

BIJAK DALAM BERMEDIA SOSIAL SEBAGAI BENTUK PEMANFAATAN INTERNET SEHAT

Endang Sumarti¹, Yahmun², Susandi³, Maya Rizki Amalyasari⁴, Aula Ma'rifah⁵

Universitas Insan Budi Utomo¹⁻⁵

Email: endangsumarti@yahoo.com¹, yahyayahmun@gmail.com²,
susandi.ikipbudiutomo@gmail.com³ quinzysaverio@gmail.com⁴

Abstract

In today's digital era, the internet is the most widely used source of information and can help you find the information you need. The internet is considered a source of information because it is easy, fast, precise and accurate. The internet has become a primary need for humans in everyday life. In reality, the internet also shows two sides as a result of its use, namely the good side and the bad side. This community service activity is carried out so that the people in the Wandanpuro village area, Kec. Bululawang avoids the negative impacts of internet use. This service activity is carried out in the even semester of the 2023/2024 academic year. The method used in this community service activity is the lecture and discussion method. Socialization material is delivered via leaflets/flyers and distributed via the WhatsApp group application. Housewives as the target of this community service activity were given socialization on the importance of utilizing internet advances in a healthy and wise manner. It is hoped that after carrying out outreach activities regarding the importance of a healthy internet, all members of society will get used to using the internet healthily, one of which is wisely using social media. In the end, parents are expected to increase their supervision of their children's internet use.

Abstrak

Di era digital saat ini, internet menjadi sumber informasi yang paling banyak digunakan dan dapat membantu menemukan informasi yang dibutuhkan. Internet dianggap sebagai sumber informasi karena mudah, cepat, tepat, dan akurat. Internet menjadi kebutuhan primer bagi manusia dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kenyataannya, internet pun menampakkan dua sisi sebagai dampak penggunaannya, yaitu sisi baik dan sisi buruk. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan agar masyarakat di lingkungan desa Wandanpuro, Kec. Bululawang terhindar dari dampak buruk penggunaan internet. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024. Metode yang

Article History

Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published: Juli 2024

Key Words

Be wise in using social media, have a healthy internet

Kata Kunci

Bijak bermedia social, internet sehat

digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode ceramah dan diskusi. Materi sosialisasi disampaikan melalui media selebaran/flyer dan dibagikan melalui aplikasi *whatsapp grup*. Para ibu rumah tangga sebagai sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diberikan sosialisasi pentingnya memanfaatkan kemajuan internet secara sehat dan bijak. Diharapkan setelah melaksanakan kegiatan sosialisasi mengenai pentingnya internet sehat ini, semua anggota masyarakat membiasakan diri untuk menggunakan internet secara sehat, salah satunya dengan bijak bermedia sosial. Pada akhirnya, para orang tua diharapkan dapat meningkatkan pengawasan mereka terhadap penggunaan internet pada anak.

PENDAHULUAN

Internet menjadi sumber informasi yang paling banyak digunakan dan memberikan informasi yang dibutuhkan bagi semua orang dari berbagai kalangan. Menggunakan internet sebagai sumber informasi karena mudah, cepat, tepat, dan akurat. Internet sudah menjadi kebutuhan primer bagi manusia dalam berkomunikasi dan menjadi sumber utama dalam mendapatkan informasi. Perkembangan penggunaan internet di era digital ini tidak lagi dapat dibendung karena internet dapat memberikan banyak informasi secara mudah dan cepat. Internet menawarkan banyak manfaat dan berbagai kemudahan bagi masyarakat. Internet memungkinkan kita aberkomunikasi saat itu juga atau dalam waktu singkat meski terpisah jarak jauh. Dengan internet, kita bisa mengirim email, melakukan panggilan suara atau video, kepada siapa pun di dunia dengan internet. Menurut Hidayatuladkia et al. (2021), perkembangan teknologi telah membantu dan mempengaruhi semua kalangan, baik itu orang dewasa, remaja, maupun anak-anak. Salah satunya adalah anak-anak SD yang berusia 6--12 tahun. Menurut Sasmita (2006), internet berpengaruh terhadap proses pembelajaran dan sebagai sumber informasi. Lebih lanjut, Nasution (2006) mengungkapkan bahwa internet memberikan keuntungan dalam berbagai bidang kehidupan manusia, mulai dari pendidikan, bisnis, hingga organisasi dan pemerintahan.

Di samping segala kemudahan yang ditawarkan, internet juga memiliki

dampak negatifnya. Dampak negatif ini sangat berbahaya bagi masyarakat, khususnya bagi generasi muda. Hasil penelitian menyatakan bahwa pengaruh yang ditimbulkan dari penggunaan gawai bagi para siswa adalah sebesar 80% siswa mengabaikan lingkungan sosial sekitarnya ketika sedang menggunakan gawai (Laurintia et al., 2019). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Asif & Rahmadi (2020) yang menyatakan bahwa gangguan emosi dan perilaku anak usia 11-12 tahun salah satunya turut dipengaruhi oleh tingkat kecanduan gawai. Selain itu, dampak negatif internet antara lain menumbuhkan individualisme, firnah, berita bohong dan sikap anti sosial.

Mitra dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu rumah tangga di desa Wandanpuro, Kec. Bululawang. Harapannya, penyuluhan atau sosialisasi kepada ibu-ibu rumah tangga mengenai penggunaan internet secara bijak dapat memberikan wawasan akan dampak negatif dari penggunaan internet karena sudah semakin banyak anak yang menggunakan gawai tanpa pengawasan dan batasan. Hal yang dikhawatirkan adalah penggunaan gawai yang berlebihan tanpa pengawasan dari orang tua dapat mempengaruhi kondisi belajar dan mental anak. Para orang tua perlu mengetahui cara bijak dan sehat dalam memanfaatkan teknologi internet, khususnya ketika menggunakan media sosial. Selanjutnya, para orang tua diharapkan dapat meningkatkan pengawasan mereka terhadap penggunaan internet pada anak. Pentingnya penyuluhan untuk meningkatkan wawasan orang tua mengenai pentingnya penggunaan internet secara sehat dan bijak diperkuat oleh hasil penelitian yang menyebutkan bahwa hampir semua anak telah menggunakan gawai terutama untuk bermain game online.

Di samping itu, melalui kegiatan ini diharapkan para orang tua bisa meneruskan pesan penting ini kepada anak-anak mereka agar secara sehat dan bijak memanfaatkan kemajuan teknologi internet, terutama saat berinteraksi melalui media sosial. Para orang tua diharapkan dapat meningkatkan pengawasan terhadap penggunaan internet pada anak. Langkah ini dilakukan agar semua masyarakat desa Wandanpuro, Kec. Bululawang terhindar dari pada dampak negatif penggunaan internet.

METODE

Metode dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan kepada para ibu rumah tangga mengenai pentingnya penggunaan internet sehat. Hasil analisis situasi bersama mitra diperoleh ulasan mengenai perlunya upaya-upaya meningkatkan pengetahuan orang tua dan guru mengenai cara bijak dan sehat dalam memanfaatkan teknologi internet, khususnya ketika menggunakan media sosial. Para orang tua diharapkan dapat meningkatkan pengawasan mereka terhadap penggunaan internet pada anak berupa pendampingan saat anak sedang bermain dengan internet.

Prosedur kerja yang dilaksanakan dalam mendukung kegiatan ini telah dirancang sebaik mungkin. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal yang disetujui oleh mitra bestari, yakni ibu rumah tangga di desa Wandanpuro, Kec Bululawang, yang berlokasi di sekitar RT 15 dan 16 yaitu pada Maret-Mei 2024. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat menambah wawasan dan menumbuhkan kesadaran para orang tua akan pentingnya penggunaan internet secara sehat, terlebih penggunaan internet saat ini begitu pesat dan tidak bisa terlepas dari kegiatan sehari-hari. Diharapkan internet bisa dimanfaatkan secara bijak dan sehat untuk memaksimalkan penggunaannya. Internet bisa dimanfaatkan untuk mengakses media sosial guna mencari informasi yang bermanfaat.

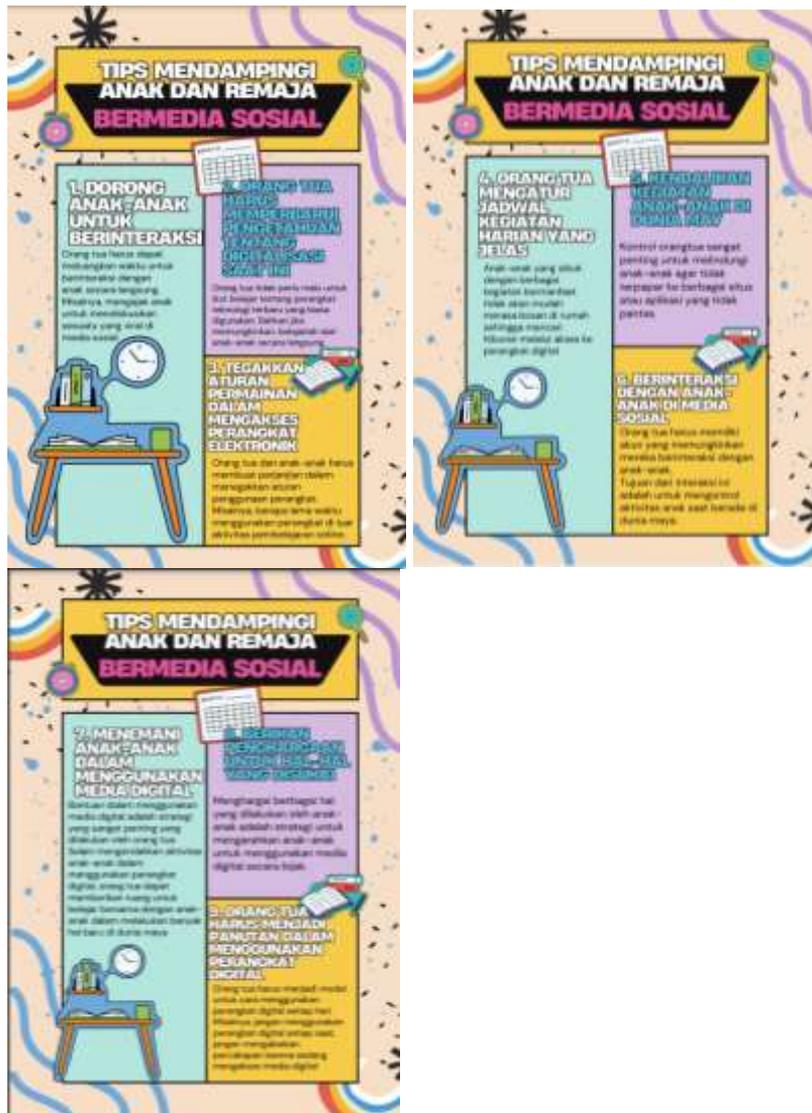
Pelaksanaan kegiatan dengan metode ceramah diberikan dengan memberikan brosur/flyer yang memuat materi tentang bijak bermedia sosial sebagai bentuk pemanfaatan internet sehat kepada peserta kegiatan. Selain itu, materi sosialisasi juga dibagikan ke media *whatsapp group*. Peserta dalam program pengabdian kepada masyarakat ini adalah para ibu rumah tangga di desa Wandanpuro, Kec. Bululawang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada para ibu rumah tangga di desa Wandanpuro, Kec. Bululawang berjalan dengan lancar. Selain itu, materi sosialisasi

berupa selebaran/flyer juga dibagikan melalui media aplikasi *whatsapp* sangat efektif dan efisien karena ibu-ibu rumah tangga dapat membuka kapanpun dan dimanapun. Berikut adalah selebaran/flyer yang dibagikan melalui aplikasi *whatsapp*:





Gambar 1. Materi Sosialisasi Bijak Bermedia Sosial sebagai Bentuk Pemanfaatan Internet Sehat

Setelah sesi pemberian materi, kegiatan dilanjutkan ke sesi diskusi dan tanya jawab. Pertanyaan yang diajukan beberapa peserta berkaitan dengan kiat dalam mengawasi dan memberikan batasan penggunaan internet pada anak.

Tabel 1. Hasil Diskusi dan Tanya Jawab dengan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

No.	Nama	Pertanyaan	Jawaban
1.	Ibu Yati (memiliki putri kelas 2 SD)	Bagaimana dampak internet terhadap bagi anak?	Internet dapat menjadi alat yang sangat bermanfaat untuk mendukung pertumbuhan anak-anak kita jika digunakan dengan benar. Terdapat banyak manfaat yang bisa didapatkan dalam penggunaan internet bagi anak-anak, seperti akses tak terbatas ke informasi yang membantu mereka untuk belajar. Namun, terdapat kekurangan atau dampak negatif bagi anak di antaranya ada kalanya terdapat konten dewasa yang muncul entah itu dalam bentuk iklan maupun video. Oleh karena itu, pengawasan orang tua ketika anak bermain dengan internet sangat dibutuhkan guna menyaring konten yang sesuai dengan usia anak.
2.	Ibu Kasana (memiliki putra kelas 5 SD)	Bagaimana orang tua meakukan pengawasan saat anak berinternet?	Internet sangat membantu anak saya dalam menemukan informasi dan belajar banyak hal, namun ada kalanya internet memberikan dampak negatif meskipun porsinya lumayan sedikit. Ada kalanya penggunaan internet disalahgunakan. Beberapa anak memakai internet untuk bermain game online setelah mengerjakan tugas sekolah. Namun, tidak dipungkiri bahwa kadang seorang anak menghabiskan waktu terlalu banyak untuk bermain game online. Oleh karena itu, pengawasan dan instruksi orang tua sangat penting agar anak-anak memiliki batasan waktu dalam memakai internet dan memiliki kehidupan yang seimbang dan beragam, penting bagi mereka untuk mengimbangi aktivitas <i>online</i> dan <i>offline</i> seperti memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi dunia nyata, seperti membaca buku, bermain sepeda, bermain ke taman, atau aktivitas fisik lainnya.

- | | | | |
|----|---|---|---|
| 3. | Ibu Ida
(memiliki putri kelas 6 SD) | Bagaimana mengubah perilaku anak yang sudah keseringan berinternet atau pakai HP? | Anak-anak banyak membuka beberapa sosial media seperti instagram, tik tok dan facebook. Namun, kegiatan ini kadang dilakukan dengan terlalu sering sehingga kadang mengabaikan perintah dan nasihat orang tua. Untuk mengatasi hal ini, orang tua dapat memulai dengan memberikan pendampingan saat ia menggunakan internet. Kemudian, orang tua dapat membatasi waktu penggunaan internet pada anak. Awalnya pasti akan sangat berat, pasti anak akan marah dan mengangis. Namun, saya sebagai orang tua harus tegar dan konsisten dalam menegakkan aturan. Lama- kelamaan anak akan terbiasa. |
| 4. | Ibu Ais
(memiliki putra kelas 3 SD) | Bagaimana jika nak saya terlalu banyak bermain game online? | <p>Anak memakai internet selain untuk belajar, juga untuk bermain game online. Sebagian anak memiliki porsi bermain game online sudah terlalu banyak dan bisa dibilang keseringan. Beberapa orang tua merasa kewalahan dengan kebiasaan anak karena setiap diajak berbicara, dia lebih banyak acuh dan tidak menyimak.</p> <p>Sebagai solusi, jika ibu tidak bisa memberikan nasihat, maka peran ayah diperlukan. Dalam keluarga, peran ayah dianggap lebih tegas daripada ibu dan nasihat ayah lebih bisa diterima oleh anak. Di sinilah kerja sama antara ayah dan ibu diperlukan.</p> |
| 5. | Ibu Fida
(memiliki putra kelas 6 SD) | Kapan waktu yang tepat mengenalkan internet ke anak? | <p>Pengenalan internet kepada anak perlu dilakukan secara bertahap. Namun, internet sangat tidak direkomendasikan anak-anak yang belum berusia 2 tahun terkena paparan gawai.</p> <p>Pengenalan internet mungkin bisa dimulai saat anak berusia 3 s.d. 5 tahun dengan pemberian video edukasi tentunya dengan pendampingan orang tua. Orang tua harus secara aktif mendampingi penggunaan internet pada anak untuk memastikan pemanfaatan internet pada anak dapat dilakukan secara sehat dan anak tidak ketergantungan dengan penggunaan gawai dan internet.</p> |

6.	Ibu Endang (memiliki putra kelas 8 SMP)	Umur berapa anak sebaiknya boleh pakai internet?	Pengenalan internet pada anak bisa dimulai saat anak berusia 3 tahun. Jika pemberian internet bisa ditahan selama mungkin, anak bisa mulai dikenalkan dengan internet saat berusia lebih dari 5 tahun. Namun, jika diperlukan, kami rasa usia 3 tahun sudah cukup aman untuk penggunaan internet pada anak dengan pengawasan dan pendampingan penuh dari orang tua. Hal ini mengingat bahwa saat ini perkembangan teknologi sudah sangat pesat. Pendampingan orang tua diharapkan dapat memberikan arahan, filter dan batasan bagi anak untuk menggunakan internet.
----	---	--	---

Dampak positif dari media sosial adalah memudahkan kita untuk berinteraksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, jarak dan waktu bukan lagi masalah, lebih mudah dalam mengekspresikan diri, penyebaran informasi dapat berlangsung secara cepat, biaya lebih murah. Namun, selain sisi positif, internet juga memiliki sisi negatif dalam penggunaannya jika pengguna tidak memanfaatkannya secara bijak. Sisi negatif dari internet bisa berupa pornografi, judi, berita bohong, dan ujaran kebencian. Berbagai konsekuensi negatif ini sangat berbahaya bagi masyarakat, terutama generasi muda saat ini. Informasi negatif yang bisa didapatkan oleh anak melalui penggunaan internet bisa memengaruhi anak secara fisik dan mental. Anak akan mengalami perkembangan mental dan sifat yang buruk jika mereka terus mengonsumsi informasi negatif. Nikmah (2015) menyebutkan bahwa dampak dari penggunaan gawai berpengaruh pada proses pembelajaran anak. Siswa tidak memperhatikan pelajaran dengan baik dan terkadang tidak mengerti saat diajak bicara. Selain itu, hampir 50% siswa tidak menyelesaikan tugas dan prestasi siswa juga menurun, hampir 50% siswa memiliki nilai di bawah KKM.

Sebenarnya, dampak media sosial, baik positif maupun negatif, bergantung pada bagaimana guru, pendidik, dan orang tua mendidik dan mengawasi anak. Banyak peran yang diperlukan oleh masyarakat, terutama orang dewasa, untuk mengawasi penggunaan media sosial pada anak-anak di usia sekolah dasar. Secara

positif, pemanfaatan internet, seperti penggunaan media sosial dapat membantu mengembangkan pembelajaran anak di sekolah dasar. Peran orang tua sangat penting untuk memahami perkembangan teknologi agar dalam mendidik mampu mengaplikasikan dengan baik dalam proses pendidikan anak baik di sekolah maupun di lingkungan keluarga (Kadir & Hidayat, 2019). Jangan sampai perkembangan teknologi yang ada saat ini malah berdampak buruk pada orang tua sendiri. Seperti yang disampaikan oleh Mokalu et al. (2016) bahwa banyak perilaku yang tidak sesuai yang ditunjukkan oleh orang tua diduga akibat dari kemajuan teknologi komunikasi, termasuk teknologi *smartphone*. Dalam penelitiannya, dituliskan bahwa orang tua tidak dapat menggunakan aplikasi yang ada di *smartphone* secara bijak, seperti mencari berita, mendengarkan musik, memutar video, dan bermain *game* secara berlebihan, yang berdampak negatif pada perilaku mereka sehari-hari.

Lebih lanjut, ditegaskan oleh Zulfitri (2017), orang tua harus diberikan wawasan tentang cara menggunakan dan membatasi penggunaan *smartphone* karena pola asuh orang tua sangat penting dalam mengawasi dan membatasi penggunaan gawai pada anak-anak. Orang tua yang memiliki wawasan yang baik mengenai pemanfaatan internet sehat dapat meneruskan informasi tersebut kepada anak mereka sehingga ada batasan dalam penggunaan gawai pada anak. Anak-anak harus dididik tentang penggunaan gawai sejak dini agar mereka tahu dampak baik dan buruk yang dapat ditimbulkan dari pemakaiannya. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa sangat penting bagi orang tua untuk menambah wawasan mengenai perkembangan teknologi dan pemanfaatan internet agar mereka dapat mengaplikasikan wawasan tersebut bagi diri sendiri dan bagi anaknya. Orang tua diharapkan dapat menerapkan ilmu yang telah didapat untuk mendampingi, mengawasi, dan membatasi penggunaan gawai dan media sosial yang dilakukan oleh anak-anak mereka.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai sosialisasi penggunaan media sosial secara bijak dapat berjalan dengan baik dan lancar. Akhir

dari kegiatan ini orang tua berharap ada keberlanjutan kegiatan penyuluhan dengan materi mengenai pemanfaatan internet sehat sehingga pengetahuan dan keterampilan orang tua dapat bertambah untuk mendampingi dan kebersamai pertumbuhan dan perkembangan anak di era digital saat ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Internet memberikan dampak baik itu positif maupun dampak negatif. Penggunaan gawai dengan pemanfaatan internet oleh anak dapat memiliki efek positif, seperti membantu mereka dalam belajar, membantu mereka berkomunikasi dengan teman atau keluarga, dan membantu mereka mendapatkan banyak informasi. Namun, penggunaan yang berlebihan dan tanpa pengawasan dari orang tua dapat berdampak negatif bagi anak. Perlu kerja sama yang baik antara pihak sekolah dan orang tua murid untuk mencegah dampak negatif yang bisa timbul dari penggunaan internet. Sosialisasi pada orang tua dan guru mengenai pemanfaatan internet secara sehat dengan menggunakan media sosial secara bijak merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan sebagai bentuk kolaborasi antara pihak sekolah dan orang tua untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menggunakan internet dengan cara yang sehat dan untuk mencegah penyalahgunaannya.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan pengetahuan dan wawasan mengenai perkembangan teknologi dan informasi yang dimiliki para orang tua dapat bertambah. Pengetahuan dan wawasan orang tua mengenai perkembangan teknologi dan pemanfaatan internet secara bijak bisa mencegah dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari penggunaan gawai oleh anak. Beberapa saran praktis yang bisa diterapkan oleh orang tua adalah; orang tua dapat memilih aplikasi yang tepat untuk anak, menemani anak saat menggunakan gawai, membatasi waktu penggunaan gawai, melatih anak untuk bertanggung jawab atas penggunaan gawai, dan berusaha mengawasi interaksi anak dalam media sosial.

Daftar Pustaka

- Asif, A., & Rahmadi, F. (2020). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Usia 11-12 Tahun. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 6(2).
- FISIP UNAIR. (2021). *Tantangan Internet bagi Orang Tua dan Anak-Anak di Era Digital*. FISIP UNAIR. <https://dip.fisip.unair.ac.id/tantangan-internet-bagi-orang-tua-dan-anak-anak-di-era-digital/>
- 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). <https://doi.org/10.23887/jpppp.v5i3.38996>
- Kadir, A., & Hidayat, A. (2019). Peran Orang Tua dalam Pemanfaatan Media Sosial terhadap Pendidikan Anak. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dan Call For Paper, I*. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/11172>
- Laurintia, Y., Mahardika, A., & Wedayani, A. A. A. N. (2019). Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Siswa SDN 7 Mataram di Kota Mataram dan SDN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kedokteran*, 8(4).
- Nikmah, A. (2015). Dampak Penggunaan Handphone Terhadap Prestasi Siswa. *E-Jurnal Dinas Pendidikan Kota Surabaya*, 5.
- Sasmita, R. S. (2020). Research & Learning in Primary Education Pemanfaatan Internet Sebagai Sumber Belajar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 1, 1–5.
- Zulfitria, Z. (2017). Pola Asuh Orang Tua dalam Penggunaan Smartphone pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Holistika Jurnal Ilmiah PGSD*, 1(2), 95–102.