

EDUKASI BAHAYA PERILAKU DIGITAL ADIKSI PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KECAMATAN JATINANGOR

Eka Riyanti Purboningsih^{*}, Lenny Kendhawati², Esti Wungu³

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

² Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

³ Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

*Korespondensi: eka.riyanti@unpad.ac.id

ABSTRACT

Human interaction with technology also becomes important in a period of human development. Adolescents, a period in human life are groups that also get ease in interacting. Adolescent access to the internet is getting easier until it is beyond the scope of supervision from parents. Referring to the assessment data on the use of the internet, gadgets, social media and online games for junior high school students in Jatinangor, an education program on digital addiction for junior high school students in Jatinangor was held. The chosen approach is participatory training with the method of lecturing with interactive presentation. The purpose of this program is 1). Junior High School Students in Jatinangor understand the definition of addictive digital behavior, because of its emergence and how efforts can be made to prevent it; 2). Junior High School Students in Jatinangor understand the dangers that can be caused by addictive digital behavior; 3). Students of Junior High School in Jatinangor have a positive attitude towards preventing the occurrence of addictive digital behavior. 65 respondents from MTs Maarif, Al-Aqsa Middle School, Darul Fatwa Middle School, Jatinangor Middle School 3, and Bani Yasin Middle School participated on this program. From the evaluation results, it was seen that the participants were enthusiastic in participating in this activity. There are a number of things that can be developed, such as the material given is too short, more objective measurements to determine the success of this education program, and about the methods used.

ABSTRAK

Interaksi manusia dengan teknologi juga menjadi penting dalam sebuah masa perkembangan manusia. Remaja, sebuah periode yang cukup panjang dalam kehidupan manusia adalah kelompok yang juga mendapatkan kemudahan dalam berinteraksi karena perkembangan teknologi komunikasi. Akses remaja terhadap internet semakin mudah hingga berada diluar jangkauan pengawasan dari orang tua. Merujuk pada data asesmen tentang penggunaan internet, *gadget*, media sosial dan *game online* siswa SMP di Jatinangor maka program edukasi bahaya digital adiksi pada remaja SMP di Jatinangor diadakan. Pendekatan yang dipilih adalah *participatory training* dengan metode *lecturing with interactive presentation*. Tujuan dari program ini adalah 1). Siswa Sekolah Menengah Pertama di Jatinangor memahami definisi perilaku digital adiksi, sebab kemunculan dan bagaimana upaya yang bisa dilakukan untuk mencegahnya; 2). Siswa Sekolah Menengah Pertama di Jatinangor memahami bahaya yang dapat ditimbulkan oleh perilaku digital adiksi; 3). Siswa Sekolah Menengah Pertama di Jatinangor memiliki sikap positif terhadap upaya mencegah terjadinya perilaku digital adiktif. Peserta dari program edukasi ini terdiri dari 65 responden berasal dari MTs Maarif, SMP Al-Aqsa, SMP Darul Fatwa, SMP Negeri 3 Jatinangor, dan SMP Plus Bani Yasin. Dari hasil evaluasi terlihat bahwa peserta antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan ini. Terdapat beberapa hal yang dapat dikembangkan dari program ini, seperti materi yang diberikan terlalu singkat karena terbatasnya waktu yang disediakan, perlu pengukuran yang lebih objektif untuk menentukan keberhasilan dari program edukasi ini, seperti penggunaan *pre-post test* dan perlu dikaji kembali tentang metode yang digunakan agar peserta dapat lebih memahami materi yang disampaikan.

Keywords: Digital addiction, Junior high school, Jatinangor, Education program

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat mengubah cara manusia berinteraksi. Sebuah perjalanan waktu yang tidak terlalu panjang, World Wide Web (WWW), muncul di tahun 1991. Pada akhir tahun 1990-an, mesin pencari, portals dan *e-commerce* bermunculan. Setelannya, *social network* dan blog bermunculan (Palfrey & Gasser, 2008). Teknologi komunikasi memudahkan manusia memulai dan memertahankan relasi dengan orang lain. Jarak dan waktu menjadi tidak bermasalah.

Remaja, sebuah periode yang cukup panjang dalam kehidupan manusia adalah kelompok yang juga mendapatkan kemudahan dalam berinteraksi karena perkembangan teknologi komunikasi yang terjadi. Data dari Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia tahun 2017 (APJII, 2017), dari 143,26 juta pengguna internet,

16,68% diantaranya berusia 13-18 tahun. Usia tersebut menduduki ranking ketiga setelah usia 19 - 34 tahun dan 35 - 54 tahun. Namun, mereka adalah kelompok usia tertinggi yang melakukan penetrasi internet. Dalam sehari, pengguna internet menghabiskan waktu paling banyak 1 – 3 jam sehari (43,89%) dengan aktivitas yang paling sering dilakukan adalah chatting (89,35%) dan mengakses media sosial (87,13%).

Akses remaja terhadap internet semakin mudah dengan beragamnya alat komunikasi hingga sampai pada titik yang berada diluar jangkauan pengawasan dari orang tua. UNICEF Indonesia pada tahun 2014 menulis bahwa mayoritas anak Indonesia sudah bisa beraktivitas secara *online* namun banyak yang belum menyadari potensi resiko dari aktivitas *online* tersebut. Fenomena yang sama juga kemungkinan besar dialami oleh remaja

di Jatinangor, Sumedang. Jatinangor adalah kecamatan di kabupaten Sumedang, Jawa Barat dimana 4 institusi pendidikan besar berada. Mahasiswa datang dari seluruh penjuru negeri, kota-kota besar di Indonesia yang tentunya membawa dampak yang berbeda pada masyarakat Jatinangor, khususnya remaja Jatinangor.

Untuk memperdalam fenomena ini, asesmen awal dilakukan kepada remaja-remaja di Jatinangor. Kebanyakan dari mereka sudah menggunakan internet paling tidak 1 – 2 tahun terakhir. Semua responden memiliki media sosial. Dalam sehari, di waktu sekolah mayoritas dari mereka menggunakan internet 1 – 2 jam sehari namun waktu penggunaan internet ini bertambah di saat akhir minggu atau di hari libur, yaitu menjadi lebih dari 3 jam per hari bahkan beberapa dari mereka hingga lebih dari 6 jam perhari dalam menggunakan internet. Penggunaan internet lebih dari 5 jam per hari adalah salah satu indikasi dari kecanduan internet (Young, 1996). Oleh karena itu, remaja perlu diberikan pengetahuan tentang manfaat yang dapat mereka peroleh dari internet dan juga dampak negatif dari internet, salah satunya adalah kecanduan terhadap internet. Program psikoedukasi ini dilakukan selama satu hari bekerjasama dengan sekolah-sekolah menengah pertama (SMP) di kecamatan Jatinangor, dengan tujuan : 1). Siswa Sekolah Menengah Pertama di Jatinangor memahami definisi perilaku digital adiktif, sebab kemunculan dan bagaimana upaya yang bisa dilakukan untuk mencegahnya; 2). Siswa Sekolah Menengah Pertama di Jatinangor memahami bahaya yang dapat ditimbulkan oleh perilaku digital adiktif; 3).Siswa Sekolah Menengah Pertama di Jatinangor memiliki sikap positif terhadap upaya mencegah terjadinya perilaku digital adiktif.

METODE

Pada kegiatan ini, pendekatan yang dipilih untuk menyampaikan materi kepada siswa SMP adalah *participatory training*. *Participatory training* adalah sebuah proses pembelajaran yang menekankan pada proses pembelajaran orang dewasa dimana partisipan secara aktif terlibat dalam pemberian materi (Pant, 2012). Dalam *participatory training* terdapat tahapan-tahapan yang perlu diikuti, yaitu :

1. Pre-Training Phase : Designing Training

Tahap ini merupakan tahap kritis dalam mengembangkan *participatory training*. Pada tahap ini perlu dilakukan asesmen kebutuhan untuk menentukan tujuan, materi yang akan disampaikan, tahapan pemberian materi dan pemilihan metode. Tujuan pembelajaran dari training ini adalah menyampaikan informasi yang berada pada ranah *cognitive learning*. Metode yang dipakai dalam training ini adalah *lecture method* dengan *interactive presentation*.

2. Post Training Phase I : Monitoring and Evaluation

Tahap ini dilakukan setelah training selesai dilakukan. Pada tahap ini, proses monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan dari training yang dilakukan. Proses evaluasi atas keberhasilan training ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan penting yang menjadi kunci pemberian materi pada training ini.

3. Post Training Phase II : Follow up of Training and Report Writing

Tahap ini adalah tahapan follow-up yang penting dilakukan untuk meneruskan proses pembelajaran yang sudah dilakukan pada saat training. Penulisan laporan hasil kegiatan training dan rekomendasi kegiatan yang dapat dilakukan setelah kegiatan training dilakukan dalam fase ini.

Sasaran dari kegiatan adalah siswa-siswa SMP yang ada di Kecamatan Jatinangor, yaitu MTs Maarif, SMP Al-Aqsa, SMP Darul Fatwa, SMP Negeri 3 Jatinangor, dan SMP Plus Bani Yasin. Jumlah partisipan yang berhasil dijangkau adalah 65 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini akan disampaikan berdasarkan tahapan dalam *participatory training*, yaitu *Pre-Training Phase*, *Post Training Phase I* dan *Post Training Phase II*.

Tahap I – Pre Training Phase

Tahap awal yang dilakukan dalam tahap ini adalah melakukan asesmen awal. Telah dilakukan asesmen awal kepada 65 siswa SMP di Jatinangor dengan menggunakan kuesioner. Pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner tersebut adalah: 1). Data demografi responden; 2). Data penggunaan internet, media sosial dan game online. Data hasil asesmen tersebut tertuang dalam table 1 dibawah ini.

	Laki-laki (n=28)	Jenis Kelamin Perempuan (n=37)	Total (n=65)
Pengalaman menggunakan internet dalam keseharian (%)			
< 1 tahun	23,22	17,77	13,84
1 – 2 tahun	39,13	60,86	35,38
2 – 3 tahun	50	30	18,46
3 – 4 tahun	50	30	30,77
4 – 5 tahun	36,37	63,36	16,92
> 5 tahun	7,5	2,2	12,3
Waktu yang dihabiskan menggunakan internet pada hari-hari sekolah (%)			
Tidak menggunakan	57,89	42,10	29,23
1-2 jam/hari	42,67	58,33	36,92
3-4 jam/hari	21,42	78,37	21,54
5-6 jam/hari	50	30	6,15
> 6jam/hari	50	50	6,15
Waktu yang dihabiskan menggunakan internet pada akhir minggu/hari libur (%)			
Tidak menggunakan	87,5	12,5	12,31
1-2 jam/hari	23,53	76,47	26,15
3-4 jam/hari	40	60	23,07
5-6 jam/hari	45,45	54,54	16,92
> 6jam/hari	42,85	57,14	21,53
Waktu yang dihabiskan menggunakan <i>smartphone</i> dalam sehari (%)			
Tidak memiliki <i>smartphone</i>	50	50	3,07
1-2 jam/hari	47,62	52,38	32,3
3-4 jam/hari	30	70	30,77
5-6 jam/hari	28,57	71,43	10,76
> 6jam/hari	60	40	23,07

Waktu yang dihabiskan menggunakan

Instant Messenger dalam sehari (%)

Tidak Menggunakan Aplikasi IM	100	1,54
< 30menit sehari	42,86	57,14
30menit – 1 jam sehari	75	25
1 – 2 jam sehari	31,57	68,42
2 – 3 jam sehari	33,33	66,67
3 – 4 jam sehari	100	1,54
4 – 5 jam sehari		0
> 5jam sehari	100	1,54

Waktu yang dihabiskan menggunakan aplikasi jejaring sosial dalam sehari (%)

Tidak Menggunakan Aplikasi jejaring sosial	100	13,84
< 30menit sehari	28,57	71,42
30menit – 1 jam sehari	66,67	33,33
1 – 2 jam sehari	38,89	61,11
2 – 3 jam sehari	16,67	83,33
3 – 4 jam sehari	75	25
4 – 5 jam sehari	16,67	83,33
> 5jam sehari	100	6,15

Waktu yang dihabiskan bermain game online pada hari-hari sekolah (%)

Tidak bermain game online	16,67	78,94	55,38
1 – 2 jam sehari	66,67	33,33	13,84
3 – 4 jam sehari	83,33	16,67	18,46
5 – 6 jam sehari	66,67	33,33	9,23
7 – 8 jam sehari	100		3,07

Waktu yang dihabiskan bermain game online pada akhir minggu/hari libur (%)

Tidak bermain game online	16,67	78,94	55,38
1 – 2 jam sehari	42,86	57,14	10,77
3 – 4 jam sehari	90	10	15,38
5 – 6 jam sehari	100		4,61
7 – 8 jam sehari	77,77	22,22	13,84

Tabel 1. Data Hasil Asesmen

Dalam data yang disajikan diatas terlihat bahwa tidak ada satupun dari siswa SMP yang tidak menggunakan internet dalam keseharian mereka. Waktu mereka menggunakan internet meningkat pada saat akhir minggu atau di hari libur. Waktu yang dihabiskan mayoritas digunakan untuk membuka aplikasi *instant messenger* (IM) dan jejaring sosial. *Game online* lebih banyak dimainkan oleh siswa laki-laki. Walaupun jumlahnya tidak besar namun diantara mereka ada yang menghabiskan waktu hingga lebih dari 7 jam dalam sehari untuk bermain *game online*. Keadaan ini perlu diperhatikan agar siswa SMP ini tidak berlebihan dalam menggunakan internet sehingga terkena dampak negatif. Edukasi mengenai bahaya perilaku digital tepat untuk diberikan kepada mereka.

Dari hasil data asesmen diatas, disusunlah program edukasi dengan ringkasan materi sebagai berikut:

No	Waktu	Kegiatan
	08.00 – 08.30	Registrasi
	08.30 – 08.45	Sambutan
	08.45 – 09.00	Ice Breaking
	09.00 – 10.00	Materi 1 : Perkembangan remaja dan internet
		Metode : Interactive lecture
	10.00 – 10.30	Tanya Jawab dan Kuis
		Metode : Games
	10.30 – 10.45	Energizing
	10.45 – 11.45	Materi 2 : Internet adiksi
	11.45 – 12.15	Tanya Jawab dan Kuis
		Metode : Games
	12.15 – 12.30	Penutupan

Tabel 2. Materi Kegiatan

Materi 1 mengenai “Perkembangan remaja dan internet” diberikan sebagai pembuka dan juga untuk memberikan pemahaman pada peserta bahwa kehidupan remaja seperti mereka tidak bisa lepas dari kemajuan teknologi. Terlihat peserta antusias. Mereka menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh pemateri. Topik ini mudah mereka pahami karena membahas tentang kehidupan sehari-hari mereka. Setelah materi diberikan, evaluasi terhadap penerimaan akan materi ini dilakukan dengan cara kuis dan permainan yang dilakukan. Peserta yang berhasil menjawab mendapatkan bingkisan kecil. Jawaban yang salah dibahas secara ringkas agar tidak membingungkan peserta.

Melanjutkan materi 1, materi selanjutnya “Internet adiksi” membahas bahwa penggunaan internet baik untuk membuka media sosial, *browsing* ataupun bermain *game online* akan memiliki dampak negatif jika digunakan secara berlebihan. Pada materi ini, peserta dikenalkan dengan tanda-tanda seseorang mengalami adiksi terhadap internet dan juga diberikan cara-cara mudah agar mereka dapat menghindari dampak negatif ini. Seperti pada materi 1, selesai penyampaian materi 2, evaluasi terhadap penerimaan materi dilakukan.

Tahap 2 - Post Training Phase I : Monitoring and Evaluation

Pada kegiatan edukasi ini, proses monitoring dan evaluasi dilakukan pada setiap akhir materi yang diberikan untuk mengukur keberhasilan dari pemberian materi yang dilakukan. Proses evaluasi atas keberhasilan training ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan penting yang menjadi kunci pemberian materi pada training ini. Secara keseluruhan peserta dapat menjawab pertanyaan yang diajukan. Pemberian bingkisan kecil bagi mereka yang berhasil memberikan semangat bagi para peserta untuk menjawab pertanyaan.

Tahap 3 - Post Training Phase II : Follow up of Training and Report Writing

Sebagai *follow-up* dari kegiatan edukasi yang sudah dilakukan, penulisan laporan dilakukan. Evaluasi yang didapat dari proses kegiatan edukasi dituliskan dalam rekomendasi.

SIMPULAN

Melihat bahwa kehidupan remaja yang tidak terlepas dari internet, gadget, media sosial dan *game online* maka tidak tertutup kemungkinan kemunculan dampak-dampak negatif dari penggunaan tersebut. Remaja perlu dibekali tentang pengetahuan terkait dampak-dampak negatif ini. Kegiatan edukasi bahaya perilaku digital adiktif pada remaja sekolah menengah pertama di Kecamatan Jatinangor disusun dengan pendekatan *participatory training* yang menarik untuk remaja. Tidak hanya materi terkait dampak negatif dari penggunaan internet, media sosial, *gadget* dan *game online* yang diberikan namun juga mereka dibekali dengan pemahaman tentang diri mereka sebagai remaja dan mengapa mereka lekat dengan hal-hal tersebut. Namun terdapat beberapa hal yang didapat dari evaluasi kegiatan yang dapat menjadi perbaikan bagi program-program selanjutnya, seperti:

1. Materi yang diberikan terlalu singkat karena terbatasnya waktu yang disediakan.
2. Perlu pengukuran yang lebih objektif untuk menentukan keberhasilan dari program edukasi ini, seperti penggunaan *pre-post test*.
3. Perlu dikaji kembali tentang metode yang digunakan agar peserta dapat lebih memahami materi yang disampaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2017). Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2017. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*, 1–39.
- Palfrey, J., & Gasser, U. (2008). *Born Digital: Understanding the First Generation of Digital Natives*. *Hedgehog Review* (Vol. 198). <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181cc549e>
- Pant, M. (2012). 10 Participatory training, 118–120.
- Young, K. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 899–902.