

## Psikoedukasi Pencegahan Adiksi Gadget pada Anak melalui Peningkatan Pengetahuan Orang Tua

Paschalina Trianty, Airanissa Retri Salsabilla, Dira Permata Ningrum, Claudia Z. Vanessa Renyaan, Fajar Dwi Asti, Nanda Yunika Wulandari

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

### Artikel Info

#### Genesis Artikel:

Diterima, 19 Juli 2026  
Direvisi, 11 Oktober 2026  
Diterbitkan, 16 Oktober 2026

#### Kata Kunci:

Adiksi Gadget  
Orang Tua  
Pengetahuan  
Pencegahan  
Psikoedukasi

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Penggunaan gadget yang tidak terkontrol pada anak dapat memicu adiksi gadget yang berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial anak, sedangkan kesadaran orang tua terhadap risiko tersebut belum diikuti pengawasan yang konsisten. **Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai pencegahan adiksi gadget pada anak melalui psikoedukasi. **Metode:** Program dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi kelompok dengan desain pre-test dan post-test satu kelompok, melibatkan 10 orang tua di RT 07 Karanglo, Argomulyo, Sedayu, menggunakan ceramah interaktif, diskusi studi kasus, curah gagasan, dan simulasi roleplay. **Hasil:** Rerata skor pengetahuan meningkat dari 63,13 menjadi 71,88 (gain score rerata 8,75; SD=12,57); 60% peserta mengalami peningkatan skor, 30% tetap, dan 10% menurun. **Kesimpulan:** Psikoedukasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan orang tua tentang pencegahan adiksi gadget, meski peningkatan masih sebatas pengetahuan sehingga diperlukan evaluasi dan pendampingan lanjutan untuk memastikan penerapannya dalam pola pengasuhan digital sehari-hari.

#### Keywords:

Gadget Addiction  
Parents  
Knowledge  
Prevention  
Psychoeducation

### ABSTRACT

**Background:** Uncontrolled gadget use in children can trigger gadget addiction, affecting children's physical, psychological, and social well-being, while parents' awareness of this risk has not been consistently followed by supervision. **Objective:** This activity aimed to improve parents' knowledge regarding the prevention of gadget addiction in children through psychoeducation. **Methods:** The program was conducted as group psychoeducation using a one-group pre-test and post-test design, involving 10 parents in RT 07 Karanglo, Argomulyo, Sedayu, through interactive lectures, case study discussions, brainstorming, and roleplay simulations. **Results:** The mean knowledge score increased from 63.13 to 71.88 (mean gain score 8.75; SD=12.57); 60% of participants showed increased scores, 30% remained unchanged, and 10% decreased. **Conclusion:** Psychoeducation was effective in improving parents' knowledge of gadget addiction prevention, although the improvement remained at the knowledge level, requiring further evaluation and mentoring to ensure its application in daily digital parenting practices.

This is an open access article under the CC BY-SA License.



### Penulis Korespondensi:

Paschalina Trianty,  
Psikologi,  
Universitas Mercu Buana Yogyakarta,  
Email: [230810597@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:230810597@student.mercubuana-yogya.ac.id)  
Orchid ID: <https://orcid.org/0009-0005-5754-4409>

## 1 PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara anak berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, terutama melalui penggunaan gadget seperti telepon pintar, tablet, dan komputer. Data UNICEF Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 99,4% anak Indonesia berusia 8–18 tahun telah menggunakan internet secara aktif, dengan rata-rata durasi penggunaan mencapai 5,4 jam per hari. Gadget memberikan manfaat bagi perkembangan anak apabila digunakan secara tepat, antara lain akses informasi yang lebih luas dan media pembelajaran yang interaktif. Namun, penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif, seperti gangguan pada perkembangan emosi dan moral anak, sehingga memerlukan perhatian dan pendampingan dari orang tua.

Salah satu dampak negatif tersebut adalah munculnya adiksi gadget pada anak. Ardiyani et al. menjelaskan bahwa penggunaan gadget yang tidak tepat dan berlebihan dapat mengganggu kesehatan fisik, psikologis, dan emosional anak, serta meningkatkan risiko isolasi sosial. Yewale et al. menambahkan bahwa adiksi gadget berkaitan dengan gangguan kesehatan mental, gangguan otot dan penglihatan, serta terganggunya prestasi akademik. Hasil asesmen lapangan melalui wawancara dan Focus Group Discussion (FGD) menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua telah menyadari dampak negatif tersebut, tetapi kesadaran itu belum sepenuhnya diikuti oleh penerapan aturan dan pengawasan yang konsisten.

Orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan penggunaan gadget pada anak (Qamaria et al., 2026). Hidayatuladkia et al. menjelaskan bahwa keterlibatan aktif orang tua, penerapan aturan yang konsisten, serta pengawasan yang berkelanjutan merupakan faktor penting dalam mengendalikan penggunaan gadget pada anak. Salah satu bentuk intervensi yang dapat meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai hal tersebut adalah psikoedukasi, yaitu proses pemberian informasi dan keterampilan yang bertujuan meningkatkan pemahaman individu terhadap suatu permasalahan tertentu. Melalui psikoedukasi, orang tua dapat memperoleh pengetahuan mengenai adiksi gadget, faktor penyebab, dampak, serta strategi pencegahannya.

Beberapa kegiatan pengabdian terdahulu menunjukan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua dan masyarakat terkait dengan penggunaan gadget pada anak. Jalal et al. menemukan bahwa psikoedukasi kepada orang tua di Makassar meningkatkan pengetahuan mereka tentang strategi penggunaan gadget pada anak, sedangkan Ulfiyana et al. mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman yang berarti setelah mendapat psikoedukasi mengenai pengendalian screen time melalui pola asuh positif. Purnamasari et al juga menemukan bahwa terdapat peningkatan pemahaman masyarakat yang signifikan mengenai pencegahan kecanduan gadget dengan cara pengasuhan yang tepat. Berbeda dengan kegiatan tersebut, PKM ini secara khusus menyasar orang tua dan menyusun materi berdasarkan hasil wawancara dan FGD dengan orang tua di lokasi sasaran.

Tujuan PKM ini adalah untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pencegahan adiksi gadget pada anak melalui kegiatan psikoedukasi interaktif. Untuk mencapainya, tim pengabdian melaksanakan program yang bertajuk "Ayah Bunda Harus Tahu: Pencegahan Adiksi Gadget pada Anak di Era Digital" yang disusun berdasarkan kajian teoritis dan hasil asesmen lapangan terhadap kondisi nyata orang tua di lokasi sasaran. Dengan adanya program ini, diharapkan dapat terjadi peningkatan pemahaman orang tua yang mampu mengubah pola pengasuhan digital yang cenderung permisif menjadi pola pengasuhan yang lebih sadar, konsisten, dan terarah. Dengan demikian, orang tua tidak hanya sekedar mengetahui bahaya adiksi gadget, tetapi juga mampu menerapkan strategi digital parenting yang tepat sebagai upaya nyata untuk mencegah terjadinya adiksi gadget pada anak.

## **2 METODE PENGABDIAN**

### **2.1. Desain Program**

Kegiatan pengabdian ini dirancang dalam bentuk psikoedukasi kelompok bertajuk "Ayah Bunda Harus Tahu: Pencegahan Adiksi gadget pada Anak di Era Digital", yang disusun oleh kelompok 3 Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Psikoedukasi dipahami sebagai proses pemberian informasi dan keterampilan untuk meningkatkan pemahaman individu terhadap suatu permasalahan, dan telah dikaji sebagai praktik berbasis bukti (Lukens & McFarlane, 2004). Program disusun sebagai respons atas temuan asesmen lapangan melalui wawancara dan Focus Group Discussion (FGD), yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget telah menjadi bagian dari rutinitas harian anak, sementara sebagian orang tua masih mengalami kesulitan membatasinya. Psikoedukasi dipilih sebagai bentuk intervensi karena terbukti efektif meningkatkan pemahaman orang tua dalam menetapkan aturan penggunaan gadget yang konsisten pada anak usia dini (Azamiah, Agustiani, & Pebriani, 2023).

Pendekatan yang digunakan adalah edukatif-partisipatif dengan pembelajaran dua arah, sehingga peserta tidak hanya menerima materi tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi dan praktik (Rusli et al., 2021). Pendekatan partisipatif dan kontekstual yang serupa telah digunakan pada kegiatan psikoedukasi yang dipublikasikan di jurnal ini, yaitu pada siswa SMKN 4 Malang dengan evaluasi pre-test dan post-test (Muqoddam et al., 2026). Metode pelaksanaan program meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, brainstorming (curah gagasan), studi kasus, roleplay, dan tanya jawab, serta pengukuran pre-test dan post-test. Diskusi kelompok terarah dimanfaatkan karena telah digunakan untuk membangun kesadaran peserta pada kegiatan pengabdian lain di jurnal ini (Rahmah et al., 2025).

Efektivitas program dievaluasi dengan desain pre-eksperimental one-group pre-test-post-test, yaitu satu kelompok peserta diukur sebelum dan sesudah intervensi tanpa kelompok kontrol. Desain ini dipilih karena sesuai dengan skala kegiatan pengabdian, yakni target 10–15 peserta yang dilaksanakan dalam satu pertemuan, serta telah digunakan pada kegiatan pengabdian psikoedukasi sebelumnya (Muqoddam et al., 2026). Desain ini memiliki keterbatasan karena tidak dapat menyingkirkan

penjelasan alternatif atas perubahan skor, sehingga hasilnya dibaca sebagai indikasi peningkatan pengetahuan dan bukan sebagai bukti hubungan sebab akibat (Knapp, 2016). Keterbatasan tersebut menjadi dasar perlunya evaluasi dan pendampingan lanjutan sebagaimana dibahas pada bagian kesimpulan.

## 2.2. Tahapan dan Prosedur Pelaksanaan

Alur pelaksanaan psikoedukasi disusun secara sistematis dalam sepuluh tahap, mulai dari persiapan hingga penutupan dan evaluasi, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1. Diagram tersebut dikelompokkan ke dalam tiga fase yang dibedakan dengan warna, yaitu persiapan (tahap 1–2), pelaksanaan psikoedukasi termasuk pengukuran *pre-test* dan *post-test* (tahap 3–9), serta penutupan dan evaluasi (tahap 10). Penyusunan alur secara bertahap dimaksudkan agar kegiatan berjalan sesuai kebutuhan peserta, efektif, dan tepat sasaran, serta memungkinkan pemantauan terhadap proses maupun hasil kegiatan. Alur ini dikembangkan tim pengabdian dengan mengacu pada pendekatan edukatif-partisipatif yang memadukan penyampaian materi dan interaksi dua arah (Rusli et al., 2021) serta pada tahapan psikoedukasi yang disertai pengukuran *pre-test* dan *post-test* (Muqoddam et al., 2026).



Gambar 1. Diagram Alur Pelaksanaan Psikoedukasi

Sumber: Dikembangkan oleh tim pengabdian (2026) dengan merujuk pada Rusli et al. (2021) dan Muqoddam et al. (2026)

Sebagaimana ditunjukkan pada tahap 1 dan 2 Gambar 1, fase persiapan dilakukan oleh tim pengabdian yang terdiri atas lima mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, dengan pembagian peran satu orang sebagai moderator dan empat orang sebagai fasilitator materi. Pada fase ini tim menyusun materi psikoedukasi, instrumen *pre-test* dan *post-test*, media

presentasi (PPT), serta rundown kegiatan. Materi disusun berdasarkan kajian teoritis dan hasil asesmen lapangan, serta dirancang memuat informasi sekaligus keterampilan praktis sesuai karakteristik psikoedukasi (Lukens & McFarlane, 2004). Setelah materi siap, tim melakukan koordinasi perizinan dengan Ketua RT 07 Karanglo dan membagikan undangan kepada warga.

Fase pelaksanaan (tahap 3–9 pada Gambar 1) dilakukan pada tanggal 13 Juni 2026 pukul 19.00–21.00 WIB di RT 07, Karanglo, dengan 10 orang tua sebagai peserta. Rangkaian kegiatan berlangsung selama 150 menit dalam delapan kegiatan berurutan, sebagaimana dirinci pada Tabel 1 yang memuat nama kegiatan, alokasi waktu, dan penanggung jawab setiap kegiatan. Kegiatan 1 sampai 8 pada Tabel 1 berturut-turut bersesuaian dengan tahap 3 sampai 10 pada Gambar 1. Susunan rundown yang memadukan pemaparan materi dengan aktivitas partisipatif ini mengikuti pola pembelajaran dua arah pada psikoedukasi (Rusli et al., 2021).

Tabel 1. Rundown Pelaksanaan Psikoedukasi

| No | Nama Kegiatan                | Waktu         | Penanggung Jawab        |
|----|------------------------------|---------------|-------------------------|
| 1  | Perkenalan & Kontrak Belajar | 19.00 - 19.10 | Moderator               |
| 2  | <i>Pre-test</i>              | 19.10 - 19.20 | Seluruh Anggota Tim     |
| 3  | Pemaparan Materi             | 19.20 – 19.40 | Pemateri                |
| 4  | Studi Kasus & Curah Gagasan  | 19.40 – 20.00 | Moderator & Pemateri    |
| 5  | Simulasi <i>Roleplay</i>     | 20.00 – 20.20 | Seluruh Anggota Tim     |
| 6  | Diskusi & Tanya Jawab        | 20.20 – 20.40 | Moderator               |
| 7  | <i>Post-test</i>             | 20.40 – 20.50 | Seluruh Anggota Tim     |
| 8  | Penutup & Dokumentasi        | 20.50 – 21.00 | Moderator & Anggota Tim |

Sumber: Data primer tim pengabdian (2026)

Kegiatan 1 dan 2 pada Tabel 1 (tahap 3 dan 4 pada Gambar 1) dipandu moderator untuk membangun suasana nyaman melalui perkenalan seluruh fasilitator dan pembacaan kontrak belajar, dilanjutkan pengisian *pre-test* oleh seluruh peserta sebagai pengukuran pengetahuan awal. Kegiatan 3 (tahap 5) berupa pemaparan materi tentang pengertian dan dampak adiksi *gadget*, faktor penyebab dan tanda-tanda adiksi *gadget* pada anak, hingga strategi pengelolaan dan pembatasan *gadget* yang konsisten, mengacu pada strategi psikoedukasi dalam membekali orang tua agar anak dapat menggunakan *gadget* untuk tujuan yang lebih positif (Jalal, Syam, Istiqamah, Irdianti, & Piara, 2022). Pada kegiatan 4 (tahap 6), peserta diajak berdiskusi melalui studi kasus dan curah gagasan pengalaman pribadi mengenai penggunaan *gadget* anak di rumah, karena pembelajaran berbasis kasus dapat meningkatkan keterlibatan peserta (Raza, Qazi, & Umer, 2020). Kegiatan 5 (tahap 7) berfokus pada penguatan komunikasi efektif orang tua-anak melalui analisis solusi bersama dan simulasi *roleplay*

“Menghadapi Anak saat *Gadget* Diambil”, mengingat komunikasi efektif berperan menguatkan kedekatan orang tua-anak dan mendorong perilaku positif anak (Fadhilah, Nisfiary, & Lubis, 2023).

Kegiatan 6 (tahap 8) berupa diskusi dan tanya jawab yang memberi kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi materi dan merefleksikan pengalaman pengasuhan masing-masing. Kegiatan 7 (tahap 9) adalah pengisian *post-test* menggunakan instrumen yang sama dengan *pre-test*, sehingga perubahan pengetahuan peserta dapat dibandingkan secara langsung (Fredicia, Daniyola, Muljono, Felizio, & Gabriela, 2025). Kegiatan 8 (tahap 10) mencakup penutupan, penyampaian kesan dan pesan, serta dokumentasi kegiatan bersama peserta. Setelah kegiatan lapangan selesai, tim menganalisis hasil *pre-test* dan *post-test* dengan statistik deskriptif *gain score* serta menyusun artikel pengabdian untuk dipublikasikan.

### 2.3. Sasaran Program

Sasaran kegiatan adalah orang tua atau wali yang memiliki anak usia sekolah di RT 07, Karanglo, Argomulyo, Sedayu. Orang tua dipilih sebagai sasaran karena keterlibatan aktif, aturan yang konsisten, dan pengawasan yang berkelanjutan dari orang tua merupakan faktor penting dalam mengendalikan penggunaan *gadget* pada anak (Hidayatuladkia, Kanzunnudin, & Ardianti, 2021). Pemilihan sasaran ini sejalan dengan kegiatan psikoedukasi terdahulu yang melibatkan orang tua untuk meningkatkan pengetahuan tentang penggunaan *gadget* pada anak (Jalal et al., 2022). Peserta diundang melalui koordinasi dengan Ketua RT 07 (tahap 2 pada Gambar 1) dengan target 10–15 orang, dan jumlah peserta yang hadir pada pelaksanaan kegiatan sebanyak 10 orang (P1–P10), sehingga target tersebut terpenuhi.

### 2.4. Metode Evaluasi Keberhasilan

Keberhasilan program dievaluasi melalui dua pendekatan, yaitu evaluasi berbasis instrumen *pre-test* dan *post-test* serta observasi partisipatif yang dilakukan fasilitator selama kegiatan berlangsung. Pendekatan pertama bertujuan mengukur perubahan pengetahuan peserta secara kuantitatif, sedangkan pendekatan kedua bertujuan menilai ketercapaian indikator keterampilan peserta selama sesi berlangsung. Kombinasi keduanya digunakan karena *pre-test* dan *post-test* lazim dipakai untuk menilai peningkatan pemahaman peserta pada kegiatan psikoedukasi (Muqoddam et al., 2026). Hasil evaluasi disajikan dan dibahas pada bagian Hasil dan Analisis.

Instrumen *pre-test* dibagikan pada kegiatan 2 (tahap 4 pada Gambar 1) sebelum pemberian materi untuk mengetahui pemahaman awal peserta mengenai adiksi *gadget* pada anak, sedangkan *post-test* dengan butir soal yang sama dibagikan pada kegiatan 7 (tahap 9) setelah seluruh rangkaian materi disampaikan. Instrumen terdiri atas 16 butir soal pilihan ganda yang mengukur pemahaman peserta pada enam pokok bahasan, yaitu (1) pengertian adiksi *gadget*, (2) dampak penggunaan *gadget* berlebihan, (3) faktor penyebab adiksi *gadget*, (4) tanda-tanda adiksi *gadget* pada anak, (5) strategi pengelolaan *gadget*, dan (6) komunikasi efektif orang tua dan anak. Skor setiap peserta dihitung sebagai persentase jawaban benar, yaitu jumlah jawaban benar dibagi 16 lalu dikalikan 100, sehingga rentang

skor adalah 0–100. Penggunaan butir soal yang sama pada kedua pengukuran memungkinkan perbandingan skor secara langsung (Fredicia et al., 2025).

Selain melalui instrumen pre-test dan post-test, evaluasi keberhasilan program mengacu pada indikator yang telah ditetapkan dalam modul psikoedukasi, yaitu peserta mampu menjelaskan pengertian adiksi gadget, menyebutkan tanda-tanda adiksi gadget pada anak, menyusun aturan penggunaan gadget di rumah, serta mempraktikkan komunikasi efektif melalui sesi roleplay “Menghadapi Anak saat Gadget Diambil”. Ketercapaian indikator tersebut diamati langsung oleh fasilitator melalui partisipasi peserta selama sesi studi kasus, curah gagasan, diskusi tanya jawab, dan simulasi roleplay. Observasi ini melengkapi skor tes karena kemampuan praktis seperti komunikasi efektif tidak sepenuhnya dapat diukur melalui soal pilihan ganda. Simulasi roleplay dipilih sebagai media observasi karena metode ini berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan peserta (Fu & Li, 2025).

Data pre-test dan post-test dianalisis menggunakan statistik deskriptif, yaitu rerata skor, simpangan baku (SD), serta skor minimum dan maksimum, sesuai dengan pendekatan evaluasi pre-test dan post-test satu kelompok yang umum digunakan pada kegiatan psikoedukasi bagi orang tua (Azinar et al., 2026). Gain score dihitung dengan mengurangkan skor pre-test dari skor post-test pada setiap peserta, kemudian dikategorikan berdasarkan arah perubahannya, yaitu meningkat (selisih positif), tetap (selisih nol), atau menurun (selisih negatif). Skor individual dan statistik gain score disajikan pada Tabel 2 dan Tabel 3 di bagian Hasil dan Analisis. Mengingat desain tanpa kelompok kontrol, peningkatan skor ditafsirkan secara hati-hati sebagai indikasi peningkatan pengetahuan dan bukan sebagai bukti hubungan sebab akibat (Knapp, 2016).

### 3 HASIL DAN ANALISIS

Kegiatan psikoedukasi "Ayah Bunda Harus Tahu" dilaksanakan pada 13 Juni 2026 di RT 07 Karanglo dengan 10 orang tua sebagai peserta (P1–P10), dan seluruh tahapannya didokumentasikan dalam foto kegiatan pada Gambar 2 sampai Gambar 7. Efektivitas kegiatan dinilai dengan membandingkan skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah psikoedukasi, yang hasil individunya disajikan pada Tabel 2 dan dirangkum secara deskriptif dengan *gain score* pada Tabel 3. Temuan PKM ini adalah psikoedukasi kelompok meningkatkan rerata skor pengetahuan 10 orang tua tentang pencegahan adiksi *gadget* pada anak dari 63,13 menjadi 71,88 (rerata *gain score* 8,75 poin), dengan 60% peserta meningkat, 30% tetap, dan 10% menurun. Hasil PKM ini sejalan atau didukung oleh Jalal *et al.* (2022) dan Hertinjung *et al.* (2021) yang melaporkan peningkatan pengetahuan orang tua setelah psikoedukasi tentang penggunaan *gadget* anak, serta oleh Muqoddam *et al.* (2026) yang pada kegiatan di jurnal ini juga menemukan sebagian peserta tidak mengalami perubahan skor. Bagian berikut menguraikan hasil pada setiap tahap kegiatan, hasil evaluasi program, dan pembahasannya.

### 3.1. Pelaksanaan *Pre-test* Peserta



Gambar 2. Peserta Mengerjakan *Pre-test*

Gambar 2 memperlihatkan para orang tua duduk lesehan di dalam ruangan sambil mengisi lembar *pre-test* secara mandiri pada awal kegiatan. *Pre-test* diberikan kepada 10 orang tua peserta (P1–P10) dengan instrumen 16 butir yang sama dengan *post-test* agar hasil keduanya dapat dibandingkan. Hasil *pre-test* menunjukkan rerata skor pengetahuan sebesar 63,13 ( $SD = 21,34$ ), dengan skor terendah 25,00 (P10) dan skor tertinggi 93,75 (P1). Sebaran skor yang lebar ini mengindikasikan tingkat pemahaman awal peserta yang beragam, sehingga tim pengabdian dapat menyesuaikan penekanan materi pada bagian yang masih perlu diperkuat. Hal ini sejalan dengan Fredicia *et al.* (2025) yang menyatakan bahwa *pre-test* mengungkap pengetahuan awal peserta sehingga capaian setelah kegiatan dapat dibandingkan secara langsung.

### 3.2. Penyampaian Materi melalui Ceramah Interaktif



Gambar 3. Penyampaian Materi Psikoedukasi

Gambar 3 memperlihatkan seorang anggota tim pengabdian menyampaikan materi "Ciri-Ciri Adiksi pada Anak" menggunakan media presentasi dan pengeras suara, sementara peserta menyimak dari posisi duduk lesehan. Materi disampaikan melalui ceramah interaktif yang mencakup dampak positif dan negatif penggunaan *gadget* pada anak, tanda-tanda kecenderungan adiksi *gadget*, serta strategi pendampingan yang dapat diterapkan orang tua di rumah, disertai contoh situasi sehari-hari agar mudah dipahami. Selama sesi berlangsung, peserta menunjukkan perhatian yang baik dan terlibat aktif melalui tanya jawab singkat di sela-sela penyampaian materi. Hal ini sejalan dengan Safitri *et al.* (2026) yang melaporkan bahwa psikoedukasi melalui ceramah interaktif dan diskusi kelompok meningkatkan pemahaman orang tua dan guru. Pola serupa dilaporkan Astarani *et al.* (2023) pada jurnal ini, yaitu

edukasi dengan ceramah dan tanya jawab langsung yang diikuti 88% siswa mampu menjawab pertanyaan tentang dampak *gadget*.

### 3.3. Diskusi Studi Kasus dan Curah Gagasan



Gambar 4. Sesi Studi Kasus dan Curah Gagasan

Gambar 4 memperlihatkan seorang peserta berbicara menggunakan mikrofon dalam sesi diskusi, sementara peserta lain menyimak. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi studi kasus untuk membantu peserta mengaitkan materi dengan pengalaman pengasuhan sehari-hari. Melalui diskusi dan curah gagasan, peserta berpartisipasi aktif dalam mengidentifikasi permasalahan serta merumuskan alternatif strategi pendampingan penggunaan *gadget* pada anak. Pendekatan berbasis kasus ini sejalan dengan Raza *et al.* (2020) yang meneliti pengaruh pembelajaran berbasis kasus terhadap keterlibatan, motivasi, dan capaian belajar mahasiswa. Cahyono *et al.* (2023) juga menggunakan ceramah, diskusi, dan tanya jawab dalam psikoedukasi keluarga untuk mencegah kecanduan *gadget* dan melaporkan bahwa peserta memahami pentingnya mengelola penggunaan *gadget* anak.

### 3.4. Stimulasi Role Play Pengelolaan *Gadget*



Gambar 5. Stimulasi Role Play Pengelolaan *Gadget*

Gambar 5 memperlihatkan dua orang yang memerankan percakapan dengan mikrofon dalam simulasi *role play* di depan peserta lain. Peserta berlatih mempraktikkan komunikasi untuk membatasi dan mengalihkan penggunaan *gadget* anak secara efektif, dengan umpan balik dari tim pengabdian untuk memperkuat pemahaman penerapan strategi pengasuhan digital secara konkret. Pada sesi ini peserta terlibat langsung memerankan situasi sehari-hari, sehingga memperoleh kesempatan berlatih yang tidak didapat dari ceramah saja. Hal ini sejalan dengan Fu dan Li (2025) yang menemukan dalam meta-analisis bahwa metode *role play* berpengaruh positif signifikan ( $ES = 0,818$ ), dengan dampak terbesar

pada keterampilan peserta. Temuan ini juga mendukung Hertinjung *et al.* (2021) yang mencatat bahwa orang tua berencana menetapkan batas waktu, memilih konten, dan mendampingi anak setelah mengikuti kegiatan serupa.

### 3.5. Pelaksanaan *Post-test* dan Analisis Peningkatan Pengetahuan



Gambar 6. Peserta Mengerjakan *Post-test*

Gambar 6 memperlihatkan peserta mengisi lembar *post-test* setelah seluruh rangkaian psikoedukasi selesai diberikan. *Post-test* menggunakan instrumen yang sama dengan *pre-test* sehingga skor keduanya dapat dibandingkan secara langsung. Skor setiap peserta dihitung sebagai persentase jawaban benar dari 16 butir soal, dengan rentang skor 0–100. Hasil lengkap skor *pre-test* dan *post-test* tiap peserta beserta selisihnya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Peserta

| ID  | Nilai <i>Pre-test</i> | Nilai <i>Post-test</i> | Selisih | Keterangan |
|-----|-----------------------|------------------------|---------|------------|
| P1  | 93,75                 | 93,75                  | 0       | Tetap      |
| P2  | 56,25                 | 68,75                  | 12,50   | Meningkat  |
| P3  | 81,25                 | 81,25                  | 0       | Tetap      |
| P4  | 68,75                 | 81,25                  | 12,50   | Meningkat  |
| P5  | 62,50                 | 81,25                  | 18,75   | Meningkat  |
| P6  | 37,50                 | 68,75                  | 31,25   | Meningkat  |
| P7  | 87,50                 | 87,50                  | 0       | Tetap      |
| P8  | 56,25                 | 43,75                  | -12,50  | Menurun    |
| P9  | 62,50                 | 81,25                  | 18,75   | Meningkat  |
| P10 | 25,00                 | 31,25                  | 6,25    | Meningkat  |

Tabel 2 menunjukkan bahwa rerata skor pengetahuan peserta meningkat dari 63,13 ( $SD = 21,34$ ) pada saat *pre-test* menjadi 71,88 ( $SD = 19,82$ ) pada saat *post-test*, atau naik 8,75 poin yang setara dengan sekitar 1,4 butir dari 16 butir soal. Secara individual, 6 dari 10 peserta (60%) mengalami peningkatan skor, 3 peserta (30%) menunjukkan skor tetap, dan 1 peserta (10%) mengalami penurunan skor. Peningkatan terbesar terjadi pada P6, yaitu 31,25 poin (dari 37,50 menjadi 68,75), sedangkan penurunan terjadi pada P8 sebesar 12,50 poin. Peningkatan pengetahuan selanjutnya dirangkum menggunakan *gain score*, yaitu selisih skor *post-test* dan *pre-test* pada tiap peserta, dengan statistik deskriptif yang disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Statistik Deskriptif *Gain score* Pengetahuan Peserta

| Statistik           | Nilai  |
|---------------------|--------|
| N                   | 10     |
| Mean Gain Score     | 8,75   |
| SD                  | 12,57  |
| Gain Score Minimum  | -12,50 |
| Gain Score Maksimum | 31,25  |

Tabel 3 menunjukkan bahwa rerata *gain score* peserta adalah 8,75 (SD = 12,57), yang berarti secara rata-rata skor pengetahuan meningkat 8,75 poin setelah psikoedukasi diberikan. Rentang *gain score* dari -12,50 hingga 31,25 menunjukkan bahwa respons peserta terhadap psikoedukasi tidak seragam. Pola ini berkaitan dengan skor awal: dari tujuh peserta dengan skor *pre-test*  $\leq 68,75$  (P2, P4, P5, P6, P8, P9, P10), enam meningkat dan satu menurun dengan rerata *gain score* kelompok 12,50 poin, sedangkan tiga peserta dengan skor awal  $\geq 81,25$  (P1, P3, P7) tidak berubah. Skor tetap pada ketiga peserta tersebut kemungkinan mencerminkan pemahaman awal yang sudah baik sehingga ruang peningkatannya terbatas, sedangkan penurunan pada P8 tidak dapat dijelaskan dari data yang ada dan perlu dibaca dengan hati-hati. Pola serupa dilaporkan Muqoddam *et al.* (2026) pada jurnal ini, yaitu kenaikan rerata 4,89 poin dengan 42,55% siswa meningkat dan 46,81% tetap.

### 3.6. Komitmen dan Penutupan Kegiatan



Gambar 7. Dokumentasi Bersama Peserta dan Fasilitator

Gambar 7 memperlihatkan foto bersama peserta dan tim fasilitator di akhir kegiatan. Kegiatan diakhiri dengan sesi refleksi, penyampaian kesan dan pesan, serta komitmen peserta untuk menerapkan strategi pendampingan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari. Komitmen tersebut diharapkan mendorong pengetahuan yang telah diperoleh menjadi praktik pengasuhan yang konsisten, sejalan dengan Hidayatuladkia *et al.* (2021) yang menegaskan bahwa aturan yang konsisten dan pengawasan berkelanjutan dari orang tua merupakan faktor penting dalam mengendalikan penggunaan *gadget* anak. Strategi orang tua dalam mengelola penggunaan *gadget* anak usia dini juga menjadi fokus Rawanita dan Mardhiah (2024), sehingga komitmen peserta perlu dipantau agar benar-benar terwujud di rumah.

### 3.7. Hasil Evaluasi Program

Evaluasi program dilakukan melalui dua pendekatan sebagaimana dirancang pada bagian metode, yaitu pengukuran pengetahuan dengan *pre-test* dan *post-test* serta observasi fasilitator selama kegiatan, dan ringkasannya disajikan pada Tabel 4. Secara kuantitatif, rerata skor pengetahuan meningkat 8,75

poin dengan 60% peserta meningkat, sehingga tujuan program untuk meningkatkan pengetahuan orang tua tercapai pada tingkat kelompok. Secara kualitatif, fasilitator mengamati bahwa peserta terlibat aktif dalam tanya jawab, studi kasus, curah gagasan, dan simulasi *role play*, serta menyampaikan komitmen menerapkan strategi pendampingan pada sesi penutup. Evaluasi ini belum mengukur perubahan perilaku pengasuhan di rumah dan tidak memiliki kelompok kontrol, sehingga hasilnya dibaca sebagai indikasi peningkatan pengetahuan dan bukan bukti hubungan sebab akibat (Knapp, 2016).

Tabel 4. Ringkasan Hasil Evaluasi Program

| Aspek evaluasi                  | Cara evaluasi                                                            | Hasil                                                                                                                    |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pengetahuan orang tua           | <i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i> 16 butir soal (Tabel 2 dan 3)       | Rerata skor naik dari 63,13 menjadi 71,88 ( <i>gain score</i> 8,75; SD = 12,57); 6 peserta meningkat, 3 tetap, 1 menurun |
| Keterlibatan dalam materi       | Observasi fasilitator pada ceramah interaktif dan tanya jawab (Gambar 3) | Peserta menunjukkan perhatian yang baik dan aktif bertanya di sela penyampaian materi                                    |
| Perumusan strategi pendampingan | Observasi pada studi kasus dan curah gagasan (Gambar 4)                  | Peserta mengidentifikasi permasalahan dan merumuskan alternatif strategi pendampingan <i>gadget</i> anak                 |
| Komunikasi orang tua dan anak   | Observasi pada simulasi <i>role play</i> (Gambar 5)                      | Peserta mempraktikkan komunikasi membatasi dan mengalihkan penggunaan <i>gadget</i> dengan umpan balik tim               |
| Komitmen penerapan              | Refleksi dan penutup kegiatan (Gambar 7)                                 | Peserta menyampaikan komitmen menerapkan strategi pendampingan di rumah                                                  |

Sumber: Data primer tim pengabdian (2026)

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil evaluasi kuantitatif dan kualitatif bergerak searah, yaitu peningkatan pengetahuan yang disertai keterlibatan peserta pada seluruh sesi. Isi kolom hasil pada tabel tersebut bersumber dari skor pada Tabel 2 dan Tabel 3 serta catatan observasi fasilitator, bukan dari lembar penilaian berskor. Karena itu, ketercapaian indikator keterampilan seperti komunikasi efektif belum dapat dinyatakan secara terukur dan baru tergambar secara deskriptif dari sesi *role play* pada Gambar 5. Evaluasi lanjutan dengan lembar observasi berskor dan pemantauan di rumah diperlukan untuk memastikan pengetahuan tersebut diterapkan dalam pengasuhan sehari-hari.

### 3.8. Pembahasan

Psikoedukasi yang diberikan kepada orang tua di RT 07 Karanglo memberikan indikasi peningkatan pengetahuan tentang pencegahan adiksi *gadget* pada anak, yang tampak dari kenaikan rerata skor sebesar 8,75 poin. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa peserta semakin memahami dampak penggunaan *gadget* yang berlebihan serta pentingnya pendampingan dan pengawasan orang tua. Hasil ini sejalan dengan Hertinjung *et al.* (2021) yang melaporkan peningkatan pengetahuan orang tua yang signifikan secara statistik setelah kegiatan pendampingan penggunaan *gadget* anak, serta dengan Jalal *et al.* (2022) dan Azamiah *et al.* (2023) yang melaporkan bahwa psikoedukasi meningkatkan pemahaman orang tua tentang penggunaan *gadget* pada anak. Berbeda dari Hertinjung

*et al.* (2021), data PKM ini hanya dianalisis secara deskriptif sehingga peningkatannya tidak dinyatakan signifikan secara statistik. Dengan demikian, psikoedukasi dapat menjadi salah satu upaya preventif untuk memperkuat peran orang tua, tetapi kekuatan buktinya masih terbatas pada indikasi peningkatan pengetahuan.

Keberhasilan kegiatan ini didukung oleh penggunaan metode interaktif melalui ceramah, diskusi kasus, curah gagasan, dan *role play*, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini konsisten dengan Raza *et al.* (2020) tentang pembelajaran berbasis kasus dan Fu dan Li (2025) tentang *role play*, serta dengan Astarani *et al.* (2023) dan Akbar *et al.* (2024) pada jurnal ini yang melaporkan dampak positif edukasi *gadget* pada siswa. Meskipun demikian, tiga peserta dengan skor tetap dan satu peserta dengan skor menurun menunjukkan bahwa tidak semua peserta memperoleh manfaat yang sama, dan 40% peserta yang tidak meningkat sejalan dengan temuan Muqoddam *et al.* (2026) bahwa sebagian peserta tidak berubah skornya. Skor tetap pada peserta dengan pemahaman awal tinggi menunjukkan bahwa materi perlu dibuat bertingkat, sedangkan penurunan skor satu peserta perlu dicermati lebih lanjut, misalnya kemungkinan kelelahan karena kegiatan berlangsung malam hari hingga pukul 21.00 WIB atau kekeliruan menjawab soal pilihan ganda.

Hasil ini juga perlu dibaca dalam kerangka bahwa peningkatan pengetahuan belum menjamin perubahan perilaku pengasuhan. Madigan *et al.* (2019) menunjukkan bahwa *screen time* yang tinggi pada anak berkaitan dengan performa perkembangan yang lebih rendah, sehingga pengelolaan *gadget* sejak dini merupakan isu yang penting. Namun, keterlibatan aktif, aturan yang konsisten, dan pengawasan berkelanjutan dari orang tua (Hidayatuladkia *et al.*, 2021) hanya dapat dipastikan terwujud melalui pendampingan lanjutan (Qamaria *et al.*, 2025). Oleh sebab itu, peningkatan pengetahuan pada PKM ini diposisikan sebagai langkah awal menuju kesadaran digital *parenting* yang berkelanjutan, dan bukan sebagai bukti perubahan pola pengasuhan.

#### 4 KESIMPULAN

Psikoedukasi "Ayah Bunda Harus Tahu: Pencegahan Adiksi Gadget pada Anak di Era Digital" bagi 10 orang tua di RT 07 Karanglo, Argomulyo, Sedayu terlaksana sesuai rencana dan meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai pencegahan adiksi gadget pada anak. Rerata skor pengetahuan naik dari 63,13 pada pre-test menjadi 71,88 pada post-test dengan rerata gain score 8,75 poin, di mana 60% peserta meningkat, 30% tetap, dan 10% menurun. Peningkatan terutama terjadi pada peserta dengan skor awal rendah, sedangkan peserta dengan skor awal tinggi cenderung tetap. Evaluasi kualitatif menunjukkan peserta aktif dalam tanya jawab, studi kasus, dan *role play* serta berkomitmen menerapkan strategi pendampingan. Karena desain tanpa kelompok kontrol dan pengukuran yang terbatas pada pengetahuan, hasil ini dibaca sebagai indikasi peningkatan pengetahuan dan belum menunjukkan perubahan perilaku pengasuhan di rumah.

Rencana pengembangan PKM berikutnya adalah pendampingan berkala bagi orang tua untuk memantau apakah pengetahuan tersebut terwujud dalam aturan dan pengawasan yang konsisten di rumah, misalnya melalui kelompok diskusi yang disertai lembar pemantauan penggunaan gadget. Program direncanakan diperluas ke RT atau dusun lain di sekitar Sedayu dengan jumlah peserta yang lebih besar agar hasilnya lebih dapat digeneralisasikan. Sesi berikutnya direncanakan melibatkan ayah dan anggota keluarga lain, sebagaimana direkomendasikan Jalal et al. (2022), serta melibatkan anak secara langsung agar kesepakatan penggunaan gadget terbentuk dari dua sisi. Evaluasi lanjutan akan menambahkan post-test tertunda dan lembar observasi berskor untuk menilai apakah peningkatan pengetahuan bertahan dan berdampak pada pola pengasuhan digital orang tua.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Ketua RT 07 Karanglo, Argomulyo, Sedayu, yang telah memberikan izin, dukungan, serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan psikoedukasi sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh orang tua yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, serta kepada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas.

### REFERENSI

- Akbar, P. N., Adawiyah, E. R., Alia, D. N., & Nurhafadhoh, L. Y. (2024). Dampak penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental dan karakter peserta didik di SMPN 2 Tanjungsiang. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 86–92. <https://doi.org/10.55506/arch.v4i1.125>
- Ardiyani, I. D., Setiawati, Y., & Hsieh, Y.-T. (2021). Education for parents of children with *gadget* addiction. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 9(3), 221–230. <https://doi.org/10.20473/jbe.v9i32021.221-230>
- Astarani, K., Taviyanda, D., Tabita, A., Crisstella, A., Kurnianto, A., Zeofanny, C., ... Retno, E. D. (2023). Edukasi pengaruh penggunaan *gadget* terhadap perkembangan emosional anak pada siswa sekolah dasar. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 116–126. <https://doi.org/10.55506/arch.v3i1.85>
- Azamiah, M. Z. K., Agustiani, H., & Pebriani, L. V. (2023). Program psikoedukasi penggunaan *gadget* pada anak usia dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 234–244. <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i1.197>
- Azinar, M., Fibriana, A. I., Hidayanti, M. U. N., Ulya, J., Cemara, F. M., Ramadhanti, T. I., & Mahartiko, A. H. (2026). Psikoedukasi pada orang tua untuk peningkatan pengetahuan sikap dan niat dalam pendewasaan usia perkawinan. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(2), 906–918. <https://doi.org/10.30651/aks.v10i2.28422>
- Cahyono, B. D., Aristawati, E., & Huda, N. (2023). Upaya mengurangi kecanduan *gadget* bagi anak dan remaja melalui psikoedukasi keluarga di wilayah perkebunan. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(4), 1105–1110. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i4.2401>

- Fadhilah, C. R., Nisfiary, R. K., & Lubis, I. S. L. (2023). Psikoedukasi mengenai penerapan komunikasi efektif antara orang tua dengan anak untuk meningkatkan perilaku positif anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, 2(2), 59–68. <https://doi.org/10.36490/jpmtnd.v2i2.671>
- Fredicia, F., Daniyola, S. K. D., Muljono, J. B., Felizio, S., & Gabriela, A. (2025). Pengaruh *pre-test* dan *post-test* pada inklusivitas ekstrakurikuler Python bagi siswa-siswi SMA di Jakarta. *Jurnal Atma Inovasia*, 5(2), 100–105. <https://doi.org/10.24002/jai.v5i2.10250>
- Fu, X., & Li, Q. (2025). Effectiveness of role-play method: A meta-analysis. *International Journal of Instruction*, 18(1), 309–324. <https://doi.org/10.29333/iji.2025.18117a>
- Hertinjung, W. S., Septianingrum, A. R. D., & Putri, Y. P. S. (2021). Peningkatan kompetensi orang tua dalam mendampingi anak dalam mengakses *gadget*. *Warta LPM*, 24(2), 187–195. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i2.11291>
- Hidayatuladkia, S. T., Kanzunnudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). Peran orang tua dalam mengontrol penggunaan *gadget* pada anak usia 11 tahun. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 363–372. <https://doi.org/10.23887/jppp.v5i3.38996>
- 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), 420–426. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v2i2.1311>
- Knapp, T. R. (2016). Why is the one-group pretest–posttest design still used? *Clinical Nursing Research*, 25(5), 467–472. <https://doi.org/10.1177/1054773816666280>
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205–225. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019>
- Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2019). Association between *screen time* and children's performance on a developmental screening test. *JAMA Pediatrics*, 173(3), 244–250. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056>
- Muqoddam, F., Rini, H. P., Bawono, Y., Aini, K., Wibowo, W. P., Masrifah, M., ... Najibullah, A. (2026). Psikoedukasi sebagai strategi penguatan manajemen diri dan emosi pada siswa SMKN 4 Malang. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 317–330. <https://doi.org/10.55506/arch.v5i2.261>
- Purnamasari, R. R., & Dinni, S. M. (2025). Psikoedukasi: Pencegahan kecanduan *gadget* melalui pengasuhan yang tepat di era digital bagi masyarakat. *Community Empowerment*, 10(1), 109–118. <https://doi.org/10.31603/ce.12205>
- Qamaria, R. S., Kuswandi, D., & Setiyowati, N. (2026). Adaptation and Psychometric Properties of Internet Parenting Style Scale among Indonesian Adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 16(81), 344–357. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1701207>
- Qamaria, R. S., Kuswandi, D., Setiyowati, N., & Bahodirovna, A. M. (2025). Digital resilience in adolescence: A systematic review of models, methods and theoretical perspectives. *Multidisciplinary Reviews*, 8(9), 2025287–2025287.
- Rahmah, A., Lestari, C. J., Fasha, F., Septiany, M., Ramadhani, N. P., Rafliyanor, R., Wijayanti, R. P., Komalasari, S., Hairina, Y., & Fadhila, M. (2025). Membangun kesadaran emosional remaja panti asuhan melalui focus group discussion. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 23–31. <https://doi.org/10.55506/arch.v5i1.194>

- Rawanita, M., & Mardhiah, A. (2024). Strategi orang tua dalam mengelola penggunaan *gadget* anak usia dini di Gampong Tanjung Deah Darussalam. *Wathan: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(3), 274–294. <https://doi.org/10.71153/wathan.v1i3.152>
- Raza, S. A., Qazi, W., & Umer, B. (2020). Examining the impact of case-based learning on student engagement, learning motivation and learning performance among university students. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 12(3), 517–533. <https://doi.org/10.1108/JARHE-05-2019-0105>
- Rusli, D., Nio, S. R., Akbar, A., & Nurmina, N. (2020). Psikoedukasi online pendampingan anak belajar daring akibat terdampak pandemi Covid 19. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2), 167–181. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4974>
- Safitri, R. E., Desvianti, E., Melina, M., Ningtyas, H. A., Izzati, N. A., & Arezah, E. (2026). Bukan sekadar usia: Psikoedukasi kesiapan anak masuk sekolah dasar. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 4(2), 19–32. <https://doi.org/10.24036/pusako.v4i02.159>
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak penggunaan *gadget* terhadap perkembangan psikologi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 538–546. <https://doi.org/10.23887/jisd.v3i4.22310>
- 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>
- UNICEF Indonesia. (2023). *Online knowledge and practice of children and parents in Indonesia: Baseline study 2023*. UNICEF. Retrieved from <https://www.unicef.org/indonesia/child-protection/reports/online-knowledge-and-practice-children-indonesia-baseline-study-2023>
- Yewale, P., Rathi, R., & Mate, S. (2024). Study to evaluate the comparative efficacy of Medhya Rasayana (pharmacological) versus nonpharmacological interventions in management of *gadget* addiction in children: Protocol for parallel, triple-arm, randomized clinical trial. *JMIR Research Protocols*, 13(1), e51833. <https://doi.org/10.2196/51833>