

Psikoedukasi Pengelolaan *Screen Time* dan Komunikasi Asertif pada Remaja dalam Keluarga

Eustalia Wigunawati¹, Formas Juitan Lase^{2*}, Audra Jovani³

Pusat Studi Gender, ¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

²Program Studi Ilmu Komunikasi, ³Program Studi Ilmu Politik,

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Kristen Indonesia,

Jl. Mayor Jendral Sutoyo No.2, RT.5/RW.11, Cawang, Kramat jati, Jakarta Timur, DKI Jakarta, 13630, Indonesia

E-mail: eustalia.wigunawati@uki.ac.id, formas.juitan@uki.ac.id*, audra.jovani@uki.ac.id

Received: June 16, 2025 / Revised: July 17, 2025 / Accepted: July 30, 2025

Abstrak

Meskipun gadget menawarkan banyak manfaat seperti kemudahan komunikasi, akses informasi, dan peningkatan kreativitas, penggunaannya yang berlebihan, terutama pada anak dan remaja, menimbulkan dampak negatif signifikan seperti penurunan literasi buku, gangguan konsentrasi, masalah mata, berkurangnya aktivitas fisik, dan isolasi sosial. Kurangnya komunikasi efektif dalam keluarga memperburuk masalah ini, menyebabkan konflik dan potensi perilaku adiktif terhadap gadget. Observasi di Gereja Protestan di Indonesia Bagian Barat (GPIB) Menara Iman Jakarta menunjukkan bahwa anak dan remaja jemaat mengalami masalah komunikasi keluarga akibat screen time yang tinggi. Data statistik menegaskan urgensi intervensi, dengan Indonesia menduduki peringkat tertinggi *screen time* global (rata-rata 5,7 jam/hari) dan Generasi Z menghabiskan lebih dari 3 jam/hari untuk media sosial. Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini menggunakan pendekatan psikoedukasi yang diselenggarakan melalui dua tahap utama, yaitu: (1) survei awal dan pendekatan dengan pengurus serta jemaat gereja; dan (2) pelaksanaan program PkM. Mekanisme pelaksanaannya meliputi ceramah interaktif oleh narasumber ahli dan sesi diskusi serta berbagi pengalaman untuk memfasilitasi pemahaman dan penerapan materi. Kegiatan PkM ini melibatkan 12 remaja dari jemaat GPIB Menara Iman Jakarta, dengan rentang usia 10 hingga 17 tahun. *Pretest* dan *posttest* dilakukan untuk mengukur pemahaman peserta. Berdasarkan analisis *Wilcoxon signed-rank test*, diperoleh hasil signifikan ($W=0,000$; $p=0,002$), menunjukkan peningkatan pemahaman yang substansial pada peserta mengenai pengelolaan *screen time* dan komunikasi asertif. Peningkatan ini membuktikan efektivitas metode psikoedukasi dalam membekali remaja dengan keterampilan penting untuk membangun komunikasi keluarga yang lebih fungsional dan harmonis.

Kata kunci: Keluarga; Komunikasi Asertif; Remaja; *Screen Time*

Abstract

While gadgets offer numerous benefits, such as ease of communication, information access, and enhanced creativity, their excessive use, especially among children and adolescents, leads to significant negative impacts. These include reduced book literacy, impaired concentration, eye problems, decreased physical activity, and social isolation. A lack of effective family communication exacerbates these issues, causing conflicts and potentially addictive behaviors related to gadgets. Observations at the Indonesian Western Protestant Church (GPIB) Menara Iman Jakarta indicate that children and adolescents within the congregation experience family communication problems due to high screen time. Statistical data further emphasize the urgency of intervention, with Indonesia ranking highest globally in screen time (averaging 5.7 hours/day) and Generation Z spending over 3 hours/day on social media. This Community Engagement (PkM) initiative utilized a psychoeducational approach implemented in two main stages: (1) an initial survey and engagement with church officials and congregants; and (2) the execution of the PkM program. The implementation mechanism involved interactive lectures by expert speakers and discussion and experience-sharing sessions to facilitate understanding and application of the material. The PkM activity engaged 12 adolescents from the GPIB Menara Iman Jakarta congregation, ranging from 10 to 17 years old. Pretests and posttests were conducted to measure participants' understanding. Based on a Wilcoxon signed-rank test analysis, significant results were obtained ($W=0.000$; $p=0.002$), indicating a substantial increase in participants' understanding regarding screen time management and assertive communication. This improvement demonstrates the effectiveness of the psychoeducational method in equipping adolescents with essential skills to build more functional and harmonious family communication.

Keywords: Adolescents; Assertive Communication; Family; Screen Time

Pendahuluan

Gadget memang menawarkan banyak manfaat bagi penggunanya, terutama dalam hal merambah dunia hanya dengan jentikan jari melalui *smartphone*. Berdasarkan rangkuman dari Amri dkk. (2020), gadget memberikan manfaat pada kemudahan dalam berkomunikasi dan mencari informasi, memperluas jejaring, dan meningkatkan kreativitas. Jatmika dkk. (2022) juga menyampaikan dalam penelitiannya bahwa penggunaan gadget sebagai media pembelajaran di kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo dapat menjadi sarana yang efektif untuk melengkapi materi yang disampaikan oleh guru. Penggunaan gadget tersebut terbukti dapat meningkatkan nilai sehingga melampaui Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Namun demikian, gadget juga memberikan dampak yang negatif bagi penggunanya, terutama bagi anak dan remaja. Dampak negatif yang mungkin muncul adalah kemampuan literasi buku menjadi lebih rendah karena mendapatkan materi dari internet yang lebih mudah, mudah marah, konsentrasi menjadi terganggu, gangguan pada mata, dan penggunaan gadget

menjadikan anak malas untuk beraktivitas secara fisik (Amri, dkk., 2020), dan malas bersosialisasi dengan orang lain (Rini, dkk., 2021). Penggunaan gadget secara spesifik dalam mengakses media sosial dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar. Hasil penelitian Apriani dan Dewi (2021) pada siswa SD Candikuning menunjukkan hubungan negatif antara penggunaan gadget dengan prestasi belajar siswa. Semakin tinggi siswa menggunakan gadget, maka semakin rendah prestasi belajarnya.

Orang tua dan keluarga memegang peranan krusial dalam membentuk pemahaman anak dan remaja tentang penggunaan gadget yang sehat dan bertanggung jawab. Sayangnya, tidak semua orang tua memiliki pengetahuan atau keterampilan yang memadai untuk membimbing anak-anak mereka dalam mengelola *screen time*. Seringkali, kurangnya komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak dapat memperburuk masalah, menyebabkan konflik, dan bahkan memperparah perilaku adiktif terhadap gadget.

Berdasarkan data statistik yang berhasil dirangkum oleh Rainer (2023) menyebutkan bahwa Indonesia memiliki urutan tertinggi dunia dalam *screen time*, yaitu dengan rata-rata 5,7 jam per hari. *Screen time* adalah waktu yang dihabiskan oleh anak atau individu dalam menggunakan media digital seperti televisi, *smartphone*, laptop atau komputer (Kaur, dkk., 2019). Lebih spesifik dari data statistik yang disampaikan Hasya (2023), menyebutkan bahwa dari proporsi penduduk Indonesia yang memiliki akses dan menggunakan internet adalah berjumlah 74% atau 202,6 juta pengguna. Dari sekian banyak pengguna internet tersebut, didominasi oleh Generasi Z. Data yang menarik, dari 30% generasi Z, internet digunakan untuk mengakses media sosial lebih dari 3 jam per hari.

Permasalahan ini dapat diatasi dengan menerapkan komunikasi keluarga (Yulianti & Putri, 2022), mendampingi anak saat menggunakan gadget, memberikan batasan waktu penggunaan gadget, lebih selektif dalam memilih aplikasi yang sesuai untuk anak, menemani dan mengawasi anak pada saat menggunakan gadget, mengajarkan anak untuk bertanggung jawab dalam penggunaan gadget (Hidayatuladkia, dkk., 2021; Nugroho, dkk., 2022; Adwiyah & Diana, 2023).

Salah satu kunci utama dalam memfasilitasi diskusi yang konstruktif adalah komunikasi efektif. Komunikasi efektif ditandai adanya pengertian, muncul kesenangan, dapat memengaruhi sikap, hubungan sosial yang baik, sehingga muncul tindakan (Jalaluddin, 2008). Menurut Kartini (dalam Rahmayanty, dkk., 2023) ada beberapa manfaat penting komunikasi

dalam keluarga. Manfaat komunikasi dalam keluarga yang pertama adalah memungkinkan terjalinnya kedekatan antar anggota keluarga sehingga mempermudah dalam mengekspresikan perasaan dan lebih terbuka sehingga ikatan dalam keluarga lebih kuat. Manfaat kedua komunikasi efektif dapat membantu menyelesaikan permasalahan tanpa harus ada konflik yang berarti. Keterbukaan yang terjalin dapat memungkinkan setiap anggota keluarga berbicara dan mencari solusi bersama dengan baik. Manfaat ketiga komunikasi efektif dapat memberi ruang bagi anggota keluarga mendapatkan dukungan emosional, sehingga stres mudah diatasi. Manfaat keempat komunikasi adalah terciptanya keterbukaan sehingga mengarahkan pada pemahaman yang lebih baik antar anggota keluarga. Manfaat terakhir komunikasi adalah kemampuan pemecahan bersama yang memungkinkan masalah dapat diatasi dengan lebih efektif.

Dalam konteks mengatasi dampak negatif penggunaan gadget dan meningkatkan komunikasi keluarga, psikoedukasi menjadi intervensi yang relevan dan mendasar. Intervensi psikoedukasi (Walsh, 2010) membantu individu, keluarga, atau kelompok memahami masalah yang mereka hadapi sekaligus mengajarkan cara-cara efektif untuk mengatasinya. Psikoedukasi berperan penting dalam membekali baik orang tua maupun anak-anak dengan pemahaman yang komprehensif mengenai risiko dan manfaat gadget, strategi pengelolaan *screen time* yang sehat, serta pentingnya komunikasi yang efektif dalam keluarga.

Salah satu bentuk komunikasi efektif adalah komunikasi asertif. Asertivitas menurut Alberti dan Emmons (2002) adalah kemampuan mengekspresikan diri dengan penuh percaya diri, baik dalam hal menyatakan keinginan, menolak permintaan yang tidak sesuai, atau memberikan pendapat yang berbeda. Namun demikian, individu asertif tetap mampu menghargai pendapat orang lain disamping juga tetap mempertahankan prinsipnya. Ciri-ciri orang yang asertif menurut Alberti dan Emmons (2002) adalah sebagai berikut: 1) kemampuan bertindak sesuai dengan keinginan diri pribadinya; 2) kemampuan dalam mengekspresikan diri dengan perasaan yang jujur dan nyaman; 3) kemampuan dalam melakukan pertahanan diri; 4) kemampuan dalam memberikan pendapat; dan 5) tetap menghormati hak orang lain.

Komunikasi asertif merupakan keterampilan penting dalam membangun hubungan yang sehat dan harmonis, terutama dalam konteks keluarga. Kemampuan komunikasi asertif sangat penting untuk diajarkan sejak dini kepada anak dan remaja. Gereja Protestan di Indonesia Bagian Barat (GPIB) Menara Iman Jakarta, yang memiliki jemaat dengan berbagai generasi

dalam keluarga. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh tim dosen dari lintas program studi yang tergabung dalam Pusat Studi Gender Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Kristen Indonesia (PSG LPPM UKI) menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan oleh anak dan remaja jemaat GPIB Menara Iman berpotensi menyebabkan komunikasi yang kurang efektif dalam keluarga. Ini adalah masalah nyata yang dapat merusak hubungan harmonis dan menghambat perkembangan emosional serta sosial remaja.

Pengabdian ini memiliki urgensi yang tinggi bagi jemaat remaja GPIB Menara Iman karena beberapa alasan krusial. Pertama, hasil observasi menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan oleh anak dan remaja jemaat GPIB Menara Iman berpotensi menyebabkan komunikasi yang kurang efektif dalam keluarga. Ini adalah masalah nyata yang dapat merusak hubungan harmonis dan menghambat perkembangan emosional serta sosial remaja. Kedua, komunikasi asertif adalah keterampilan fundamental untuk membangun hubungan yang sehat, mengekspresikan diri secara efektif, dan menyelesaikan konflik dengan konstruktif. Tanpa keterampilan ini, remaja bisa kesulitan dalam berinteraksi dengan orang tua, saudara, maupun teman sebaya, baik di lingkungan gereja maupun di luar. Ketiga, jika masalah komunikasi ini tidak ditangani sejak dini, dapat menimbulkan dampak negatif jangka panjang seperti kesalahpahaman, ketegangan dalam keluarga, bahkan perpecahan. Dengan membekali remaja dengan kemampuan asertif, gereja membantu mereka menghindari masalah ini dan membentuk pribadi yang lebih mandiri dan percaya diri. Keempat, Gereja tidak hanya bertanggung jawab dalam pembinaan rohani, tetapi juga pembinaan holistik yang mencakup aspek mental dan sosial. Pengabdian ini menunjukkan peran aktif gereja dalam menjawab tantangan kontemporer yang dihadapi jemaatnya, khususnya generasi muda. Kelima, keterampilan komunikasi asertif akan sangat bermanfaat bagi remaja tidak hanya di lingkungan keluarga dan gereja, tetapi juga saat mereka beranjak dewasa dan berinteraksi di dunia kerja, perkuliahan, dan masyarakat yang lebih luas.

Inisiatif Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dari PSG LPPM UKI ini secara langsung menjawab kebutuhan mendesak jemaat remaja GPIB Menara Iman untuk membekali mereka dengan keterampilan komunikasi yang esensif, sehingga mereka dapat membangun hubungan yang lebih sehat dan menghadapi tantangan di era digital ini dengan lebih baik.

Metode

Kegiatan PkM oleh dosen dari lintas program studi yang tergabung dalam Pusat Studi Gender (PSG) ini diselenggarakan untuk jemaat GPIB Menara Iman Jakarta. Peserta adalah remaja sebanyak 12 peserta dengan usia kisaran 10 sampai 17 tahun. Kegiatan dilaksanakan di ruang aula GPIB Menara Iman Jakarta. Dalam menyelesaikan permasalahan yang ada, tim PkM telah melalui beberapa tahapan. Langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan survei dan pendekatan dengan pengurus gereja serta jemaat GPIB Menara Iman Jakarta. Setelah tahap awal tersebut, tim melaksanakan program PkM dengan mekanisme pelaksanaan yang mencakup beberapa kegiatan.

Ceramah disampaikan oleh narasumber secara interaktif, di mana peserta diajak untuk terlibat langsung selama penyampaian materi, sehingga terjadi interaksi dua arah antara peserta dan narasumber. Peserta juga diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan secara langsung terkait materi yang dipaparkan, dan pertanyaan tersebut langsung dijawab oleh narasumber. Selain itu, peserta turut berbagi kisah dan pengalaman mengenai sikap positif yang sebaiknya ditunjukkan oleh perempuan Kristen dalam kehidupan keluarga, gereja, dan masyarakat. Kegiatan berbagi ini bertujuan memberikan pencerahan dan dorongan kepada peserta lain agar lebih berani menerapkan hasil sosialisasi dalam kehidupan pribadi, keluarga, lingkungan gereja, maupun masyarakat luas.

Hasil dan Pembahasan

PkM dilaksanakan berdasarkan gambaran kondisi dan kebutuhan akan pentingnya edukasi mengenai *screen time* dan komunikasi asertif pada remaja dalam keluarga. Peserta kegiatan ini adalah remaja sebanyak 12 peserta dengan usia kisaran 10 sampai 17 tahun. Kegiatan dilaksanakan di ruang aula gereja GPIB Menara Iman.

Terdapat dua materi yang disampaikan, materi pertama berjudul “Mengelola Screen Time dan Komunikasi Asyik dengan Orang Tua”. Materi yang disampaikan terkait pengertian *screen time*, faktor yang menyebabkan dan dampak *screen time*, serta tip dalam mengatur *screen time* dalam keluarga. Setelah dilakukan paparan materi, pemateri mengajak peserta untuk berdiskusi dan berbagi pengalaman terkait pengalamannya menggunakan gadget. Materi kedua bertemakan “Asertif dalam Setiap Kata: Berani Mengatakan ‘Ya’ dan ‘Tidak’ dengan Santun”. Dalam paparannya, pemateri menyampaikan tentang macam-macam emosi, dan

gaya atau jenis komunikasi, contoh dari kalimat asertif. Setelah paparan materi, pemateri juga mengajak peserta untuk berdiskusi, berbagi pengalaman terkait komunikasi asertif.

Dalam usaha untuk mengetahui pemahaman peserta mengenai materi yang disampaikan, tim PkM melakukan *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis nonparametrik *Wilcoxon signed-rank test*, diperoleh hasil nilai $W=0,000$ dengan nilai $p=0,002$ (dapat di lihat pada Tabel 1). Analisi data dikatakan signifikan jika nilai $p < 0,005$, maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, dimana nilai *posttest* lebih tinggi dibandingkan skor *pretest*. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan PkM yang diselenggarakan, terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai *screen time* dan komunikasi asertif remaja dalam keluarga.

Tabel 1. *Paired Samples T-Test*

<i>Measure 1</i>	<i>Measure 2</i>	<i>W</i>	<i>z</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
<i>TOTAL PRE</i>	- <i>TOTAL POST</i>	0.000	-2.934		0.002

Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that TOTAL PRE is less than TOTAL POST.

Note. Wilcoxon signed-rank test.

(Sumber: Data Olahan Menggunakan *Jeffreys's Amazing Statistics Program/JASP*)

PkM ini menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai pengelolaan *screen time* dan pentingnya komunikasi asertif dalam keluarga. Hasil PkM ini sejalan dengan latar belakang masalah yang menggarisbawahi paradoks penggunaan gadget. Sebagaimana dijelaskan oleh Amri dkk. (2020) dan Jatmika dkk. (2022), gadget memang menawarkan berbagai manfaat, mulai dari kemudahan komunikasi dan akses informasi, perluasan jejaring, hingga peningkatan kreativitas dan efektivitas pembelajaran. Namun, penelitian ini secara eksplisit mengemukakan bahwa di balik manfaat tersebut, terdapat dampak negatif signifikan, terutama bagi anak dan remaja. Dampak tersebut mencakup penurunan kemampuan literasi buku, gangguan konsentrasi, masalah mata, berkurangnya aktivitas fisik, hingga malas bersosialisasi (Amri, dkk., 2020; Rini, dkk., 2021). Lebih lanjut, Apriani dan Dewi (2021) bahkan menemukan hubungan negatif antara penggunaan gadget dengan prestasi belajar siswa.

Urgensi intervensi semacam PkM ini semakin diperkuat oleh data statistik, Indonesia menempati urutan tertinggi di dunia dalam hal *screen time*, dengan rata-rata 5,7 jam per hari

(Rainer, 2023). Mayoritas pengguna internet di Indonesia didominasi oleh Generasi Z, dengan 30% dari mereka menghabiskan lebih dari 3 jam per hari untuk mengakses media sosial (Hasya, 2023). Kondisi ini secara langsung memengaruhi kualitas komunikasi dalam keluarga, yang merupakan fondasi penting dalam membentuk pemahaman penggunaan gadget yang sehat dan bertanggung jawab. Kegiatan PkM ini secara spesifik berfokus pada dua pilar utama, yaitu pengelolaan *screen time* dan komunikasi asertif. Pemilihan materi ini sangat relevan dengan teori komunikasi keluarga yang diungkapkan oleh Yulianti dan Putri (2022), yang menekankan pentingnya komunikasi dalam mengatasi permasalahan terkait gadget. Berbagai upaya pencegahan dampak negatif gadget, seperti pendampingan, batasan waktu, pemilihan aplikasi, dan pengawasan, dapat diimplementasikan secara efektif melalui komunikasi yang baik (Hidayatuladkia, dkk., 2021; Nugroho, dkk., 2022; Adwiyah & Diana, 2023).

Hasil PkM ini secara konkret menunjukkan peningkatan pemahaman peserta yang mendukung teori komunikasi efektif. Peningkatan ini terlihat dari peningkatan skor *posttest* yang signifikan dibandingkan dengan skor *pretest* terkait materi pengelolaan *screen time* dan komunikasi asertif. Sebelum kegiatan, pemahaman peserta mengenai dampak negatif *screen time* dan prinsip komunikasi asertif mungkin masih bersifat umum atau kurang terstruktur. Namun, setelah mengikuti ceramah interaktif dan sesi diskusi dalam PkM, peserta menunjukkan peningkatan yang jelas dalam pengetahuan mereka mengenai batasan waktu penggunaan gadget yang sehat, strategi mengatasi kecanduan gadget, serta definisi, ciri-ciri, dan manfaat komunikasi asertif. Peningkatan ini dibuktikan secara empiris melalui peningkatan skor rata-rata pada *posttest*, dari yang sebelumnya menunjukkan pemahaman dasar menjadi pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif terkait kedua topik tersebut. Menurut Jalaluddin (2008), komunikasi efektif ditandai dengan adanya pengertian, kesenangan, kemampuan memengaruhi sikap, dan terjalinnya hubungan sosial yang baik, yang pada akhirnya memunculkan tindakan. Peningkatan skor *posttest* secara signifikan ($p=0,002$) membuktikan bahwa materi yang disampaikan dalam PkM, baik mengenai *screen time* maupun komunikasi asertif, berhasil mencapai tujuan tersebut.

Lebih jauh, pembahasan mengenai komunikasi asertif sangat mendasar. Teori asertivitas menurut Alberti dan Emmons (2002) mendefinisikan asertivitas sebagai kemampuan mengekspresikan diri dengan percaya diri, menyatakan keinginan, menolak permintaan, atau memberikan pendapat yang berbeda, sembari tetap menghargai orang lain. Ciri-ciri individu

asertif, seperti kemampuan bertindak sesuai keinginan, mengekspresikan perasaan jujur, melakukan pertahanan diri, memberikan pendapat, dan menghormati hak orang lain, adalah kunci dalam membangun hubungan keluarga yang harmonis. Manfaat komunikasi dalam keluarga, seperti yang dijelaskan oleh Kartini (dalam Rahmayanty, dkk., 2023), yaitu terjalinnya kedekatan, penyelesaian masalah tanpa konflik, dukungan emosional, pemahaman yang lebih baik, dan pemecahan masalah bersama, dapat terwujud dengan adanya komunikasi asertif.

Mekanisme PkM yang melibatkan pendekatan psikoedukasi melalui ceramah interaktif dan sesi diskusi secara strategis dirancang untuk memfasilitasi peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta. Ceramah interaktif bukan hanya penyampaian informasi satu arah, melainkan diselingi dengan pertanyaan pemicu, studi kasus, dan contoh-contoh nyata yang relevan dengan pengalaman remaja jemaat GPIB Menara Iman terkait penggunaan gadget dan komunikasi keluarga. Pendekatan ini selaras dengan teori pembelajaran konstruktivisme, di mana peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga secara aktif membangun pemahaman mereka sendiri melalui interaksi dan refleksi.

Lebih lanjut, sesi diskusi menjadi wadah vital bagi peserta untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan pandangan mereka secara terbuka. Dalam sesi ini, fasilitator mengaplikasikan prinsip-prinsip komunikasi terapeutik dengan menciptakan lingkungan yang aman dan tidak menghakimi, mendorong ekspresi diri yang asertif, dan memfasilitasi pemecahan masalah bersama. Diskusi difokuskan pada skenario nyata seperti "bagaimana menolak ajakan teman untuk terlalu banyak bermain *game online* tanpa menyinggung perasaan mereka?" atau "bagaimana menyampaikan keberatan kepada orang tua tentang penggunaan gadget yang berlebihan tanpa menimbulkan konflik?". Melalui diskusi ini, peserta secara langsung mempraktikkan keterampilan komunikasi asertif yang baru mereka pelajari, mendapatkan umpan balik, dan melihat aplikasi teori asertivitas Alberti dan Emmons (2002) dalam konteks praktis.

Peningkatan skor *posttest* yang signifikan (nilai $W=0,000$ dengan nilai $p=0,002$) menjadi bukti empiris keberhasilan metode ini. Penerapan metode ini dalam PkM adalah sebagai berikut: pertama, pembukaan disampaikan melalui ceramah interaktif yang menjelaskan dampak negatif *screen time* (sesuai Amri, dkk., 2020; Rini, dkk., 2021) dan dilengkapi dengan panduan praktis untuk menetapkan batasan waktu, identifikasi *trigger* penggunaan berlebihan, dan aktivitas alternatif yang lebih produktif. Diskusi kelompok kecil kemudian dilakukan untuk

berbagi strategi personal. Kedua, materi mengenai *screen time* disampaikan melalui ceramah interaktif yang menjelaskan dampak negatif *screen time* (sesuai Amri, dkk., 2020; Rini, dkk., 2021) dan dilengkapi dengan panduan praktis untuk menetapkan batasan waktu, identifikasi *trigger* penggunaan berlebihan, dan aktivitas alternatif yang lebih produktif.

Diskusi kelompok kecil kemudian dilakukan untuk berbagi strategi personal. Ketiga materi mengenai komunikasi asertif dijelaskan secara jelas dengan contoh-contoh konkret dalam konteks keluarga. Peserta diberi contoh-contoh kalimat asertif, seperti menolak permintaan yang tidak sesuai atau menyampaikan pendapat yang berbeda kepada orang tua, sembari mempraktikkan ciri-ciri individu asertif. Hal ini mendukung teori komunikasi keluarga Yulianti dan Putri (2022) yang menekankan pentingnya komunikasi efektif dalam mengatasi masalah terkait gadget. Terakhir sesi penutup, merangkum materi dan memberikan kesempatan bagi peserta untuk melakukan *roleplay* untuk mengetahui pemahaman peserta mengenai materi yang disampaikan, dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan dan menyusun rencana aksi pribadi. Keseluruhan proses ini menunjukkan bahwa remaja mampu menyerap informasi dan diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari mereka, menciptakan komunikasi keluarga yang lebih fungsional dan harmonis, sesuai dengan tujuan komunikasi efektif (Jalaluddin, 2008).

Kesimpulan

Kegiatan PkM yang diselenggarakan oleh PSG UKI, dengan kolaborasi dosen dari Program Studi Bimbingan dan Konseling, Ilmu Komunikasi, dan Ilmu Politik, serta melibatkan mahasiswa, telah berhasil menjawab kebutuhan mendesak remaja GPIB Menara Iman Jakarta. Kegiatan ini melibatkan 12 remaja usia 10-17 tahun, berfokus pada psikoedukasi mengenai pengelolaan *screen time* dan komunikasi asertif dalam keluarga.

Melalui ceramah interaktif dan sesi diskusi yang dipandu oleh narasumber ahli, peserta dibekali dengan pemahaman mendalam tentang dampak paradoks penggunaan gadget, urgensi mengatur *screen time*, serta pentingnya komunikasi asertif untuk membangun hubungan keluarga yang harmonis. Pendekatan psikoedukasi ini, yang didasarkan pada teori pembelajaran konstruktivisme dan komunikasi terapeutik, tidak hanya menyampaikan informasi tetapi juga mendorong refleksi dan praktik langsung melalui berbagi pengalaman dan *roleplay*.

Hasil evaluasi menggunakan *Wilcoxon signed-rank test* menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan pada peserta, terbukti dari skor *posttest* yang jauh lebih tinggi dibandingkan *pretest* (nilai $W=0,000$ dengan $p=0,002$). Ini mengindikasikan bahwa metode PkM yang diterapkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai batasan penggunaan gadget yang sehat, strategi mengatasi kecanduan, serta prinsip-prinsip komunikasi asertif. Keberhasilan PkM ini menegaskan peran krusial gereja dan institusi pendidikan dalam membekali generasi muda dengan keterampilan adaptif untuk menghadapi tantangan era digital, sehingga mereka dapat menciptakan komunikasi keluarga yang lebih fungsional dan berkontribusi pada hubungan sosial yang lebih baik.

Ucapan Terima Kasih

PSG UKI menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesarnya kepada berbagai pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan PkM di GPIB Menara Iman Jakarta. Kami mengucapkan terima kasih kepada LPPM UKI atas dukungan dana dan fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan PkM ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi yang mendalam kami sampaikan kepada tim GPIB Menara Iman Jakarta atas undangan, kerjasama yang luar biasa, serta dukungan dalam setiap tahapan kegiatan.

Keterbukaan dan antusiasme dari pihak GPIB Menara Iman Jakarta menjadi kunci keberhasilan PkM ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh peserta yang telah meluangkan waktu, berbagi pengalaman, dan berpartisipasi aktif dalam setiap sesi kegiatan. Antusiasme dan keterlibatan Bapak, Ibu, dan Saudara/i sekalian menjadi motivasi bagi kami. Semoga kegiatan PkM ini memberikan manfaat yang nyata bagi peningkatan kualitas komunikasi dan keharmonisan hubungan antar generasi dalam keluarga jemaat GPIB Menara Iman Jakarta.

Daftar Pustaka

- Adwiyah, A.R. & Diana, R. R. (2023). Strategi Orang Tua dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2463-2473. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3700>
- Alberti, R.E & Emmons, M. L. (2002). *Your Perfect Right: Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

- Amri, M. I. U., Bahtiar, R. S., & Pratiwi, D. E. (2020). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Anak Sekolah Dasar pada Situasi Pandemi Covid-19. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 14-23. <http://dx.doi.org/10.30742/tpd.v2i2.933>
- Apriani, D. G. Y., & Dewi, N.P.H.A. (2021). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V di SDN 3 Candikuning. *Jurnal Medika Usada*, 4(1), 7-11. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v4i1.88>
- Hasya, R. (2023, Februari 16). *Melihat Rerata "Screen Time" Gen Z Indonesia dalam Bermedsos, Berapa Lama Dalam Sehari?*. GoodStats. Diakses dari <https://goodstats.id/article/melihat-rerata-screen-time-gen-z-indonesia-dalam-bermedsos-berapa-lama-dalam-sehari-f3kLL>
- Hidayatuladkia, S. T., Kanzunnudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). Peran Orang Tua dalam Mengontrol Penggunaan Gadget pada Anak Usia 11 Tahun. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 363-372. <https://doi.org/10.23887/jppp.v5i3.38996>
- Jalaluddin, R. (2008). *Psikologi Komunikasi, Edisi Revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Jatmika, S., Rahayu, R. P., & Karima, M. (2022). Manfaat dan Tantangan Gadget Sebagai Media Pembelajaran Efektif pada Mata Pelajaran Ekonomi di SMA. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia*, 7(2), 111-122. <https://dx.doi.org/10.26737/jpipsi.v7i2.2460>
- Kaur, N., Gupta, M., Malhi, P., & Grover, S. (2019). Screen Time in Under-five Children. In *Indian Pediatrics*, 56 (9), 23-28. <https://doi.org/10.1007/s13312-019-1638-8>
- Nugroho, R., Artha, I. K. A. J., Nusantara, W., Cahyani, A. D., & Patrama, M. Y. P. (2022). Peran Orang Tua dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 5425-5436. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980>
- Rahmayanty, D., Simar, S., Thohiroh, N. S., & Permadi, K. (2023). Pentingnya Komunikasi untuk Mengatasi Problematika yang Ada dalam Keluarga. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(6), 28-35. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i6.20180>
- Rainer, P. (2023, Juli 24). *Screen Time Ponsel Warga Indonesia Tertinggi Sedunia*. GoodStats. Diakses dari <https://data.goodstats.id/statistic/screen-time-ponsel-warga-indonesia-tertinggi-sedunia-RypaM>
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 7(3), 1236-1241. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1379>

- Yulianti, C., & Putri, S. A. R. (2022). Problematika Komunikasi Orang Tua dan Anak di Era Digital (Studi Fenomenologi pada Keluarga di Desa Sragi Kecamatan Talun Kabupaten Blitar). *Jurnal Komunika Islamika: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Kajian Islam*, 9(1), 15-31. <https://doi.org/10.37064/jki.v9i1.12067>
- Walsh, J. (2010). *Psychoeducation in Mental Health*. Chicago: Lyceum Books, Inc.