

PENDAMPINGAN ANAK SD UNTUK MENGURANGI STRES DENGAN TERAPI BERMAIN BERBASIS TEKNOLOGI

Wijanarko Heru Pramono¹, Emilia Puspitasari Sugiyanto¹, Candra Hadi Prasetyo¹

Heru_dotuz@yahoo.com, ummu_kifah@yahoo.com, chprasetya@gmail.com

¹ Universitas Widya Husada Semarang Prodi DIII Keperawatan Penulis Pertama

ABSTRAK

Perkembangan dan kemajuan IPTEK memberikan kemudahan untuk kita semua karena kita dapat mengakses informasi dalam waktu yang relatif singkat dan murah, tetapi disisi lain kemajuan IPTEK semacam ini juga mempunyai dampak negative. Seperti pada saat kondisi pandemic saat ini hampir seluruh dunia sedang mengalami pandemic dan social distancing diberlakukan untuk mengatasi hal tersebut, alhasil hampir seluruh proses pembelajaran dilakukan secara daring, hal ini menjadi stressor sendiri untuk siswa. Stres akademik adalah suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Dampak yang muncul saat pandemic diantaranya adalah stress pada anak. Tingkat stress pada siswa disebabkan oleh kejenuhan tugas sekolah yang lebih banyak ketimbang saat tatap muka menjadi salah satu penyebab stress anak. Gambaran stress anak ditunjukkan dengan tidak mau atau menolak menyelesaikan tugas, mudah menangis atau marah. Untuk itu perlu upaya untuk mengatasi stress anak yaitu dengan terapi bermain berbasis teknologi.

Pengabdian berupa pendampingan kegiatan bermain berbasis teknologi pada anak. Luaran dari pengabdian masyarakat adalah peningkatan pengetahuan tentang stress, terapi bermain dan artikel pengabdian masyarakat.

Kata Kunci : Stress akademi, Pandemi covid, terapi bermain

ABSTRACT

The development and progress of science and technology makes it easy for all of us because we can access information in a relatively short time and cheaply, but on the other hand, advances in science and technology like this also have a negative impact. As at the time of the current pandemic, almost the whole world is experiencing a pandemic and social distancing is enforced to overcome this, as a result, almost the entire learning process is carried out online, this becomes a stressor for students. Academic stress is a condition or condition in the form of physical, mental or emotional disorders caused by a mismatch between environmental demands and the actual resources owned by students so that they are increasingly burdened with various pressures and demands at school. The impact that appears during the pandemic is stress on children. The level of stress in students is caused by the saturation of schoolwork which is more than when face to face is one of the causes of stress for children. The picture of the child's stress is shown by not wanting or refusing to complete the task, crying easily or getting angry. For this reason, efforts are needed to overcome children's stress, namely with technology-based play therapy.

This service is in the form of mentoring technology-based play activities for children. The output of community service is increased knowledge about stress, play therapy and community service articles.

Keywords: Academy stress, Covid pandemic, play therapy

PENDAHULUAN

Perkembangan dan kemajuan IPTEK memberikan kemudahan untuk kita semua karena kita dapat mengakses informasi dalam waktu yang relatif singkat dan murah, tetapi disisi lain kemajuan IPTEK semacam ini juga mempunyai dampak negative. (Syifa et al., 2019). Sebagai contoh; dengan gadget pelajar mampu mengakses informasi yang ada di seluruh penjuru dunia dalam waktu yang relatif singkat dan hampir bersamaan serta dengan biaya yang relatif murah sehingga dapat membantu siswa dalam mengakses informasi yang berhubungan dengan materi-materi pembelajaran yang diberikan di sekolah alhasil prestasi belajar siswa dapat meningkat. Seperti pada saat kondisi pandemic saat ini hampir seluruh dunia sedang mengalami pandemic dan social distancing diberlakukan untuk mengatasi hal tersebut, alhasil hampir seluruh proses pembelajaran dilakukan secara daring, hal ini menjadi stressor sendiri untuk siswa. Stres akademik adalah suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. (Palupi, 2020) . Dampak yang muncul saat pandemic diantaranya adalah stress pada anak. Tingkat stress pada siswa SD kelas besar lebih tinggi daripada siswa SD kelas kecil (Palupi, 2020) . Tingkat stress pada siswa disebabkan oleh kejenuhan tugas sekolah yang lebih banyak ketimbang saat tatap muka menjadi salah satu penyebab stress anak. Gambaran stress anak ditunjukkan dengan tidak mau atau menolak menyelesaikan tugas, mudah menangis atau marah . Untuk itu perlu upaya untuk mengatasi stress anak yaitu dengan terapi bermain berbasis teknologi Sebagian besar siswa menyatakan bermain permainan berbasis teknologi di rumah dengan rentang waktu 0-

59 menit. 3) Manfaat penggunaan permainan berbasis teknologi adalah mendapat kesenangan, menambah pengetahuan, menambah teman, dan mendapat kepuasan (Putri, 2019).

Perkembangan dan kemajuan IPTEK memberikan kemudahan untuk kita semua karena kita dapat mengakses informasi dalam waktu yang relatif singkat dan murah, tetapi disisi lain kemajuan IPTEK semacam ini juga mempunyai dampak negative. (Syifa et al., 2019). Sebagai contoh; dengan gadget pelajar mampu mengakses informasi yang ada di seluruh penjuru dunia dalam waktu yang relatif singkat dan hampir bersamaan serta dengan biaya yang relatif murah sehingga dapat membantu siswa dalam mengakses informasi yang berhubungan dengan materi-materi pembelajaran yang diberikan di sekolah alhasil prestasi belajar siswa dapat meningkat. Seperti pada saat kondisi pandemic saat ini hampir seluruh dunia sedang mengalami pandemic dan social distancing diberlakukan untuk mengatasi hal tersebut, alhasil hampir seluruh proses pembelajaran dilakukan secara daring, hal ini menjadi stressor sendiri untuk siswa. Stres akademik adalah suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. (Palupi, 2020) . Dampak yang muncul saat pandemic diantaranya adalah stress pada anak. Tingkat stress pada siswa SD kelas besar lebih tinggi daripada siswa SD kelas kecil (Palupi, 2020) . Tingkat stress pada siswa disebabkan oleh kejenuhan tugas sekolah yang lebih banyak ketimbang saat tatap muka menjadi salah satu penyebab stress anak. Gambaran stress anak ditunjukkan dengan tidak mau atau menolak menyelesaikan tugas, mudah menangis atau marah . Untuk itu perlu upaya untuk mengatasi stress anak

yaitu dengan terapi bermain berbasis teknologi. Sebagian besar siswa menyatakan bermain permainan berbasis teknologi di rumah dengan rentang waktu 0-59 menit. 3) Manfaat penggunaan permainan berbasis teknologi adalah mendapat kesenangan, menambah pengetahuan, menambah teman, dan mendapat kepuasan (Putri, 2019).

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada 69 siswa SDIT Azzahra Demak. Kegiatan dimulai dengan penyusunan proposal kegiatan dan perijinan, selanjutnya kegiatan dilaksanakan pada tanggal 31 juli 2021 dengan metode daring. Kegiatan dimulai dengan penjelasan tentang dampak dari pandemi dan pembelajaran daring, selanjutnya materi tentang kegiatan bermain masa pandemic, pendampingan pemilihan permainan game online. sebelum kegiatan

dilakukan kegiatan pre test dan post test untuk menilai tingkat pengetahuan anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada 69 siswa SDIT Azzahra Demak. Kegiatan dimulai dengan penyusunan proposal kegiatan dan perijinan, selanjutnya kegiatan dilaksanakan pada tanggal 31 juli 2021 dengan metode daring. Kegiatan dimulai dengan penjelasan tentang dampak dari pandemi dan pembelajaran daring, selanjutnya materi tentang kegiatan bermain masa pandemic, pendampingan pemilihan permainan game online.. Hasil akhir dari kegiatan adalah sebagai berikut

Tabel 4.1

Daftar Responden Pengabdian Masyarakat

Kategori	F	%
Kelas 5	39	56.5
6	30	43.5
Total	69	100
Usia 10	38	55.1
11	31	44.9
Total	69	100
Sex perempuan	52	75.4
laki-laki	17	24.6
Total	69	100

Tabel 4.1 menjelaskan karakteristik peserta pengabdian masyarakat sejumlah 69 siswa. Sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 75,4%,

dan paling banyak usia 10 tahun.

Tabel 4.2

Daftar Responden Pengabdian Masyarakat

kategori	sebelum	sesudah	peningkatan	%
pengetahuan	2.80	4.52	1.71	34.24

Tabel 4.2 menjelaskan bahwa setelah

dilaksanakan kegiatan pendampingan siswa SD Untuk

Mengurangi Stres Dengan Terapi Bermain Berbasis Teknologi menunjukkan adanya peningkatan 34,24 % tingkat pengetahuan tentang stress dan penerapan terapi bermain berbasis teknologi.

Kegiatan dilaksanakan secara daring. Berikut adalah pelaksanaan kegiatan pendampingan pemilihan permainan game online

Pemahaman awal beberapa anak mempunyai pemahaman *negative* mengenai game online. Pendampingan memberikan pemahaman tentang bagaimana mengelola permainan online sebagai alternatif permainan pada masa pandemi. (Mertika, 2019). Menjelaskan dampak positif game online salah satunya adalah Game online dapat membentuk sikap kerjasama dan kesabaran dalam mencapai suatu tujuan. Kerjasama dibentuk sebagaimana seseorang bertanggungjawab menyelesaikan tugas dalam kelompok artinya anak terlatih untuk kompak dengan timnya jenis permainan game online yang dilakukan secara berkelompok. Manfaat lain game online diantaranya adalah dapat menurunkan tingkat stress siswa, Selain itu game online dapat digunakan untuk mengasah ketrampilan berbahasa Inggris berfikir cepat, dimana rata-rata game online menggunakan Bahasa, sedangkan kemampuan berfikir cepat dilatih pada game-game yang memerlukan taktik dan strategi. (Sulastri Na'ran, (2019)). Hal tersebut selaras dengan penelitian (Ariantoro., (2016)) yang menjelaskan dampak positif game online diantaranya adalah dapat meningkatkan konsentrasi, koordinasi tangan, mata, kemampuan membaca, berbahasa Inggris, dan meningkatkan kemampuan mengetik. Kemampuan lain menurut (Fahlepi, (2018)) game online mempunyai dampak bagus untuk meningkatkan ketertarikan remaja dalam belajar, game online membantu mengasah kemampuan menganalisis menjadi meningkat, meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, kreatif dan imajinatif, secara

tidak langsung game online dapat melatih kecerdasan anak diantaranya kecerdasan dalam mengatur strategi dalam menyelesaikan masalah. Fahlepi juga menjelaskan bahwa tingkat kreativitas anak terlatih dengan bermain game online ide baru muncul saat anak harus mengatur strategi untuk mencapai kemenangan

(Suryanto, (2015)) menjelaskan dampak positif penggunaan game online terhadap perilaku sosial pelajar diantaranya adalah dengan game online anak mudah berkenalan dengan teman baru yang memiliki hobby yang sama selain itu game online juga dapat meningkatkan kemampuan anak dalam ketrampilan mengoperasikan perangkat komputer. Penjelasan tersebut selaras dengan penjelasan (Hermawan, (2019)) menjelaskan bahwa game online dapat memberikan alternatif pemenuhan kebutuhan sosial dalam kehidupan nyata yang tidak terpenuhi dengan game online akan membentuk interaksi sosial di dunia maya.

Penjelasan diatas menggambarkan bahwa game online dapat menjadi alternatif pemenuhan kebutuhan sosial anak selama masa pandemic. Aktifitas sosial dengan bermain tetap terpenuhi. Game online juga memberikan dampak menurunkan stress anak selama masa pandemi.

Dampak negative yang timbul akibat dari permainan game online diantaranya kecanduan, perilaku emosional, dampak Kesehatan maupun dampak psikologis. (Puji Meut, (2020).)menjelaskan dampak negative game online adalah kecanduan game online. (Irmawati, (2019)) juga menjelaskan dampak negatif game online diantaranya adalah kecanduan game dan rasa malas belajar dan akhirnya menyebabkan buruknya nilai pelajaran Irmawati juga menjelaskan nilai jelek dipengaruhi oleh pribadi dari siswa ada beberapa siswa walaupun bermain game online tetap menunjukkan nilai yang baik. Dampak

sosial (Sulastris Na'ran, (2019)) menjelaskan, Dampak sosial negative game online diantaranya adalah kurangnya interaksi anak dengan teman sebayanya, dimana anak yang bermain game online akan sibuk dengan kegiatan game onlinenya sehingga akan mengabaikan temannya sehingga interaksi anak secara nyata berkurang. Lebih lanjut Sulastris menjelaskan konflik dalam game online kadang muncul pada permainan tim dimana kekalahan bisa dianggap disebabkan oleh tim yang tidak kompeten, biasanya akibat yang timbul adalah dikucilkan. (Ariantoro., (2016)) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dampak lain dari game online adalah kecanduan dan masalah kesehatan psikologis pemain game dimana ada beberapa kasus pencurian ID pemain lain untuk mengambil uang dan melucuti perlengkapan yang mahal, berkata kasar dan kotor berpotensi berlanjut ke dunia nyata. (Anggraini, (2015)) menjelaskan game online dapat mempengaruhi keseharian siswa diantaranya saat terjadi kekalahan anak akan bersikap marah, emosional, dan kadang memukul meja serta berteriak keras yang menyebabkan ketidaknyamanan orang lain yang mendengar. penjelasan tersebut sesuai dengan penelitian (Nurlaela, (2017)) menjelaskan seringnya bermain game online akan menyebabkan anak menjadi malas belajar, karena anak hanya focus pada game online, anak juga menunjukkan perilaku emosional, dan kurang peduli dengan lingkungan sekitarnya. (Suryanto, (2015)) menjelaskan dampak negative dari game online adalah beberapa anak menunjukkan perilaku sering bolos, penggunaan uang jajan tidak tepat, dan jarang beraktifitas berolahraga. (Novrialdy, (2019)) lebih lanjut menjelaskan dampak negative game online dapat berpengaruh pada beberapa aspek diantaranya adalah kesehatan, psikologis, akademik, social, dan keuangan.

(Sinsu Erik, 2020) menjelaskan bahwa dampak

negative game online dipengaruhi oleh durasi permainan sinsu menjelaskan bahwa factor predisposisi dalam hal ini pengetahuan yang kurang dari remaja terhadap bahaya durasi bermain game online akan memicu remaja untuk terus bermain game online sehingga durasi bermain yang semakin tinggi, hal ini yang membuat munculnya dampak bahaya dari kecanduan game online, dampak negative yang muncul diantaranya adalah menarik diri dari lingkungan, sehingga remaja tidak dapat berkembang sesuai usianya yang kemudian mulai memicu timbulnya berbagai gangguan pada kesehatan mental remaja. Penggunaan game online dengan durasi yang tidak tepat akan menimbulkan dampak negative bagi siswa. Selain manajemen waktu juga pilihan jenis permainan juga mempengaruhi psikologi siswa.

Pandemic covid mempengaruhi berbagai lini kehidupan termasuk bidang Pendidikan pembatasan aktivitas, perubahan model pembelajaran menjadikan stressor tersendiri untuk siswa (Palupi, 2020) menjelaskan Stres akademik merupakan gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan karena ketidaksesuaian antara tuntutan I dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga muncul perasaan terbebani dengan tuntutan di sekolah. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi stress diantaranya adalah dengan permainan berbasis teknologi dengan menggunakan alat yang canggih seperti gadget. (Putri, 2019) menggambarkan Sebagian besar siswa menyatakan bermain permainan berbasis teknologi di rumah dengan rentang waktu 0-59 menit. menimbulkan efek kesenangan, menambah pengetahuan, menambah teman, dan mendapat kepuasan. Terapi bermain berbasis teknologi dapat digunakan sebagai referensi bermain anak dimasa pandemi. (Indahtiningrum, 2013) menjelaskan dalam penelitian game memberikan efek pengalihan terhadap stress. Hasil penelitian digambarkan ada perubahan

penurunan tingkat stress anak setelah dilakukan terapi bermain hal ini dipengaruhi oleh efek terapi bermain yang memberikan dampak pengalihan. Pemahaman yang tepat tentang permainan game online akan memberikan dampak pada anak untuk dapat mengelola permainannya sehingga efek atau dampak yang ditimbulkan tepat.

SIMPULAN

Hasil penelitian digambarkan ada perubahan penurunan tingkat stress anak setelah dilakukan terapi bermain hal ini dipengaruhi oleh efek terapi bermain yang memberikan dampak pengalihan. Pemahaman yang tepat tentang permainan game online akan memberikan dampak pada anak untuk dapat mengelola permainannya sehingga efek atau dampak yang ditimbulkan tepat. perlu upaya pendampingan keluarga siswa tentang pemahan terhadap gam online dan pemanfaatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. ((2015)). Dampak Penggunaan Game Online terhadap Perilaku remaja. Medan: file:///C:/Users/User/Downloads/DAMPAK_PENGUNAAN_GAME_ONLINE_TERHADAP_P.pdf.
- Ariantoro., T. R. ((2016)). Dampak Game Online terhadap Prestasi Belajar Pelajar. . JUTIM, 1/1 , 45-50.
- Fahlepi, R. D. ((2018)). Dampak Game online Bagi Penggunaanya. Indonesian Journal on Software Engineering.
- Hermawan, E. ((2019)). Kecanduan Game Digital Online: Memahami Dampak Kecanduan GameOnline terhadap Hubungan Sosial. Jurnal Ilmu Sosial, 2/1 , 149-162.
- Indahtiningrum, F. (2013). Hubungan Antara Kecanduan Video Game Dengan Stres Pada Mahasiswa Universitas Surabaya. Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya (September) , Vol. 2 No. 1 .
- Irmawati, F. W. ((2019)). Dampak Bermain Game Online pada Hasil belajar Di SMAN 12 Makassar. Jurnal sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM , 95-99.
- Mertika. (2019). Fenomena Game Online di Kalangan Anak Sekolah Dasar. JOURNAL OF

- EDUCATIONAL REVIEW AND RESEARCH, Vol. 3 No. 2, December 2020. Page: 99 – 104.
- Novrialdy, E. ((2019)). Kecanduan Game online pada Remaja : Dampak dan Pencegahannya. 148-158: Buletin Psikologi, 27/2 .
- Nurlaela, S. I. ((2017)). Dampak Game Online terhadap Moral anak di Desa Malili Kecamatan Malili Kabupaten Luwu Timur 93-104. Tomalebbi Volume IV/I, 93-104.
- ADDIN Mendeley Bibliography CSL_BIBLIOGRAPHY Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. 9(2), 18–29.
- Putri, H. Y. S. (2019). PENGGUNAAN PERMAINAN BERBASIS TEKNOLOGI PADA SISWA SD KELAS III-IV PENGGUNAAN PERMAINAN BERBASIS TEKNOLOGI PADA.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Psikologi pada Anak Sekolah Dasar Perkembangan. 3(4), 527–533.
- Puji Meut, F. F. ((2020).). Analisis Dampak Negatif Kecanduan Game Online terhadap Minat Belajar Siswa Di Kelas Tinggi SD Negeri Ujong Tanjong. GentaMulia, 9/1 , 22-23.
- Sinsu Erik, W. V. (2020). HUBUNGAN DURASI BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KESEHATAN MENTAL. Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa Volume 2 No 2, Hal 69 - 76.
- Sulastrri Na'ran, M. r. ((2019)). Dampak Game Online pada Peserta Didik Di SMANegeri 4 Tana Toaraja. . Jurnal Sosialisasi Pendidikan sosiologi-FIS UNM,, 102-107.
- Suryanto, R. N. ((2015)). Dampak Positif dan negatif Permainan game Online dikalangan Pelajar. . Jom FISIP, 2/2 , 1-15.