

PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL MENGENAI ADIKSI *GADGET* & SOSIAL MEDIA DI SDN 1 KUTAKARYA

Dea Cynthia Maharani Hermansyah

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan

Karawang, Karawang, Jawa Barat, Indonesia.

ps19.deahermansyah@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK

Penggunaan *gadget* yang meningkat pesat di masa pandemi *Covid-19* menyebabkan banyak dampak terhadap penggunaannya, sasaran dampak negatif yang paling rawan adalah kecanduan *gadget* pada anak usia sekolah dimana usia ini adalah masa penting dalam perkembangan kognitif, motorik, dan sosial pada kehidupan anak. Tulisan ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui dampak sekaligus memberikan penanganan yang tepat dalam menangani kasus kecanduan *gadget* pada anak usia sekolah yang terus meningkat selama masa pandemi *Covid-19* ini berlangsung. Metode yang digunakan bersifat deskriptif kualitatif dengan teknik pengambilan data berupa observasi dan wawancara. Hasil akhir dari upaya penanganan yang dilakukan penulis menunjukkan grafik yang positif, anak mulai merespon betapa banyak hal yang bisa dilakukan yang lebih bermanfaat dan lebih menyenangkan daripada seharian hanya bermain *gadget*, anak juga mulai menunjukkan ketertarikan serta perubahan melalui upaya-upaya penanganan yang disiapkan peneliti selama observasi. Tak hanya pada anak, orangtua juga ikut terbawa arus positif yang dihasilkan dari hasil penanganan terhadap kecanduan *gadget* pada anak usia sekolah selama masa pandemi ini.

Kata kunci: Psikoedukasi, Adiksi *gadget*, sosial media, penanganan.

PENDAHULUAN

Desa Kutakarya merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Kutawaluya, Kabupaten Karawang, Jawa Barat. Berdasarkan data pada prodeskel, Desa Kutakarya memiliki luas wilayah \pm 430,198 ha dengan jumlah penduduk sebanyak 8.138 jiwa yang terdiri dari 2.567 KK. Desa Kutakarya memiliki tanah yang lebih luas dibanding tanah kering. Oleh karena itu, mata pencaharian utama penduduk desa didominasi oleh buruh tani sawah dan ladang, selain itu masyarakat Desa Kutakarya juga mulai mengembangkan usaha sampingan dengan membuka Usaha Micro Kecil & Menengah.

Sejak munculnya kasus *Covid-19* pada tahun 2020 yang memporak-

porandakan seluruh sektor kehidupan. Penyebaran virus ini terbilang sangat cepat dan tentunya juga akan menjadi permasalahan pada berbagai sektor. Pemerintah Indonesia dalam merespon pandemic *covid-19* ini menerapkan berbagai macam kebijakan. Salah satunya yaitu adanya *social distancing* yang dimulai awal bulan Maret 2020 (Hadiwardoyo, 2020). Berlakunya kebijakan PSBB ini, dalam beberapa waktu mewajibkan instansi dan sebagian besar industri tidak bisa beroperasi. Salah satu dampak dari pandemic *Covid-19* yaitu pada sektor pendidikan, yang mengharuskan setiap pelajar untuk *Shool From Home (SFH)*, hampir setiap hari anak-anak menghabiskan banyak waktunya untuk di rumah dan bermain gadget. Menghabiskan banyak waktu memandang layar untuk memainkan gadget menjadi suatu potensi anak dalam kecanduan dalam bermain gadget. Dengan makin berkembangnya teknologi pada gadget, maka makin berbagai macam pula berbagai media sosial yang dapat diakses oleh pengguna gadget. Berdasarkan Indonesian Digital Report 2020, penggunaan media sosial aktif mencapai 160 juta (Kemp, 2020). Besarnya penggunaan media sosial di Indonesia, membuat berbagai platform media sosial terus berdatangan.

Media sosial yang digemari dewasa dan anak-anak di masa sekarang seperti *Youtube, TikTok, Instagram*, dan *Game Online* seperti *Mobile Legend dan Free Fire*. Platform tersebut dapat diakses oleh siapapun tanpa batasan usia, termasuk anak-anak usia sekolah dasar. Namun penggunaan gadget dan akses ke media sosial pada anak seharusnya perlu perhatian lebih agar tidak disalahgunakan dan menimbulkan dampak negatif yang dapat terjadi pada anak. Fakta yang didapatkan di lapangan adalah banyak anak-anak yang belum bisa mengoperasikan media sosial dengan cara yang tepat. Lebih banyak menggunakan gadget untuk bermain sosial media daripada untuk belajar. Fakta tersebut, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mukramin (2018) yang juga memaparkan dampak penggunaan media sosial pada anak. Dampak negatif penggunaan media sosial yang didapat oleh Mukramin adalah anak-anak bisa ketergantungan dengan teknologi dan media komunikasi, cenderung lebih suka berhubungan lewat media sosial dibanding bertemu langsung, dapat berpengaruh pada pergaulan karena kurang kontrol dari orang tua, anak-anak bisa bebas dalam mengakses semua situs-situs yang tidak baik, dapat mengakses berbagai permainan yang mengandung

unsur-unsur kekerasan dan agresivitas serta berdampak pada kesehatan baik itu secara fisik maupun mental.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan sehat sebagai keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Dari pengertian tersebut, jelas bahwa sehat disini bukan berarti tidak sakit dan tidak sakit belum tentu sehat. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Kesehatan mental berkaitan dengan kesehatan fisik dan juga dengan kehidupan sosial. Ada suatu kondisi pada salah satu tahap perkembangan manusia yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Menurut Carla R. Machira (2018), Pengaruh penggunaan gadget yang kurang terkontrol pada anak-anak terhadap kesehatan mentalnya yaitu, adiksi *sosial media*, *game online*, *cyber bullying*, insomnia, kecemasan dan dapat berujung pada depresi hingga gangguan psikotik.

Dari fenomena dan latar belakang di atas, kajian penelitian ini bertujuan untuk memberikan Psikoedukasi mengenai Menjaga Kesehatan Mental agar terhindar dari Adiksi Penggunaan Media Sosial pada siswa-siswi kelas V SDN Kutakarya 1. Dengan demikian, diharapkan dari psikoedukasi ini agar anak-anak dapat menggunakan media sosial dengan bijak.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian

Penelitian Psikoedukasi mengenai Menjaga Kesehatan Mental agar terhindar dari Adiksi Penggunaan Media Sosial pada siswa-siswi kelas V SDN Kutakarya 1 ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Lexy (dalam Sumakul & Ruata, 2020) mengemukakan, penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.

Waktu dan tempat penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 bulan Juli 2022 di SDN Kutakarya 1 yang beralamat di Desa Kutakaya Kecamatan Kutawaluya Kabupaten Karawang.

Target / Subjek Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi pada siswa-siswi kelas V di SDN Kutakarya 1 agar mengetahui dampak negatif yang bisa ditimbulkan dari adiksi penggunaan gadget dalam mengakses media sosial dengan pemberian Psikoedukasi di Desa Kutakaya Kecamatan Kutawaluya Kabupaten Karawang. 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).

Prosedur Penelitian

Penelitian yang digunakan pada pelaksanaan Psikoedukasi mengenai Menjaga Kesehatan Mental agar terhindar dari Adiksi Penggunaan Media Sosial di SDN Kutakarya 1 dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Prosedur Penelitian

Kegiatan	Metode	Keterangan
Wawancara atau interview	Mengumpulkan data dengan mewawancarai informan secara langsung	Data yang menghendaki dilaksanakan dengan cara komunikasi langsung antara peneliti dengan subjek atau responden.

Instrumen dan Teknik analisis Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Menurut Sugiyono (dalam Candy & cahyani, 2021) observasi adalah suatu kegiatan penelitian terhadap suatu objek. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi non partisipan dimana peneliti mengamati perilaku dan mencatat hal-hal yang dikatakan partisipan. Wawancara merupakan percakapan yang dilakukan dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan beberapa pertanyaan kepada narasumber untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan. Hasanah & Fraick (dalam Candy & cahyani, 2021). Wawancara yang digunakan adalah jenis wawancara semi terstruktur dimana peneliti menggunakan panduan wawancara yang sudah disusun lalu

mengembangkan pertanyaan-pertanyaan penelitian sesuai kebutuhan berdasarkan topik, serta mengajukan pertanyaan yang lebih fleksibel. Menurut Sugiyono (dalam Candy & Cahyani, 2021) dokumentasi merupakan salah satu cara yang digunakan dalam memperoleh data serta informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, dan gambar yang berupa laporan yang mendukung bahan penelitian. Dokumentasi yang digunakan peneliti adalah foto - foto yang diambil selama kegiatan observasi, wawancara dan pemberian psikoedukasi.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Kegiatan Psikoedukasi ini diperuntukkan kepada siswa dan siswi kelas V SDN Kutakarya 1 setelah 2 tahun melakukan sekolah *online* atau *School From Home* dari awal tahun 2020 hingga pertengahan tahun 2022. Hal itu secara tidak langsung memberikan dampak pada pemakaian gadget dalam frekuensi tinggi pada anak. Dari hasil wawancara dan observasi pada beberapa anak untuk mengetahui media sosial apa saja yang mereka gunakan serta waktu yang dihabiskan untuk bermain gadget dalam sehari. Sebelum melakukan psikoedukasi, pertama-tama peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu lalu dilanjutkan dengan perkenalan dengan siswa-siswi, kemudian peneliti melakukan *ice breaking* selama 20 menit, siswa-siswi tampak antusias saat melakukan *ice breaking* mereka sangat aktif menjawab pertanyaan yang diberikan, setelah itu peneliti melanjutkan kegiatan ke sesi yang selanjutnya.

Pada awalnya, peneliti bertanya terlebih dahulu apa yang siswa/i ketahui tentang media sosial dan jenis media sosial apa saja yang mereka gunakan. Siswa/i bergantian untuk menjawab pertanyaan yang disampaikan dengan antusias, setelah para siswa/i sudah selesai menjawab sesi dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai media sosial. Selama penyampaian materi, siswa/i terlihat tenang dan menyimak materi yang disampaikan, para siswa juga tampak aktif ketika peneliti menanyakan kembali materi apa saja yang telah disampaikan. Sebelum kegiatan psikoedukasi berakhir, peneliti mengingatkan para siswa/i untuk mengisi padlet yang telah diberikan sebelum kegiatan dimulai. Para siswa/i yang telah mengisi padlet menuliskan bahwa mereka menjadi lebih mengerti dampak apa saja yang dapat terjadi dari menggunakan media sosial, baik dampak positif maupun dampak negatif. Siswa/i juga menuliskan hal-hal apa saja yang harus mereka lakukan untuk mengurangi kemungkinan mereka

menderita adiksi media sosial.

Respon yang peneliti dapatkan dari siswa dan siswi kelas V SDN Kutakarya 1 sangat baik, seperti yang terlihat dari kesan yang mereka tulis dan sampaikan di papan tulis yaitu bahwa mereka mereka lebih waspada akan dampak yang ditimbulkan, siswa/i juga menuliskan bahwa mereka akan menggunakan media sosial secara cerdas seperti akan belajar mengedit video, foto bahkan mereka menuliskan akan belajar bahasa inggris melalui media sosial. Seluruh siswa/i yang mengikuti kegiatan psikoedukasi ini terbilang cukup aktif, hal ini dapat dilihat saat peneliti memberikan pertanyaan kepada siswa/i mereka serentak mengangkat tangannya, dari 26 murid yang hadir 15 orang antusias bertanya. Selain itu, respon baik pun didapatkan dari Wali Kelas V dan Kepala Sekolah SDN Kutakarya. Kepala sekolah berterima kasih atas diadakannya psikoedukasi mengenai kesehatan mental dan cerdas bersosial media ini, karena menurut mereka anak-anak jaman sekarang sudah lekat dengan gadget yang kemudian memakainya dengan frekuensi tinggi sehingga siswa/i sering lupa dengan kewajibannya yaitu belajar ataupun mengumpulkan tugas.



Gambar 1. Dokumentasi Psikoedukasi di SDN Kutakarya 1



Gambar 2. Dokumentasi Pemberian Psikoedukasi di Posko

Kesimpulan dan Rekomendasi

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil psikoedukasi yang diberikan didapatkan hasil bahwa semua siswa dan siswi kelas V SDN Kutakarya 1 sudah mengenali berbagai platform-platform sosial media seperti TikTok, Instagram, Youtube, Whatsapp, dan lain-lain. Setelah pemberian psikoedukasi ini, respon yang diberikan oleh para siswa/i mengatakan bahwa mereka menjadi lebih mengerti dampak apa saja yang dapat terjadi dari menggunakan media sosial, baik dampak positif maupun dampak negatif. Para siswa/i juga menuliskan hal-hal apa saja yang harus mereka lakukan untuk mengurangi kemungkinan mereka menderita adiksi media sosial. Dengan

adanya pemberian psikoedukasi ini, diharapkan para siswa dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan tidak mengalami kecanduan yang akan menimbulkan efek negatif untuk diri mereka.

2. Rekomendasi

Beberapa tips yang dapat dilakukan dalam mengatasi adiksi terhadap gadget dan media sosial adalah sebagai berikut :

1. Memberikan batasan waktu atau *screen time*

Orang tua memberikan batasan waktu anak untuk memainkan *gadget* maksimal 2 jam per hari. Jika anak sudah bermain *gadget* 2 jam maka *gadget* nya pun secara otomatis akan mati maka anak akan meninggalkan *gadget* dan menuju aktivitas lain. Setelah anak tidak fokus pada *gadget* lagi, orang tua bisa mengarahkan anak untuk aktivitas fisik seperti olahraga, bermain permainan edukasi, belajar, dan lain-lain.

2. Olahraga secara rutin

Olahraga yang rutin dilakukan juga akan mengurangi stres pada diri manusia. Hal ini disebabkan karena aktivitas berolahraga memiliki manfaat yang banyak. Selain menjaga ketahanan dan kebugaran tubuh, banyak aspek yang masuk ke dalam aktivitas berolahraga, salah satunya adalah aktivitas sosial, hiburan, dan pencarian pengalaman baru.

3. Pemanfaatan *Platform Youtube Kids*

Pemanfaatan aplikasi-aplikasi dari berbagai platform menjadi bagian dari pola digital parenting yang digunakan oleh para orang tua juga kepada anaknya. Hal ini dilakukan untuk mencegah anak-anaknya mengakses atau mengonsumsi konten-konten yang tidak baik dari dunia maya. Alasan penggunaan aplikasi *Youtube Kids* ini dikarenakan aplikasi ini menyajikan konten-konten yang layak untuk anak, mulai dari lagu-lagu anak, serial film anak, dan konten lainnya.

4. Mendorong anak aktif di berbagai kegiatan & memiliki hobi yang positif

Orang tua bisa mengajak anak agar mengikuti berbagai ekstrakurikuler di sekolah, mengaji dan bersosialisasi dengan teman-teman sebayanya, menemani anak bermain dan belajar. Hobi yang positif dapat meningkatkan imunitas seseorang.

Dengan adanya hobi positif, seseorang dapat menyalurkan segala sesuatu ke dalam hobi yang sedang ditekuni. Maka dari itu, seseorang yang memiliki hobi cenderung lebih resisten dalam menghadapi stres dalam dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

Ariantoro, T. R. (2016). *Dampak Game Online terhadap Prestasi Belajar Pelajar*. JUTIM (Jurnal Teknik Informatika Musirawas), 1(1), 45-50.

Kemp, S. (2020, February 18). *Data Reportal*. Retrieved from Digital 2020: Indonesia: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>

Mukramin, S. (2018). *Dampak Media Sosial Terhadap Perilaku Sosial Anak di Kota Makassar*. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan Sosiologi Vol IV Issu. 2*.

Sumakul Y, dan Ruata, S. *Kesejahteraan Psikologis Dalam Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Psikologi*. 2020. Vol 1(1), hal 1 – 7.

Tyas W, & Savira, S. *Hubungan Antara Coping Stress Dengan Subjective Well – Being Pada Mahasiswa Luar Jawa*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*. 2017. Vol 4(2). hal 1 – 6.

Yusuf, Syamsul. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2011.