

Parent-Child Fun Games sebagai Upaya Meminimalisasi Smartphone Addiction pada Anak di Madrasah Ibtidaiyah

Fajar Awang Irawan¹, Dhias Fajar Widya Permana², Aristiyanto³

¹Universitas Negeri Semarang, ²Universitas Negeri Semarang, ³Universitas Ngudi Waluyo

fajarawang@mail.unnes.ac.id, dhiaspermana17@mail.unnes.ac.id,
aristiyanto@unw.ac.id

Abstrak

Perkembangan zaman pada abad ke-21 semakin berkembang pesat. Penggunaan gadget tidak hanya digunakan oleh orang dewasa saja, tetapi anak-anak juga memiliki ketertarikan yang sama seperti halnya orang dewasa. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan edukasi kepada orang tua, guru, dan khususnya anak tentang arti pentingnya aktifitas fisik dan bahaya kecanduan terhadap penggunaan smartphone. Metode yang digunakan dengan menggunakan pendekatan CBT (Cognitive Behavioral Therapy). Total partisipan dalam kegiatan ini berjumlah 41 siswa, dan 9 guru. Teknik pengambilan data menggunakan Google Form sedangkan untuk penyampaian materi menggunakan Zoom Meeting. Materi yang diberikan secara online dengan paparan presentasi dan diskusi melalui teleconference mengenai pemahaman, informasi dan pengetahuan terkait bahaya smartphone, serta manfaat aktivitas fisik. Hasil untuk ketertarikan terhadap aktivitas fisik didapatkan untuk respon dengan kategori Setuju berjumlah 25 orang (61%), sedangkan 12 siswa (29.3) menyatakan Sangat Setuju, 3 siswa Tidak Setuju dan 1 siswa Sangat Tidak Setuju terhadap ketertarikan aktivitas fisik. Alasan untuk siswa yang sangat tidak tertarik pada aktivitas fisik bisa berasal dari masa tubuh siswa atau berat badan berlebih yang dimiliki, sehingga siswa kurang aktif bergerak dan cenderung malas untuk bergerak. Kesimpulan dari kegiatan Parent-Child Fun Games dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa dari pada hanya bermain game di smartphone serta timbulnya kreativitas dalam kegiatan sebagai media permainan dalam mengalihkan smartphone addiction. Kedepannya perlu adanya monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap kegiatan siswa baik di rumah maupun di sekolah. Selain itu diperlukan juga perlombaan atau pertandingan tentang permainan tradisional yang dapat meningkatkan rasa suka dan bangga dalam melakukan aktivitas fisik.

Kata kunci: Fun Games, Smartphone Addiction, Aktivitas Fisik.

Parent-Child Fun Games as an Effort to Minimize Smartphone Addiction

Abstract

The development of the 21st century is growing rapidly. The use of gadgets was not only used by adults, but also by children. The purpose of this activity was to provide education to parents, teachers, and especially children about the importance of physical activity and the dangers of smartphone addiction usage. The method using the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach. The total participants were 41 students and 9 teachers. Data collection techniques using Google Form, while for the material exposure using Zoom Meeting. The activity material used online presentations on understanding, information and knowledge related to smartphone dangers, as well as the benefits of physical activity. The results for an interest in physical activity were found in the Agree category of 25 people (61%), while 12 students (29.3) expressed Strongly Agree, 3 students Disagree and 1 student Strongly Disagree with physical activity. The reason for students who are not very interested in physical activity comes from their excess weight, so students are not actively

moving and tend to be lazy to move. The conclusion of the Parent-Child Fun Games activities can increase the physical activity of students rather than just playing games on a smartphone. In the future, there should be regular monitoring and evaluation of student activities both at home and at school. Besides that, it is also needed a competition about traditional games that can increase the feeling of love in the culture and pride in physical activity.

Keywords: *fun games, smartphone addiction, physical activity*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman pada abad ke-21 semakin berkembang pesat. Penggunaan gadget tidak hanya digunakan oleh orang dewasa saja, tetapi anak-anak pun juga memiliki ketertarikan yang sama seperti halnya orang dewasa. Penggunaan gadget di prediksi akan terus meningkat setiap harinya dalam jumlah yang fantastis dalam sehari. Intensitas penggunaan yang berlebihan dapat diindikasikan sebagai kecanduan penggunaan terhadap gadget.

Teknologi terkini seperti halnya kemampuan mobile phone dan internet yang sangat canggih juga dapat memiliki efek kecanduan bagi penggunanya. Karakteristik kecanduan dapat mempengaruhi moral manusia seperti toleransi, saling perhatian, kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari, atau gangguan mental (Yudhanto & Pratisto, 2015). Kecanduan smartphone dapat memberikan efek secara fisik dan mental. Anak-anak yang memiliki kecanduan terhadap smartphone dapat menurunkan fungsi otak kanan, penurunan tersebut pada fungsi *lobus frontal* di otak yang berkaitan dengan kemampuan berpikir, menilai, dan konsentrasi, sehingga perkembangan otak normal menjadi terhambat (Park & Park, 2014).

Pada studi di lingkup kawasan Asia Tenggara yang melibatkan 2.417 orang tua yang memiliki gadget dan anak dengan usia 3–8 tahun pada 5 negara yakni Singapura, Thailand, Philipina, Malaysia dan Indonesia. Dari 98 persen responden anak-anak usia 3-8 tahun pengguna gadget yang diantaranya 67 persen menggunakan gadget milik orang tua mereka, 18 persen lainnya menggunakan gadget milik saudara atau keluarga, dan 14 persen sisanya menggunakan gadget milik sendiri. Hasil survei mengungkapkan bahwa 98 persen responden anak-anak di Asia Tenggara menggunakan gadget atau perangkat seluler (Etaher & Weir, 2016). Penggunaan gadget oleh anak-anak kebanyakan digunakan sebagai media atau alat bermain, yakni untuk memainkan aplikasi permainan. Anak-anak yang berada pada lingkungan sosial dan keluarga yang cenderung kecanduan gadget, mereka akan lebih besar memiliki kemungkinan terlibat kecanduan juga karena melihat dan mengikuti keadaan lingkungannya.

Tingkat kekhawatiran pada setiap orang tua berbeda beda. Orangtua sering mengeluhkan bahwa anak-anak mereka semakin kecanduan terhadap gadget, seperti bermain game secara berlebihan dan menonton youtube sepanjang hari.

Dari segi komunikasi, situs jejaring sosial pun sebagian besar lebih digemari dibandingkan komunikasi secara langsung (Bhattacharyya, 2015). Sebagian orang tua juga memiliki pandangan negatif terhadap peranan teknologi bagi anak-anak mereka. Orang tua mengetahui bahwa menghabiskan terlalu banyak waktu dengan menggunakan gadget merupakan bentuk pengalih perhatian anak dari padatnya jam belajar di sekolah. Pengaruh lain yang memberikan efek negatif yaitu menyebabkan kegiatan fisik anak berkurang. Hal yang sama juga sesuai dengan penelitian Irawan, Putra, & Chuang, (2019) yang menyampaikan bahwa anak-anak dan remaja yang menghabiskan waktu menonton televisi yang berlebihan, bermain game elektronik, hingga kebiasaan merokok memberikan dampak resiko terhadap penyakit jantung dan paru karena kurangnya beraktivitas fisik.

Sikap orangtua terhadap pemakaian gadget juga mempengaruhi perilaku anak. Orangtua yang membiarkan anak-anak mereka menggunakan gadget, maka kecanduan gadget pada anak akan lebih tinggi dibandingkan orangtua yang tidak membiarkan anak begitu saja dan tetap dalam kontrol orang tua (Park & Park, 2014). Peran orangtua seperti halnya melakukan aktivitas bermain bersama dengan anak dan menjelaskan tentang bahaya penggunaan gadget berlebihan cenderung dapat mengurangi anak dalam menatap layar gadget secara berlebihan

Siswa Madrasah Ibtidaiyah Lerep yang merupakan juga santri dan santriwati dari pondok pesantren merupakan generasi muda yang memiliki masa depan untuk memajukan Indonesia. Peran siswa tersebut juga mendorong masyarakat untuk berkarya dalam kegiatan mandiri baik berwirausaha maupun dalam bentuk pendidikan agama. Pencegahan dan pengalihan kegiatan untuk meminimalisasi penggunaan gadget pada anak dapat membantu dalam peningkatan kualitas mereka dalam belajar dan beraktivitas. Setidaknya anak dapat meningkatkan kualitas hidup dengan beraktivitas fisik dari pada hanya bermain gadget. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan edukasi kepada orang tua, guru, dan khususnya anak tentang arti pentingnya aktifitas fisik dan bahaya kecanduan terhadap penggunaan smartphone. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu adanya pemahaman dan informasi yang lengkap terkait parent-child fun games sebagai media untuk meminimalisasi kecanduan smartphone pada anak di Madrasah Ibtidaiyah.

METODE

Metode yang digunakan untuk menangani permasalahan kecanduan smartphone pada anak yaitu dengan menggunakan pendekatan CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*), yang berasal dari terapi yang diterapkan pada kecanduan alkohol dan penyalahgunaan zat adiktif, metode ini juga sangat tepat dan efektif

untuk mengobati kecanduan terhadap internet. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memberikan langkah yang efektif untuk menghentikan perilaku internet kompulsif dan mengubah persepsi mengenai internet, smartphone dan computer (Khazaal, 2012). Total partisipan berjumlah 41 orang yang keseluruhan peserta selain tetap mendapat pendampingan dari orang tua, mereka juga tetap dalam pengawasan dan bimbingan dari guru wali kelas.

Metode dalam penerapan aplikatifnya berupa teori dan praktek langsung dilapangan. Terkait kejadian luar biasa yaitu dengan Pandemi Covid-19 maka penyampaian materi berkenaan dengan pemahaman, manfaat, bahaya, tentang penggunaan gadget diubah menggunakan media Daring. Pendekatan yang dilakukan dengan menggunakan Google Form untuk menggali informasi baik melalui pertanyaan atau pula memberikan tanggapan terkait penggunaan smartphone dan aktivitas fisik yang dilakukan. Upaya persuasive dengan menggunakan aktivitas fisik seperti permainan tradisional dalam peningkatan aktivitas fisik digunakan untuk meningkatkan kualitas motoric anak yang memiliki ketergantungan terhadap smartphone. Dalam hal ini pengawasan dari orang tua dilakukan untuk memonitor kegiatan anak selama dirumah. Pendekatan antara orangtua, guru, dan siswa juga digunakan untuk meningkatkan komunikasi dan perhatian diantara ketiga aspek tersebut. Permainan-permainan

sederhana secara tidak langsung dapat memupuk kerjasama antar orangtua dengan siswa dan guru dengan siswa yang di arahkan untuk menjalin komunikasi dan peningkatan kualitas anak. Materi yang disampaikan kepada guru melalui seminar Daring menggunakan Zoom Meeting guna mengikuti arahan dari pemerintah dan protocol Kesehatan yang disepakati. Metode ini harapannya sesuai dan tepat untuk kegiatan saat ini sehingga sangat efektif untuk guru dalam meminimalisasi smartphone addiction pada anak dan sebagai upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik anak yang memiliki kecenderungan bermain menggunakan smartphone.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini berisi tentang temuan dan solusi dalam upaya memecahan masalah yang dihadapi dan dibutuhkan guna dijadikan sebagai sarana untuk memberikan solusi secara berkembang demi perbaikan tujuan yang diinginkan. Indikator yang digunakan sebagai kesuksesan dalam terselenggaranya kegiatan ini diantaranya meningkatnya aktivitas fisik siswa, dan meningkatnya komunikasi tiga arah antara siswa, orang tua, dan guru. Pemanfaatan tempat, lingkungan, dan ruang lingkup lingkungan yang ada merupakan pengembangan kreatifitas yang perlu diapresiasi guna meningkatkan suasana kerja yang aktif dan kreatif.

Total partisipan yang ikut dalam kegiatan ini yaitu siswa yang berjumlah 41 orang, dan guru yang berjumlah 9 orang. Untuk materi

yang di sampaikan kepada siswa terkait pemahaman, pengetahuan, dan aplikasi menggunakan pertanyaan dan tanggapan terhadap penggunaan smartphone serta aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Instrumen yang diberikan kepada siswa menggunakan sistem online dengan menggunakan google form, sehingga hasil yang didapat secara otomatis akan terekap pada system online dan dianalisis menggunakan deskripsi supaya lebih jelas dan lengkap untuk dipahami. Sedangkan untuk guru, materi yang diberikan melalui Daring dengan menggunakan Zoom Meeting. Materi yang diberikan secara online dengan paparan presentasi dan diskusi melalui teleconference mengenai pemahaman, informasi dan pengetahuan terkait bahaya smartphone, serta manfaat aktivitas fisik. Detail peserta dari siswa yang berjumlah 41 orang terdiri dari 18 (43.9%) laki-laki, dan 23 (56.1%) perempuan. Keseluruhan peserta merupakan kelas 4 dan 5 Madrasah Ibtidaiyah di Ungaran Barat. Hasil terkait pengetahuan smartphone pada siswa dimana 63.4% 26 siswa menyatakan **Benar** bahwa mengenal smartphone dari orang tua, 26.8% 11 siswa menyatakan **Tidak Benar** karena kemungkinan mereka browsing, 3 siswa (7.3 %) menyatakan **Sangat Benar**, dan 1 siswa (2.4%) menyatakan **Sangat Tidak Benar** dengan alasan lain. Sedangkan informasi berkaitan dengan permainan dalam smartphone didapatkan melalui informasi dari teman sebanyak 27 siswa (65.9%) menyatakan **Benar**, 9 siswa (22%) menyatakan **Tidak Benar**, 9 siswa

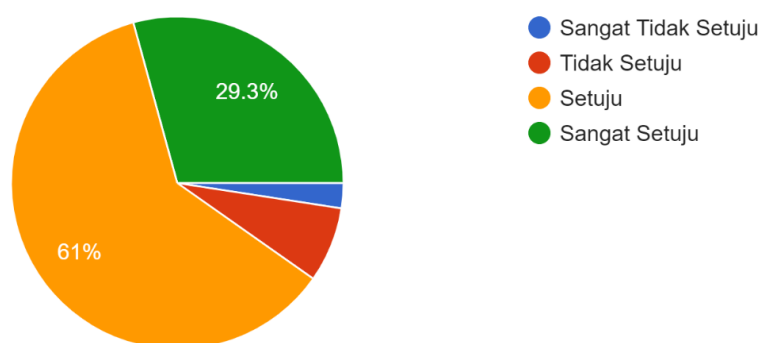
(9.8%) menyatakan **Sangat Benar**, dan 1 siswa (2.4%) menyatakan **Sangat Tidak Benar**. Mayoritas informasi didapat dari teman karena memang peserta memiliki ruang lingkup bermain yang berkembang sehingga informasi yang didapat juga akan terus menjangar ke semua orang. bapak / ibu guru di sekolah juga memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan informasi tentang manfaat dan bahaya penggunaan smartphone. Hasil yang didapat yaitu 23 siswa (56.1%) menyatakan **Setuju**, sedangkan 18 siswa (43.9) menyatakan **Sangat Setuju**. Sejatinya seluruh peserta sudah pernah mendapatkan informasi tentang bahaya dalam penggunaan smartphone secara berlebih, sehingga butuh pengawasan dan pemantauan kepada anak terhadap penggunaan smartphone supaya lebih bermanfaat. Orang tua dan guru di sekolah memiliki peran penting terhadap kecerdasan dan perilaku siswa baik di rumah maupun disekolah. Hasil dari pentingnya aktivitas fisik menjelaskan bahwa 23 siswa (56.1%) menyatakan **Setuju** untuk aktifitas fisik lebih baik dari bermain smartphone. Sedangkan 18 siswa lainnya menyatakan **Sangat Setuju** terkait pilihan aktivitas fisik dari pada bermain game di smartphone. Aktifitas fisik yang dilakukan dapat berupa model pengembangan permainan, karena merasa bosan dengan permainan yang ada maka perlu adanya modifikasi permainan. Pengembangan permainan yang dilakukan oleh Sutaryono, Ansori, Irawan, & Permana, (2020); Sutaryono, Irawan, & Permana,

(2020) dapat dilakukan sebagai referensi dalam modifikasi yang menggunakan media dan kaya akan inovasi serta memiliki manfaat banyak dalam peningkatan aktivitas fisik pada siswa. Hal ini nantinya

dapat dijadikan sebagai referensi dalam mencari informasi ataupun rujukan dalam melakukan aktivitas fisik pada siswa baik di sekolah maupun di rumah.

Saya lebih tertarik untuk bermain bersama teman-teman dari pada bermain smartphone sendiri

41 responses



Gambar 1. Ketertarikan Siswa Terhadap Aktivitas Fisik
Sumber: Dokumentasi Kegiatan

Hasil untuk ketertarikan terhadap aktivitas fisik dapat dilihat pada gambar 1. Siswa yang menyatakan **Setuju** berjumlah 25 orang (61%), sedangkan 12 siswa (29.3) menyatakan **Sangat Setuju**, 3 siswa **Tidak Setuju** dan 1 siswa **Sangat Tidak Setuju** terhadap ketertarikan aktivitas fisik. Alasan untuk siswa yang sangat tidak tertarik pada aktivitas fisik bisa berasal dari masa tubuh siswa atau berat badan berlebih yang dimiliki, sehingga siswa kurang aktif bergerak dan cenderung malas untuk bergerak. Seperti halnya dalam penelitian Fisher et al., (2005) dan Goodway, Crowe, & Ward, (2003) yang menjelaskan tentang kemampuan gerak dasar pada anak yang mampu menjadikan penopang dalam gerakan lokomotor yang baik dan

benar. Hal yang sama disampaikan oleh Rismayanthi, (2013) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan dasar utama dalam pengembangan keterampilan gerak dasar sebagai stimulasi motorik bagi anak.

Secara keseluruhan hasil dari kegiatan Parent-Child Fun Games sebagai upaya meminimalisasi smartphone addiction berjalan sukses. Kontribusi orang tua dan guru di sekolah sudah sangat baik dibuktikan dengan adanya pengawasan dan pendampingan anak setiap harinya. Kegiatan ini juga menjadi saran untuk evaluasi dari beberapa balikan informasi yang disampaikan responden diantaranya dengan adanya waktu untuk *family time* atau *quality time*. Tidak lepas dari menjaga budaya yang sudah ada, pengenalan dan pemahaman tentang permainan tradisional perlu digencarkan untuk meningkatkan minat anak dalam

beraktivitas. Permana & Irawan, (2019) menjelaskan tentang bagaimana cara yang dilakukan untuk melestarikan budaya tanpa meninggalkan nilai-nilai estetika yang ada. Hal ini perlu disampaikan secara luas utamanya terhadap keluarga dan lingkungan sekitar supaya informasi dan pengetahuan yang dimiliki tidak pudar. Cara yang sangat sederhana yaitu dengan bermain bersama dan diskusi ringan terutama di lingkup keluarga. Maksudnya dengan meluangkan waktu sejenak dari orang tua untuk memperhatikan dan bermain bersama dengan anak dirumah supaya anak merasa nyaman dan diperhatikan. Hal ini juga akan meminimalisasi terjadi kenakalan pada anak karena waktu yang benar-benar efektif untuk bersama dan anak akan termonitor kegiatannya.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Parent-Child Fun Games sangat perlu dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa dari pada hanya bermain game di smartphone. Peserta kegiatan juga mampu memanfaatkan peralatan yang sederhana dan tepat guna untuk digunakan sebagai media permainan dalam mengalihkan smartphone addiction. Kedepannya perlu adanya monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap siswa terkait kegiatan yang dilakukan di rumah dan di sekolah. Selain itu diperlukan juga perlombaan atau pertandingan tentang permainan tradisional yang dapat meningkatkan rasa suka dan bangga dalam melakukan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhattacharyya, R. (2015). Addiction to Modern Gadgets and Technologies Across Generations. *Eastern Journal of Psychiatry*, 18(2), 27–37.
- Etaher, N., & Weir, G. R. . (2016). Understanding Children's Mobile Device Usage. In *Conference on Cybercrime and Computer Forensic (ICCCF)*.
- Fisher, A., Reilly, J. J., Kelly, L. A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J. Y., & Grant, S. (2005). Fundamental Movement Skills and Habitual Physical Activity in Young Children. *Med Sci Sports Exerc*, 37(4), 684–688.
- Goodway, J. D., Crowe, H., & Ward, P. (2003). Effects of Motor Skill Instruction on Fundamental Motor Skill Development. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20(1), 298–314.
- Irawan, F. A., Putra, A. A., & Chuang, L.-R. (2019). Physical Fitness of Adolescent Smoker. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 398–403.
- Khazaal, Y. (2012). Cognitive-Behavioral Treatment for Internet Addiction. *The Open Addiction Journal*, 5(1), 30–35.
- Park, C., & Park, Y. R. (2014). The Conceptual Model on Smartphone addiction among Early Childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4(2), 147–150.
- Permana, D. F. W., & Irawan, F. A. (2019). Persepsi Mahasiswa Ilmu Keolahragaan terhadap Permainan Tradisional dalam

- Menjaga Warisan Budaya Indonesia. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 50–53.
- Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 64–72.
- Sutaryono, Ansori, I., Irawan, F. A., & Permana, D. F. W. (2020). Development of Bakiak Football (Bakfoot) as Alternative Games for Elementary School. In *Development of Bakiak Football (Bakfoot) as Alternative Games for Elementary School* (pp. 10–14). <http://doi.org/10.4108/eai.5-11-2019.2292524>
- Sutaryono, Irawan, F. A., & Permana, D. F. W. (2020). Multicolor Flag game (MFG) as an Alternative Learning Method for Adaptive Students. *Malaysian Journal of Movement, Health*, 9(1), 187–193.
- Yudhanto, Y., & Pratisto, E. H. (2015). Evaluasi Penggunaan Augmented Reality Sebagai Media Ajar Pengenalan Benda Sekitar Pada Kelompok Bermain. In *Seminar Nasional Informatika 2015 (semnasIF 2015) UPN “Veteran” Yogyakarta* (pp. 113–121).