



**PENERAPAN PSIKOEDUKASI TERHADAP PENURUNAN ADIKSI GADGET PADA REMAJA DENGAN DIAGNOSIS KEPERAWATAN KOPING INDIVIDU TIDAK EFEKTIF: STUDI KASUS**

**Ikfina Dwi Firlyawati, Shanti Wardaningsih\***

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Ring Road Selatan, Geblagan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55184, Indonesia

\*[shanti.wardaningsih@umy.ac.id](mailto:shanti.wardaningsih@umy.ac.id)

**ABSTRAK**

Penggunaan gadget yang semakin meningkat pada remaja berpotensi menimbulkan adiksi yang berdampak pada aspek fisik, psikologis, dan sosial, sehingga diperlukan intervensi yang efektif untuk mengatasinya. Penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan psikoedukasi dalam menurunkan adiksi gadget pada remaja dengan diagnosa koping individu tidak efektif. Penelitian ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan jiwa secara komprehensif yang meliputi tahap pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi pada An. G usia 17 tahun. Intervensi diberikan melalui delapan kali pertemuan psikoedukasi yang mencakup pengkajian dan building rapport, pengenalan masalah, identifikasi pemicu, manajemen perilaku, strategi koping, penguatan dan motivasi, pencegahan kekambuhan dan evaluasi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat adiksi yang ditandai dengan berkurangnya durasi penggunaan gadget dari 10 jam menjadi 6 jam per hari, menurunnya skor adiksi gadget dari 91 ke 88, serta peningkatan kemampuan kontrol diri, perbaikan pola tidur, dan keterlibatan dalam aktivitas positif. Dengan demikian, psikoedukasi terbukti efektif dalam membantu remaja mengelola penggunaan gadget secara lebih adaptif dan meningkatkan kemampuan koping individu.

Kata kunci: adiksi gadget; asuhan keperawatan; koping individu tidak efektif; psikoedukasi; remaja

***APPLICATION OF PSYCHOEDUCATION IN REDUCING GADGET ADDICTION AMONG ADOLESCENTS WITH INEFFECTIVE INDIVIDUAL COPING NURSING DIAGNOSIS: A CASE STUDY***

***ABSTRACT***

*The increasing use of gadgets among adolescents has the potential to cause gadget addiction, which can affect physical, psychological, and social aspects, thereby requiring effective interventions to overcome it. This study aimed to analyze the implementation of psychoeducation in reducing gadget addiction among adolescents diagnosed with ineffective individual coping. This study used a comprehensive psychiatric nursing care approach, including assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation stages in An. G, a 17-year-old adolescent. The intervention was conducted through eight psychoeducation sessions covering assessment and building rapport, problem recognition, trigger identification, behavior management, coping strategies, reinforcement and motivation, relapse prevention, and evaluation. The results showed a decrease in the level of gadget addiction, indicated by a reduction in gadget use duration from 10 hours to 6 hours per day, a decrease in gadget addiction score from 91 to 88, as well as improved self-control, better sleep patterns, and increased involvement in positive activities. Therefore, psychoeducation was proven effective in helping adolescents manage gadget use more adaptively and improve individual coping abilities.*

*Keywords: adolescents, gadget addiction, ineffective individual coping, nursing care, Psychoeducation*

**PENDAHULUAN**

Gadget sebagai media modern berupa alat elektronik memiliki peran penting dalam berbagai aspek kehidupan, sehingga penggunaannya yang semakin meluas (Firdaus & Marsudi, 2021). Jumlah pengguna gadget di Indonesia diperkirakan mencapai lebih dari 190 juta pada tahun 2023 (Siahaan,

2023). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa pada tahun 2023, dengan tingkat penetrasi sebesar 79,5% yang mengalami peningkatan sebesar 1,4% dibandingkan periode sebelumnya (APJII, 2024). Indonesia menjadi rumah bagi 139,0 juta pengguna media sosial pada Januari 2024, setara dengan 49,9% dari total populasi (Kemp, 2024). Survei APJII mengungkap bahwa Generasi Z (lahir 1997–2012, usia 12–27 tahun) adalah kelompok paling dominan dalam penggunaan internet dengan kontribusi 25,54 persen dari total penggunaan (Puspitasari, 2025). Sejalan dengan temuan tersebut, karakteristik Generasi Z yang mendominasi penggunaan internet dapat dipahami karena sebagian besar kelompok ini berada pada fase remaja.

Remaja adalah fase kehidupan antara masa anak-anak dan dewasa dari usia 10 hingga 19 tahun yang merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan masa yang penting (WHO, 2024). Remaja biasanya menggunakan *gadget* karena ingin mengetahui hal baru, namun penyalahgunaan *gadget* dapat dilihat dengan maraknya *gadget* digunakan untuk bermain *game online*, menonton youtube, dan konten media sosial lainnya (Widodo & Sutisna, 2021). Rata-rata remaja bermain *game online* sangat bervariasi, mereka minimal bermain 30 menit dan maksimal bermain 2 hari *nonstop* (Fahrizal & Faiga, 2021).

Remaja yang dalam kehidupan sehari-hari tidak bisa lepas dari *gadget* maka dapat terjadi adiksi *gadget*. Adiksi adalah tingkah laku yang bergantung dengan keadaan yang terikat baik fisik maupun psikologis dalam melakukan suatu hal dan ada rasa yang kurang atau tidak nyaman jika tidak melakukan hal tersebut (Akbar, 2020). Pada usia remaja rentan mengalami adiksi *gadget* seiring meningkatnya penggunaan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari (Hoirot et al., 2025). Adiksi *gadget* adalah penggunaan *gadget* secara berlebihan sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari penggunaannya yang mengakibatkan cenderung apatis terhadap sekitar serta marah apabila seseorang menggangukannya (Rini & Huriah, 2020).

Adiksi *gadget* disebabkan oleh kontrol diri yang dimiliki remaja rendah, mereka lebih suka menghabiskan waktunya dengan *gadget* daripada melakukan kegiatan yang produktif (Mumbaasithoh et al., 2021). Fenomena ini menunjukkan perlunya intervensi yang efektif untuk membantu remaja dalam mengontrol perilaku penggunaan *gadget*. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah psikoedukasi. Psikoedukasi adalah suatu intervensi yang memberikan informasi dan pemahaman psikologis kepada individu atau kelompok melalui proses edukatif yang terstruktur, dengan tujuan meningkatkan kesadaran, pengetahuan, serta kemampuan dalam mengelola masalah psikologis dan perilaku secara lebih adaptif (Sidik & Laili, 2025). Psikoedukasi memberikan manfaat dalam meningkatkan pemahaman individu terhadap masalah yang dialami serta membantu mengembangkan strategi pengendalian diri yang efektif, sehingga individu mampu mengelola perilaku secara lebih adaptif dan meningkatkan kesejahteraan (Fitriyanti & Yoenanto, 2025). Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh psikoedukasi pada remaja dengan adiksi *gadget* dengan diagnosa koping individu tidak efektif.

## **METODE**

Studi kasus ini diawali dengan pembagian kuesioner *Smartphone Addiction Scale* (SAC) kepada remaja di Dusun Sembungan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul yang merupakan ruang lingkup Puskesmas Kasihan 1. *Smartphone addiction scale* (SAS) merupakan kuisisioner *selfreported* berjenis skala *likert* dengan 21 pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan seseorang terhadap penggunaan *gadget*, yang mencakup aspek gangguan aktivitas sehari-hari, ketergantungan, gejala putus (*withdrawal*), toleransi, dan dampak terhadap hubungan sosial. Setelah kuesioner diisi, dilakukan perhitungan skor untuk menentukan tingkat adiksi *gadget*. Hasil menunjukkan bahwa skor tertinggi diperoleh oleh An. G yang berusia 17 tahun dengan skor 91, sehingga dalam penelitian ini intervensi akan diberikan kepada An. G. Metode penulisan menggunakan studi kasus dalam bidang keperawatan jiwa dengan pendekatan asuhan

keperawatan komprehensif yang meliputi tahap pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, serta evaluasi keperawatan.

Peneliti melaksanakan sesi konseling di rumah atau di ruangan yang terpisah dari orangtua klien. Pemilihan lokasi ini bertujuan untuk menjaga privasi klien serta menciptakan suasana yang nyaman, sehingga klien dapat lebih terbuka dan leluasa dalam mengikuti psikoedukasi. Klien memiliki kebiasaan menggunakan *gadget* secara berlebihan. Intervensi dilaksanakan sebanyak delapan kali pertemuan pada tanggal 12 Oktober 2025- 8 November 2025, dimana setiap pertemuan memiliki topik dan materi edukasi yang disampaikan selama 20-30 menit. Psikoedukasi merupakan intervensi yang dilakukan secara terstruktur dan bertahap dalam beberapa sesi yang telah direncanakan, oleh karena itu penyusunan intervensi dalam 8 pertemuan merupakan bentuk implementasi dari psikoedukasi yang bersifat sistematis dan berkelanjutan (Sanchez & Montoro, 2023). Pada pertemuan 1 yaitu pengkajian dan *building rapport*, pada pertemuan 2 yaitu pengenalan masalah (*insight*), pada pertemuan 3 yaitu identifikasi pemicu (*trigger*), pada pertemuan 4 yaitu manajemen perilaku, pada pertemuan 5 yaitu strategi koping, pada pertemuan 6 yaitu penguatan dan motivasi, pada pertemuan 7 yaitu pencegahan kekambuhan (*relapse prevention*) dan pada pertemuan 8 yaitu evaluasi dan terminasi (Anggraeni & Djudiyah, 2026). Setelah dilakukan intervensi, tahap evaluasi dilaksanakan dengan meminta klien mengisi kembali kuesioner *Smartphone Addiction Scale* (SAS) untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

## **HASIL**

### **Pengkajian Keperawatan**

Berdasarkan hasil pengkajian, ditemukan bahwa klien memiliki kebiasaan menggunakan *gadget* secara berlebihan yang telah berlangsung sejak kelas 5 sekolah dasar. Kebiasaan ini menunjukkan adanya pola penggunaan jangka panjang yang dapat memicu perilaku ketergantungan. Data subjektif menunjukkan bahwa klien menyatakan merasa gelisah ketika tidak menggunakan *gadget* serta mengungkapkan adanya dorongan yang sangat kuat dan sulit dikendalikan untuk membuka *gadget*. Klien juga mengatakan bahwa ia lebih memilih menggunakan *gadget* saat merasa bosan atau memiliki waktu luang, serta sering merasa tidak tenang ketika tidak memegang atau mengecek *gadget*. Selain itu, klien mengungkapkan bahwa penggunaan *gadget* menjadi cara untuk menghilangkan rasa bosan dan mengalihkan perasaan tidak nyaman yang dialami.

Data objektif menunjukkan bahwa klien tampak sering memegang dan menggunakan *gadget* secara berlebihan dengan durasi sekitar 10 jam per hari. Klien juga terlihat sulit melepaskan diri dari *gadget* meskipun sedang melakukan aktivitas lain, termasuk saat berada di sekolah. Selain itu, ditemukan adanya gangguan pola tidur, yaitu klien tidur larut sekitar pukul 03.00 dan bangun pukul 06.00. Aktivitas sehari-hari klien tampak terganggu akibat penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol, serta klien menunjukkan ketergantungan terhadap *gadget* sebagai aktivitas utama dalam kesehariannya. Klien juga tampak mudah terdistraksi oleh notifikasi yang muncul pada *gadget*.

### **Diagnosa Keperawatan**

Berdasarkan pengkajian keperawatan, maka klien ditegakkan SDKI (standar diagnosis keperawatan indonesia) koping individu tidak efektif dengan nomor diagnosa D.0096 berhubungan dengan ketidakadekuatan strategi koping yang ditandai dengan penggunaan *gadget* secara berlebihan sebagai cara untuk mengatasi rasa bosan, dorongan yang kuat dan sulit dikendalikan untuk menggunakan *gadget*, adanya rasa gelisah jika tidak menggunakan *gadget*, serta ketergantungan terhadap *gadget* yang berdampak pada gangguan aktivitas sehari-hari dan pola tidur.

### **Perencanaan Asuhan Keperawatan**

Luaran yang diterapkan pada klien dengan adiksi *gadget* dan diagnosis keperawatan koping individu tidak efektif berdasarkan SLKI (standar luaran keperawatan indonesia) status koping meningkat dengan nomor diagnosa L.09086, dengan kriteria hasil setelah dilakukan intervensi

selama 8 kali pertemuan yaitu klien menunjukkan peningkatan verbalisasi kemampuan dalam mengatasi masalah yang dihadapi serta peningkatan perilaku koping adaptif, yang ditandai dengan kemampuan klien dalam mengenali masalah, mengendalikan dorongan penggunaan *gadget*, dan mengalihkan perilaku ke aktivitas yang lebih positif dan produktif. Untuk mengatasinya digunakan intervensi keperawatan sesuai SIKI (standar intervensi keperawatan indonesia) yaitu konseling dengan nomor diagnosa I.10334 dan manajemen perilaku dengan nomor diagnosa I.12463. Intervensi tersebut bertujuan membantu klien memahami masalah yang dialami, meningkatkan kesadaran diri, serta melatih kemampuan pengendalian perilaku penggunaan *gadget* secara bertahap melalui penguatan perilaku adaptif dan pengurangan perilaku tidak adaptif, sehingga kemudian diimplementasikan dalam bentuk psikoedukasi.

Psikoedukasi adalah suatu intervensi keperawatan yang memberikan edukasi terstruktur kepada individu atau kelompok untuk meningkatkan pemahaman mengenai masalah psikologis yang dialami, sehingga mampu meningkatkan kesadaran, kemampuan mengelola perilaku, dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif (Lukman et al., 2025). Psikoedukasi efektif dalam menurunkan intensitas penggunaan *gadget* serta meningkatkan kontrol diri pada anak dan remaja melalui peningkatan pemahaman dan strategi pengelolaan perilaku yang lebih adaptif (Weo & Suhadianto, 2026). Perawat merencanakan tindakan untuk membantu klien mengidentifikasi faktor pencetus penggunaan *gadget* secara berlebihan, termasuk kondisi emosional seperti rasa bosan dan gelisah, serta mengenali pikiran otomatis yang muncul saat dorongan menggunakan *gadget* timbul. Selanjutnya, klien diarahkan untuk mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif dalam menyikapi penggunaan *gadget*.

Perencanaan juga mencakup penyusunan jadwal penggunaan *gadget* secara terstruktur dan bertahap, disertai dengan anjuran untuk meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas alternatif yang bersifat produktif, seperti aktivitas fisik dan interaksi sosial. Selain itu, diterapkan strategi pengendalian perilaku berupa pembatasan waktu penggunaan *gadget* dan penggunaan teknik distraksi untuk mengalihkan keinginan menggunakan *gadget*. Dalam pemenuhan kebutuhan istirahat, perawat merencanakan pemberian edukasi terkait pentingnya pola tidur yang adekuat serta pembentukan kebiasaan tidur yang sehat, termasuk mengurangi penggunaan *gadget* sebelum waktu tidur. Evaluasi dilakukan secara berkala untuk menilai perkembangan kemampuan kontrol diri klien, penurunan tingkat ketergantungan terhadap *gadget*, perbaikan pola tidur, serta peningkatan fungsi aktivitas sehari-hari. Diharapkan melalui intervensi ini klien mampu mengelola penggunaan *gadget* secara lebih terkontrol dan adaptif.

### **Implementasi:**

#### **Pengkajian dan *building rapport***

Pada pertemuan pertama, diperoleh data bahwa durasi penggunaan *gadget* pada klien mencapai 10 jam per hari. Aplikasi yang paling sering digunakan meliputi Instagram, TikTok, dan WhatsApp. Klien menyatakan bahwa dorongan untuk membuka *gadget* sering kali dipicu oleh adanya notifikasi yang muncul, sehingga menimbulkan keinginan untuk segera mengakses perangkat tersebut. Selain itu, pola tidur klien juga menunjukkan adanya gangguan. Klien mengungkapkan bahwa pada malam hari umumnya baru tertidur sekitar pukul 03.00 dan bangun pada pukul 06.00, kemudian melanjutkan aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan sekolah. Selama berada di sekolah, klien mengaku masih sering menggunakan *gadget* karena adanya dorongan yang sulit dikendalikan. Kondisi ini menunjukkan adanya kecenderungan penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol serta berdampak pada pola istirahat dan aktivitas harian klien.

#### **Pengenalan masalah (*insight*)**

Pada pertemuan kedua, klien diberikan pemahaman mengenai masalah yang dialami serta dampaknya terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Setelah intervensi, klien mampu menjelaskan kembali pengertian adiksi *gadget* serta menyadari dampak negatif dari penggunaan

berlebihan, termasuk gangguan tidur, penurunan konsentrasi, dan berkurangnya interaksi sosial. Klien juga mulai memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam kebiasaan penggunaan *gadget*.

### **Identifikasi pemicu (*trigger*)**

Pada pertemuan ketiga, klien dibantu untuk mengenali pikiran otomatis dan emosi yang muncul terkait penggunaan *gadget*. Klien mampu mengidentifikasi pemicu seperti notifikasi dan rasa bosan, serta pikiran seperti takut tertinggal informasi. Selain itu, klien menyadari adanya emosi yang menyertai, seperti gelisah dan cemas saat tidak menggunakan *gadget*, serta perasaan senang saat menggunakannya.

### **Manajemen perilaku**

Pada pertemuan keempat, klien dilatih untuk mencatat pola perilaku penggunaan *gadget*, termasuk waktu, situasi, serta pikiran dan perasaan yang muncul. Klien mulai mampu melakukan *self-monitoring* sederhana dan mengidentifikasi waktu-waktu tertentu yang sering digunakan untuk mengakses *gadget*, seperti sebelum tidur dan saat waktu luang.

### **Strategi koping adaptif**

Pada pertemuan kelima, klien dibantu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih adaptif serta diarahkan untuk memilih aktivitas alternatif yang positif. Klien mulai memahami bahwa tidak semua notifikasi harus segera direspons dan mulai mencoba mengalihkan perhatian ke kegiatan lain yang lebih bermanfaat. Klien menunjukkan perubahan perilaku dengan memilih melakukan aktivitas memancing di sungai bersama teman-temannya serta meningkatkan intensitas interaksi dengan kedua orang tuanya sebagai alternatif pengalihan dari penggunaan *gadget*.

### **Penguatan dan motivasi**

Pada pertemuan keenam, dilakukan penguatan terhadap perubahan yang telah dicapai dengan memberikan motivasi dan reinforcement. Klien mulai menetapkan batasan durasi penggunaan *gadget* serta mampu melaksanakan aktivitas alternatif yaitu memancing dan mengobrol bersama keluarga. Klien juga dibantu dalam mengatasi hambatan yang muncul selama proses perubahan perilaku.

### **Pencegahan kekambuhan (*relapse prevention*)**

Pada pertemuan ketujuh, klien dibimbing untuk mengelola emosi dan menggunakan strategi koping adaptif dalam menghadapi situasi yang berisiko memicu penggunaan *gadget* berlebihan. Klien mulai mampu menggunakan teknik relaksasi sederhana berupa tarik nafas dalam dan mengalihkan perhatian saat muncul dorongan untuk menggunakan *gadget*.

### **Evaluasi dan terminasi**

Pada pertemuan kedelapan, dilakukan evaluasi terhadap hasil intervensi yang menunjukkan adanya penurunan durasi penggunaan *gadget* serta peningkatan kemampuan kontrol diri. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skor adiksi *gadget* dari 91 menjadi 88, disertai dengan penurunan durasi penggunaan *gadget* dari 10 jam menjadi 6 jam per hari. Klien mampu menerapkan strategi yang telah dipelajari, seperti pembatasan waktu dan aktivitas alternatif. Klien juga menyusun rencana untuk mempertahankan perubahan dan mencegah kekambuhan dengan tetap melakukan *self-monitoring* secara mandiri.

Klien diharapkan mampu melakukan pengendalian penggunaan *gadget* secara mandiri dengan cara membatasi waktu penggunaan *gadget* maksimal sesuai kesepakatan harian, menjadwalkan waktu khusus untuk penggunaan *gadget*, serta menerapkan aturan tidak menggunakan *gadget* sebelum tidur. Klien juga dianjurkan untuk menggantikan waktu penggunaan *gadget* dengan aktivitas positif

seperti berinteraksi dengan keluarga, melakukan hobi yaitu memancing, dan meningkatkan kegiatan sosial. Selain itu, klien diharapkan melakukan *self-monitoring* dengan mencatat durasi dan frekuensi penggunaan *gadget* setiap hari, serta menggunakan teknik distraksi dan relaksasi sederhana seperti menarik napas dalam ketika muncul dorongan untuk menggunakan *gadget* secara berlebihan.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi *gadget* pada remaja merupakan perilaku maladaptif yang ditandai dengan penggunaan berlebihan sehingga berdampak pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Temuan pada klien yang mengalami durasi penggunaan tinggi, gangguan tidur, serta kesulitan mengontrol dorongan penggunaan *gadget* sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa adiksi *gadget* dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari, ketergantungan, serta perubahan perilaku dan emosi pada remaja (Hoirot et al., 2025). Selain itu, penggunaan *gadget* yang berlebihan juga berkontribusi terhadap penurunan kualitas interaksi sosial dan peningkatan masalah emosional seperti kecemasan dan gelisah (Sitompul et al., 2025). Adiksi *gadget* memiliki hubungan negatif dengan kemampuan komunikasi sosial, sehingga semakin tinggi tingkat adiksi maka kemampuan interaksi dengan orang lain akan semakin menurun (Khasanah & Daulay, 2022).

Intervensi psikoedukasi yang diberikan dalam penelitian ini terbukti mampu meningkatkan pemahaman klien terhadap perilaku yang dialami serta membantu dalam mengembangkan kontrol diri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyebutkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu terkait penggunaan *gadget* yang sehat, sehingga dapat mendukung perubahan perilaku yang lebih adaptif (Lukman et al., 2025). Selain itu, psikoedukasi berbasis *self-management* juga terbukti secara signifikan meningkatkan kemampuan pengelolaan diri dan menurunkan tingkat adiksi *gadget* pada remaja setelah dilakukan intervensi (Anggraeni & Djudiyah, 2026).

Aktivitas distraksi melalui keterlibatan dalam hobi positif, seperti kegiatan luar ruangan, terbukti efektif dalam menurunkan tingkat adiksi *gadget* pada remaja karena dapat mengalihkan perhatian, mengurangi durasi penggunaan, serta meningkatkan kontrol diri dan keterlibatan dalam aktivitas yang lebih adaptif (Renylda & Yan, 2023). Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skor adiksi serta durasi penggunaan *gadget* setelah intervensi diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga berdampak pada perubahan perilaku nyata. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan melalui psikoedukasi berkontribusi terhadap perubahan sikap dan perilaku remaja dalam mengatasi adiksi *gadget* (Renylda & Yan, 2023). Selain itu, intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan juga berperan penting dalam mempertahankan perubahan perilaku serta mencegah kekambuhan.

## SIMPULAN

Psikoedukasi yang diberikan secara terstruktur dalam delapan pertemuan terbukti efektif dalam menurunkan tingkat adiksi *gadget* pada remaja. Intervensi ini mampu meningkatkan pemahaman klien mengenai hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta membantu klien mengembangkan strategi koping dan pengendalian diri yang lebih adaptif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skor adiksi *gadget* dari 91 menjadi 88, disertai dengan penurunan durasi penggunaan *gadget* dari 10 jam menjadi 6 jam per hari. Selain itu, terjadi perbaikan pada aspek emosional dan pola tidur, serta peningkatan keterlibatan dalam aktivitas positif. Dengan demikian, psikoedukasi dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan yang efektif dalam membantu remaja mengelola penggunaan *gadget* secara lebih sehat dan adaptif serta mencegah terjadinya kekambuhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. (2020). Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 1(2), 42–47. <https://doi.org/10.37385/ceej.v1i2.108>
- Anggraeni, A. D., & Djudiyah. (2026). *Psikoedukasi Self Managment untuk Menurunkan Adiksi Smartphone pada Remaja. November 2025.*
- APJII. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang. 2024.*
- Fahrizal, Y., & Faiga, N. (2021). Interest in Learning of Indonesian Students with Online Gaming Addiction In The Academic Learning Process. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 36. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.36-46>
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15–24. <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>
- Fitriyanti, K., & Yoenanto, nono hery. (2025). *The Effectiveness of Psychoeducation Based on Problem-Based Learning to Enhance Subjective Efektivitas Psikoedukasi Berbasis Problem-Based Learning Untuk Meningkatkan Subjective. 14(1)*, 102–108.
- Hoirot, I. M., Nuryono, W., Khusumadewi, A., Studi, P., & Surabaya, U. N. (2025). *Adiksi Gadget : Permasalahan dan Intervensi. 9(1)*, 18–23. <https://doi.org/10.20961/jpk.v9i1.99623>
- Kemp, S. (2024). *Digital 2024: Indonesia.* <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- Puspitasari, R. (2025). *Pengguna Internet RI 2025 Tembus 229,4 Juta, Gen Z Mendominasi.* [https://www.cloudcomputing.id/berita/pengguna-internet-ri-2025-229-4-juta?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.cloudcomputing.id/berita/pengguna-internet-ri-2025-229-4-juta?utm_source=chatgpt.com)
- Rini, M. K., & Huriyah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>
- Sanchez, carmen m galvez, & Montoro, cassandra i. (2023). *behavioral sciences Psychoeducation for Fibromyalgia Syndrome : A Systematic Review of Emotional , Clinical and Functional.*
- Siahaan, M. (2023). *Number of smartphone users in Indonesia from 2018 to 202.* <https://www.statista.com/forecasts/266729/smartphone-users-in-indonesia>
- Sidik, M. B., & Laili, N. (2025). *Psychoeducation and Self Esteem Improvement Among Junior High Bullying Victims: Pendidikan Psikologis dan Peningkatan Harga Diri pada Korban Perundungan di Sekolah Menengah Pertama Moch. 10(2).* <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.12531>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (Edisi 1).* Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan (Edisi 1).* Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (Edisi 1).* Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- WHO. (2024). *Adolescent health.* [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1)
- Widodo, A., & Sutisna, D. (2021). Fenomena Gadget Addicted Pada Anak Usia Sekolah Dasar Selama Studi From Home. *Jurnal Didika : Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 36–45. <https://doi.org/10.29408/didika.v7i1.3090>

