

**Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Adolescent  
Digital Addiction pada Komunitas Senyum Anak Nusantara (SAN)  
Kota Kupang**

***(Psychoeducation to Increase Understanding of Adolescent Digital  
Addiction in the Senyum Anak Nusantara Community (SAN)  
Kupang City)***

**Eduardus J. Angga Huky<sup>1</sup>, Sarah Marchella Letelay<sup>1</sup>, Dwinie Ermeliva Hadisutjipto<sup>1</sup>,  
Clarissa M. H. Bisinglasi<sup>1</sup>, Frank Reyner Jeconiah<sup>1</sup>, Juliana Marlin Y Benu<sup>1</sup>,  
Rizky P. Manafe<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana,  
Kupang NTT, Indonesia

Email: eduardus.julio.angga@gmail.com

**Diterima 17 Juni 2025, Disetujui 29 Mei 2026, Dipublikasi 31 Mei 2026**

**Abstrak:** Era digitalisasi memberikan dampak secara positif maupun negatif pada remaja dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Jika remaja terus berinteraksi secara berlebihan dengan digital, maka potensi munculnya kecanduan terhadap digital akan meningkat. Beberapa remaja telah melaporkan risiko kecanduan gawai yang memberikan pengaruh negatif terhadap kehidupan mereka. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi berbasis psikoedukasi tentang kecanduan gawai atau *digital addiction* untuk mencegah serta mengurangi risiko dari perilaku ini. Program psikoedukasi ini melibatkan 11 remaja di Komunitas Senyum Anak Nusantara (SAN) Kota Kupang. Psikoedukasi telah dilaksanakan selama tiga hari yang mencakup pembahasan tentang pengenalan awal kecanduan digital, penyebab, dampak, solusi, serta strategi untuk terhindari dari kecanduan digital atau *digital addiction*. Metode yang digunakan dalam psikoedukasi ini adalah ceramah dan *experience learning*. Hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* menunjukkan perubahan yang signifikan melalui pengukuran yang telah dilakukan. Intervensi di masa depan dapat berfokus pada *digital detox* dan dukungan sosial untuk remaja pelaku kecanduan gawai.

**Kata kunci:** remaja; digitalisasi; kecanduan gawai

**Abstract:** The digital age has both positive and negative impacts on adolescents in their daily lives. If adolescents continue to engage excessively with digital media, the risk of developing a digital addiction will increase. Some adolescents have reported risks of smartphone addiction that negatively impact their lives. Therefore, there is a need for psychoeducational interventions regarding smartphone addiction or digital addiction to prevent and reduce the risks associated with this behavior. This psychoeducational program involved 11 adolescents from the Senyum Anak Nusantara (SAN) Community in Kupang City. The psychoeducation was conducted over three days and covered an introduction to digital addiction, its causes, impacts, solutions, and strategies to avoid digital addiction. The methods used in this psychoeducation were lectures and experiential learning. The results of the pre-test and post-test measurements showed significant changes. Future interventions could focus on digital detox and social support for adolescents struggling with smartphone addiction.

**Keywords:** adolescent; digitalization; digital addiction

## PENDAHULUAN

Perangkat digital telah terintegrasi secara luas ke dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, hiburan, dan pekerjaan (Small dkk., 2020). Kehadiran perangkat digital yang meluas telah menyebabkan risiko potensial yang penting termasuk penggunaan digital yang berlebihan, dan dalam beberapa kasus, penggunaan yang bermasalah atau kecanduan digital (Ali dkk., 2015). Pada tahun 2020, *World Health Organization* (WHO) secara resmi mengakui dan melabeli kecanduan perangkat digital sebagai masalah yang meluas karena aktivitas daring dan penggunaan internet kompulsif (atau penggunaan internet yang bermasalah) yang dapat memengaruhi sebagian besar seluruh populasi di seluruh dunia (Dresp-Langley & Hutt, 2022).

Kecanduan perangkat digital ini menjadi kondisi yang melumpuhkan dan memerlukan pertimbangan dan perhatian penuh di seluruh dunia (Dresp-Langley & Hutt, 2022). Hingga saat ini, remaja telah dianggap sebagai populasi yang paling berisiko secara digital (Qamaria dkk., 2025). Hal ini dikarenakan remaja lebih menggunakan teknologi secara ekstensif karena mereka belum mengembangkan kesadaran diri dan pengendalian diri yang mendalam (Gazzaley & Rosen, 2016). Remaja yang terus – menerus terhubung dengan perangkat mereka, akan memunculkan kekhawatiran bahwa konektivitas ini merusak perkembangan

mereka secara umum, dan kesehatan mental mereka secara khusus (Odgers, Jensen, 2020).

Penyebab remaja mengalami kecanduan digital disebabkan oleh berbagai faktor yang mendukung timbulnya kondisi ini. Menurut penelitian sebelumnya, kemungkinan penyebab penggunaan internet yang berlebihan adalah keluarga yang tidak berfungsi, tingkat perlindungan orang tua yang berlebihan, kontrol orang tua atas waktu luang remaja yang minim, tipe kepribadian remaja (tingkat impulsivitas, tingkat pengendalian diri), agresivitas, dan neurotisme (Weinstein & and Lejoyeux, 2010). Selain itu, lingkungan sekolah juga menjadi prediktor negatif dan signifikan terhadap kecanduan internet pada remaja (Chemnad dkk., 2023).

Remaja yang telah mengalami kecanduan terhadap digital akan memberikan dampak terhadap kondisi kehidupan mereka. Kondisi ini secara langsung berdampak besar pada banyak aspek kehidupan, seperti kesehatan umum, interaksi sosial, dan keberhasilan akademis (Mishra dkk., 2024). Dampak kecanduan digital yang sering ditemui pada remaja adalah risiko depresi (Ding & Li, 2023). Selain itu, kecanduan digital memengaruhi remaja secara fisik, misalnya, kehilangan penglihatan, gangguan pendengaran, dan obesitas tubuh (Domoff dkk., 2019; Kabali dkk., 2015). Remaja yang mengalami kecanduan digital juga dilaporkan memiliki kesejahteraan yang rendah (Kaur &

Mehndroo, 2024).

Bentuk kecanduan digital yang paling sering ditemui pada kelompok remaja adalah kecanduan media sosial, *game* dan pornografi (Adarsh & Sahoo, 2023; Amirthalingam & Khera, 2024; Febryani Lona dkk., 2023). Kondisi kecanduan ini tetap menjadi isu yang mendesak terutama bagi remaja dalam masa perkembangannya (Antoniatic dkk., 2024). Remaja tentu dapat mengenali tanda-tanda kecanduan gadget dan apa pemicunya untuk dapat mengurangi penggunaan gadgetnya (Aprilia, 2024). Program pencegahan yang lebih dini akan membantu remaja untuk terhindar dari fenomena ini. Pada provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), beberapa penelitian melaporkan bahwa remaja di Kota Kupang telah mengalami kecanduan digital. Penelitian yang dilakukan oleh Jelita dkk. (2023) menemukan bahwa remaja laki-laki di SMA Negeri 1 Kota Kupang mengalami kecanduan *game online* dengan persentase 71,1%. Kerin Usfunan dkk. (2025) juga melaporkan bahwa terdapat 1,6% remaja di SMA Negeri 3 Kota Kupang yang mengalami kecanduan terhadap konten pornografi. Penelitian ini menemukan bahwa remaja yang telah terpapar konten pornografi memiliki risiko untuk mengakses kembali dan meningkatkan kecanduan (Kerin Usfunan dkk., 2025). Salah satu komunitas remaja di Kota Kupang adalah Senyum Anak Nusantara (SAN). Komunitas ini menjadi bagian dari gerakan generasi muda yang terus mendukung

pendidikan dan menyuarakan isu-isu anak dan remaja salah satunya yaitu kecanduan digital. Namun, berdasarkan data awal yang dikumpulkan oleh tim pengabdi Universitas Nusa Cendana, ditemukan bahwa anggota remaja pada komunitas ini mengalami kecanduan terhadap digital seperti *game online* dan media sosial. Kecanduan digital yang dialami bahkan membuat remaja pada komunitas ini kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara produktif.

*“Jadi kehidupan saya itu palingan bermain game online. Saya bermain game itu sampai 20 jam atau biasanya 18 jam yang saya habiskan dan itu saya mendapatkan peringatan. Itu terjadi sudah dua kali. Saya rasa itu saya mengalami kecanduan”*. (JC, Laki-Laki, 24 Tahun)

*“Lebih kek kecanduan media sosial sih, seperti scrol-scrol media sosial begitu apalagi itu dilakukan ketika stress apa begitu. Kalau misalkan ada deadline tugas atau misalnya ada revisi banyak, lebih pilih main hp (gawai). Jadi kek begitu. Jadi saya coba bilang ke saya punya diri kalau lebih baik main medsos dulu. Tapi itu yang betul betul sampe kecanduan dan buat saya punya badan lelah sampe sangat berlebihan”*. (YCM, Perempuan, 21 Tahun)

Hasil wawancara ini menyoroti bahwa remaja Kota Kupang terkhususnya pada Komunitas Senyum Anak Nusantara (SAN) mengalami kecanduan gawai terkhususnya *game online* dan media sosial. Kecanduan gawai di Kota Kupang ini menjadi perhatian serius, terutama terkait tingginya prevalensi kecanduan media sosial pada remaja. Fenomena ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental, penurunan produktivi-

tas, hingga tindakan kriminal yang dapat dilakukan oleh remaja di masa yang akan datang (Humas Polresta Kota Kupang, 2026).

Berdasarkan kondisi tersebut, remaja pada komunitas ini perlu untuk terkapasitasi tentang isu kecanduan digital, sebelum bekerja sama bersama anak-anak maupun remaja dalam merefleksikan isu ini. Salah satu metode yang biasa digunakan untuk menurunkan perilaku kecanduan digital pada kelompok remaja adalah melalui kegiatan psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan metode pemberian materi melalui pendekatan teoritis dan praktis kepada peserta untuk meningkatkan pemahaman dan mengatasi konsekuensi dari gangguan/masalah psikologis yang dialami (Suzuki & Tanoue, 2013). Kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta yaitu remaja di Komunitas Senyum Anak Nusantara (SAN) Kota Kupang tentang *adolescent digital addiction* atau kecanduan digital pada remaja.

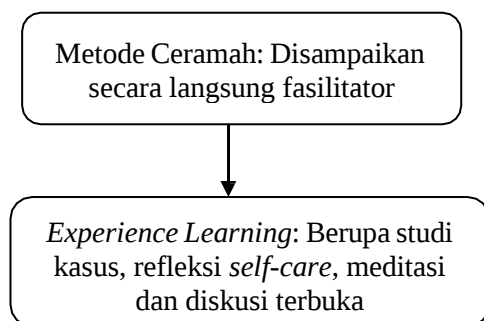
#### METODE PELAKSANAAN

**Peserta Psikoedukasi.** Peserta dalam kegiatan psikoedukasi ini berjumlah 12 orang yang merupakan remaja di Komunitas Senyum Anak Nusantara (SAN), Kota Kupang. Perekrutan peserta dilakukan secara *online*, dengan menyebarkan pengumuman psikoedukasi kepada komunitas ini. Adapun kriteria peserta dalam kegiatan psikoedukasi ini,

yaitu: 1) Remaja di Komunitas Senyum Anak Nusantara (SAN), Kota Kupang, 2) Melaporkan diri sebagai remaja dengan potensi *digital addiction* yang meliputi; *games addiction*, *social media*, dan *porn*, 3) Bersedia mengikuti kegiatan psikoedukasi selama tiga hari yang dilaksanakan di Prodi Psikologi, Universitas Nusa Cendana.

**Desain Psikoedukasi.** Metode yang akan digunakan dalam kegiatan psikoedukasi ini adalah ceramah dan metode *experience learning* melalui studi kasus, proses refleksi *self-care*, meditasi dan diskusi terbuka. Metode ceramah merupakan metode pembelajaran konvensional yang biasa digunakan dalam pelaksanaan psikoedukasi. Seperti definisinya, metode ini menjadi bagian dari pembelajaran satu arah oleh fasilitator kepada peserta, di mana fasilitator akan menyampaikan wawasan secara lisan dengan cara berceramah (Abdi, 2023). *Power-point* serta poster telah digunakan sebagai media metode ceramah dalam proses psikoedukasi. Sedangkan metode *experience learning* adalah metode ketika peserta turut terlibat atau dilibatkan dalam aktivitas tertentu, seperti melakukan tugas yang telah ditentukan atau mengamati objek serta merekam kejadian tertentu, entah secara individu atau bersama satu atau lebih peserta serta anggota kelompok lain (Suprattiknya, 2011). Fasilitator juga menyiapkan *pre-test* dan *post-test* guna mengukur pemahaman peserta terhadap komponen materi kecanduan digital. Terdapat sebanyak 20 pernyataan dengan

desain skala *likert* digunakan pada lembar *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur sikap dan pendapat individu. Skala *likert* merupakan instrumen pengukuran yang berisi pernyataan atau pertanyaan untuk mendapat persetujuan maupun mengukur sikap responden (Simamora, 2022). Terdapat sebanyak 20 pernyataan pada *pre-test* dan *post-test* ini yang diambil berdasarkan sub-materi dari tiga hari kegiatan edukasi.



**Gambar 1. Desain Pelatihan**

**Prosedur Psikoedukasi.** Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan selama tiga hari di Program Studi Psikologi yaitu pada tanggal 22, 23, dan 24 Mei tahun 2025, tepatnya di Kampus C Universitas Nusa Cendana Kota Kupang. Pada hari pertama, materi yang diberikan adalah tentang *Introduction to Adolescent Digital Addiction* oleh Young (1999). Sebelum materi ini diberikan, peserta diminta untuk mengisi *pre-test* yang akan mengukur wawasan peserta tentang komponen materi. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pemberian *ice-breaking*, penyampaian materi inti, serta sesi diskusi dengan para peserta. Pada hari kedua, materi yang diberikan lebih spesifik, yaitu tentang jenis-jenis adiksi

*online* seperti *Game*, *Porn*, dan *Social Media Addiction* oleh Young (1999). Kegiatan diawali dengan *ice-breaking*, penayangan video animasi, dan penyampaian materi inti. Selanjutnya peserta diminta melakukan studi kasus yang berkaitan dengan materi edukasi.

Pada hari ketiga, materi yang diberikan adalah strategi *self-care* melalui *Digital Detox* (Denyes et al., 2001; Radtke et al., 2022; World Health Organization, 2024). Sama seperti sesi sebelumnya, kegiatan diawali dengan *ice-breaking* dan dilanjutkan dengan materi inti. Peserta kemudian diminta untuk memberikan skala emosi tentang interaksi mereka dengan internet selama beberapa minggu sebelumnya. Selain itu, mereka juga diminta menggambarkan aktivitas mereka yang tidak melibatkan internet. Selanjutnya, peserta dilatih cara meditasi sebagai teknik untuk menenangkan diri ketika sudah berinteraksi secara berlebihan dengan digital. Lalu, sesi terakhir adalah permainan *online board games* seputar topik *Adolescent Digital Addiction* secara berkelompok. Pada akhir kegiatan, wawasan peserta kembali diuji melalui *post-test*. Semua sesi ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah dan *experience learning*.

**Teknik Analisis Data.** Analisis data pada kegiatan psikoedukasi ini adalah analisis deskriptif dengan menggunakan *software* JASP. JASP merupakan *software* grafis gratis untuk prosedur statistik dasar seperti analisis deskriptif, uji T, ANOVA, model

regresi linier, dan analisis tabel kontingensi (Love dkk., 2019).

## PEMBAHASAN

### Hasil Psikoedukasi

#### 1) Persiapan psikoedukasi

Kegiatan psikoedukasi ini dimulai dengan persiapan keperluan kegiatan. Persiapan dikerjakan oleh lima penyelenggara, yaitu mahasiswa semester 5 Program Studi Psikologi, Universitas Nusa Cendana yang berperan sebagai fasilitator utama.

#### 2) Kegiatan utama

Kegiatan utama dalam pelaksanaan psikoedukasi *Adolescent Digital Addiction* diukur melalui pemahaman dan refleksi, serta diskusi antara fasilitator dan peserta. Pada sesi pertama dan terakhir, seluruh peserta diukur wawasan tentang materi yang diberikan melalui *pre-test* dan *post-test*. Peserta juga akan menerapkan metode *active learning*, yaitu studi kasus tentang *Game*, *Porn*, dan *Social Media Addiction*, refleksi *self-care*, meditasi dan diskusi terbuka tentang aktivitas secara digital yang pernah dialami. Seluruh proses ini membantu peserta untuk dapat memahami secara mendalam materi yang telah diberikan.

Hari pertama kegiatan:

Kegiatan psikoedukasi hari pertama dimulai dengan pengukuran pengetahuan peserta tentang *Adolescent Digital Addiction* melalui *pre-test*. Dua fasilitator akan membawakan materi tentang *Introduction to Adolescent Digital Addic-*

*tion*. Selanjutnya, materi psikoedukasi diberikan secara beruntun yang dimulai dengan penayangan video animasi singkat, definisi, penyebab, dampak, dan penilaian klinis terkait adiksi pada gawai. Kegiatan diakhiri dengan diskusi bersama antara fasilitator dan peserta mengenai materi yang disampaikan.



**Gambar 2. Pengenalan materi *Adolescent Digital Addiction***

Hari kedua kegiatan:

Kegiatan psikoedukasi hari kedua dimulai dengan penayangan dua film animasi pendek yang menggambarkan aktivitas digital berlebihan. Kemudian tiga fasilitator akan membawakan materi tentang *Game*, *Porn*, dan *Social Media Addiction*. Selanjutnya materi psikoedukasi diberikan secara beruntun yang dimulai dengan definisi, penyebab, dan dampak. Pada sesi terakhir, peserta dibagi ke dalam tiga kelompok dan masing-masing diberi contoh kasus yang berbeda untuk dianalisis serta dipresentasikan. Pada akhir kegiatan, fasilitator memberikan kesimpulan dari hasil pemaparan materi dan studi kasus.



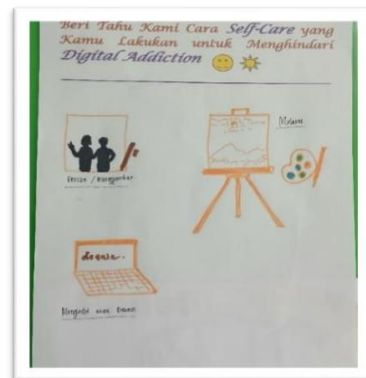
**Gambar 3. Sesi diskusi dan Studi Kasus Digital Addiction**

Hari ketiga kegiatan:

Kegiatan psikoedukasi hari ketiga, dimulai dengan pemaparan materi tentang *self-care* dan *digital detox*, refleksi tentang aktivitas *self-care* yang disukai, dan meditasi untuk menenangkan diri jika telah berinteraksi secara berlebihan dengan gawai. Satu fasilitator akan membawakan materi tentang *self-care* dan *digital detox* dan memfasilitasi diskusi tentang aktivitas *self-care* yang disukai melalui media gambar. Selanjutnya, fasilitator akan memfasilitasi sesi meditasi bersama peserta. Pada akhir kegiatan, fasilitator akan memberikan pengukuran melalui *post-test* untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta tentang materi yang diberikan.

*Self-care* dilakukan melalui kegiatan digital detox dengan menggunakan teknik *art therapy* guna melatih peserta dalam membatasi penggunaan gawai. Peserta diminta untuk menggambar aktivitas adaptif yang membantu mengurangi interaksi langsung secara digital dan harapan aktivitas yang ingin terus dilakukan kedepannya. Beberapa peserta

menggambar aktivitas seperti bermain alat musik, olahraga, hingga membaca buku. Selanjutnya, meditasi dilakukan dengan metode relaksasi pernapasan dan *nerve activation* yang berguna untuk melancarkan aliran darah akibat stres. Dalam hal ini, relaksasi dilakukan setelah kegiatan dilaksanakan untuk meredakan ketegangan otot akibat penggunaan gawai.



**Gambar 4. Aktivitas *self-care* yang dilakukan peserta**



**Gambar 5. Foto bersama peserta dan fasilitator**

#### *Pengukuran Pre-Test dan Post-Test*

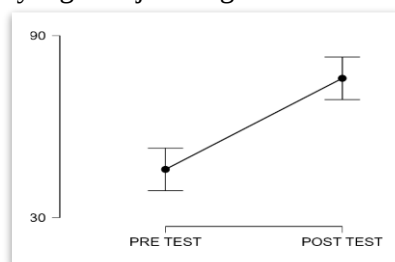
Pengukuran pemahaman tentang *Adolescent Digital Addiction* pada peserta psikoedukasi diukur secara statistik melalui perangkat JASP. Hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan pada psikoedukasi ini, menunjukkan perubahan nilai *mean* yang signifikan yaitu dari 45.9 menjadi 75.9. Nilai ini menunjukkan

peningkatan pemahaman tentang *Adolescent Digital Addiction* pada mahasiswa remaja di Komunitas Senyum Anak Nusantara (SAN) Kota Kupang sebagaimana yang ditunjukkan melalui tabel di bawah:

**Tabel 1. Hasil Uji Descriptives**

|           | N  | Mean   | SD     | SE    | Coefficient of variation |
|-----------|----|--------|--------|-------|--------------------------|
| Pre-Test  | 12 | 45.917 | 14.209 | 4.102 | 0.309                    |
| Post-Test | 12 | 75.917 | 5.946  | 1.716 | 0.078                    |

Hal ini juga sesuai dengan Grafik *Descriptive Plots* yang tersaji sebagai berikut:



**Gambar 6. Grafik Descriptive Plots**

Selain itu, uji T-Test menunjukkan bahwa hasil psikoedukasi signifikan secara statistik

**Tabel 3. Evaluasi dan harapan peserta**

| Evaluasi                                                                                                                                   | Harapan                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sukses terus                                                                                                                               | Harapan saya untuk diri sendiri semoga saya dapat mengambil ilmu dari kakak kakak dan melaksanakannya di kehidupan saya. |
| Semoga sukses selalu                                                                                                                       | Dimudahkan dalam segala hal                                                                                              |
| Terima kasih kakak, semangat terus Evaluasi untuk kaka dari prodi psikologi, tetap semangat dalam melakukan kegiatan-kegiatan selanjutnya. | Konsisten                                                                                                                |
| Untuk kakak-kakak sudah sangat keren, kedepannya sukses terus untuk kakak- kakak.                                                          | Harapan untuk diri sendiri menjadi orang yang lebih menghargai waktu                                                     |
| Semangat kuliahnya, semangat nyusun laprak. <i>Keep happy keep smile</i>                                                                   | Harapan saya semoga setelah mengikuti kegiatan ini, saya dapat mengurangi penggunaan <i>gadget</i>                       |
|                                                                                                                                            | Berhasil                                                                                                                 |

dengan nilai  $< .001$ . Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan dari sebelum dan sesudah psikoedukasi sesuai kelompok yang diuji yaitu remaja pada komunitas Senyum Anak Nusantara (SAN) Kota Kupang sebagaimana yang ditunjukkan melalui tabel di bawah:

**Tabel. 2 Hasil Uji Paired Samples T-Test**

| Measure 1 | Measure 2  | t      | df |
|-----------|------------|--------|----|
| Pre-Test  | -Post Test | -6.655 | 11 |

Note. Student's t-test

### 3) Evaluasi dan Harapan

Setelah menyelesaikan kegiatan psikoedukasi, peserta diminta untuk memberikan evaluasi dan harapan mereka kedepannya dan ditempelkan menggunakan *sticky notes* pada gambar pohon. Hasil dari proses ini menunjukkan bahwa peserta puas terhadap kegiatan psikoedukasi yang dilakukan. Adapun evaluasi dan harapan yang dituliskan oleh peserta adalah sebagai berikut:

|                                                                                         |                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Bisa lebih baik                                                                         | Harapan untuk ide panitia, semangat dan sukses selalu. |
| Terima kasih untuk pembagian materi yang mudah dipahami dan bergunaberjalan dengan baik | Apa yang sudah didapatkan harus di terapkan            |
| Semangat terus kakak-kakak, sangat keren dan sangat membantu                            | Semoga saya lebih konsisten dan berkomitmen            |
| Semangat                                                                                | Harus konsisten                                        |

Pelaksanaan psikoedukasi ini dijalankan dengan menggunakan dua teknik yaitu pelatihan langsung melalui metode ceramah dan psikoedukasi melalui teknik *experience learning*. Metode psikoedukasi langsung merupakan cara pemberian materi atau informasi secara tatap muka dengan peserta kegiatan (Huky dkk., 2025). Teknik *experience learning* yang digunakan disini adalah diskusi, studi kasus tentang kecanduan digital serta proses refleksi tentang *self-care* melalui media menggambar.

Psikoedukasi hari pertama bertujuan untuk memperkenalkan remaja tentang *digital addiction* atau kecanduan gawai. Remaja yang memiliki risiko terhadap perilaku ini, perlu untuk terlebih dahulu memahami fenomena dari kecanduan digital serta penyebab dari perilaku ini. Hal ini dapat membantu remaja untuk mengenali gejala serta faktor risiko yang memengaruhi terbentuknya perilaku ini.

Pada hari kedua, remaja diminta melakukan studi kasus untuk menemukan solusi dari perilaku *digital addiction* atau kecanduan gawai secara mandiri. Hasil laporan studi kasus oleh remaja menunjukkan pentingnya dukungan sosial untuk menangani perilaku ini. Dukungan

sosial dari keluarga, teman, dan orang terdekat membantu memediasi serta memulihkan gangguan *digital addiction* atau kecanduan gawai pada remaja (Guo dkk., 2021).

Pada hari ketiga, remaja diminta merefleksikan strategi *self-care* yang biasa dilakukan untuk memfokuskan diri dalam melakukan hal positif, ketimbang berinteraksi secara berlebihan terhadap gawai. Penelitian menemukan bahwa secara khusus, *digital addiction* atau kecanduan gawai ditemukan dapat meningkatkan keadaan emosi negatif dan menurunkan keadaan emosi positif (Longstreet dkk., 2019). Strategi *self-care* ini diyakini dapat membantu individu dengan risiko *digital addiction* untuk meningkatkan emosi positif.

Dalam rangka membantu remaja dengan risiko kecanduan gawai, wawasan tentang *digital detox* juga perlu ditingkatkan. *Digital detox* merupakan periode waktu di mana seseorang menahan diri dari menggunakan perangkat elektronik mereka, seperti telepon pintar, yang dianggap sebagai bentuk kesempatan untuk mengurangi stres atau fokus pada interaksi sosial di dunia fisik (Coyne & Woodruff, 2023). Strategi ini akan efektif jika dipraktikkan dalam jangka waktu yang lama.

Penelitian menemukan bahwa puasa digital atau *digital detox* bermanfaat agar manusia dapat mengontrol kebebasannya dalam penggunaan teknologi digital yang lebih sehat (Rahardaya & Kurniawan, 2022). Program intervensi di masa depan diharapkan dapat menjadikan strategi *digital detox* sebagai kunci dalam mencegah *digital addiction*.

### SIMPULAN

Psikoedukasi tentang *digital addiction* telah memberikan perubahan positif terhadap wawasan remaja, terkhususnya di Komunitas Senyum Anak Nusantara (SAN) yang telah menunjukkan risiko dari gangguan perilaku ini. Program psikoedukasi yang telah dilaksanakan menunjukan bahwa remaja dapat melakukan perawatan diri atau *self-care* secara fisik maupun psikologis untuk meningkatkan emosi positif serta mengurangi interaksi berlebihan terhadap gawai. Perubahan pada nilai *mean* dari

45.9 menjadi 75.9 mendukung bahwa kegiatan psikoedukasi ini mampu meningkatkan pemahaman peserta tentang *Adolescent Digital Addiction*. Selain itu, strategi *digital detox* menjadi solusi mandiri yang paling direkomendasikan untuk menghindari atau mengurangi *digital addiction*.

Penting bagi keluarga, teman sebaya, guru, dan masyarakat untuk memberikan dukungan sosial guna memeditasi perilaku kecanduan digital atau *digital addiction*. Untuk memantau kegiatan psikoedukasi telah berdampak positif terhadap pencegahan kecanduan digital, disarankan agar peserta dapat membuat *journal digital detox* yang dapat membantu menentukan jadwal pemakaian digital secara ideal. Selain itu, tim pengajian juga memberikan Rancangan Tindak Lanjut (RTL) yang berfungsi sebagai monitor untuk membantu peserta dalam mengurangi kecanduan digital yang meliputi, pembuatan daftar prioritas kegiatan adaptif yang dilakukan ketimbang berinteraksi dengan digital, metode *digital detox* yang akan digunakan, serta harapan yang ingin dicapai peserta untuk mengurangi kecanduan digital. RTL ini membantu peserta untuk membantu.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, H. (2023, 11 April). *Metode Ceramah dalam Pembelajaran: Kenali Kelebihan dan Kekurangannya*. Liputan 6. <https://www.liputan6.com/>

- hot/read/5258372/metode-ceramah-dalam-pembelajaran-kenali-kelebihan-dan-kekurangannya
- Adarsh, H., & Sahoo, S. (2023). Pornography and Its Impact on Adolescent/Teenage Sexuality. *Journal of Psychosexual Health*, 5(1), 35–39. <https://doi.org/10.1177/26318318231153984>
- Ali, R., Jiang, N., Phalp, K., Muir, S., & McAlaney, J. (2015). Requirements Engineering: Foundation for Software Quality; Fricker, SA, Schneider, K., Eds. Springer: Cham, Switzerland.
- Amirthalingam, J., & Khera, A. (2024). Understanding Social Media Addiction: A Deep Dive. *Cureus*, 16(10). <https://doi.org/10.7759/cureus.72499>
- Antoniatic, L. D., Huțul, T. D., Karner-Huțuleac, A., & Huțul, A. (2024). Addressing Internet Addiction Among Adolescents: A Literature Review and a Proposal of Guidelines for Psychotherapists and Mental Health Workers. In *American Journal of Family Therapy*. Routledge. <https://doi.org/10.1080/01926187.2024.2434850>
- Aprilia, C. (2024). Psikoedukasi Upaya Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Remaja Di Smpn Satu Atap Suka Maju. *Psikologi: Journal of Modern Psychology*, 1, 20–29. <https://doi.org/10.62872/x5f79c25>
- Chemnad, K., Aziz, M., Abdelmoneium, A. O., Al-Harashsheh, S., Baghdady, A., Al Motawaa, F. Y., Alsayed Hassan, D., & Ali, R. (2023). Adolescents' Internet addiction: Does it all begin with their environment? *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00626-7>
- Coyne, P., & Woodruff, S. J. (2023). Taking a Break: The Effects of Partaking in a Two-Week Social Media Digital Detox on Problematic Smartphone and Social Media Use, and Other Health-Related Outcomes among Young Adults. *Behavioral Sciences*, 13(12). <https://doi.org/10.3390/bs13121004>
- Denyes, M. J., Orem, D. E., & Bekel, G. (2001). Self-Care: A Foundational Science. *Nursing Science Quarterly*, 14(1), 48-54. <https://doi.org/10.1177/089431840101400113>
- Ding, K., & Li, H. (2023). Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents: A Scoping Review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 20, No. 6). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064777>
- Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., & Miller, A. L. (2019). Development and validation of the problematic media use measure: A parent report measure of screen media “addiction”

- in children. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(1), 2-11. <https://doi.org/10.1037/ppm0000163>
- Dresp-Langley, B., & Hutt, A. (2022). Digital Addiction and Sleep. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, No.11). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116910>
- Febryani Lona, A., Aipipidely, D., & Lestari Anakaka, D. (2023). Online Game Addiction in Adolescents. *Journal of Health and Behavioral Science*, 5(4), 456-466.
- Gazzaley, A., & Rosen, L. D. (2016). The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world. Mit Press.
- Guo, J., Huang, N., Fu, M., Ma, S., Chen, M., Wang, X., Feng, X. L., & Zhang, B. (2021). Social support as a mediator between internet addiction and quality of life among Chinese high school students. *Children and Youth Services Review*, 129, 106181. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chil dyouth.2021.106181>
- Huky, E. J. A., Pradita Manafe, R., Da Costa, C. E., Marlin, J., Benu, Y., Psikologi, P. S., & Masyarakat, K. (2025). Pelatihan Trauma Awareness bagi Mahasiswa Psikologi Universitas Nusa Cendana. *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 4(1), 20-28.
- Humas Polresta Kota Kupang. (2026). *Kecanduan Judi Online, Driver Taksi Online di Kupang Nekat Gadaikan Mobil Majikan, Kini Diringkus Jatan-ras*. Tribatanewskupangkota. <https://tribatanewskupangkota.com/kecanduan-judi-online-driver-taksi-online-di-kupang-nekat-gadaikan-mobil-majikan-kini-diringkus-jatanras>
- Jelita, T., Takaeb, A. E. L., & Ndoen, E. M. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Pola Tidur Remaja SMA Negeri 1 Kupang Saat Pandemi COVID-19. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 873-886. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i4.2331>
- Kabali, H. K., Irigoyen, M. M., Nunez-Davis, R., Budacki, J. G., Mohanty, S. H., Leister, K. P., & Bonner Jr, R. L. (2015). Exposure and use of mobile media devices by young children. *Pediatrics*, 136(6), 1044-1050.
- Kaur, G., & Mehndroo, M. (2024). Digital Addiction and Its Impact on the Mental Wellbeing of Adolescents. *Journal of Interdisciplinary Studies in Education*, 13(S1), 295-310.
- Kerin Usfunan, I., Rony Nayoan, C., Mado, F. G., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Kesehatan Masyarakat, F., Nusa Cendana Kupang, U., & Author, C. (2025). Hubungan Riwayat Paparan Konten Pornografi Dengan Tingkat Adiksi Pornografi Pada Remaja Di Sma Negeri 3 Kupang. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/>

- view/43346
- Longstreet, P., Brooks, S., & Gonzalez, E. S. (2019). Internet addiction: When the positive emotions are not so positive. *Technology in Society*, 57, 76 - 85. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2018.12.004>
- Love, J., Selker, R., Jamil, T., Dropmann, D., Ly, A., Gronau, Q. F., Šmíra, M., Epskamp, S., Wild, A., Knight, P., & Morey, R. D. (2019). JASP : Graphical Statistical Software for Common Statistical Designs. *Journal of Statistical Software*, 88(2). <https://doi.org/10.18637/jss.v088.i02>
- Mishra, J., Behera, M. R., Mitra, R., Samanta, P., Mahapatra, P. K., & Kar, S. (2024). Prevalence and Impact of Internet Addiction Disorder Among Adolescents and Young Adults. *The Open Public Health Journal*, 17. <https://doi.org/https://doi.org/10.2174/0118749445345806241010081642>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent development and growing divides in the digital age. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 143 - 149. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/codgers>
- 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). <https://doi.org/10.31893/multirev.2025287>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media and Communication*, 10(2), 190 - 215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Rahardaya, A. K., & Kurniawan, F. (2022). Mengontrol Kebebasannya dalam Penggunaan Teknologi Digital. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 5(2), 107–115. <https://doi.org/10.51544/jlmk.v5i2.2284>
- Simamora, B. (2022). Skala Likert, Bias Penggunaan dan Jalan Keluarnya. *Jurnal Manajemen*, 12(1), 84–93. <https://doi.org/10.46806/jman.v12i1.978>
- Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P., Gaddipati, H., Moody, T. D., & Bookheimer, S. Y. (2020). Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 179-187. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>
- Supratiknya, A. (2011). Merancang Program dan Modul Psikologi Edukasi. In Universitas Sanata Dharma. <https://repository.usd.ac.id/12880/1/2011>
- Merancang Program dan Modul Psikoedukasi Edisi Revisi.pdf
- Suzuki, S., & Tanoue, A. (2013). Psychoeducation. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1553–1554).

- Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_1242](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1242)
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
- World Health Organization. (2024). Self-care for health and well-being. [www.Who.Int.https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1)
- Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. <https://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>