



Psikoedukasi Pengasuhan Anak: Kecanduan Gawai dan Pendampingan Detoksifikasi pada Anak

Parenting Psychoeducation: Childhood Gadget Addiction and Detoxification Assistance

Ervina Kumalasari

Universitas Nasional Karangturi, Semarang, Indonesia

Korespondensi penulis: ervinakumalasari.ek@gmail.com

Article History:

Received: Juni 29, 2024;

Revised: Juli 15, 2024;

Accepted: Juli 22, 2024;

Published: Juli 25, 2024

Keywords: Addictions, Detoxification, Gadget, Parenting, Psychoeducation.

Abstract: Addiction to technology, especially the use of gadgets, is increasingly becoming a concern in the context of modern parenting. This community service program discusses the importance of psychoeducation in overcoming gadget addiction in children and adequate detoxification assistance strategies. This community service program uses the psychoeducational method to increase parents' understanding of the negative impact of gadget addiction on children's development. In addition, detoxification assists children in reducing and managing excessive gadget use with a holistic and integrated approach. In the psychoeducation provided, the researcher discussed the risk factors for gadget addiction, its impact on children's well-being, the relationship between healthy and balanced parenting and gadget addiction, and the benefits of gadget detoxification. Recommendations for future programs are to expand the scope of psychoeducation that can be implemented by practitioners and educators to help parents manage their children's device use wisely and conduct early detection of gadget addiction periodically for children.

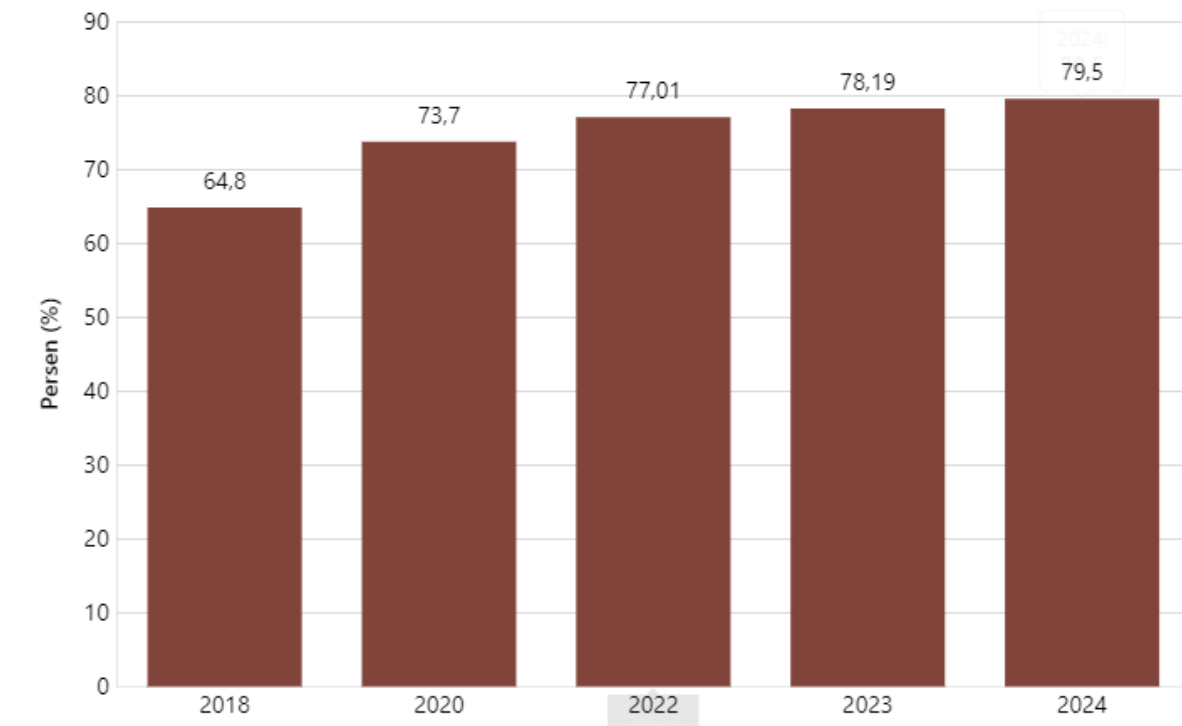
Abstrak

Kecanduan terhadap teknologi, khususnya penggunaan gawai semakin menjadi perhatian dalam konteks pengasuhan anak modern. Program pengabdian kepada masyarakat ini membahas pentingnya psikoedukasi dalam mengatasi kecanduan gawai pada anak serta strategi pendampingan detoksifikasi yang efektif. Psikoedukasi diimplementasikan sebagai metode untuk meningkatkan pemahaman orang tua tentang dampak negatif kecanduan gawai terhadap perkembangan anak. Selain itu, detoksifikasi dijelaskan sebagai pendampingan kepada anak untuk mengurangi dan mengelola penggunaan gawai yang berlebihan dengan pendekatan yang holistik dan terintegrasi. Pada psikoedukasi yang diberikan, tim pengabdian membahas mengenai faktor risiko kecanduan gawai, dampaknya terhadap kesejahteraan anak, hubungan antara pengasuhan anak yang sehat dan seimbang dengan kecanduan gawai, serta manfaat dari detoksifikasi gawai. Implikasi praktis dari penelitian ini mencakup pengembangan program psikoedukasi yang dapat diimplementasikan oleh para praktisi dan pendidik untuk membantu orang tua dalam mengelola penggunaan gawai anak secara bijaksana.

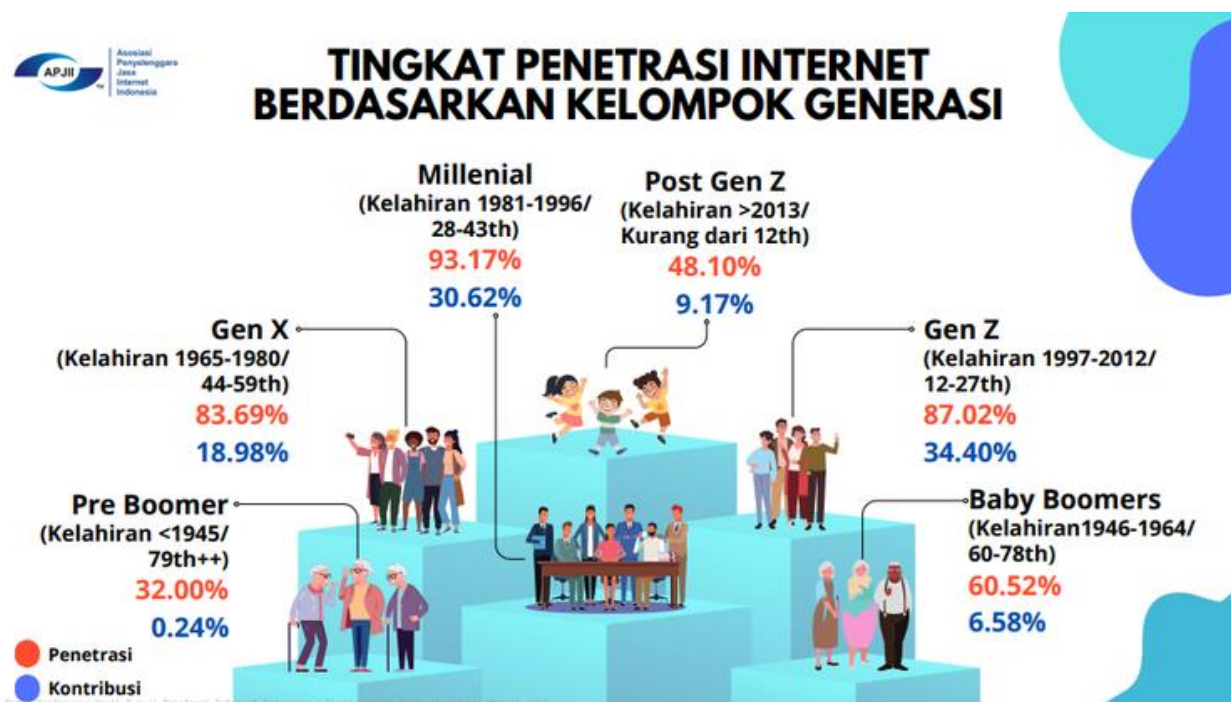
Kata Kunci: Detoksifikasi, Gawai, Kecanduan, Pengasuhan, Psikoedukasi.

1. PENDAHULUAN

Teknologi telah menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia dan memberikan banyak manfaat, seperti hiburan, penunjang pendidikan, dan penunjang pekerjaan agar lebih efektif dan efisien. Data menunjukkan bahwa jumlah pengguna gawai secara global terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data yang dilansir oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) penetrasi internet di Indonesia pada tahun 2024 mencapai angka 221.563.479 jiwa atau sebanyak 79,5%. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi kenaikan sebesar 1,4% pengguna internet dibandingkan dengan tahun 2023. Berdasarkan kelompok generasi, pengguna internet terbanyak adalah kelompok Gen Z, yaitu individu yang lahir pada tahun 1997-2012, sebanyak 34,40%. Diikuti dengan Millennial, yaitu individu yang lahir pada tahun 1981-1996, sebanyak 30,62%. Hal tersebut dapat dipahami karena Gen Z dan Millennial berada pada usia produktif, baik usia sekolah maupun bekerja. Meskipun demikian, pengguna internet tidak hanya terbatas pada generasi tersebut, namun juga sudah merambah pada anak-anak, yaitu Post Gen Z (kelahiran >2013) yang saat ini berusia kurang dari 12 tahun, sebanyak 9,17%.



Gambar 1. Perkembangan Penetrasi Internet di Indonesia



Gambar 2. Tingkat Penetrasi Internet Berdasarkan Kelompok Generasi

Sebuah survei terhadap para orang tua di Indonesia menyatakan bahwa 90% jenis gawai yang paling sering digunakan oleh anak-anak mereka yang berusia 4-6 tahun adalah *smartphone* dan tablet, dan 11% dari mereka telah memiliki *smartphone* atau tablet pribadi. Sebanyak 26% anak-anak menunjukkan tanda-tanda kecanduan gawai menurut orang tua mereka. Data tersebut juga menyatakan bahwa 28% anak usia 4-6 tahun menggunakan *smartphone* dan tablet untuk tujuan edukasi, 22% untuk bermain *game*, dan 50% untuk edukasi dan *game*, dengan rata-rata penggunaan per hari selama 62 menit. Jenis permainan yang sering dimainkan oleh anak-anak biasanya mengandung unsur pertarungan dan kekerasan. Selain untuk bermain *online games*, anak-anak juga sudah terpapar dengan penggunaan media sosial. Berdasarkan aturan penggunaan media sosial, usia 13 tahun adalah usia minimum yang disyaratkan untuk menggunakan *platform* media sosial, namun hampir 40% anak usia 8-12 tahun menggunakan media sosial.

Meningkatnya penggunaan gawai pada anak memiliki dampak positif dan negatif. Penggunaan gawai dapat memberikan manfaat bagi sebagian anak dengan menyediakan komunitas positif dan koneksi dengan orang lain yang memiliki identitas, kemampuan, dan minat yang sama. Internet yang diakses melalui gawai dapat memberikan akses ke informasi penting dan menciptakan ruang untuk mengekspresikan diri. Kemampuan untuk membentuk dan mempertahankan pertemanan secara *online* dan mengembangkan hubungan sosial merupakan

salah satu efek positif dari penggunaan gawai. Hubungan ini dapat memberikan kesempatan untuk melakukan interaksi positif dengan kelompok teman sebaya yang lebih beragam daripada yang tersedia bagi mereka secara *offline* dan dapat memberikan dukungan sosial yang penting bagi anak-anak. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kennedy menunjukkan bahwa penggunaan gawai memberikan dampak positif bagi anak dalam aspek sosial, ilmu pengetahuan, dan peningkatan kapasitas diri.

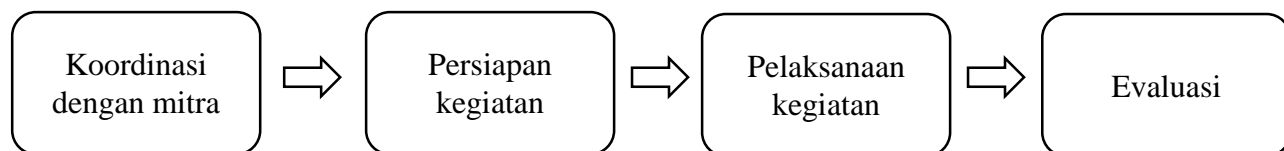
Selain dampak positif yang telah disebutkan, penggunaan gawai yang berlebihan oleh anak dikaitkan dengan obesitas, keterlambatan perkembangan, dan gangguan fungsi akademis atau pembelajaran. Penggunaan internet yang berlebihan juga dapat memengaruhi otak dan menyebabkan perubahan biologis. Anak-anak dikatakan lebih rentan terhadap kecanduan internet daripada orang dewasa karena kapasitas pengendalian diri yang belum dimiliki. *American Psychological Association* mendefinisikan adiksi internet sebagai pola perilaku yang ditandai dengan penggunaan komputer *online* dan *offline* secara berlebihan atau obsesif yang menyebabkan tekanan dan gangguan. Penelitian yang berkembang telah mengidentifikasi berbagai subtype, termasuk yang melibatkan *online game* yang berlebihan, preokupasi seksual, email dan pesan teks. Banyak anak yang menghabiskan waktu dengan gawai daripada bersosialisasi, sehingga anak-anak lebih memilih untuk menggunakan gawai sebagai “tempat bermain” mereka daripada bermain di luar bersama teman-temannya.

Orang tua memiliki peran penting dalam mengajarkan anak untuk menggunakan teknologi secara tepat. Dampak penggunaan gawai pada anak akan sangat dipengaruhi oleh peran orang tua, keluarga, dan lingkungan. Sikap orang tua yang tepat, hubungan orang tua-anak, dan bimbingan perilaku sangat dibutuhkan⁶. Program pengabdian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi kepada orang tua mengenai adiksi dan cara detoksifikasi gawai pada anak.

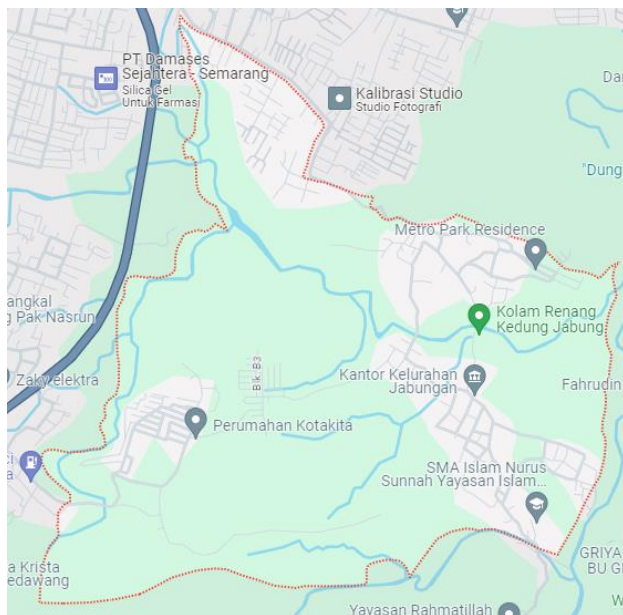
2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Jabungan, Kota Semarang, Jawa Tengah. Pengabdian dilakukan dalam bentuk psikoedukasi kepada orang tua terkait fenomena kecanduan gawai pada anak dan upaya detoksifikasi pada anak yang menunjukkan kecenderungan adiksi. Metode yang dilakukan adalah dengan presentasi, diskusi, dan *role play* terkait gawai dan penggunaannya pada anak-anak, gejala-gejala kecanduan gawai, deteksi dini kecanduan gawai, serta cara orang tua untuk mendampingi anak dalam melakukan

detoksifikasi. Psikoedukasi dilakukan pada Hari Selasa, 16 Juli 2024 dengan tahapan sebagai berikut:



Gambar 3. Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 4. Peta Kelurahan Jabung Semarang

Koordinasi dengan mitra dilakukan dengan menggali kebutuhan dan kondisi mengenai latar belakang peserta yang akan mengikuti psikoedukasi dengan cara berkoordinasi dengan pihak Kelurahan Jabung. Persiapan kegiatan dilakukan sebelum acara psikoedukasi berlangsung yaitu dengan mempersiapkan materi yang akan dibawakan. Pelaksanaan psikoedukasi diikuti oleh 34 orang warga pengurus RW di Kelurahan Jabung. Psikoedukasi disampaikan oleh dosen Program Studi Psikologi Universitas Nasional Karangturi Semarang. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui dampak dari psikoedukasi yang dilakukan.

3. HASIL DAN DISKUSI

Psikoedukasi kepada orangtua terkait kecanduan gawai pada anak dan cara pendampingan detoksifikasi di Kelurahan Jabungan Semarang dilakukan pada tanggal 16 Juli 2024 pukul 14.00-15.30 WIB bertempat di Kantor Kelurahan Jabungan Semarang. Psikoedukasi diikuti oleh 34 orang warga Kelurahan Jabungan yang merupakan perwakilan pengurus masing-masing RW. Pada saat psikoedukasi dilaksanakan, seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Psikoedukasi dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan *awareness* orangtua terhadap kecanduan gawai pada anak, pengenalan proses deteksi dini kecanduan gawai pada anak, serta memberikan informasi kepada orang tua terkait cara praktis untuk mendampingi anak melakukan detoksifikasi gawai. Proses psikoedukasi sangat didukung oleh Kelurahan Jabungan sebagai mitra serta koordinasi dan kolaborasi antara semua pihak yang terkait.



Gambar 5. Tim Pengabdian kepada Masyarakat dan Peserta Psikoedukasi

Selama kegiatan berlangsung peserta mengikuti dengan antusias, nampak dari respon peserta ketika proses diskusi. Pada saat psikoedukasi berlangsung peserta juga memberikan jawaban dari pertanyaan yang diajukan oleh pemateri, khususnya terkait *game* dan media sosial yang banyak dipakai anak serta dampak yang sudah diamati orangtua akibat penggunaan gawai yang berlebihan. Psikoedukasi diikuti dengan sesi tanya jawab yang dimanfaatkan peserta untuk melanjutkan diskusi terkait kasus yang dihadapi oleh peserta ketika mendampingi anak-anak. Kondisi tersebut semakin menghidupkan suasana selama psikoedukasi dikarenakan peserta terlibat aktif dan kasus yang diangkat lebih relevan dengan kehidupan peserta. Selain mengenai kasus adiksi yang dialami anak-anaknya, peserta juga mempertanyakan terkait pola asuh yang perlu diterapkan bila anak-anak sudah terlanjut terpapar dan menunjukkan kecenderungan adiksi gawai.



Gambar 6. Penjelasan Mengenai Kecanduan Gawai dan Pendampingan Detoksifikasi pada Anak

Kecanduan internet adalah penggunaan internet yang berlebihan dan tidak terkontrol dengan baik karena tujuan yang berbeda, seperti bermain *game online*, jejaring sosial, menonton video *online*, berbelanja *online*, dan *blogging* yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Kecanduan internet telah berubah menjadi masalah kritis terutama di kalangan anak-anak dan telah membawa banyak dampak negatif. Gangguan sosial dan fungsional, gangguan fisik, dan gangguan emosional merupakan dampak negatif akibat ketergantungan yang tinggi terhadap penggunaan internet. Kecanduan internet, seperti jenis kecanduan lainnya seperti alkohol atau narkoba, berdampak pada fungsi otak dengan mengubah strukturnya. Penurunan fungsi otak akibat adiksi gawai, khususnya pada area *Lateral Pre Frontal Cortex-Lateral Parietal* menyebabkan penurunan atensi, perencanaan, penyelesaian masalah, dan pengendalian diri anak. Untuk mendiagnosis gangguan kecanduan internet, terdapat beberapa kriteria diagnostik gangguan, diantaranya adalah terlalu sibuk memikirkan tentang penggunaan internet; menggunakan internet dan masuk ke akun berkali-kali untuk memuaskan diri; gagal menghentikan penggunaan internet yang berlebihan selama beberapa kali; merasa tertekan, terisolasi, dan cemas ketika mencoba menghentikan penggunaan internet; tetap *online* untuk waktu yang cukup lama; kehilangan kesempatan di kehidupan nyata dalam karir, hubungan, atau pendidikan karena internet;

menghindari untuk mengatakan jumlah penggunaan internet yang akurat secara jujur ketika ditanya oleh orang lain; serta menggunakan internet untuk meringankan tantangan kehidupan nyata.

Berkaitan dengan pola pengasuhan anak, anak yang dibesarkan pada dengan pola asuh *authoritarian* maupun permisif lebih mungkin mengalami kecanduan internet. Sebaliknya, anak yang mengalami pola asuh *authoritative* dan memiliki hubungan orangtua-anak yang positif cenderung tidak mengalami kecanduan internet. Penelitian sebelumnya telah menemukan bahwa anak yang kecanduan internet melaporkan tingkat konflik orang tua-anak yang lebih tinggi, ketidakpuasan terhadap keluarga mereka, dan memiliki orang tua yang kurang hangat dan suportif, dibandingkan dengan anak yang tidak kecanduan internet. Sebaliknya, ketika orang tua lebih hangat, mendukung, dan berpikiran terbuka untuk diskusi dan komunikasi dua arah, mereka lebih mungkin untuk membangun hubungan yang positif dengan anak-anak mereka, dan hubungan ini dapat menjadi fondasi untuk perkembangan positif anak-anak dan mengurangi risiko kecanduan internet.

Gawai dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada anak, yang sangat dipengaruhi oleh peran orang tua. Peran orang tua diantaranya terkait dengan interaksi antara orang tua dan anak tentang penggunaan media, termasuk gawai, berdasarkan tiga strategi inti: pembatasan, aktif, dan penggunaan/penayangan bersama. Orang tua dapat menggunakan perangkat lunak untuk memfilter, membatasi, dan mengawasi aktivitas *online* anak-anak dengan menetapkan batasan-batasan. Lingkungan keluarga yang aman mengurangi risiko kecanduan internet. Adanya beragam jenis permainan dan aktivitas yang tersedia mengharuskan orang tua memilih mainan yang tepat untuk anak. Kreativitas dalam bermain juga diperlukan untuk membantu tahap asimilasi dan akomodasi perkembangan kognitif anak.

Pola pengasuhan orang tua berfokus pada penetapan aturan penggunaan media, khususnya mengenai jumlah waktu dan jenis konten yang diizinkan, kapan anak boleh dan tidak boleh menggunakan internet, permainan apa yang boleh dimainkan, serta saluran apa yang boleh ditonton. Hal ini juga dapat disertai dengan bentuk disiplin atau peraturan eksplisit di mana penggunaan gawai diperbolehkan. Disarankan bagi orang tua untuk meminimalisir penggunaan gawai agar anak memiliki waktu untuk bermain secara langsung. Orang tua dapat mencegah penempatan media di kamar tidur anak, melarang penggunaan gawai setengah jam sebelum tidur, membatasi total waktu menonton atau menggunakan gawai 1-2 jam per hari, dan memastikan

waktu keluarga bebas dari media atau gadget. Jika memungkinkan, orang tua dapat merekomendasikan penggunaan sistem rating *untuk video game* yang sesuai dengan usia.

4. KESIMPULAN

Program psikoedukasi dilakukan dengan tujuan meningkatkan *awareness* dan pengetahuan orang tua terkait kecanduan gawai yang dialami anak dan cara untuk mendampingi detoksifikasi. Dengan adanya psikoedukasi orangtua menjadi lebih peka terhadap gejala-gejala adiksi gawai yang dialami anak, sehingga orangtua dapat menentukan sikap dan pola pengasuhan untuk menyelesaikan kondisi tersebut. Bagi orangtua yang mengamati anaknya tidak mengalami kecanduan gawai, psikoedukasi ini dapat memberikan pengetahuan bagi orangtua mengenai pola asuh yang sehat untuk mendorong anak-anak dapat memanfaatkan gawai dengan bijak dan mencegah mengalami kecanduan. Tindak lanjut terhadap psikoedukasi dapat dilakukan dengan cara melakukan deteksi dini kecanduan gawai kepada anak-anak secara berkala untuk memantau perkembangan anak.

5. PENGAKUAN

Terima kasih penulis ucapkan kepada Kelurahan Jabungan Semarang yang memberikan kesempatan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik psikoedukasi kecanduan gawai dan pendampingan detoksifikasi pada anak dapat berlangsung dengan baik. Demikian juga kepada tim pengabdian dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nasional Karangturi Semarang yang memberikan dukungan dalam kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- American Psychological Association. (2018). APA dictionary of psychology. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/internet-addiction>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). APJII jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang. Retrieved from <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Chou, C., & Lee, Y. H. (2017). The moderating effects of internet parenting styles on the relationship between internet parenting behavior, internet expectancy, and internet addiction tendency. *Asia-Pacific Education Researcher*, 26(3–4), 137–146. <https://doi.org/10.1007/s40299-017-0334-5>
- Gentile, D. A., Bailey, K., Bavelier, D., Brockmyer, J. F., Cash, H., Coyne, S. M., Doan, A., et al. (2021). Internet gaming disorder in children and adolescents. *Nursing*, 51(12), 34–38. <https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000800088.75612.0f>
- Hsieh, Y. P., Shen, A. C. T., Wei, H. S., Feng, J. Y., Huang, S. C. Y., & Hwa, H. L. (2018). Internet addiction: A closer look at multidimensional parenting practices and child mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(12), 768–773. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0435>
- Hwang, Y., Choi, I., Yum, J. Y., & Jeong, S. H. (2017). Parental mediation regarding children's smartphone use: Role of protection motivation and parenting style. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 362–368. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0555>
- Kanan, N., Arokiasamy, L., & Ismail, M. R. (2018). A study on parenting styles and parental attachment in overcoming internet addiction among children. *SHS Web of Conferences*, 56, 02002. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20185602002>
- Kennedy, K. (2019). Positive and negative effects of social media on adolescent well-being.
- Office of the Surgeon General. (2023). Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's advisory (pp. 1–25). Retrieved from <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/priorities/youth-mental-health/social-media/index.html>
- Taherdoost, H. (2022). Internet addiction; Symptoms, impacts and treatments. *Open Access Journal of Addiction and Psychology*, 5(2), 2–5. <https://doi.org/10.33552/oajap.2022.05.000608>
- Zaini, M., & Soenarto, S. (2019). Persepsi orangtua terhadap hadirnya era teknologi digital di kalangan anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 254. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i1.127>