

PSIKO PARENTING DAN PEMBERDAYAAN REMAJA DALAM SELF CONTROL : HIPNOTERAPI DALAM UPAYA MENCEGAH KECANDUAN GAME

Rahmadaniar Aditya Putri¹, Nurul Kamariyah², Firdaus³, Wesiana Heris Santy⁴,
Siti Nur Hasina⁵, Hafid Algristian⁶

^{1,2,3,4,5}Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

⁶Departemen Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

e-mail: rahmadaniar@unusa.ac.id

Abstrak

Salah satu program yang paling diminati oleh kalangan remaja saat ini adalah media game online. Seseorang yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain game online dapat dikatakan bahwa orang tersebut telah Kecanduan game online, yang ditandai dengan adanya dorongan untuk melakukan secara terus menerus yang disertai penarikan diri, ketidakmampuan mengatur waktu, mempunyai masalah dengan pengaruh interpersonal dan kesehatan. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk mendorong terwujudnya kesehatan mental dan pola asuh yang baik dari orang tua kepada anaknya melalui pemberdayaan masyarakat sehingga masyarakat mempunyai pengetahuan dan keterampilan dalam mencegah dan mengatasi apabila terjadi kecanduan game. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di wilayah RW 03 Kelurahan Kebonsari Kota Surabaya. Metode pelaksanaan kegiatan pelatihan menggunakan pendekatan partisipatif dengan cara ceramah, diskusi, curah pendapat serta demonstrasi langsung untuk meningkatkan pengetahuan kader, remaja, dan orang tua mengenai upaya preventif untuk mencegah kecanduan game. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2023 dan diikuti oleh 45 peserta. Hasil evaluasi kegiatan pelatihan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan yang ditunjukkan dengan hasil pretest 15,5% meningkat menjadi 91,1% disertai dengan meningkatnya ketrampilan yang baik dimana peserta dapat mempraktekkan dan mengaplikasikan tindakan hipnoterapi sebagai self control dan sebagian besar peserta mampu memberikan penyuluhan terhadap para remaja di lingkungan sekitar dan sekolah, sehingga diharapkan menjadi support system bagi para remaja dalam menjaga status kesehatan di daerah binaanya.

Kata kunci: Kecanduan Game, Psikoparenting, Remaja, Self Control

Abstract

One of the programs that is most popular with teenagers today is online gaming media. A person who is tied to a very strong habit and cannot let go of playing online games can be said to be addicted to online games, which is characterized by the urge to do so continuously accompanied by withdrawal, inability to manage time, and problems with influence. interpersonal and health. The aim of this community service activity is to encourage the realization of mental health and good parenting patterns from parents to their children through community empowerment so that people have the knowledge and skills to prevent and overcome gaming addiction. Community service activities are carried out in the RW 03 area, Kebonsari Village, Surabaya City. The method for implementing training activities uses a participatory approach by means of lectures, discussions, brainstorming and direct demonstrations to increase the knowledge of cadres, teenagers and parents regarding preventive efforts to prevent game addiction. This activity was held in May-July 2023 and was attended by 45 participants. The results of the evaluation of training activities showed that there was an increase in knowledge and skills as shown by the pretest results of 15.5% increasing to 91.1% accompanied by an increase in good skills where participants were able to practice and apply hypnotherapy actions as self-control and the majority of participants were able to provide counselling on teenagers in the surrounding environment and schools, so it is hoped that it will become a support system for teenagers in maintaining health status in their target areas.

Keywords: Game Addiction, Psychoparenting, Self Control, Teenagers

PENDAHULUAN

Pengguna gadget pada umumnya dan smartphone pada khususnya berkembang dengan pesat di Indonesia dimana hampir setiap lapisan masyarakat menggunakannya, termasuk para remaja

(Wahyuni et al., 2023). Salah satu kegiatan yang bisa diakses dalam gadget yakni bermain game. Tetapi adakalanya perkembangan ilmu dan teknologi yang sangat pesat ini juga berdampak negatif pada kalangan masyarakat, misalnya pada remaja yang bisa menyebabkan resiko/kecenderungan bergantung pada game tersebut (Hidaayah et al., 2021). Kecenderungan yang dimaksud adalah kecenderungan bermain game online atau biasa kita sebut internet gaming disorder. Internet gaming disorder merujuk pada penggunaan internet yang berlebih dan terus-menerus dalam permainan (Hidaya & Aisna, 2020). Hal ini akan berdampak pada cara berperilaku remaja yang dapat mengakibatkan terjadinya penyimpangan sosial. Jumlah waktu yang dihabiskan remaja untuk bermain game online berdampak pada perilaku mereka, termasuk kecenderungan mereka untuk membolos dan terlambat datang ke sekolah, tidak jujur dengan orang tua maupun guru, mudah emosi, serta banyak menghabiskan waktu luang di luar rumah (Ismi & Akmal, 2020).

Hasil analisis situasi di lapangan bersama mitra di wilayah Kader Laskar Gertak Kita dalam lingkungan RW 03 Kebonsari Surabaya didapatkan data : tiga puluh persen warganya termasuk ke dalam kategori remaja, 50% dari remaja sering menghabiskan waktu untuk bermain game, 64% durasi dalam bermain game yaitu lebih dari 3 jam dalam sehari, masyarakat belum mendapatkan penatalaksanaan yang komprehensif, pengetahuan tentang pola asuh orangtua dan internet gaming disorder masih kurang dan belum pernah ada kegiatan penyuluhan tentang pemahaman tersebut, belum pernah dilakukan pelatihan kepada masyarakat tentang cara mencegah dan mengatasi kecanduan game, serta belum pernah dibentuk kelompok remaja, dimana sebagai sarana penunjang dan berperan aktif memberikan kontribusi terkait kesehatan remaja.

Cara untuk meminimalisir seorang remaja agar tidak menjadi ketergantungan game yakni dengan peranan orang tua yang harus selalu ikut mengontrol penggunaan gadget pada anak dan memberikan batasan waktu bermain gadget (Kamariyah et al., 2022). Berbagai upaya dilakukan oleh orang tua dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak (Putri et al., 2022). Psiko parenting adalah salah satu teknik intervensi atau penanganan dengan bentuk pendidikan ataupun pelatihan terhadap seseorang dengan permasalahan psikologis yang berfungsi sebagai bentuk treatment dan rehabilitasi (Putri et al., 2022). Psiko parenting tersebut dapat dilakukan pada seseorang, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik dan melatih subjek atau partisipan mengenai tantangan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan, serta mengembangkan keterampilan self control untuk menghadapi tantangan (HASINA et al., 2022).

Self control diperlukan remaja untuk mengatur atau mengubah aksi, emosi, dan perasaan dalam dirinya untuk menghindari perilaku yang tidak diinginkan (Putri et al., 2021) (Yanti et al., 2019). Self control yang bisa dilakukan salah satunya dengan metode hipnoterapi. Kebanyakan remaja dan orang tua tidak mengetahui cara mencegah dan mengatasi kecanduan game pada remaja selain mengambil handphone yang digunakan atau diberi larangan keras oleh orang tua, sehingga remaja merasa tidak senang dan melakukan perilaku yang menyalahi aturan atau norma yang ada. Dalam mengatasi masalah perilaku dapat menggunakan beberapa terapi komplementer seperti Terapi Hipnoterapi (Levani et al., 2020). Hipnoterapi dapat digunakan untuk mengatasi kecanduan game, karena kecanduan game termasuk gangguan perilaku. Peran serta keluarga dalam penanganan pada remaja menjadi penting dimana individu dalam belajar mengembangkan nilai, keyakinan, sikap serta perilaku sehingga individu siap berperan di dalam Masyarakat (Pratama & Vitasari, 2020).

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk mendorong terwujudnya kesehatan mental dan pola asuh yang baik dari orang tua kepada anaknya melalui pemberdayaan masyarakat sehingga masyarakat mempunyai pengetahuan dan keterampilan dalam mencegah dan mengatasi apabila terjadi kecanduan game. Kegiatan ini di fokuskan pada penyuluhan, pelatihan, pembentukan tim peduli remaja.

METODE

Tahap pelaksanaan kegiatan merupakan tahapan utama dari program pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah mendapat persetujuan dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan surat tugas nomor 620/UNUSA-LPPM/Adm-E/V/2023.

Tahapan atau Langkah yang akan dilaksanakan untuk solusi yang ditawarkan

Pelaksanaan implementasi kegiatan “Psiko Parenting dan Pemberdayaan Remaja dalam Self Control : Hipnoterapi dalam Upaya Mencegah Kecanduan Game” di wilayah kerja Kader Laskar Gertak Kita, RW 03 Kelurahan Kebonsari Kecamatan Jambangan Surabaya yang kegiatan dilaksanakan dengan tiga tahap yaitu:

Pra Kegiatan

1. Rapat Strategi Pelaksanaan

Rapat strategi pelaksanaan dilakukan dengan melibatkan Ketua RW 03 Kebonsari Surabaya beserta Kader Kesehatan untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan.

2. Survei lokasi

Survei dilakukan paling lambat satu hari sebelum dilakukan kegiatan untuk mengatur tata letak perlengkapan dan bentuk kegiatan.

3. Persiapan Sarana dan Prasarana, meliputi :

- a). Persiapan tempat pelaksanaan kegiatan
- b). Persiapan Leaflet
- c). Persiapan Modul dan Video Hipnoterapi

Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian pada masyarakat. Sasaran kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah kader kesehatan dan warga di RW 03 Kebonsari Surabaya dimana dalam pelaksanaan tim pengabdian masyarakat akan memberikan sosialisasi ke Kader, orangtua, dan remaja di Balai RW 03 Kebonsari Surabaya, kegiatan akan dibagi menjadi 4 sesi dengan distribusi pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Penyuluhan

Kegiatan inti dari pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan atau pemaparan materi mengenai psiko parenting : Pola Asuh orangtua di Era Digital dan Internet Gaming Disorder bagi orangtua dan remaja yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman guna mencegah kecanduan game. Penyuluhan atau pemaparan materi akan disampaikan oleh pemateri pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi (praktik langsung).

2. Pelatihan Kader Kader, orangtua, dan remaja

Kegiatan inti dari pengabdian masyarakat ini adalah pemberian edukasi serta demonstrasi terkait Self control: Hipnoterapi setelah pelaksanaan penyuluhan ke warga.

3. Demonstrasi Hipnoterapi

Setelah pemberian penyuluhan selesai kegiatan akan dilanjutkan dengan melihat dan mempraktekkan dari prosedur hipnoterapi yang dilakukan secara langsung oleh warga dengan pendampingan dari tim pengabdian masyarakat.

4. Pre-Test dan Post Test

Pre-test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan sasaran mengenai materi yang akan disampaikan, dalam hal ini adalah pengetahuan mengenai internet gaming disorder. Kegiatan ini dilakukan sebelum pemaparan oleh pemateri. Uji tingkat pengetahuan menggunakan lembar kuisioner yang berisi pertanyaan terkait materi yang akan diberikan untuk diberikan kepada peserta serta diisi sesuai kemampuan masing-masing.

Post-test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan sasaran mengenai materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta dari sebelum mendengarkan paparan penyuluhan dengan pengetahuan setelah mendengarkan paparan penyuluhan yang telah disampaikan oleh pemateri.

Pembentukan Tim Peduli Remaja

Untuk memfasilitasi kegiatan yang akan membahas kesehatan remaja, maka dibentuknya tim peduli remaja yang menjadi unit yang terintegrasi dengan kegiatan sosial yakni karang taruna. Tim peduli remaja ini dibentuk sebagai luaran kegiatan program kesehatan remaja, yang bisa menjadi fasilitas konsultasi dan diskusi mengenai kesehatan remaja.

Pasca Kegiatan

Setelah selesai pelaksanaan pengabdian sosialisasi mengenai Pelatihan Hipnoterapi Bagi Kader Kesehatan, Orangtua, dan Remaja Sebagai Upaya Mencegah Kecanduan Game” dengan sasaran kader, orangtua, dan remaja, maka langkah akhir kegiatan dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dirancang dengan

membandingkan kondisi pengetahuan dan kesadaran awal sebelum intervensi sosialisasi dengan peningkatan pengetahuan dan kesadaran setelah pelaksanaan pengabdian. Pengukuran pengetahuan sebelum penyuluhan bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal tentang internet gaming disorder. Sedangkan evaluasi sesudah penyuluhan dengan pembuatan laporan kegiatan bertujuan sebagai laporan pertanggung jawaban atas kegiatan yang telah dilaksanakan.

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program

Partisipasi mitra dalam kegiatan Pengabdian masyarakat antara lain:

1. Menyediakan tempat dan sumber daya manusia yang siap dilatih dan bersedia monitoring dan evaluasi
2. Pendampingan dan penilaian atas capaian program yang telah dilaksanakan antara tim pengusul terhadap mitra
3. Cara evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai.

Cara evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai.

Setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat, tim pengabdian melakukan evaluasi setiap 1 bulan sekali mengenai program yang sudah ditetapkan. Penyelesaian persoalan dan kebutuhan mitra tersebut, dibutuhkan kepakaran tim pengusul dalam kegiatan PKM ini yaitu bidang keperawatan anak, keperawatan medikal bedah dan spesialis kedokteran jiwa. Tim ini terdiri dari 4 dosen perawat dan 1 orang dosen spesialis kedokteran jiwa. Kepakaran perawat bidang keperawatan anak dibutuhkan untuk menyelesaikan tahapan tumbuh kembang remaja sesuai usianya, keperawatan medikal bedah dibutuhkan untuk menyelesaikan kesehatan berkaitan dengan mengenai dampak fisik yang akan terjadi bila kecanduan game sebagai upaya. Kegiatan PKM ini, perawat mengorganisasi, menggerakkan dan memberdayakan segala potensi kader kesehatan dan masyarakat mitra untuk dioptimalkan dalam menyelesaikan masalah secara holistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah	Presentase (%)
1.	12-14 tahun	11	24,4
2.	15-18 tahun	25	55,5
3.	19-21 tahun	9	20
Total		45	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebagian kecil adalah usia 12-14 tahun yaitu sebesar 11 responden (24,4,7%) dan usia 19-21 tahun yaitu sebesar 9 peserta (20%). Sebagian besar usia 15-18 tahun sebanyak 25 responden (55,5%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Usia	Jumlah	Presentase (%)
1.	Laki-Laki	12	26,6
2.	Perempuan	33	73,3
Total		45	100

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian besar adalah perempuan yaitu sebesar 42 responden (73,3%).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Pre Test				Post Test			
Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang		Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang	
N	%	N	%	N	%	N	%
7	15,5	38	84,4	41	91,1	4	8,8

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dinyatakan bahwa hasil pre test responden berpengetahuan baik sebesar 7 (15,5 %) dan setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi responden berpengetahuan baik menjadi 41 (91,1%).

Berdasarkan hasil pengabdian diketahui bahwa peserta mengikuti pelaksanaan dengan antusias. Hal tersebut dapat diketahui dari observasi yang dilakukan terhadap perilaku yang ditunjukkan oleh para peserta yang fokus memperhatikan penjelasan narasumber. Berdasarkan pengabdian juga diketahui peserta aktif saat sesi diskusi. Pertanyaan peserta dibatasi disebabkan terbatasnya waktu pengabdian yang dilaksanakan di sore hari. Pertanyaan peserta lebih kepada penerapan strategi penggunaan gadget yang sulit dilakukan di rumah ketika langkah yang ditetapkan oleh ibu berbeda dengan ayah. Selain itu, peserta juga menanyakan strategi penggunaan gadget ketika dalam rumah dihuni oleh banyak keluarga, seperti nenek dan kakek yang berbeda strategi dalam mendampingi anak menggunakan gadget. Berdasarkan permasalahan, para peserta dilatih untuk menerapkan strategi penggunaan gadget pada anak.

Tidak jarang ada orangtua yang mengeluh dalam menghadapi anaknya kecanduan gadget. Padahal kecanduan akut terhadap gadget pada anak-anak dapat merusak kesehatan anak, baik fisik maupun mental (Wulansari, 2017). Beberapa kendala yang dihadapi orangtua dalam menghadapi anak yang kecanduan gadget antara lain (a) kendala anak yaitu susah makan, hingga lupa waktu makan, susah tidur, anak akan cemberut hingga menangis jika tidak di pinjamkan atau di perbolehkan menggunakan gadget, selain itu anak akan rewel ketika ibu sedang melakukan pekerjaan rumah. (b) Beberapa aktivitas sehari-hari tidak tercapai tujuannya,serta (c) kendala yang dialami sebagian orang tua yang bekerja yaitu keterbatasan waktu untuk berinteraksi dengan anak karena jarang di rumah(Susanti et al., 2022).

Orang tua juga dapat menerapkan literasi digital sebagaimana yang disampaikan oleh (Dewi et al., 2022), yaitu (1) gunakan internet bersama dengan anggota keluarga lain yang lebih dewasa agar dapat memberikan arahan kepada anak (2) tempatkan komputer pada ruangan kerluarga atau ruangan yang mudah diawasi oleh orangtua (3) internet sebenarnya dapat berfungsi sebagai sumber ilmu sehingga dapat digunakan dengan maksimal untuk mencari informasi yang membantu dalam proses pembelajaran, kuliah, penelitian, pekerjaan dan lain-lain (4) orangtua mendampingi anak-anaknya saat mengakses internet dan memberikan penjelasan serta batasan mengenai apa saja yang boleh diakses dan apa saja yang tidak boleh diakses (5) meminta anak untuk segera meninggalkan situs yang tidak pantas atau membuat tidak nyaman, baik yang disengaja dibuka ataupun tidak disengaja dibuka (6) berikan pengertian kepada seluruh anggota keluarga untuk tidak atau menjawab setiap email ataupun private chat dari orang yang tidak dikenal.

Berdasarkan hasil pengabdian diketahui bahwa permasalahan yang dialami oleh para peserta antara lain sulitnya mengatur kedisiplinan anak dalam penggunaan gadget. Peserta menyatkan sulit menangani perilaku anak terutama ketika anak berlebih dalam memanfaatkan waktu seharian untuk menggunakan gadget, sehingga beberapa tugas atau aktivitas yang dianggap positif terbengkalai dilakukan oleh anak, serta adanya ledakan emosi pada anak seperti menangis atau marah ketika orang tua mengambil gadget dari anak.

Psikoparenting adalah salah satu teknik intervensi atau penanganan dengan bentuk pendidikan ataupun pelatihan terhadap seseorang dengan gangguan psikis yang bertujuan untuk treatment dan rehabilitasi. (Handayani & Daulay, 2021) juga menyatakan bahwa psikoparenting tersebut dapat merubah aspek kognitif, emosional dan perilaku dari suatu individu ataupun kelompok.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan hasil penelitian (Sari et al., 2020) dengan judul penelitian Peran Orang Tua Mencegah Dampak Negatif Gadget Melalui Pendekatan Komunikasi dan Psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa berkembangnya gadget pada anak usia dini tentu memiliki dampak negatif. Hal tersebut mengarahkan perlunya pendampingan dialogis dari orang tua untuk meminimalisir anak dari pengaruh negatif penggunaan Gadget. Pendampingan dialogis dalam penelitian tersebut diartikan sebagai pendampingan yang dilakukan secara berkelanjutan. Apabila anak sedang menggunakan Gadget orang tua sebaiknya mampu mendampingi anaknya, membuka fitur-fitur yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Disamping itu orang tua harus mampu menjadi guru bagi anaknya. Gadget dijadikan media untuk menstimulasi anak.

Demikian pula dengan hasil penelitian dari (Elisa, 2022) yang berjudul Pendampingan Orang Tua Pada Anak Dalam Memanfaatkan Teknologi Informasi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa orang tua bertindak sebagai komunikator dan anak sebagai komunikan, orang tua berbicara dengan anak dengan bahasa yang dipakai sehari-hari dan bahasa non lisan digunakan ketika komunikator perlu menjelaskan melalui isyarat, baik tubuh maupun benda lainnya sehingga komunikan akan mengerti. Anak usia dini cenderung menggunakan benda yang berwarna untuk memacu perkembangan otaknya.

Pada masa usia dini anak mengalami masa keemasan (the golden years) yang merupakan masa di mana anak mulai peka/sensitif untuk menerima berbagai rangsangan.

Dalam pelaksanaannya pengabdian ini menggunakan psikoparenting sebagai pemberian wawasan mengenai karakteristik perkembangan anak, manfaat gadget, dampak penggunaan gadget bagi anak, motif anak menggunakan gadget, strategi penggunaan gadget pada anak, dan keterlibatan orang tua pada anak. (Hanik, 2020) menyatakan bahwa konseptual literasi digital sebagai strategi penggunaan gadget pada anak dapat mempertimbangkan aspek berikut: (a) kemampuan mengajikan informasi termasuk di dalamnya berpikir kritis dalam memahami informasi dengan kewaspadaan terhadap validitas dan kelengkapan sumber dari internet (b) Kemampuan membaca dan memahami materi informasi yang tidak berurutan (non sequential) dan dinamis (c) Perakitan pengetahuan yaitu kemampuan membangun informasi dari berbagai sumber yang terpercaya (d) Kesadaran tentang arti penting media konvensional dan menghubungkannya dengan media berjaringan (internet) (e) Penggunaan jaringan terhadap informasi yang akan datang (f) Merasa nyaman dan memiliki akses unntuk mengkomunikasikan dan juga mempublikasikan informasi, (g) Kesadaran terhadap akses jaringan orang yang dapat digunakan sebagai sumber rujukan dan pertolongan.



Gambar 1. Persiapan Kegiatan



Gambar 2. Penyuluhan Pola Asuh Orangtua



Gambar 3. Penyuluhan Internet gaming Disorder dan Pelatihan Self control pada Remaja



Gambar 4. Pemeriksaan Kesehatan dan Senam Bersama



Gambar 5. Evaluasi Pelatihan pada Kader Kesehatan, Orangtua, dan Remaja

SIMPULAN

Masyarakat memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang meningkat tentang upaya mencegah kecanduan game baik untuk orangtua, remaja, dan kader setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

SARAN

Penatalaksanaan management pencegahan kecanduan game memiliki dampak yang baik untuk masyarakat. Sehingga harapannya Masyarakat akan selalu menerapkan ketrampilan yang sudah dimiliki untuk bisa diaplikasikan dalam keseharian guna sebagai upaya preventif dan meningkatkan status kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan pada LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya serta RW 03 Kebonsari Kota Surabaya mulai dari Lembaga kemasyarakatan desa (RT dan RW), kader Kesehatan beserta warga yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan dan memberikan izin serta membantu pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, N. K. S. A. D., Hitasari, N. K. J., Dewi, N. P. D. P., Raenata, P. V., & Lestari, P. I. (2022). Psikoedukasi Regulasi Emosi Dengan Pendekatan Cinematography Sebagai Upaya Penurunan Bullying Pada Siswa Sd Negeri Catur. Seminar Nasional Aplikasi Iptek (Sinaptek), 5.
- Elisa, C. U. (2022). Pendampingan Orang Tua Pada Anak Dalam Memanfaatkan Teknologi Informasi.
- Handayani, A., & Daulay, N. (2021). Psikologi Parenting.
- Hanik, E. U. (2020). Self Directed Learning Berbasis Literasi Digital Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Madrasah Ibtidaiyah. *Elementary: Islamic Teacher Journal*, 8(1), 183.
- Hasina, S. N. U. R., Nisa, F., Damayanti, N. A., Suhariadi, F., Afiyah, R. K., & Santy, W. H. (2022). Korespondensi Open Access *Macedonian Journal Of Medical Sciences-The Internal Factors Affecting Mothers Psychological Capital In Exclusive Breastfeeding During The Covid-19 Pandemic In Petiken Village.*

- Hidaayah, N., Yunitasari, E., Nihayati, H. E., Faizah, I., Makhsusoh, H. A., & Purwanti, N. (2021). Relationship Between Stress Levels And Online Game Addiction In Adolescents. *Nurse And Health: Jurnal Keperawatan*, 10(2), 222–227.
- Hidaya, N., & Aisna, Y. (2020). Pendidikan Karakter Anak Usia Dini Sebagai Upaya Peningkatan Karakter Bangsa: Literature Review. *Jurnal Hawa: Studi Pengarus Utama Gender Dan Anak*, 2(1), 11–22.
- Ismi, N., & Akmal, A. (2020). Dampak Game Online Terhadap Perilaku Siswa Di Lingkungan Sma Negeri 1 Bayang. *Journal Of Civic Education*, 3(1), 1–10.
- Kamariyah, N., Putri, R. A., Ainiyah, N., Hasina, S. N., & Amanda, E. (2022). Gerakan Seribu Hari Pertama Kehidupan Melalui Pemberdayaan Kader Mandiri Sehat Tangguh (Mahatta) Di Desa Dharma Tanjung. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 1546–1552.
- Levani, Y., Hakam, M. T., & Utama, M. R. (2020). Potensi Adiksi Penggunaan Internet Pada Remaja Indonesia Di Periode Awal Pandemi Covid-19. *Hang Tuah Medical Journal*, 102–115.
- Pratama, K. N., & Vitasari, I. (2020). Penerapan Hipnotherapy Guna Mengatasi Kecanduan Game Online Yang Berlebihan Pada Remaja Di Desa Kebumen, Baturraden. *Jurnal Of Community Health Development*, 1(01), 54–61.
- Putri, R. A., Hidaayah, N., & Firdaus, F. (2021). Analisis Usia Dan Coping Strategy Terhadap Kecenderungan Internet Gaming Disorder Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 739–744.
- Putri, R. A., Hidaayah, N., & Masithah, D. (2022). Positive Parenting Untuk Orang Tua Serta Latihan Self Control Untuk Anak Dalam Upaya Mengurangi Kecenderungan Internet Gaming Disorder. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya*, 1(1), 283–291.
- Sari, I. P., Wardhani, R. W. K., & Amal, A. S. (2020). Peran Orang Tua Mencegah Dampak Negatif Gadget Melalui Pendekatan Komunikasi Dan Psikologi. *Ijip: Indonesian Journal Of Islamic Psychology*, 2(2), 267–289.
- Susanti, T., Ulandari, D., Alfikri, A. Z., Sari, L. N. I., & Ahmad, M. (2022). Peran Komunikasi Orang Tua Dalam Penanganan Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 4(4), 4778–4792.
- Untari, I., Prananingrum, R., & Kusudaryati, D. P. D. (2017). Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Kader Dalam Pelayanan Posyandu Balita Melalui Pelatihan Dengan Metode Student Center Learning. *Urecol*, 15–18.
- Wahyuni, S., Novitasari, Y., Suharni, S., & Reswita, R. (2023). The Effect Of Digital Literacy-Based Learning On Student Motivation And Socialization Ability. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 9(2), 88–98.
- Wulansari, N. M. D. (2017). Didiklah Anak Sesuai Zamannya: Mengoptimalkan Potensi Anak Di Era Digital. *Visimedia*.
- Yanti, N. F., Marjohan, M., & Sarfika, R. (2019). Tingkat Adiksi Game Online Siswa Smpn 13 Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 684–687.