
Psikoedukasi Upaya Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Remaja Di Smpn Satu Atap Suka Maju

Clarisa Aprilia

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia

Email : clarisaaprilia28@gmail.com

ABSTRAK

Remaja seringkali menghabiskan banyak waktu di depan layar gadget, baik untuk keperluan akademik, hiburan, atau interaksi sosial. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, isolasi sosial, penurunan kinerja akademik, dan bahkan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk mengurangi kecanduan terhadap gadget pada remaja di SMPN Satu Atap Suka Maju, Kec. Mestong, Kab. Muaro Jambi, Provinsi Jambi. Psikoedukasi dilakukan dalam bentuk 4 kegiatan yaitu LEGATO (Let's Get To Know Each Other), sosialisasi diet & detox gadget, ajo bercerita, dan fun outdoor games. Kegiatan ini mendorong remaja untuk mengembangkan kesadaran diri tentang kebiasaan penggunaan gadget yang berlebihan. Remaja dapat mengenali tanda-tanda kecanduan gadget dan apa pemicunya. Remaja dapat mengurangi penggunaan gadgetnya. Remaja melakukan kegiatan yang menyenangkan selain bermain gadgetnya.

Kata kunci: Remaja, Gadget, Psikoedukasi

PENDAHULUAN

Pertumbuhan teknologi, terutama perangkat gadget dan akses internet, telah memberikan remaja akses yang mudah dan cepat terhadap informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Namun, penggunaan yang berlebihan atau tidak terkendali dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik remaja. Gadget adalah perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus, seperti iPhone dan Samsung, serta netbook (perpaduan antara komputer portabel seperti notebook dan internet). Gadget yang memiliki akses yang tidak terbatas dapat memberikan sumbu positif dan negatif terhadap penggunaannya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marshall dan Hidayati (2017), menunjukkan bahwa penggunaan gadget berpengaruh signifikan terhadap pola interaksi sosial remaja sebesar 40,2%. Kemajuan teknologi yang terjadi saat ini membuat semakin banyak juga penggunaan gadget tidak hanya pada orang dewasa (22 tahun keatas) dan remaja (12-21 tahun) namun juga pada remaja-remaja (7-11 tahun) bahkan hingga ke remaja-remaja usia prasekolah (3-6 tahun) (Imron, 2018). Perkembangan sosial pada remaja akan sangat dipengaruhi oleh proses perlakuan atau bimbingan orang tua terhadap remaja dalam berbagai aspek kehidupan sosial. Tentunya bentuk pola asuh yang diberikan orangtua kepada remaja akan mempengaruhi perkembangan sosial remaja. Salah satu faktor yang menghambat perkembangan sosial remaja usia sekolah adalah gadget. Perkembangan teknologi yang semakin canggih mempengaruhi pola interaksi sosial remaja terhadap lingkungan sekitarnya. Remaja seringkali menghabiskan banyak waktu di depan layar gadget, baik untuk keperluan akademik, hiburan, atau interaksi sosial. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, isolasi sosial, penurunan kinerja akademik, dan bahkan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Penggunaan gadget saat ini merupakan suatu kebutuhan untuk kelancaran proses belajar mengajar selama masa pandemi, tak terkecuali anak usia remaja. Penggunaan gadget memiliki dampak

positif dan negatif, salah satu dampak positif yang didapat adalah mempermudah mendapat informasi. Tetapi tidak menutup kemungkinan munculnya dampak negatif. Untuk mencegah kejadian ini saat remaja menggunakan gadget memerlukan pengawasan dari orang tua (Fitriana et al., 2021). Gadget juga menyebabkan gangguan sosial seperti gangguan interaksi sosial dengan lingkungan dan berkurangnya kegiatan fisik akibat kecanduan gawai (Tarigan, 2018). Kesibukan remaja diisi dengan gawai karena tidak ingin disebut sebagai orang gagap teknologi sehingga membawa gawai kemanapun pergi (Mawitjere, Onibala, & Ismanto, 2017). Kecanduan gadget merupakan fenomena yang berkaitan dengan penggunaan smartphone yang tidak terkendali (Soo Cha & Kyung Seo, 2018).

Kecanduan gadget memiliki beberapa istilah lain yaitu kecanduan smartphone, kecanduan ponsel, penggunaan ponsel bermasalah/Problematic Mobile Phone Use(PMPU), penggunaan ponsel yang kompulsif, dan penggunaan ponsel berlebihan (Al-Barashdi dkk, 2015). Perilaku penggunaan media yang maladaptif dalam waktu yang berlebihan menyebabkan ketidaknyamanan dan terganggunya aktivitas sehari-hari (Kwan & Leung, 2015; Kwon dkk, 2013; Lee & Cho, 2015). Seorang remaja yang sudah kecanduan gadget dapat menghabiskan sebagian besar waktunya bersama gadget, bahkan tidak dapat terlepas dari gadget. Remaja yang kecanduan smartphone cenderung melupakan tugas belajarnya dan juga pemenuhan kebutuhan dasar seperti makan, minum, atau mandi. Banyaknya waktu yang tersita untuk bermain gadget membuat individu jauh dari lingkungan sosialnya (Wardhani, 2018). Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat menurunkan daya aktif anak dan kemampuannya berinteraksi dengan orang lain (Chusna, 2017). Hal ini dikarenakan pengguna seolah-olah terserap dalam ekosistem yang dibentuk di dalam gadget.

Fakta yang didapat tim komunitas di lapangan adalah banyak remaja yang belum bisa mengatur dan membatasi penggunaan gadget mereka dalam sehari-hari. Fakta tersebut, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mukramin (2018) yang juga memaparkan dampak penggunaan media sosial pada remaja. Dampak negatif penggunaan media sosial yang didapat oleh Mukramin adalah remaja-remaja bisa ketergantungan dengan teknologi dan media komunikasi, cenderung lebih suka berhubungan lewat media sosial dibanding bertemu langsung, remaja-remaja bisa bebas dalam mengakses semua situs yang tidak baik, dapat mengakses berbagai permainan yang mengandung unsur-unsur kekerasan dan agresivitas serta berdampak pada kesehatan.

Mengingat dampak negatif yang mungkin timbul akibat penggunaan gadget yang berlebihan, pendekatan preventif menjadi sangat penting. Psikoedukasi merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang potensi risiko yang terkait dengan penggunaan gadget yang berlebihan dan cara mengelola penggunaan tersebut secara sehat. Hingga saat ini, beberapa publikasi penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat telah menunjukkan bahwa psikoedukasi telah terbukti efektif dalam menangani berbagai permasalahan yang ada (Sa'id et al., 2024; Daniswari, 2020). Sekolah menjadi lingkungan yang cocok untuk menyelenggarakan program psikoedukasi ini karena merupakan tempat di mana remaja menghabiskan sebagian besar waktunya. Melaksanakan program ini di sekolah dapat mencapai sebagian besar populasi remaja dengan efisien. Kecanduan gadget telah diakui sebagai masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, dengan dampak yang meluas dan serius. Oleh karena itu, upaya preventif seperti psikoedukasi perlu dilakukan untuk mengatasi masalah ini sejak dini.

Melihat fenomena tersebut, tim sosialisasi berinisiatif untuk melakukan psikoedukasi mengenai penggunaan gadget pada remaja usia 12-18 tahun khususnya. Adapun harapan dari psikoedukasi ini agar remaja dapat menggunakan gadget secara bijak. Tim sosialisasi akan melihat bagaimana penggunaan gadget pada remaja usia 12-18 tahun di Desa Suka Maju dapat mempengaruhi kesehatan fisiologis maupun psikologisnya. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan di lapangan, tim juga merencanakan upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi intensitas penggunaan gadget. Hasil yang di dapatkan akan menjadi acuan bagi tim untuk memberikan edukasi pada remaja mengenai bahaya kecanduan gadget dan tim dapat memberi beberapa cara yang dapat digunakan untuk menghindari kecanduan gadget pada anak usia remaja di SMPN Satu Atap Suka Maju...

METODOLOGI

Kegiatan ini dilaksanakan di SMPN Satu Atap, Desa Suka Maju, Kec. Mestong, Kab. Muaro Jambi, Provinsi Jambi. Peserta dari kegiatan ini adalah remaja usia 12-18 tahun. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi. Fokus dalam kegiatan ini adalah materi mengenai dampak kecanduan gadget pada remaja. Program psikoedukasi ini memuat 4 materi kegiatan yaitu (1) LEGATO (Let's Get To Know Each Other), (2) Sosialisasi Diet & Detox Gadget, (3) Ajo Bercerita, dan (4) Fun Outdoor Games. Ice breaking, pemutaran video animasi mengenai dampak kecanduan gadget juga diberikan disela-sela kegiatan yang dilakukan. Remaja melakukan games indoor dan outdoor, tujuan bermain games ini untuk memberitahukan kepada remaja ada kegiatan bermain lain yang bisa dilakukan selain bermain di gadget. Permainan yang dilakukan di dalam kegiatan ini adalah bermain mancing botol & estafet karet, bermain tebak gambar dan rangkai huruf.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang sebelumnya sudah dilakukan pada 04 April 2023 bersama remaja sekolah menengah pertama yang ada di Desa Suka Maju, didapatkan informasi bahwa kebanyakan remaja sekolah menengah pertama telah memiliki gadget pribadi yang diberikan oleh orang tua. Sehingga remaja dapat memainkan gadget dimanapun dan kapanpun karena gadget tersebut merupakan miliknya sendiri. Kebanyakan dari remaja dapat menggunakan gadgetnya lebih dari 2 jam dalam sehari, yang membuat remaja hanya fokus untuk memainkan gadgetnya masing-masing.



Gambar 1. Proses pengambilan data di RT 03 Desa Suka Maju

Rata-rata remaja yang menjadi sampel dalam penelitian ini menggunakan gadget dalam proses pembelajaran. Bahkan ada beberapa remaja yang membawa gadgetnya ke sekolah. Remaja menyadari akan adanya dampak positif penggunaan gadget yang mempermudah remaja dalam belajar. Hanya saja ada beberapa faktor yang membuat remaja kesulitan untuk mengatur intensitas penggunaannya. Selain berdampak pada kesehatan secara fisik, penggunaan gadget yang berlebihan juga terbukti mampu mempengaruhi keadaan psikologis remaja. Wawancara yang dilakukan didapatkan ada beberapa hal yang terjadi pada gadget yang digunakan remaja yang dapat membuat remaja menjadi kesal dan marah, yaitu kehabisan kuota internet saat sedang menggunakan gadget untuk belajar / bermain dan diganggu saat sedang fokus bermain.

Selain hal yang disebutkan diatas, berikut beberapa dampak negatif dari penggunaan gadget yang ditemukan berdasarkan hasil wawancara di lapangan :

- a. Remaja mampu memainkan gadget yang lebih dari 2 jam, dimana berdasarkan rekomendasi dari IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) untuk remaja penggunaan maksimal gadgetnya adalah kurang dari atau maksimal 2 jam per harinya.
- b. Pengaruh terhadap interaksi sosial remaja diantaranya remaja cenderung tidak tertarik dalam kegiatan bermain, serta mudah bosan dan menjauh dari lingkungan sekitarnya. Remaja yang terlalu fokus pada gadget biasanya malas bersosialisasi. Tentunya ini akan berpengaruh kepada remaja dalam hal membaca

situasi sosial, kemampuan menjalin pertemanan, dan akhirnya menjadi individu yang sulit menyesuaikan diri di lingkungan.

- c. Remaja menjadi cenderung mudah marah terbukti dalam wawancara bahwa remaja akan merasa kesal bahkan marah jika ada yang mengganggunya ketika sedang bermain gadget.
- d. Remaja mudah terpengaruh dan seringkali tidak dapat mengontrol kata-katanya. Remaja menggunakan kata-kata kasar, mengejek, serta seringkali mencemooh dengan sesama teman sebaya di media sosial yang ada di dalam gadget dan yang lebih parahnya lagi, kebiasaan ini menjadi terbawa ke kehidupan sehari-hari.
- e. Remaja dapat kehilangan fokus penggunaan gadget untuk belajar saat timbul rasa ingin menggunakan gadget untuk bermain, pada akhirnya remaja bukannya belajarmalah bermain.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, solusi yang dapat ditawarkan mengacu pada data awal yang didapatkan di Desa Suka Maju adalah program pencegahan adiksi gadget pada remaja. Metode yang digunakan adalah pemberian edukasi tentang adiksi penggunaan gawai pada remaja. Pemberian edukasi yang dimaksud adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan teknik treatment yang digunakan untuk memberikan intervensi yang bersifat edukatif kepada suatu kelompok maupun individu (Lukens dan McFarlane dalam Siswoyo, 2015). Psikoedukasi yang diberikan berupa materi meliputi pengertian kecanduan gadget, gejala-gejala adiksi gadget, dampak serta cara menanganinya. Agar lebih tergambar peneliti juga memberikan visual video animasi kasus kecanduan gadget pada remaja. Pelaksanaan program direncanakan pada hari Jum'at dan Sabtu dan akan dimulai dari pukul 08:00 s.d selesai. Penyampaian materi dilakukan selama kurang lebih 20 menit. Agar peserta tidak merasa bosan, ice breaking diberikan disela penyampaian materi. Pemberian psikoedukasi ini dilakukan kepada remaja SMP Satu Atap yang ada di Desa Suka Maju.

A. Rancangan Program

1. Nama

a) LEGATO (Let's Get To Know Each Other)

Program yang diberi nama LEGATO (Let's Get To Know Each Other) bertujuan untuk membangun rapport yang kuat antara peserta dan tim sosialisasi, menghidupkan semangat peserta untuk menyimak materi, serta menciptakan suasana yang lebih enjoy dan menyenangkan. Dalam program ini, akan digunakan mikrofon dan sound system untuk memastikan komunikasi yang lancar. Metode yang akan diterapkan adalah permainan perkenalan diri, di mana peserta diminta untuk berdiri membentuk barisan dan menyebutkan nama serta hobi mereka secara bergantian. Metode ini diharapkan mampu membuka kesempatan bagi peserta untuk saling mengenal satu sama lain secara lebih intim dan mengurangi ketegangan awal dalam acara tersebut.

b) Sosialisasi Diet & Detox Gadget

Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja tentang bahaya penggunaan gadget yang berlebihan, mengajarkan peserta tentang cara menggunakan gadget secara baik dan benar, serta mengedukasi mereka tentang cara menghindari kecanduan gadget. Untuk mencapai tujuan tersebut, program ini membutuhkan beberapa materi, seperti proyektor, laptop, mikrofon, dan alat tulis. Metode yang digunakan meliputi pre-test dan post-test untuk mengukur kemampuan awal peserta sebelum dan setelah mendapatkan materi, ceramah yang disampaikan oleh tim sosialisasi, penayangan video animasi tentang bahaya kecanduan gadget, serta diskusi antara peserta dan tim sosialisasi untuk membahas masalah-masalah terkait penggunaan gadget. Dengan menggunakan beragam metode tersebut, diharapkan peserta dapat memahami dengan baik materi yang disampaikan dan menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

c) Ajo Bercerita

Program ini bertujuan untuk memberikan gambaran implementasi dari materi yang telah disampaikan, memotivasi peserta agar dapat mengendalikan perilaku negatifnya, serta menjadi cara agar peserta dapat lebih memahami materi yang telah disampaikan. Untuk mencapai tujuan

tersebut, program ini menggunakan naskah cerita dan mikrofon sebagai materi yang diperlukan. Metode yang diterapkan adalah storytelling, di mana penanggung jawab akan berinteraksi dua arah dengan peserta dan kemudian menuturkan kisah atau cerita yang telah disiapkan. Melalui storytelling, diharapkan peserta dapat merespon secara aktif, memahami nilai-nilai yang terkandung dalam cerita, serta memperoleh inspirasi untuk mengubah perilaku negatif menjadi lebih positif

d) Fun Outdoor Games

Program ini bertujuan untuk membentuk rasa kebersamaan di antara peserta, meningkatkan tingkat kepedulian dan empati, serta melatih kerja sama di dalam tim. Untuk mencapai tujuan tersebut, program menggunakan beragam material seperti karet gelang, sedotan, piring, tepung, botol kaca, tali rafia, dan paku. Metode yang diterapkan meliputi permainan "mancing botol" di mana setiap tim terdiri dari lima orang yang harus mencoba memasukkan paku ke dalam botol dengan menggunakan tali bercabang, dan permainan "estafet karet" di mana tim harus berbaris dan berusaha mengumpulkan karet sebanyak mungkin dengan bantuan sedotan secara estafet. Melalui kedua permainan ini, diharapkan peserta dapat merasakan pentingnya kerja sama, saling membantu, dan berbagi peran dalam mencapai tujuan bersama.

2. Target Perilaku

Target program komunitas ini adalah terlaksananya program psikoedukasi mengenai bahaya penggunaan gadget yang berlebihan sebagai upaya pencegahan terjadinya adiksi gadget pada remaja di Desa Suka Maju. Harapannya program ini mampu meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya pada remaja di Desa Suka Maju tentang bahaya penggunaan gadget yang berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Selain itu, dengan dilaksanakannya program ini remaja dapat lebih memahami gejala-gejala dan dampak adiksi gadget sehingga dapat mengurangi intensitas penggunaannya dan menggantinya dengan melakukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat.

Disamping terlaksana dan tercapainya psikoedukasi, permainan edukatif yang peneliti rancang juga menjadi salah satu target yang diharapkan dari adanya program ini. Adanya program permainan edukatif ini hadir sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan terkait interaksi remaja dengan lingkungan sosialnya yang timbul dari penggunaan gadget yang berlebihan. Dengan bermain bersama di ruangan terbuka, peserta akan melakukan interaksi dengan teman-temannya dan akan menjalin keakraban.

3. Materi

Pokok bahasan materi yang disampaikan, yakni mengenai pengertian adiksi gadget, penyebab adiksi gadget, bahaya adiksi gadget dan strategi pencegahan kecanduan gadget. Materi ini berlandaskan dari hasil penelitian-penelitian terdahulu. Perilaku adiksi adalah ketergantungan pada teknologi modern yang mempunyai konsekuensi yang besar bagi anak-anak di masa sekolah. Perilaku adiksi dikategorikan sebagai perilaku gangguan kontrol impuls. Menurut American Psychiatric Association's (dalam Daria J & Mark D, 2011) ciri khas dari gangguan kontrol implus adalah kegagalan untuk menahan dorongan dan godaan untuk melakukan tindakan bagi diri sendiri dan orang lain. Adiksi merupakan sindrom ketergantungan. APA (2020 dalam Daria J & Mark D, 2011) menyebutkan bahwa adiksi merupakan sekelompok kognitif, perilaku, dan gejala fisiologis yang menunjukkan bahwa individu mengalami ketergantungan pada suatu zat atau objek tertentu. Istilah adiksi atau pembiasaan sekarang dikenal dengan istilah dependen atau ketergantungan. Adiksi gadget merupakan kecanduan non-zat adiktif terbesar di abad 21. Kecanduan dalam penggunaan gadget sering di kenal dengan adiksi HP (gadget addiction). Gadget addiction adalah pemakaian gadget secara berlebihan (Sussman dan Sussman, 2011) yang ditandai dengan gejala-gejala klinis kecanduan, seperti keasyikan dengan objek candu, pemakaian yang lebih sering terhadap objek candu, tidak memperdulikan dampak fisik maupun psikologis pemakaian dan sebagainya (Abdel-Salam, 2019).

Kecanduan mengacu pada dorongan tak tertahankan yang sering disertai dengan hilangnya

kendali. Penelitian tentang dampak kecanduan internet pada dewasa muda berada dalam tahap awal perkembangan (Joseph, 2016).

Prevalensi kecanduan gadget sangat bervariasi diantara negara dan berbanding terbalik dengan kualitas hidup. Istilah adiksi atau pembiasaan sekarang dikenal dengan istilah dependen atau ketergantungan. Adiksi gadget merupakan kecanduan non-zat adiktif terbesar di abad 21. Prevalensi adiksi 10% anak usia 11-14 tahun. Prevalensi adiksi gadget di kuatkan dengan hasil studi Abdel-Salam (2013) yang menjelaskan bahwa remaja di Arab Saudi mengalami adiksi gadget khususnya penggunaan internet sebesar 45.3%. Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Young et al tentang adiksi internet (Young 2015), ada dua puluh pertanyaan atau konstruksi yang dapat menunjukkan seseorang yang kecanduan internet. Berdasarkan dua puluh pertanyaan, peneliti mengklasifikasikan menjadi empat kategori seperti "waktu", "hubungan", "produktivitas", dan "pemikiran (M.Oktaviano, dkk, 2020). Empat hal tersebut menjadi kunci utama untuk menentukan seorang anak mengalami adiksi atau tidak.

Perilaku adiksi juga tidak mampu untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan barang secara langsung. Roger & McMillins (1991) mengatakan bahwa adiksi dapat digolongkan sebagai suatu penyakit yang memiliki kriteria sebagai berikut: 1) penyakit primer, 2) tidak mempunyai kondisi awal yang menunjukkan adanya adiksi, 3) kondisi berulang dan dapat kambuh kapan saja jika tidak diimbangi dengan self control, 4) memberikan pengaruh secara fisik dan psikis, 5) menimbulkan dampak keberlanjutan baik secara fisik, psikologis, emosi, dan sosial) (Humas BNN, 2013).

a. Aspek-Aspek Smartphone

Adiksi Kwon, dkk (2013a) mengembangkan smartphone adiksi dalam 5 aspek, yaitu:

- 1) Daily-Life Disturbance, mencakup hilangnya pekerjaan yang sudah direncanakan, mengalami kesulitan konsentrasi, penglihatan menjadi buram, nyeri pada pergelangan tangan dan di belakang leher serta terjadinya gangguan tidur.
- 2) Withdrawal, terkait dengan rasa tidak sabar, gelisah dan tidak bisa berjauhan dengan smartphone, selalu mengingat smartphone walaupun tidak menggunakannya, tidak pernah berhenti menggunakan smartphone dan menjadi lebih mudah tersinggung apabila diganggu saat sedang menggunakan smartphone.
- 3) Cyberspace-oriented relationship, merasa hubungan dengan teman yang dikenalnya melalui smartphone menjadi jauh lebih akrab daripada hubungan dengan teman di kehidupan nyata, mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali ketika tidak menggunakan smartphone dan selalu memeriksa smartphone.
- 4) Overuse, keadaan yang mengarah pada penggunaan smartphone yang tidak terkontrol, lebih memilih mencari sesuatu melalui smartphone daripada meminta bantuan kepada orang lain, selalu mempersiapkan alat pengisi daya smartphone, dan adanya dorongan untuk kembali menggunakan smartphone setelah berhenti menggunakannya.
- 5) Tolerance, merupakan sebuah usaha untuk mengontrol agar tidak menggunakan smartphone, namun selalu gagal melakukannya.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Adiksi Smartphone Augusta (2016) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi adiksi smartphone, yaitu:

- 1) Faktor internal, mengandung tiga aspek penyebab yaitu kontrol diri yang rendah, sensation seeking yang tinggi dan harga diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan dengan senang hati melakukan hal yang berisiko tanpa memikirkan efek jangka panjangnya. Kemudian sifat sensation seeking yang tinggi menyebabkan individu menjadi kecanduan dan menurunkan kontrol dirinya dalam menggunakan smartphone. Selanjutnya orang yang memiliki tingkat harga diri yang rendah akan memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami smartphone adiksi.
- 2) Faktor situasional. Hal yang difokuskan disini adalah seseorang akan merasa nyaman

secara psikologis apabila mereka menggunakan smartphone.

- 3) Faktor eksternal
- 4) Faktor sosial, menggambarkan tentang kebutuhan interaksi sosial seorang individu, menjelaskan pola interaksi sosial yang memengaruhi individu untuk mengalami smartphone adiksi.

B. Deskripsi Kegiatan

1. Kegiatan Hari Pertama

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh MC yang dilanjutkan dengan kata sambutan dari ketua komunitas dan kepala sekolah. Kepala sekolah mengucapkan selamat datang kepada tim sosialisasi dan secara resmi membuka kegiatan sosialisasi yang akan dilaksanakan dua hari kedepan.



Gambar 2. Dokumentasi Pembukaan Acara

1) LEGATO (Let's Get To Know Each Other)

Sesi ini merupakan sesi pertama yang dilakukan setelah pembukaan. Legato bertujuan agar antara peserta dengan tim saling kenal satu sama lain. Teknisnya seluruh peserta diminta berdiri kemudian satu persatu memperkenalkan dirinya dan menyebutkan hal yang disukai.



Gambar 3. Keseruan Perkenalan Pada Sesi Legato

2) Sosialisasi Diet & Detox Gadget

Sosialisasi dilakukan dengan menampilkan PPT menggunakan infocus didepan parapeserta kemudian akan dijelaskan oleh pemateri. Selama sesi materi ini berlangsung, tim juga menyelipkan beberapa pertanyaan interaktif untuk memancing keaktifan peserta selama sosialisasi.



Gambar 4. Dokumentasi Sesi Materi

Setelah sosialisasi selesai, peneliti juga menampilkan video animasi terkait dampak penggunaan gadget. Sosialisasi diakhiri dengan membagikan lembar TTS kepada peserta sebagai post-test.



Gambar 5. Pembacaan Hasil Post-Test TTS

3) Ajo Bercerita

Sebelum kegiatan hari pertama selesai, program terakhir yang dilakukan adalah ajo bercerita. Fasilitator memberikan sebuah cerita motivasi di depan para peserta.



Gambar 6. Sesi Ajo Bercerita Oleh Hafidz Alfarizy

2. Kegiatan Hari Kedua

Setelah Briefing dan pembukaan kegiatan hari kedua, tim melakukan evaluasi terhadap materi yang sudah disampaikan di hari pertama. Evaluasi ini dilakukan dengan cara yang seru yakni menggunakan media permainan tebak gambar dan susun kata. Permainan dilakukan berkelompok sehingga tim sosialisasi membagi peserta terlebih dahulu menjadi 6 tim yang mana masing-masing tim beranggotakan 5 orang.



Gambar 7. Keseruan Bermain Tebak Gambar dan Rangkaian Huruf

1) Fun Outdoor Games

Sesi yang dilakukan selanjutnya adalah Fun Outdoor Games, ada 2 game dalam sesi ini. Pertama ada game mancing botol, teknis pelaksanaannya yaitu setiap tim diminta untuk memasukkan paku ke dalam botol. Permainan kedua adalah estafet karet, teknis pelaksanaan game ini yaitu setiap tim berusaha mengumpulkan karet sebanyakbanyaknya dengan cara estafet menggunakan pipet.



Gambar 8. Keseruan Bermain Mancing Botol & Estafet Karet

2) Pembagian Hadiah

Setelah semua permainan sudah dilakukan, tim sosialisasi dan seluruh peserta kembali masuk ke dalam ruangan. Agenda selanjutnya adalah pembagian hadiah.



Gambar 9. Dokumentasi Pembagian Hadiah

3) Penutupan Kegiatan

Kegiatan hari kedua diakhiri dengan kata penutup dari kepala sekolah dan ucapan terima kasih dari tim sosialisasi. Tim tak lupa memberi apresiasi kepada peserta didik atas semua kegiatan yang telah dilakukan.



Gambar 10. Dokumentasi Akhir

KESIMPULAN

Penggunaan gadget memiliki dampak positif dan negatif, salah satu dampak positif yang didapat adalah mempermudah mendapat informasi. Tetapi tidak menutup kemungkinan munculnya dampak negatif. Fakta yang didapat peneliti di lapangan adalah banyak remaja yang belum bisa mengatur dan membatasi penggunaan gadget dalam sehari-hari. Fenomena yang terjadi ini membuat tim berinisiatif untuk memberikan psikoedukasi mengenai penggunaan gadget pada remaja usia 12-18 tahun khususnya.

Psikoedukasi yang dilakukan dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga "diet" gadget yang sehat. Peserta sosialisasi diajarkan untuk mengurangi konsumsi gadget yang berlebihan dan tidak sehat, seperti penggunaan yang terlalu lama atau terlalu sering. Peserta didik diberikan pengetahuan tentang dampak negatif yang mungkin timbul akibat penggunaan gadget yang berlebihan dan pentingnya mengatur pola penggunaan yang seimbang. Sosialisasi ini mengajarkan konsep "detox" gadget, yaitu mengambil waktu untuk menjauh dari gadget dalam periode tertentu. Peserta diberikan informasi tentang manfaat mengurangi paparan gadget, seperti mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan interaksi sosial. Peserta didik juga diberikan tips dan strategi praktis untuk melaksanakan detox gadget, seperti menetapkan waktu tanpa gadget setiap harinya atau mengadakan hari "tanpa gadget" secara berkala.

Sosialisasi psikoedukasi ini mendorong peserta untuk mengembangkan kesadaran diri tentang kebiasaan penggunaan gadgetnya. Peserta diajarkan untuk mengenali tanda-tanda kecanduan gadget dan mencari tahu apa yang memicu penggunaan berlebihan. Remaja juga diberikan saran tentang bagaimana menggantikan kegiatan gadget dengan aktivitas yang lebih sehat dan bermanfaat, seperti berolahraga, membaca, atau berinteraksi langsung dengan orang lain. Sosialisasi ini memberikan dukungan sosial bagi peserta dalam upaya mereka untuk mengurangi kecanduan gadget. Peserta diajak untuk saling berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi yang berhasil dalam mengurangi penggunaan gadget yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Daniswari, N. (2020). Efektivitas Pelatihan Fathering untuk Meningkatkan Parenting Sense of Competence. Universitas Gadjah Mada. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/19140>
- 7 Ilmiah Rekayasa dan Manajemen Sistem Informasi, 3 (1), 78 – 84
- Marsal, A. Hidayati, F. (2017). Pengaruh Smartphone Terhadap Pola Interaksi Sosial Pada Anak Balita Di Lingkungan Keluarga Pegawai Uin Sultan Syarif Kasim Riau. Jurnal

- Mawitjere, O. T., Onibala, F., & Ismanto, Y. A. (2017). Hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan*, 5(1), 1–5.
- Mukramin, S. (2018). Dampak Media Sosial Terhadap Perilaku Sosial Anak Di Kota Makassar. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan Sosiologi* Vol IV Issu. 2
- Mumbaasithoh, layli dkk. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Sisw Remaja. *Jurnal penelitian psikologi*. Vol 12 no 1. 33-40.
- Sa'id, Mochammad., Noorrizki, Rakhmaditya Dewi., Avezahra, Mutia Husna. (2024). Psikoedukasi Fathering untuk Meningkatkan Keterlibatan dan Kompetensi Ayah dalam Pengasuhan Anak. *I-Com: Indonesian Community Journa.* 4(1), 39-47. DOI : <https://doi.org/10.33379/icom.v4i1.3558>
- Tambak, Syahraini. (2014). Metode Ceramah Konsep dan Aplikasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Tarbiyah*, Volume 21, Nomor 21, Tahun 2014.
- Tarigan, M. B. (2018). Hubungan gaya hidup remaja terhadap kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMAN 2 Binjai Tahun 2018. *Jurnal Mutiara Pendidikan Indonesia*, 4 (1), 20– 28.