

Optimizing the Role of the Family in Prevention Teen Smartphone Addiction through Psychoeducation Smartphone Addiction to Parents

Optimalisasi Peran Keluarga dalam Mencegah Adiksi *Smartphone* Remaja melalui Psikoedukasi Adiksi *Smartphone* Pada Orangtua

Liza Marini*¹, Wiwin Hendriani², Primatia Yogi Wulandari³

^{1,2,3} Universitas Airlangga Surabaya

¹ Universitas Sumatera Utara Medan

^{1,2,3} Program Studi Doktor Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga Surabaya

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara Medan

*e-mail: liza.marini-2021@psikologi.unair.ac.id¹

Abstract

The use of smartphones is a major need at this time, especially for teenagers, but excessive use can have a negative impact, one of which is becoming addicted to smartphones. This is allegedly sourced from problems in the relationship between parents and children as well as the lack of warm communication in the family. This PkM aims to increase parent's comprehension of smartphone addiction in children, especially teenagers and to be able to describe the role of the family in preventing the emergence of smartphone addiction. This PkM activity uses the lecture method in the form of hybrid seminars (online and offline) providing psychoeducation to parents regarding early detection of smartphone addiction and optimizing the role of the family in preventing smartphone addiction in adolescents accompanied by questions and answers, and evaluation. The results showed that there was an increase in parental knowledge in the very good and good (52%) and sufficient (24%) categories. Optimizing the role of the family, in this case, parents as educators, helps maximize the relationship and communication between parents and children to prevent smartphone addiction in adolescents.

Keywords: *The role of the family, addiction, smartphone, adolescents, psychoeducation, parents*

Abstrak

Penggunaan smartphone menjadi kebutuhan utama saat ini terutama bagi remaja, namun penggunaan yang berlebihan dapat berdampak buruk yaitu menjadi adiksi pada smartphone. Hal ini disinyalir bersumber dari adanya masalah pada hubungan antara orang tua dan anak juga kurang terciptanya komunikasi yang hangat di keluarga. Tujuan PkM ini adalah untuk meningkatkan pemahaman orangtua mengenai adiksi smartphone pada anak khususnya remaja serta dapat mendeskripsikan bagaimana peran keluarga dalam mencegah munculnya adiksi smartphone. Metode kegiatan PkM yaitu metode ceramah dalam bentuk seminar hybrid (online dan offline) pemberian psikoedukasi pada orangtua mengenai deteksi dini adiksi smartphone dan optimalisasi peran keluarga dalam mencegah adiksi smartphone pada remaja disertai tanya jawab, dan evaluasi. Hasil menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan orangtua pada kategori baik sekali dan baik (52%) dan cukup (24%). Optimalisasi peran keluarga dalam hal ini orangtua sebagai edukator bermanfaat dalam memaksimalkan hubungan dan komunikasi antara orangtua dan anak untuk mencegah terjadinya adiksi smartphone pada remaja.

Kata kunci: *Peran keluarga, adiksi, smartphone, remaja, psikoedukasi, orangtua*

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan di 34 provinsi seluruh Indonesia, selama rentang survei 2-25 Juni 2020 oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dan Indonesia Survey Center (ISC) tahun 2019-2020, ditemukan bahwa terdapat 196,714 juta jiwa

pengguna internet dari 266.911 juta jiwa penduduk Indonesia. Sedangkan data terkini di awal 2022 menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia sudah bertambah lagi mencapai 210 juta jiwa. Total jumlah penduduk Indonesia saat ini diestimasikan mencapai 272,68 juta jiwa, yang berarti bahwa penetrasi internet di Indonesia pada awal 2022 mencapai 77,02 persen (APJII, 2022). Dari hasil survei terlihat juga bahwa perangkat favorit penggunaan internet di Indonesia adalah *smartphone* yaitu jumlahnya mencapai 95.4%. Jika dilihat dari wilayah maka Sumatera Utara berada pada peringkat pertama pengguna internet terbanyak di wilayah pulau Sumatera (APJII, 2020). Tidak hanya orang dewasa, penggunaan *smartphone* pada anak juga mengalami peningkatan sejak tahun 2000. Di Amerika, pada tahun 2011 sebanyak 52% keluarga dengan usia anak-anak telah memiliki *smartphone* dan meningkat menjadi 98% kepemilikan *smartphone* pada tahun 2017 (Rideout, 2017). Berdasarkan data terkini dari laporan APJII tahun 2022 ternyata usia 13-18 tahun mempunyai penetrasi paling tinggi sebagai pengguna internet yaitu mencapai 99,16% (APJII, 2022).

Memang kehadiran *smartphone* ini memudahkan seluruh individu untuk berkomunikasi, lebih memudahkan seseorang untuk menemukan informasi melalui media sosial yang ada. Meskipun mempermudah manusia, namun juga dapat menimbulkan dampak negatif apabila salah dalam penggunaannya (Rahman dkk, 2020). Menurut Saifullah (dalam Hablaini dkk, 2020) sebagian besar remaja menggunakan *smartphone* dengan waktu sehari adalah 12 jam yang dimana pada waktu malam menggunakan *smartphone* sekitar 3 sampai 6 jam per hari yang dimana hal ini memicu terjadinya kecanduan atau adiksi dalam penggunaan *smartphone*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Fathya dkk (2020) di Banda Aceh ditemukan sejumlah 48.6% subjek berada pada tingkat adiksi *smartphone* yang tinggi, di Padang menunjukkan tingkat adiksi pada remaja sejumlah 43% kategori tinggi, dan 50% kategori sedang (Sari dkk, 2018) begitu juga di Medan proporsi dari adiksi *smartphone* pada laki-laki adalah 76.1% dan pada perempuan mencapai 75.1% (Arthy dkk, 2020).

Risiko adiksi sangat mengkhawatirkan bagi anak-anak dan remaja karena otak manusia (*prefrontal cortex*) belum sepenuhnya berkembang sampai usia 25 tahun, dan adiksi ponsel berpotensi dapat terjadi implikasi negatif untuk perkembangan otak (Hong dkk dalam Kim & Koh, 2018). Dengan adanya kondisi ini maka tak heran jika penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menimbulkan efek negatif yang berdampak pada masalah kesehatan fisik dan mental remaja (Barkley dan Lepp, 2016). Terbukti dari pemberitaan di media massa ditemukan bahwa belasan anak baru gede (ABG) berusia 11-15 tahun harus menjalani perawatan di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Cisarua Provinsi Jawa Barat. Mereka menjadi korban kecanduan gadget (Gunawan, 2021).

Hal ini juga ditemukan saat dilakukannya wawancara singkat dengan beberapa orang tua masyarakat di Kelurahan Asam Kumbang, Kecamatan Medan Selayang - Kota Medan, dimana mereka mengeluhkan mengenai dampak dari penggunaan *smartphone* ini yang menyebabkan munculnya keluhan pada perilaku anak remaja mereka antara lain lupa belajar, lupa mengerjakan pekerjaan rumah (PR), bangun selalu kesiangan, sulit untuk disuruh, kemudian tidak mau lepas dari *smartphone*, dan marah ketika *smartphone* diambil. Saat digali lebih lanjut mengenai penyebab permasalahan ini adalah bersumber dari orangtua sendiri, dimana terkadang orangtua-lah orang pertama yang memberikan akses penggunaan *smartphone* pada anak sejak usia dini. Adanya perbedaan perlakuan aturan dari ayah dan ibu juga seringkali terjadi di tengah-tengah keluarga, juga tingginya intensitas orangtua menggunakan *smartphone* saat berinteraksi dengan anak dirumah.

Adiksi *smartphone* dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti rendahnya keterampilan sosial, peristiwa traumatik, dan konflik dengan keluarga (Wang dkk, 2017). Keluarga merupakan aspek terpenting dalam perkembangan anak. Munculnya kecanduan *smartphone* diduga bersumber dari kurang optimalnya keberfungsian keluarga (Mariyanti dkk, 2021). Keberfungsian keluarga adalah proses interaksi dalam keluarga dan bagaimana setiap keluarga menjalankan fungsi dasarnya, yaitu memberikan lingkungan yang memberikan kenyamanan dan kesejahteraan baik secara fisik, psikologis dan sosial bagi anggota keluarga (Eipsten, Baldwin dan Bishop, 1978). Keluarga yang berfungsi optimal ditandai dengan kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara bersama-sama, komunikasi jelas dan langsung antar anggota

keluarga, pembagian peran dan tugas yang jelas dan dilakukan dengan tanggung jawab masing-masing anggota keluarga, mampu mengekspresikan respon emosi, memiliki keterlibatan secara empati antar keluarga, menerapkan aturan yang logis dan ada toleransi di dalam keluarga. Hanya saja sayangnya hal ini masih belum begitu disadari oleh banyak pihak terutama orangtua dan keluarga sebagai lingkungan awal tumbuh kembang anak dan remaja.

Demi mengoptimalisasi peran keluarga dalam pencegahan adiksi *smartphone* pada remaja maka perlu dilakukan pembinaan dan arahan serta pengumpulan informasi untuk mewujudkannya. Oleh karena itu dilakukan analisis kebutuhan terlebih dahulu untuk mengetahui faktor-faktor apa dari ruang lingkup keluarga yang dirasakan masih belum berfungsi secara optimal sehingga memunculkan terjadinya adiksi *smartphone* pada remaja. Analisis kebutuhan dilakukan pada salah satu kelurahan yang ada di Kota Medan yaitu Kelurahan Asam Kumbang, dimana Kelurahan Asam Kumbang merupakan salah satu kelurahan yang terletak di Kecamatan Medan Selayang, Kotamadya Medan. Dengan total jumlah penduduk sejumlah 19.754 jiwa yang memiliki sejumlah 2.136 penduduk berpendidikan SMP dan 6.729 penduduk berpendidikan SMU. Di kelurahan ini juga memiliki 3 lembaga pendidikan setingkat SMP dan 1 lembaga pendidikan setingkat SMU. Dengan adanya hasil wawancara singkat yang dilakukan pada beberapa orangtua disimpulkan bahwa masyarakat di Kecamatan Medan Selayang merupakan lokasi potensial untuk dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat.

Tahap analisis kebutuhan dilakukan pada hari Jumat tanggal 16 September 2022, di lokasi kantor kelurahan terhadap orangtua dengan teknik wawancara dan survei, yaitu dengan ayah dan ibu sejumlah 25 orang. Begitu juga dengan analisis kebutuhan dari perspektif remaja dilakukan dengan teknik wawancara dan menyebarkan survei pada 10 orang remaja. Dari data survei diketahui bahwa 95% dari orangtua menggunakan *smartphone* dengan keterangan 54% dari mereka sering menggunakan *smartphone* saat berinteraksi dengan anak, kadang-kadang 41% dan sangat sering sejumlah 4%. Hal ini mungkin disebabkan sebagian besar dari orangtua (54%) adalah bekerja sehingga terkadang mereka masih menggunakan *smartphone* saat berada dirumah. Semua orangtua mengizinkan anak menggunakan *smartphone* dengan alasan antara lain untuk mengerjakan tugas 62%, berkomunikasi 29%, untuk hiburan dan pembelajaran daring masing-masing sejumlah 4%.

Orangtua memberikan izin pada anak untuk menggunakan *smartphone* dengan rentang usia yang bervariasi antara lain pada usia sekolah dasar (5-12 tahun) sejumlah 41%, usia SMP (12-15 tahun) sejumlah 37%, usia SMA (15-18 tahun) 12,5% dan usia pra sekolah dibawah 5 tahun (TK) sejumlah 8%. Memang ada beberapa dampak yang muncul dari adanya penggunaan *smartphone* pada remaja ini antara lain dampak positif dan negatif. Dari hasil survei diketahui dampak positif yang diterima antara lain memudahkan dalam mengerjakan tugas 33%, memudahkan komunikasi 25%, menambah ilmu pengetahuan 20%, mandiri dalam belajar 12% serta tidak gaptek atau mengetahui teknologi sejumlah 8%. Sedangkan untuk dampak negatif yang muncul antara lain tidak mampu mengontrol diri, lupa waktu dan lalai dalam tugas 29%, kecanduan atau ketagihan 25%, mempengaruhi kesehatan 16%, pemalas dan susah dipanggil 16%, terpapar konten negatif 8%, serta pemaarah, susah ditegur 4%.

Padahal sejumlah 87% orangtua sudah merasa melakukan pembatasan pada penggunaan *smartphone* anak/remajanya dan juga pengawasan sejumlah 70%. Adapun waktu yang diizinkan untuk menggunakan *smartphone* antara lain 3-4 jam sejumlah 37%, 1-2 jam 25%, 4-5 jam sejumlah 12% dan selebihnya dalam rentang waktu lebih dari 5 jam. Berdasarkan pengamatan orangtua permasalahan yang muncul terkait penggunaan *smartphone* pada anak adalah disebabkan antara lain karena adanya aturan yang tidak konsisten antara kedua orangtua sejumlah 25%, anak belum mampu mengontrol dirinya sejumlah 20%, anak melihat orangtua yang menggunakan *smartphone* saat bersama anak 12%, pengaruh dari teman sebaya sejumlah 8%, kurangnya pengawasan dari orangtua sejumlah 4%, dan lainnya sejumlah 30%.

Hasil survei kepada para remaja menunjukkan bahwa semua remaja menggunakan *smartphone* dalam keseharian. Mereka menggunakan *smartphone* antara lain untuk keperluan belajar, berkomunikasi, bermain *game* dan lain sebagainya. Remaja yang menggunakan *smartphone* sejak usia 12-15 tahun ada sejumlah 46%, usia 5-12 tahun sejumlah 38% dan diatas 15 tahun sejumlah 15%. Jumlah waktu yang mereka gunakan dalam menggunakan *smartphone*

sangat bervariasi antara lain 3-4 jam sejumlah 46%, 5-6 jam sejumlah 23%, 9-10 jam sejumlah 23% dan lebih dari 12 jam sejumlah 7%. Sedangkan orangtua memberi batasan waktu yang lebih sedikit yaitu 3-4 jam sejumlah 33%, 1-2 jam sejumlah 25%, 5-6 jam sejumlah 8%, serta tidak ada batasan sejumlah 33%. Dengan demikian ada perbedaan antara durasi penggunaan *smartphone* pada anak dengan batasan waktu yang diberikan oleh orangtua. Berdasarkan penilaian atau persepsi remaja sendiri mengenai faktor yang menyebabkan mereka menggunakan *smartphone* baik dari dalam maupun dari luar, diketahui ada 50% remaja untuk mencari hiburan, 34% remaja merasa kesepian tidak ada teman, sisanya 16% remaja dikarenakan rasa ingin tahu. Sedangkan dampak yang mereka rasakan baik dampak positif maupun negatif antara lain memudahkan dalam belajar dan menambah wawasan namun menjadi keasyikan bermain, lupa waktu dan lalai dalam tugas dikarenakan belum mampu mengendalikan diri dalam penggunaan *smartphone* secara tepat.

Berdasarkan data analisis kebutuhan ini, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar orangtua dan anak menggunakan *smartphone* dalam keseharian, dimana orangtua menggunakannya terkait pekerjaan dan remaja memudahkan dalam mengerjakan tugas di sekolah. Orangtua juga mengizinkan anak untuk menggunakan *smartphone* pada usia sekolah dasar dengan batasan waktu dan pengawasan, hanya saja kenyataannya anak remaja menggunakan *smartphone* melewati dari batas yang telah disepakati. Kondisi ini akhirnya menimbulkan beberapa permasalahan dalam keluarga antara lain anak menjadi lupa waktu, lalai dalam mengerjakan tugas dikarenakan belum memiliki kontrol diri yang baik. Selain itu orangtua juga mengakui bahwa permasalahan terkait adiksi *smartphone* ini muncul bersumber dari mereka, dimana terjadinya inkonsistensi antara ayah dan ibu dalam menerapkan aturan, pengenalan *smartphone* sejak dini pada anak juga kedua orangtua yang masih menggunakan *smartphone* saat berinteraksi dengan anak dirumah.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang tinggi intensitasnya pada remaja disebabkan karena peran keluarga belum berfungsi secara optimal, sehingga perlu dilakukan kegiatan pengarahan untuk meningkatkan keberfungsian keluarga dari para orangtua. Adapun kegiatannya berupa pengabdian masyarakat dalam bentuk psikoedukasi, dengan judul kegiatan "Deteksi Dini dan Optimalisasi Keluarga Mencegah Adiksi *Smartphone* Pada Remaja".

2. METODE

Akar permasalahan yang didapat dari hasil analisis kebutuhan di lokasi PkM adalah kurangnya pengetahuan orangtua dalam deteksi dini adiksi *smartphone* pada anak khususnya remaja, dikaitkan dengan optimalisasi peran keluarga dalam mencegah terjadinya adiksi *smartphone*. Maka, alternatif pemecahan masalah yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan edukasi berupa ceramah yang dilengkapi dengan sesi tanya jawab, serta evaluasi setelah kegiatan. Dalam penelitian kali ini, para orangtua yang merupakan warga masyarakat di Kecamatan Medan Selayang, dan kader PKK Kecamatan Medan Selayang dipilih sebagai khalayak sasaran kegiatan.

Metode yang digunakan dalam PkM ini yaitu metode ceramah, tanya jawab, dan evaluasi yang dilaksanakan dalam bentuk seminar *hybrid* (*online* dan *offline*). Gabungan dari berbagai metode ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam: "Pemahaman deteksi dini adiksi *smartphone* dan optimalisasi peran keluarga dalam mencegah adiksi *smartphone* pada remaja" bagi para orangtua di Kecamatan Medan Selayang, Kota Medan. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 (satu) hari yaitu pada hari Selasa tanggal 29 November 2022 dari pukul 08.00-12.00 WIB. Peserta kegiatan berjumlah 50 peserta yang terdiri dari orangtua yang merupakan warga masyarakat di Kecamatan Medan Selayang serta kader PKK Kecamatan Medan Selayang. Adapun fasilitas yang didapat oleh peserta antara lain seminar kit (*handout* materi, notes, pulpen) dan konsumsi. Penyelenggara kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Program Studi Doktor Psikologi Universitas Airlangga (UNAIR) bekerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara (USU) dan PKK Kecamatan Medan Selayang, Medan.

Target luaran yang diharapkan dari kegiatan ini antara lain : 1) Orangtua memiliki pemahaman tentang deteksi dini adiksi *smartphone* dan optimalisasi peran keluarga dalam mencegah adiksi *smartphone* pada remaja, dan 2) Orangtua memiliki pengetahuan dalam prevensi apa yang bisa dilakukan terkait peran keluarga dalam mencegah adiksi *smartphone* pada remaja.

Tabel 1. Target luaran

Kegiatan	Target Luaran	Capaian Target
Seminar <i>hybrid</i> “Deteksi dini adiksi <i>smartphone</i> dan optimalisasi peran keluarga dalam mencegah adiksi <i>smartphone</i> pada remaja”	<ul style="list-style-type: none"> - Handout materi - Peningkatan pemahaman orangtua dalam deteksi dini adiksi <i>smartphone</i> dan optimalisasi peran keluarga dalam mencegah adiksi <i>smartphone</i> pada remaja - Video kegiatan - Publikasi kegiatan - Publikasi jurnal pengabdian masyarakat di prosiding seminar nasional atau jurnal pengabdian masyarakat. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dilaksanakan - Peserta menunjukkan kemampuan menjawab evaluasi awal dan akhir sebesar minimal 75%. - Dilaksanakan (upload ke <i>youtube</i>) - Dilaksanakan (posting melalui akun Instagram mitra) - Akan dipublikasikan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menilai perubahan pada aspek pengetahuan dan sikap dari peserta. Adapun pertanyaan telah disusun berdasarkan *blue print* berikut ini :

Tabel 2. *Blue Print* Aspek Pengetahuan dan Sikap Peserta

Evaluasi	Aspek	Jumlah
Mengetahui dan memahami materi	1. Definisi adiksi <i>smartphone</i>	1
	2. Dampak adiksi <i>smartphone</i>	1
	3. Penanganan awal adiksi <i>smartphone</i>	1
	4. Komunikasi orangtua-anak remaja	2
	5. Relasi orangtua-anak remaja	2

Sedangkan untuk pelaksanaan acara dievaluasi mulai dari pelaksanaan sampai ketercapaian tujuan. Adapun pertanyaan evaluasi disusun berdasarkan *blue print* berikut ini :

Tabel 3. *Blue print* evaluasi

Evaluasi	Aspek	Jumlah
Acara	Kelancaran acara	1
Materi	Kejelasan materi	1
Manfaat	Kebermanfaatan kegiatan	1
Total		3

Evaluasi kegiatan ini dilakukan terhadap proses dan produk. Evaluasi proses berkaitan dengan semangat dan antusiasme orangtua dalam mendengarkan materi serta partisipasi dalam

sesi tanya jawab. Evaluasi proses ini dilakukan selama kegiatan berlangsung. Evaluasi produk dilakukan terhadap kemampuan orangtua dalam menjawab beberapa pertanyaan melalui penilaian *pre-test* yang dilakukan di awal sebelum penyajian materi sejumlah 7 pertanyaan dan *post-test* yang dilakukan di akhir setelah penyajian materi sejumlah 10 pertanyaan yaitu 7 pertanyaan terkait materi dan 3 pertanyaan terkait pelaksanaan acara. Untuk mengetahui tercapai tidaknya materi seminar yang disajikan dilakukan melalui evaluasi tertulis, jika peserta seminar telah menguasai minimal 75% dari materi yang disajikan, maka mereka dianggap berhasil. Jika ternyata hasilnya kurang dari 75% maka akan diperjelas lagi pada sub-sub pokok bahasan yang dianggap belum dipahami.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa seminar *hybrid (online dan offline)* psikoedukasi mengenai deteksi dini adiksi *smartphone* dan optimalisasi peran keluarga dalam mencegah adiksi *smartphone* pada remaja, telah berlangsung pada hari Selasa 29 November 2022 di aula Kecamatan Medan Selayang dengan baik dan lancar. Pada tahap persiapan tim pelaksana membuat *flyer* kegiatan yang disebarakan melalui pesan broadcast whatsapp dan juga diposting melalui instagram tim pelaksana dan mitra pengabdian. Selain itu juga disiapkan spanduk kegiatan yang ditempelkan di lokasi kegiatan PkM.



Gambar 1. (a) Flyer webinar (b) Spanduk kegiatan

Kegiatan PkM ini dilaksanakan melalui *platform zoom* mulai pukul 08.00 – 12.00 WIB, dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 50 orang. Kegiatan seminar diawali dengan pembukaan oleh pembawa acara kemudian dilanjutkan dengan penyampaian kata sambutan oleh Bapak Camat Medan Selayang, yaitu Bapak Viza Fandhana, S.E. Acara kedua adalah penyampaian kata sambutan oleh Ketua Pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) yaitu Liza Marini, M.Psi, Psikolog sekaligus membuka acara seminar. Pada penyampaian kata sambutan ini, ketua pelaksana memaparkan secara garis besar latar belakang, maksud dan tujuan PkM, serta analisis kebutuhan (*need assesment*), hal ini bertujuan agar para peserta yaitu orangtua dapat memperoleh gambaran awal gagasan diadakannya kegiatan PkM ini dan juga mengetahui maksud, tujuan, serta manfaat PkM bagi pengembangan wawasan para orangtua mengenai deteksi dini penggunaan *smartphone* pada remaja, khususnya terkait optimalisasi peran keluarga dalam mencegah adiksi *smartphone*. Setelah itu sebelum pemaparan materi

dimulai, para peserta diminta untuk melakukan *pre-test* terlebih dahulu. Hal ini dilakukan untuk melihat pemahaman awal peserta mengenai adiksi *smartphone* pada remaja dan bagaimana peran keluarga dalam pencegahannya. Acara dilanjutkan dengan pemaparan materi pertama yang disampaikan oleh Liza Marini, M.Psi, Psikolog yaitu mengenai deteksi dini adiksi *smartphone* meliputi definisi adiksi *smartphone*, dampak adiksi *smartphone* serta bagaimana penanganan awal yang dapat dilakukan jika muncul indikasi adiksi *smartphone* pada anak remaja.



(a) (b)
Gambar 2. (a) Tampilan webinar materi 1 (b) Penyajian materi 1 offline

Materi berikutnya adalah materi yang berhubungan dengan komunikasi orangtua-anak remaja meliputi pola komunikasi orangtua dan anak remaja serta bagaimana bentuk komunikasi yang efektif dalam keluarga disampaikan oleh pemateri kedua yaitu Ibu Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi, M.Si melalui *zoom meeting*. Sebelum masuk ke materi selanjutnya, dilakukan *ice breaking* beberapa menit untuk kembali menyegarkan suasana dan membuat peserta menjadi rileks sejenak, ini dipandu oleh fasilitator. Setelahnya adalah pemaparan materi terakhir oleh Ibu Dr. Primatia Yogi W, S.Psi., M.Si., Psikolog melalui *zoom meeting* yaitu mengenai relasi orangtua dan anak remaja meliputi sumber konflik orangtua-anak remaja serta bentuk relasi orangtua-anak remaja yang ideal dalam keluarga.



(a) (b)
Gambar 3. (a) Tampilan webinar materi 2 (b) Penyajian materi 2 online



(a) (b)
 Gambar 4. (a) Tampilan webinar materi 3 (b) Penyajian materi 3 online

Kegiatan selanjutnya adalah sesi tanya jawab, dimana para peserta memberikan beberapa pertanyaan kepada ketiga pemateri untuk kemudian didiskusikan bersama. Disini dilakukan penilaian sikap, yaitu keaktifan peserta dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Setelah itu dilakukan *ice breaking* sejenak sebelum masuk ke sesi *coffe break*, kemudian dilanjutkan dengan *post-test* untuk melihat sejauh mana peserta kegiatan memahami materi yang telah disampaikan pada hari itu. Kegiatan ini diakhiri dengan sesi foto bersama dan penutup oleh pembawa acara.



(a) (b)
 Gambar 5. (a) Pelaksanaan evaluasi/*pre-post test* (b) Foto bersama peserta

Adapun hasil *pre-test* dan *post-test*, serta hasil penilaian keaktifan peserta dalam mengikuti kegiatan seminar disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pemahaman Materi Seminar

No	Perolehan Nilai	Tes Awal		Tes Akhir		Presentase Peningkatan (%)	Interpretasi Keberhasilan
		(f)	(%)	(f)	(%)		
1	60-70	4	8%	22	44%	36%	Baik Sekali
2	50-59	12	24%	20	40%	16%	Baik
3	40-49	16	32%	4	8%	24%	Cukup
4	30-39	15	30%	3	6%	24%	Kurang
5	<30	3	6%	1	2%	4%	Kurang Sekali
Jumlah		50	100%	50	100%		

Dari tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa pada *pre-test* terdapat 4 orang (8%) yang memperoleh nilai dengan interpretasi baik sekali, sebanyak 12 orang (24%) yang memperoleh nilai dengan interpretasi baik, sebanyak 16 orang (32%) yang memperoleh nilai dengan interpretasi cukup, sebanyak 15 orang (30%) yang memperoleh nilai dengan interpretasi kurang dan sebanyak 3 orang (6%) yang memperoleh nilai dengan interpretasi kurang sekali. Sedangkan pada saat *post-test* terdapat 22 orang (44%) yang memperoleh nilai dengan interpretasi baik sekali, sebanyak 20 orang (40%) yang memperoleh nilai dengan interpretasi baik, sebanyak 4 orang (8%) yang memperoleh nilai dengan interpretasi cukup, sebanyak 3 orang (6%) yang memperoleh nilai dengan interpretasi kurang dan sebanyak 1 orang (2%) yang memperoleh nilai dengan interpretasi kurang sekali.

Melalui tabel diatas juga dapat dilihat peningkatan antara hasil *pre-test* dan *post-test* dalam hal memahami materi seminar psikoedukasi mengenai deteksi dini dan optimalisasi peran keluarga dalam mencegah adiksi *smartphone* pada remaja, yaitu nilai dengan interpretasi baik sekali terdapat peningkatan sebanyak 18 orang dengan persentase peningkatan hasil sebesar 36%. Nilai dengan interpretasi baik terdapat peningkatan sebanyak 8 orang dengan persentase peningkatan hasil sebesar 16%. Nilai dengan interpretasi cukup terdapat peningkatan sebanyak 12 orang dengan persentase peningkatan hasil sebesar 24%. Nilai dengan interpretasi kurang terdapat peningkatan sebanyak 12 orang dengan persentase peningkatan hasil sebesar 24%. Sedangkan nilai dengan interpretasi kurang sekali terdapat peningkatan sebanyak 2 orang dengan persentase peningkatan hasil sebesar 4%.

Tabel 5. Hasil Penilaian Sikap Keaktifan Peserta Kegiatan Seminar

No	Aspek yang Diobservasi	Kriteria		Rerata (%)	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Memperhatikan penjelasan pemateri	50	-	100%	-
2	Mencatat penjelasan pemateri	47	3	94%	6%
3	Aktif bertanya atau mendengarkan jawaban pemateri	38	12	76%	24%

Arti tabel diatas dapat dilihat bagaimana hasil sikap keaktifan peserta dalam kegiatan seminar yang terdiri dari tiga aspek yang diobservasi yaitu aspek memperhatikan penjelasan pemateri, mencatat penjelasan pemateri, dan aktif bertanya atau mendengarkan jawaban pemateri. Untuk aspek yang pertama diperoleh semua peserta atau 50 orang (100%) memperhatikan penjelasan pemateri. Aspek kedua diperoleh 47 orang (94%) yang mencatat penjelasan pemateri dan 3 orang (6%) tidak mencatat. Untuk aspek ketiga diperoleh 38 orang (76%) yang aktif bertanya atau mendengarkan jawaban pemateri dan 12 orang (24%) yang tidak keduanya. Selain melakukan evaluasi pada peserta, kegiatan PkM ini juga menetapkan capaian target luaran yaitu mengupload rekaman kegiatan pada akun youtube tim pelaksana dan juga memposting kegiatan PkM di Instagram mitra. Dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 6. (a) Upload video kegiatan di youtube (b) Posting video kegiatan di instagram

B. Pembahasan

Berdasarkan perolehan nilai pada evaluasi awal (*pre-test*), para peserta seminar yang dianggap memiliki pemahaman tentang deteksi dini adiksi *smartphone* remaja dikaitkan pada peran keluarga dalam usaha pencegahannya dengan interpretasi keberhasilan sangat baik baru mencapai 4 orang (8%), interpretasi keberhasilan baik sebanyak 12 orang (24%), interpretasi keberhasilan cukup sebanyak 16 orang (32%), interpretasi keberhasilan kurang sebanyak 15 orang (30%) dan sebanyak 3 orang (6%) yang mendapatkan interpretasi keberhasilan sangat kurang. Tentu saja data tes awal (*pre-test*) ini menjadi perhatian penting dan menjadi evaluasi kita bersama agar terjadi perubahan menjadi lebih baik.

Hasil yang diperoleh pada saat evaluasi akhir (*post-test*) untuk melihat pemahaman peserta akan materi yang sudah disampaikan oleh pemateri, terlihat bahwa sebanyak 22 orang (44%) mendapatkan interpretasi keberhasilan sangat baik, interpretasi keberhasilan baik sebanyak 20 orang (40%), interpretasi keberhasilan cukup sebanyak 4 orang (8%), interpretasi keberhasilan kurang sebanyak 3 orang (6%) dan sebanyak 1 orang (2%) yang mendapatkan interpretasi keberhasilan sangat kurang. Kecilnya persentase keberhasilan yang diperoleh para peserta seminar pada saat evaluasi awal (*pre-test*) disebabkan oleh sebagian besar peserta belum pernah mengikuti kegiatan seminar yang berkaitan dengan topik adiksi *smartphone*, oleh karena itu peserta belum begitu memahami konsep dari adiksi *smartphone* khususnya pada remaja dan dikaitkan dengan optimalisasi peran keluarga dalam pencegahannya. Dengan adanya keberfungsian keluarga membuat remaja merasakan kenyamanan, merasa terlindungi, ada teman untuk berkomunikasi, dapat mengekspresikan emosinya, merasa saling terlibat di dalam keluarga sehingga ia tidak hanya terpaku pada *smartphone*. Sebaliknya keluarga yang tidak berfungsi optimal membuat anggota keluarga termasuk remaja merasakan ketidaknyamanan, tidak ada tempat untuk berkeluh kesah tentang masalahnya dan mencurahkan isi hati, tidak mampu mengekspresikan emosi secara tepat dan tidak ada keterlibatan di dalam keluarga sehingga memicu keterpakuan terhadap *smartphone* dan memilih untuk lebih banyak terbuka melalui di media sosial (Mariyanti dkk, 2021).

Pada saat proses pelaksanaan kegiatan seminar, diperoleh pula data hasil observasi tingkat keaktifan para peserta. Tingkat keaktifan para peserta dilihat dari 3 aspek, yang mencapai rerata paling tinggi adalah memperhatikan penjelasan pemateri yakni 50 orang (100%) atau seluruh peserta. Pada aspek mencatat penjelasan pemateri terdapat 47 orang (94%) peserta yang diobservasi mencatat penjelasan selama kegiatan berlangsung. Serta pada aspek aktif bertanya atau mendengarkan jawaban pemateri terdapat 38 orang (76%) yang melakukannya. Dari hasil tersebut tampak jelas bahwa para peserta antusias akan pelaksanaan kegiatan seminar ini, terlihat dari dominasi peserta yang memperhatikan dan mencatat penjelasan meskipun pada kegiatan ini panitia telah menyediakan *handout* berupa *printout slide power point* pemateri. Meskipun 2 orang pemateri lagi tidak hadir di ruangan bersama dengan peserta melainkan melalui *zoom*, namun hal ini tidak menurunkan semangat peserta untuk mendengarkan penjelasan dan bertanya pada pemateri di sesi tanya jawab. Hanya saja memang tidak keseluruhan peserta memiliki kesempatan untuk bertanya, hal ini dikarenakan waktu yang terbatas sehingga harus dipilih beberapa orang saja mewakili peserta. Antusiasme juga terlihat dari permintaan peserta agar tim pelaksana melakukan kegiatan seminar kembali dengan menghadirkan anak mereka (remaja) sebagai peserta untuk mendapatkan wawasan dan pemahaman secara langsung mengenai topik adiksi *smartphone* ini.

Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* pada kegiatan ini, dapat diketahui bahwa peserta yang memperoleh nilai lebih dari 50 pada *pre-test* ada 16 orang (32%), lalu pada *post-test* terdapat 42 orang (84%). Dengan kata lain, kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk seminar psikoedukasi dapat dikatakan berhasil karena nilai peserta seminar telah memenuhi target, yaitu peserta telah menguasai minimal 75% dari materi yang disampaikan.

4. KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa seminar psikoedukasi ini berhasil memberikan pemahaman bagi para orangtua mengenai deteksi dini adiksi *smartphone* pada remaja dan bagaimana peran keluarga dalam usaha mencegah adiksi melalui pengoptimalan komunikasi orangtua-anak remaja dan relasi orangtua-anak remaja dalam keluarga.
2. Hasil *pre-test* dan *post-test* dalam pelaksanaan kegiatan seminar ini menunjukkan bahwa pada saat *pre-test* para orangtua memperoleh nilai lebih dari 50 sejumlah 16 orang (32%) sedangkan pada *post-test* sejumlah 42 orang (84%), sehingga kenaikan hasil kedua *test* tersebut menunjukkan peningkatan. Dengan kata lain, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil karena nilai peserta seminar telah memenuhi target, yaitu peserta telah menguasai minimal 75% dari materi yang disampaikan.
3. Berdasarkan penilaian sikap keaktifan peserta, yang mencapai rerata paling tinggi adalah pada aspek memperhatikan penjelasan pemateri yakni 50 orang (100%) atau seluruh peserta. Pada aspek mencatat penjelasan pemateri terdapat 47 orang (94%) yang diobservasi mencatat penjelasan selama kegiatan berlangsung. Serta pada aspek aktif bertanya atau mendengarkan jawaban pemateri terdapat 38 orang (76%).

B. Saran

1. Bagi Kecamatan Medan Selayang, diharapkan dapat terus melakukan kerjasama dengan berbagai pihak terkait untuk mengatasi permasalahan mengenai adiksi *smartphone* di lingkungan masyarakat agar para orangtua khususnya dapat lebih memahami dan mewaspadai mengenai adiksi *smartphone*.
2. Bagi orangtua, diharapkan secara aktif mempelajari mengenai berbagai aplikasi yang ada di *smartphone* agar dapat memantau penggunaan *smartphone* pada anak serta mengoptimalkan peran keluarga dalam usaha mencegah munculnya adiksi *smartphone*.
3. Bagi tim pelaksana pengabdian masyarakat selanjutnya, dapat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat serupa dalam bentuk pelatihan ataupun *workshop*, sehingga dapat memberikan keterampilan bagi para orangtua terkait kemampuan dalam komunikasi yang efektif ataupun menjalin relasi yang harmonis dengan anak khususnya remaja sebagai salah satu upaya mencegah terjadinya adiksi *smartphone* pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Balai Pembiayaan Pendidikan Tinggi atau Pusat Layanan Pendidikan (PUSLAPDIK) Kemendikbud RI yang telah memberi dukungan *financial* terhadap kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini. Selain itu juga kepada mitra pengabdian yaitu Camat Medan Selayang dan TP.PKK Kecamatan Medan Selayang yang telah bersedia bekerjasama dengan Program Studi Doktor Psikologi, Fakultas Psikologi UNAIR Surabaya dan Fakultas Psikologi USU sehingga pengabdian ini dapat berjalan dengan baik dalam bentuk seminar hybrid (*online* dan *offline*).

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII]. (2020). *Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020*. 1–146. <https://apjii.or.id/survei>.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII]. (2022). *Profil Pengguna Internet Indonesia*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Arthy, C.C., Effendy, E., Amin, M.M., Loebis, B., Camellia, V & Husada, M.S. (2020). Indonesian version of addiction rating scale of smartphone usage adapted from Smartphone

- Addiction Scale-Short Version (SAS_SV) in Junior High School. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(19), 3235-3239.
- Barkley, J. E. and Lepp, A. (2016). Mobile phone use among college students is a sedentary leisure behavior which may interfere with exercise. *Computers in Human Behavior*, 56, 29-33.
- Eipstein, N.B., Bishop, D.S., & Levin, S. (1978). The mcmaster model of family functioning. *Journal Of Marriage And Family Counseling*, 4(4), 19 - 31. Doi:10.1111/j.1752-0606.1978.tb00537.x
- Fathya, R., Sari, K., Mawarpury, M., & Afriani. (2020). Tingkat smartphone addiction pada penduduk di kota Banda Aceh. *Jurnal Psikologi*, 16 (2), 202-215.
- Gunawan, D. (2021). Kecanduan Gadget Belasan ABG Dirawat di RSJ Cisarua. *Media Indonesia* (online). Diakses pada tanggal 10 Juli 2023 dari <https://mediaindonesia.com/nusantara/390937/kecanduan-gadget-belasan-abg-dirawat-di-rs-jiwa-cisarua>.
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 4(1), 26-37. <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>
- Kim, E & Koh, E. (2018). Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self-esteem. *Computers and Human Behavior*, 84, 264-271.
- Kim, H. J., Min, J. Y., Min, K. B., Lee, T. J., & Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PLOS ONE*, 13 (2).
- Mariyanti, S. L., Lita Patricia; Luthfi, Aziz. (2021). Keberfungsian keluarga dan aspek-aspek yang berkontribusi terhadap perilaku kecanduan smartphone remaja di Jakarta. *Journal of Psychology "Humanlight,"* 2 (1), 15-30.
- Rahman, F. F., Ardan, M., & Johan, H. (2020). Edukasi Konten Pornografi Dalam Penggunaan Gadget Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Medika Samarinda. 26(2), 60-64.
- Rideout, V. (2017). *The commonsense census: Media use by kids age zero to eight*. San Francisco (CA): Common Sense Media.
- Sari, A.P., Ilyas, A & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. 3 (2), 110-117.
- Wang, P., Zhao, M., Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Lei, L. I. (2017) Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem. *Cmaj*, 192(6), E136-E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>.