



## Psikoedukasi Penggunaan Media Digital Untuk Kesehatan Mental yang Lebih Baik

La Ode Surazal Qalbi <sup>1)\*</sup>, Nani Restati Siregar <sup>1)</sup>, Yuliasri Ambar Pambudhi <sup>1)</sup>, Astri Yunita<sup>1)</sup>,  
Linda Fajriah <sup>1)</sup>, Maolana Mohamad Sah <sup>1)</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Psikologi, Universitas Halu Oleo. Kota Kendari, Indonesia.

Diterima: 01 Mei 2024

Direvisi: 15 Mei 2024

Disetujui: 30 Mei 2024

### Abstrak

Penggunaan media digital saat ini semakin meluas diberbagai kalangan, mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa. Ketergantungan terhadap media digital juga semakin meningkat dan dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan bertujuan untuk memberikan edukasi psikologis terkait maraknya kasus kecanduan gawai digital, terutama dalam lingkungan sekolah dan rumah tangga dengan korban sebagian besar adalah anak didik atau anak-anak yang baik didalam maupun diluar lingkungan sekolah. Pengabdian ini dilaksanakan di SDN 67 Kendari Kegiatan ini akan melibatkan Guru, orang tua murid dan Tenaga pengajar dari Jurusan Psikologi Fakultas Keguruan dan Pendidikan Universitas Halu Oleo. Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri tiga tahapan yaitu pengisian lembar Pre-test, psikoedukasi, dan pengisian lembar post-test. Setelah melakukan analisis data ditemukan adanya peningkatan nilai post-test sebesar 68.8 dibandingkan dengan nilai pre-test sebanyak 57.83 hal ini menunjukkan terjadi peningkatan presentase pemahaman peserta terkait materi dengan hasil uji beda (t) sebesar -6.67 yang berarti terdapat perbedaan nilai yang signifikan. Melalui program psikoedukasi ini peserta mendapat tambahan pengetahuan terkait dampak psikologis yang mempengaruhi seseorang dalam menggunakan media digital.

**Kata kunci:** kesehatan mental; media digital; psikoedukasi.

### *Psychoeducation on Digital Media Use for Better Mental Health*

#### *Abstract*

*The use of digital media is now increasingly widespread in various circles, ranging from children to adults. Dependence on digital media is also increasing and can affect a person's mental health. This community service activity was carried out as a form of concern for the rampant cases of digital device addiction, especially in the school and household environment with most of the victims being students or children both inside and outside the school environment. This service was carried out at SDN 67 Kendari. This activity will involve teachers, parents of students and teaching staff from the Department of Psychology, Faculty of Teacher Training and Education, Halu Oleo University. The method of implementing this service consists of three stages, namely filling out the Pre-test sheet, psycho-education, and filling out the post-test sheet. Through this service, participants gained additional knowledge related to the impact and psychological things that influence a person in using digital media through this psycho-education program. The results are evidenced by an increase in the post-test score of 68.8 compared to the pre-test score of 57.83, this shows an increase in the percentage of participants' understanding of the material by a t-statistic of -6.67, which means there is a significant difference.*

**Keywords:** mental health; digital media; psycho-education.

\* Korespondensi Penulis. E-mail: [surazal@uho.ac.id](mailto:surazal@uho.ac.id)

## PENDAHULUAN

Ketergantungan terhadap media digital semakin meningkat dan dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang beberapa dampak negative penggunaan media digital yang dapat memengaruhi kesehatan mental adalah peningkatan kecemasan, depresi, isolasi sosial, dan kecanduan (Sudrajat, 2020). Menurut (Jadidah et al., 2023) juga menyatakan bahwa penggunaan media digital semakin meluas di kalangan anak-anak, terutama dalam bentuk gadget dan media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada anak-anak usia 2-5 tahun telah meningkat hingga 10 kali lipat dalam satu dekade terakhir. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengatasi hal tersebut pada pengguna media digital bagi setiap kalangan. Sedangkan (Oktavia et al., 2023) menekankan pendidikan mengenai media digital yang sehat dan kesehatan mental dapat membantu mengurangi penggunaan media digital yang berlebihan dan meningkatkan kesehatan mental pada remaja untuk mengatasi masalah ini perlu dilakukan edukasi tentang penggunaan media digital yang bijak dan sehat, yang dapat dilakukan dengan mengatur waktu penggunaan, membatasi akses ke konten yang tidak sehat, dan memilih konten yang bermanfaat. Menggunakan media digital dengan bijak juga dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang Dengan psikoedukasi menggunakan media digital yang sehat mental (Wulandari et al., 2021).

Berdasarkan survey Yayasan Kita dan Media pada tahun 2020 di temukan bahwa sekitar 63% anak usia 9-18 tahun menghabiskan waktu lebih dari 4 jam sehari untuk bermain gadget. Oleh karna itu tujuan dari penelitian ini untuk menambah wawasan dan pengetahuan para guru dan orang tua siswa dengan harapan dapat menjadi wadah *support system* yang bisa memberi dampingan dan penguatan bagi para anak didik dalam menggunakan atau beraktifitas dengan media digitalnya. Harapan kami adalah dapat menjadikan pola asuh atau pendidikan yang dilakukan akan berdampak baik pada anak didik.

Sejalan dengan kondisi tersebut, Kondisi di SDN 67 Kendari terkait pemahaman dan penggunaan gadget masih belum meunjukkan hal yang positif. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, penggunaan gadget pada anak jauh melebihi batas *screen time* yang dianjurkan. Peran orang tua dalam mencegah paparan layar digital juga belum dilakukan. Padahal hal ini sangat penting sebagai supervisi anak dalam mengontrol penggunaan perangkat digital kepada anak. Peran orang tua atau wali yang diharapkan masih belum menunjukkan progres yang baik. Rata-rata anak yang masih duduk di bangku kelas 1-4 Sekolah dasar masih terpapar dan menggunakan gawai dengan waktu yang berlebihan. Beberapa orang tua pun mengaku sulit membatasi atau melarang anak mereka menggunakan gawai karena akan marah dan merengek. Oleh sebab itu, pemahaman dan pengetahuan untuk para orang guru dan orang tua perlu menyasar terkait penanganan anak yang tantrum jika dibatasi dalam menggunakan gawai.

Data-data tersebut menunjukkan bahwa kecanduan gadget pada anak di Indonesia merupakan masalah yang cukup serius dan perlu mendapatkan perhatian dari berbagai pihak, terutama orang tua, pendidik, dan lembaga pemerintah. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi masyarakat tentang cara menggunakan media digital dengan bijak untuk menghindari dampak negatif tersebut. Menurut (Hutagalung et al., 2024) ada beberapa cara untuk menggunakan media digital dengan bijak, seperti mengatur waktu penggunaan, membatasi akses ke konten yang tidak sehat atau tidak bermanfaat, dan memilih konten yang positif dan bermanfaat untuk dikonsumsi. Sebab menggunakan media digital dengan bijak juga dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang, misalnya dengan mencari informasi yang bermanfaat, mengikuti komunitas online yang positif, dan memanfaatkan teknologi untuk

mendapatkan dukungan dari teman dan keluarga (Hidayanto et al., 2024). Menurut (Rini & Huriah, 2020) kecanduan gadget pada anak dapat menyebabkan gangguan perilaku, gangguan belajar, hingga gangguan tidur. Lebih lanjut ditekankan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan pada anak dapat mempengaruhi perkembangan otak anak dan membuatnya lebih sulit berkonsentrasi.

Berbagai penelitian dan pengabdian telah melihat adanya peran psikoedukasi dalam meningkatkan kemampuan seseorang dalam memahami dampak psikologis dari penggunaan gadget. Penelitian (Iramadhani et al., 2021), menemukan bahwa kegiatan psikoedukasi pengaruh gadget terhadap pelajar didunia pendidikan, siswa/i dapat meningkatkan kesadarannya akan fungsi gadget sehingga dapat menggunakan gadget dalam hal yang positif. Sebab jika dilihat lebih jauh Melalui psikoedukasi, seseorang akan mendapatkan pengetahuan mengenai penanganan permasalahan di era digital, memiliki strategi dalam menghadapi tantangan di era digital serta berkomitmen untuk menghadapi tantangan di era digital dengan lebih efektif (Merida et al., 2021)

Oleh sebab itu untuk mengatasi permasalahan ini, perlu dilakukan edukasi tentang penggunaan media digital yang bijak dan sehat. Hal ini dapat dilakukan dengan mengatur waktu penggunaan, membatasi akses ke konten yang tidak sehat, dan memilih konten yang positif dan bermanfaat. Menggunakan media digital dengan bijak juga dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. sebab, penting untuk memahami cara menggunakan media digital dengan bijak untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan produktif bagi pengguna media digital, terutama anak-anak dan remaja.

## **METODE**

Peran dari tim pengabdian ini adalah untuk memberikan psikoedukasi mengenai penggunaan gadget kepada guru dan orang tua murid SDN 67 Kendari. Tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Halu Oleo sebelumnya telah melakukan observasi dan kunjungan ke sekolah untuk melihat dan bertemu langsung dengan semua unsur sekolah. Kegiatan ini melibatkan Guru, orang tua murid dan tenaga pengajar dari jurusan psikologi fakultas keguruan dan ilmu Universitas Halu Oleo. Program Psikoedukasi ini juga melakukan survey awal untuk menentukan jumlah karakteristik peserta di SDN 67 Kendari. Total peserta dalam kegiatan dipilih sebanyak 30 orang yang terdiri dari guru dan orang tua siswa. Kegiatan ini melakukan 3 tahapan yaitu pres test, psikoedukasi dan postest untuk memaksimalkan pencapaian keberhasilan kegiatan ini. Selanjutnya proses pelaksanaan dilakukan secara berkelompok namun sasarannya tetap mengarah pada individu orang tua atau guru disekolah.

Sebelum melakukan pemberian materi psikoedukasi, dilakukan pengisian *informed consent* oleh guru dan orang tua murid. Setelah itu assessmen awal masing-masing peserta (terkait tingkat pemahaman literasi digital dalam menggunakan media digital). Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi “psikoedukasi menggunakan media digital yang baik, pengertian, dampak, dan bagaimana cara mengedukasi anak agar menggunakan media digital dengan tepat. Setelah itu tim pengabdian melakukan evaluasi dari setiap sesi (pengetahuan dari pemahaman pasca pemberian materi dan diskusi). selanjutnya post tes diberikan untuk melihat dampak dari proses pemberian materi dan diskusi yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dan para peserta di SDN 67 Kendari yang diperoleh uji beda (t) sebesar -6.67.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diawali dengan pengisian pre-test dalam bentuk angket dengan tujuan untuk mengukur pemahaman awal peserta terkait dengan dampak psikologis dari menggunakan media digital. Kegiatan dilanjutkan dengan pembukaan yang dibawakan oleh Ketua Tim Pengabdian Masyarakat yang didampingi dengan tim. Dalam pembukaan tersebut, disampaikan mengenai urgensi dari materi kegiatan ini, bahwa masalah konsumsi media digital menjadi perhatian bersama seluruh orang tua dan guru dalam melakukan pendidikan kepada anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai bentuk kepedulian terhadap maraknya kasus kecanduan gawai digital, terutama dalam lingkungan sekolah dan rumah tangga dengan korban sebagaimana besar adalah anak didik atau anak-anak yang baik didalam maupun diluar lingkungan sekolah.



Gambar 1. Persiapan Kegiatan Psikoedukasi

Kegiatan Psikoedukasi menggunakan media digital dengan bijak untuk kesehatan mental yang lebih baik di lingkungan sekolah ini dinilai memberi dampak positif bagi peserta pelatihan. Respon dan pemahaman peserta terkait materi mengalami peningkatan pemahaman, yang diukur melalui pemberian pre dan post-test. Peningkatan pemahaman terjadi seperti dalam pernyataan mengenai bentuk dan dampak psikologis, manfaat penggunaan media digital yang sehat mental, faktor-faktor kecanduan gawai dan bahwa semua orang dapat menjadi korban dan terkena dampak psikologis dalam menggunakan media digital tersebut khususnya di lingkup SDN 67 Kendari masyarakat disekitarnya.

Para peserta juga menunjukkan Respon yang baik dalam proses diskusi dan tanya jawab, dimana hampir seluruh peserta memberikan pertanyaan dan pendapat terkait materi yang diberikan. Antusiasme peserta ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan merupakan kebutuhan yang dirasakan penting bagi mereka. Selain itu materi ini merupakan materi yang tidak didapatkan di lingkungan keseharian masing-masing, maka pertanyaan, pendapat dan diskusi yang diberikan oleh peserta sekaligus menjawab keingintahuan mereka selama ini terkait dampak psikologis dalam menggunakan gadget. Pada materi menggunakan media digital untuk kesehatan mental, peserta juga belum mendapatkannya sebelumnya, sehingga terjadi pemahaman bahwa pola asuh dan penanganan dalam menggunakan media digital khususnya pada anak sangat penting untuk dilakukan dan menjadi kebiasaan baik untuk setiap orang. Seperti pada temuan (Isniet al., 2021, Hermansyah, 2023), gadget juga berdampak pada motivasi belajar siswa, seperti menurunnya minat belajar dan konsentrasi.



Gambar 2. Pengerjaan *Pre-Test*

Setelah proses pemberian materi selesai, peserta diminta untuk mengisi post-test untuk melihat perubahan pengetahuan yang diukur melalui angket. Hasil tersebut dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai post-test sebesar 68.8 dibandingkan dengan nilai pre-test yang hanya sebesar 57.83. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan presentase pemahaman peserta terkait materi sebesar t-statistik sebesar -6.67 yang berarti ada perbedaan yang signifikan. Para peserta juga mampu mengemukakan pemikiran kritis mereka terkait kondisi yang terjadi di sekitarnya, seperti perilaku yang sulit dikendalikan, bagaimana menangani anak yang tantrum ketika gadgetnya diambil, serta bagaimana praktik baik yang bisa dilakukan untuk meminimalisir agar hal ini tidak terjadi terus menerus. Dalam hal dampak psikologis, peserta mampu menunjukkan pemahaman yang cukup baik saat sesi tanya jawab setelah materi, dengan konfirmasi pemahaman yang dilakukan dan treatment yang akan dilakukan saat menghadapi aktifitas keseharian dengan menggunakan media digital. Pada awal kegiatan, para peserta belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai dampak psikologis dari menggunakan gadget yang berlebihan, bentuk dan jenis gangguan yang mungkin bisa ditimbulkan, faktor kerentanan dan dampak psikologis, serta mengenai kriteria, bentuk dan teknik dukungan orang tua atau guru dalam menangani masalah tersebut. Setelah mendapatkan materi dan melalui proses tanya-jawab serta diskusi, maka terjadi perubahan pemahaman dan tambahan pengetahuan pada subjek terkait materi yang diberikan. Maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang diberikan memberi perubahan yang positif pada peserta kegiatan.



Gambar 3. Suasana Penyampaian Materi dan Diskusi



Gambar 4. Penutupan dan Foto Bersama Peserta

Temuan dalam pengabdian ini sejalan dengan (Wulandari & Lestari, 2021) menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing partisipan setelah dilakukan kegiatan psikoedukasi. Sehingga dapat disimpulkan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan partisipan dalam intervensi literasi yang dilakukan. Bahkan pada anak usia dini psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai penggunaan gadget (Maola & Lestari, 2021). Meski begitu nilai signifikansi yang diperoleh cukup bervariasi pada temuan. Selanjutnya psikoedukasi kepada murid dapat memberikan wawasan tentang gadget, ciri-ciri kecanduan gadget, dampak serta strategi penggunaan gadget untuk keperluan yang positif. (Yusal, 2024). Hasil yang cukup besar dalam perbedaan nilai signifikansi diperoleh (Mahadi et al., 2023) yang mana Sebelum dilakukan psikoedukasi kesehatan mental, data baseline pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan mental masyarakat berada dalam kategori sedang, dengan rata-rata nilai sebesar 61%. Setelah melalui kegiatan psikoedukasi, pemahaman masyarakat mengalami peningkatan, mencapai nilai post-test sebesar 84%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan pemahaman sangat membantu para peserta dalam kegiatan psikoedukasi.

Tabel 1. Hasil Pre-Post Tes Peserta Psikoedukasi

n	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan (%)	T-Statistik
30	57.83	68.8	-6.67	

Oleh sebab itu, diperlukan juga kerjasama dengan berbagai disiplin ilmu dan pihak terkait untuk memperkaya cakupan manfaat dan dampak baik yang bisa diterima oleh para peserta selanjutnya. Hal ini menjadi penting, karena berdasarkan hasil pre-test, peserta belum sepenuhnya mampu mengenali bentuk dan jenis dampak psikologis dari menggunakan media digital yang berlebihan. Selain wajib dalam mengenali memahami hal tersebut, peserta juga harus dipahami bahwa inti dari menggunakan media digital yang sehat mental ialah adanya kesejahteraan psikologis yang didapatkan oleh setiap anak atau orang tua dalam menjalani kehidupan sehari-harinya.

## KESIMPULAN

Pemahaman terkait penggunaan media digital yang sehat mental telah terbukti mengalami peningkatan sebesar -6.67. hal tersebut menunjukkan peserta telah memiliki

pengetahuan yang lebih baik terkait dengan penggunaan media digital yang sehat mental. Melalui pengabdian ini, peserta mendapat tambahan pengetahuan terkait dampak dan hal psikologis apa saja yang mempengaruhi seseorang dalam menggunakan media digital melalui program psikoedukasi ini di lingkungan perguruan tinggi. Para peserta juga mampu mengemukakan pemikiran kritis mereka terkait kondisi yang terjadi di sekitarnya, seperti perilaku yang sulit dikendalikan, bagaimana menanganai anak yang tantrum ketika gadgetnya diambil, serta bagaimana praktik baik yang bisa dilakukan untuk meminimalisir agar hal ini tidak terjadi terus menerus. Dalam hal dampak psikologis, peserta mampu menunjukkan pemahaman yang cukup baik saat sesi tanya jawab setelah materi, dengan konfirmasi pemahaman yang dilakukan dan treatment yang akan dilakukan saat menghadapi aktifitas keseharian dengan menggunakan media digital.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hermansyah, D. C. M. (2023). Psikoedukasi Kesehatan Mental Mengenai Adiksi Gadget & Sosial Media Di SDN 1 Kutakarya. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(2), 4557-4565. <https://journal.ubpkarawang.ac.id/index.php/AJPM/article/view/4242>.
- Hidayanto, S., Syafrina, A. E., & Imaddudin, I. (2024). Bijak Bermedia Sosial untuk Stabilitas Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 4(4). <http://jurnal.penerbitwidina.com/index.php/JPMWidina/article/view/769>.
- Hutagalung, J. E., Siregar, I. K., Yesputra, R., Efendi, B., & Saputra, E. (2024). Pelatihan Penggunaan Internet Aman Bagi Anak-Anak Di Era Digital. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mitra Kreasi Cendekia (MKC)*, 2(1), 99-106.
- Iramadhani, D., Julistia, R., & Muna, Z. (2021). Psikoedukasi Pengaruh Gadget Terhadap Pelajar Didunia Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(2), 96-101. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i2.70>
- Isni, R. A. F., & Anugrah, D. (2021). Penanganan kecanduan gadget pada anak usia sekolah selama masa pandemi covid-19 di Desa Wantilan, Kabupaten Subang. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1(28), 149-165.
- Jadidah, I. T., Rahayu, A., Bella, H. S., Julinda, J., & Anggraini, T. W. (2023). Pengaruh Media Digital Terhadap Sosial Budaya Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Multidisipliner Kapalamada*, 2(04), 253-268. <http://azramedia-indonesia.azramediaindonesia.com/index.php/Kapalamada/article/view/830>.
- Mahadi, J. P. W., Dewa, I., Eka, A., Dharma Tari, P., Made Mahaardhika, I., Semara, A., & Giri, P. (2023). PKM. Psikoedukasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Desa Wisata Pinge. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5759247>
- Maola, P. S., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Gadget terhadap Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 3(1), 219-225. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2147311>.
- Merida, S. C., Fitriyana, R., Afifah, E. N., Virgin, I. R., Badaruzzaman, B., & Raja, B. L. (2021). Psikoedukasi dalam mempersiapkan mahasiswa menyongsong era digital. *PLAKAT*

- (*Pelayanan Kepada Masyarakat*), 3(1), 54-68.  
[https://www.academia.edu/download/82258661/pdf\\_1.pdf](https://www.academia.edu/download/82258661/pdf_1.pdf).
- Oktavia, B. N., Trisiana, A., Rossa, N. R., Wardiyanti, Y., Sholikhati, S., Setiawan, N., & Ishak, Y. (2023). *Membentuk karakter anak di sekolah melalui literasi digital*. Unisri Press.
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/4609>.
- Sudrajat, A. (2020). Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja. *Jurnal Tinta: Jurnal Ilmu Keguruan Dan Pendidikan*, 2(1), 41-52. <https://ejournal.alqolam.ac.id/index.php/jurnaltinta/article/view/274>.
- Wulandari, D., & Lestari, T. (2021). Pengaruh gadget terhadap perkembangan emosi anak. *Jurnal pendidikan tambusai*, 5(1), 1689-1695. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1162>.
- Wulandari, V., Rullyana, G., & Ardiansah, A. (2021). Pengaruh algoritma filter bubble dan echo chamber terhadap perilaku penggunaan internet. *Berkala Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 17(1), 98-111.
- Yusal, N. P. (2024). Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Siswa Kelas 6 Sdn Sawah Lega Menggunakan Metode Linear Regresi. *Jurnal Komputer dan Sistem Informasi*, 1(3), 90-96. <https://komisijournal.indiepress.id/index.php/komisi/article/view/13>.