

**PSIKOEDUKASI PENCEGAHAN ADIKSI TELEPON SELULER PADA  
REMAJA DI SEKITAR RPTRA MARDANI ASRI CEMPAKA PUTIH  
JAKARTA PUSAT**

**Melok Roro Kinanthi<sup>1</sup>, Chandradewi Kusristanti<sup>2</sup>, Ratih Arruum Listiyandini<sup>3</sup>,  
Anggie Elka Pratiwi<sup>4</sup>, Muhammad Fatahillah<sup>5</sup>, Shofa Salsabila<sup>6</sup>, Aulia Syafitri<sup>7</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas YARSI, Jakarta  
e-mail: [melok.roro@yarsi.ac.id](mailto:melok.roro@yarsi.ac.id)

**Abstrak**

*Kecenderungan remaja generasi Z dalam menggunakan telepon seluler (ponsel) tergolong tinggi. Jika tidak dikelola dengan baik, maka hal ini dapat menimbulkan dampak negatif berupa gangguan perilaku terkait penggunaan ponsel, gangguan emosi, dan sebagainya. Berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan sebelumnya melalui survey, wawancara, dan observasi, untuk mencegah adiksi penggunaan ponsel pada remaja, tim pengabdian masyarakat Universitas YARSI melakukan psikoedukasi terhadap remaja yang tinggal di sekitar RPTRA Mardani Asri, Jakarta Pusat. Peserta kegiatan adalah anak usia pra remaja, remaja, dan juga anggota Bina Keluarga Remaja di Kelurahan Cempaka Putih Barat, Jakarta Pusat. Materi psikoedukasi disampaikan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, dan pemutaran video edukasi. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara membandingkan rerata skor pre test dan post test, serta observasi terhadap peserta pada saat pelaksanaan kegiatan. Hasil analisis data menunjukkan kegiatan psikoedukasi ini cukup berhasil meningkatkan pengetahuan peserta. Selain itu, peserta antusias mengikuti kegiatan ini ditinjau dari keaktifan selama kegiatan berlangsung.*

*Kata Kunci: Preventif, Psikoedukasi, Remaja,*

**Abstract**

*The tendency of using cell phones among Z generation is quite high. If it isn't managed properly, it will cause negative impact such as behavioral disorders related to cell phone use, emotional disturbances, and so on. Based on the needs analysis conducted previously through surveys, interviews, and observations, in order to prevent addiction to cell phone use in adolescents, YARSI University community service team conducted psychoeducation for adolescents living around RPTRA Mardani Asri, Central Jakarta. The participants were pre-teenagers, teenagers, and also members of the Bina Keluarga Remaja in Cempaka Putih Barat, Central Jakarta. Psychoeducational material is delivered through lectures, discussions, questions and answers, and educational video screenings. Evaluation of activities is carried out by comparing the mean of pre-test and post-test scores, as well as observing participants during the implementation of activities. The results of the data analysis showed that this psychoeducational activity was quite successful in increasing participants' knowledge. In addition, the participants enthusiastically participated in this activity.*

*Keywords: Preventive, Psychoeducation, Adolescents*

## PENDAHULUAN

Media *Kompas.com*, melansir hasil penelitian yang dipublikasikan oleh Motorola, melaporkan sebanyak 53% remaja generasi Z (mereka yang lahir tahun 1995-2014) menganggap telepon seluler sebagai teman baiknya (Septania, 2018). Para remaja generasi Z merasa tidak bisa jauh dari telepon selulernya dan lebih sering memeriksa ponselnya dibanding kelompok usia lain (Septania, 2018). Tingginya intensitas keterlibatan remaja dengan ponsel berpotensi mengarah pada adiksi ponsel. Brown (dalam Gutierrez, de Fonseca, dan Pubio, 2016 : 2) mengemukakan ciri perilaku adiksi, yakni adanya penyalahgunaan terhadap sesuatu tanpa dapat dikendalikan, perubahan mood, adanya peningkatan ‘dosis’ atau frekuensi perilaku untuk mendapatkan efek kepuasan tertentu, serta terjadinya konflik dan menimbulkan sesuatu yang merugikan bagi lingkungan sekitar maupun diri sendiri. Penelitian yang dilakukan Yen terhadap 10.191 remaja (dalam Muflih, Hamzah, dan Puniwan, 2017: 13) menemukan 27% menunjukkan penggunaan ponsel yang tinggi, 18% gagal mengurangi penggunaan ponsel, dan 10% mengalami gangguan interaksi sosial. Gutierrez, de Fonseca, dan Pubio (2016: 2) menyebutkan jenis gangguan perilaku terkait penggunaan ponsel yang pada umumnya terjadi adalah *nomophobia* (*No-Mobile Phobia*), *FOMO* (*Fear of Missing Out*), rasa takut yang disebabkan berjauhan dari ponsel dan tidak terkoneksi internet), *textaphrenia* dan *ringxiety* (timbulnya sensasi yang keliru yang membuat individu seolah menerima pesan atau panggilan telepon, sehingga mendorongnya untuk mengecek ponsel terus menerus), serta *textiety* (rasa cemas yang timbul karena menerima pesan ponsel dan merespon sesegera mungkin).

Adiksi ponsel dapat berdampak negatif bagi penggunaannya. Garmabrata (2018) melaporkan terdapat kasus dua orang remaja yang harus dirawat di poli jiwa RSUD Dr. Koesnadi, Bondowoso, Jawa Timur, karena mengalami adiksi ponsel tingkat akut. Kedua pasien ini menunjukkan perilaku sangat marah, bahkan hingga membanting benda atau menyakiti diri sendiri, jika diminta melepaskan ponsel dari tangannya. Selain itu, menurut orang tua pasien, mereka menjadi enggan sekolah, mengurung diri di kamar, murung, dan menghabiskan seluruh waktunya dengan ponsel (Garmabrata, 2018). Hasil penelitian Asif dan Rahmadi (2017:153) yang dilakukan pada remaja usia 11-12 tahun menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi dan perilaku. Sementara itu, hasil penelitian Yulia (dalam Asif dan Rahmadi, 2017: 153) menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan psikososial anak. Desiningrum dan Siswati (2017: 65), dalam penelitiannya terhadap remaja usia 13-15 tahun di Semarang, menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kecerdasan emosi. Artinya, semakin sering intensitas remaja menggunakan gadget, maka semakin rendah kecerdasan emosinya (Desiningrum dan Siswati, 2017: 65).

Pada Februari 2019, tim melakukan analisis kebutuhan dengan metode wawancara terhadap orang tua, kader Posyandu, maupun pengurus RPTRA, ditemukan bahwa terdapat penggunaan ponsel secara intensif yang dilakukan oleh remaja di lingkungan sekitar. Sebagai contoh, daripada bersosialisasi dengan orang-orang di sekitarnya atau melakukan aktivitas fisik (seperti olahraga) ketika mengunjungi RPTRA, sejumlah remaja cenderung lebih berfokus pada ponsel untuk memeriksa dan mengunggah informasi di media sosial, menggunakan internet, atau memanfaatkan aplikasi pengirim pesan seperti Whatsapp. Meski belum terdapat penegakkan diagnosa klinis mengenai prevalensi kasus adiksi ponsel yang terjadi di lingkungan RPTRA Mardani Asri dan sekitar, sejumlah warga berharap dapat dilakukan usaha untuk mencegah terjadinya adiksi tersebut. Salah satu upaya pencegahanyang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai dampak negatif adiksi melalui psikoedukasi. Intervensi pada aspek kognisi ini diharapkan dapat menjadi insight baru atau memperkuat memori tentang pengetahuan sejenis yang sudah dimiliki sebelumnya, sehingga dapat mendorong remaja untuk mengambil tindakan konkrit guna mencegah terjadinya adiksi ponsel. Psikoedukasi tersebut dirancang untuk membekali remaja pengetahuan mengenai gejala atau ciri-ciri adiksi, sehingga mereka dapat langsung menyadari jika dirinya mulai mengembangkan perilaku ke arah tersebut dan segera mengambil langkah yang tepat. Selain itu, dalam psikoedukasi ini, remaja akan dibekali pula dengan pengetahuan mengenai penyebab

adiksi, sehingga diharapkan mereka dapat melakukan upaya meminimalisir hal-hal yang akan mengarahkannya pada pembentukan perilaku adiksi. Terakhir, mereka akan dibekali pengetahuan bagaimana cara mengatasi adiksi, sehingga dapat membantu mereka melakukan *self help* atau memberikan pertolongan pertama pada *peer group*nya bila ada yang menunjukkan tanda-tanda perilaku adiksi ponsel.

## METODE

Tim pengabdian masyarakat Fakultas Psikologi Universitas YARSI melakukan psikoedukasi perilaku adiksi pada Sabtu, 16 Februari 2019 pukul 09.00-11.30 WIB di RPTRA Mardani Asri, Cempaka Putih Barat, Jakarta Pusat. Materi yang diberikan adalah berupa konsep-konsep adiksi secara umum, dengan penekanan contoh kasus pada adiksi ponsel. Fasilitator merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas YARSI, dengan dibantu oleh mahasiswa selaku co-fasilitator. Selain sebagai co-fasilitator, mahasiswa juga bertindak sebagai pelaksanaan analisis kebutuhan sebelum dilakukannya kegiatan psikoedukasi ini. Analisis kebutuhan dilakukan melalui metode wawancara kepada warga sekitar RPTRA, kader Posyandu, pengurus RPTRA, dan staf kelurahan Cempaka Putih Barat. Melalui wawancara, tim mendapatkan informasi mengenai kondisi yang menjadi fokus warga dan memperoleh saran mengenai hal-hal yang dapat dilakukan oleh tim. Hasil analisis kebutuhan menjadi pedoman bagi perancangan program kegiatan.

Peserta kegiatan ini adalah anak usia pra remaja, remaja, dan juga anggota Bina Keluarga Remaja di Kelurahan Cempaka Putih Barat, Jakarta Pusat. Sasaran anak usia pra remaja dan remaja ditetapkan berdasarkan pertimbangan bahwa berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang dilakukan di lingkungan sekitar RPTRA Mardani Asri, ditemukan bahwa kelompok usia ini cenderung lebih banyak terpapar ponsel dibanding kelompok usia lain. Sementara itu, atas permintaan pihak Kelurahan Cempaka Putih Barat dan Sudin PPAPP Jakarta Pusat selaku mitra kegiatan, para kader anggota Bina Keluarga Remaja diikutsertakan juga dalam kegiatan ini dengan tujuan agar mereka dapat mensosialisasikan kembali materi kepada warga yang tidak mengikuti kegiatan ini.

Kegiatan psikoedukasi perilaku adiksi ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan pemutaran video edukasi. Topik materi yang disampaikan adalah mengenali ciri adiksi, penyebab adiksi, dan bagaimana cara mengatasi adiksi. Peserta diajak mendiskusikan tanda-tanda perilaku adiksi, khususnya adiksi ponsel, yang sehari-hari terlihat/mudah dikenali oleh orang awam. Selain itu, peserta juga diajak untuk mendiskusikan faktor-faktor apa saja yang dapat membuat individu mengembangkan perilaku adiksi dan apa yang sebaiknya dilakukan ketika mengalami adiksi. Materi psikoedukasi ini sesuai dengan solusi yang ditawarkan tim berdasarkan hasil analisis kebutuhan, yakni dalam ranah kognisi berupa peningkatan kesadaran dan pengetahuan peserta sehingga nantinya dapat mendorong peserta melakukan tindakan yang tepat terkait adiksi ponsel, baik dalam hal pencegahan maupun *self help* sederhana. Luaran kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan yang diindikasikan melalui peningkatan skor *pre test* dan *post test*. Di sela sesi materi, untuk mencairkan suasana dan sebagai penyegaran, peserta diajak melakukan ice breaking dan games terkait topik kegiatan. Dalam kegiatan ini sarana dan alat yang digunakan adalah (1) perangkat elektronik yang mendukung paparan materi, seperti laptop, *in focus*, dan *sound system*; (2) *soft file* materi, yakni dalam bentuk powerpoint maupun video unduhan dari situs Youtube terkait materi yang disampaikan; serta (3) poster mengenai perilaku adiksi.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara (1) *pre test* dan *post test*; (2). observasi terhadap peserta pada saat pelaksanaan kegiatan. *Pre test* dan *post test* terdiri dari 10 soal dengan bentuk pilihan benar-salah terkait materi yang disampaikan. Hasil *pre test* dan *post test* kemudian dianalisis dengan membandingkan rerata (*mean*) yang diperoleh untuk melihat apakah terdapat perbedaan skor yang diperoleh sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi. Sementara itu, evaluasi dalam bentuk observasi dilakukan dengan mengacu pada aspek yang ditetapkan, yaitu (1) keaktifan peserta saat sesi berlangsung, baik itu dalam bertanya maupun berbagi kepada

sesama peserta lain; (2) ketepatan peserta dalam menjawab pertanyaan yang diberikan saat sesi berlangsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 25 peserta yang hadir, hanya delapan orang yang mengisi *pre test* dan *post test* dengan lengkap. Sebagian hanya mengisi *pre test* atau *post test* saja. Peserta yang mengisi *pre test* saja pada umumnya tidak mengikuti kegiatan hingga selesai. Sementara itu, peserta yang mengisi *post test* saja, pada umumnya terlambat hadir saat kegiatan sudah berlangsung beberapa lama. Ada pula peserta yang tidak mencantumkan nama pada lembar tes yang disediakan, meskipun tim telah mengingatkan peserta untuk membubuhkan nama pada kolom yang telah disediakan. Hasil analisis skor *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *mean* skor peserta, yakni dari 5,625 (*pre test*) menjadi 6,375 (*post test*). Hal ini menunjukkan, kegiatan psikoedukasi ini cukup berhasil meningkatkan pengetahuan peserta. Dengan adanya peningkatan dari aspek kognisi ini, diharapkan dapat membantu remaja menemukan *insight* baru atau menguatkan pengetahuan sejenis yang sudah dimiliki sebelumnya, sehingga dapat mendorong mereka untuk mengambil tindakan konkrit guna mencegah terjadinya adiksi

Bentuk evaluasi lainnya yang dilakukan adalah dengan melakukan observasi terhadap peserta pada saat pelaksanaan kegiatan. Aspek observasi yang ditetapkan adalah (1) keaktifan peserta saat sesi berlangsung, baik itu dalam bertanya maupun berbagi kepada sesama peserta lain; (2) ketepatan peserta dalam menjawab pertanyaan yang diberikan saat sesi berlangsung. Dari aspek keaktifan peserta selama sesi berlangsung, terlihat bahwa cukup banyak peserta yang antusias bertanya kepada pemateri. Pertanyaan yang diajukan peserta antara lain “Apakah berbahaya jika tidur dengan meletakkan ponsel di dekat kepala?”, “Bagaimana cara memberitahu teman yang sering bermain ponsel di sekolah?”, “Bagaimana menghadapi perundungan di media sosial?”, dan sebagainya. Peserta juga berbagi pengalamannya terkait penggunaan ponsel, dari segi intensitas, fungsi penggunaan, waktu penggunaan, dan sebagainya. Dari aspek ketepatan dalam menjawab pertanyaan yang diajukan secara lisan, peserta sudah cukup tepat dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim mahasiswa. Hal ini menunjukkan peserta memberikan perhatian dan memahami terhadap materi yang disampaikan.

Dalam melaksanakan kegiatan psikoedukasi ini, tim pengabdian masyarakat Fakultas Psikologi Universitas YARSI, terdapat sejumlah faktor yang mendukung maupun adanya keterbatasan atau kendala. Faktor pendukung pelaksanaan kegiatan antara lain:

1. Dukungan dari kelurahan Cempaka Putih Barat, pengelola RPTRA Mardani Asri, dan posyandu setempat.
2. Psikoedukasi dilaksanakan di RPTRA, yang merupakan tempat berkumpulnya/bersosialisasi remaja sehari-hari sehingga hal ini memudahkan partisipan menjangkau lokasi kegiatan.
3. Narasumber memiliki kompetensi yang sesuai dengan topik psikoedukasi.
4. Kerjasama tim dalam merancang sumber/aktivitas pembelajaran yang beragam,

Adapun keterbatasan/kendala yang dialami oleh tim antara lain:

1. Kemampuan asesmen yang dimiliki mahasiswa (anggota tim) yang masih perlu ditingkatkan lagi. Hal ini mengakibatkan tidak diperolehnya data yang mendalam dan komprehensif terkait situasi yang dialami warga. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi hal ini adalah dengan memberikan arahan dan feedback secara berkesinambungan. Arahan dan feedback tersebut diberikan oleh pengurus RPTRA Mardani Asri dan dosen Fakultas Psikologi Universitas YARSI.
2. Adanya distraksi selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini dilakukan di aula terbuka yang tidak bersekat yang bersebelahan dengan lapangan atau tempat bermain anak-anak. Hal ini mengakibatkan adanya paparan stimulus yang mengganggu konsentrasi peserta, seperti suara anak-anak yang sedang bermain, sinar matahari yang menyilaukan yang membuat tampilan *powerpoint* tidak terbaca dengan jelas, dan sebagainya.

3. Peserta tidak dapat hadir secara penuh. Sejumlah peserta, khususnya anak usia 9 -10 tahun, datang terlambat setelah acara berlangsung. Meski sejumlah peserta datang tepat waktu, namun ada yang mengundurkan diri sebelum kegiatan selesai. Hal ini mengakibatkan tidak semua peserta menyelesaikan seluruh sesi acara dengan lengkap, sehingga mereka hanya memperoleh pengetahuan yang parsial atau tidak utuh. Selain itu, kondisi ini juga mengakibatkan tidak terisinya evaluasi *pre test* dan *post test* dengan lengkap. Terkait dengan kondisi ini, tim melakukan upaya meningkatkan keterlibatan peserta, yakni dengan mengajak peserta melakukan aktivitas *games* yang menarik dan mendorong peserta untuk aktif melakukan tanya jawab dengan pemberian *reward*.



**Gambar 1. Sesi Psikoedukasi**

## **SIMPULAN**

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, mengacu pada hasil skor *pre test* dan *post test* yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi mengenai upaya pencegahan adiksi ponsel cukup berhasil meningkatkan pengetahuan peserta terkait topik yang dibahas. Hal ini menunjukkan metode psikoedukasi berupa metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan pemutaran video edukasi, cukup efektif digunakan dalam kegiatan ini. Dengan adanya peningkatan pengetahuan mengenai adiksi ini, diharapkan kesadaran peserta untuk mencegah terjadinya adiksi juga meningkat. Berbagai pihak terkait, seperti sekolah, keluarga, komunitas masyarakat, atau pemerintah daerah setempat dapat melakukan kegiatan edukasi serupa pada remaja sebagai salah satu upaya preventif dengan sejumlah perluasan. Diantaranya, dalam kegiatan berikutnya, dapat dilakukan pula deteksi awal adiksi ponsel pada peserta, yang dilanjutkan dengan *follow up* berupa konseling dan psikoterapi bagi mereka yang sudah mengalami adiksi.

Analisis kebutuhan yang dilakukan sebelumnya oleh mahasiswa berjalan kurang maksimal. Hal ini dikarenakan kemampuan asesmen mahasiswa yang masih terbatas sehingga kurang dapat menggali data secara lebih mendalam. Tidak menutup kemungkinan, dengan dilakukannya analisis kebutuhan secara mendalam dan komprehensif, akan ditemukan masalah lain yang juga memiliki urgensi untuk diselesaikan. Dalam pelaksanaan kegiatan berikutnya, adalah penting untuk membekali mahasiswa dengan pelatihan mengenai analisis kebutuhan, khususnya ketrampilan menggunakan berbagai teknik atau metode dalam menggali data.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asif, A.R., & Rahmadi, F.A. (2017). Hubungan tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi dan perilaku remaja usia 11-12 tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 148-157.
- Desiningrum, D.R., Indriana, Y., & Siswati. (2017, Agustus). Intensi penggunaan gadget dan kecerdasan emosional pada remaja awal [Paper presentation]. Dalam Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, Semarang, Jawa Tengah (pp.65-71). Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia.
- Gutierrez, J.D.S., De Fonseca, F.R., Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: A review. *Frontiers in Psychiatry*, 7, 1-15.
- Muflih, M., Hamzah, H., & Puniawan, W.A. (2017). Penggunaan ismartphone idan interaksi sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Kalasan, Sleman, Yogyakarta. *Idea Nursing Journal*, VIII(1), 12-18.
- Garmabrata, G (2018, Januari 18). Kecanduan smartphone begini kondisi 2 remaja di RS Jiwa Bondowoso. *Liputan Enam Dotcom*. <https://www.liputan6.com/news/read/3230544/kecanduan-smartphone-begini-kondisi-2-remaja-di-rs-jiwa-bondowoso>.
- Septania, R.C (2018, Februari 24). Lebih dari separuh generasi z, kecanduan ponsel. Kompas Dotcom. <https://tekno.kompas.com/read/2018/02/24/15094817/lebih-dari-separuh-generasi-z-kecanduan-ponsel>.