



## Pengaruh Psikoedukasi Tentang Manfaat Dan Risiko Penggunaan Gadget Terhadap Pemahaman Siswa SMPN 33 Makassar

Ahmad Razak<sup>1\*</sup>, Achmad Alif Satrio<sup>2</sup>, A.Humairah Az-Zahra<sup>3</sup>, Vera Najwa Rahman<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

<sup>1\*</sup>[Ahmad7106@unm.ac.id](mailto:Ahmad7106@unm.ac.id), <sup>2</sup>[alifsatrionugraha@gmail.com](mailto:alifsatrionugraha@gmail.com), <sup>3</sup>[hazzahrah749@gmail.com](mailto:hazzahrah749@gmail.com), <sup>4</sup>[veranajwa0507@gmail.com](mailto:veranajwa0507@gmail.com)

### Abstrak

*Nomophobia* adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan kecemasan berlebihan saat individu tidak dapat mengakses ponsel, dan menjadi fenomena yang semakin mengkhawatirkan di kalangan remaja. Rendahnya kesadaran mengenai dampak negatif penggunaan gawai berlebihan menjadi salah satu penyebab kurangnya penanganan dini terhadap *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman siswa SMP Negeri 33 Makassar mengenai bahaya dan strategi penanggulangan *nomophobia*. Penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest* kepada 30 siswa kelas VII dan VIII. Materi disampaikan melalui metode ceramah interaktif yang disertai sesi tanya jawab dan refleksi pengalaman penggunaan gawai. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), dengan rata-rata skor *pretest* sebesar 14,10 meningkat menjadi 34,46 pada *posttest*. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai penggunaan ponsel secara sehat dan pencegahan *nomophobia*. Hasil ini memberikan implikasi praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling, sekolah, dan orang tua dalam menyusun strategi intervensi edukatif berbasis psikologi yang mendukung kesehatan mental remaja.

**Kata kunci:** *Nomophobia*, psikoedukasi, siswa SMP, penggunaan gawai, kesehatan mental

### PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya melalui perangkat *smartphone*, telah memberikan dampak besar dalam kehidupan sehari-hari masyarakat global, termasuk kalangan remaja. *Smartphone* kini menjadi alat multifungsi, tidak hanya untuk komunikasi, tetapi juga sebagai media belajar, hiburan, hingga aktualisasi diri di media sosial. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol telah memunculkan berbagai fenomena baru, salah satunya adalah *nomophobia* (*no mobile phone phobia*), yaitu ketakutan atau kecemasan berlebihan saat individu tidak dapat mengakses atau menggunakan ponselnya (Riyanti & Pratiwi, 2021).

Fenomena *nomophobia* telah dikaitkan dengan berbagai dampak negatif, terutama dalam aspek psikologis, sosial, dan akademik. Siswa yang mengalami *nomophobia* cenderung mengalami gangguan tidur, peningkatan kecemasan, penurunan konsentrasi belajar, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial (Fathoni & Aisyah, 2021). Dalam konteks pendidikan, Rahayu dkk. (2020) mengungkapkan bahwa *nomophobia* menyumbang 21,1% terhadap kegagalan akademik mahasiswa, memperlihatkan bahwa dampaknya tidak dapat diabaikan. Ketergantungan pada gawai juga berpotensi menyebabkan isolasi sosial dan penurunan empati, yang justru penting untuk dikembangkan pada masa remaja.

Secara psikologis, faktor seperti rendahnya kontrol diri dan tingginya tingkat kesepian menjadi pemicu utama munculnya *nomophobia* (Fathoni & Aisyah, 2021). Remaja yang tidak memiliki strategi pengelolaan diri yang baik akan lebih rentan terhadap kecemasan saat tidak dapat mengakses gawai. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu gangguan emosional, perilaku menyendiri, dan menurunnya resiliensi dalam menghadapi tekanan sosial. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan preventif yang tidak hanya menasar perilaku penggunaan, tetapi juga meningkatkan kesadaran remaja terhadap risiko psikologis dari ketergantungan digital.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam menangani isu ini adalah psikoedukasi, yaitu proses pemberian informasi psikologis kepada individu atau kelompok dengan tujuan meningkatkan kesadaran, pemahaman, serta kemampuan mengelola kondisi tertentu (Kinanthi dkk., 2022). Psikoedukasi membantu peserta mengenali permasalahan psikologis serta strategi penanganannya, termasuk dalam konteks penggunaan gawai secara bijak. Studi oleh Azizah (2024) di SMAN 2 Lhoksukon dan Tarisafitri dkk. (2024) di SDN Bojong 02 menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan partisipasi siswa dalam memahami bahaya *nomophobia*.

Namun demikian, efektivitas psikoedukasi belum sepenuhnya optimal. Meskipun beberapa siswa menunjukkan antusiasme dalam kegiatan, pemahaman mendalam terhadap materi dan implikasi perilaku digital masih menjadi tantangan (Tarisafitri dkk., 2024). Diperlukan pengembangan model psikoedukasi yang lebih sistematis, aplikatif, dan kontekstual dengan kebutuhan perkembangan peserta didik.

Dalam masa pubertas, remaja mengalami peningkatan kebutuhan terhadap koneksi sosial dan pengakuan. *Smartphone* sering kali menjadi sarana utama dalam memenuhi kebutuhan tersebut, terutama melalui media sosial. Namun, tanpa pengawasan dan edukasi yang memadai, penggunaan gawai yang berlebihan dapat memperburuk kondisi psikologis

mereka (Azizah, 2024). Situasi ini menjadikan *nomophobia* sebagai isu penting dalam dunia pendidikan dan kesehatan mental remaja yang memerlukan penanganan serius dan terstruktur.

Psikoedukasi memiliki peran strategis dalam membentuk pola pikir dan perilaku adaptif siswa terhadap teknologi. Dengan pendekatan yang komunikatif dan partisipatif, psikoedukasi mendorong siswa memahami dampak psikologis dari penggunaan gawai secara berlebihan dan membangun keterampilan untuk mengelola kecemasan serta meningkatkan kontrol diri. Pendekatan ini juga menjembatani kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan profesional kesehatan mental dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara digital (Fadhilah dkk., 2021).

Lebih lanjut, urgensi intervensi psikoedukatif diperkuat oleh fakta bahwa remaja berada pada tahap perkembangan kognitif dan emosional yang masih labil. Tanpa edukasi yang sistematis dan berbasis pendekatan psikologis, siswa cenderung tidak menyadari konsekuensi jangka panjang dari perilaku digital mereka. Psikoedukasi tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membentuk *self-awareness*, memperkuat kontrol diri, serta memberikan ruang aman untuk eksplorasi dan refleksi terhadap dampak gaya hidup digital (Lestari, Nugraheni, Safitri, 2023). Dengan demikian, intervensi ini mendukung pendidikan holistik yang menyeimbangkan aspek kognitif dan emosional siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh pemberian psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap bahaya dan penanggulangan *nomophobia* di SMP Negeri 33 Makassar. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain *pretest-posttest*, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi praktis dalam menyusun strategi intervensi berbasis sekolah guna mendukung kesehatan mental remaja di era digital. Temuan ini juga diharapkan menjadi dasar pertimbangan bagi guru BK, orang tua, serta lembaga pendidikan dalam merancang program edukatif yang relevan dan adaptif terhadap perkembangan zaman.

## METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian psikoedukasi secara langsung kepada peserta didik yang disertai dengan sesi diskusi interaktif dan evaluasi menggunakan instrumen *pre-test* serta *post-test*. Psikoedukasi merupakan pendekatan intervensi yang berpusat pada pemberian pemahaman kepada peserta tentang berbagai persoalan psikologis dan sosial yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari (Bangun & Ningsih, 2021). Pendekatan ini dipilih karena dinilai mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keterampilan remaja dalam menghadapi tantangan digital, termasuk kecenderungan terhadap *nomophobia*.

Moningka dan Soewastika (2022) menyatakan bahwa penyajian materi yang sederhana, aplikatif, dan sesuai dengan konteks kehidupan peserta, menjadi faktor utama yang membuat psikoedukasi efektif dalam mencapai tujuannya. Oleh karena itu, materi yang disusun pada kegiatan ini difokuskan pada aspek pemahaman konseptual mengenai *nomophobia*, penyebab, dampak, serta strategi pencegahannya.

Untuk menilai pengaruh dari kegiatan, digunakan teknik *pre-test* dan *post-test* yang bertujuan mengevaluasi perubahan pemahaman siswa sebelum dan setelah mendapatkan intervensi. Adapun kegiatan ini dilaksanakan dalam **satu hari penuh**, yaitu pada Rabu, 30 April 2025, dan dilangsungkan di Laboratorium IPA SMP Negeri 33 Makassar. Peserta kegiatan terdiri dari 30 siswa perwakilan kelas VII dan VIII.

### Tahap 1: Identifikasi Masalah

Tim melakukan observasi awal terhadap kecenderungan penggunaan gawai berlebihan di kalangan siswa berdasarkan informasi dari guru BK dan data internal sekolah. Identifikasi diperkuat dengan diskusi informal bersama pihak sekolah mengenai perilaku siswa yang menunjukkan tanda-tanda kecanduan smartphone dan kesulitan fokus saat belajar.

### Tahap 2: Persiapan Kegiatan

Pada tahap ini, tim menyusun materi psikoedukasi bertema “Bijak Bermain HP: Pencegahan *Nomophobia* di Kalangan Remaja”, menyiapkan soal *pre-test* dan *post-test*, merancang alur penyampaian materi, serta melakukan koordinasi teknis dengan pihak sekolah dan pemateri.

### Tahap 3: Pelaksanaan Kegiatan (Rabu, 30 April 2025)

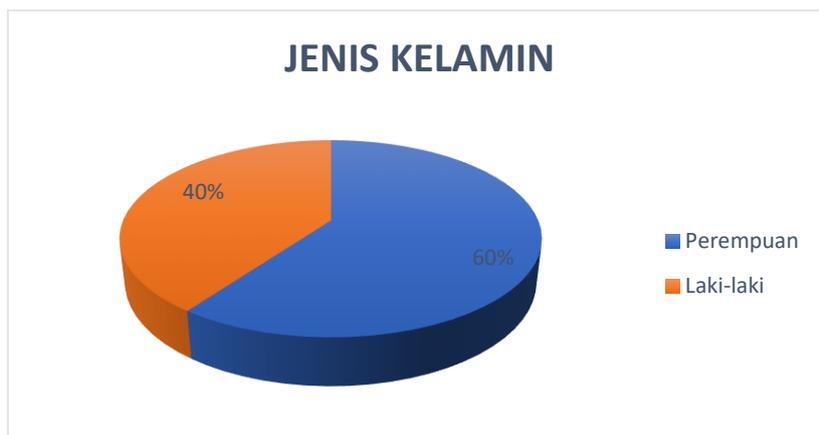
Kegiatan dimulai dengan pemberian *pre-test* kepada seluruh peserta sebagai alat ukur awal terkait pemahaman tentang *nomophobia*. Setelah itu, pemateri menyampaikan materi secara interaktif yang mencakup:

1. Pengertian *nomophobia*
2. Faktor penyebab terjadinya *nomophobia*
3. Dampak negatif *nomophobia* terhadap kehidupan sehari-hari
4. Strategi pencegahan dan pengelolaan penggunaan gawai secara bijak

Materi disampaikan dengan metode ceramah aktif yang diselingi sesi tanya jawab dan diskusi kelompok kecil. Peserta diberi ruang untuk berbagi pengalaman pribadi terkait penggunaan gawai dan refleksi atas dampaknya. Di akhir sesi, diberikan *post-test* sebagai alat evaluasi terhadap efektivitas materi yang telah disampaikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi terkait “Bijak Bermain HP: Pencegahan *Nomophobia* di Kalangan Remaja” telah dilaksanakan pada hari Rabu, 30 April 2025 di Laboratorium IPA SMP Negeri 33 Makassar. Kegiatan ini merupakan bagian dari program intervensi psikoedukatif yang ditujukan kepada siswa kelas VII dan VIII. Kegiatan dimulai dengan pemberian *pretest*, dilanjutkan dengan sesi penyampaian materi psikoedukasi yang bersifat interaktif, dan diakhiri dengan *posttest* untuk menilai peningkatan pemahaman. Berikut ini adalah gambaran deskriptif partisipan berdasarkan jenis kelamin:



Gambar 1. Pie Chart Partisipan Psikoedukasi

Pie chart di atas menunjukkan jumlah atau frekuensi jenis kelamin partisipan psikoedukasi. Kegiatan psikoedukasi ini diikuti oleh 30 siswa SMP Negeri 33 Makassar yang terdiri dari 18 atau sekitar 60% orang siswa perempuan dan 12 atau sekitar 40% orang siswa laki-laki.

Tabel 1. Uji Normalitas

	Shapiro-wilk	
	df	Sig.
Pre-Test	30	0,414
Post Test	30	0,167

Hasil data kegiatan psikoedukasi dianalisis dengan menggunakan uji asumsi normalitas *Shapiro wilk*. Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro Wilk*, didapatkan skor sig. 0,414 untuk *Pre-test* dan 0,167 untuk *Post-test*. Kedua nilai signifikansi *pre* dan *post test* menunjukkan lebih besar dari 0,05 sehingga data dapat dikatakan normal.

Tabel 2. Uji Hipotesis

	Sig. (2-tailed)
Pre test-Post test	0,000

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan uji *T Paired Sample Test*, didapatkan nilai sig.(2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pemahaman yang signifikan pada peserta psikoedukasi di SMP Negeri 33 Makassar antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan psikoedukasi.



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Psikoedukasi

Kegiatan psikoedukasi kepada siswa SMP Negeri 33 Makassar menunjukkan peningkatan pemahaman yang dapat dilihat dari perbedaan skor pemahaman sebelum mengikuti psikoedukasi yang skor rata-ratanya sebesar 14,10 meningkat menjadi 34,46 setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Hal ini diperkuat dengan nilai signifikansi uji hipotesis sebesar 0,000 yang mengindikasikan bahwa siswa sebagai peserta benar-benar mendapatkan pemahaman dan wawasan baru terkait dengan bagaimana Bijak Bermain Hp, utamanya dalam pencegahan *Nomophobia* di kalangan Remaja. Psikoedukasi yang dilakukan dengan pendekatan interaktif terbukti mampu menciptakan ruang belajar yang

reflektif dan bermakna. Seperti yang dikemukakan oleh Widyastuti dan Nurhidayah (2021), metode psikoedukasi efektif dalam membentuk persepsi dan sikap remaja terhadap masalah psikososial, khususnya ketika dikaitkan dengan konteks kehidupan mereka sehari-hari.

Kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya penyesuaian materi edukatif terhadap kebutuhan perkembangan peserta. Penelitian oleh Lestari, Nugraheni dan Safitri. (2023) menyatakan bahwa psikoedukasi yang disusun sesuai dengan usia dan fase perkembangan remaja akan lebih mudah diterima, serta mampu meningkatkan kontrol diri dan pengambilan keputusan yang sehat dalam menghadapi tekanan digital. Hal ini juga tercermin dalam tingginya partisipasi siswa selama sesi refleksi dalam kegiatan ini.

Dukungan sosial dari pihak sekolah menjadi salah satu faktor kunci dalam keberhasilan pelaksanaan psikoedukasi. Menurut Ramadhan dan Widodo (2022), kolaborasi antara guru, konselor, dan siswa sangat menentukan terciptanya lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Dalam kasus ini, peran aktif guru BK dan dukungan administratif dari pihak sekolah turut berkontribusi terhadap keberhasilan penyelenggaraan kegiatan. Selain itu, penting untuk menyoroti bahwa penyadaran akan bahaya *nomophobia* tidak cukup hanya melalui larangan atau pembatasan penggunaan gawai, tetapi memerlukan pendekatan yang edukatif dan partisipatif. Seperti dikemukakan oleh Dewi dan Mahfud (2022), pendekatan berbasis edukasi psikologis lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku jangka panjang dibandingkan dengan pendekatan yang bersifat hukuman atau otoritatif.

## KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian berupa pemberian psikoedukasi kepada peserta didik kelas VII dan VIII, yang merupakan perwakilan dari setiap kelas di SMP Negeri 33 Kota Makassar, berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai *nomophobia*. Kegiatan yang melibatkan 30 peserta didik ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah mengikuti sesi psikoedukasi. Peningkatan tersebut terlihat dari perbandingan skor pretest dan posttest, yaitu dari rata-rata nilai awal sebesar 14,10 menjadi 34,46 setelah kegiatan berlangsung.

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang mengindikasikan bahwa psikoedukasi yang diberikan secara efektif meningkatkan pemahaman peserta mengenai penggunaan gawai secara bijak, khususnya dalam konteks pencegahan *nomophobia* pada remaja. Keberhasilan program ini diharapkan dapat menjadi bekal bagi peserta dalam memperbaiki kebiasaan serta membentuk perilaku yang lebih sehat dalam penggunaan teknologi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim BKP Proyek Kemanusiaan UPTD PPA Kota Makassar mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi hingga dapat berjalan dengan lancar dan tuntas. Kami menyampaikan apresiasi kepada Kepala UPTD PPA Kota Makassar beserta seluruh staf dan mentor yang telah memberikan bimbingan terkait penyelenggaraan psikoedukasi ini.

Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada pihak SMP Negeri 33 Makassar yang telah mengizinkan penyelenggaraan kegiatan psikoedukasi di lingkungan sekolah, serta atas dukungan dan kerja sama dari Kepala Sekolah, para guru, dan siswa-siswi yang berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Keterbukaan dan antusiasme yang diberikan telah menjadi faktor penting dalam kelancaran kegiatan ini.

Kami juga menyampaikan penghargaan kepada Dosen Pembimbing Lapangan, Bapak Dr. Ahmad S. Ag., S. Psi., M. Si. atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang konsisten selama proses kegiatan. Tak lupa, apresiasi kami sampaikan kepada seluruh anggota tim BKP yang telah bekerja sama dengan penuh tanggung jawab, empati, dan dedikasi tinggi dalam menyukseskan program ini.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung keberhasilan kegiatan psikoedukasi ini. Semoga kerja sama dan kontribusi yang telah diberikan dapat memberi manfaat yang berkelanjutan bagi semua pihak yang terlibat..

## DAFTAR PUSTAKA

- Asyanti, S. (2023). *Penatalaksanaan Intervensi Psikologi*. Surakarta: Pustaka Pelajar.
- Azizah, N. (2024). Perilaku *Nomophobia* dan Penanganannya pada Siswa di Pendidikan Menengah. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdesmen)*, 4(5), 55–59.
- Dewi, T. I., & Mahfud, T. (2022). Intervensi Edukatif dalam Pencegahan *Nomophobia* di Kalangan Pelajar. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Islam*, 5(2), 76–84.
- Fathoni, A., & Aisyah, S. N. (2021). Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan *Nomophobia* pada Remaja. *Indonesia Psychological Research*, 3(2), 63–74.
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). *Nomophobia* di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). *Nomophobia* di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Kinanthi, M. R., Kusristanti, C., Listiyandini, R. A., & Pratiwi, A. E. (2022). Psikoedukasi Pencegahan Adiksi Telepon Seluler pada Remaja di Sekitar RPTRA Mardani Asri, Cempaka Putih, Jakarta Pusat. *Batuah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 97–102.

- Lestari, I. P., Nugraheni, M., & Safitri, R. D. (2023). Pengaruh Psikoedukasi terhadap Self-Control Remaja dalam Penggunaan Media Sosial. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 113–121.
- Ramadhan, A. R., & Widodo, W. (2022). Kolaborasi Sekolah dan Konselor dalam Menangani Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Konseling Komprehensif*, 7(1), 89–97.
- Rahayu, D. P., Nuqul, F. L., & Khotimah, H. (2020). Pengaruh Nomophobia terhadap Academic Failure pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(2), 74–77.
- Riyanti, D., & Pratiwi, A. (2021). Self Esteem dan Nomophobia pada Remaja: Peran Mediasi Loneliness. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 155–162.
- Tarisafitri, N., Hilalayah, M., Wahyudin, A., Azhari, A., & Ali, I. (2024). Penerapan Psikoedukasi Nomophobia Terhadap Insight Siswa SDN Bojong 02 Kemang Bogor Dalam Penggunaan Gadget. *PRAXIS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 90–96.
- Widyastuti, F., & Nurhidayah, S. (2021). Psikoedukasi sebagai Upaya Preventif Masalah Psikologis pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(1), 45–52.