



## Pencegahan Kecanduan Smartphone pada Anak di Masa Pandemi COVID 19 Melalui Mindfull Parenting Training Kelompok Ibu Pengajian Bumi Ambulu Permai

Ayesie Natasa Zulka<sup>1</sup>, Komarudin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

Penulis pertama: [Ayesienatasaz@gmail.com](mailto:Ayesienatasaz@gmail.com)

### Abstrak

Salah satu sorotan dampak COVID 19 pada anak adalah peningkatan penggunaan smartphone. Keberhasilan pencegahan yang dilakukan tidak dapat hanya dilakukan oleh tenaga kesehatan. Peran orangtua di masa pandemi sangat dibutuhkan untuk mengontrol jumlah penggunaan smartphone selama dirumah diluar keperluan belajar daring. Sebagai bentuk partisipasi profesi bidang kesehatan, kegiatan pelatihan dilakukan dengan mengambil tema pelatihan parenting pada kelompok ibu pengajian. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan ibu terkait pola asuh yang tepat. Metode yang digunakan terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil luaran yang dihasilkan adalah modul parenting untuk peserta. Kegiatan pelatihan diikuti oleh 12 peserta, melalui via daring. Kegiatan berjalan baik. Hasil evaluasi menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan berdasarkan kuesioner pre dan post pelatihan.

**Kata-kata kunci :** Kecanduan, smartphone, COVID 19, Parenting, Pelatihan

### Abstract

One highlights the impact on the child COVID 19 d is the increased use of smartphones. The success of prevention can not only be done by health workers. The role of parents in the pandemic urgently needed to control the number of smartphone usage for purposes outside the home of online learning. As a form of professional participation in the health sector, training activities are carried out with the theme of parenting training in groups of reciting mothers. The purpose of this activity is to increase the awareness, knowledge, and skills related maternal appropriate parenting. The method used consisted of the preparation, implementation, and evaluation. The resulting outcome is a parenting module for participants. The training activities attended by 14 participants, through via online. Activities are going well. The results showed an increase in knowledge based questionnaire pre and post training

**Keywords:** Addiction, Smartphone, COVID 19, Parenting, Training

## 1. LATAR BELAKANG [Times New Roman 12 bold]

Selama pandemi COVID-19 yang disebabkan oleh virus corona jenis baru SARS-CoV-2, telah terjadi perubahan besar terhadap aktivitas manusia, termasuk rutinitas yang dilakukan keluarga. Anak-anak terpaksa harus belajar di rumah karena sekolah ditutup. Akibat penerapan *physical distancing*, anak-anak juga tidak dianjurkan untuk bermain di luar rumah. Salah satu sorotan dampak COVID 19 pada anak dan anak adalah peningkatan penggunaan *smartphone*. Tidak hanya digunakan sebagai sarana belajar daring tetapi kini *smartphone* banyak digunakan sebagai salah satu distraksi atau sarana hiburan anak dan anak selama pandemi. Berdasarkan data dari poli jiwa RS Cipto Mangunkusumo terjadi peningkatan 19,3 % penggunaan *smartphone* terutama akses internet pada anak di seluruh Indonesia (Sari, 2020). Indonesia merupakan negara terbesar kedua dengan jumlah pengguna *smartphone* yaitu sebanyak 124,3 juta orang. Jawa timur merupakan provinsi dengan jumlah pengguna *smartphone* terbanyak kedua setelah Jawa Barat dan Surabaya menempati urutan pertama jumlah pengguna *smartphone* di Jawa Timur serta Surabaya menempati urutan kota kedua setelah Jakarta untuk penggunaan *smartphone* di Indonesia. Jumlah pengguna *smartphone* di Surabaya yaitu sebesar 956 ribu jiwa dan sebanyak 113.584 anak menggunakan *smartphone* (Kominfo, 2016). Kecanduan *smartphone* lebih banyak terjadi pada anak awal yaitu usia 10-14 tahun.

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh tim bersama mahasiswa secara acak pada siswa MI Muhammadiyah Ambulu, didapatkan hasil dari 10 siswa sebanyak 10 siswa (100%) menggunakan *smartphone* terutama untuk game online selama tidak bersekolah, 6 siswa (%) menghabiskan bermain game online selama 5-7 jam perhari, 3 siswa (%) menghabiskan 3-4 jam perhari, dan 1 siswa (%) menghabiskan 1-2 jam perhari. Hasil interview pada orang tua khususnya pada ibu, mengeluhkan kesulitan dalam membatasi anak bermain *smartphone*, karena selama pandemi sekolah dilakukan online dan terbatasnya aktivitas. Hal ini menjadi fokus utama untuk dilakukan kontrol oleh orang tua, agar tidak terjadi adiksi pada anak.

Kecanduan *smartphone* merupakan bentuk obsesi seseorang untuk berperilaku menggunakan *smartphone* secara terus menerus dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Masalah penggunaan *smartphone* didominasi oleh penggunaan jejaring sosial, *game* dan *chatting* (Lee *at al.*, 2016). Kecanduan *smartphone* apabila dibiarkan terlalu lama akan menyebabkan masalah yang lebih serius. Anak dengan kecanduan *smartphone* akan mengalami gangguan psikologis seperti perilaku agresif, harga diri rendah, dan gangguan komunikasi. Selain itu penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental (Barkley and Lepp, 2016). Pengaruh langsung kecanduan *smartphone* ini dapat menyebabkan nyeri leher, nyeri bahu, disfungsi tangan, kesulitan konsentrasi dan gaya hidup yang buruk (Elhai, Hall and Erwin, 2018). Dampak emosional dari kecanduan *smartphone* yaitu depresi, gangguan tidur, kecemasan, ketidakpuasan terhadap hidup yang dijalani dan dan tekanan psikologis (Nahas *et al.*, 2018). Samaha (2016) menambahkan kecanduan *smartphone* berpengaruh buruk terhadap nilai akademik anak dan kepuasan hidup. Masalah tersebut berdampak pada perkembangan anak selanjutnya yaitu tidak tercapainya identitas dan control diri pada anak. Maka dari itu perlu upaya-upaya untuk mengatasi kecanduan *smartphone* pada anak

Salah satu faktor yang berkontribusi pada terjadinya *Kecanduan Smartphone* adalah pola asuh orang tua. Orangtua sibuk dengan pekerjaannya, melakukan pencegahan terhadap keluarga, dan tugas disekitar rumah untuk turut serta memotong rantai Covid-19, menyebabkan orangtua gagal memperhatikan anaknya dalam penggunaan *smartphone* (Ko, 2020). Keberhasilan pencegahan yang dilakukan tidak dapat hanya dilakukan oleh tenaga kesehatan. Peran orangtua di masa pandemic sangat dibutuhkan untuk mengontrol jumlah penggunaan *smartphone* selama dirumah diluar keperluan belajar daring. *Mindfulness parenting* merupakan salah satu polah asuh yang dapat diaplikasikan oleh orang tua , dimana orang tua memberikan pola asuh berdasarkan kesadaran dalam hal ini kesadaran akan tugas dan peran dan orang tua. Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan diatas makan program kemitraan masyarakat stimulus memfokuskan untuk memberikan pelatihan *parenting* pada ibu yang tergabung dalam kelompok pengajian Bumi Ambulu Permai dalam upaya mengoptimalkan pola asuh orang tua dalam pencegahan kecanduan *Smartphone* pada anak.

## 2. OBJEKTIF

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran orang tua khususnya ibu tentang bahaya kecanduan *smartphone*, menambah pengetahuan dan keterampilan pola asuh yang tepat pada anak untuk mencegah kecanduan *smartphone* khususnya di masa pandemi COVID 19.

## 3. METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan solusi dan target luaran yang diusulkan dalam Program Kemitraan Masyarakat Stimulus (PKMS) ini, maka diuraikan tahapan dalam melaksanakan solusi pada bidang kesehatan dibawah ini :

### a. Tahap persiapan

1. Pengurusan perijinan ke Bakesbang dan Linmas, kemudian diteruskan Kelompok pengajian Bumi Ambulu Permai Kabupaten Jember
2. Tim program kemitraan masyarakat melakukan koordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan program, mulai dari jadwal kegiatan, tempat, peserta, sarana prasarana yang digunakan serta pelaksanaan kegiatan

### b. Tahap pelaksanaan

1. Melakukan sosialisasi tentang kegiatan pelatihan *parenting* pada ibu di Kelompok Pengajian Bumi Ambulu Permai Kabupaten Jember
2. Menyediakan modul sederhana dan media edukasi kepada anggota Aisyiyah
3. Memberikan pendampingan, penyuluhan dan praktik dalam upaya pencegahan Kecanduan *Smartphone* selama pandemi COVID 19.

### c. Tahap evaluasi

1. Evaluasi proses kegiatan  
Kegiatan yang dilakukan di tahap evaluasi proses adalah mengevaluasi proses kegiatan kemitraan mulai dari awal kegiatan sampai dengan akhir kegiatan
2. Evaluasi hasil kegiatan  
Kegiatan yang dilakukan di tahap evaluasi hasil adalah mengevaluasi kemampuan Ibu anggota kelompok pengajian dalam melakukan upaya pencegahan kecanduan *smartphone*

#### 4. HASIL DAN DISKUSI

Hasil kegiatan program kemitraan masyarakat stimulus dengan tema Pelatihan *Parenting* pada Kelompok Ibu Pengajian Bumi Ambulu Permai Untuk Pencegahan Kecanduan *Smartphone* pada Anak di Masa Pandemi Covid 19, dijabarkan dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

##### 1. Sosialisasi program kemitraan masyarakat

Sosialisasi dilakukan kepada bapak RW 16 Perumahan Bumi Ambulu permai sekaligus mengurus perijinan kegiatan dan juga kepada mitra. Mitra dalam program ini adalah ibu-ibu yang tergabung dalam kelompok pengajian. Sedangkan pengusul bertindak sebagai pemateri, fasilitator dan pendamping kegiatan.

Hasil dari sosialisasi ini disepakati bahwa kegiatan dapat dilakukan kepada 15 orang ibu-ibu yang tergabung dalam kelompok pengajian dengan pertimbangan kriteria dari pengusul yaitu ibu dengan anak usia sekolah. Kegiatan dilakukan secara daring dengan alokasi waktu 60 menit sesuai dengan kesepakatan peserta untuk mempermudah jarak dan waktu, sehingga ibu-ibu bisa lebih fleksibel untuk mengikuti pelatihan.

##### 2. Kegiatan Pelatihan *parenting* pada Kelompok Ibu Pengajian Bumi Ambulu Permai Untuk Pencegahan Kecanduan *Smartphone* pada Anak di Masa Pandemi Covid 19

Kegiatan pelatihan dilakukan pada 29 Maret 2021 via forum messenger dengan alokasi waktu 60 menit, peserta yang dapat hadir sebanyak 14 orang ibu-ibu. Sebelum melakukan kegiatan peserta diminta untuk mengisi kuesioner yang berisi data demografi dan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu terkait *parenting*. Materi yang diberikan oleh pengusul berisi tentang gambaran penggunaan *smartphone* saat ini, dampak, dan teknik *parenting* yang tepat terkait pencegahan kecanduan *smartphone*, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi tanya jawab peserta Hasil dari pengisian kuesioner didapatkan hasil

Tabel 1 Data Demografi Peserta

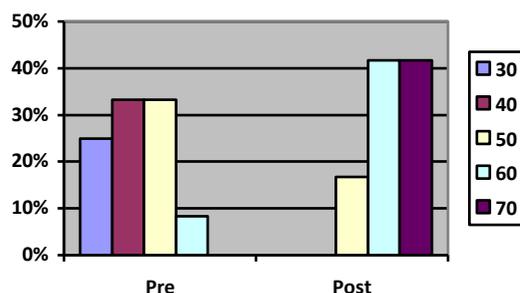
	Jumlah	Persentase
<b>Usia Anak</b>		
6-12 th	14	100%
>12 th	0	0
<b>Penggunaan Smartphone (Jam/Hari)</b>		
1-2 Jam	4	16,7%
>2 Jam	10	83,3%

Dari tabel diatas diketahui bahwa seluruh peserta pelatihan memiliki anak usia 6-12 tahun. Dengan penggunaan *smartphone* per hari >2 jam. Hal ini patut diwaspadai karena batas waktu penggunaan *smartphone* pada usia anak sekolah adalah 2 jam/hari.

##### 3. Evaluasi kegiatan pelatihan *parenting* pada Kelompok Ibu Pengajian Bumi Ambulu Permai Untuk Pencegahan Kecanduan *Smartphone* pada Anak di Masa Pandemi Covid 19

Evaluasi dilakukan dengan pemberian kuesioner setelah dilakukan pelatihan kepada ibu-ibu peserta. Hasil yang didapatkan adalah

Diagram 1. Perbandingan hasil Pre dan Post



Berdasarkan diagram tersebut diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta terhadap pola asuh yang tepat dari sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Kegiatan ditutup dengan pemberian modul *parenting* untuk menguatkan materi yang telah diberikan dan pemberian apresiasi kepada ibu-ibu peserta pelatihan serta ketua RW setempat sebagai mitra

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan *parenting* guna mencegah kecanduan *smartphone* pada anak dimasa pandemi memberikan manfaat bagi ibu untuk memperluas wawasan dan keterampilan dalam menerapkan pola asuh yang tepat pada anak-anak khususnya penggunaan *smartphone* dimasa pandemi COVID 19. Diharapkan keterampilan yang diberikan dapat diaplikasikan langsung oleh ibu untuk mencegah anak-anak mereka dari kecanduan *smartphone*.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada):

Terima kasih kami ucapkan kepada mitra yaitu ketua RW 16 dan Ibu-ibu pengajian Perumahan Bumi Ambulu Permai yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Tak lupa kami juga mengucapkan terima kasih pada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) UM Jember yang telah memfasilitasi terselenggaranya program pengabdian masyarakat ini.

## 7. REFERENSI

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*. Elsevier Ltd, 56, pp. 29–33. doi: 10.1016/j.chb.2015.11.001.

Elhai, J. D., Hall, B. J. and Erwin, M. C. (2018) 'Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined *smartphone* and social media loss', *Psychiatry Research*. Elsevier Ireland Ltd, 261, pp. 28–34. doi: 10.1016/j.psychres.2017.12.045.

Kominfo (2016) *Infografis Indikator TIK 2016*. Jakarta.

Lee, S.-J., Lee, Changho and Lee, Cheolhan (2016) 'Smartphone Addiction and Application Usage In Korean Adolescents: Effects of Mediation Strategies', *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(9), pp. 1525–1534. doi: 10.2224/sbp.2016.44.9.1525.

Nahas, M. *et al.* (2018) 'Problematic smartphone use among Lebanese adults aged 18–65 years using MPPUS-10', *Computers in Human Behavior*. Elsevier, 87(February), pp. 348–353. doi: 10.1016/j.chb.2018.06.009.

Samaha, M. and Hawi, N. S. (2016) 'Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life', *Computers in Human Behavior*. Elsevier Ltd, 57, pp. 321–325. doi: 10.1016/j.chb.2015.12.045.

Sari, siska permata (no date) *Gara-Gara Corona, Kecanduan Internet pada Remaja Naik 19,3 Persen*. Available at: <https://www.inews.id/lifestyle/health/gara-gara-corona-kecanduan-internet-pada-remaja-naik-193-persen> (Accessed: 24 November 2020).