



Self-control training for school age children in internet addiction prevention effort

Tesha Hestyana Sari✉, Sri Wahyuni, Fathra Annis Nauli, Jumaini, Veny Elita
Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

✉ tesahesty@gmail.com

 <https://doi.org/10.31603/ce.7152>

Abstract

Internet addiction can occur in school-age children which has an impact on the inability of children to control themselves from using the internet, causing brain or mental functional problems in everyday life. Community service program is carried out according to the problem, namely educational activities and self-control training for students as an effort to prevent internet addiction. This self-control training was attended by 20 students of SDN 130 Pekanbaru. This program was preceded by health education about internet addiction, then trained students to exercise self-control in using gadgets and the internet and were evaluated after six days of self-control exercises. Programs were measured using a knowledge questionnaire and KDAI internet addiction diagnostic questionnaire as well as the results of a reminder card. The results of the pre-test showed that the average knowledge of the participants was 85.11 and the post-test was 90.82. This program proved to be successful where objectively there was an increase in participants' knowledge about Covid-19 and the use of gadgets.

Keywords: School age children; Internet addiction; Gadget; Self-control

Pelatihan kontrol diri pada anak usia sekolah dalam upaya pencegahan adiksi internet

Abstrak

Adiksi internet dapat terjadi pada anak usia sekolah yang berdampak pada ketidakmampuan anak dalam mengontrol diri dari penggunaan internet, menyebabkan masalah kerja otak atau mental fungsional dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan sesuai dengan permasalahan, yaitu melaksanakan kegiatan edukasi dan pelatihan kontrol diri pada siswa sebagai upaya pencegahan adiksi internet. Kegiatan pelatihan kontrol diri ini diikuti oleh 20 siswa SDN 130 Pekanbaru. Kegiatan ini didahului dengan pendidikan kesehatan tentang adiksi internet, kemudian melatih siswa melakukan kontrol diri dalam menggunakan gadget dan internet dan dievaluasi setelah enam hari melakukan latihan kontrol diri. Kegiatan diukur menggunakan kuesioner pengetahuan dan kuesioner diagnostik adiksi internet KDAI serta hasil pengisian *remind card*. Hasil *pre test* menunjukkan rata-rata pengetahuan peserta adalah 85,11 dan *post test* sebesar 90,82. Kegiatan pengabdian ini terbukti berhasil dimana secara objektif terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang Covid-19 dan penggunaan gadget.

Kata Kunci: Anak usia sekolah; Adiksi internet; Gadget; Kontrol diri

1. Pendahuluan

Kemajuan teknologi yang terus berlangsung hingga kini hampir dirasakan oleh seluruh kalangan umur. Berbagai macam gadget (media teknologi) dan internet telah berkembang beserta aplikasi yang membuat seluruh kalangan saat ini menikmatinya. Mulai dari sarana informasi, hiburan dan juga aplikasi lain yang dapat menunjang aktivitas kegiatan sehari-hari. Berdasarkan data survei pada 264,16 juta penduduk Indonesia, pengguna internet terdata sebanyak 171,17 juta. Adapun aplikasi yang sering digunakan oleh pengguna internet yaitu media sosial (97,7%), hiburan (96,8%) dan berita (96,4%). Sementara itu, sebanyak 124 juta pengguna lainnya mengakses aplikasi pendidikan. Selanjutnya yaitu aplikasi yang sering digunakan oleh anak usia sekolah yaitu Youtube (98%) dan *game online* (50%) ([Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2018](#)).

Banyaknya aplikasi pada gadget ini dan penggunaan yang cukup mudah, menjadikan para pengguna menjadi bergantung terutama pada anak dan remaja. Saat ini anak-anak bermain sebagian besar menggunakan teknologi internet. Anak yang sering menggunakan gadget tentunya terbatas dalam pergerakan karena fokus dengan gadget dan akan malas bergerak, lebih sering duduk atau berbaring sekaligus mengonsumsi jajanan. Hal ini tentunya dapat menjadi masalah seperti kelebihan berat badan, anak menjadi serta anak cenderung tidak peka terhadap lingkungan sekitarnya. Penggunaan gadget secara berlebihan dapat menyebabkan anak menjadi ketergantungan ([Harfiyanto et al., 2015](#)).

Pelayanan kesehatan jiwa, dapat berupa tindakan promotif, preventif, kuratif dan juga rehabilitatif. Penulis dan tim memilih salah satu upaya promotif sekaligus preventif terkait fenomena yaitu dengan melakukan pelatihan kontrol diri pada siswa sekolah dasar. Kontrol diri merupakan perilaku seseorang dalam mengendalikan dirinya sendiri dari dorongan dalam diri atau luar diri seseorang tersebut. Anak yang memiliki kontrol diri yang baik akan lebih mudah membuat keputusan sehingga memiliki tindakan efektif dalam mencapai tujuan dan menghindari hal yang tidak diharapkan. Harapannya adalah, ketika siswa sudah dibiasakan mengontrol diri, maka penggunaan internet dapat dibatasi sehingga mencegah terjadinya adiksi internet.

Lokasi pengabdian masyarakat adalah di SDN 130 Pekanbaru yang beralamat di Jalan Permadi I kelurahan Delima Kota Pekanbaru. Sekolah ini memiliki siswa yang cukup banyak yaitu 477 orang. Berdasarkan survei awal didapatkan beberapa siswa sudah diberikan handphone oleh orang tuanya dan sudah memahami penggunaan beberapa jenis media sosial. Seperti yang dapat dilihat dari postingan siswa yang saling memberikan komentar di media sosial Instagram SDN 130 Pekanbaru. Saat ini SDN 130 Pekanbaru masih menjalani proses pembelajaran secara daring. Hal inilah menjadi dasar ketertarikan penulis untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan pelatihan kontrol diri pada anak usia sekolah di SDN 130 Pekanbaru. Tujuan kegiatan ini sebagai upaya promotif dan preventif dalam permasalahan adiksi internet yang dapat terjadi pada anak usia sekolah. Dengan pelatihan ini diharapkan pengetahuan siswa meningkat terkait dampak positif dan negatif dari penggunaan gadget, terhindar dari adiksi internet dan mampu menerapkan kontrol diri terhadap penggunaan internet.

2. Metode

Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi (tanya jawab) dan praktik tentang pelatihan kontrol diri yang seluruh proses kegiatan dilakukan secara dalam jaringan dan luar jaringan. Total pelaksanaan kegiatan adalah 6 hari. Kegiatan ini didahului dengan beberapa tahap yaitu pendidikan kesehatan tentang adiksi internet, kemudian melatih siswa melakukan kontrol diri dalam menggunakan gadget dan internet dan dievaluasi setelah enam hari melakukan latihan kontrol diri. Pada kegiatan pengabdian ini ketercapaian kegiatan diukur menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan konsep teori dan kuesioner diagnostik adiksi internet KDAI untuk melihat tingkat penggunaan internet oleh siswa, serta hasil pengisian *remind card* oleh siswa selama enam hari yang berisi jumlah jam penggunaan internet dan daftar kegiatan *offline* yang telah dilakukan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 20 orang siswa kelas 5 SD. Pada kegiatan pelatihan kontrol diri pada siswa ini dilakukan *pre test* sebelum diberikan pengetahuan dan pelatihan kontrol diri. Selanjutnya diberikan pengetahuan tentang pencegahan Covid-19 dan tentang dampak positif serta dampak negatif penggunaan media sosial kemudian dilakukan *post test* sesudahnya dengan kuesioner yang telah disiapkan. Adapun pengetahuan diberikan melalui media audiovisual. [Tabel 1](#) merupakan hasil *pre test* dan *post test* dari pemberian edukasi pada siswa.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi (n=20)

Rata-rata nilai <i>pre test</i>	85,11	Peningkatan nilai sebesar 5,71
Rata-rata nilai <i>post test</i>	90,82	

Hasil *pre test* menunjukkan rata-rata pengetahuan peserta adalah 85,11 dan pada nilai rata-rata pada *post test* 90,82 (nilai maksimal berdasarkan kuesioner adalah 100). Hal ini menunjukkan kegiatan ini cukup berhasil karena dengan evaluasi langsung melalui kuesioner yang diberikan (*pre test* dan *post test*) terjadi peningkatan angka pengetahuan peserta sebanyak 5,71 poin. Hasil ini sejalan juga dengan kegiatan oleh [Sari et al. \(2020\)](#) bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang dampak positif dan dampak negatif penggunaan media sosial setelah diberikan pelatihan. Selain itu, penggunaan media audiovisual dirasakan cukup menarik perhatian siswa sehingga siswa dapat lebih memahami isi dari informasi yang diberikan. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat [Susilowati et al. \(2021\)](#) dimana penggunaan media audiovisual mampu menarik perhatian peserta dan informasi yang diberikan lebih mudah dipahami oleh peserta.

Evaluasi kegiatan ini juga dilakukan dengan menggunakan kuesioner adiksi internet sebelum memulai kegiatan pelatihan dan sesudah kegiatan dilakukan. Berdasarkan evaluasi ini, sebelum dilakukan pelatihan, terdapat 4 orang peserta (20%) mengalami kecanduan internet. Setelah dilakukan pelatihan, terdapat penurunan jumlah peserta kecanduan internet sebanyak 3 orang (15%).

Selanjutnya, kegiatan ini menggunakan *remind card* sebagai jadwal harian untuk mencatat jumlah jam penggunaan internet setiap hari dan mencatat kegiatan *offline* oleh

peserta selama enam hari. Hasil catatan *remind card* rata-rata penggunaan internet oleh siswa adalah 2 jam setiap hari dan ada melakukan kegiatan *offline* lebih dari tiga kegiatan. Selama kegiatan pelatihan kontrol diri, seluruh peserta tampak antusias mengikuti kegiatan dan menyelesaikan pelatihan dengan baik. Siswa dapat berlatih mengontrol dirinya sehingga dapat membagi waktu untuk bermain secara *online* ataupun *offline* ditampilkan pada [Gambar 1](#).

Pelatihan kontrol diri ini dirasakan dapat memiliki manfaat untuk membimbing siswa sejak dini dalam mengatur dirinya. Kontrol diri merupakan kemampuan personal individu yang dapat mengatur tindakannya sehingga membentuk pola perilaku baik dari segi kognitif, afektif maupun psikomotorik (Dwi Marsela & Supriatna, 2019). Oleh karena itu, kontrol diri dapat dilatih sehingga siswa memiliki kemampuan dalam mengendalikan perilaku sehingga membentuk pola perilaku yang sesuai dengan usia dan perkembangannya serta dapat diterima di lingkungannya. Berikut terlampir dokumentasi kegiatan yang telah dilakukan ([Gambar 1](#)).

REMIND CARD (KARTU PENGINGAT)

Nama :
Hari/tgl :

Waktu menggunakan gadget/internet

Mulai	Selesai
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kegiatan yg bukan online

-
-
-
-
-
-
-

Fakultas Koperasi dan U-Usi
Kelompok 4 Sukerta 2021
pelatihan kontrol diri dalam upaya pencegahan internet addiction

Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

4. Kesimpulan

Sebelum dilakukan pelatihan, terdapat 4 orang peserta (20%) mengalami kecanduan internet. Setelah dilakukan pelatihan, terdapat penurunan jumlah peserta kecanduan internet sebanyak 3 orang (15%). Untuk hasil evaluasi catatan *remind card* didapatkan rata-rata penggunaan internet oleh siswa adalah 2 jam setiap hari dan ada melakukan kegiatan *offline* lebih dari tiga kegiatan. Evaluasi kegiatan menunjukkan hasil bahwa kegiatan berhasil, dimana secara objektif terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang Covid-19, penggunaan gadget dengan nilai 85,11 pada *pre test* menjadi 90,82 pada *post test* (terjadi peningkatan 5,71 point).

Daftar Pustaka

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). *Infografis penetrasi dan perilaku pengguna internet indonesia survey 2018*.
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
- Harfiyanto, D., Utomo, C. B., & Budi, T. (2015). Pola interaksi sosial Siswa pengguna Gadget di SMAN 1 Semarang. *Journal of Educational Social Studies*, 4(1), 1–5.
- Sari, T. H., Delvira, W., Wirdaniza, D., & Ashali, S. S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Media Sosial

Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Dengan Pendekatan Peer Group Di Smpn 21 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(2), 134-144. <https://doi.org/10.36341/jpm.v3i2.1114>

Susilowati, L., Trisetiyaningsih, Y., & Nursanti, I. (2021). Pencegahan Stunting Pada Balita Selama Masa Pandemi Covid-19 Melalui Edukasi Audiovisual. *Community Empowerment*, 6(4), 563-567. <https://doi.org/10.31603/ce.4500>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
