



## PENGARUH PSIKOEDUKASI BERBASIS NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING TERHADAP TINGKAT ADIKSI GAWAI PADA ANAK

*The Effect of Neuro-Linguistic Programming Based Psychoeducation on the Children's Device Addiction Level*

**Phandhu Wicaksono**

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Brawijaya, Malang

### Abstrak

**Latar Belakang :** Pada tahun 2019, rata-rata waktu penggunaan internet melalui gawai di Indonesia mencapai 8 jam/hari. Hasil studi pendahuluan tanggal 04 September 2021 terhadap siswa Kelas VI di SDN Pandian 1 Sumenep yang menggunakan *smartphone*, didapatkan 62,5% siswa memiliki rerata penggunaan *smartphone*  $>7$  jam/hari untuk mengakses media sosial dan bermain gim. Angka tersebut melampaui rerata global yang hanya menghabiskan waktu 6 jam 43 menit per harinya. Intervensi untuk merubah perilaku adiksi harus dimulai sejak awal dan dapat diwujudkan melalui *Neuro-linguistic Programming* (NLP). **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh psikoedukasi berbasis NLP terhadap tingkat adiksi gawai pada anak. **Metode:** *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pre-post-test* dan melibatkan 32 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*. **Hasil:** Setelah diberikan psikoedukasi sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi masing-masing 20 menit, nilai *screen time* pada aplikasi "Stayfree-Kesehatan Digital" yang sudah diunduh sebelumnya oleh responden menunjukkan penurunan dari yang sebelumnya 7,20 jam/hari menjadi 6,43 jam/hari. Nilai kuesioner SAS-SV juga menunjukkan penurunan tingkat adiksi sebesar 87,5% dari yang sebelumnya berat menjadi ringan. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dan penghasilan orang tua terhadap tingkat adiksi gawai pada anak dengan nilai *Sig. (2-tailed)* masing-masing sebesar 0,688 dan 0,323. Hasil penelitian menunjukkan nilai *Sig.(2-tailed)* dalam uji *Paired Sample t-Test* sebesar 0,001. **Kesimpulan:** psikoedukasi berbasis *Neuro Linguistic Programming* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat adiksi gawai pada anak. Diharapkan siswa dengan dampingan orang tua dapat lebih mengembangkan potensi dalam diri guna mengurangi penggunaan gawai yang berpotensi menyebabkan adiksi dan permasalahan kesehatan lainnya.

### Abstract

**Background:** In 2019, the average time using the internet via gadgets in Indonesia reached 8 hours/day. The results of a preliminary study on September 4 2021 of Class VI students at SDN Pandian 1 Sumenep who used smartphones, found that 62.5% of students had an average use of smartphones  $>7$  hours/day to access social media and play games. This figure exceeds the global average of only 6 hours 43 minutes per day. Intervention to change addictive behavior must start from the beginning and can be realized through *Neuro-linguistic Programming* (NLP). **Objective:** to determine the effect of NLP-based psychoeducation on the level of gadget addiction in children. **Method** *quasi-experimental* with a *one group pre-post-test* approach and involved 32 respondents selected through *purposive sampling*. **Result:** After being given psychoeducation in 3 meetings with a duration of 20 minutes each, the *screen time* value on the "Stayfree-Digital Health" application which had been previously downloaded by respondents showed a decrease from the previous 7.20 hours/day to 6.43 hours/day . The SAS-SV questionnaire scores also showed a reduction in the level of addiction by 87.5% from previously severe to mild. There was no significant relationship found between the level of education and income of parents on the level of gadget addiction in children with a *Sig* value. (2-tailed) respectively 0.688 and 0.323. The research results show that the *Sig* (2-tailed) value in the *Paired Sample t-Test* is 0.001. **Conclusion:** providing psychoeducation based on *Neuro Linguistic Programming* can have a significant influence on the level of gadget addiction in children. It is hoped that students, with the assistance of their parents, can

*further develop their own potential in order to reduce the use of devices that have the potential to cause addiction and other health problems.*

## PENDAHULUAN

Keterbukaan akses teknologi melalui *smartphone* tidak selalu memberikan dampak positif, namun juga dapat mengakibatkan perasaan stres hingga bahkan gejala adiksi (Van Deursen et al., 2015). Pada tahun 2019, pengguna internet di Indonesia memiliki waktu penggunaan internet melalui gawai rata-rata mencapai 8 jam per hari. Hasil studi pendahuluan terhadap siswa Kelas VI di SDN Pandian 1 Sumenep yang menggunakan *smartphone* pada tanggal 04 September 2021, didapatkan hasil bahwa 62,5% siswa memiliki rata-rata penggunaan *smartphone* lebih dari 7 jam per hari untuk mengakses media sosial dan bermain gim. Angka ini telah melebihi rata-rata global, yaitu 6 jam 43 menit dalam sehari (Che et al., 2017).

Manusia merupakan makhluk yang holistik meliputi biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Sementara, adiksi dapat menyebabkan penurunan interaksi sosial. Adiksi dapat memberikan dampak pada kesehatan seperti obesitas, gangguan pola tidur, penurunan fungsi otak dan mata, gangguan tumbuh kembang hingga bahkan permasalahan mental (Tamura et al., 2017). Pada tahun 2016, Rumah Sakit Jiwa Jawa Barat mencatat 209 anak dirawat karena kecanduan *handphone*. Sementara berdasarkan data dari Rumah Sakit Marzuki Mahdi pada tahun 2019, tercatat 25% dari total pasien anak yang berkonsultasi menderita gangguan jika karena adiksi gawai.

Menurut Lukens dan McFarlane dalam (Siswoyo & Bakar, 2015), psikoedukasi merupakan sebuah metode edukasi yang edukatif kepada suatu kelompok maupun individu. Selama ini pembatasan yang dilakukan orangtua cenderung belum maksimal dan kurang tepat, sebagai contoh orangtua akan menyita *smartphone* anak, ini dapat membuat anak tidak mandiri dan memiliki rasa tanggung jawab. Berdasarkan latar belakang ini, muncullah inovasi dari peneliti untuk melakukan penelitian terkait dengan Pengaruh Psikoedukasi berbasis *Neuro-Linguistic Programming* terhadap penurunan adiksi gawai pada anak.

Perubahan perilaku pada seseorang dapat dilakukan melalui *programming* pada data di dalam pikiran menggunakan *Neuro-*

*linguistic Programming* (NLP), yaitu sebuah psikoterapi yang dapat memodifikasi struktur internal dari seseorang melalui sebuah komunikasi yang diciptakan oleh John Grinder dan Richard Bandler. Menurut mereka terdapat hubungan antara sebuah proses neurologi dengan bahasa dan perilaku yang dipelajari melalui sebuah pengalaman untuk mencapai suatu tujuan tertentu. NLP dapat digunakan dalam psikoedukasi untuk menghilangkan sebuah kebiasaan tertentu, dalam hal ini adalah adiksi gawai, hal ini didukung oleh hasil penelitian dari (Hadi & Zubaidah, 2015) yang menyatakan bahwa edukasi melalui pendekatan NLP dapat membangun sikap dan kepribadian seseorang dengan sebuah pola bahasa yang sesuai dengan karakter mereka, sehingga dapat membentuk pola hidup dan perilaku yang jauh lebih baik.

## METODE

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quasi eksperiment*. Populasi yang diambil adalah siswa kelas VI SDN Pandian 1 Sumenep, tahun pelajaran 2021/2022 yang berjumlah 47 siswa. Sampel kemudian ditetapkan menggunakan rumus Slovin dan didapatkan total 32 responden yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Pendekatan desain *one group pretest and posttes design* yang digunakan menjadikan seluruh responden dalam penelitian ini diberikan intervensi secara langsung.

Pelaksanaan intervensi psikoedukasi berbasis NLP diawali dengan mengklasifikasikan responden menggunakan kuesioner khusus *Primary System*, untuk mengetahui kecenderungan panca indra yang digunakan dalam menerima informasi (visual, auditori dan kinestetik).

Masing-masing responden diberikan psikoedukasi dengan metode dan media yang berbeda, sesuai dengan *Primary System*/sistem input yang dimiliki oleh responden. Pada responden dengan sistem input visual diberikan psikoedukasi menggunakan konten yang divisualisasikan, sementara pada responden dengan sistem input auditori diberikan psikoedukasi dengan pendekatan yang komunikatif dan

pada responden dengan sistem input kinestetik diberikan psikoedukasi dengan metode yang lebih interaktif.

Psikoedukasi dilakukan 3 kali pertemuan dengan durasi masing-masing 20 menit dengan materi yang berbeda di setiap pertemuannya, yaitu dampak Negatif Adiksi *Smartphone*, hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi Adiksi *Smartphone* dan pengembangan minat serta karakter siswa.

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui karakteristik dasar atau data demografis dari responden yang akan diteliti akan digunakan sebuah kuesioner. Untuk memperoleh data dukung berupa durasi penggunaan *Smartphone* (*Screen Time*) peneliti menggunakan bantuan Aplikasi “StayFree-Kesehatan Digital” yang tersedia di *PlayStore*. Sementara itu, untuk mengetahui tingkat adiksi

gawai, peneliti menggunakan Kuesioner *Smartphone Addiction Scale Short Version* (SAS-SV) yang disusun oleh (Kwon, Kim, et al., 2013).

*Smartphone Addiction Scale* (SAS) yang disusun (Kwon, Lee, et al., 2013) memiliki versi pendek yang disebut *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) dengan nilai Cronbach's koefisien alpha adalah 0,91. Skala versi pendek ini dianggap sebagai salah satu instrumen yang telah dikembangkan dan divalidasi (Lopez-Fernandez, 2017). Kuesioner ini telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh (Arthy et al., 2019) dalam “*Indonesian Version of Addiction Rating Scale of Smartphone Usage Adapted from Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) In Junior High School*”. Hasil Uji Validitas SAS-SV dalam bahasa Indonesia yang dilakukan (Arthy et al., 2019) mendapatkan hasil validasi dan keandalan yang dapat diterima. Kuesioner dalam versi bahasa Indonesia ini dapat digunakan untuk mengevaluasi kecanduan smartphone di pada anak usia 12 hingga 15 tahun.

Disamping itu, berdasarkan hasil uji validitas dan juga uji reliabilitas dari peneliti terhadap 37 anak berusia 11 tahun, didapatkan bahwa kuesioner SAS-SV dalam bahasa indonesia telah valid dan reliabel. Validitas kuesioner ini dibuktikan dengan nilai Signifikansi *Pearson Product Moment*  $<0,05$  dan nilai r-hitung dari seluruh butir soal melebihi r-tabel (0,418). Sementara reliabilitas kuesioner ini dibuktikan dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,809 ( $>0,6$ ).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kuesioner SAS-SV dalam bahasa Indonesia dapat digunakan untuk mengukur tingkat adiksi gawai anak usia 11-15 tahun dengan valid dan reliabel.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji asumsi klasik untuk menganalisis normalitas dan linearitas untuk hasil data karakteristik umum responden, uji korleksi *Pearson* untuk untuk mengetahui keeratan hubungan karakteristik dasar orang tua terhadap tingkat adiksi gawai pada anak serta uji hipotesis *Paired Sample t-Tes* untuk membandingkasi hasil tingkat adiksi *smartphone* pada anak sebelum dan sesudah diberikan Psikoedukasi Berbasis *Neuro Linguistic Programming*

## HASIL

### Analisis Univariat

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
<b>Usia</b>		
11 Tahun	17	53
12 Tahun	15	47
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	15	47
Perempuan	17	53
<b>Urutan Lahir</b>		
Anak ke-1	23	72
Anak ke-2	5	16
Anak ke-3	2	6
Anak ke-4	2	6
<b>Sistem Representasi</b>		
Audiotori	13	41
Visual	9	28
Kinestetik	10	31
<b>Total</b>	32	100

Sumber: Data Primer, 2021

Diketahui bahwa distribusi responden terbanyak merupakan anak dengan usia 11 tahun dengan jumlah 17 anak (53%) dari total 32 responden dan distribusi responden mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 17 anak (53%) dari total 32 responden. Distribusi responden mayoritas merupakan anak pertama (sulung) sebanyak 23 anak (72%).

Diketahui bahwa 13 responden (41%) cenderung menggunakan sistem representasi audiotori. Sementara 10 responden (31%) menggunakan sistem representasi kinestetik

dan 9 responden lainnya (28%) menggunakan sistem representasi visual.

Majoritas responden menggunakan smartphone-nya untuk belajar (94%) dan bermain game (81%). Sebagian responden (53%) menggunakan smartphone untuk mengakses media sosial dan hanya didapatkan sebagian kecil responden (37,5%) yang menggunakan smartphone-nya untuk menonton film. Sebagian besar responden (66%) mengisi waktu luang di rumah dengan belajar dan mengerjakan tugas dari sekolah. Sebagian responden (56%) juga rutin melakukan pekerjaan rumah seperti bersih-bersih, membantu orang tua dan lain-lain serta hanya didapatkan sebagian kecil responden (31%) yang melakukan aktivitas sosial di luar rumah seperti bermain dan bercengkrama dengan teman-teman.

Mayoritas orang tua responden (40-44%) memiliki latar belakang pendidikan SMA. Dan sebagian besar lainnya (25-31%) memiliki latar belakang pendidikan sarjana. Mayoritas orang tua laki-laki responden (53%) bekerja sebagai wirausahawan dan orang tua perempuan mereka (70%) mayoritas tidak bekerja dan menjadi ibu rumah tangga. Sementara itu, didapatkan juga hasil bahwa terdapat 4 responden yang tidak lagi memiliki salah satu dari kedua orang tua mereka (yatim), diantaranya; 2 responden tidak memiliki orang tua laki-laki dan 2 responden lainnya tidak memiliki orang tua perempuan. Diketahui bahwa mayoritas penghasilan orang tua responden berada dalam kisaran <Rp1.000.000, baik dari segi penghasilan ayah (27%) maupun ibu (77%).

**Tabel 2 Durasi Penggunaan Gawai**

	Rerata (s.b)	IK 95%
Pretest	7,20 (2,4)	6,35 – 8,05
Posttest	6,43 (2,1)	5,66 – 7,20

Sumber: Data Primer, 2021

Penggunaan gawai anak selama 7 hari baik sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi berbasis Neuro Linguistic Programming. Secara keseluruhan diperoleh rata-rata penggunaan gawai seluruh responden sebelum diberikan psikoedukasi adalah adalah 7,2 jam/hari. Namun, setelah diberikan psikoedukasi, rata-rata durasi penggunaan menjadi 6,4 jam/hari dengan rincian; sebanyak 84% responden mengalami penurunan durasi penggunaan smartphone

setelah diberikan psikoedukasi dengan penurunan sebanyak 0,1 – 3,8 jam. Sementara itu, 16% responden lainnya justru mengalami peningkatan durasi penggunaan sebanyak 0,3 – 3,1 jam.

**Tabel 3 Tingkat Adiksi Gawai**

	Rerata (s.b)	IK 95%
Pretest	42,16 (5,1)	40,32 - 43,99
Posttest	30,84 (4,2)	29,31 - 32,37

Sumber: Data Primer, 2021

Hasil nilai kuesioner Smartphone Addiction Scale-Short Version seluruh responden, baik sebelum dan sesudah diberikan Psikoedukasi berbasis Neuro Linguistic Programming. Berdasarkan hasil analisa data, diperoleh rata-rata nilai SAS-SV responden sebelum diberikan psikoedukasi adalah sebesar 42,16, sementara setelah diberikan psikoedukasi diperoleh rata-rata nilai SAS-SV responden adalah sebesar 30,84. Tingkat adiksi gawai dari seluruh responden berdasarkan hasil kuesioner Smartphone Addiction Scale-Short Version dari seluruh responden, baik sebelum dan sesudah diberikan Psikoedukasi berbasis Neuro Linguistic Programming. Berdasarkan hasil analisa data, mayoritas responden (59,38%) sebelum diberikan psikoedukasi memiliki tingkat adiksi gawai yang berat. Setelah diberikan psiko edukasi, mayoritas responden (56,25%) memiliki tingkat adiksi gawai yang ringan. Terjadi penurunan tingkat adiksi sebesar 87,5%.

#### Analisis Bivariat

**Tabel 4 Hasil Uji Normalitas**

	Shapiro-Wilk		df	Sig.
	Statistic	Statistic		
Pretest	0.12	0.961	32	0.289
Posttest	0.14	0.936	32	0.057

Sumber: Data Primer, 2021

Dari hasil uji normalitas, didapatkan nilai signifikansi Shapiro Wilk adalah sebesar 0,289 untuk nilai pretest dan 0,057 untuk nilai posttest. Nilai Shapiro Wilk dipertimbangkan karena jumlah responden yang masih berada dibawah 50 orang. Dengan berpacuan pada kaidah keputusan dalam uji Shapiro Wilk, dimana jika nilai sig >0,05 menandakan bahwa data terdistribusi secara normal. Dengan demikian, data

penelitian dapat dilanjutkan untuk diuji hipotesis secara analisis statistik parametrik menggunakan analisa Paired Sample t-Test.

**Tabel 5 Hasil Uji Linearitas Pendidikan Orang Tua & Tingkat Adiksi Gawai Anak**

	df	Rerata Kuadrat	F	Sig.
<b>Linearitas</b>	1	4,417	0,159	0,694
<b>Penyimpangan Linearitas</b>	7	23,319	0,837	0,568

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel hasil uji Linearitas di atas, didapatkan nilai Sig. simpangan linearitas sebesar 0,568. Dengan berpacuan pada kaidah keputusan test of linearity, nilai sig.  $>0,05$  menyatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antara tingkat pendidikan orang tua & tingkat adiksi gawai pada anak. Berdasarkan hasil tersebut, korelasi kedua data tersebut selanjutnya dapat dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson

**Tabel 6 Hasil Uji Linearitas Penghasilan Orang Tua & Tingkat Adiksi Gawai Anak**

	df	Rerata Kuadrat	F	Sig.
<b>Linearitas</b>	1	26,331	1,109	0,303
<b>Penyimpangan Linearitas</b>	7	33,710	1,420	0,245

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel hasil uji Linearitas di atas, didapatkan nilai Sig. simpangan linearitas sebesar 0,245. Dengan berpacuan pada kaidah keputusan test of linearity, nilai sig.  $>0,05$  menyatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antara penghasilan orang tua & tingkat adiksi gawai pada anak. Berdasarkan hasil tersebut, korelasi kedua data tersebut selanjutnya dapat dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson.

**Tabel 7 Hasil Uji Korelasi Pendidikan Orang Tua & Tingkat Adiksi Gawai Anak**

		Tingkat Adiksi Anak	Penghasilan Orang Tua
<b>Tingkat Adiksi Anak</b>	Korelasi Pearson	1	-0,074
	Sig. (2-tailed)		0,688
	N	32	32
<b>Pendidikan Orang Tua</b>	Korelasi Pearson	-0,074	1
	Sig. (2-tailed)	0,688	
	N	32	32

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi Pearson di atas, didapatkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,688. Dengan berpacuan pada kaidah keputusan uji korelasi Pearson, nilai sig.  $>0,05$  menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan orang tua & tingkat adiksi gawai pada anak.

**Tabel 8 Hasil Uji Korelasi Penghasilan Orang Tua & Tingkat Adiksi Gawai Anak**

	Rerata (s.b)	Selisih (s.b)	IK 95%	Nilai p
<b>Pretest</b>	42,16 (5,1)	11,31 (5,67)	9,27 – 13,36	0,001
<b>Posttest</b>	30,84 (4,2)			

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi Pearson di atas, didapatkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,323. Dengan berpacuan pada kaidah keputusan uji korelasi Pearson, nilai sig.  $>0,05$  menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan orang tua & tingkat adiksi gawai pada anak.

**Tabel 9. Analisis Perbedaan Tingkat Adiksi Gawai Sebelum dan Sesudah Diberikan Psikoedukasi Berbasis Neuro Linguistic Programming**

		Tingkat Adiksi Anak	Penghasilan Orang Tua
Tingkat Adiksi Anak	Korelasi Pearson	1	-0,180
	Sig. (2-tailed)		0,323
	N	32	32
Penghasilan Orang Tua	Korelasi Pearson	-0,180	1
	Sig. (2-tailed)	0,323	
	N	32	32

Sumber: Data Primer, 2021

Dari hasil uji Paired Sample t-Test, didapatkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,00. Berdasarkan kaidah keputusan Paired Sample t-Test, dimana jika jika nilai sig. 2-tailed  $<0,05$ ,  $H_0$  dapat ditolak dan  $H_1$  diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat sebuah pengaruh yang signifikan dari Psikoedukasi berbasis pendekatan Neuro linguistic Programming terhadap penurunan tingkat adiksi gawai pada anak.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan rerata durasi penggunaan gawai (*smartphone*) dari seluruh responden mengalami penurunan setelah diberikan psikoedukasi berbasis NLP dari yang sebelumnya 7,20 jam/hari menjadi 6,43 jam/hari. Secara umum American Academy of Pediatrics (AAP) tidak memberikan acuan durasi penggunaan gawai bagi anak usia 5-17 tahun, namun AAP merekomendasikan untuk memperhatikan penggunaan gawai dalam batas aman, yaitu selama waktu tidur tidak terganggu, aktivitas fisik baik dan

perilaku lain yang penting bagi kesehatan. (Pediatrics, 2016). Menurut (Twenge & Campbell, 2018), setelah menghabiskan satu jam di depan layar gawai (*screen time*) anak-anak cenderung mengalami penurunan self-control, gangguan kesejahteraan psikologis, gangguan pemuatan perhatian dan kesulitan pada saat menjalin sebuah pertemanan. Sedangkan, ketika *screen time* melebihi 7 jam/hari akan menyebabkan risiko mengalami depresi dan kecemasan meningkat. Menurut (Amalia & Hamid, 2020) anak cenderung akan mengamuk jika

tidak diberikan gadget dan tidak ingin bermain diluar rumah. Peneliti beropini bahwa keluarga dan juga responden itu sendiri memiliki keterbatasan informasi terkait dengan aplikasi yang dapat mendukung untuk memonitor *screen time*, sehingga tanpa disadari durasi penggunaan layar yang dimilikinya telah melebihi batas aman yang ada.

Hasil rerata *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV), sebelum diberikan psikoedukasi adalah sebesar 42,16 yang menunjukkan kategori adiksi berat, sementara setelah diberikan psikoedukasi diperoleh rerata hasil SAS-SV responden adalah sebesar 30,84 yang menunjukkan kategori adiksi ringan. Adiksi smartphone dapat menyebabkan berbagai permasalahan fisik seperti gangguan penglihatan dan nyeri pada pergelangan tangan, jari hingga bahkan leher, tekanan darah meningkat, pola dan kualitas tidur menurun (Che et al., 2017; Yunfei et al., 2019). Sementara itu, secara psikologis dapat menimbulkan depresi, mood tidak stabil, attention deficit hyperactivity disorder ADHD, narsistik, anti sosial, harga diri rendah dan kurangnya perasaan empati hingga bahkan munculnya ide bunuh diri (Kwon, Lee, et al., 2013; Scott et al., 2017; Sohn et al., 2021). Hasil penelitian (Kwon, Kim, et al., 2013) menyebutkan bahwa sebanyak 24% anak-anak mengalami adiksi internet dan harus menjalani perawatan yang intensif di rumah sakit. Peneliti beropini bahwa penurunan tingkat adiksi dari berat-ringan setelah diberikan intervensi merupakan sebuah kemajuan yang perlu untuk dipertahankan dan dimonitor secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil analisis data diperolah hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan dan penghasilan orang tua dengan tingkat adiksi gawai pada anak. Namun, orangtua berperan untuk melakukan upaya preventif untuk mencegah anak mengalami adiksi atau kecanduan gadget (Sunita & Mayasari, 2018). Bermanfaat atau tidak gadget bagi anak, tergantung pada cara orang tua mengenalkan dan mengawasi anak saat bermain gadget (Sunita, 2018). Menurut hasil penelitian (Rusmianto & Putra, 2020), orang tua cenderung mengizinkan anak menggunakan gawai pada umumnya di usia 10-12 tahun sebesar 60%. Bagi anak, usia ini merupakan masa yang rentan dan mudah dipengaruhi oleh apa yang dilihat, didengar dan

dilakuakan oleh lingkungan maupun berbagai hal yang terdapat pada gawai. Waktu yang dihabiskan anak-anak dalam penggunaan gawai akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Menurut (Nurhaeda, 2018), orang tua yang memiliki pendidikan tinggi dapat menemukan cara untuk menjaga anaknya supaya tidak bermain dengan gawainya, sementara orang tua yang memiliki pendidikan rendah terkadang sulit menemukan cara supaya anaknya tidak bermain gawai. Selain dari tingkat pendidikan hal tersebut juga bisa dipengaruhi dari lingkungan tempat bekerja. (Rusmianto & Putra, 2020). Peneliti beropini bahwa mayoritas orang tua memiliki kesalahpahaman dalam mendefinisikan arti sebuah kasih sayang yang berujung pada berkembangnya perilaku adiksi pada anak dikarenakan tidak adanya pemberian batasan yang tegas.

Secara keseluruhan penelitian ini menunjukan hasil bahwa pemberian psikoedukasi berbasis *Neuro Linguistic Programming* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat adiksi gawai pada anak. Menurut (Mun & Lee, 2015) intervensi untuk menangani adiksi harus dimulai sejak tingkat pendidikan awal. Karena sejatinya, penggunaan gawai dengan bijak dapat meningkatkan kemampuan berbahasa, mengurangi tingkat stress, meningkatkan ketrampilan matematis dan juga meningkatkan ketajaman penglihatan (Agusta, 2016). Pemberian psikoedukasi dalam penelitian ini, berfokus kepada seluruh asumsi dasar dan 4 pilar dasar NLP menurut Richard Bandler dan John Grinder dalam (Yuliawan, 2014), yang meliputi; Hasil Dari Sebuah Tindakan (Outcome), Kepekaan Indrawi (Sensory Acuity), Perilaku yang Fleksibel (Behavior Flexibility), Keterhubungan (Rapport). Disamping itu, pelaksanaan psikoedukasi dalam penelitian juga berpacuan pada tatalaksana NLP dalam praktik medis menurut (Kerna et al., 2021), yaitu; membangun hubungan (*Building Rapport*) melalui penyesuaian sistem representasi responden (visual, auditori dan kinestetik), dilanjutkan dengan memunculkan status target (*Eliciting the Target States*) dengan mengkaji status responden menggunakan kuesioner SAS-SV (Kwon, Kim, et al., 2013) yang telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh (Arthy et al., 2019) dan diakhiri dengan

pemberian pendidikan pasien (*Patient Education*)

Psikoedukasi merupakan sebuah intervensi yang terstruktur untuk menyampaikan pengetahuan. Psikoedukasi merupakan unsur yang penting dalam penanganan masalah gangguan mental terkait dengan kurangnya pengetahuan atau wawasan. (Ekhtiari et al., 2017). Strategi psikoedukasi dapat memotivasi anak muda untuk ikut berpartisipasi dalam mempelajari berbagai informasi yang baru sebagai sebuah proses pencarian jati diri. (Clark et al., 2011). Hal ini menjadikan psikoedukasi dapat digunakan sebagai salah satu intervensi dalam penanganan adiksi gawai dikarenakan pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposing yang secara langsung dapat mempengaruhi perilaku dari seseorang. Menurut (Mohanaundaram & Kumar, 2020), pikiran seseorang akan secara alamiah menyortir sebuah pengalaman yang diterima sebelum akhirnya menjadi sebuah pengalaman yang menetap atau biasa disebut dengan internal representation. Dalam prosesnya terdapat 3 cara, yaitu; deletion atau penghapusan, distortion atau menghubungkan antara berbagai kejadian dan generalization atau penyamarataan.

Pada pada tahun 1974, kolaborasi antara Richard Bandler (seorang mahasiswa psikologi) dan John Grinder (asisten profesor linguistik di University of California) menghasilkan pendekatan psikoterapi baru, yang mereka sebut pemrograman neurolinguistik (O'Connor & Seymour, 2011). Bandler mengamati bahwa penggunaan kata-kata dan frasa tertentu tampaknya merangsang respons positif pada pasien yang direkam oleh Fritz Perls (seorang psikiater, psikoanalis, dan psikoterapis Jerman) hal ini kemudian dikenal dengan sebagai *Neuro Linguistic Programming* (NLP) (Bandler & Grinder, 1975). Hasil penelitian (Kudliskis, 2013) tentang bahasa dan teknik visualisasi yang digunakan dalam NLP dalam membantu anak-anak dengan ketidakmampuan belajar memperoleh hasil bahwa teknik NLP dapat meningkatkan pembelajaran anak-anak dengan perubahan pola pikir positif yang mendukung kemampuan belajar. Selain itu penelitian ilmiah lainnya terkait NLP telah menunjukkan hasil yang beragam dalam memperbaiki beberapa kondisi psikologis dan fisik, seperti fobia, PTSD, stres kerja, kronis nyeri, dan penyalahgunaan zat.

Beberapa penelitian telah menunjukkan manfaat pada pasien yang telah mengungkapkan peningkatan gejala psikologis dan kualitas hidup yang lebih baik (QoL) pasca terapi mendapatkan NLP (Stipancic et al., 2010).

Menurut (Lazarus, 2010) NLP merupakan alat yang signifikan untuk membawa banyak perubahan dan hasil yang diinginkan. NLP adalah kombinasi dari tiga signifikan bagian: bagian pertama dari neuro menunjukkan prosedur yang dapat mengaktifkan atau memicu sistem saraf; bagian kedua dari linguistik mengacu pada cara yang menggambarkan peran bahasa untuk mempengaruhi pengalaman; dan bagian ketiga programming yang membantu untuk mengkodekan pengalaman.

Dalam perawatan kesehatan, NLP merupakan sarana untuk mengembangkan komunikasi yang bermanfaat antara praktisi medis dan pasien untuk mendapatkan manfaat medis yang maksimal. NLP juga diterapkan dalam beragam kondisi medis, termasuk sindrom iritasi usus besar (IBS), penyalahgunaan zat, obesitas dan nyeri kronis, serta gangguan psikologis, seperti fobia, trauma, kecemasan dan depresi. (Walker, 2004). Teknik intervensi NLP juga dipraktekkan di beberapa pengaturan psikoterapi, seperti terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Zaharia et al., 2015). Namun NLP berbeda dari psikoterapi lainnya, tidak seperti hipnoterapi, NLP diimplementasikan oleh penggunaan bahasa secara sadar. NLP memiliki beberapa kesamaan dengan CBT, mengenai filosofi di mana kedua prosedur tersebut meminta proses perubahan pikiran dalam mengatasi masalah pasien tertentu. Perbedaan CBT dan NLP digambarkan sebagai CBT yang memanfaatkan pengambilan keputusan secara sadar selama proses bersama klien, sedangkan NLP berusaha untuk mengubah pola pikir klien yang mendasarinya. Selain itu, NLP tidak seperti CBT, dimana kontennya cenderung independen. (Heap, 2008)

Dalam penelitian ini, peneliti beropini bahwa ke-efektifan psikoedukasi berbasis Neuro Linguistic Programming didasari karena NLP dapat menyentuh dimensi otak yang lebih luas, dalam hal ini adalah kondisi alam bawah sadar manusia (subconscious).

Peneliti juga beropini bahwa, penerapan beberapa asumsi dasar dalam NLP pada psikoedukasi yang dilakukan telah mendukung perubahan perilaku yang berdampak pada penurunan tingkat adiksi gawai pada anak. Sebagai contoh, penerapan asumsi dasar "Everyone Lives in Their Own Unique Model of The World" dalam penentuan sistem representasi siswa menjadikan siswa dapat menerima informasi berdasarkan kecenderungan panca indera yang mereka gunakan. Asumsi dasar "Underlying Every Behavior is a Positive Intention" yang disampaikan oleh peneliti kepada responden berupa informasi tentang segala kegiatan yang dilakukan dapat memberikan dampak positif dan negatif juga dapat diterima dengan baik oleh responden. Selain itu, asumsi "Choice is Better Than No Choice" dan "People Make The Best Choices Available To Them" menjadikan responden dapat menentukan pandangan hidup mereka dalam 10 tahun ke depan. Respon baik yang diberikan oleh responden terhadap peneliti, kembali membuktikan sebuah asumsi dasar dalam NLP yang tidak kalah penting, yaitu "The Meaning of a Communication is The Response You Get" atau makna dari komunikasi adalah respon yang didapat. Melalui hasil penurunan tingkat adiksi yang signifikan, peneliti kembali beropini bahwa komunikasi yang diberikan dalam selama psikoedukasi berbasis NLP kepada seluruh responden merupakan pilihan terbaik.

## KESIMPULAN

Penelitian telah dilakukan sejak 4 September–15 November 2021 dan memperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Psikoedukasi berbasis pendekatan Neuro linguistic Programming terhadap penurunan tingkat adiksi gawai pada anak dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,001. Diketahui responden mengalami penurunan durasi penggunaan *smartphone* setelah diberikan psikoedukasi sebanyak 0,1 – 3,8 jam. Terjadi penurunan tingkat adiksi dari berat menjadi ringan sebesar 87,5%. Tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dan peghasilan orang tua terhadap tingkat adiksi gawai pada anak dengan nilai Sig. (2-tailed) masing-masing sebesar 0,688 dan 0,323. Diharapkan siswa dengan dampingan orang tua dapat lebih mengembangkan potensi dalam diri guna mengurangi penggunaan

gawai yang berpotensi menyebabkan adiksi dan permasalahan kesehatan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 86–96.
- Amalia, R. F., & Hamid, A. Y. S. (2020). Smartphone Addiction, Children's Mental Health, and the Role of Parenting. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 221–240.
- Arthy, C. C., Effendy, E., Amin, M. M., Loebis, B., Camellia, V., & Husada, M. S. (2019). Indonesian version of addiction rating scale of smartphone usage adapted from smartphone addiction scale-short version (SAS-SV) in junior high school. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(19), 3235–3239. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.691>
- Bandler, R., & Grinder, J. (1975). *The structure of magic* (Vol. 1). Science and Behavior Books Palo Alto, CA.
- Che, D., Hu, J., Zhen, S., Yu, C., Li, B., Chang, X., & Zhang, W. (2017). Dimensions of emotional intelligence and online gaming addiction in adolescence: The indirect effects of two facets of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 8, 1206.
- Clark, K. E., David, R. M., Guinn, R., Kramarz, K. W., Lampi, M. A., & Staples, C. A. (2011). Modeling human exposure to phthalate esters: a comparison of indirect and biomonitoring estimation methods. *Human and Ecological Risk Assessment: An International Journal*, 17(4), 923–965.
- Ekhtiari, H., Rezapour, T., Aupperle, R. L., & Paulus, M. P. (2017). Neuroscience-informed psychoeducation for addiction medicine: A neurocognitive perspective. *Progress in Brain Research*, 235, 239–264.
- Faiza Zeb, Ansa Hameed, Shaista Zeb. (2021). Is Neurolinguistic Programming a Myth? a Review of Nlp Studies. *Pakistan Journal of Educational Research*, 4(1), 368–380. <https://doi.org/10.52337/pjer.v4i1.167>
- Gimeno-Gilles, C., Lelièvre, E., Viau, L., Malik-Ghulam, M., Ricoult, C., Niebel, A., Leduc, N., Limami, A. M., Schmidt-Lebuhn, A. N., Fuchs, J., Hertel, D., Hirsch, H., Toivonen, J., Kessler, M., Loureiro, J., Lavanía, U. C. U. C., Srivastava, S., Lavanía, S., Basu, S., ... Yao, J. L. (2016). No 主觀的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Euphytica*, 18(2), 22280.
- Hadi, M. F. Z., & Zubaidah, Z. (2015). Pemanfaatan Konseling Neuro Linguistic Programming dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Dakwah Risalah*, 26(4), 174–182.
- Heap, M. (2008). The validity of some early claims of neuro-linguistic programming. *Skeptical Intelligencer*, 11, 6–13.
- Kerna, N. A., Nwokorie, U., Hafid, A., Pruitt, K. D., DelGiodice, M. J., Atolagbe, O. A., Nnake, I., Holets, H. M., & Jean-Baptiste, F. (2021). Neurolinguistic Programming in Practice: More Empirical than Magical. *EC Psychology and Psychiatry*, 10, 93–104.
- King, M., Novik, L., & Citrenbaum, C. (1983). *Irresistible communication: Creative skills for the health professional*. Saunders.
- Kudliskis, V. (2013). Neuro-linguistic programming and altered states: encouraging preparation for learning in the classroom for students with special educational needs. *British Journal of Special Education*, 40(2), 86–95.
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS One*, 8(12), e83558.
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., & Kim, D.-J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS One*, 8(2), e56936.
- Lazarus, J. (2010). *Successful NLP*. Hachette UK.
- Lopez-Fernandez, O. (2017). Short version of the Smartphone Addiction Scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*, 64, 275–280.

- Lovheim, H. (2012). A new three-dimensional model for emotions and monoamine neurotransmitters. *Medical Hypotheses*, 78, 341–348.
- Mohanaundaram, K., & Kumar, P. K. (2020). Neuro Linguistic Programming And Learning Styles. *Journal of Critical Reviews*, 7(15), 3940–3943.
- Mun, S. Y., & Lee, B. S. (2015). Effects of an integrated internet addiction prevention program on elementary students' self-regulation and internet addiction. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 45(2), 251–261.
- Nurhaeda, N. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini Dalam Panganan Islam Di Paud Terpadu Mutiara Hati Palu. *ECEIJ (Early Childhood Education Indonesian Journal)*, 1(2), 70–78.
- O'Connor, J., & Seymour, J. (2011). *Introducing NLP: Psychological skills for understanding and influencing people*. Conari Press.
- Pediatrics, A. A. of. (2016). *American Academy of Pediatrics announces new recommendations for children's media use*.
- Rusmianto, A., & Putra, K. P. (2020). Studi Pengetahuan Orang Tua tentang Gawai dan Pemberian Gawai pada Anak Usia 9-12 Tahun. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 135–141. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3475>
- Scott, D. A., Valley, B., & Simecka, B. A. (2017). Mental health concerns in the digital age. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(3), 604–613.
- Siswoyo, S., & Bakar, A. (2015). Pengaruh Psikoedukasi terhadap Pengetahuan Intensi, dan Sick Role Behaviour Ajzen. *Jurnal Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya*. Vol. 3 No. 2.
- Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2021). Correction to: Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1.
- Stipancic, M., Renner, W., Schütz, P., & Dond, R. (2010). Effects of Neuro-Linguistic Psychotherapy on psychological difficulties and perceived quality of life. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(1), 39–49.
- Sunita, I., & Mayasari, E. (2018). Pengawasan orangtua terhadap dampak penggunaan gadget pada anak. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(3), 510–514.
- Tamura, H., Nishida, T., Tsuji, A., & Sakakibara, H. (2017). Association between excessive use of mobile phone and insomnia and depression among Japanese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 701.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420.
- Walker, L. (2004). *Changing with NLP: A casebook of neuro-linguistic programming in medical practice*. Radcliffe Publishing.
- Yuliawan, T. P. (2014). *NLP: The Art of Enjoying Life*. Serambi Ilmu Semesta.
- Yunfei, Z., Ning, X., YunQing, Z., Zhen, C., & YuFeng, W. (2019). Smartphone addiction may be associated with adolescent hypertension: a cross-sectional study among junior school students in China. *BMC Pediatrics*, 19(310).
- Zaharia, C., Reiner, M., & Schütz, P. (2015). Evidence-based neuro linguistic psychotherapy: a meta-analysis. *Psychiatria Danubina*, 27(4), 0–363.