

## **Penerapan Psikoedukasi Pencegahan Adiksi Gawai Dengan Permainan Pada Anak Tk An-Nahl Jambi**

Yun Nina Ekawati<sup>1</sup>, Verdiantika Annisa<sup>2</sup>, Dessy Pramudiani<sup>3</sup>, Marlita Andhika Rahman<sup>4</sup>,  
Fadzul<sup>5</sup>

<sup>12345</sup> Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Email: [verdiantikaannisa@unja.ac.id](mailto:verdiantikaannisa@unja.ac.id)

### **Abstract**

*In the era of digitalization, gadgets play an important role in helping humans in various aspects of their lives. Almost every group cannot be separated from the use of devices, including children. The use of devices on the one hand has a positive impact but also a challenge to productivity in children. Often children use devices for certain functions such as entertainment and do not limit their time. So that the problem of device addiction is often found in children. If left unchecked, it will have an impact on children's motor skills and sensitivity in interacting in social situations in the future. Therefore, it is necessary to handle in the form of understanding the child and diverting other activities that are more positive. One of them is by providing psychoeducation through games. The purpose of the activity is to provide psychoeducation through games to prevent gadget addiction in pre-school children. Psychoeducational activities were conducted for 50 students at An Nahl Percikan Iman Kindergarten in Jambi. The activity method was carried out with interactive lectures and games. Based on the results of observations with the checklist method, an evaluation was obtained based on students' knowledge and reactions to games. Based on knowledge, it is known that students have an understanding of gadgets based on aspects of the ideal time to use gadgets and the impact of using gadgets. Based on the evaluation of reactions to traditional games, students feel happy, excited and interactive emotional reactions. So that psychoeducational activities through game media can be an alternative effort in preventing device addiction in children.*

**Keywords :** *Gadget Addiction, Psychoeducation, Games*

### **Abstrak**

Di era digitalisasi, gawai memegang peran penting dalam membantu manusia di berbagai aspek kehidupannya. Hampir setiap kalangan tidak lepas dalam penggunaan gawai termasuk anak-anak. Penggunaan gawai di satu sisi memberi dampak positif tetapi juga menjadi tantangan produktivitas pada anak. Seringkali anak menggunakan gawai untuk fungsi tertentu saja seperti hiburan dan kurang membatasi waktu. Sehingga masalah adiksi gawai seringkali ditemui pada anak-anak. Bila dibiarkan maka akan berdampak pada motorik dan kepekaan anak dalam berinteraksi di situasi sosial ke depan. Oleh karena itu perlu penanganan berupa pemahaman pada anak dan pengalihan aktivitas lain yang lebih positif. Salah satunya dengan memberikan psikoedukasi melalui permainan. Tujuan kegiatan adalah memberikan psikoedukasi melalui permainan untuk mencegah adiksi gawai pada anak pra

sekolah. Kegiatan psikoedukasi dilakukan pada 50 siswa di TK An Nahl Percikan Iman Jambi. Metode kegiatan dilakukan dengan ceramah interaktif dan permainan tradisional. Berdasarkan hasil observasi dengan metode *checklist* didapatkan evaluasi berdasarkan pengetahuan dan reaksi siswa terhadap permainan tradisional. Berdasarkan pengetahuan diketahui siswa memiliki pemahaman tentang gawai berdasarkan aspek waktu ideal menggunakan gawai dan dampak penggunaan gawai. Berdasarkan evaluasi reaksi terhadap permainan tradisional, siswa merasakan reaksi emosi senang, semangat dan interaktif. Sehingga kegiatan psikoedukasi melalui media permainan tradisional ini dapat menjadi alternatif upaya dalam mencegah adiksi gawai pada anak.

**Kata kunci :** Adiksi Gawai, Psikoedukasi, Permainan

## **1. Pendahuluan**

Berdasarkan data APJII tahun 2022, penetrasi internet pada anak usia 5 – 12 tahun menyentuh angka 62,30%. Prosentase ini cukup besar dan penetrasi ini terus meningkat hingga tahun 2024. Artinya penggunaan internet juga menjadi kebutuhan yang tidak lepas bagi anak di berbagai aspek kehidupan. Sayangnya, tingginya akses internet yang dilakukan pada anak tidak diimbangi dengan penggunaan gawai secara efektif. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2020) didapatkan data bahwa sebanyak 79% orang tua mengizinkan anak menggunakan gawai selain untuk belajar. Menariknya 90,3% orang tua menyadari dampak negatif gawai adalah kecanduan atau adiksi gawai. Hal ini diperkuat dengan fenomena adiksi gawai yang dialami oleh anak-anak. Tercatat tahun 2024, terdapat 3.000 anak dan remaja dirawat di RSJ Menur Surabaya karena kecanduan gawai (metronews, 2024).

Adiksi gawai berdampak pada tumbuh kembang anak hingga kondisi mental anak. Khususnya berkenaan dengan keterampilan sosial dimana anak cenderung kurang mempedulikan lingkungan sekitar dan kesulitan dalam melakukan interaksi dengan orang lain (Apsari dkk, 2023). Selain itu, adiksi gawai juga menyebabkan penarikan diri secara sosial, kecemasan sosial dan depresi pada anak (Cheng & Cao, 2023). Studi lain juga menunjukkan dampak dari adiksi gawai yakni sulit tidur, masalah hubungan antara orang tua dan

anak, masalah anak di sekolah, regulasi emosi anak, suasana hati, kebosanan, ketengangan hingga kecemasan (Sahu dkk, 2019).

Menurut teori perkembangan Erikson (Hurlock, 2015), anak prasekolah meliputi anak usia 3-6 tahun. Dalam tahap ini, tugas perkembangan anak berorientasi di antara inisiatif (*initiative*) dan rasa bersalah (*guilt*). Usia prasekolah memegang peranan penting dalam perkembangan psikis anak. Anak yang berhasil memenuhi tugas perkembangannya akan cenderung menjadi individu yang lebih percaya diri, kreatif, dan bertanggung jawab. Sebaliknya, anak yang gagal memenuhi tugas perkembangannya akan menjadi individu yang cenderung minder dan mudah cemas. Selain orangtua, lingkungan sosial menjadi elemen penting yang dalam perkembangan anak. Lingkungan sosial yang aktif sekaligus positif bisa memicu anak menjadi individu yang senang mengambil inisiatif dan risiko.

Berdasarkan penggalan data di TK An Nahl Jambi bahwa sebagian besar siswa menggunakan gawai ketika di rumah. Seringkali penggunaan gawai tidak dibatasi sehingga beberapa anak tersita fokusnya hanya untuk memainkan gawai. Pada dasarnya guru telah menerapkan aturan di sekolah dengan tidak menggunakan gawai ketika berada di sekolah. Selain itu, metode pembelajaran juga mendorong anak untuk bisa beraktivitas dan menjadi alternatif pengganti waktu penggunaan gawai. Hanya saja fungsi kontrol di luar sekolah masih sulit dilakukan karena tidak semua anak memiliki aktivitas yang beragam. Dasar dari pemilihan mitra di TK An Nahl Percikan Iman Jambi yakni mengacu pada permasalahan tentang aktivitas bermain yang cenderung masih terbatas. Sehingga diperlukan alternatif permainan lainnya yang menjadi salah satu upaya psikoedukasi dalam mencegah adiksi gawai pada siswa.

Berdasarkan studi dari Yaqin dkk (2023), psikoedukasi pencegahan adiksi gawai pada anak cukup tepat dengan menggunakan kegiatan aktivitas fisik seperti permainan. Dengan bermain, anak menjadi lebih sehat karena melakukan banyak aktivitas fisik, lebih fokus dan mampu berkonsentrasi, lebih kreatif dan mampu berinteraksi secara sosial dengan teman sebaya. Oleh

karenanya upaya yang dapat dilakukan sebagai bentuk pencegahan adiksi gawai, yakni salah satunya dengan cara meningkatkan pengetahuan siswa tentang penggunaan gawai yang bijak dan memberikan pengalaman terkait permainan yang bisa dimainkan di sekolah maupun di rumah sebagai pengganti aktivitas penggunaan gawai.

## 2. Metode

**Tabel 1. Rangkain Kegiatan**

No.	Tahapan Kegiatan	Deskripsi
1.	Identifikasi Permasalahan	Dilakukan proses identifikasi dengan mengumpulkan data di lapangan berkaitan pemanfaat gawai pada siswa-siswi. Selanjutnya koordinasi dilakukan dengan pihak mitra yakni kepala sekolah dan siswa-siswi untuk pelaksanaan kegiatan di TK An-Nahl Jambi. Selain itu, melakukan koordinasi dengan narasumber, fasilitator dan tim pelaksana kegiatan.
2.	Penyusunan rencana Kegiatan	Meliputi tahapan kegiatan, konsep materi, uji coba permainan dan penyusunan panduan observasi evaluasi. Perancangan program psikoedukasi bersifat terstruktur dan terukur.
3.	Pelaksanaan	Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam 2 (dua) kegiatan yakni diskusi interaktif antara narasumber dan siswa-siswi lalu dilanjutkan dengan permainan yang dilakukan siswa-siswi bersama fasilitator.
4.	Monitoring dan Evaluasi	Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan menyusun panduan observasi dengan mengamati pengetahuan peserta tentang penggunaan gawai serta reaksi dalam melakukan permainan di lapangan.

Metode kegiatan yakni melalui pemberian psikoedukasi melalui ceramah interaktif dan permainan. Peserta akan diberikan pengetahuan tentang penggunaan gawai secara efektif dan dampak yang dirasakan ketika menggunakan gawai berlebihan. Setelah itu, peserta diajak untuk melakukan praktek langsung kegiatan yang dapat dilakukan bersama melalui permainan di lapangan. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat dilihat pada tabel berikut:

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertema “Pencegahan Adiksi Gawai Pada Anak Pra Sekolah Melalui Permainan Edukatif di TK IT An Nahl Percikan Iman Kota Jambi” pada tanggal 25 September 2024. Pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan anak-anak TK IT An Nahl Percikan Iman Kota Jambi sebagai peserta kegiatan yang berjumlah sebanyak 50 anak. Adapun kegiatan ini dilaksanakan sebagai salah satu upaya preventif yang bertujuan untuk mencegah kecanduan bermain gawai pada anak masa pra sekolah. Pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa kegiatan, yaitu *brief*, pemaparan materi, *games* serta *debrief*. Kegiatan sudah mampu terlaksana dengan baik meskipun masih ada beberapa hal yang perlu menjadi evaluasi.

Adapun rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait Pencegahan Adiksi Gawai Pada Anak Pra Sekolah Melalui Permainan Edukatif di TK IT An Nahl Percikan Iman Kota Jambi dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### **a. Brief**

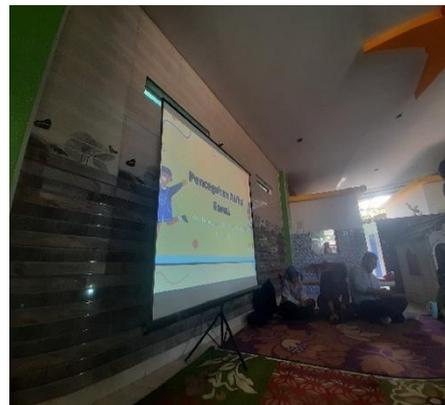
*Brief* dilaksanakan untuk mengenalkan topik yang akan dibahas kepada anak-anak agar anak dapat mempersiapkan perhatiannya kepada pemateri. Pada sesi ini, pemateri juga memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta untuk melihat sejauh mana pengetahuan peserta terhadap topik yang akan dibahas. Pertanyaan pada sesi ini meliputi berbagai pertanyaan sederhana tentang penggunaan gawai pada anak usia pra sekolah.



*Gambar 1. Peserta mengikuti sesi brief*

#### **b. Pemaparan Materi**

Sesi pemaparan materi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Pencegahan Adiksi Gawai Pada Anak Pra Sekolah Melalui Permainan Edukatif di TK IT An Nahl Percikan Iman Kota Jambi yang disampaikan oleh pemateri Ory Damayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Agar memudahkan peserta memahami konteks yang disampaikan, pemateri menggunakan cara yang interaktif sekaligus untuk mengambil perhatian peserta agar antusias dalam mengikuti sesi ini.



*Gambar 2-3. Pemaparan materi oleh pemateri*

**c. Permainan (Games)**

Pemberian *games* merupakan bentuk implementasi secara langsung berdasarkan tema yang diangkat yaitu mencegah adiksi penggunaan permainan h... a yaitu permainan h... tangan berbentuk ... secara berkelompok ... hewan dimana siswa ... enebak dengan ben... ampak semangat da... sesi ini. Kedua perma... h Nahl Percikan Ima...



Gambar 4. Peserta mengikuti sesi games

**d. Debrief**

Setelah selesai melakukan sesi sebelumnya, peserta diarahkan untuk kembali ke Ruang Tenang TK IT An Nahl Percikan Iman Kota Jambi untuk mengikuti sesi *debrief*. Sesi ini dilakukan untuk melihat kembali pemahaman peserta setelah diberikan materi apakah ada perubahan yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu, atau sebaliknya. Pada sesi ini pemateri *me-recall* kembali ingatan peserta dengan

memberikan beberapa pertanyaan kepada terkait adiksi penggunaan gawai. Terdapat 5 anak yang menjadi sampel peserta untuk menjawab pertanyaan, dari kelima anak tersebut seluruhnya mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar sehingga hal tersebut mengindikasikan bahwa materi yang diberikan dapat dipahami dengan baik.



Gambar 5. Foto bersama setelah debrief

Berdasarkan hasil pengamatan didapatkan data berkaitan dengan ketercapaian siswa-siswi dalam mengetahui pemanfaatan gawai meliputi durasi yang efektif dalam menggunakan gawai dan dampak yang dirasakan jika menggunakan gawai dalam waktu yang berlebihan. Selain itu, dari pengamatan dalam permainan (*games*) anak menunjukkan perilaku senang, mampu mengikuti intruksi, berinteraksi dengan teman sebaya dan bersemangat. Melalui permainan yang melibatkan fisik, anak menunjukkan perilaku-perilaku yang positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alpert (2019), bahwa permainan pada anak mampu meningkatkan keterampilan sosial anak dan juga kemampuan dalam meregulasi emosi. Selain itu, melalui permainan yang bersifat memberikan aturan main dapat membantu anak dalam menstimulasi kemampuan belajar,

beradaptasi dalam lingkungan belajar dan meningkatkan kemampuan anak dalam menentukan pilihan atau mengambil keputusan (Whitebread dkk, 2017).

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat pencegahan adiksi gawai melalui permainan tradisional telah dilaksanakan di TK An Nahl Percikan Iman Jambi. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif pada sekolah maupun siswa-siswi dimana siswa-siswi mendapatkan pengetahuan tentang dampak penggunaan gawai yang berlebihan serta alternatif aktivitas permainan yang dapat dilakukan sebagai pengganti gawai. Adapun hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan siswa-siswi tentang penggunaan gawai dan reaksi positif terhadap kegiatan permainan seperti aktivitas fisik, reaksi emosi dan interaksi sosial. Harapannya kegiatan ini dapat ditindaklanjuti menjadi program rutin yang dilakukan oleh TK An Nahl Jambi.

#### *Acknowledgement*

Ucapan terima kasih dari kelompok pelaksana pengabdian kepada : (1) Universitas Jambi yang telah memberikan pendanaan untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini; (2) Kepala Sekolah dan guru di TK An Nahl Jambi yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada tim pengabdian sehingga kegiatan ini dapat terselenggara (3) Siswa-siswi TK An Nahl Jambi yang telah meluangkan waktunya untuk mengikuti kegiatan ini (4) berbagai pihak lainnya yang telah mengarahkan dalam menyusun kegiatan pelatihan serta penulisan artikel ini.

#### Daftar Pustaka

- Alpert, A. (2019). *The good enough life: the desire for greatness can be an obstacle to our own potential*. The New York Times: Retrieves from <https://www.nytimes.com>
- Andrade, C. (2019). *Benefits of play for the social and emotional development of children in kindergarten*. Capstone Projects and Masters Theses, California States University
- Apsari, N.SC., Nurfauziah, L.S., Asiah, D.H.S. (2023). Dampak penggunaan gawai (gadget) terhadap perilaku sosial anak usia dini. *Social Work Journal*, 13, 11-22

- Asosiasi Pengelenggara Jasa Internet Indonesia & Teknopreneur. (2022). Survei Infografis Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia.
- Cheng, L., Cao, J. (2023). Factors influencing smart device addiction among preschool children: an extended protection-risk model perspective. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-11
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan rentang hidup*. Jakarta: Erlangga
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2020). Hasil survei pemenuhan hak dan perlindungan anak pada masa pandemi covid 19. <https://bankdata.kpai.go.id/files/2021/02/Hasil-Survei-KPAI-2020-Pemenuhan-dan-Perlindungan-di-Masa-Covid-19.pdf>
- Sahu, M., Gandhi, S., Sharma, M.K. (2019). Mobile phone addiction among children and adolescents: *A systematic review*, 30, 261-268
- Whitebread, D., Neale, D., Jensen, D., Liu, C., Solis, S.L., Hopkins, E., Pasek, K.H., Zosh, J. (2017) *The role of play in children's development: a review of the evidence*. The LEGO Foundation, DK. <https://www.metrotvnews.com/read/bw6Co0g9-ribuan-anak-dirawat-di-rsj-mayoritas-gegara-kecanduan-gawai> dilihat pada tanggal 14 November 2024