



LAPORAN AKHIR
“CLOCK TICKING : SEBUAH APLIKASI BAGI PARA ORANG TUA
UNTUK ANAK YANG KECANDUAN *SMARTPHONE*”



BIDANG KEGIATAN
PKM-GAGASAN FUTURISTIK KONSTRUKTIF (GFK)

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Program Strata Satu (S1)
Pada Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi

OLEH :
SALSHABILA EKA PRATIWI
17.181.0041

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BINADARMA
PALEMBANG
2020

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR

Judul PKM : "Clock Ticking : Sebuah Aplikasi Bagi Para Orangtua Untuk Anak Yang Kecanduan Smartphone"
Bidang PKM : PKM-Gagasan Futuristik Konstruktif (GFK)
Nama : Salshabila Eka Pratiwi
NIM : 171810041
Program Studi/ Fakultas : Psikologi
No Hp : 088272904411
E-mail : salshabila.pratiwi12@gmail.com

Palembang, 17 Juli 2020

Dosen Pembimbing,

Ketua Pelaksana,



Dwi Hurriyati, S. Psi., M.SI

NIP. 081509262



Salshabila Eka Pratiwi

NIM. 171810041

Mengetahui,

Ketua Program Studi Fakultas Psikologi



Mutia Mawardah, S.Psi., M.A.

NIP. 0214068702

DAFTAR ISI

HALAMAN LAPORAN AKHIR.....	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	1
1.3 Tujuan Kegiatan	2
1.4 Manfaat Kegiatan	2
BAB 2. METODE PELAKSANAAN	3
BAB 3. HASIL.....	4
BAB 4. PENUTUP	5
4.1 Kesimpulan.....	5
4.2 Saran.....	5
UCAPAN TERIMAKASIH.....	6
DAFTAR PUSTAKA	7
LAMPIRAN.....	8
Lampiran 1. Jadwal Kegiatan	8
Lampiran 2. Biodata Mahasiswa	8
Lampiran 3. Surat Pernyataan Ketua Pelaksana.....	10
Lampiran 4. Sinopsis PKM-GFK.....	11
Lampiran 5. Format Penyusunan Rujukan dan Daftar Pustaka.....	13
Lampiran 6. Lembar Pembimbingan.....	14
Lampiran 7. Poster PKM-GFK <i>Clock Ticking</i>	15
Lampiran 8. Sertifikat Peserta Pembekalan PKL/ KP/ KKP 2020.....	16

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Smartphone (telepon cerdas) adalah sebuah telepon genggam yang fungsinya hampir disamakan dengan kemampuan dari fungsi komputer (Kaswandari, 2017). Menurut survei yang dilakukan APJII pada tahun 2016 bahwa rata-rata orang di Indonesia mengakses internet menggunakan *smartphone* sebanyak 63,1 juta orang dan sebanyak 75,5% pengguna nya di usia 10 sampai 24 tahun (Buletin APJII, 2016).

Kecanduan *smartphone* pada anak menjadi salah satu permasalahan yang tengah dihadapi para orang tua di Indonesia. Tidak hanya mengancam kesehatan fisik, namun juga dapat mengancam kesehatan mental bagi anak. Disini peran orang tua sangatlah penting untuk mengatur penggunaan *smartphone* dengan bijak. Sehingga kesehatannya bisa dibentuk dengan baik.

Maka dari itu peneliti menciptakan sebuah solusi bagi para orang tua untuk membantu mengawasi penggunaan *smartphone* pada anak yaitu rancangan aplikasi bernama *Clock Ticking*. Dengan teknologi ini orang tua akan dapat mengatur waktu yang dapat digunakan anak pada saat mereka menggunakan *smarthphone* sesuai yang diinginkan. Juga terdapat sensor yang ada pada aplikasi ini juga dapat mengetahui dan mengatur jarak pandang anak dalam menggunakan *smartphone*.

Permasalahan ini termasuk kedalam SDGS (*Sustainable Development Goals*) dengan membahas isu *Good Health and Well-being* (Hidup sehat dan sejahtera), yaitu tentang menjamin hidup yang sehat dan meningkatkan kesehatan/ kesejahteraan bagi semua.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada analisa situasi dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih kurangnya pengawasan dari para orang tua akan pentingnya kesehatan pada anak.
2. Kurangnya edukasi dari orang tua pada anak yang menggunakan *smartphone*.
3. Mudahnya para orang tua memberikan *smartphone* pada anak tanpa peduli akan efek buruknya.

1.3 Tujuan Kegiatan

Adapun tujuan dilakukannya PKM-GFK ini adalah untuk membantu para orang tua dalam mengawasi penggunaan *smartphone* pada anak dan membantu mengatur jarak pandang dengan merancang aplikasi “*Clock Ticking*”.

1.4 Manfaat Kegiatan

Program kreativitas mahasiswa ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil PKM-GFK ini diharapkan dapat memberi tambahan kajian pengetahuan dalam ilmu psikologi pada umumnya, khususnya psikologi kepribadian, psikologi perkembangan, dan psikologi kesehatan.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini, yaitu:

a. Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan dan mengembangkan ilmu psikologi kepribadian, psikologi perkembangan, dan psikologi kesehatan dengan kebutuhan untuk meningkatkan kreativitas peneliti pada PKM-GFK ini.

b. Orang tua

PKM-GFK ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan para orangtua tentang pentingnya menghindari kecanduan *smartphone* pada anak serta memberikan edukasi agar para orang tua lebih ketat dalam menjaga kesehatan anak.

BAB 2. METODE PELAKSANAAN

Adapun metode pelaksanaan yang peneliti lakukan pada PKM-GFK ini sebagai berikut :

- 1) Penyusunan dan pencarian data : Mahasiswa mencari semua data yang berkaitan dengan SDGS dari berbagai sumber yang akan digunakan dalam penyusunan proposal, pembuatan video, dan pembuatan laporan akhir PKM-GFK.
- 2) Bimbingan kepada Dosen Pembimbing : kegiatan yang dilakukan mahasiswa untuk mendapat bantuan atau arahan kepada Dosen Pembimbing dalam penyusunan PKM-GFK.
- 3) Penyusunan Proposal dan Naskah Video : Peneliti menentukan tema apa yang akan diambil dari SDGS, kemudian membuat naskah atau sinopsis konten dan mulai menyusun proposal PKM-GFK sesuai dengan pedoman yang telah diberikan.
- 4) Observasi Lokasi : Dimana mahasiswa mengamati lokasi yang akan digunakan sebagai tempat pembuatan video. Terdapat dua lokasi, yaitu di Jl. Rambutan, Gg. Keluarga, Palembang dan di Jl. Jepang, Villa Gardena 3, Palembang.
- 5) Pengambilan Video : Waktu yang peneliti pilih untuk pengambilan video pada tanggal 30 Juni 2020, Pukul 11.00 WIB dan Pukul 17.00 WIB di 2 lokasi yang dipilih.
- 6) Pengeditan Video : Proses kegiatan mahasiswa dalam menyusun video dengan memotong dan memadukan dengan video lain, menambahkan *background* pada video, menambahkan *dubbing* pada video, dan menambahkan animasi dalam video. Dan waktu pengeditan video dilakukan pada tanggal 02 Juli 2020 sampai dengan selesai.
- 7) Konsultasi kepada Dosen Pembimbing : Dimana mahasiswa mengirimkan video kepada dosen pembimbing dan meminta masukan dan komentar kepada Dosen terhadap video PKM-GFK yang sudah dibuat. Sehingga jika ada kekurangan dapat diperbaiki.
- 8) Pengunggahan Video : Mahasiswa mengunggah video yang sudah dilihat dan diberi masukan oleh Dosen Pembimbing. Video akan diunggah di akun *youtube* BTV.
- 9) Pembuatan Laporan Akhir : Mahasiswa membuat laporan akhir PKM-GFK yang menjelaskan isu permasalahan dari tema yang diambil, proses pelaksanaan, dan memberikan sebuah pemahaman dan informasi dari pembuatan video PKM-GFK.

BAB 3. HASIL

Berdasarkan hasil kegiatan yang sudah dilaksanakan, maka terciptalah sebuah konten video dengan judul “*Clock Ticking : Sebuah Aplikasi Bagi Para Orangtua Untuk Anak Yang Kecanduan Smartphone*”. Video ini dibuat pada tanggal 30 Juni 2020 yang dilakukan di Jl. Rambutan, Gg. Keluarga, Palembang yang menjelaskan permasalahan kecanduan *smartphone* pada anak dan di Jl. Jepang, Villa Gardena 3, Palembang yang menjelaskan aplikasi *clock ticking*. Pada tanggal 02 Juli 2020 dilakukan pengeditan video menggunakan *Adobe Premiere Pro*.

Konten video ini dibuat berawal dari sebuah permasalahan yang banyak dihadapi oleh para orang tua yaitu kecanduan *smartphone* pada anak sehingga peneliti ingin membahas dan memberikan sebuah ide untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut. Menurut pada artikel *TheAsianParent*, salah satu cara untuk mengatasi anak kecanduan *smartphone* adalah dengan membatasi waktu dan memberikan jadwal penggunaan (Lubis, 2019). Dan di kanal *youtube* peneliti melihat video berjudul “PKM GFK Universitas Pertamina 2020–Decent Work and Economic Growth–SAPU” dimana mereka merancang aplikasi bernama “SAPU” yang diharapkan membantu permasalahan-nya (Sitorus, 2019). Dari hal ini peneliti ingin merancang sebuah aplikasi bernama “*Clock Ticking*” dengan tujuan membantu para orang tua untuk mengatasi anak yang kecanduan *smartphone*.

Definisi aplikasi “*Clock Ticking*” yaitu tujuan utama dari aplikasi untuk mengatur dan menjadwalkan waktu penggunaan *smartphone* pada anak, dan juga jika diartikan ke dalam Bahasa Indonesia “*Clock Ticking*” mempunyai arti “jam berdetak” sehingga cocok dijadikan nama aplikasi ini. Pertama orang tua akan melakukan registrasi dengan mengisi data diri dan kata sandi sehingga aplikasi ini dapat mengirimkan kode konfirmasi untuk nomor telepon yang digunakan. Aplikasi ini memiliki 3 fitur. Menu “atur waktu” yang digunakan untuk mengatur waktu dalam penggunaan *smartphone*. Disini akan ditampilkan pilihan waktu penggunaan yang sesuai dengan usia anak menurut WHO yaitu usia 3-5 tahun dengan waktu 1 jam/hari, dan 6-10 tahun dengan 3 pilhan waktu (Pertiwi, 2019). Saat waktu selesai, aplikasi ini akan menampilkan pemberitahuan bahwa waktu sudah habis dengan animasi perpisahan sebelum *handphone* dimatikan secara otomatis. Menu “jarak pandang” yang akan mengaktifkan mode jarak pandang menggunakan sensor kamera depan. Aplikasi ini akan mengirimkan notifikasi jika penggunaan *smartphone* terlalu dekat dengan mengikuti peraturan yang dipublikasikan dalam *journal of depression and anxiety* yaitu 30 cm (Ferdiaz, 2019). Menu “pengaturan” yang memiliki 2 fitur, yaitu fitur “akun” yang digunakan untuk mengatur ulang data yang telah diisi dan fitur “riwayat penggunaan *smartphone*” yang menyimpan riwayat kapan dan di jam berapa anak menggunakan *smartphone*.

BAB 4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Kecanduan *smatphone* pada anak di Indonesia sangatlah butuh perhatian yang lebih bagi para orang tua. Karena masih kurangnya pengawasan dari para orang tua akan pentingnya kesehatan pada anak sehingga perlunya kewajiban para orang tua untuk menjaga dan mengatur apa yang sedang dilakukan oleh anaknya. Juga perlunya edukasi bagi para orang tua tentang bagaimana cara untuk mengatur waktu anak dalam menggunakan *smartphone* dan menjelaskan batasan usia penggunaan *smartphone* yang boleh digunakan pada anak agar orang tua tidak sembarangan memberikan izinnya.

Menurut pada artikel *TheAsianParent*, salah satu cara untuk mengatasi anak kecanduan *smartphone* adalah dengan membatasi waktu penggunaan dan memberi jadwal saat anak menggunakannya, sehingga peran orang tua lah yang diperlukan untuk mengatur dan menjadwalkan penggunaan *smartphone* agar mengurangi resiko terhambatnya tumbuh kembang sang anak. Dan dengan adanya rancangan aplikasi Clock Ticking oleh peneliti diharapkan dapat membantu para orang tua untuk mengatur atau menjadwalkan penggunaan *smartphone* pada anak.

4.2 Saran

Demikianlah laporan akhir ini dibuat sebagai kerangka acuan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Peneliti menyadari bahwa perlu dilakukannya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain selain kelalaian orang tua yang dapat menyebabkan kecanduan *smartphone* dengan menggunakan ilmu-ilmu psikologi lainnya. Juga untuk peneliti selanjutnya agar dapat mewujudkan aplikasi yang dirancang oleh peneliti dan melakukan penyuluhan juga pelatihan di tempat penelitian tentang aplikasi tersebut agar dapat diaplikasikan dengan baik oleh para orang tua. Dan bagi para orang tua diharapkan untuk lebih berhati-hati dalam memberikan suatu izin kepada anak, serta aktif dalam mengikuti penyuluhan yang membahas tentang kesehatan anak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang mendalam kepada :

1. Dwi Hurriyati, S. Psi., M.SI sebagai Dosen pembimbing
2. Mutia Mawardah, S.Psi., M.A. sebagai Ketua Program Studi Fakultas Psikologi
3. Orang tua yang sudah mendukung dan memberi semangat setiap saat
4. Semua pihak yang turut serta membantu dalam kelancaran pembuatan PKM-GFK ini.

Penulis mengucapkan rasa terima kasih banyak atas segala doa dan dukungannya serta mohon maaf yang sebesar-besarnya jika terdapat kekurangan atas susunan laporan akhir PKM ini. Akhirnya penulis mengharapkan semoga Program Kreativitas Mahasiswa bidang Gagasan Futuristik Konstruktif ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, khususnya bagi penulis dan umumnya para orang tua.

Palembang, 17 Juli 2020



Salshabila Eka Pratiwi

DAFTAR PUSTAKA

- Buletin APJII. 2016. Saatnya Jadi Pokok Perhatian Pemerintah Dan Industri.
<https://apjii.or.id/downfile/file/BULETINAPJIIEDISI05November2016.pdf> diakses tanggal 22 Juli 2020.
- Ferdiaz, N. Y. 2019. Tak pernah ajarkan anaknya bermain gadget, nadya hutagalung kecolongan hingga batasi penggunaan ponsel : ‘itu bukan saya yang kasih’. <https://health.grid.id/read/351868427/tak-pernah-ajarkan-anaknya-bermain-gadget-nadya-hutagalung-kecolongan-hingga-batasi-penggunaan-ponsel-itu-bukan-saya-yang-kasih?page=all> diakses tanggal 10 Agustus 2020.
- Kaswandari, Y. 2017. Rancang Bangun Sistem Kendali Tirai Vertical Blind Dan Lampu Ruangan Melalui Smartphone Android Berbasis Arduino. *Tesis*. Politeknik Negeri Sriwijaya. Palembang.
- Lubis, P. 2019. Anak Kecanduan Main Handphone. <https://id.theasianparent.com/anak-kecanduan-main-handphone> diakses tanggal 24 Juli 2020.
- Pertiwi, W. K. 2019. WHO: Batas Penggunaan Gadget oleh Balita Maksimal 1 Jam. <https://tekno.kompas.com/read/2019/04/28/08390067/who--batas-penggunaan-gadget-oleh-balita-maksimal-1-jam> diakses tanggal 10 Agustus 2020.
- Sitorus, J., Maksum, H., dan Bandriya, B. 2019. PKM GFK UNIVERISTAS PERTAMINA 2020 – DECENT WORK AND ECONOMIC GROWTH – SAPU. https://youtu.be/jUeyiJ_6TvU ditonton tanggal 16 Juni 2020.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

No	Jenis Kegiatan	Bulan				
		1	2	3	4	5
1	Penyusunan dan Pencarian Data					
2	Bimbingan Kepada Dosen Pembimbing					
3	Penyusunan Proposal dan Naskah Video					
4	Observasi Lokasi					
5	Pengambilan Video					
6	Pengeditan Video					
7	Konsultasi Kepada Dosen					
8	Pengunggahan Video					
9	Pembuatan Laporan Akhir					

Lampiran 2. Biodata Mahasiswa

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Salshabila Eka Pratiwi
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	Psikologi
4	NIM	171810041
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Palembang, 01 Juni 2000
6	Alamat E-mail	salshabila.pratiwi12@gmail.com
7	Nomor Telepon/ HP	088272904411

B. Kegiatan Kemahasiswaan Yang Pernah Diikuti

No	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1	The 1 st Character Building Program "Self Identification"	Peserta	24 Maret 2018, Universitas Bina Darma Palembang
2	Talk Show Pemuda Berbakat untuk Indonesia Hebat	Peserta	08 November 2017, Universitas Bina Darma Palembang

3	Seminar Tantangan dan Solusi Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0	Peserta	15 Oktober 2019, Uuniversitas Bina Darma Palembang
---	--	---------	--

C. Penghargaan Yang Pernah Diterima

No	Jenis Penghargaan	Pihak Pemberi Penghargaan	Tahun
1			
2			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan **PKM-GFK**.

Palembang, 17 Juli 2020

Peneliti,



Salshabila Eka Pratiwi

Lampiran 3. Surat Pernyataan Ketua Pelaksana



SURAT PERNYATAAN KETUA TIM PELAKSANA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salshabila Eka Pratiwi
 NIM : 171810041
 Program Studi : Psikologi
 Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Akhir PKM-GFK saya dengan judul “*Clock Ticking : Sebuah Aplikasi Bagi Para Orangtua Untuk Anak Yang Kecanduan Smartphone*” yang disusulkan untuk tahun anggaran 2020 adalah asli karya saya dan belum pernah dibiayai oleh lembaga atau sumber dana lain.

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya yang sudah diterima ke kas negara.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Palembang, 17 Juli 2020

Dosen Pendamping,

Yang menyatakan,

(Dwi Hurriyati, S. Psi., M.SI)

(Salshabila Eka Pratiwi)

NIDN. 0210038104

NIM. 171810041

Mengetahui,

Ketua Program Studi Fakultas Psikologi

(Mutia Mawardah, S.Psi., M.A.)

NIP. 0214068702

Lampiran 4. Sinopsis PKM-GFK

A. Tautan YOUTUBE

<https://www.youtube.com/channel/UClxVs1JgwCFt2-eO1crYcYA>

B. Sinopsis

Konten dengan judul “*Clock Ticking : Sebuah Aplikasi Bagi Para Orangtua Untuk Anak Yang Kecanduan Smartphone*” merupakan pembahasan tentang kecanduan *smartphone* pada anak yang menjadi permasalahan para orang tua. Permasalahan ini masih belum bisa diatasi dengan baik dan belum mendapatkan perhatian khusus baik dari para orang tua maupun lingkungannya. Konten video ini termasuk kedalam SDGS (*Sustainable Development Goals*) dengan membahas isu *Good Health and Well-being* (Hidup sehat dan sejahtera), yaitu tentang menjamin hidup yang sehat dan meningkatkan kesehatan/ kesejahteraan bagi semua.

Kwon, dkk (2013) menyebutkan bahwa istilah *smartphone addiction* atau kecanduan *smartphone* adalah sebagai perilaku keterikatan atau ketergantungan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Banyak dampak negatif bagi anak menggunakan *gadget/ smartphone* yang berlebihan atau selama seharian yakni bisa menimbulkan gangguan jiwa, bisa merusak mata, merusak saraf otak, bisa membuat kerusakan pada bagian tulang belakang akibat seringnya menunduk dan bisa mengakibatkan jari-jari anak tersebut kaku dan mengeras akibat radiasi dari layar *gadget* atau *smartphone* tersebut serta mereka juga kurang dalam bersosialisasi dengan teman sebaya dan acuh terhadap lingkungan sekitarnya yang mengakibatkan mereka menjadi pribadi yang penyendiri dan sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

Survei yang dilakukan APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2016 melaporkan bahwa terdapat 132,7 juta atau setara 51,7% dari 256,2 juta jiwa pengguna *internet*. Data survei tersebut ditemukan bahwa rata-rata orang di Indonesia yang mengakses *internet* menggunakan *smartphone* sebanyak 63,1 juta orang, sedangkan yang mengakses melalui *smartphone* dan laptop mencapai 67,2 juta orang. Dimana sebanyak 75,5% pengguna berusia 10 sampai 24 tahun. Menurut ketua APJII penyebabnya ialah 3 perkembangan infrastruktur dan mudahnya dalam mendapatkan *smartphone* tersebut (Buletin APJII, 2016). Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa masih kurangnya kesadaran bagi para orang tua untuk mengawasi anaknya dalam menggunakan *smartphone*.

Maka dari itu terciptalah inovasi untuk memberikan sebuah solusi bagi para orang tua untuk mengawasi penggunaan *smartphone* pada anak yaitu *Clock Ticking*. Sebuah aplikasi dengan teknologi yang dapat membantu para orang tua untuk mengawasi penggunaan *smartphone* pada anak. Dengan teknologi ini orang tua akan dapat mengatur waktu yang dapat digunakan anak pada saat mereka menggunakan *smarthphone* sesuai yang diinginkan. Juga terdapat sensor yang ada pada aplikasi ini juga dapat mengetahui jarak pandang anak dalam menggunakan *smartphone* sehingga anak dapat mengatur jarak pandangnya. Aplikasi ini juga mempunyai fitur *password* yang bisa diatur oleh orang tua, agar anak tidak dapat mengetahui dan mengubahnya. Aplikasi ini sangat mudah dicari dan didapatkan di *Appstore* maupun *Playstore* secara gratis. Dengan aplikasi ini para orang tua dimudahkan untuk mengurangi kecanduan *smartphone* pada anak dan menjaga kesehatannya.

Lampiran 5. Format Penyusunan Rujukan dan Daftar Pustaka

- Buletin APJII. 2016. Saatnya Jadi Pokok Perhatian Pemerintah Dan Industri. <https://apjii.or.id/downfile/file/BULETINAPJIIEDISI05November2016.pdf> diakses tanggal 22 Juli 2020.
- Ferdiaz, N. Y. 2019. Tak pernah ajarkan anaknya bermain gadget, nadya hutagalung kecolongan hingga batasi penggunaan ponsel : ‘itu bukan saya yang kasih’. <https://health.grid.id/read/351868427/tak-pernah-ajarkan-anaknya-bermain-gadget-nadya-hutagalung-kecolongan-hingga-batasi-penggunaan-ponsel-itu-bukan-saya-yang-kasih?page=all> diakses tanggal 10 Agustus 2020.
- Kaswandari, Y. 2017. Rancang Bangun Sistem Kendali Tirai Vertical Blind Dan Lampu Ruangan Melalui Smartphone Android Berbasis Arduino. *Tesis*. Politeknik Negeri Sriwijaya. Palembang.
- Lubis, P. 2019. Anak Kecanduan Main Handphone. <https://id.theasianparent.com/anak-kecanduan-main-handphone> diakses tanggal 24 Juli 2020.
- Pertiwi, W. K. 2019. WHO: Batas Penggunaan Gadget oleh Balita Maksimal 1 Jam. <https://tekno.kompas.com/read/2019/04/28/08390067/who--batas-penggunaan-gadget-oleh-balita-maksimal-1-jam> diakses tanggal 10 Agustus 2020.
- Sitorus, J., Maksum, H., dan Bandriya, B. 2019. PKM GFK UNIVERISTAS PERTAMINA 2020 – DECENT WORK AND ECONOMIC GROWTH – SAPU. https://youtu.be/jUeyiJ_6TvU ditonton tanggal 16 Juni 2020.

Lampiran 6. Lembar Pembimbingan

LEMBAR BIMBINGAN PKM FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS BINA DARMA

Nama Mahasiswa : Salshabila Eka Pratiwi
 NIM : 171810041
 Judul : “*Clock Ticking* : Sebuah Aplikasi Bagi Para Orangtua Untuk Anak Yang Kecanduan *Smartphone*”

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Catatan	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
1.	Kamis, 23 Juli 2020	Bimbingan video dan laporan akhir PKM GFK	Tambahkan intro dan outro pada video, dan kerjakan laporan akhir seperti skripsi.	
2.	Jumat, 24 Juli 2020	Revisi video dan laporan akhir : Bab 3 dan Bab 4	Video sudah bagus, untuk bagian bab 3 dan bab 4 kurang menjelaskan kegiatan yang dilakukan	
3.	Sabtu, 25 Juli 2020	Revisi laporan akhir : Bab 3 dan Bab 4	Bagian bab 3 masih kurang menjelaskan dan bab 4 pada saran belum tepat.	
4.	Senin, 27 Juli 2020	Revisi laporan akhir	Tata tulis masih banyak yang salah.	
5.	Selasa, 28 Juli 2020	Uji turnitin	ACC Ujian PKL	

Dosen Pembimbing PKM : Dwi Hurriyati S.Psi., M.Si.

Lampiran 7. Poster PKM-GFK *Clock Ticking*

Clock Ticking

SEBUAH APLIKASI BAGI PARA ORANG TUA
UNTUK ANAK YANG KECANDUAN SMARTPHONE

Universitas **Bina Darma**

Fakultas **Psikologi**

PKM-GFK

- ### 1 Latar Belakang

Kecanduan *smartphone* pada anak menjadi salah satu permasalahan yang tengah dihadapi bagi para Orangtua. Tidak hanya mengancam kesehatan fisik, namun juga dapat mengancam kesehatan mental bagi anak. Maka dari itu terciptalah sebuah inovasi yaitu aplikasi *Clock Ticking*.
- ### 2 Tujuan

Tujuan dari aplikasi "*clock ticking*" adalah untuk mengatur waktu penggunaan *smartphone* pada anak yang hanya bisa diakses oleh para orang tua menggunakan kata sandi
- ### 3 Metode

Pencarian Ide

22 Mei 2020

16 Juni 2020

Pembuatan Video

30 Juni 2020

02 Juli 2020

Persiapan Script & alat

Proses edit & evaluasi
- ### 4 Hasil Temuan



- ### 5 Kesimpulan dan Saran

0 Kesimpulan

Dengan adanya rancangan aplikasi *Clock Ticking* oleh peneliti diharapkan dapat membantu para orang tua untuk mengatur atau menjadwalkan penggunaan *smartphone* pada anak.

0 Saran

Orang tua diharapkan untuk lebih berhati-hati dalam memberikan izin kepada anak, serta aktif dalam mengikuti penyuluhan yang membahas tentang kesehatan anak.



Salshabila Eka Pratiwi
NIM : 171810041
Psikologi '17

✉ salshabila.pratiwi12@gmail.com
 Dosen Pembimbing : Dwi Hurriyati S.Psi., M.Si.

Lampiran 8. Sertifikat Peserta Pembekalan PKL/ KP/ KKP 2020