

SMART (*Screen Management And Relationship Time*): Program Peningkatan Manajemen Penggunaan *Smartphone* pada Remaja dalam Interaksi Keluarga

Bianda Alzahira Hendaro*¹
Tin Herawati²
Nia Ramdaniah³

^{1,2}Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University, Bogor, Indonesia

³Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DPPKB) Kota Bogor, Indonesia

*e-mail : biandaalzahira@apps.ipb.ac.id¹, tinhe@apps.ipb.ac.id², nia626375@gmail.com³

Abstrak

Saat ini, negara Indonesia telah memasuki era digital di mana sistem teknologi dan informasi telah berkembang dengan sangat pesat. Namun, bersamaan dengan kemudahan karena pesatnya teknologi, timbul pula berbagai masalah dan risiko, terutama bagi generasi muda, yaitu para remaja. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Remaja merupakan kelompok usia yang paling rentan terkena dampak negatif dari penggunaan teknologi digital karena pada masa peralihan tersebut membuat mereka selalu penasaran dan ingin tahu akan semua hal. Program ini bertujuan untuk mengetahui alokasi penggunaan *smartphone* pada remaja, memberikan edukasi, serta meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penggunaan *smartphone* dalam interaksi sosial keluarga. Program ini dilaksanakan secara tatap muka dalam dua kali pertemuan. Proses pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner secara online dengan melibatkan 30 responden di Kelurahan Sempur, Kecamatan Bogor Tengah, Kota Bogor. Pengolahan data serta hasil pre-test dan post-test dilakukan menggunakan Microsoft Excel dan IBM SPSS Statistic 25.0. Pelaksanaan program dapat dikatakan berhasil karena 75% peserta edukasi pada pertemuan ke-1 dan 88.9% peserta edukasi pada pertemuan ke-2 mengalami peningkatan pengetahuan.

Kata kunci: Interaksi Keluarga, Kecanduan, Remaja, *Smartphone*

Abstract

Indonesia has entered the digital era, marked by rapid advancements in technology and information systems. Along with these conveniences, challenges and risks have also emerged, particularly for adolescents. According to the World Health Organization (WHO), adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood, involving significant physical, psychological, and social changes. Adolescents are especially vulnerable to the negative impacts of digital technology due to their curiosity and desire to explore during this phase. This program aimed to evaluate *smartphone* usage among adolescents, provide education, and improve their understanding of *smartphones* in family social interactions. Conducted in-person over two sessions, the program involved 30 respondents from Sempur Village, Central Bogor District, Bogor City. Data were collected through an online questionnaire, also pre-test and post-test results were analyzed using Microsoft Excel and IBM SPSS Statistics 25.0. The program demonstrated success, with 75% of participants in the first session and 88.9% in the second session showing improved knowledge.

Keywords: Addiction, Adolescents, Family Interaction, *Smartphone*

PENDAHULUAN

Saat ini negara Indonesia telah memasuki era digital di mana sistem teknologi dan informasi berkembang dengan sangat pesat. Era tersebut ditandai dengan perkembangan teknologi yang pesat, mulai dari adanya televisi hingga komputer, *smartphone*, dan perangkat tablet digital lainnya dengan berbagai aplikasi. Teknologi menjadi bagian yang berpengaruh besar dimana penggunaannya menghabiskan waktu di dalam dunia digital (Andriyani 2018). Pada era ini, terdapat suatu istilah yang disebut *digital native*. *Digital native* adalah sebutan bagi generasi yang sedari lahir sudah terbiasa hidup dan dikelilingi oleh teknologi sebagai alat bantu dalam aktivitas kehidupannya sehari-hari (Chritina 2016). Berkembangnya sistem teknologi dan

informasi telah mempengaruhi banyak aspek kehidupan, termasuk interaksi keluarga. Tidak heran jika saat ini setiap anggota keluarga sangat intens menggunakan *smartphone*.

Perkembangan teknologi memberikan kemudahan akses informasi dan komunikasi yang tidak terbatas. Namun, bersamaan dengan kemudahan tersebut, timbul pula berbagai masalah dan risiko, terutama bagi para remaja. Menurut *World Health Organization (WHO)*, masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang signifikan secara fisik, psikologis, dan sosial. WHO juga mengategorikan *young people* dalam rentang usia 10-24 tahun, yang mencakup remaja (10-19 tahun) dan pemuda (15-24 tahun). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, kelompok usia 19-24 tahun mendominasi populasi Indonesia, yaitu mencapai 39,78 persen dari total penduduk berjumlah 64,16 juta jiwa. BPS Kota Bogor juga melaporkan jumlah penduduk berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin tahun 2023, di mana jumlah laki-laki berusia 10-24 tahun di Kota Bogor mencapai 132.411 orang, sementara jumlah perempuan 124.817 orang. Secara keseluruhan, total penduduk laki-laki dan perempuan usia 10-24 tahun di Kota Bogor mencapai 257.228 orang. Kelurahan Sempur, salah satu wilayah di Kecamatan Bogor Tengah, tercatat memiliki sebanyak 1.725 remaja.

Remaja menjadi kelompok usia yang paling rentan terkena dampak negatif dari penggunaan teknologi digital. Masa peralihan membuat mereka selalu penasaran dan ingin tahu akan semua hal. Akibatnya, mereka rentan terjerumus ke dalam perilaku kecanduan bermain media sosial, terpapar konten yang tidak sesuai, dan mengalami ketidakseimbangan alokasi waktu antara kehidupan dunia maya dan dunia nyata. Hal ini merupakan permasalahan yang serius karena dapat berdampak pada perkembangan fisik, emosional, dan sosial. Menurut Qonitatin (2019), anak-anak memiliki intensitas pemakaian teknologi yang lebih kuat dibandingkan dengan orang tuanya, khususnya pada remaja putri. Biasanya, mereka memanfaatkan teknologi untuk berkomunikasi, mencari informasi, dan sarana hiburan. Di sisi lain, dampak penggunaan internet yang berlebihan dan tanpa kontrol mengakibatkan remaja rentan terpapar berbagai paham berbahaya bagi perkembangannya, seperti paham radikalisme. Sebab tidak hanya narkoba, perkelahian antar remaja dan perilaku kenakalan remaja lainnya, namun mereka juga rentan terhadap masalah radikalisme agama (Widyaningsih *et al.* 2017).

Penggunaan *smartphone* menjadi hal yang sangat umum di Indonesia, termasuk di kalangan keluarga dengan anak remaja. Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022, sebanyak 77,9% keluarga di Indonesia menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari (APJII 2022). Sementara itu, hasil riset Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) menemukan bahwa 51,2% pengguna internet di Indonesia adalah anak-anak dan remaja yang berusia 9-18 tahun (Kominfo 2021). Hal tersebut menunjukkan bahwa hampir seluruh keluarga dengan anak remaja sudah menggunakan *smartphone*, sama halnya seperti remaja di Kecamatan Bogor Tengah yang menjadi sasaran lokasi pelaksanaan program. Menurut data riset Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DPPKB) Kota Bogor, selama 6 bulan terakhir, terdapat 19.622 keluarga di mana paling sedikit 1 anggota keluarga mengakses informasi dari media *online* (internet). Angka ini merupakan angka yang cukup tinggi jika dilihat dari jumlah keseluruhan keluarga di Kecamatan Bogor Tengah yaitu sebanyak 23.455 keluarga.

Tingginya penggunaan *smartphone* dalam keluarga memiliki dampak terhadap dinamika interaksi dan kualitas waktu bersama keluarga. Dalam keluarga, komunikasi yang sebelumnya dilakukan secara langsung, kini mengalami perubahan media komunikasi melalui *online* menggunakan *smartphone* (Prasanti 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia, sebanyak 68% orang tua merasa waktu bersama

keluarga berkurang akibat anggota keluarga sibuk dengan *smartphone* masing-masing (Andina 2019). Permasalahan tersebut sejalan dengan data riset DPPKB Kota Bogor. Selama 6 bulan terakhir, terdapat 710 keluarga yang tidak memiliki waktu untuk berinteraksi setiap hari. Kondisi ini memicu berkurangnya komunikasi dan interaksi di dalam keluarga. Padahal, komunikasi efektif dan kualitas waktu bersama keluarga sangat penting dalam membentuk ikatan emosional, memberikan bimbingan, dan membangun nilai positif pada anak-anak dan remaja (Rahmawati 2018). Di sisi lain, kurangnya pengawasan dan perhatian dari orang tua dapat membuat remaja terjerumus ke dalam perilaku negatif seperti kecanduan media sosial, terpapar konten berbahaya, dan masalah serius lainnya. Namun, dengan berkembangnya teknologi digital, orang tua juga tidak dapat selalu mengontrol secara penuh aktivitas dan informasi yang diterima oleh anak, bahkan ketika anak berada di dalam rumah sekalipun.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, diperlukan upaya peningkatan pemahaman mengenai penggunaan *smartphone* bagi remaja dalam interaksi sosial keluarga melalui program edukasi. Dengan demikian, program "SMART (*Screen Management And Relationship Time*): Program Peningkatan Manajemen Penggunaan *Smartphone* pada Remaja dalam Interaksi Sosial Keluarga" diselenggarakan untuk memberikan edukasi kepada remaja mengenai penggunaan *smartphone* dalam interaksi keluarga, mulai dari pengertian, faktor penyebab, ciri-ciri, dampak, dan tips mengatasi penggunaan *smartphone* berlebihan, serta pentingnya interaksi keluarga, fungsi keluarga, teknik manajemen waktu antara *smartphone* dan keluarga, dan tips meningkatkan keharmonisan keluarga.

Secara umum, program tersebut bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja dalam mengatur penggunaan *smartphone* secara bijak dan meningkatkan interaksi sosial keluarga. Adapun tujuan khusus dari program tersebut yaitu:

1. Menganalisis karakteristik dan alokasi penggunaan *smartphone* pada remaja dalam interaksi sosial keluarga.
2. Memberikan edukasi mengenai definisi, penyebab, dampak, dan cara mengatasi penggunaan *smartphone* yang berlebihan untuk meningkatkan interaksi sosial dengan keluarga.
3. Meningkatkan pengetahuan mengenai definisi, penyebab, dampak, dan cara mengatasi penggunaan *smartphone* yang berlebihan untuk meningkatkan interaksi sosial dengan keluarga.

METODE

Program edukasi ini dilaksanakan secara tatap muka di Aula Kantor Kelurahan Sempur, Kecamatan Bogor Tengah, Kota Bogor, selama dua kali pertemuan. Edukasi pertemuan ke-1 dilaksanakan pada 16 Juni 2024, sedangkan pertemuan ke-2 pada 18 Juni 2024. Materi edukasi pertemuan ke-1 berisi pengertian *smartphone*, faktor penyebab, ciri-ciri, dampak, dan tips mengatasi kecanduan *smartphone*. Adapun materi edukasi pertemuan ke-2 berisi pengertian interaksi keluarga, pentingnya interaksi keluarga, fungsi keluarga, teknik manajemen waktu antara *smartphone* dan keluarga, serta tips meningkatkan keharmonisan keluarga. Penyampaian materi di setiap pertemuan didukung dengan media pendukung edukasi yaitu *powerpoint*, *leaflet*, dan poster. Selain itu, pada setiap pertemuan peserta wajib mengisi *pre-test* sebelum sesi materi serta mengisi *post-test* setelah sesi materi dan tanya jawab. Pada edukasi pertemuan ke-2 juga dilaksanakan sesi *FGD* (*Focus Group Discussion*) mengenai pembuatan rencana kegiatan peserta selama seminggu ke depan menggunakan salah satu teknik manajemen waktu yang telah disampaikan pada saat sesi materi.

Sebelum melaksanakan program, dilakukan analisis situasi kepada responden dengan mengisi kuesioner Alokasi Penggunaan *Smartphone* pada Remaja dalam Interaksi Sosial Keluarga

yang dikembangkan oleh Makawi (2016) berjumlah 18 item pernyataan. Pengisian kuesioner dilakukan secara *online* dengan menyebarkan *link Google Form* kepada perwakilan pengurus Karang Taruna dan PIK-R Serasi kemudian disebarluaskan kepada anggota lain melalui *Whatsapp Group*. Kemudian dilakukan pengolahan data hasil analisis situasi serta hasil pengisian *pre-test* dan *post-test* menggunakan *Microsoft Excel* dan *IBM SPSS Statistic* untuk mengetahui hasil akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Situasi

Analisis situasi dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden dan alokasi penggunaan *smartphone* pada remaja dalam interaksi sosial keluarga. Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik responden	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	23.3
Perempuan	23	76.7
Total	30	100
Usia		
13	1	3.3
14	2	6.7
15	3	10.0
16	1	3.3
17	5	16.7
18	4	13.3
19	2	6.7
20	4	13.3
21	6	20.0
22	1	3.3
23	1	3.3
Total	30	100
Status		
Pelajar	12	40.0
Mahasiswa	12	40.0
Bekerja	4	13.3
Tidak Bekerja	2	6.7
Total	30	100

Berdasarkan tabel karakteristik responden, sebanyak 23 responden (76.7%) berjenis kelamin perempuan dan sisanya 7 responden (23.3%) laki-laki. Sementara itu, usia responden didominasi berada pada 21 tahun sebanyak 6 responden (20.0%), 17 tahun sebanyak 5 responden (16.7%), 18 tahun sebanyak 4 responden (13.3%), dan 20 tahun sebanyak 4 responden (13.3%). Adapun status responden didominasi sebagai mahasiswa dan pelajar (SD, SMP, SMA) masing-masing sebanyak 12 responden (40.0%). Penulis juga menganalisis penggunaan *smartphone* pada remaja dalam interaksi sosial keluarga menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Makawi (2016) dengan skala likert yang terdiri atas 5 pilihan jawaban yaitu 1 = Tidak pernah; 2 = Jarang; 3 = Kadang-kadang; 4 = Sering; dan 5 = Selalu. Adapun sebaran jawaban terkait

penggunaan *smartphone* pada remaja dalam interaksi sosial keluarga ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2. Sebaran jawaban alokasi penggunaan *smartphone* pada remaja dalam interaksi sosial keluarga

No	Pernyataan	Penilaian									
		1		2		3		4		5	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Dimensi Waktu Penggunaan Smartphone											
1	Saya membawa <i>smartphone</i> kemana pun saya pergi	18	60.0	11	36.7	1	3.3	-	-	-	-
2	Saya menelepon menggunakan <i>smartphone</i> lebih dari 1 jam dalam sehari	6	20.0	6	20.0	10	33.3	8	26.7	-	-
3	Saya mengaktifkan <i>smartphone</i> 24 jam dalam sehari	7	23.3	15	50.0	7	23.3	1	3.3	-	-
4	Saya menggunakan <i>smartphone</i> (seperti untuk mengakses internet, <i>chatting/instant messaging</i> , bermain <i>games</i> , dll) sampai larut malam	3	10.0	17	56.7	7	23.3	3	10.0	-	-
5	Saya menggunakan <i>smartphone</i> (seperti untuk mengakses internet, <i>chatting/instant messaging</i> , bermain <i>games</i> , dll) lebih dari 3 jam saat sedang bersekolah/bekerja	13	43.3	10	33.3	6	20.0	1	3.3	-	-
6	Saya menyampaikan isi hati atau meng- <i>update</i> status di media sosial (seperti <i>whatsApp</i> , <i>line</i> , <i>instagram</i> , <i>tiktok</i> , <i>twitter</i> , dll) setiap hari	4	13.3	13	43.3	3	10.0	9	30.0	1	3.3
Total		51		72		34		22		1	
Dimensi Pemanfaatan Smartphone											
		Penilaian									
		1		2		3		4		5	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
7	Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk <i>chatting/instant messaging</i>	21	70.0	9	30.0	-	-	-	-	-	-
8	Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk mengakses media sosial (seperti <i>whatsApp</i> , <i>line</i> , <i>instagram</i> , <i>tiktok</i> , <i>twitter</i>)	14	46.7	10	33.3	6	20.0	-	-	-	-
9	Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk mengakses berita	1	3.3	4	13.3	14	46.7	10	33.3	1	3.3

10	Ketika saya menemukan sesuatu yang tidak saya ketahui, saya mencarinya di internet melalui <i>smartphone</i>	-	-	3	10.0	11	36.7	13	43.3	3	10.0
11	Saya memberi kabar pada orang tua melalui <i>smartphone</i>	-	-	-	-	14	46.7	14	46.7	2	6.7
12	Saya memanfaatkan <i>smartphone</i> untuk melakukan kegiatan belajar kelompok	-	-	1	3.3	11	36.7	15	50.0	3	10.0
Total		36		27		56		52		9	

Dimensi Interaksi Sosial Keluarga

		Penilaian									
		1		2		3		4		5	
		n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
13	Saya memanfaatkan grup di media sosial (<i>whatsApp, line, dll</i>) untuk berbagi pengetahuan dan informasi	-	-	5	16.7	18	60.0	7	23.3	-	-
14	Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk memberi informasi pada keluarga	-	-	6	20.0	18	60.0	6	20.0	-	-
15	Saya lebih sering berkomunikasi dengan keluarga melalui <i>smartphone</i> daripada berkomunikasi secara langsung	2	6.7	24	80.0	4	13.3	-	-	-	-
16	Dengan menggunakan <i>smartphone</i> membuat saya memiliki waktu yang minim bersama keluarga	6	20.0	19	63.3	4	13.3	1	3.3	-	-
17	Saya lebih banyak berdiam diri di kamar untuk bermain <i>smartphone</i> daripada mengobrol bersama keluarga	10	33.3	16	53.3	2	6.7	2	6.7	-	-
18	Saya sering bertengkar dengan anggota keluarga karena terlalu banyak menggunakan <i>smartphone</i>	-	-	9	30.0	11	36.7	6	20.0	4	13.3
Total		18		79		57		22		4	

Berdasarkan tabel sebaran jawaban, pada dimensi waktu penggunaan *smartphone*, mayoritas responden menjawab dengan skala 1 = tidak pernah (setelah dibalik menjadi selalu) dan skala 2 = jarang (setelah dibalik menjadi sering), terlihat dari persentase tertinggi pada setiap item pernyataan yang berkisar antara 43.3%-60%. Sedangkan pada dimensi pemanfaatan *smartphone*, mayoritas responden menjawab dengan skala 3 = kadang-kadang dan skala 4 = sering, dengan persentase tertinggi pada setiap item pernyataan yang berkisar antara 43.3%-50%. Khusus untuk item mengenai penggunaan *chatting/instant messaging*, mayoritas menjawab dengan skala 1 = Tidak pernah (setelah dibalik menjadi selalu) sebesar 70%. Pada dimensi

interaksi sosial keluarga, mayoritas responden menjawab dengan skala 2 = jarang (setelah dibalik menjadi sering) dan skala 3 = kadang-kadang, dengan persentase tertinggi pada setiap item pernyataan berkisar antara 60%-80%. Hasil analisis mengindikasikan bahwa terdapat kecenderungan tinggi pada penggunaan negatif *smartphone* yang berdampak pada berkurangnya interaksi keluarga, seperti lebih banyak digunakan untuk hal yang kurang bermanfaat (media sosial, *game*, dll), meskipun masih terdapat penggunaan positif untuk keperluan pembelajaran dan berbagi informasi, tetapi dengan jumlah sebaran jawaban yang sangat rendah.

Adapun beberapa pernyataan yang bersifat *unfavorable* (pernyataan negatif) berada pada item nomor (1) "Saya membawa *smartphone* kemana pun saya pergi", (2) "Saya menelepon menggunakan *smartphone* lebih dari satu jam sehari", (3) "Saya mengaktifkan *smartphone* 24 jam dalam sehari", (4) "Saya menggunakan *smartphone* (seperti untuk mengakses internet, *chatting/instant messaging*, bermain *games*, dll) sampai larut malam", (5) "Saya menggunakan *smartphone* (seperti untuk mengakses internet, *chatting/instant messaging*, bermain *games*, dll) lebih dari 3 jam saat sedang bersekolah/bekerja", (6) "Saya menyampaikan isi hati atau meng-*update* status di media sosial (seperti *whatsApp*, *line*, *instagram*, *tiktok*, *twitter*, dll) setiap hari", (7) "Saya menggunakan *smartphone* untuk *chatting/instant messaging*", (8) "Saya menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial (seperti *whatsApp*, *line*, *instagram*, *tiktok*, *twitter*, dll)", (15) "Saya lebih sering berkomunikasi dengan keluarga melalui *smartphone* daripada berkomunikasi secara langsung", (16) "Dengan menggunakan *smartphone* membuat saya memiliki waktu yang minim bersama keluarga", (17) "Saya lebih banyak berdiam diri di kamar untuk bermain *smartphone* daripada mengobrol bersama keluarga", dan (18) "Saya sering bertengkar dengan anggota keluarga karena terlalu banyak menggunakan *smartphone*". Sementara itu, untuk mengetahui kategorisasi mengenai penggunaan *smartphone* dalam interaksi sosial keluarga ditunjukkan pada tabel 3.

Tabel 3. Kategori penggunaan *smartphone* pada remaja dalam interaksi sosial keluarga

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Dimensi Waktu Penggunaan Smartphone		
Rendah	28	93.3
Sedang	2	6.7
Tinggi	-	-
Total	30	100.0
Dimensi Pemanfaatan Smartphone		
Rendah	27	90.0
Sedang	3	10.0
Tinggi	-	-
Total	30	100.0
Dimensi Interaksi Sosial Keluarga		
Rendah	28	93.3
Sedang	2	6.7
Tinggi	-	-
Total	30	100.0

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan pada dimensi waktu penggunaan didominasi berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 28 responden (93.3%). Hal tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki manajemen waktu yang kurang baik dalam menggunakan *smartphone*. Responden dapat diindikasikan mengalami kecanduan dikarenakan selalu bergantung dengan *smartphone* dan waktu dalam penggunaannya sudah melebihi batas normal. Hal ini sejalan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika

(Kominfo), bahwa orang Indonesia bisa menatap layar *gadget* kurang lebih selama 9 jam dalam sehari (Kominfo 2017). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Suyanto (2011) menyebutkan bahwa remaja menggunakan *smartphone* hampir setiap hari di rumah, di lingkungan bermain bahkan saat berada di kelas dalam suasana belajar.

Hasil analisis pada dimensi pemanfaatannya juga didominasi berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 27 responden (90.0%). Hal tersebut menunjukkan bahwa responden belum maksimal dalam menggunakan *smartphone* sesuai dengan fungsinya. Mayoritas responden menggunakannya hanya untuk hiburan, seperti melakukan *chatting/instant messaging*, mengakses media sosial, serta bermain *game online*. Responden jarang menggunakannya untuk hal-hal positif seperti mengakses berita, informasi, ataupun belajar kelompok. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zimic (2011), di mana remaja menghabiskan waktu 2,5 jam setiap hari untuk *browsing* internet dan bermain *game*, serta 1,5-3 jam setiap hari hanya untuk bermain sosial media seperti *Facebook, Twitter, Path, dan Instagram*.

Adapun hasil analisis data pada dimensi interaksi sosial keluarga didominasi berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 28 responden (93.3%). Hal tersebut menunjukkan bahwa kualitas interaksi sosial keluarga responden belum maksimal. Responden lebih banyak menyendiri dan asik memainkan *smartphonenya* di kamar daripada mengobrol, berbagi informasi, dan berinteraksi dengan keluarga. Sehingga interaksi mereka sangat sedikit dan bahkan tak jarang hingga bertengkar dengan anggota keluarga karena terlalu banyak menggunakan *smartphone*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novitasari dan Khotimah (2016), di mana kecenderungan penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tidak tepat akan menjadikan seseorang bersikap tidak peduli pada lingkungannya baik dalam keluarga maupun masyarakat.

Edukasi Pertemuan ke-1

Edukasi pertemuan ke-1 dilaksanakan secara tatap muka pada 16 Juni 2024 bertempat di aula Kantor Kelurahan Sempur dengan melibatkan 12 orang peserta. Materi yang disampaikan yaitu pengertian *smartphone*, faktor penyebab, ciri-ciri, dampak, dan tips mengatasi kecanduan *smartphone*.



(a) Penyampaian materi



(b) Dokumentasi bersama

Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan edukasi pertemuan ke-1

Pada edukasi pertemuan ke-1 juga dilaksanakan pengisian *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi. Soal *pre-test* dan *post-test* berjumlah 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban “Benar” atau “Salah”. Soal *pre-test* dan *post-test* tersebut dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Soal *pre-test* dan *post-test* edukasi pertemuan ke-1

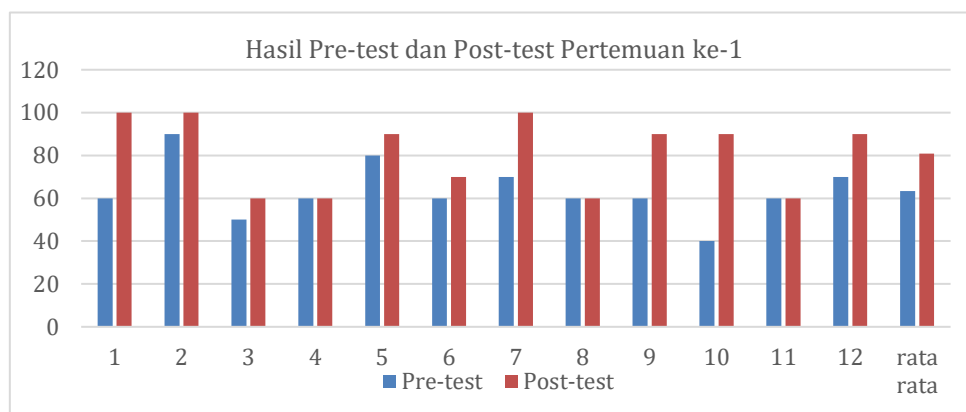
No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban	
		Benar	Salah
1	Adanya <i>smartphone</i> dapat menimbulkan dampak negatif, termasuk dalam aspek interaksi keluarga		

2	<i>Smartphone</i> adalah telepon selular yang memakai beberapa layanan seperti layar, mikroprosesor, memori unit, dan modem
3	<i>Self gratification</i> tidak mempengaruhi keadaan seseorang dalam memiliki kecanduan terhadap <i>smartphone</i>
4	Seseorang yang kecanduan <i>smartphone</i> dapat disebabkan hanya dari faktor eksternalnya saja
5	<i>Cyberspace oriented relationship</i> merupakan keadaan seseorang tidak mampu terlepas dari hubungan berorientasi dengan dunia maya
6	Penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan dapat mengakibatkan seseorang menjadi konsumtif
7	<i>Connected presence</i> merupakan perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari luar diri
8	<i>Daily life disturbance</i> adalah keadaan seseorang merasa kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya <i>smartphone</i>
9	Berdasarkan data Kominfo (2017), sebanyak 60 juta penduduk Indonesia memiliki <i>smartphone</i> (urutan kedua terbanyak di dunia)
10	<i>Nomophobia</i> adalah gangguan pada perasaan ketidaknyamanan, kecemasan terkait ketidakmampuan mengakses <i>smartphone</i>

Pengukuran pengetahuan peserta dilakukan menggunakan pilihan jawaban “Benar” yang diberikan nilai 1 dan “Salah” diberikan nilai 0. Dalam setiap materi, nilai masing-masing peserta akan dihitung menggunakan rumus rata-rata sebagai berikut:

$$\text{Nilai peserta} = \frac{\text{Jumlah benar}}{10} \times 100$$

Berdasarkan hasil perhitungan pada masing-masing peserta, rata-rata skor *pre-test* yang diperoleh yaitu 63,33. Adapun rata-rata skor *post-test* yang diperoleh yaitu 80,83. Dengan demikian, rata-rata hasil penilaian *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa pengetahuan peserta mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi. Perolehan skor tersebut dapat dilihat pada gambar 2.



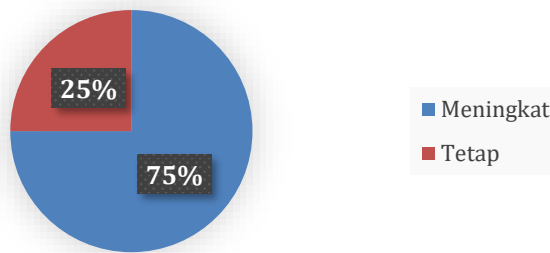
Gambar 2. Hasil *pre-test* dan *post-test* pertemuan ke-1

Berdasarkan hasil pengisian *post-test* pada pertemuan ke-1, terdapat 3 dari 12 peserta yang berhasil menjawab seluruh pertanyaan dengan benar dan memperoleh skor maksimal yaitu 100. Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi, masih terdapat peserta yang salah dalam menjawab pertanyaan. Selain itu, beberapa peserta tidak mengalami kenaikan skor dan masih tergolong rendah yang berarti peserta belum sepenuhnya memahami materi edukasi

mengenai pengertian *smartphone*, faktor penyebab, ciri-ciri, dampak, dan tips mengatasi kecanduan *smartphone*.

Hasil perhitungan menunjukkan terdapat 9 dari 12 peserta (75%) memiliki perolehan skor *post-test* yang meningkat dari hasil *pre-test*. Sementara itu, 3 dari 12 peserta lainnya (25%) tidak mengalami peningkatan maupun penurunan sehingga skor *pre-test* dan *post-test* yang diperolehnya tetap. Keterangan peningkatan skor hasil *pre-test* dan *post-test* pertemuan ke-1 dapat dilihat pada gambar 3.

Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pertemuan ke-1



Gambar 3. Peningkatan skor hasil *pre-test* dan *post-test* pertemuan ke-1

Peningkatan pemahaman mengenai pengertian, faktor penyebab, ciri-ciri, dampak, dan tips mengatasi kecanduan *smartphone* dapat membantu seseorang dalam mengelola penggunaan *smartphone* secara lebih bijak, mencegah dampak negatif, serta meningkatkan kualitas interaksi sosial keluarga dan produktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman yang komprehensif mengenai manajemen penggunaan *smartphone* yang baik memungkinkan individu untuk menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan interaksi sosial langsung (Lin *et al.* 2015).

Edukasi Pertemuan ke-2

Edukasi pertemuan ke-2 dilaksanakan secara tatap muka 18 Juni 2024 bertempat di aula Kantor Kelurahan Sempur dengan melibatkan 9 orang peserta. Materi yang disampaikan yaitu pengertian interaksi keluarga, pentingnya interaksi keluarga, fungsi keluarga, teknik manajemen waktu antara *smartphone* dan keluarga, serta tips meningkatkan keharmonisan keluarga.



(a) Penyampaian materi



(b) Dokumentasi bersama

Gambar 4. Pelaksanaan kegiatan edukasi pertemuan ke-2

Pada edukasi pertemuan ke-2 juga dilaksanakan pengisian *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi. Soal *pre-test* dan *post-test* berjumlah 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban “Benar” atau “Salah”. Soal *pre-test* dan *post-test* tersebut dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Soal *pre-test* dan *post-test* edukasi pertemuan ke-2

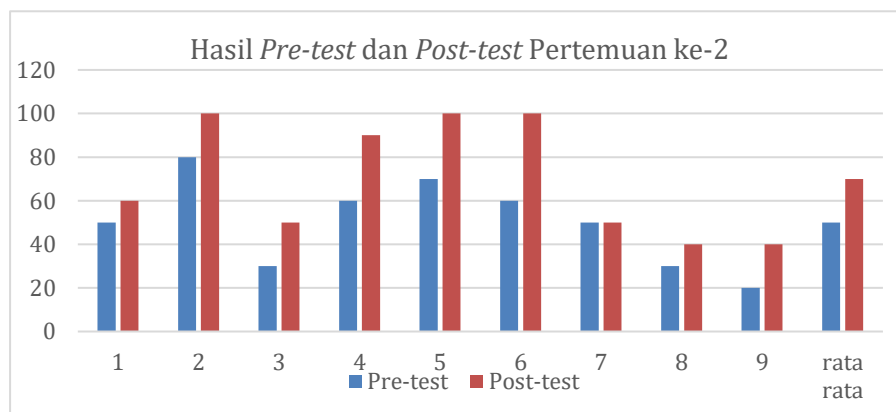
No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
----	------------	-----------------

	Benar	Salah
1	Hubungan antar anggota keluarga yang melibatkan komunikasi dan <i>emotional bonding</i> disebut interaksi keluarga	
2	Rendahnya interaksi atau komunikasi dalam keluarga membuat suasana keluarga semakin harmonis	
3	Kecanduan <i>smartphone</i> dapat memberikan dampak negatif, seperti mempengaruhi <i>family functioning</i> dan kontrol perilaku	
4	Penggunaan <i>smartphone</i> dapat mengganggu fungsi keluarga, yang dibagi menjadi dua, yaitu fungsi internal dan eksternal	
5	Semakin tinggi keberfungsian keluarga, maka semakin rendah perilaku <i>phubbing</i>	
6	Pembuatan <i>Time Matrix</i> merupakan salah satu teknik manajemen waktu dengan menggunakan interval 25 menit lalu diikuti dengan 5 menit	
7	Mencari aktivitas lain seperti melakukan hobi dan mencoba hal baru dapat mengurangi ketergantungan terhadap <i>smartphone</i> dan meningkatkan keharmonisan keluarga	
8	Adanya hubungan cinta kasih termasuk ke dalam fungsi pemeliharaan sistem dalam fungsi internal keluarga	
9	Sebelum melakukan interaksi pada ranah yang lebih besar dalam bermasyarakat, maka interaksi terkecil yang menjadi elemen kunci yaitu terbentuk dari pendidikan di sekolah	
10	Komunikasi keluarga secara tertutup dapat meningkatkan keharmonisan keluarga	

Pengukuran pengetahuan peserta dilakukan menggunakan pilihan jawaban “Benar” yang diberikan nilai 1 dan “Salah” diberikan nilai 0. Dalam setiap materi, nilai masing-masing peserta akan dihitung menggunakan rumus rata-rata sebagai berikut:

$$\text{Nilai peserta} = \frac{\text{Jumlah benar}}{10} \times 100$$

Berdasarkan perhitungan pada masing-masing peserta, rata-rata skor *pre-test* peserta yaitu 50,00. Adapun rata-rata skor *post-test* peserta yaitu 70,00. Dengan demikian, rata-rata hasil penilaian *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa pengetahuan peserta mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi. Perolehan skor tersebut dapat dilihat pada gambar 5.

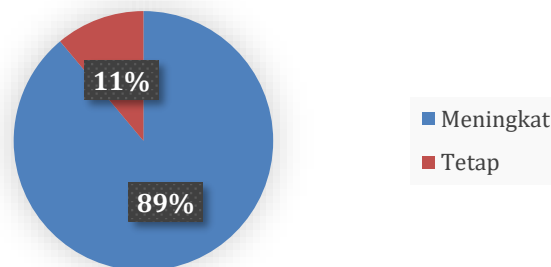


Gambar 5. Hasil *pre-test* dan *post-test* pertemuan ke-2

Berdasarkan hasil pengisian *post-test* pada pertemuan ke-2, terdapat 3 dari 9 peserta yang berhasil menjawab seluruh pertanyaan dengan benar dan memperoleh skor maksimal yaitu 100. Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi peserta dapat memahami materi mengenai pengaruh penggunaan *smartphone* berlebihan terhadap interaksi keluarga. Sementara itu, masih terdapat 6 dari 9 peserta lainnya yang belum berhasil menjawab seluruh pertanyaan dengan benar, masih terdapat peserta yang salah dalam menjawab pertanyaan yang berarti peserta belum sepenuhnya memahami materi edukasi mengenai penggunaan *smartphone* berlebihan terhadap interaksi sosial keluarga.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa terdapat 8 dari 9 peserta (88.9%) memiliki perolehan skor *post-test* yang meningkat dari hasil *pre-test*. Sementara itu, 1 dari 9 responden lainnya (11.1%) tidak mengalami peningkatan maupun penurunan sehingga skor *pre-test* dan *post-test* yang diperolehnya tetap. Keterangan peningkatan skor hasil *pre-test* dan *post-test* pertemuan ke-2 dapat dilihat pada gambar 6.

Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pertemuan ke-2



Gambar 6. Peningkatan skor hasil *pre-test* dan *post-test* pertemuan ke-2

Peningkatan pemahaman mengenai pengertian interaksi keluarga, pentingnya interaksi keluarga, fungsi keluarga, teknik manajemen waktu antara *smartphone* dan keluarga, serta tips meningkatkan keharmonisan keluarga dapat mengembangkan kemampuan seseorang dalam membangun dan mempertahankan hubungan keluarga yang sehat, komunikatif, dan seimbang di era digital serta menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung perkembangan positif setiap anggotanya (McDaniel & Coyne 2016). Selain itu, pemahaman komprehensif tentang aspek-aspek tersebut juga memungkinkan individu untuk mengelola penggunaan teknologi sambil tetap memprioritaskan interaksi keluarga yang berkualitas, mendukung fungsi keluarga yang optimal, dan menciptakan keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan keluarga (Padilla-Walker *et al.* 2020).

KESIMPULAN

Program "SMART (*Screen Management And Relationship Time*): Program Peningkatan Manajemen Penggunaan *Smartphone* pada Remaja dan Implikasinya terhadap Interaksi Sosial Keluarga" dilaksanakan secara tatap muka sebanyak dua kali pertemuan yaitu pada tanggal 16 dan 18 Juni 2024 bertempat di Aula Kantor Kelurahan Sempur. Program tersebut melibatkan kerja sama dengan beberapa mitra yaitu DPPKB Kota Bogor, PIK-R Serasi, dan Karang Taruna Lubuk Sipatahunan. Adapun materi yang disampaikan pada saat edukasi terdiri dari pengertian *smartphone*, faktor penyebab, ciri-ciri, dampak, dan tips mengatasi kecanduan *smartphone*. Selain itu, materi mengenai pengertian interaksi keluarga, pentingnya interaksi keluarga, fungsi keluarga, teknik manajemen waktu antara *smartphone* dan keluarga, serta tips meningkatkan keharmonisan keluarga juga disampaikan.

Pelaksanaan program edukasi dikatakan berhasil karena 75% peserta edukasi pada pertemuan ke-1 dan 88.9% peserta edukasi pada pertemuan ke-2 mengalami peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan melalui skor *post-test* yang meningkat atau lebih tinggi daripada skor *pre-test*. Selain itu, secara keseluruhan jumlah peserta edukasi selama dua kali pertemuan telah memenuhi target dengan melibatkan 16 remaja. Namun, dalam pelaksanaan program edukasi tersebut terdapat beberapa kendala seperti perubahan sasaran dan lokasi pelaksanaan program, perubahan waktu pelaksanaan program, minimnya tingkat partisipasi peserta edukasi pada pertemuan ke-2, serta sarana dan prasarana yang kurang memadai ketika sesi pengisian *pre-test* dan *post-test*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para mitra pelaksanaan program yaitu Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DPPKB) Kota Bogor, Karang Taruna Lubuk Sipatahunan Kelurahan Sempur, serta PIK-R Serasi Kelurahan Sempur yang telah mendukung dan memfasilitasi penulis untuk melaksanakan program hingga tuntas.

DAFTAR PUSTAKA

- Andina E. 2019. Penggunaan Gadget di Keluarga. Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia.
- Andriyani IN. 2018. Pendidikan anak dalam keluarga di era digital. *Fikrotuna: Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam*. 7(1): 2442- 2401.
- APJII. 2022. Laporan Survei Internet APJII 2022. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- [BPS] Badan Pusat Statistik. 2023. Statistik Pemuda Indonesia (Vol. 21). Badan Pusat Statistik.
- [BPS] Badan Pusat Statistik. 2023. Penduduk Kota Bogor Berdasarkan Kelompok Usia dan Jenis Kelamin (jiwa).
- Chritina F. 2016. Persepsi Guru Tentang Digital Natives, Sumber Belajar Digital dan Motivasi Memanfaatkan Sumber Belajar Digital. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*. 13-24.
- [DPPKB] Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana. Jumlah Keluarga menurut Dimensi Kebahagiaan. Pendataan Keluarga dan Pemutakhiran. 2023.
- [DPPKB] Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana. Jumlah Keluarga menurut Dimensi Kemandirian. Pendataan Keluarga dan Pemutakhiran. 2023.
- Kominfo. 2017. Survei Unesco Minat Baca Orang Indonesia Terpuruk. (Online). Kementerian Komunikasi dan Informatika RI.
- Kominfo. 2021. Statistik Pengguna Internet Indonesia. Kementerian Komunikasi dan Informatika RI.
- Lin YH, Chang LR, Lee YH, Tseng HW, Kuo TB & Chen SH. 2015. Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS One*. 10(2): e0118184. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118184>.
- McDaniel BT & Coyne SM. 2016. Technology interference in the parenting of young children: Implications for mothers' perceptions of coparenting. *The Social Science Journal*. 53(4): 435-443. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2016.04.010>.
- Novitasari W & Khotimah N. 2016. Dampak Penggunaan Gadget Terhadap interaksi sosial Anak Usia 5-6 Tahun. *PAUD Teratai*. 5(3): Article 3. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/paudteratai/article/view/17261>.
- Padilla-Walker LM, Stockdale LA & McLean RD. 2020. Associations between parental media monitoring, media use, and internalizing symptoms during adolescence. *Psychology of Popular Media*. 9(4): 481-492. <https://doi.org/10.1037/ppm0000256>.

-
- Prasanti D. 2016. Perubahan media komunikasi dalam pola komunikasi keluarga di era digital. *Jurnal Commed*. 1(1): 69-81.
- Qonitatin N. 2019. Dimensi dan dinamika relasi remaja-orang tua serta penggunaan teknologi informasi dan komunikasi di dalamnya [Disertasi]. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Rahmawati I. 2018. Kualitas komunikasi keluarga. *Jurnal Komunikasi*. 10(2): 145-160.
- Suyanto. 2011. Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan. Bandar Lampung: Mulia Medika.
- Widyaningsih R, Sumiyem S, & Kuntarto K. 2017. Kerentanan Radikalisme Agama di Kalangan Anak Muda. *Prosiding*. 7(1).
- Zimic S. 2011. Memahami Interaksi Remaja dengan Internet. Jakarta: YPMA