan teknologi lebih dari tiga jam sehari lebih mungkin mengalami kecemasan dan kesedihan. Menurut penelitian tersebut, penggunaan gawai yang berlebihan menyebabkan masalah tidur, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan mental para partisipan (Fatimatuzzahro dkk., 2025). Mengingat dampaknya yang sangat besar pada perkembangan remaja, kecanduan gawai pada peserta didik merupakan masalah penting yang harus ditangani. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan penanganan yang terukur dan berhasil. Salah satu strategi yang berguna untuk meningkatkan kesadaran remaja akan bahaya penggunaan gawai yang berlebihan dan cara mengendalikannya dengan cara yang sehat adalah psikoedukasi. Sejumlah penelitian dan pengabdian masyarakat telah menunjukkan hingga saat ini betapa suksesnya psikoedukasi dalam menyelesaikan berbagai masalah (Sa'id dkk., 2024). Karena sekolah adalah tempat remaja menghabiskan sebagian besar waktunya, sekolah merupakan tempat yang ideal untuk menyampaikan kurikulum psikoedukasi ini. Sebagian besar populasi remaja dapat dijangkau secara efektif dengan menerapkan program ini di sekolah-sekolah. Telah diakui bahwa kecanduan gawai adalah masalah kesehatan masyarakat yang parah dengan efek yang luas. Oleh karena itu, untuk menangani masalah ini pada tahap awal, tindakan pencegahan seperti psikoedukasi harus dilakukan.

Psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman orang tua dan kontrol sosial tentang penggunaan gawai oleh anak-anak mereka, menurut penelitian sebelumnya. Dengan demikian, salah satu program yang dapat membantu orang tua menjadi lebih paham tentang penggunaan teknologi untuk anak-anak adalah psikoedukasi. Teknik intervensi yang disebut psikoedukasi bertujuan untuk memberi tahu orang-orang tentang tantangan hidup. Definisi

lain dari psikoedukasi adalah proses menciptakan dan menyebarkan pengetahuan tentang psikologi populer atau topik lain yang, jika dikemas sebagai semacam pendidikan masyarakat, dapat mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat. Penciptaan dan penyebaran pengetahuan adalah fokus utama psikoedukasi. Sebuah program psikoedukasi dibuat untuk mengatasi masalah kecanduan gawai pada siswa. Program ini terdiri dari kegiatan manikura, berbagi cerita, dan sosialisasi diet dan detoksifikasi gawai. Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa akan dampak buruk dari kecanduan gawai, membantu mereka mempelajari teknik manajemen waktu dalam menggunakan gawai, meningkatkan keterampilan sosial mereka dengan menghindari gawai, dan menurunkan tingkat kecanduan gawai melalui intervensi psikoedukasi. Keunggulan riset ini dibandingkan dengan riset yang sudah ada yaitu untuk mengurangi kecanduan gawai, penelitian ini menyoroti penggunaan psikoedukasi yang metodis dan terkontrol. Dibandingkan dengan penelitian yang hanya membahas psikoedukasi secara umum, penelitian ini lebih terperinci. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan interaksi sosial dan kemampuan manajemen waktu siswa, selain untuk menurunkan kecanduan teknologi. Ini menawarkan strategi yang lebih komprehensif. Metodologi kualitatif deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini memungkinkan untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang sudut pandang dan pengalaman siswa terkait kecanduan gawai dan keefektifan psikoedukasi. Siswa dari beberapa sekolah diwawancarai, sehingga menghasilkan data yang kaya dan beragam. Penelitian ini juga merinci strategi psikoedukasi yang digunakan, seperti mengajarkan keterampilan manajemen waktu, bertukar pengalaman, mensosialisasikan diet dan detoksifikasi gawai, serta melakukan manikura. Hal ini memberikan gambaran yang jelas tentang intervensi tersebut. Penelitian ini mengidentifikasi kesiapan organisasi, sumber daya manusia, dan ketersediaan waktu sebagai hambatan dalam pelaksanaan psikoedukasi. Penelitian ini juga memberikan cara untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut. Untuk memerangi kecanduan gawai dan membangun kebiasaan digital yang baik, penelitian ini menyoroti pentingnya meningkatkan kesadaran akan literasi digital. Berdasarkan uraian di atas, hipotesis yang diajukan adalah penerapan psikoedukasi secara sistematis dan terstruktur

efektif dalam mengurangi tingkat kecanduan gawai pada pelajar serta meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan interaksi sosial mereka.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif, yang secara khusus berfokus pada studi literatur. Penelitian kualitatif deskriptif bertujuan untuk menggambarkan subjek penelitian berdasarkan fakta-fakta yang ada di lokasi penelitian, dengan menggunakan kata-kata dan gambar. Tujuan dari jenis penelitian ini adalah untuk mendapatkan pengetahuan yang dapat membantu menjelaskan suatu fenomena yang terjadi di lapangan.

Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan melalui berbagai cara, antara lain observasi, wawancara, kuesioner, dan pengumpulan dokumen. Dalam penelitian ini, pendekatan utama untuk pengumpulan data adalah wawancara dan analisis data. Informan yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari 10 orang yang berasal dari sekolah berbeda dengan rincian 3 peserta didik dari sekolah Darul Ulum Ngembalrejo Kudus, 1 peserta didik dari MAN 1 Kudus, 4 peserta didik dari SMA 2 Bae Kudus, 1 peserta didik dari MA Banat Kudus dan 1 peserta didik dari SMK Banat Kudus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Psikoedukasi Yang Diterapkan dalam Intervensi Kecanduan Gawai

Psikoedukasi adalah sebuah pendekatan profesional yang mengintegrasikan intervensi psikoterapeutik dengan elemen pendidikan. Tujuan dari metode ini adalah untuk memberikan pemahaman psikologis kepada para siswa, sehingga mereka dapat menghargai pentingnya berpikir secara rasional dan menghindari kecanduan terhadap gawai (Purwati dkk., 2022) dengan kata lain Psikoedukasi melibatkan pemberian alat bantu kepada individu dan keluarga untuk meningkatkan strategi koping dan mengelola tantangan kesehatan mental secara efektif.

Intervensi untuk mengatasi kecanduan gawai pada anak dapat dilakukan dengan pendekatan psikoedukasi. Tujuan utama dari psikoedukasi ini adalah memberikan informasi mengenai potensi bahaya yang bisa timbul akibat kecanduan gawai, serta menjelaskan berbagai manfaat dan dampak positif maupun negatif yang ditimbulkan dari penggunaannya. Dengan

pendekatan ini, diharapkan anak dapat lebih memahami risiko yang terkait dengan kecanduan gawai. Fokus utama psikoedukasi adalah membantu anak menyadari dan memahami masalah yang mereka hadapi, sehingga mereka dapat belajar menggunakan gawai dengan bijak. Dengan demikian, diharapkan anak mampu mengenali fungsi gawai dan memanfaatkannya untuk kegiatan yang lebih positif.

Edukasi ini mencakup aspek psikoedukasi yang meliputi pemahaman tentang kecanduan gawai, gejala-gejala yang menyertainya, dampak negatif yang mungkin ditimbulkan, serta strategi penanganan yang efektif. Tujuan utama dari pembahasan ini adalah untuk memahami penyebab adiksi gawai, risiko-risiko yang mungkin muncul, serta upaya pencegahan guna menghindari keterikatan berlebihan terhadap perangkat tersebut.

Gawai kini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, digunakan oleh berbagai kalangan untuk beragam tujuan sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Penggunaannya meluas di semua usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Tak bisa dipungkiri, kemajuan dalam teknologi informasi dan komunikasi telah memberikan dampak yang signifikan, sehingga gawai kini dapat diakses oleh masyarakat dari berbagai latar belakang usia dan tingkat pendidikan.

Meski menawarkan banyak keuntungan, kita juga perlu memperhatikan potensi dampak negatif yang mungkin muncul. Salah satunya adalah kecanduan gawai, yang sering kali disebabkan oleh penggunaan yang berlebihan dan terus-menerus. Oleh karena itu, penting untuk menetapkan batasan dalam menggunakan gawai, terutama untuk mencegah berbagai masalah yang dapat dihadapi remaja, seperti kecanduan. Umumnya, remaja menggunakan gawai untuk bermain *game*, berinteraksi di media sosial, menonton video di *YouTube*, dan mencari informasi, sedangkan orang dewasa lebih cenderung memanfaatkannya untuk *browsing*, *chatting*, dan berbagai aktivitas lainnya.

Sebagian besar remaja menggunakan gawai di rumah, bahkan saat makan dan menjelang tidur. Dengan demikian, peran orang tua dalam mengawasi penggunaan gawai sangatlah penting. Mereka perlu mengatur waktu dan tempat di mana anak-anak menggunakan perangkat tersebut. Intensitas penggunaan gawai dapat diukur melalui frekuensi pemakaian remaja, baik harian maupun mingguan. Jika seorang remaja menggunakan gawai secara berlebihan,

baik setiap hari maupun setiap minggu, hal ini dapat membuat mereka lebih terfokus pada perangkat tersebut dan mengabaikan aktivitas di luar rumah (Fitriana dkk., 2021).

Berikut adalah beberapa dampak negatif yang muncul akibat penggunaan gawai, berdasarkan hasil wawancara:

- a. Mayoritas remaja menghabiskan lebih dari dua jam setiap harinya untuk bermain dengan gawai. Sementara itu, Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) merekomendasikan agar waktu penggunaan gawai di kalangan remaja sebaiknya dibatasi maksimal dua jam per hari.
- b. Penggunaan gawai juga berdampak pada interaksi sosial remaja. Banyak di antara mereka yang kehilangan minat untuk beraktivitas di luar rumah dan sering merasa bosan, sehingga lebih memilih untuk menjauh dari lingkungan sekitar. Remaja yang terlalu terfokus pada perangkat mereka sering kali enggan untuk bersosialisasi dengan orang lain.
- c. Remaja juga cenderung mudah terpengaruh dan sering mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku mereka. Mereka sering menggunakan bahasa yang kasar, serta melakukan ejekan dan cemoohan terhadap teman sebaya di media sosial melalui gawai yang mereka miliki. Yang lebih memprihatinkan, kebiasaan buruk ini sering kali terbawa ke dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Dalam jurnal (Aprilia, 2024), cara untuk mengatasi kecanduan gawai dan menciptakan kebiasaan digital yang sehat, perlu dilakukan peningkatan pemahaman literasi digital. Dalam jurnal ini mengusulkan beberapa langkah penting yang bisa diambil, antara lain: (1) memanfaatkan internet sebagai alat untuk pembelajaran, (2) menjelaskan dampak positif dan negatif dari penggunaan internet, (3) membangun komunikasi yang aktif dengan anak-anak, tanpa memandang usia, mengenai informasi yang mereka temui di dunia maya, (4) menggunakan browser yang dirancang khusus untuk anak-anak, dan (5) mendorong anak-anak untuk berkreasi secara positif melalui berbagai platform digital yang ada. Dapat disimpulkan bahwa Mengatasi kecanduan gawai dan menumbuhkan kebiasaan digital yang sehat melibatkan peningkatan literasi digital. Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan internet sebagai alat pembelajaran, menawarkan

perspektif yang seimbang tentang efek positif dan negatifnya, menjaga komunikasi aktif dengan anak-anak tentang pengalaman online mereka, menggunakan browser khusus yang dirancang untuk anak-anak, dan mendorong kreasi positif di platform digital. Dengan demikian, pengguna dapat menjadi lebih berpengetahuan dan bertanggung jawab dalam penggunaan teknologi.

Penerapan Psikoedukasi Untuk Membatasi Kecanduan Gawai di Lingkungan Pendidikan

Psikoedukasi adalah teknik yang efektif dalam meningkatkan pemahaman individu tentang risiko yang mungkin timbul akibat penggunaan gawai berlebihan serta cara-cara untuk mengelolanya dengan sehat. Sampai sekarang, beberapa publikasi penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat telah membuktikan bahwa psikoedukasi efektif dalam menangani berbagai permasalahan yang ada. Sekolah adalah tempat yang ideal untuk mengadakan program psikoedukasi ini karena merupakan lingkungan di mana remaja menghabiskan sebagian besar waktu mereka. Menerapkan program ini di lingkungan sekolah dapat menjangkau sebagian besar populasi remaja dengan efektif. Ketergantungan pada gawai telah diakui sebagai masalah kesehatan masyarakat yang penting, dengan implikasi yang merata dan serius. Oleh karena itu, langkah-langkah preventif seperti psikoedukasi perlu diterapkan untuk menangani masalah ini sejak dini. (Aprilia, 2024)

Dalam upaya mengurangi kecanduan gawai, peneliti sebelumnya telah mengimplementasikan beberapa tindakan penanganan. Hasil penelitian yang dilakukan Aprilia (2024) menunjukkan bahwa psikoedukasi berpotensi sebagai solusi untuk mengurangi kecanduan gawai pada remaja. Psikoedukasi diselenggarakan melalui empat kegiatan yang terdiri dari LEGATO, sosialisasi diet dan detoks gawai, ayo berbagi cerita, dan permainan outdoor yang menyenangkan. Kegiatan tersebut bertujuan mendorong remaja agar lebih menyadari dampak dari kebiasaan menggunakan gawai secara berlebihan. Remaja memiliki kemampuan untuk mengurangi penggunaan gawai mereka sambil menikmati kegiatan lain yang menyenangkan selain bermain gawai.

1. LEGATO (*Let's Get to Know Each Other*)

Program LEGATO didesain untuk meningkatkan interaksi antara peserta dan tim sosialisasi, mendorong peserta untuk lebih antusias dalam

mempelajari materi, serta menciptakan suasana yang lebih menyenangkan. Dalam program ini, mikrofon dan sound system akan dimanfaatkan untuk memastikan komunikasi yang lancar terjaga. Langkah yang akan diambil adalah dengan menggunakan permainan pengenalan diri, di mana setiap peserta akan diminta untuk berdiri, membentuk barisan, dan menyebutkan nama serta hobi masing-masing secara bergantian. Metode ini diharapkan dapat memberikan kesempatan kepada peserta untuk saling mengenal dengan lebih intim dan mengurangi ketegangan awal dalam acara tersebut.

2. Sosialisasi Diet & Detoks Gawai

Tujuan dari program ini adalah memberikan pengetahuan kepada remaja tentang risiko yang ditimbulkan oleh penggunaan gawai secara berlebihan, mengajarkan cara yang efektif untuk menggunakan gawai dengan bijak, serta memberikan wawasan tentang strategi mengatasi kecanduan terhadap gawai. Agar mencapai sasaran yang telah ditetapkan, program ini membutuhkan beberapa perlengkapan seperti proyektor, laptop, mikrofon, dan alat tulis. Pendekatan yang diterapkan mencakup pre-test dan post-test untuk menilai kemampuan awal peserta sebelum dan setelah menerima materi, presentasi yang disampaikan oleh tim sosialisasi, pemutaran video animasi tentang bahaya kecanduan gawai, dan diskusi antara peserta dan tim sosialisasi untuk membahas isu-isu terkait penggunaan gawai. Dengan memanfaatkan berbagai cara tersebut, diharapkan peserta mampu memahami materi yang disampaikan dengan baik dan mengimplementasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

3. Ayo Berbagi Cerita

Tujuan dari program ini adalah untuk menunjukkan bagaimana materi yang telah dipelajari dapat diterapkan, menginspirasi peserta untuk mengatasi perilaku negatif, serta membantu peserta memperdalam pemahaman terhadap materi yang telah dipelajari. Program ini menggunakan naskah cerita dan mikrofon sebagai bahan untuk mencapai tujuan tersebut. Metode yang digunakan yaitu

storytelling. Sebelum menceritakan kisah atau cerita yang telah disiapkan, penanggung jawab berinteraksi dengan peserta dalam dua arah. Teknik ini dimaksudkan untuk mendorong peserta untuk berpartisipasi secara aktif, memahami pesan yang tersembunyi dalam cerita, dan mendorong mereka untuk mengubah sikap negatif menjadi positif.

4. Fun Outdoor Games

Program ini bertujuan untuk meningkatkan empati dan kesadaran peserta, meningkatkan tim kolaborasi, dan menumbuhkan rasa solidaritas. Tujuan program dicapai dengan memanfaatkan berbagai jenis bahan, seperti tali rafia, paku, sedotan, piring, tepung, botol kaca, dan karet gelang. Salah satu teknik yang digunakan adalah permainan "mancing botol", di mana lima anggota tim berusaha melemparkan paku ke dalam botol dengan tali cabang, dan permainan "estafet karet", di mana tim secara bergantian berusaha mengumpulkan karet dengan sedotan. Melalui kedua permainan ini, mengajarkan peserta tentang pentingnya bekerja sama, membantu satu sama lain, dan berbagi peran untuk mencapai tujuan bersama. (Aprilia, 2024)

Dalam rangka mengurangi kecanduan terhadap gawai dan mendorong perilaku digital yang sehat, penting untuk meningkatkan literasi digital seperti yang disarankan oleh Agustina. Disarankan untuk menggunakan internet di tempat yang ramai, menghindari pertemuan langsung dengan orang asing, tidak merespons email dari pengirim yang tidak dikenal, dan segera meninggalkan situs web yang tidak aman bagi peserta didik.

Literasi digital bisa diterapkan oleh guru. Guru sebagai pendidik perlu memiliki pemahaman yang mendalam terhadap perbedaan karakter yang dimiliki oleh setiap anak. Peranan guru secara psikologis juga harus mampu membimbing muridnya untuk memastikan kelancaran proses pembentukan jati diri. Seorang guru harus memberikan bantuan kepada peserta didik agar mereka dapat mengidentifikasi masalah mereka sendiri. Contohnya, jika seorang anak mengalami masalah psikologis karena kecanduan gawai, yang menyebabkan ketidakmampuan belajar, pola tidur yang tidak teratur, dan

ketidakstabilan emosional, maka guru harus berperan sebagai penasehat kedua setelah orang tua, untuk mengawasi dan membimbing peserta didik agar tidak terlalu bergantung pada gawai. Peserta didik membutuhkan panduan dari pendidik untuk menangani masalah pribadi, kesulitan belajar, kesulitan dalam berinteraksi sosial, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk memiliki pemahaman yang kuat tentang teknik bimbingan kelompok, penyuluhan individual, evaluasi, psikologi kepribadian, dan psikologi belajar agar dapat dipahami bahwa guru adalah pembimbing yang sangat berperan dalam kehidupan peserta didik. Sebagai pembimbing pendidikan, guru diharapkan memiliki keterampilan untuk mengenal dan memahami setiap peserta didik dengan baik, baik secara individu maupun dalam konteks kelompok. Memberikan penjelasan kepada anak tentang hal-hal yang penting dalam proses pembelajaran. Memberikan peluang yang cukup untuk setiap anak belajar sesuai dengan kemampuan mereka sendiri. Ikut serta dalam membimbing setiap anak dalam menghadapi masalah-masalah pribadi yang mereka hadapi. Menilai hasil dari setiap langkah kegiatan yang telah dilakukan merupakan hal yang krusial. (Ramadina dkk., 2022, hlm. 293) Guru memainkan peran penting dalam mempromosikan literasi digital dan mengatasi efek negatif dari kecanduan gawai di kalangan siswa. Dengan memanfaatkan wawasan psikologis dan keterampilan bimbingan mereka, para pendidik membantu siswa dalam mengenali tantangan, menawarkan dukungan, dan membina lingkungan belajar yang mendorong penggunaan teknologi yang sehat dan bertanggung jawab.

Metode jangka panjang untuk memasukkan psikoedukasi ke dalam kurikulum guna membantu pelajar mengembangkan kebiasaan digital yang positif, antara lain:

1. Mulai dengan Dasar-Dasar

Penting untuk memulai pengenalan literasi digital kepada peserta didik dengan fokus pada penguasaan keterampilan dasar komputer. Proses ini termasuk dalam memberikan pembelajaran kepada peserta didik mengenai cara menyalakan dan mematikan perangkat, cara menggunakan mouse dan keyboard, serta cara menavigasi antarmuka yang simpel. Keterampilan dasar melibatkan pemahaman proses membuka dan

menutup aplikasi, penggunaan layar sentuh, serta pengenalan ikon dan simbol yang sering digunakan. Dengan memulai dari keterampilan dasar ini, peserta didik akan semakin percaya diri dalam menggunakan perangkat digital dan meningkatkan pemahaman mereka seiring berjalannya waktu.

2. Mengintegrasikan Alat Digital ke dalam Pembelajaran Sehari-hari

Penting untuk mengintegrasikan literasi digital dengan baik ke dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Ini bisa dilakukan dengan memasukkan alat-alat digital ke dalam pelajaran-pelajaran, seperti menggunakan aplikasi pendidikan untuk latihan matematika, buku cerita interaktif untuk membaca, dan perangkat menggambar digital untuk proyek seni. Dengan mengintegrasikan literasi digital ke dalam program pendidikan, guru dapat memastikan bahwa siswa memandang teknologi sebagai komponen yang tidak terpisahkan dari pengalaman belajar mereka, sehingga meningkatkan keterlibatan dan memperkuat keterampilan digital mereka dalam situasi yang bermakna.

3. Mengedukasi mengenai Keamanan Online dan Kewarganegaraan Digital

Konsep keamanan online dan kewarganegaraan digital harus diperkenalkan dengan sungguh-sungguh. Guru harus menginstruksikan siswa tentang pentingnya menjaga data pribadi, mengidentifikasi situs web yang aman, dan memahami dasar-dasar privasi internet. Penting juga untuk mengajarkan peserta didik etika dasar berinternet, seperti tidak mengungkapkan kata sandi dan mencari bantuan jika ada sesuatu yang membuat mereka tidak nyaman.

4. Mendorong Kerjasama dan Interaksi

Berpartisipasi dalam komunikasi dan kolaborasi yang efektif dengan menggunakan alat digital adalah aspek penting dari literasi digital. Mendorong siswa untuk berkolaborasi dalam proyek digital, seperti menyusun presentasi kelas atau mengikuti karyawisata virtual, dapat meningkatkan kemampuan kerja tim dan komunikasi. Dengan memanfaatkan perangkat seperti papan tulis interaktif, konferensi video, dan ruang kerja digital bersama, dapat meningkatkan kolaborasi

dalam pembelajaran dan membantu anak-anak memahami pentingnya teknologi dalam berkomunikasi dengan orang lain.

5. Berkolaborasi dengan Orang Tua

Di rumah, orang tua sangat penting dalam menumbuhkan kemampuan literasi digital. Guru harus membantu orang tua mendukung pembelajaran digital anak-anak mereka dengan menawarkan petunjuk dan saran. Lokakarya, seminar informasi, dan materi untuk dibawa pulang yang menyoroti nilai literasi digital dan memberikan saran untuk menggunakan teknologi secara aman dan efektif dapat dimasukkan ke dalam kategori ini.

Hasil pembelajaran dapat ditingkatkan dengan mendorong orang tua untuk terlibat dalam kegiatan digital bersama anak-anak mereka, seperti menonton video instruksional atau mengerjakan proyek Bersama. Hasil pembelajaran dapat ditingkatkan dengan mendorong orang tua untuk terlibat dalam aktivitas digital dengan anak-anak mereka, seperti melihat video instruksional atau mengerjakan proyek bersama.

6. Gunakan Portofolio Digital untuk Melacak Kemajuan

Penggunaan portofolio digital dapat membantu dalam memantau perkembangan literasi digital anak-anak. Portofolio ini bisa mencakup sampel karya digital, seperti ilustrasi, tulisan, dan proyek pemrograman, serta cerminan pengalaman belajar mereka. Pendidik dan orang tua dapat menggunakan portofolio digital untuk mengawasi perkembangan siswa dari waktu ke waktu dan menemukan bidang-bidang yang perlu perhatian lebih.

7. Mendorong Penerapan Pendekatan yang Seimbang terhadap Durasi Layar

Meskipun pentingnya literasi digital, sama pentingnya untuk mempromosikan pendekatan seimbang terhadap waktu yang dihabiskan menatap layar. Penting bagi pendidik untuk memberikan penekanan pada keseimbangan antara aktivitas digital dan permainan fisik, interaksi sosial, serta pengalaman pembelajaran non-digital lainnya. Menyusun aturan yang terperinci tentang durasi menatap layar, mengatur jadwal istirahat secara teratur, dan

mendorong variasi aktivitas bisa membantu memastikan anak-anak membangun kebiasaan digital yang sehat. Dengan mendukung pendekatan yang seimbang, para pendidik dapat membantu peserta didik untuk memanfaatkan teknologi secara maksimal sembari menjaga kesehatan mereka secara keseluruhan.

8. Mengatasi Kesenjangan Digital

Salah satu tantangan signifikan dalam mengajarkan literasi digital kepada peserta didik adalah kesenjangan digital. Kesenjangan ini mengacu pada kesenjangan antara mereka yang memiliki akses terhadap teknologi digital dan mereka yang tidak, seringkali disebabkan oleh faktor sosial-ekonomi. Sekolah dan program pendidikan dapat mengatasi hal ini dengan memastikan bahwa semua siswa memiliki akses terhadap alat dan sumber daya digital yang diperlukan. Inisiatif seperti menyediakan laptop atau tablet, menawarkan akses internet, dan menciptakan pusat teknologi komunitas dapat membantu menjembatani kesenjangan ini. Akses yang adil terhadap teknologi sangat penting untuk memastikan bahwa setiap peserta didik mempunyai kesempatan untuk mengembangkan keterampilan literasi digital.

9. Beradaptasi untuk Memenuhi Berbagai Kebutuhan Pembelajaran

Ketika mengajarkan literasi digital, penting untuk mempertimbangkan tuntutan dan gaya belajar peserta didik yang beragam. Untuk mengakomodasi berbagai peserta didik, pendidik harus menggunakan berbagai strategi dan sumber daya pengajaran. Misalnya, aplikasi interaktif dan alat bantu visual dapat membantu beberapa peserta didik, sementara proyek kelompok atau latihan praktis mungkin lebih efektif untuk peserta didik lainnya. Semua peserta didik dapat maju dalam perjalanan literasi digital mereka dengan dukungan pembelajaran yang berbeda, yang menyesuaikan kursus dengan kebutuhan unik setiap peserta didik.

10. Pengembangan Keprofesional Berkelanjutan bagi Pendidik

Guru harus selalu mengikuti perkembangan terbaru dalam teknologi dan pedagogi agar dapat mengajarkan literasi digital dengan baik. Untuk mendapatkan teknik dan metode baru dalam menggabungkan teknologi ke dalam pelajaran mereka, para pendidik harus terlibat dalam pengembangan profesional yang berkelanjutan. Guru dapat menerima pelatihan dan bantuan berkelanjutan melalui lokakarya, kursus online, dan kelompok belajar kolaboratif. Guru dapat mendukung pengajaran literasi digital dengan lebih baik dan mendorong siswa mereka untuk menggunakan teknologi dengan percaya diri dengan tetap mengikuti perkembangan zaman.

11. Menciptakan Lingkungan Digital yang Aman

Sangat penting untuk memastikan bahwa peserta didik menggunakan internet dengan aman. Langkah-langkah keamanan siber yang kuat harus diterapkan oleh sekolah untuk melindungi peserta didik dari bahaya internet. Hal ini termasuk mengajarkan mereka tentang perilaku online yang aman, mengawasi aktivitas online mereka, dan memanfaatkan jaringan yang aman. Guru juga harus mengajari cara mengamankan informasi pribadi, memahami pengaturan privasi, serta mengidentifikasi dan melaporkan *cyberbullying*. Saat mereka bereksperimen dengan alat digital, peserta didik mungkin akan merasa lebih aman dan percaya diri ketika lingkungan digital yang aman terbentuk.

12. Mendorong Berpikir Kritis dan Bertanya

Pendidikan literasi digital harus mendorong penyelidikan dan pemikiran kritis selain kemampuan teknis. Anak-anak harus diajarkan untuk berpikir kritis tentang materi yang mereka temui di dunia maya, menyelidiki sudut pandang lain, dan mengajukan pertanyaan. Kemampuan-kemampuan ini dapat dikembangkan melalui kegiatan yang melibatkan investigasi subjek, evaluasi sumber, dan diskusi temuan. Guru dapat membantu anak-anak menjadi pengguna teknologi digital yang mahir dengan menumbuhkan pemikiran kritis.

13. Mendukung Perkembangan Emosi dan Sosial

Meskipun kemampuan teknis merupakan penekanan utama dari literasi digital, namun sama pentingnya untuk mendorong pertumbuhan sosial dan emosional peserta didik. Teknologi digital dapat digunakan untuk mendedukasi komunikasi, empati, dan kerja sama tim. Proyek kolaboratif online, misalnya dapat mengajarkan anak-anak cara bekerja sama dengan orang lain dan menghargai sudut pandang lain. Anak-anak dapat mengomunikasikan perasaan dan pengalaman mereka melalui dongeng digital. Mengembangkan orang-orang yang melek teknologi dan cerdas secara emosional dapat difasilitasi dengan memasukkan pembelajaran sosial dan emosional ke dalam instruksi literasi digital.

14. Memantau dan Menilai Kemajuan Literasi Digital

Untuk memastikan bahwa peserta didik memperoleh kemampuan yang dibutuhkan, sangat penting untuk secara teratur memantau dan mengevaluasi perkembangan literasi digital mereka. Guru dapat memantau kemajuan mereka menggunakan berbagai alat penilaian, termasuk portofolio digital, kuis, dan basis observasi. Umpan balik dari tes-tes ini dapat digunakan untuk menentukan area di mana peserta didik dapat memperoleh manfaat dari bantuan atau tantangan lebih lanjut. Evaluasi yang berkelanjutan menjamin bahwa pengajaran literasi digital berjalan dengan efisien dan peka terhadap kebutuhan peserta didik.

15. Mendorong Kreativitas dan Inovasi

Dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berkreasi dan menciptakan sesuatu dengan alat digital, instruksi literasi digital harus mendorong kreativitas dan inovasi. Peserta didik dapat mengembangkan potensi kreatif mereka melalui kegiatan seperti lukisan digital, presentasi multimedia, dan proyek pengkodean. Guru harus menyediakan ruang yang aman di mana peserta didik merasa bebas untuk mencoba hal-hal baru dan berpikir kreatif. Pendidikan literasi digital dapat membantu mereka memperoleh

kemampuan yang diperlukan untuk menjadi inovator masa depan dan pemecah masalah dengan mendorong kreativitas.

16. Membangun Komunitas Praktik

Pendidikan untuk literasi digital dapat ditingkatkan dengan membentuk komunitas praktik di antara guru, orang tua, dan siswa. Kelompok ini dapat membangun jaringan yang mendorong pembelajaran dan pengembangan dengan bertukar sumber daya, taktik, dan pengalaman. Berbagi praktik dan ide terbaik ini dapat difasilitasi oleh pertemuan lokal, grup media sosial, dan forum online. Menciptakan komunitas praktik menjamin peningkatan kolaboratif dan berkelanjutan dalam pengajaran literasi digital, yang menguntungkan semua pihak.(Dinata, 2021)

Tantangan Yang Dihadapi Dalam Penerapan Psikoedukasi Dalam Intervensi Kecanduan Gawai di Kalangan Pelajar

Penggunaan gawai yang semakin meluas di kalangan peserta didik telah menimbulkan kekhawatiran terkait kecanduan gawai, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan mental dan sosial mereka. Psikoedukasi muncul sebagai salah satu intervensi yang potensial untuk mengatasi masalah ini dengan memberikan pemahaman dan strategi kepada siswa dan orang tua tentang penggunaan gawai yang bijak. Namun, penerapan psikoedukasi dalam konteks ini menghadapi berbagai tantangan, berikut beberapa tantangan yang dihadapi:

1. Ketersediaan Waktu

Ketersediaan waktu secara konsisten diidentifikasi dalam jurnal yang berjudul *factors impacting the implementation of a psychoeducation intervention within the mental health system: a multisite study using the consolidation framework for implementation research* sebagai faktor kunci yang berdampak pada implementasi intervensi psikoedukasi. (Higgins dkk., 2020) Studi multisite ini menggunakan kerangka kerja konsolidasi untuk penelitian implementasi untuk mengeksplorasi bagaimana waktu mempengaruhi keberhasilan program psikoedukasi. Beberapa orang yang diwawancarai mencatat bahwa pemateri tertentu tidak terlalu

mengalami konflik penjadwalan karena fleksibilitas mereka, yang memungkinkan mereka untuk menyesuaikan jadwal dan menerima waktu pengganti. Namun, narasumber lain melaporkan kesulitan dalam menemukan waktu yang cukup untuk perencanaan dan persiapan yang dibutuhkan oleh program. Keterbatasan waktu menjadi penghalang langsung untuk memperkenalkan inovasi baru di sekolah, seperti psikoedukasi. Hal ini menjadi tantangan yang signifikan, karena pelatihan dan pembinaan berkualitas tinggi yang sangat penting untuk meningkatkan ketepatan implementasi dan mencapai hasil yang positif membutuhkan waktu yang cukup bagi peserta untuk mencerna dan memahami materi yang diberikan.(Speltz dkk., 2022)

2. Kesiapan Organisasi

Dalam hal kesiapan, kepemimpinan dan organisasi sangat penting. Organisasi, terutama pemimpinnya-kepala sekolah-harus memanfaatkan posisi mereka untuk secara proaktif mempromosikan program ini. Mereka juga perlu mengkomunikasikan informasi secara efektif mengenai program ini, dengan menyoroti manfaat dan kegunaannya untuk mendapatkan dukungan dari para siswa. Penting bagi siswa untuk memahami sepenuhnya manfaat dan materi yang disajikan selama psikoedukasi. Sekolah harus berusaha untuk mempersiapkan diri dengan baik dan matang, memastikan bahwa perencanaan yang telah dibuat dapat dilaksanakan secara optimal.

3. Sumber Daya Manusia

Administrator memainkan peran penting dalam merekrut dan mempertahankan dukungan untuk keberhasilan suatu program. Dukungan yang dikomunikasikan dengan jelas dari para administrator, termasuk kepala sekolah dan pemangku kepentingan lainnya di sekolah, dapat memperkuat efektivitas program. Upaya untuk meminimalisir hambatan seperti pemahaman konseptual yang kurang di antara staf, waktu perencanaan yang kurang, inisiatif yang saling bersaing, dan ketergantungan yang berlebihan terhadap bantuan teknis dapat meningkatkan implementasi program. Selain itu, alokasi sumber daya akan lebih efektif jika ada lebih sedikit program yang bersamaan, yang dapat mendukung pelaksanaan program psikoedukasi.

Keunggulan dan Kelemahan Pendekatan Psikoedukasi

Keunggulan:

1. Meningkatkan Kesadaran: Psikoedukasi berperan penting dalam membantu siswa memahami dampak negatif dari kecanduan gawai, sehingga mereka menjadi lebih sadar akan perilaku yang mereka tunjukkan.
2. Strategi Praktis: Program ini menawarkan pelatihan mengenai teknik manajemen waktu dan pengendalian diri yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Intervensi Berbasis Komunitas: Dengan melibatkan orang tua dan guru, psikoedukasi menciptakan dukungan yang lebih positif dalam lingkungan sosial siswa.
4. Meningkatkan Keterampilan Sosial: Program ini mendorong interaksi langsung dan kegiatan fisik yang bermanfaat untuk memperkuat keterampilan sosial siswa.
5. Pendekatan Holistik: Psikoedukasi mengupas berbagai aspek emosional, sosial, dan akademik yang berpengaruh pada perkembangan keseluruhan siswa.

Kelemahan:

1. Keterbatasan Waktu: Pelaksanaan program psikoedukasi sering terhalang oleh kesibukan jadwal sekolah yang padat, baik dari pihak guru maupun siswa.
2. Kesiapan Organisasi: Dukungan dan kesiapan pihak sekolah sangat penting, tetapi kadang tidak selalu tersedia.
3. Perbedaan Respons: Setiap siswa memiliki tingkat respons yang berbeda terhadap program psikoedukasi, yang dapat memengaruhi efektivitasnya.
4. Sumber Daya Manusia: Keterbatasan dalam pelatihan dan dukungan bagi pengajar bisa mengurangi efektivitas program ini.
5. Stigma Sosial: Beberapa siswa mungkin merasa terstigma atau malu mengakui masalah kecanduan gawai yang mereka hadapi, sehingga menghambat partisipasi mereka.

SIMPULAN DAN SARAN

Psikoedukasi adalah metode yang sangat efektif dalam mengatasi kecanduan gawai di kalangan pelajar. Melalui berbagai program yang mendorong interaksi sosial serta meningkatkan

pemahaman tentang risiko penggunaan gawai, para pelajar diharapkan dapat belajar mengelola waktu mereka dengan lebih baik dan mengurangi ketergantungan terhadap teknologi. Selain itu, dukungan yang diberikan oleh orang tua dan guru sangat krusial untuk memastikan keberhasilan program ini. Dengan demikian, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan produktif bagi perkembangan remaja.

Diharapkan agar sekolah terus melaksanakan program psikoedukasi secara rutin, sambil melibatkan orang tua dalam proses pendidikan. Penelitian lebih lanjut sangat penting untuk mengeksplorasi metode lain yang dapat melengkapi psikoedukasi dalam mengatasi masalah kecanduan gawai. Selain itu, pengembangan kurikulum yang mengintegrasikan literasi digital serta strategi pengelolaan waktu yang efektif juga menjadi aspek krusial. Dengan demikian, para pelajar akan dibekali keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi berbagai tantangan di era digital saat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Aprilia, C. (2024). Psikoedukasi Upaya Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Remaja Di Smpn Satu Atap Suka Maju. *Psikologiya Journal*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.62872/wmx37023>
- Dinata, K. B. (2021). Analisis Kemampuan Literasi Digital Mahasiswa. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 19(1), Article 1. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v19i1.2499>
- Fatimatuazzahro, F., Aliyudin, M., Damara, R., & Hayati, F. A. (2025). Analisis Kecanduan Gadget pada Mahasiswa Universitas Pamulang. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), Article 1.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Higgins, A., Murphy, R., Downes, C., & Barry, J. (2020). Factors impacting the implementation of a psychoeducation intervention within the mental health system: A multisite study using the consolidation framework for implementation research. *BMC Health Services Research*, 1.

- <https://doi.org/10.1186/s12913-020-05852-9>
- Hikmah, S., Robaiyani, S., Novika, H. R., Rahmadani, Y., Islam, U., & Walisongo, N. (2024). *Pendekatan Psikoedukasi dalam Mencegah Kecanduan Gadget pada Siswa Kelas 9 di SMPN 45 Semarang*.
- Jalal, N. M., Syam, R., Istiqamah, S. H. N., Irdianti, I., & Piara, M. (2022). Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v2i2.1311>
- Purwati, P., Japar, M., Asih, S. S., & Rifki, Z. Z. (2022). Implementasi Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Penanaman Sikap Peduli Sosial Pada Siswa SMP Islam Sarbini Grabag. *JMP (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 7(1), 825–831.
- Putri, J. N., Sumiatin, T., Su'udi, & Yunariyah, B. (2024). Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku Remaja Di Sekolah Menengah Atas Tuban. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(8), Article 8.
- Ramadina, W., Manalu, A. W., Tanjung, R. F., & Simanullang, L. N. (2022). Peran Guru dalam Menyikapi Psikologi Anak Usia Dini Yang Kian Menurun Akibat Gadget. *Buhuts Al-Athfal*, 2(2). [https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fjurnal.uinsyahada.ac.id%2Findex.php%2Falathfal%2Farticle%2Fview%2F6148&psig=AOvVaw3FL621x2c9IR0tXXLRUOWj&ust=1742959630410000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAQQn5wMahcKEwjo6enepKSMAxUAAAAAHQAAAAAQBAA](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fjurnal.uinsyahada.ac.id%2Findex.php%2Falathfal%2Farticle%2Fview%2F6148&psig=AOvVaw3FL621x2c9IR0tXXLRUOWj&ust=1742959630410000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAQQn5wMahcKEwjo6enepKSMAxUAAAAAHQAAAAAQBAA)
- Sa'id, M., Noorrizki, R. D., & Avezahra, M. H. (2024). Psikoedukasi Fathering untuk Meningkatkan Keterlibatan dan Kompetensi Ayah dalam Pengasuhan Anak. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(1), 39–47. <https://doi.org/10.33379/icom.v4i1.3558>
- Splett, J. W., Perales, K., Miller, E., & Hartley, S. (2022). Using readiness to understand implementation challenges in school mental health research. *Journal of Community Psychology*, 7. <https://doi.org/10.1002/jcop.22818>
- Walid, A. (2020). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Karakter Siswa Di SMP 01 Campalagian Kabupaten Polewali Mandar* [Diploma, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR]. <https://eprints.unm.ac.id/16763/>