

## EDUKASI DIET GADGET UNTUK MENCEGAH GAMING SINDROM Di MTsN LAWANG KABUPATEN MALANG

Abdul Hanan<sup>1(CA)</sup>, Edi Sujarwo<sup>2</sup>, Swito Prastiwi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Poltekkes Kemenkes Malang

[Correspondence author's email: abdulhanan@poltekkes-malang.ac.id](mailto:abdulhanan@poltekkes-malang.ac.id)

### Abstrak

Tahap perkembangan anak dan remaja dengan usia 12-18 tahun dimana pada saat ini anak remaja awal sampai remaja akhir harus mampu mencapai identitas diri meliputi peran, tujuan pribadi, keunikan dan ciri khas diri. Bila hal tersebut tidak tercapai maka remaja akan mengalami kebingungan peran yang berdampak pada rapuhnya kepribadian sehingga akan terjadi gangguan konsep diri. Tujuan Pengabdian Masyarakat (Pengabmas) adalah masyarakat Sekolah Khususnya MTs Lawang mengetahui tentang perkembangan psikososial anak dan remaja di era digital dan mampu melakukan secara mandiri Diet GADGET Dalam Menurunkan Gaming Sindroma. Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat (Pengabmas) dilakukan melalui Talk Show di AULA MTs Lawang Malang. Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan, melainkan berkembang dari pengalaman yang terus menerus dan terdiferensiasi, dalam hal ini Orang tua dan Guru semestinya bijak dalam pengasuhan. Era digital merupakan salah satu faktor yang dapat membentuk konsep diri remaja.

**Kata Kunci :** Diet, Gadget Gering Syndrome

### Abstrac

The developmental stage of children and adolescents aged 12-18 years, at this time children from early to late adolescence must be able to achieve self-identity including roles, personal goals, uniqueness and personal characteristics. If this is not achieved, teenagers will experience role confusion which will have an impact on personality fragility resulting in impaired self-concept. The aim of Community Service (Penabmas) is that the school community, especially MTs Lawang, knows about the psychosocial development of children and adolescents in the digital era and is able to independently carry out GADGET Diet in reducing gaming syndrome. The method for implementing community service (pengabmas) is carried out through a talk show at AULA MTs Lawang Malang. Self-concept is the image a person has about himself, which is formed through experiences gained from interactions with the environment. Self-concept is not an innate factor, but rather develops from continuous and differentiated experience, in this case parents and teachers should be wise in their upbringing. The digital era is one of the factors that can shape teenagers' self-concept. Keywords: diabetes mellitus, community empowerment, disease prevention, health education

**Keywords :** Diet, Gadget Gering Syndrome

### PENDAHULUAN

Tahap perkembangan remaja dengan usia anak remaja 12-18 tahun dimana pada saat ini remaja harus mampu mencapai identitas diri meliputi peran, tujuan pribadi, keunikan dan ciri khas diri. Bila hal tersebut tidak

tercapai maka anak remaja akan mengalami kebingungan peran yang berdampak pada rapuhnya kepribadian sehingga akan terjadi gangguan konsep diri. Pendidikan merupakan suatu hal yang dianggap penting sekarang ini (Wijaya, 2008). Dimana pendidikan berperan dalam meningkatkan kualitas kehidupan manusia baik secara individual maupun secara kelompok, membentuk pribadi positif, bertanggung jawab dan mengembangkan potensi yang dimiliki individu. Selain itu juga pendidikan yang bersifat formal seperti halnya SD, SMP, dan SMA merupakan tempat individu berlindung selain rumah sendiri maksudnya disini ialah individu lebih banyak menghabiskan waktunya itu berinteraksi di lingkungan sekolah inilah (Arsyad, 2011). Dalam mengembangkan potensi diri, individu perlu memahami dirinya sendiri, dan mengetahui kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya. Cara memahami dan mengetahui diri sendiri disebut konsep diri. Anant Pai (dalam Djaali, 2012: 129-130) mengemukakan bahwa "Konsep diri adalah pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang menyangkut apa yang ia ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi pikiran dan perasaannya, serta bagaimana perilakunya tersebut berpengaruh terhadap orang lain". Agar potensi yang dimiliki individu berkembang dengan baik, individu perlu memahami dirinya, begitu pula pada remaja. Menurut Mu'tadin (2002), pemahaman diri remaja yang baik adalah remaja yang memiliki konsep diri yang baik, karena konsep diri merupakan penilaian diri sendiri mengenai keadaan dirinya. (Elida, 2006:133; Sujiono, Zainal, Rosmala, & Tampiomas, 2014) mengemukakan "Konsep diri sebagai pendapat seseorang atau gambaran seseorang tentang dirinya baik yang menyangkut fisik, kemampuan psikis dan materi apa saja yang dimiliki oleh orang itu".

Anak dan Remaja yang menyadari bagaimana dirinya maka akan ada penilaian tentang keberadaan dirinya, apakah yang dilakukannya baik atau kurang baik, mampu atau kurang mampu. Konsep diri adalah salah satu kepribadian yang perlu dikembangkan. Menurut Gunarsa (2008), anak remaja yang konsep dirinya berkembang dengan baik akan tumbuh rasa percaya diri, berani, bersemangat dalam belajar, memiliki keyakinan diri, aktif dalam belajar, menjadi pribadi yang mandiri dan memiliki pandangan yang baik tentang dirinya. Tuhan menciptakan setiap individu dengan ciri khas masing-masing. Setiap individu tidak ada yang sama persis di dunia walaupun saudara kembarnya.

Di dalam diri anak dan remaja tentu memiliki penghayatan mengenai siapa dirinya dan apa yang membedakan dirinya dengan remaja lain. Remaja membutuhkan waktu yang panjang untuk memahami siapa dirinya. Menurut Puspasari (2007), anak remaja yang sedang memahami konsep diri adalah remaja yang ingin menentukan siapakah, apakah dan bagaimana dirinya saat ini. Pamily (dalam Elida, 2006) mengemukakan "Konsep diri sebagai sistem yang dinamis dan kompleks dari keyakinan seseorang tentang dirinya, termasuk sikap, perasaan, kepercayaan, persepsi, nilai-nilai dan tingkah laku yang unik dari orang tersebut". Oleh karena itu penulis merasa tertarik untuk mengangkat konsep diri pada remaja dalam artikel ini guna membantu

remaja dalam menegmbangkan konsep diri yang dimilikinya (Reski, Taufik, & Ifdil, 2017; Thanoesya, Syahniar, & Ifdil, 2016).

Tujuan Umum kegiatan pengabmas ini adalah untuk memberikan sosialisasi tentang aspek perkembangan psikososial pada remaja di era digital, dan adapun manfaat kegiatan pengabmas ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat Sekolah Khususnya Mts Lawang mengenai aspek perkembangan psikososial pada remaja di era digital melalui diet gadget dalam menurunkan gaming sindroma.

Konsep diri merupakan bagian penting dalam setiap diri individu. Mudjiran, dkk (2017) mengemukakan bahwa "Konsep diri pada dasarnya mengandung arti keseluruhan gambaran diri yang termasuk persepsi tentang diri, perasaan, keyakinan, dan nilai- nilai yang berhubungan dengan dirinya". Maksud dari konsep diri menurut Atwater adalah gambaran secara umum mengenai diri individu itu sendiri baik dari persepsi, perasaan, keyakinan, dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya.

Pembentukan konsep diri individu tidaklah bawaan dari lahir tetapi timbul akibat adanya pengalaman, persepsi dan hasil belajar yang dialami oleh setiap individu. Konsep diri seseorang terbentuk dari proses belajar. Sesuai dengan yang diungkapkan Watson (Ahmadi, 2009: 199) "Manusia waktu lahir masih bersih maka untuk menjadikan manusia sesuai dengan yang dikendaki, diberikan pengalaman- pengalaman dan lingkungan

## METODE

Metode kegiatan yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat, dilakukan melalui beberapa kegiatan :

1. Quis
2. Pemaparan Materi
3. Talk show
4. Diskusi



Gambar1.Pembukaan Kegiatan



Gambar2.Pemaparan Materi dan Talk Show



GAMBAR 3. Quis dan Diskusi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan dari respon Siswa dan Guru sebagai peserta dalam kegiatan pengabmas ini melalui Pemaparan, Talk show, Quis, dan Diskusi



DIET GADGET MENURUNKAN GAMING SINDROM meliputi :

1. Fenomena Tentang Generasi Digital, Pembahasan diskusi disepakati bahwa *Gadget* adalah suatu instrumen yang memiliki tujuan-tujuan fungsi praktis, dirancang lebih canggih daripada teknologi yang diciptakan sebelumnya. Diantaranya; laptop, ipad, tablet atau smartphome. Dan Orangtua menggunakan gadget untuk mencari informasi apapun yang dibutuhkan.

2. Pengaruh Gadget bagi anak

Pengaruh Positif:

- a. media pembelajaran yang menarik
- b. meningkatkan logika game interaktif yang edukatif
- c. mencari info-info ilmu pengetahuan

Pengaruh Negatif:

- a. Game yang merusak
- b. Pornografi maupun ajaran yang salah
- c. Kecanduan game dan pornografi yang bisa merusak otak anak

3. Tanda-tanda anak adiksi gadget

- a. Tantrum saat diminta berhenti bermain gadget.
- b. Tidak merespon panggilan (kemampuan komunikasi yang menurun) saat bermain gadget.
- c. Jika sudah sekolah, nilai akademisnya (kemampuan anak) menurun krn tidak tertarik dengan materi pembelajaran sekolah

4. Perilaku yang bisa dipengaruhi oleh pemakaian gadget jika digunakan secara berlebihan :

- a. Perilaku emosi=>jika gadgetnya diambil anak akan marah sekali, menangis berlebihan dan tantrum
- b. Perilaku sosial=>anak terlalu asyik dengan gadget kurang peduli dengan lingkungan sekitar, sehingga tidak paham etika sosialisasi
- c. Perilaku kekerasan atau agresi=>mengikuti game sehingga anak melakukan tindakan kekerasan terutama pda anak laki-laki
- d. Perilaku malas dan obesitas=> anak cenderung pasif dan malas
- e. Perilaku Tidur dan Belajar=>sulit tidur, mimpi buruk dan kelelahan saat bangun tidur

Konsep remaja yang sehat sebagai berikut:

1. Tepat dan sama, maksudnya konsep diri yang dimiliki remaja akan sama dan tepat dengan apa yang dilakukannya dan dirasakannya.
2. Fleksibel, maksudnya kefleksibelan atau kebebasan remaja dalam menjalankan peran baik itu sebagai siswa disekolah maupun di lingkungan tempat tinggalnya, yang mana ia mampu menempatkan dirinya dalam mengejerkan tugas, saat guru menjelaskan, saat diskusi berlangsung, dan lain-lain.

3. Kontrol diri, maksudnya remaja mampu mengontrol tingkah laku dan sikapnya dalam kehidupan sehari-hari yang sesuai dengan standar tingkah laku yang dimilikinya, bukan berupa aturan dari orang lain."

Konsep diri pada remaja berbeda dengan konsep diri pada orang dewasa karena konsep diri yang dimiliki oleh remaja dipengaruhi oleh pencarian jati dirinya, ingin mencoba hal yang baru (Tridhonanto, 2010). Seperti yang diungkapkan Rossel, dkk (2008: 57) *"The adolescent self-concept is developing and is affected by tasks and challenges. Adolescents are trying on new roles and identities, developing their sexuality, and thinking about the future, while simultaneously seeking approval from peers and family, and asserting their independence"*.

#### Peran Ibu:

1. Menumbuhkan perasaan mencintai dan mengasihi anak melalui interaksi yg lebih melibatkan sentuhan lembut dan kasih sayang
2. Menumbuhkan kemampuan berbahasa pada anak melalui kegiatan bercerita dan mendongeng serta kegiatan yang lebih dekat dengan anak.
3. Mengajarkan tentang jenis kelamin perempuan, tentang perilaku seorang perempuan baik-baik sesuai ajaran agama

#### Peran Ayah:

1. Menumbuhkan rasa percaya diri dan kompetensi pada anak melalui kegiatan bermain yang lebih melibatkan fisik, baik di dalam dan di luar ruangan
2. Menumbuhkan kebutuhan akan hasrat berprestasi pada anak melalui berbagai kisah tentang cita-cita.
3. Mengajarkan tentang peran jenis kelamin laki-laki, tentang perilaku seorang laki-laki yang sesuai dengan ajaran agama.

#### 5. Amazing Communication

- a. Memahami bahasa tubuh anak=anak sedang kesal, capek, senang
- b. Anak berhak atas diri orangtua yang terbaik=jngn sampai karena kita lelah, sibuk kerja, stress kita jadi mengabaikan atau emosi pada anak
- c. Efek bahasa tubuh kita=mendengar aktif

#### Peran Guru BK dalam Mengembangkan Konsep Diri Remaja

Keputusan Mendikbud No.25/1995 menjelaskan mengenai pengertian bimbingan dan konseling dimana bimbingan dan konseling merupakan pelayanan bantuan yang diberikan kepada peserta didik untuk membantu peserta didik mandiri dan berkembang secara optimal (Ahmad, Riska , 2013: 26).

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mencari pemecahan atau mencegah terjadinya masalah pada diri peserta didik. Guru yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan

bimbingan dan konseling di sekolah adalah konselor sekolah atau sering dikenal dengan guru BK (Aisyah & Ag, 2015; Ifdil, 2010; Sandra, & Ifdil, 2015).

Masalah yang dimiliki peserta didik diidentifikasi kemudian konselor sekolah membantu menangani masalah tersebut. Dimana guru BK berperan dalam mengarahkan dan memberi saran keputusan kembali kepada peserta didik. BK adalah pelayanan bantuan bagi peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mereka menjadi mandiri dan berkembang secara optimal, baik dalam bidang pribadi, sosial, belajar maupun karier melalui berbagai jenis layanan. Guru BK berfungsi dalam membantu siswa dalam penyelesaian masalah yang dimiliki oleh peserta didik (Satori, Kartadinata, Makmun, & LN, 2006).

Seperti yang diungkapkan Morison dan Thomson (dalam Mudjiran, dkk, 2007: 141) menyatakan "Hubungan antara konsep diri dengan prestasi sekolah, seorang remaja yang memiliki konsep diri yang positif akan menunjukkan hubungan diri pribadinya dengan lingkungan sekolahnya baik itu dengan teman-temannya maupun dengan gurunya, peran guru dalam mengembangkan konsep diri yang positif yaitu bisa dilakukan dengan cara memberikan penghargaan terhadap yang yang dilakukannya yang bersifat positif. Disinilah terdapat peran guru BK dalam membantu mengembangkan konsep diri remaja dengan cara memberikan penghargaan terhadap apa yang remaja lakukan yang bersifat positif."

Menurut Fernanda & Sano (2012), untuk itu guru BK dapat menjalin hubungan baik dan kerja sama dengan para remaja di sekolah untuk dapat membantu remaja dalam mengembangkan konsep diri yang mereka miliki karena dengan konsep diri yang baik akan mempengaruhi segala kegiatan yang terjadi di sekolah baik itu prestasi siswa di sekolah, pergaulannya, dan lain-lain, agar remaja tidak merasa terasingkan di lingkungan sekolahnya. Seperti yang kita ketahui sekolah merupakan rumah kedua bagi para siswa-siswinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. 2009. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aisyah, S., & Ag, S. 2015. *Perkembangan Peserta Didik dan Bimbingan Belajar*. Deepublish.
- Amin, Samsul Munir. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Ardi, Z., Ibrahim, Y., & Said, A. 2012. *Capaian Tugas Perkembangan Sosial Siswa dengan Kelompok Teman Sebaya dan Implikasinya terhadap Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. *Konselor*, 1(2).
- Ardi, Z., & Sisin, M. (2018). The Contribution of Assertive Technique Behavioral Counseling to Minimize the Juvenile Delinquency Behavior. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(2), 67- 77.

- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2017). Social Media and the Quality of Subjective Well-Being; Counseling Perspective in Digital Era. *Open Science Framework*. October, 15.
- Arsyad, A. 2011. *Media pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Baldwin, dkk. 2008. *Edible Coating and Film to Improve Food Quallity Second Edition*. London: CRC Press.
- Desmita. 2011. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosda Karya.
- Djaali. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Elida. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya.
- Fernanda, M. M., & Sano, A. 2012. *Hubungan antara Kemampuan Berinteraksi Sosial dengan Hasil Belajar*. *Konselor*, 1(2).
- Gunarsa, S. D. 2008. *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. BPK Gunung Mulia.
- Hardy, M & Heyes, S. 1988. *Pengantar Psikologi*. Terjemahan oleh Soenardji. Semarang: Erlangga.
- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Terjemahan oleh Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Ifdil, I. (2010). Pendidikan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(2), 55-61.
- Jackson, Sandy & Bosma, E. 1990. *Coping and Self- Concept In Adolescence*. Berlin: Verlag Berlin Heiddeberg. Dari <http://libgen.org/scimag/index.php?s=Adolescentself-concept> (diakses 1 Mei 2018)
- Jahja, Yudrik. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana
- Lis, dkk. 2012. "Kematangan Emosi, Konsep Diri, dan Kenakalan Remaja". *Jurnal Persona*, Vol. 1 No.1. dari <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/viewFile/9/25> (diakses 1 Mei 2018)
- Mudjiran, dkk. 2007. *Perkembangan Peserta Didik*. Padang: UNP Press.
- Mu'tadin, Z. 2002. *Mengenal kecerdasan emosional remaja*. Tersedia: [Http://www. E-Psikologi. com](http://www.E-Psikologi.com).(18 Oktober 2008).
- Nur, I. F., & Ekasari, A. 2008. *Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja*. *SOUL*, 1(2), 15-31.
- Papalia, D. E, dkk. 2008. *Human Development*. Terjemahan oleh A. K. Anwar. Jakarta: Kencana.
- Pardede, Y. O. K. 2008. "Konsep Diri Anak Jalanan Usia Remaja". *Jurnal Psikologi*, Vol:1 No. dari <http://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/download/292/235> (diakses 1 Mei 2018)
- Prayitno., & Amti, E. 2009. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puspasari, A. (2007). *Mengukur Konsep Diri Anak*. Elex Media Komputindo.
- Reski, N., Taufik, T., & Ifdil, I. (2017). Konsep diri dan kedisiplinan belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(2), 85-91.



- Rossel, dkk. 2008. "Living With Genetic Risk: Effect on Adolescent Self Concept". *American Journal of Medical Genetics Part C*, DOI 10.1002. dari <http://libgen.org/scimag/index.php?s=Adolescent%20self-concept> (diakses 1 Mei 2018)
- Rumini, S., & Sundari, S. 2004. *Perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sandra, R., & Ildil, I. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 80-85.
- Santrock, J. W. 2006. *Adolescence*. Terjemahan oleh Shinto dan Sherly. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, Sarlito. W. 2007. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Satori, D., Kartadinata, S., Makmun, A. S., & LN, S. Y. 2006. Profesi keguruan. Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia
- Sujiono, Y. N., Zainal, O. R., Rosmala, R., & Tampiomas, E. L. (2014). Metode pengembangan kognitif.
- Thanoesya, R., Syahniar, S., & Ildil, I. (2016). Konsep Diri dan Optimisme Mahasiswa dalam Proses Penulisan Skripsi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 2(2), 58-61.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Travesr, Robert. M. W. 1988. *Essentials of Learning: The new cognitive learning for student of educatoin*. New York: Macmillan Publishing CO., Inc.
- Ridhonanto, A. (2010). *Meraih Sukses Dengan Kecerdasan Emosional*. Elex Media Komputindo.
- Wahyu, S., Taufik, T., & Ilyas, A. (2012). Konsep Diri Dan Masalah Yang Dialami Orang Terinfeksi Hiv/ Aids. *Konselor*, 1(2).
- Wijaya, T. (2008). Hubungan Adversity Intelligence Dengan Intensi Berwirausaha (Studi Empiris Pada Siswa Smkn 7 Yogyakarta). *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, 9(2), Pp-117.