



Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak

Novita Maulidya Jalal¹, Rahmawati Syam², St.Hadjar Nurul Istiqamah³, Irdianti⁴, Muhrajan Piara⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Indonesia

Email: novitamaulidyajalal@unm.ac.id

Abstract

Gadget users in general and smartphones in particular are growing rapidly in Indonesia, including children. The purpose of this service is to provide information regarding the impact of gadgets and strategies for using gadgets on children to minimize the impact of excessive gadget use on children. The service method used is to carry out psychoeducation for parents so that parents know how to deal with gadget disturbances in children. The results of the service show that with psychoeducation, parents obtain information related to the characteristics of child development, children's motives for playing gadgets, strategies for using gadgets in children so that children can use gadgets for positive purposes. Thus, it can be concluded that psychoeducation can have an effect on increasing parental knowledge regarding strategies for using gadgets in children. The suggestion for the implementation of further dedication is that parents are involved not only mothers, but fathers are also involved because the effectiveness of gadget management strategies for children requires discipline for all family members at home.

Keywords: *Psychoeducation, Gadgets, Children.*

Abstrak

Pengguna gadget pada umumnya dan smartphone pada khususnya berkembang dengan pesat di Indonesia, tidak terkecuali pada anak. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan informasi terkait dampak gadget dan strategi penggunaan gadget pada anak untuk meminimalisir dampak dari penggunaan gadget yang berlebih pada anak. Metode pengabdian yang dilakukan adalah dengan melaksanakan psikoedukasi kepada orang tua agar orang tua mengetahui cara mengatasi gangguan gadget pada anak. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa dengan adanya psikoedukasi maka orang tua memperoleh informasi terkait karakteristik perkembangan anak, motif anak bermain gadget, strategi penggunaan gadget pada anak sehingga anak dapat menggunakan gadget untuk keperluan yang positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi dapat berpengaruh pada peningkatan pengetahuan orang tua terkait strategi penggunaan gadget pada anak. Saran untuk pelaksanaan pengabdian selanjutnya adalah agar orang tua yang terlibat tidak hanya ibu saja, melainkan ayah juga dilibatkan disebabkan efektivitas strategi manajemen gadget pada anak membutuhkan kedisiplinan bagi semua anggota keluarga di rumah.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Gadget, Anak

A. PENDAHULUAN

Pengguna gadget pada umumnya dan *smartphone* pada khususnya berkembang dengan pesat di Indonesia dimana hampir setiap lapisan masyarakat menggunakannya, termasuk anak-anak. Berdasarkan hasil survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2017 tentang maraknya gadget di seluruh dunia terutama di Indonesia ditunjukkan dari jumlah pengguna internet di Indonesia berkisar 143,26 juta dari total 262 juta penduduk Indonesia. Hasil tersebut meningkat sekitar dua kali lipat jika

dibandingkan dengan hasil survei APJII di tahun sebelumnya tahun 2015 yang menunjukkan jumlah pengguna internet hanya sebesar 110,2 juta. *Smartphone* tentu saja menjadi perangkat yang paling banyak digunakan pengguna saat mengakses internet ketimbang komputer/ laptop. Hal tersebut nampak dari gambaran di area urban kepemilikan *smartphone* mencapai 70,96%, rural urban 45,42%, dan rural 42,06%. Pengguna komputer cenderung stagnan. Yakni urban area 31,55%, rural urban 22,42%, dan rural 23,83%. Sedangkan, data dari hasil studi KOMINFO menunjukkan bahwa “98% anak tahu tentang internet dan 79,5% adalah

pengguna internet, Islami (Kompas online 2016).” Osland (Sunita, mayasari .2017) mendefinisikan gadget sebagai sebuah yang dapat diartikan sebagai sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi khusus.Sedangkan, Ma’ruf (Al-Ayouby, 2017) menyatakan bahwa gadget merupakan sebuah benda atau alat atau barang eletronik yang merupakan teknologi kecil yang memiliki fungsi khusus, tetapi sering diasosiasikan sebagai sebuah inovasi atau barang baru.

Banyaknya anak yang sudah menggunakan internet melalui gadget mereka masing-masing tentu dapat memberikan hal yang positif ataupun negatif.Hadiwidjodjo (2014) menyatakan dampak positif dari gadget pada anak yaitu gadget sebagai teknologi canggih dapat berfungsi untuk mempermudah komunikasi antara satu dengan individu yang lain, membangun kreativitas anak dengan beragam program atau aplikasi yang ada pada gadget, memudahkan pembelajaran dengan menggunakan gadget, serta bermain sambil belajar. Namun demikian, juga dapat berdampak negative pada munculnya berbagai permasalahan dalam perkembangan anak, baik secara fisik maupun psikis. Gadget dalam hal ini merupakan salah satu bentuk nyata dari kemajuan Ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat ini dan yang akan datang, sekarang ini setiap orang diseluruh dunia pasti sudah memiliki gadget, pengguna gadget saat ini tidak hanya berasal dari kalangan pekerja, tetapi juga semua kalangan seperti siswa, guru menggunakan gadget dalam kegiatan mereka tidak hanya untuk keperluan sehari-hari namun juga untuk proses belajar mengajar (Chusna,2017).

Selanjutnya, manfaat dari dari gadget menghadapi tuntutan zaman yang saat ini mengharuskan setiap manusia termasuk anak menggunakan gadget dalam aktivitas sehari- hari. Hal tersebut tentu saja membuat banyak orang tua yang sudah mengenalkan gadget sejak anak usia dini. Sehingga saat ini sebagian besar anak usia dini sudah tidak asing lagi saat menggunakan gadget. Anak-anak umumnya, menggunakan gadget untuk menonton video, bermain game edukatif atau petualangan.

Dampak negatif secara fisik dapat terlihat dari kondisi kesehatan anak, hal ini dibuktikan dengan fenomena-fenomena yang terjadi pada saat ini. Ismanto dan Franly (2015)mengemukakan dampak negatif dari penggunaan gadget yang terlalu sering atau berlebihan antara lain dapat menimbulkan munculnya kecanduan ataupun acuh dengan lingkungan sekitarnya.Kecanduan tersebut dapat terlihat dari perilaku anak yang lebih suka memilih bermain dengan gadget dari pada bermain bersama teman – teman. Hasil penelitian dari Maulida (2015) juga sejalan dengan pernyataan tersebut yakni gadget dapat membawa banyak perubahan dalam kehidupan manusia khususnya secara

psikologis yakni individu yang memiliki intensitas penggunaan gadget yang tinggi dapat menyebabkan permasalahan pada anak antara lain siswa dapat melakukan pelecehan seksual terhadap teman sebayanya disebabkan siswa tersebut sering menonton video porno yang diakses pada gadget.Hakam, Levani, dan Utama (2020) mengemukakan bahwa penggunaan *gadget* secara berkelanjutan dan tidak bertanggung jawab juga akan berdampak buruk bagi pola perilaku anak dalam kesehariannya.

Sari dan Mitsalia (2016) mengemukakan bahwa penggunaan gadget dianggap dengan intensitas tinggi jika menggunakan gadget dengan durasi lebih dari 120 menit /hari dan dalam sekali pemakaiannya berkisar > 75 menit. Selain itu, dalam sehari bisa berkali – kali atau lebih dari 3 kali pemakaian. Selanjutnya, pemakaian gadget dengan durasi 30 – 75 menit akan menimbulkan kecanduan dalam pemakaian gadget. Penggunaan gadget dengan intensitas sedang jika menggunakan gadget dengan durasi lebih dari 40-60 menit /hari dan intensitas penggunaan dalam sekali penggunaan 2 – 3 kali /hari setiap penggunaan.

Cara untuk meminimalisir anak agar tidak mengakses konten negatif yakni dengan peranan orang tua yang harus selalu ikut mengontrol penggunaan gadget pada anak dan memberikan batasan waktu bermain gadget. 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. Griffith (Walsh, 2010) mengemukakan psikoedukasi tersebut dapat dilakukan pada seseorang, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik dan melatih subjek atau partisipan mengenai tantangan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan, serta mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka pengabdian melakukan pemberian psikoedukasi kecanduan gadget pada anak bagi orang tua di di Taman Pendidikan Al Quran Darul Falah Makassar.

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Dalam pelaksanaannya pengabdian menggunakan psikoedukasi sebagai pemberian wawasan mengenai karakteristik perkembangan anak, motif anak bermain gadget, strategi penggunaan gadget pada anak sehingga anak dapat menggunakan gadget untuk keperluan yang positif. Pelaksanaan kegiatan ini antara lain: (1) Sesi pembuka, yang berisi pengenalan

antara narasumber dan partisipan untuk mendukung lancarnya pelaksanaan psikoedukasi, (2) Sesi pembahasan, yang berisi pembahasan materi atas permasalahan atau konsep pokok dari tujuan intervensi, serta dapat ditambahkan dengan proses diskusi, (3) Sesi penutup, yang berisi penyampaian kesimpulan dari penjelasan atau pembahasan materi, serta kesimpulan dari proses diskusi.

Sesi pertama adalah moderator menyampaikan identitas diri dari narasumber, serta menjelaskan peserta adalah orang tua dari anak yang berdomisili di sekitar Taman Pendidikan Al Quran Darul Falah Makassar. Kemudian dilanjutkan pada sesi kedua yakni pemberian materi mengenai perkembangan anak, manfaat dan dampak penggunaan gadget pada anak, motif anak menggunakan gadget, serta strategi penggunaan gadget. Selanjutnya, diakhiri dengan sesi diskusi dimana narasumber menjawab pertanyaan dari para peserta.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

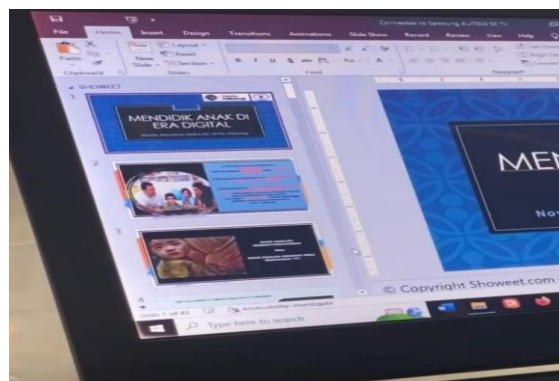
Berdasarkan hasil pengabdian diketahui bahwa pengabdian terlaksana dengan 35 orang tua yang hadir di Taman Pendidikan Al Quran Darul Falah Makassar. Peserta yang hadir berjumlah 30 wanita dan 5 orang pria.



Gambar 1. Pelaksanaan Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak

Berdasarkan hasil pengabdian diketahui bahwa peserta mengikuti pelaksanaan dengan antusias. Hal tersebut dapat diketahui dari observasi yang dilakukan terhadap perilaku yang ditunjukkan oleh

para peserta yang fokus memperhatikan penjelasan narasumber.



Gambar 2. Proses pemberian Materi Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak



Gambar 2. Proses pemberian Materi Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak

Berdasarkan pengabdian juga diketahui peserta aktif saat sesi diskusi. Pertanyaan peserta dibatasi disebabkan terbatasnya waktu pengabdian yang dilaksanakan di sore hari. Pertanyaan peserta lebih kepada penerapan strategi penggunaan gadget yang sulit dilakukan di rumah ketika langkah yang

ditetapkan oleh ibu berbeda dengan ayah. Selain itu, peserta juga menanyakan strategi penggunaan gadget ketika dalam rumah dihuni oleh banyak keluarga, seperti nenek dan kakek yang berbeda strategi dalam mendampingi anak menggunakan gadget. Berdasarkan permasalahan, para peserta dilatih untuk menerapkan strategi penggunaan gadget pada anak.

Tidak jarang ada orangtua yang mengeluh dalam menghadapi anaknya kecanduan gadget. Padahal kecanduan akut terhadap gadget pada anak-anak dapat merusak kesehatan anak, baik fisik maupun mental. Beberapa kendala yang dihadapi orangtua dalam menghadapi anak yang kecanduan gadget antara lain (a) kendala anak yaitu susah makan, hingga lupa waktu makan, susah tidur, anak akan cemberut hingga menangis jika tidak di pinjamkan atau di perbolehkan menggunakan gadget, selain itu anak akan rewel ketika ibu sedang melakukan pekerjaan rumah. (b) Beberapa aktivitas sehari-hari tidak tercapai tujuannya,serta (c) kendala yang dialami sebagian orang tua yang bekerja yaitu keterbatasan waktu untuk berinteraksi dengan anak karena jarang di rumah.

Adapun strategi untuk menurunkan kecanduan *gadget* dan membuat kebiasaan ber- *digital* yang sehat dengan menambah pengetahuan literasi digital yang dikemukakan oleh Agustina (2012) yakni (1) tempatkan internet di tempat terbuka (2) jangan menanggapi ajakan untuk pertemuan langsung, (3) jangan menanggapi email dari orang yang tidak dikenal (4) segera tinggalkan atau keluar situs liar yang tidak patas untuk anak-anak (5) jangan memberikan data pribadi dan keluarga, alamat rumah, kantor, sekolah, nomor telpon, tanggal lahir, password dan data diri pada situs personal (6) manfaatkan internet untuk keperluan belajar (7) berikan penjelasan mengenai dampak positif dan negatif berinternet (8) jalin komunikasi aktif dengan anak berapapun usia dan mengenai apa pun informasi yang didapat melalui internet, (9) gunakanlah *software* proteksi (*firewall*, antivirus dll) dan filter (*K9 protection*) (10) gunakanlah *browser* khusus untuk anak-anak (11) motivasi anak agar untuk berkreasi positif dengan menggunakan internet.

Orang tua juga dapat menerapkan literasi digital sebagaimana yang disampaikan oleh Widyanti (2018), yaitu (1) gunakan internet bersama dengan anggota keluarga lain yang lebih dewasa agar dapat memberikan arahan kepada anak (2) tempatkan komputer pada ruangan kerluarga atau ruangan yang mudah diawasi oleh orangtua (3) internet sebenarnya dapat berfungsi sebagai sumber ilmu sehingga dapat digunakan dengan maksimal untuk mencari informasi yang membantu dalam proses pembelajaran, kuliah, penelitian, pekerjaan dan lain-lain (4) orangtua mendampingi anak-anaknya

saat mengakses internet dan memberikan penjelasan serta batasan mengenai apa saja yang boleh diakses dan apa saja yang tidak boleh diakses (5) meminta anak untuk segera meninggalkan situs yang tidak pantas atau membuat tidak nyaman, baik yang disengaja dibuka ataupun tidak disengaja dibuka (6) berikan pengertian kepada seluruh anggota keluarga untuk tidak atau menjawab setiap email ataupun private chat dari orang yang tidak dikenal.

Berdasarkan hasil pengabdian diketahui bahwa permasalahan yang dialami oleh para peserta antara lain sulitnya mengatur kedisiplinan anak dalam penggunaan gadget. Peserta menyatkan sulit menangani perilaku anak terutama ketika anak berlebih dalam memanfaatkan waktu seharian untuk menggunakan gadget, sehingga beberapa tugas atau aktivitas yang dianggap positif terbengkalai dilakukan oleh anak, serta adanya ledakan emosi pada anak seperti menangis atau marah ketika orang tua mengambil gadget dari anak.

Goswani (2015) menyatakan bahwa pada dasarnya gadget adalah suatu alat teknologi yang memiliki perbedaan dengan perangkat elektronik lainnya. Gadget tersebut dianggap dapat memudahkan terjalannya komunikasi, gadget menjadi sumber hiburan seperti mendengarkan musik, menonton film atau video, bermain game, serta alat dokumentasi (Noegoroho, 2010). Namun demikian, penggunaan gadget secara berlebih oleh anak juga memberikan dampak buruk bagi Kesehatan fisik dan psikologis anak.

Griffiths (Essau,2008) menyatakan bahwa kecanduan adalah aspek perilaku yang komplusif, adanya ketergantungan, dan kurangnya kontrol. Kata kecanduan (adiksi) biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku berlebihan (*excessive*). Oleh karena itu, anak perlu diberikan pendampingan agar penggunaan gadget dapat tepat sesuai fungsinya, serta tidak menjadi kecanduan terhadap gadget.

Psikoedukasi adalah salah satu teknik intervensi atau penanganan dengan bentuk pendidikan ataupun pelatihan terhadap seseorang dengan gangguan psikis yang bertujuan untuk treatment dan rehabilitasi. Supratiknya (2008) menyatakan bahwa psikoedukasi merupakan suatu bentuk intervensi psikologis, baik untuk individu ataupun kelompok mengenai suatu permasalahan yang sedang dihadapi. Griffith menyatakan bahwa psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, maupun kelompok dengan fokus dalam mendidik dan melatih subjek mengenai tantangan dalam hidup, membantu subjek mengembangkan sumber dukungan dan keterampilan atau strategi dalam menghadapi tantangan (Walsh; 2010). Schaub (2016) juga menyatakan bahwa psikoedukasi tersebut dapat

merubah aspek kognitif, emosional dan perilaku dari suatu individu ataupun kelompok.

Brown (2011) menjelaskan psikoedukasi bertujuan untuk membuat seseorang yang menjadi sasaran psikoedukasi untuk lebih mampu memenuhi harapan dari pekerjaannya. Goldman (Bordbar & Faridhosseini, 2012) juga menyatakan hal serupa yakni psikoedukasi berguna untuk mengembangkan dan meningkatkan penerimaan seseorang terhadap penyakit atau gangguan yang dialami, pengembangan *coping mechanism* ketika seseorang menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan penyakit atau gangguan yang dialami,serta meningkatkan partisipasi seseorang dalam proses terapi. Hal tersebut dapat terjadi karena menurut Goldman (Bordbar & Faridhosseini, 2012) bahwa psikoedukasi dapat merubah pemikiran atau pemahaman yang salah pada seseorang atas suatu topik tertentu serta mengembangkan keterampilan seseorang dalam memecahkan masalah. Dengan demikian,dapat dikatakan psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan penerimaan seseorang terhadap permasalahan atau gangguan yang dialami, serta peserta dapat mengembangkan *coping mechanism* seseorang atas permasalahan yang dihadapi. Lukens dan McFarlane (2004), psikoedukasi adalah treatment atau penanganan yang diberikan secara profesional dimana mengintegrasikan intervensi psikoterapeutik dan edukasi. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa psikoedukasi dapat diterapkan pada berbagai setting misalnya rumah sakit, bisnis, perguruan tinggi, pemerintahan, lembaga pelayanan sosial, dan bahkan militer.

Intervensi psikoedukasi terbukti mampu mengubah persepsi dan meningkatkan pemahaman atau kognitif seseorang atas suatu topik yang dibahas, seperti halnya pada penelitian yang dilakukan oleh Dunn, dkk (2007) mengenai terapi kelompok psikoedukasi pada kelompok yang mengalami gangguan Comorbid Chronic Posttraumatic Stress Disorder dan Depressive Disorder. Pada penelitian tersebut, diperoleh hasil bahwa terapi kelompok dengan metode psikoedukasi mampu berfungsi sebagai kontrol aktif dalam merubah mindset atau pemikiran dan dapat menjadi penyelesaian atas permasalahan yang dialami. Berdasarkan penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi terbukti valid dan mampu meningkatkan kognitif atau pemahaman seseorang. Dengan adanya peningkatan pemahaman dan persepsi individu atas suatu bahasan, maka dapat juga berpengaruh pada perubahan perilaku individu tersebut. Hal ini dijelaskan pada teori WHO (Notoatmodjo; 2003), bahwa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam berperilaku antara lain ialah pemikiran yang berupa pengetahuan ataupun persepsi, selain itu juga dengan

kepercayaan dan penilaian seseorang terhadap objek.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan hasil penelitian Warisyah (2015) dengan judul penelitian Pentingnya Pendampingan Dialogis Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa berkembangnya gadget pada anak usia dini tentu memiliki dampak negatif. Hal tersebut mengarahkan perlunya pendampingan dialogis dari orang tua untuk meminimalisir anak dari pengaruh negatif penggunaan Gadget. Pendampingan dialogis dalam penelitian tersebut diartikan sebagai pendampingan yang dilakukan secara berkelanjutan. Apabila anak sedang menggunakan Gadget orang tua sebaiknya mampu mendampingi anaknya, membuka fitur-fitur yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Disamping itu orang tua harus mampu menjadi guru bagi anaknya. Gadget dijadikan media untuk menstimulasi anak.

Demikian pula dengan hasil penelitian dari Irwansyah dkk (2018) yang berjudul Pendampingan Orang Tua pada Anak Usia Dini dalam Penggunaan Teknologi Digital. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa orang tua bertindak sebagai komunikator dan anak sebagai komunikan, orang tua berbicara dengan anak dengan bahasa yang dipakai sehari-hari dan bahasa non lisan digunakan ketika komunikator perlu menjelaskan melalui isyarat, baik tubuh maupun benda lainnya sehingga komunikan akan mengerti. Anak usia dini cenderung menggunakan benda yang berwarna untuk memacu perkembangan otaknya. Pada masa usia dini anak mengalami masa keemasan (*the golden years*) yang merupakan masa di mana anak mulai peka/sensitif untuk menerima berbagai rangsangan.

Dalam pelaksanaannya pengabdian ini menggunakan psikoedukasi sebagai pemberian wawasan mengenai karakteristik perkembangan anak, manfaat gadget, dampak penggunaan gadget bagi anak, motif anak menggunakan gadget, strategi penggunaan gadget pada anak, dan keterlibatan orang tua pada anak. Ahmadi dkk (2015) menyatakan bahwa konseptual literasi digital sebagai strategi penggunaan gadget pada anak dapat mempertimbangkan aspek berikut: (a) kemampuan mengajikan informasi termasuk di dalamnya berpikir kritis dalam memahami informasi dengan kewaspadaan terhadap validitas dan kelengkapan sumber dari internet (b) Kemampuan membaca dan memahami materi informasi yang tidak berurutan (*non sequential*) dan dinamis (c) Perakitan pengetahuan yaitu kemampuan membangun informasi dari berbagai sumber yang terpercaya (d) Kesadaran tentang arti penting media konvensional dan menghubungkannya dengan media berjaringan (internet) (e) Penggunaan jaringan terhadap informasi yang akan datang (f) Merasa nyaman dan

memiliki akses untuk mengkomunikasikan dan juga mempublikasikan informasi, (g) Kesadaran terhadap akses jaringan orang yang dapat digunakan sebagai sumber rujukan dan pertolongan.

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil evaluasi pengabdian dan hasil observasi selama proses pelaksanaan pengabdian diketahui bahwa psikoedukasi kepada orang tua dapat memberikan wawasan kepada orang tua tentang karakteristik perkembangan anak, motif anak bermain gadget, strategi penggunaan gadget pada anak sehingga anak dapat menggunakan gadget untuk keperluan yang positif. Berdasarkan hasil capaian pengabdian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat berpengaruh pada peningkatan pengetahuan orang tua terkait strategi penggunaan gadget pada anak. Saran untuk pelaksanaan pengabdian selanjutnya adalah agar orang tua yang terlibat tidak hanya ibu saja, melainkan ayah juga dilibatkan disebabkan efektivitas strategi manajemen gadget pada anak membutuhkan kedisiplinan bagi semua anggota keluarga di rumah. Selain itu, orang tua disarankan untuk melakukan pengawasan dan bersikap lebih tegas terhadap penggunaan gadget yang berlebihan oleh anak dengan cara memberikan sanksi atau konsekuensi tertentu atau memberlakukan syarat khusus seperti menghafal, membaca, memberikan pekerjaan rumah sebelum memberikan gadget kepada anak dengan durasi waktu antara 10 hingga 30 menit per hari.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Rini. (2012). *Internet Sehat dan Aman (INSAN)*. Direktorat PEMBERDAYAAN Informatika, Direktorat Jenderal Aplikasi Informatika. Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia
- Ahmadi, A. dan Supriyono. (2015). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Al-Ayoby, M.Hafiz. (2017). *Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini*. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Universitas Lampung.
- APJII, (2017). Hasil Survey Internet APJII 2017. <https://apjii.or.id/survei2017/kirimlink>. Diakses tanggal 23 November 2022
- Brown, N.W. (2011). *Psychoeducational groups 3rd edition: Process and practice*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Bordbar, Mohammad. Faridhosseini, Farhad. (2012). *Psychoeducation for bipolar mood disorder*. Jurnal: *Clinical, Research, Treatment Approaches to Affective Disorders*. Accessed November 11, 2022 from https://www.researchgate.net/publication/221926375_Psychoeducation_for_Bipolar_Mood_Disorder
- Chusna, P. A. (2017). Pengaruh Media Gadget pada Perkembangan Karakter Anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, 17 (2): 315-330.
- Dunn, N.J, Lynn, Jeanne, Julianne, Paras, Carol, Elisia and Joseph. (2007). A randomized trial of self-management and psychoeducational group therapies for comorbid chronic posttraumatic stress disorder and depressive disorder. *Journal of Traumatic Stress*. 20(3), 221 - 237
- Pebriana, Putri H. (2017), Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi*, Vol 1, No.1.
- Goswami, dkk. (2015). Impact of Mobile Phone Addiction on Adolescent's life: A Literature Review. *Internasional Journal of Home Science*. 2(1), 69-74
- Hadiwidjodjo. (2014). Dampak positif penggunaan gadget bagi anak. Diakses pada 17 November 2022 dari <http://www.satuharapan.com/life/8-dampak-positifpenggunaangadget-bagi-anak>
- Hakam, M. T., Levani, Y, & Utama, M. R. (2020). Potensi Adiksi Penggunaan Internet pada Remaja Indonesia di Periode Awal Pandemi. *Hang Tuah Medical Journal*, 17 (2); 102-115.
- Lukens, E., McFarlane, and William R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Consideration for practice, research and policy. *Journal Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3).
- Maulida, D. (2015). Hubungan penggunaan gadget dengan tingkat prestasi siswa di SMA Negeri 9 Manado. *E-Journal Keperawatan (e-Kep)*, 3(2).
- Noegoro, A. (2010). *Teknologi Komunikasi*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sari, Tria P. Dan Mitsalia, A.A. (2016), Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Personal

- Sosial Anak Usia Pra Sekolah Di TKIT Al Mukmin. Jurnal PROFESI, Vol.3, No. 2.
- Schaub, A., Hippius, H., Möller, H. & Falkai, P. (2016). Psychoeducational and Cognitive Behavioral Treatment Programs : Implementation and Evaluation From 1995 to 2015 in Kraepelin ' s Former Hospital. *Schizophr. Bull.* vol.42, 81–89
- Supratiknya, A. (2008). *Psikoedukasi: Merancang Program dan Modu*. Universitas Sanata Dharma
- Walsh, Joseph. (2010). *Psychoeducation in mental health - Practice, research, and policy* oxford university press. Chicago:Lyceum Books, Inc.
- Warisyah, Yusmi. (2015). Pentingnya “Pendampingan Dialogis” Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. Jurnal FKIP Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Widayanti, Wiwik. (2018). *Peran Orangtua dalam Upaya Pencegahan Pornografi Bagi Anak Melalui Internet Sehat*. Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial.42(2): 181-186