

## Penerapan Intervensi Modifikasi Terapi Seni Menggambar untuk Menurunkan Penggunaan Gadget Berlebih pada Remaja = Implementation of Drawing Arts Therapy Modification Interventions to Reduce Excessive Gadget Use in Adolescents

Maria Rosari Sesanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920536766&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Remaja merupakan pengguna internet terbesar di masyarakat yang memiliki kerentanan dalam menggunakan media sosial melalui gadget secara berlebihan. Screen time berlebih banyak terjadi kepada remaja di Indonesia. Screen time berlebih dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Dampak negatif tersebut akan menjadi sumber dari penyakit baik fisik maupun mental. Peningkatan coping dengan meningkatkan kemampuan diri melalui menggambar dengan menjadi salah satu alternatif intervensi untuk menjaga remaja mempertahankan kesehatannya. Tujuan penulisan ini adalah untuk memberikan gambaran keefektifan intervensi peningkatan coping dengan menggambar untuk menurunkan penggunaan gadget berlebih pada remaja yakni Anak B yang berusia 14 tahun. Melalui pengkajian keperawatan didapatkan data bahwa Anak B memiliki screen time lebih dari 2 jam sehari baik pada hari sekolah maupun hari libur. Implementasi peningkatan coping dengan menggambar dilakukan selama 2 kali dalam seminggu selama 3 minggu dengan durasi 20-30 menit. Hasil implementasi ini, terjadi peningkatan minat dan perilaku melakukan keterampilan yang diminati ataupun aktivitas fisik. Intervensi peningkatan coping dengan menggambar dapat direkomendasikan menjadi salah satu intervensi keluarga dengan screen time berlebih pada remaja untuk menurunkan penggunaan gadget.

.....Teenagers are the largest internet users in society who are vulnerable to excessive use of social media via gadgets. Excessive screen time can have various negative impacts. This negative impact will be a source of both physical and mental illness. Increasing coping by increasing self-efficacy through drawing is an alternative intervention to help teenagers maintain their health. The purpose of this writing is to provide an overview of the effectiveness of an intervention to increase coping by drawing to reduce excessive gadget use in adolescents, namely Child B who is 14 years old. Through nursing assessments, data was obtained that the client had screen time of more than 2 hours a day, both on school days and holidays. Implementation of increased coping by drawing is carried out 2 times a week for 3 weeks with a duration of 20-30 minutes. As a result of this implementation, there was an increase in interest and behavior in carrying out skills of interest or physical activity. The intervention to increase coping by drawing can be recommended as one of the interventions for families with excessive screen time in teenagers to reduce gadget use.