

Pelatihan Parenting Melalui Pemanfaatan Internet Sehat Sebagai Upaya Mereduksi Kecanduan Media Sosial Pada Remaja

Dona Fitri Annisa¹, Reza Pahlevi², Siti Fatimah³, Resti Okta Sari⁴

^{1,2,3,4} Bimbingan dan Konseling, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Siliwangi, Indonesia
donafitriannisa46@gmail.com

Received : Feb' 2022 Revised : June' 2022 Accepted : June' 2022 Published : June' 2022

ABSTRACT

The influence of social media greatly affects the growth and development of personality in adolescents. The family is the initial environment for adolescents who have a strategic role in providing control over the prevention of addiction to social media in adolescents. Therefore, an understanding of the importance of parenting through the use of healthy internet is needed to reduce internet addiction in adolescents, as well as provide education related to prevention of addiction to social media in adolescents. This training activity was held for students of SMA Darul Falah Cihampelas, West Bandung Regency. The method of implementing the activity is to provide education related to the use of healthy internet as an effort to reduce social media addiction in adolescents.

Keywords : Parenting; Healthy Internet; Social Media Addiction; Teens.

ABSTRAK

Pengaruh media sosial sangat mempengaruhi tumbuh kembangnya kepribadian pada remaja. Keluarga merupakan lingkungan awal bagi remaja yang memiliki peran strategis dalam memberikan kontroling terhadap pencegahan kecanduan terhadap media sosial pada remaja. Oleh karenanya, pemahaman tentang pentingnya *parenting* melalui pemanfaatan internet sehat sangat dibutuhkan untuk mengurangi kecanduan internet pada remaja, serta memberikan edukasi terkait pencegahan terhadap kecanduan bermedia sosial pada remaja. Kegiatan pelatihan ini diadakan kepada peserta didik SMA Darul Falah Cihampelas Kabupaten Bandung Barat. Adapun metode pelaksanaan kegiatan yaitu memberikan edukasi terkait pemanfaatan internet sehat sebagai upaya untuk mereduksi kecanduan media sosial pada remaja.

Kata Kunci : Parenting; Internet sehat; Kecanduan Media Sosial; Remaja.

PENDAHULUAN

Internet merupakan sebuah jaringan komunikasi tanpa batas yang melibatkan jutaan komputer pribadi (Personal Komputer) yang tersebar di seluruh dunia [26, 22]. Internet juga merupakan media yang saat ini sedang digemari oleh banyak kalangan, dengan beragam motif penggunaan yang berbeda-beda dan Internet merupakan media yang sangat membantu suatu kolaborasi yang biasanya terhambat oleh ruang dan waktu [12]. Dengan hadirnya internet memberikan wadah kepada setiap individu untuk dapat mengakses berbagai data dan informasi secara luas [19]. Penggunaan internet saat ini telah menjadi suatu *life style* bagi masyarakat khususnya pada kalangan remaja [7].

Internet memiliki magnet yang luar biasa dalam kehidupan manusia, mampu menarik manusia di pinggiran kota sampai ke kota besar, dari kaum muda sampai tua tidak lepas terkena tarikan magnetnya [4]. Penelitian-penelitian yang telah banyak dilakukan, menunjukkan bahwa pengguna terbanyak internet adalah didominasi oleh remaja [21,5].

Di Indonesia, pengguna media Internet pada tahun 2019 mencapai 171,17 juta jiwa atau 64,8 persen dari total 264 juta jiwa penduduk Indonesia, dimana pengguna terbanyak adalah remaja berusia 15-19 tahun. Dari data survey APJII (Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia) memperlihatkan bahwa pengguna internet terbesar berada di pulau Jawa sebanyak 16 persen, namun angka penggunaan internet di pulau Jawa dengan pulau lain relatif sama. Internet dapat membawakan segudang manfaat bagi penggunanya baik dalam bidang pendidikan sampai hiburan. Pada saat ini masyarakat khususnya Indonesia sudah menuju atau menggunakan media baru yaitu media jaringan internet. Internet telah tumbuh menjadi sedemikian besar dan berdaya sebagai alat informasi dan komunikasi yang tak dapat diabaikan [2]. Hasil survey pada tahun 2016 oleh APJII menyatakan bahwa dari 256,2 juta penduduk di Indonesia, 132,7 juta diantaranya adalah pengguna Internet.

Bisa dikatakan internet merupakan penemuan yang sangat berpengaruh di dunia pada saat ini, dengan internet mampu menjelajah seluruh [13], dengan jaringan internet dapat menjelajah tanpa batas [6], yang membuat kita dapat menjelajah keberbagai tempat [24], untuk mengaksesnya pun cukup mudah, tidak hanya dengan komputer saja, laptop, gadget, dan berbagai *smartphone* lainnya juga dapat digunakan untuk mengakses internet [27].

Salah satu fitur yang sangat populer saat ini yang digunakan orang untuk berkomunikasi adalah media sosial. Media sosial saat ini selain sebagai media berkomunikasi dan berinteraksi, tetapi juga mendatangkan suatu fenomena baru sebagai wadah dalam melakukan personal branding [3]. Kehadiran media sosial sendiri juga tidak terlepas dari berbagai *platform-platform* media yang disediakan oleh internet yang memudahkan setiap orang untuk saling berinteraksi satu sama lainnya dalam ranah virtual. Kehadiran *Smartphone* yang menghadirkan fitur canggih yaitu media sosial untuk melakukan komunikasi di ruang virtual atau online yang dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun, kecanggihan ini memotivasi masyarakat, kelompok maupun organisasi untuk memenuhi kebutuhan komunikasinya. Salah satu media sosial yang saat ini tengah ramai digunakan oleh masyarakat sebagai sarana komunikasi melakukan diskusi bersama teman, keluarga, kelompok sosial serta orang-orang yang tidak dapat dijangkau keberadaannya adalah media sosial *WhatsApp* [8], grup *WhatsApp* menjadi fitur yang unik sebagai media untuk berkomunikasi [18]. Adapun fitur lain dari media sosial seperti *instagram*, *tiktok*, *messenger*, *Line*, *Facebook*, *Messenger*, *twitter*, dan sebagainya. Fitur-fitur aplikasi media sosial yang canggih ini digunakan sebagai salah satu alat untuk berkomunikasi dan digunakan oleh semua kalangan, anak-anak, remaja, bahkan orang tua yang tidak dapat terlepas dari kebutuhan akan berkomunikasi [17]. Media sosial telah menjadi trend tersendiri dengan pengguna di Indonesia mencapai lebih dari 15,3 juta akun (*facebook*) dan lebih dari 6,2 juta akun (*twitter*). Berdasarkan perkembangannya, Indonesia berada di urutan kedua dunia setelah Amerika Serikat sebagai negara dengan penduduknya sebagai pengguna media social.

Dengan berkembangnya internet yang semakin pesat, tentunya akan menimbulkan berbagai dampak baik positif dan negatif bagi tumbuh kembangnya remaja. Terkait hal ini sangat diperlukan adanya edukasi terkait pemanfaatan internet sehat sebagai upaya agar tidak terjadinya kecanduan dalam bermedia sosial oleh remaja yang akan berdampak terhadap *mental illness* nya. Penggunaan internet sudah sangat meluas dalam kehidupan masa kini, hampir setiap individu memiliki akses untuk menggunakan internet. Namun, pada batasan tertentu penggunaan internet yang seharusnya positif dapat berubah menjadi negatif karena adanya efek kecanduan. Pada penelitian-penelitian sebelumnya telah diperoleh hasil mengenai adanya komorbid efek candu internet dengan depresi, masalah sosial, maupun kecemasan [9].

Remaja merupakan pribadi yang sangat mendominasi terhadap penggunaan internet pada abad ini. Maka peran orang tua sebagai *controlling* sangat diperlukan dalam pemanfaatan internet sehat pada remaja. Apabila dalam sistem terkecil ini individu memperoleh pengasuhan yang tepat sesuai kebutuhan tumbuh kembangnya maka hal ini akan menjadi dasar yang baik pada saat ia memasuki sistem yang lebih kompleks di usia selanjutnya [20], dikarenakan masa remaja merupakan suatu masa atau fase penentu untuk menjadi dewasa. Fase remaja mengalami proses perubahan yang begitu mencolok dan pesat, baik dari segi fisik maupun psikis, sehingga remaja tidak dapat dikatakan anak-anak, tetapi belum juga dapat dikatakan dewasa. Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artipsikologis, tetapi juga dalam artisecara fisik [10].

Kemunculan teknologi *computer* sendiri sesungguhnya bersifat netral, positif dan negatif yang dapat muncul dari alat ini tentu tergantung dari pemanfaatannya dan si pemakai itu sendiri. Sedangkan bagi *digital native* atau anak yang dilahirkan di era digital, *computer* dan internet menawarkan untuk melakukan eksplorasi seluas-luasnya dan anak bebas memulai dengan cara yang tidak linear atau tidak searah secara urut yang membuat anak berkelana ke mana-mana. Akibat yang ditimbulkan dari dampak digital ini adalah anak sulit dipisahkan dengan perangkat digital dan internet. Namun dari pantauan orang tua dan lingkungan anak-anak dapat diarahkan ke hal-hal positif dan meminimalisir dampak-dampak negatifnya [15].

Digital parenting atau pengasuhan digital adalah memberikan batasan yang jelas kepada remaja tentang hal-hal yang boleh maupun yang tidak boleh dilakukan pada saat menggunakan perangkat digital. Peran orangtua dalam digital parenting ialah memberikan batasan waktu dalam menggunakan *smartphone* dan memberikan pemahaman bahwa apa yang dilihat di media sosial tidak semestinya diikuti dengan tujuan remaja dapat beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan sehingga dengan kemampuan ini individu lebih mudah dalam menyaring dan merespon berbagai hal yang ditemui ketika berinteraksi dengan teknologi digital [23].

Adapun yang harus dilakukan orang tua terhadap anak dalam pengasuhan digital atau digital parenting adalah sebagai berikut: a) meningkatkan dan memperbaharui wawasan tentang internet dan gadget, b) jika di rumah ada internet, posisikan di ruang keluargadan siapa yang dapat melihat apa yang dilakukan anak dalam mengakses internet, c) membatasi waktu pada anak dalam menggunakan gadget dan internet, d) memberikan pemahaman dan kesadaran

bersama akan dampak negatif dari internet dan atau gadget, e) secara tegas melarang sesegera mungkin jika ada yang tidak pantas di tonton, an f) menjalin komunikasi yang terbuka dua arah dengan anak-anak.

Parenting atau pengasuhan merupakan bentuk merawat, membimbing, mengasuh, melatih dan memberi pengaruh dari orang tua ke anaknya [1]. Menurut Baumrind, digital parenting didefinisikan seperti pola asuh yang berhubungan dengan gaya pengasuhan yang melibatkan internet. Para orang tua mencukupi kebutuhan waktu anak-anaknya untuk terkoneksi dengan digital dan beberapa aturan menggunakan teknologi dalam kegiatan sehari-hari [14]. Orang tua memberi pengasuhan pada anak sejak lahir hingga dewasa, baik secara mental maupun psikologis. Orang tua membuat kendali, pengawasan, dan tuntutan kedewasaan dalam pengasuhan mereka, sedangkan responsif mengacu pada sejauh mana orang tua menunjukkan anak-anak mereka akan kehangatan dan penerimaan penuh kasih sayang, memberi mereka dukungan, dan bernalar dengan anak [11].

Berdasarkan dari data tersebut sebagai wujud dari perkembangan internet semakin pesat dengan berbagai fitur dan media sosial yang semakin banyak dan menarik untuk diikuti oleh para remaja, maka pelatihan *parenting* menjadi upaya yang sangat baik untuk dapat dilakukan dalam mensosialisasikan terhadap pemanfaatan media sosial pada remaja. Hasil kegiatan yang dilakukan kepada peserta didik SMA Darul Falah Cihampelas Kabupaten Bandung Barat bertujuan untuk mensosialisasikan pemanfaatan internet sehat, serasi cara yang dapat dilakukan sebagai trik oleh remaja untuk mereduksi kecanduan terhadap penggunaan media sosial. Dengan adanya sosialisasi tersebut maka akan dapat mendeteksi lebih dini terhadap gejala-gejala remaja yang kecanduan terhadap media sosial dan bagaimana cara serta langkah-langkah untuk mereduksi terhadap kecanduan media sosial tersebut.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyebaran angket, sosialisasi dan pendagogi. Metode penyebaran angket dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kebutuhan internet, yang mana instrument yang digunakan menggunakan instrument yang sudah dikembangkan sendiri. Kegiatan ini diberikan kepada remaja/peserta didik SMA Darul Falah Cihampelas Kabupaten Bandung Barat.

Metode pendagogi ini dipilih karena sebagian peserta sudah memiliki pengetahuan mengenai bermedia sosial di internet yang aman. Tahap yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Pemaparan materi; pada tahap ini memberikan penjelasan materi mengenai Pelatihan Parenting Melalui Pemanfaatan Internet Sehat Sebagai Upaya Mereduksi Kecanduan Media Sosial pada Remaja.
2. Tanya jawab dan diskusi; Pada sesi tanya jawab, peserta dapat bertanya kepada narasumber jika ada yang tidak dimengerti atau belum dipahami dengan baik. Pada sesi diskusi, baik peserta ataupun panitia dapat *sharing* untuk menceritakan pengalamannya dan pengetahuannya dalam membatasi penggunaan media sosial serta membagikan tips-tips terkait pemanfaatan internet sehat dan membiasakan diri untuk bijak dalam bermedia sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemaparan Materi

Kegiatan ini menyampaikan materi tentang pentingnya parenting melalui pemanfaatan internet sehat sebagai upaya mereduksi kecanduan media sosial pada remaja, khususnya pada remaja di SMA Darul Falah Kabupaten Bandung Barat. Kegiatan yang dilakukan memberikan dampak positif dan menambah wawasan tambahan bagi peserta didik berkenaan dengan penggunaan internet yang semakin meningkat dikalangan peserta didik SMA. Peserta didik sangat antusias dengan kegiatan yang dilakukan sehingga berjalan dengan lancar. Kegiatan yang dilakukan mendapat sambutan yang sangat baik.



Gambar 1. Pemaparan Materi

Tanya Jawab dan Diskusi

Setelah pemaparan materi, siswa diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang berkenaan dengan materi serta berdiskusi tentang pemecahannya. Di akhir acara siswa juga diberikan kuis/angket guna mengevaluasi hasil pelatihan tersebut, dan alhamdulillah hasilnya 98% siswa mengerti tentang materi yang disampaikan dan harapannya dapat mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun manfaat dari kegiatan tersebut yaitu dapat menambah wawasan dan memberikan pengetahuan agar lebih bijak dalam menggunakan internet, peserta didik bisa menyikapi dengan bijak dalam menghadapi isu-isu/informasi hoax yang ada dalam internet, serta dapat memaksimalkan bakat yang dimiliki dengan memanfaatkan internet dengan hal hal yang positif.

PENUTUP

Tujuan dari kegiatan pelatihan ini yaitu sebagai upaya untuk membekali peserta didik SMA Darul Falah Cihampelas Kabupaten Bandung Barat agar dapat meminimalisir terhadap kecanduan bermedia sosial melalui materi yang telah diberikan terkait tips-tips untuk mereduksi kecanduan bermedia sosial, dapat memberikan pengetahuan kepada peserta didik dalam upaya menggunakan internet secara sehat dalam rangka memberikan wadah untuk tumbuh kembang potensi yang dimiliki oleh peserta didik di era 5.0 saat ini.

Kegiatan ini bertujuan untuk dapat mencegah terjadinya perilaku kecanduan media sosial pada remaja, serta dengan kegiatan ini diharapkan akan

mampu menciptakan penggunaan internet sehat pada remaja, sehingga akan dapat meminimalisir dampak negatif dari penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Afrilia, A. M. (2017). Penggunaan New Media di Kalangan Ibu Muda sebagai Media Parenting Masa Kini. *Jurnal Komunikasi Dan Kajian Media*, 1(1), 31-42.
- [2] Ardianto, Elvinaro & Erdinaya, L. K. (2004). *Komunikasi Massa Suatu Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- [3] Efrida, S., & Diniati, A. (2020). Pemanfaatan Fitur Media Sosial Instagram dalam Membangun Personal Branding Miss International 2017. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 8(1), 57-71.
- [4] Fackler, M. (2007). Seoul opens 'rescue camp' for web addiction. *International Herald Tribune*, 1.
- [5] Hakim, S. N., Raj, A. A., & Prastiwi, D. F. C. (2017). Remaja dan internet.
- [6] Hidayah, F., Hartawan, R., Zulhalim, Z., & Rini, A. S. (2021). Perancangan Sistem Informasi Peserta Kursus Mengemudi Berbasis Web pada Kursus Mengemudi Ar'Rahman Jakarta. *Jurnal Manajemen Informatika Jayakarta*, 1(1), 68-72.
- [7] Ichsan, M., Jumhur, H. M., & Dharmoputra, S. (2018). Pengaruh Consumer Online Rating And Review terhadap Minat Beli Konsumen pada Marketplace Tokopedia di Wilayah DKI Jakarta. *eProceedings of Mana*
- [8] Jumrad, O. T., & Sari, I. D. M. (2019). Fungsi Komunikasi dalam Organisasi melalui Group Chat Whatsapp Oriflame. *Jurnal Common*, 3(1), 104-114.
- [9] Kusumo, P., & Jatmika, D. (2020). Adiksi Internet dan Keterampilan Komunikasi Interpersonal pada Remaja. *Psibernetika*, 13(1).
- [10] Marjo, H. K., Hanim, W., & Tjalla, A. (2021). Pelatihan Parenting untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa SMP di Kecamatan Pulogadung Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(1), 14-22.
- [11] Martínez, I., Murgui, S., Garcia, O. F., & Garcia, F. (2019). Parenting in the digital era : Protective and risk parenting styles for traditional bullying and cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 90(March 2018), 84-92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.036>.
- [12] Novianto, I. (2011). Perilaku Penggunaan Internet di Kalangan Mahasiswa. *Surabaya: Universitas Airlangga*.
- [13] Nugroho, A. S. (2006). *Informasi Online dalam Dunia Riset dan Pendidikan*.
- [14] Oden, M. S. (2019). Parenting Styles and Children's Usage of the Internet in the Digital Age. 109.
- [15] Palupi, Y., & Wates, P. P. I. P. (2015). Digital Parenting sebagai Wahana Terapi untuk Menyeimbangkan Dunia Digital dengan Dunia Nyata Bagi Anak.
- [16] Prakas, D. D. (2018). Perancangan Sistem Informasi Penyewaan Peralatan Camping Di CV Malindo Outdoor Tasikmalaya.
- [17] Prasanti, D., & Indriani, S. S. (2017). Etika Komunikasi dalam Media Sosial Bagi Ibu-ibu PKK di Desa Mekarmukti Kab. Bandung Barat (studi deskriptif kualitatif tentang etika komunikasi dalam media sosial bagi ibu-ibu PKK di Desa Mekarmukti Kab. Bandung Barat). *Profetik: Jurnal Komunikasi*, 10(1), 21-34.

- [18]Pustikayasa, I. M. (2019). Grup Whatsapp sebagai Media Pembelajaran. *Widya Genitri: Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama Dan Kebudayaan Hindu*, 10(2), 53-62.
- [19]Rahardja, U., Harahap, E. P., & Pratiwi, D. I. (2018). Pemanfaatan RinfoSheet sebagai Media Informasi Laporan Penjualan Barang pada Raharja Internet Cafe. *Jurnal Ilmiah Teknologi Informasi Asia*, 12(1), 65-74.
- [20]Rosonah, A. F. (2019). Urgensi Program Pelatihan Parenting dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Orangtua dengan Anak. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 5(2), 121-145.
- [21]Sandres, C. E., Field, T. M., Diego, M., & Kaplan, M. (2000). The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35 (138), 237-242.
- [22]Saputra, W., Hardinata, J. T., & Okprana, H. (2020). Pelatihan Aplikasi Berbasis Web pada SMK Teladan Pematangsiantar sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Vokasi. *Jurnal TUNAS*, 1(2), 71-75.
- [23]Sofiana, S., Muhammad, R., & Sartika, E. (2021). Digital Parenting untuk Menumbuhkan Online Reselience pada Remaja. *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 4(1), 63-79.
- [24]Surur, K. (2020). Rancang Bangun Sistem Penjualan Berbasis E-Commerce (*Studi Kasus: Afis MotoGP*) (Doctoral dissertation, University of Technology Yogyakarta).
- [25]Widiartanto, Y. H. (2016). Pengguna Internet di Indonesia Capai 132 juta. Kompas.com. Diunduh dari <http://tekno.kompas.com/read/2016/10/24/15064727/2016.pengguna.internet.di.indonesia.capai.132.juta>.
- [26]Winarso, D., Syahril, S., Aryanto, A., Arribe, E., & Diansyah, R. (2017). Pemanfaatan Internet Sehat Menuju Kehidupan Berkemajuan. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 1(1), 19-23.
- [27]Zaenudin, N. (2014). 10 Manfaat Penggunaan Internet Secara Umum. Diakses pada 18Februari 2022, dari <http://www.skipnesia.com/2014/06/10-manfaat-internet-secaraumum.html>.