



UPAYA MENGURANGI KECANDUAN GADGET BAGI ANAK DAN REMAJA MELALUI PSIKOEDUKASI KELUARGA DI WILAYAH PERKEBUNAN

Bagus Dwi Cahyono*, Evy Aristawati, Nurul Huda

Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Kampus Pasuruan, Jl. KH. Mansyur No.207, Tembokrejo, Purworejo, Pasuruan, Jawa Timur 67118, Indonesia

*bagusdwi.akper@unej.ac.id

ABSTRAK

Penggunaan gadget di era revolusi industri 4.0 ini menjadi sebuah kebutuhan, akan tetapi yang tidak kita sadari adalah anak - anak yang belum mampu mempertimbangkan penggunaan gadget tersebut secara wajar sehingga penggunaan gadget menjadi overload yang bisa menimbulkan kecanduan atau Screen Dependency Disorders yang dapat menimbulkan dampak buruk baik fisik, mental dan sosial. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan pemahaman dan peningkatan pengetahuan tentang penggunaan gadget yang benar melalui psikoedukasi dalam upaya pencegahan kecanduan gadget pada anak dan remaja di wilayah perkebunan. Metode pengabdian kepada masyarakat ini adalah ceramah, diskusi dan tanya jawab sesuai dengan prosedur operasional standar psikoedukasi, menggunakan media X-banner, leaflet dan banner. Media audio seperti microphone dan set pengeras suara ditambahkan dalam pelaksanaan pengabdian ini. Tahapan pengabdian ini ini dimulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan dimulai dengan survey lokasi setelah mendapatkan surat permintaan dari mitra dalam hal ini Desa Wonokitri Kecamatan Tosari Kabupaten Pasuruan. Tahap Pelaksanaan yaitu dengan melakukan psikoedukasi kepada keluarga dan dilanjutkan tahap evaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan terkait materi edukasi yang telah diberikan. Hasil pelaksanaan psikoedukasi menggambarkan masyarakat di wilayah perkebunan memahami pentingnya mengelola penggunaan gadget bagi anak dan remaja supaya tidak terjadi adiksi pada penggunaannya.

Kata kunci: adiksi gadget; agronursing; psikoedukasi

EFFORTS TO REDUCE GADGET ADDICTION FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS THROUGH FAMILY PSYCOEDUCATION IN PLANTATION AREAS

ABSTRACT

The use of gadgets in the era of the industrial revolution 4.0 has become a necessity, but what we do not realise is that children are not able to consider the use of gadgets reasonably so that the use of gadgets becomes overloaded which can cause addiction or Screen Dependency Disorders which can have adverse effects both physically, mentally and socially. The purpose of this community service is to provide understanding and increase knowledge about the correct use of gadgets through psychoeducation in an effort to prevent gadget addiction in children and adolescents in the plantation area. The methods of this community service are lectures, discussions and questions and answers in accordance with standard operating procedures for psychoeducation, using X-banner, leaflet and banner media. Audio media such as microphones and loudspeaker sets are added in the implementation of this service. The stages of this service start from the preparation stage, the implementation stage and the evaluation stage. The preparation stage begins with a location survey after obtaining a request letter from the partner in this case Wonokitri Village, Tosari District, Pasuruan Regency. The implementation stage is by conducting psychoeducation to families and continuing the evaluation stage by asking several questions related to the educational material that has been given. The results of the implementation of psychoeducation illustrate that people in the plantation area

understand the importance of managing the use of gadgets for children and adolescents so that there is no addiction to their use.

Keywords: *agronursing; gadget addiction; psychoeducation*

PENDAHULUAN

Adiksi gadget istilah yang mirip dengan ini termasuk kecanduan internet atau *smartphone* merupakan suatu keadaan ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone* atau internet. Hal ini dapat menimbulkan *nomophobia* di mana anak-anak menjadi cemas, tidak nyaman dan nervous jika jauh dari *smartphone* nya. Hasil penelitian (Prasad et al., 2017) menunjukkan terdapat penurunan nilai pra klinik dan klinik pada mahasiswa kedokteran gigi di India. Penggunaan gadget ini justru meningkat di masa pandemi COVID-19 sehingga kejadian *gadget addiction* meningkat pula (Nayak & Pai, 2022). Penelitian (Rajab et al., 2020) pada remaja usia 10 - 19 tahun di Arab Saudi menguatkan bahwa kecanduan gadget dapat mengakibatkan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat meningkat, *lifestyle* yang tidak aktif (malas) dan stress meningkat. Menurut (Saniyyah et al., 2021) yang meneliti tentang perilaku sosial anak - anak di desa akibat penggunaan gadget menunjukkan bahwa rata - rata anak di desa menggunakan gadget selama 3 (tiga) jam dan menimbulkan dampak yang buruk berupa gangguan emosional.

Adiksi gadget ini dapat diukur dengan alat *Screen Dependency Scale* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Adiksi gadget dapat mempengaruhi minat belajar mahasiswa, semakin tinggi tingkat kecanduan gadget maka semakin rendah minatnya (Ningsih, 2022). Psikoedukasi merupakan sebuah tindakan intervensi yang diberikan oleh seorang profesional yang mengintegrasikan dan mensinergikan antara psikoterapi dan edukasi. Psikoedukasi ini dapat digunakan sebagai intervensi pada penderita gangguan bipolar (Rabelo et al., 2021) juga pada anak - anak dengan penyakit kronis (Day et al., 2020). Penelitian sebelumnya oleh (Cahyono et al., 2022) berjudul pengaruh psikoedukasi tentang pengelolaan stres terhadap peningkatan *self efficacy* keluarga dalam merawat anggota keluarga ODGJ, menekankan bahwa psikoedukasi ini efektif sebagai *treatment* dalam menangani masalah psikososial, baik itu bagi anak - anak, remaja maupun dewasa, lingkup individu maupun keluarga. Psikoedukasi ini intinya tidak secara langsung menangani masalah kecanduan gadget pada anak dan remaja, akan tetapi psikoedukasi mampu memberikan pemahaman dan memberikan kepercayaan diri keluarga dalam merawat anggota keluarga yang sakit (*care giver*) (Dwiyantoro et al., 2022) sehingga diharapkan keluarga mampu dan percaya diri secara optimal merawat anggota keluarga yang mengalami kecanduan gadget.

Terapi keluarga merupakan suatu cabang ilmu konseling yang relatif baru yang muncul di sekitar tahun 1950-an, sebagai suatu reaksi/koreksi atas psikoanalisa yang ditemukan oleh Sigmund Freud. Salah satu pionir terapi keluarga adalah Virginia Satir yang meyakini bahwa klien yang sedang dikonseling mempengaruhi dan dipengaruhi oleh anggota keluarga yang lain. Dalam perkembangannya muncul berbagai aliran dalam terapi keluarga seperti *Bowen Family Systems Therapy* oleh Murray Bowen, *Structural Family Therapy* oleh Salvador Minuchin, *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) oleh Aaron Beck dan Albert Ellis, *Experiential Family Therapy*, termasuk *Client-Centered Therapy* oleh Carl Rogers dan *Model Satir* oleh Virginia Satir (2008). Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa keluarga mempunyai peran penting dalam membentuk '*performance*' seseorang karena dinamika hubungan antar manusia dalam satu sistem keluarga sangat mempengaruhi hubungan seseorang dengan sistem di luar keluarganya.

Berdasarkan fakta di atas dan analisis situasi yang telah dipaparkan serta hasil diskusi dengan mitra tentang permasalahan yang di alami oleh masyarakat khususnya para petani yang memiliki anggota keluarga dengan anak dan remaja yang mengalami kecanduan gadget terdapat beberapa masalah antara lain: gadget merupakan sebuah kebutuhan di era revolusi industri 4.0, penggunaan gadget juga menimbulkan dampak buruk berupa kecanduan bagi penggunanya, kecanduan gadget dapat mempengaruhi minat belajar anak dan remaja dan kecanduan gadget juga dapat menimbulkan gangguan jiwa bagi anak dan remaja.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah psikoedukasi keluarga, yang merupakan sebuah metode yang berdasarkan pada penemuan klinik terhadap pelatihan keluarga yang bekerjasama dengan tenaga keperawatan jiwa profesional sebagai bagian dari keseluruhan intervensi klinik untuk anggota keluarga yang mengalami gangguan. Terapi ini dapat dikembangkan dan dimodifikasi sedemikian rupa untuk melatih anggota keluarga dalam merawat salah satu anggota keluarga yang mengalami kecanduan gadget yang dapat menyebabkan gangguan jiwa. Psikoedukasi terdiri dari tiga tahapan proses yaitu (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan, dan (3) tahap evaluasi. Tahapan persiapan mencakup dua kegiatan yaitu (1) menilai kebutuhan dan (2) membuat program psikoedukasi. Survey lokasi dan surat permohonan dari mitra telah kami lakukan sebelumnya. Tujuan penilaian kebutuhan adalah untuk mencari, menemukan, dan menguraikan dengan tepat kebutuhan yang akan dipenuhi melalui psikoedukasi. Penilaian kebutuhan dengan melakukan assessment langsung kepada keluarga melalui wawancara terkait kecanduan gadget pada anggota keluarganya, selanjutnya dilakukan pretes pengetahuan keluarga tentang penggunaan gadget yang benar. Setelah penilaian kebutuhan selesai, dilakukan tahap perancangan program. Tahap ini mencakup menetapkan tujuan, sasaran, keuntungan, dan metode program. Tujuan psikoedukasi ini adalah untuk memberi tahu orang tua tentang tahap perkembangan anak, penggunaan gadget pada anak, aturan penggunaan gadget, dan alternatif kegiatan untuk menghentikan penggunaan gadget yang berlebihan. Manfaat dari psikoedukasi ini adalah orang tua akan tahu aturan penggunaan gadget pada anak sehingga dapat mengelola penggunaan gadget pada anaknya dengan benar. Tahap pelaksanaan psikoedukasi dengan melakukan ceramah, diskusi dan tanya jawab serta umpan balik kepada keluarga tentang gadget dan penggunaannya serta dampak buruk yang diakibatkan. Media yang digunakan adalah X-banner, leaflet dan banner. Tahap evaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada keluarga terkait materi penggunaan gadget dan dampaknya secara lisan dan diberikan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tentang penggunaan gadget dan pencegahan adiksi gadget telah berjalan dengan lancar, masyarakat respek dan mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Kegiatan ini diikuti oleh duapuluh orang peserta yang hampir seluruhnya perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan merupakan sosok yang lebih mudah memperhatikan kesehatan daripada laki - laki, dalam hal ini laki - laki cenderung kurang responsif ketika diberikan informasi tentang masalah kesehatan (Olson et al., 2017). Tabel 1 menggambarkan nilai rerata posttest pengetahuan penggunaan gadget lebih tinggi secara signifikan daripada rerata pretest nya. Ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi lebih optimal dibandingkan dengan penyuluhan metode ceramah saja (Wahyudianto, 2022). Keunggulan psikoedukasi juga dapat meningkatkan ketahanan pada keluarga sehingga informasi yang diberikan keluarga kepada anggotanya lebih mudah diterima (Rohinsa & Rakapurwa, 2023). Kegiatan ini selain disajikan dalam bentuk tabel, juga ditambahkan sampel foto kegiatan.

Tabel 1.
perbandingan rata rata hasil *pretest* dan *posttest* pengetahuan tentang penggunaan gadget di wilayah perkebunan

		Mean	N	Std. deviasi	Std. Error Mean
Pair 1	Pretes Pengetahuan Penggunaan Gadget	57.00	20	9.234	2.065
	Posttest Pengetahuan Penggunaan Gadget	80.50	20	6.863	1.535



Gambar 1. Tim Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Pelaksanaan



Gambar 3 Dokumentasi peserta

Hasil pelaksanaan psikoedukasi menggambarkan masyarakat di wilayah perkebunan memahami pentingnya mengelola penggunaan gadget bagi anak dan remaja supaya tidak terjadi adiksi pada penggunaannya. Psikoedukasi dapat dikategorikan dalam jenis terapi tidak hanya sebuah edukasi saja, psikoedukasi ini efektif meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orangtua tentang penggunaan gadget kepada anak usia dini (Jalal et al., 2022), sehingga efektif juga dalam upaya

mencegah anak kecanduan gadget (Fitriani et al., 2023). Keluarga merupakan lingkungan yang sangat penting dalam mengendalikan emosi anak, penelitian Amalia, 2022, menjelaskan hubungan yang kuat antara dukungan keluarga dalam penggunaan gadget dengan perkembangan emosi anak sekolah dasar. Upaya mengurangi kecanduan gadget melalui psikoedukasi ini tidak secara langsung akan berdampak kepada pengurangan angka kecanduan gadget itu sendiri, psikoedukasi memberikan pemahaman yang optimal kepada keluarga untuk mengelola anggota keluarganya dalam penggunaan gadget yang sesuai..

SIMPULAN

Upaya mengurangi kecanduan gadget pada anak dan remaja melalui psikoedukasi tidak bisa dirasakan secara instan, karena kecanduan gadget membutuhkan waktu yang relatif cukup lama. Psikoedukasi memberikan pemahaman yang memadai kepada keluarga dalam upaya mengelola penggunaan gadget anggota keluarganya secara benar. Dengan pemahaman yang optimal peran dan dukungan keluarga kepada anggota keluarganya akan optimal juga.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, F. G. N. (2022). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dalam Penggunaan Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial Emosi Anak di SD Negeri 3 Kedungwuluh. Universitas Jenderal Soedirman.
- Cahyono, B. D., Aristawati, E., & Huda, N. (2022). Pengaruh Psikoedukasi Tentang Pengelolaan Stres terhadap Peningkatkan Self Efficacy Keluarga dalam Merawat ODGJ . *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1 SE-Articles), 143–148. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1455>
- Day, M., Clarke, S.-A., Castillo-Eito, L., & Rowe, R. (2020). Psychoeducation for Children with Chronic Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Pediatric Psychology*, 45(4), 386–398. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsaa015>
- Dwiyantoro, D., Susanti, H., Mustikasari, M., Panjaitan, R. U., & Wardani, I. Y. (2022). Psikoedukasi Keluarga pada Klien dan Caregiver Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 274–283.
- Fitriani, N., Mijaya, A. V. R., Ya'kub, I. I., Piara, M., & Irdianti, I. (2023). Intervensi Psikoedukasi Kecanduan Gadget Pada Murid Sit Al-Fathanah. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 662–668.
- Jalal, N. M., Syam, R., Irdianti, I., & Piara, M. (2022). Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 420–426.
- Nayak, S. G., & Pai, M. S. (2022). Smartphone de-addiction among children and adolescents: An hour of need. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing : Official Publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc*, 35(2), 196–198. <https://doi.org/10.1111/jcap.12369>
- Ningsih, D. (2022). Pengaruh Adiksi Gadget Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Ngawen. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5 SE-Articles), 7894–7899. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.7944>

- Olson, J. S., Hummer, R. A., & Harris, K. M. (2017). Gender and Health Behavior Clustering among U.S. Young Adults. *Biodemography and Social Biology*, 63(1), 3–20. <https://doi.org/10.1080/19485565.2016.1262238>
- Prasad, M., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, S., Kumar, J. K., Malhi, R., & Pandita, V. (2017). Nomophobia: A Cross-sectional Study to Assess Mobile Phone Usage Among Dental Students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 11(2), ZC34–ZC39. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/20858.9341>
- Rabelo, J. L., Cruz, B. F., Ferreira, J. D. R., Viana, B. de M., & Barbosa, I. G. (2021). Psychoeducation in bipolar disorder: A systematic review. *World Journal of Psychiatry*, 11(12), 1407–1424. <https://doi.org/10.5498/wjp.v11.i12.1407>
- Rajab, A. M., Zaghoul, M. S., Enabi, S., Rajab, T. M., Al-Khani, A. M., Basalah, A., Alchalati, S. W., Enabi, J., Aljundi, S., Billah, S. M. B., Saquib, J., AlMazrou, A., & Saquib, N. (2020). Gaming addiction and perceived stress among Saudi adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100261. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100261>
- Rohinsa, M., & Rakapurwa, N. (2023). Psikoedukasi Ketahanan Keluarga Di Desa Cipanjal. *Swarna: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(6 SE-Articles), 657–661. <https://doi.org/10.55681/swarna.v2i6.578>
- Saniyyah, L., Setiawan, D., & Ismaya, E. A. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap perilaku sosial anak di desa jekulo kudus. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2132–2140.
- Wahyudianto, S. L. M. (2022). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental: Strategi Menjaga Kesehatan Mental di Kampung Wisata. *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, Vol 4, No 2 (2022): Volume 4, Nomor 2 Desember Tahun 2022, 146–157. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/plakat/article/view/8671/pdf>.