

Sosialisasi Bahaya Adiksi Internet Bagi Anak dan Remaja di SMA Negeri 4 Pematangsiantar

Tiarma Intan Marpaung¹, Asima Rohana Sinaga², Melda Veby Ristella Munthe³,
Firinta Togatorop⁴, David Togi Hutahaean⁵

^{1,5}Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, FKIP Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia,

^{2,3*}Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, FKIP Universitas HKBP Nommensen Pematangsiantar, Indonesia,

^{4*}Politeknik Bisnis Indonesia Murni Sadar, Pematangsiantar, Indonesia

Email: ¹tiarma.marpaung@uhn.ac.id, ²asimasinaga49@gmail.com, ³firintatogatorop@gmail.com,

⁴davidhutahaean138@gmail.com, ⁵sianiparherlina12@gmail.com

Abstract

Internet addiction is becoming one of the worrying phenomena for Indonesian teenagers. The internet has an impact on our lives, both positive and negative. The positive impact of the Internet includes helping children learn to explore, cognitively train, relieve tension or provide entertainment, and affiliated with peers. While the negative impact that can occur when using the internet excessively is disrupting family life, work, education, sleep, hobbies, and social relationships. The most common threat when a person is addicted is his or her inability to regulate emotions. A person will more often feel feelings of sadness, loneliness, anger, shame, fear to go out, be in situations of high family conflict, and have low self-confidence. These results in children and adolescents can become introverted and indifferent to the surrounding environment, thus affecting their social life, such as relationships with peers or family. It is likely that it can plunge children and adolescents who are addicted to the internet into criminal acts, both in the real world and cyberspace.

Keywords: Addiction, Internet, Kids, Teenager

Abstrak

Adiksi Internet menjadi salah satu fenomena yang mengkhawatirkan untuk remaja Indonesia. Internet mempunyai dampak dalam kehidupan kita baik itu dampak positif maupun negatif. Dampak positif Internet di antaranya membantu anak belajar mengeksplorasi, melatih kognitif, meredakan ketegangan atau memberi hiburan, dan berafiliasi dengan teman sebaya. Sedangkan dampak negatif yang dapat terjadi ketika menggunakan internet berlebihan adalah mengganggu kehidupan keluarga, pekerjaan, pendidikan, tidur, hobi, dan hubungan sosial. Ancaman paling umum saat seseorang kecanduan adalah ketidakmampuannya dalam mengatur emosi. Seseorang akan lebih sering merasakan perasaan sedih, kesepian, marah, malu, takut untuk keluar, berada dalam situasi konflik keluarga yang tinggi, dan memiliki rasa percaya diri yang rendah. Hal tersebut mengakibatkan anak dan remaja dapat menjadi tertutup (*introvert*) dan acuh terhadap lingkungan sekitar, sehingga mempengaruhi kehidupan sosialnya, seperti hubungan terhadap teman sebaya atau keluarga. Besar kemungkinan hal itu dapat menjerumuskan anak dan remaja yang kecanduan terhadap internet ke dalam tindak kriminal, baik dalam dunia nyata ataupun dunia maya.

Kata Kunci: Adiksi, Internet, Anak, Remaja

A. PENDAHULUAN

Teknologi informasi, khususnya internet, yang ada saat ini telah mengubah cara orang untuk bersosialisasi, belajar, bekerja, belanja, mencari pekerjaan, dan memanfaatkan waktu luangnya. Internet mempunyai dampak dalam kehidupan kita baik itu dampak positif maupun negatif. Dampak positif Internet di antaranya membantu anak belajar mengeksplorasi, melatih kognitif, meredakan ketegangan atau memberi hiburan, dan berafiliasi dengan teman sebaya. Sedangkan dampak negatif yang dapat

terjadi ketika menggunakan internet berlebihan adalah mengganggu kehidupan keluarga, pekerjaan, pendidikan, tidur, hobi, dan hubungan sosial.

Meningkatnya waktu yang digunakan untuk menggunakan internet dan game oleh anak dan remaja dapat meningkatkan kemungkinan menjadi suatu gangguan pada sebagian orang. Remaja lebih rentan mengalami kecanduan internet karena remaja memiliki rasa ingin tahu yang sangat besar dan bagian otak yang berfungsi untuk mengendalikan perilaku masih dalam proses perkembangan. Sehingga beberapa penelitian menyebutkan bahwa sebanyak 31,4% remaja mengalami kecanduan internet. Jenis-jenis kecanduan internet yang dapat dialami dapat berupa media sosial, cybersex & cyberporn, online shop, judi, serta games online. Istilah lain kecanduan internet adalah "adiksi internet". Kecanduan internet ditandai dengan penggunaan internet berlebihan akibat kurangnya kemampuan dalam pengendalian diri, dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, misalnya bolos kelas, penurunan prestasi sekolah dan berkurangnya jam tidur.

Berawal dari kondisi ini maka pihak sekolah SMA Negeri 4 Pematangsiantar mengadakan seminar dan sosialisasi bahaya adiksi internet bagi anak dan remaja khususnya bagi siswa-siswa di sekolah tersebut. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini maka siswa bisa lebih selektif dan bijaksana dalam menggunakan internet. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh siswa kelas X yang berjumlah 180 orang.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kolaborasi antar dosen dari Universitas HKBP Nommensen Medan, Universitas HKBP Nommensen Pematangsiantar dan Politeknik Bisnis Indonesia Murni Sadar yang mengusung topik Sosialisasi Adiksi Internet Bagi Anak dan Remaja. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 3 Desember 2021 mulai pukul 10.00 wib – 15.00 WIB di Aula SMA Negeri 4 Pematangsiantar dengan dihadiri peserta didik kelas X sebanyak 180 orang. Berikut nama-nama tim dosen pengabdian sebagai narasumber dalam kegiatan tersebut adalah: 1). Tiarma Intan Marpaung, 2). Asima Rohana Sinaga, 3).Melda Veby Ristella Munthe, 4).Firinta Togatorop, 5). David Togi Hutahaean. Metode yang di gunakan berupa pemaparan materi dalam bentuk power point dan video mengenai apa dan bagaimana adiksi internet terjadi di kalangan anak dan remaja serta upaya pencegahannya. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam dua sesi, sesi pertama yaitu pemaparan materi tentang apa dan bagaimana adiksi internet terjadi, sesi kedua dilanjutkan dengan pemaparan materi terkait tips untuk mencegah dan mengatasi kecanduan internet. Peserta diberi kesempatan untuk bertanya pada setiap sesi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dewasa ini seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi menyebabkan dunia semakin tanpa batas. Internet dapat diakses dengan mudah dimana pun dan kapan pun sebagai sarana berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Namun demikian dengan kecanggihan teknologi tersebut menyebabkan antara individu yang satu dengan individu yang lain justru semakin jarang berinteraksi secara langsung karena lebih nyaman berinteraksi melalui dunia maya dengan menggunakan internet. Padahal menurut Young (1998) kecanduan internet berpotensi melumpuhkan kepribadian individu. Individu yang sebenarnya mampu berinteraksi dengan baik dalam dunia nyata cenderung memilih berinteraksi melalui dunia maya karena kenyamanan yang ditawarkan. Akibatnya, kemampuan individu untuk berinteraksi dan bersosialisasi menjadi tumpul.

Menurut Griffiths (2005), adiksi internet adalah penggunaan internet yang bersifat patologis, yang ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk menggunakan waktu dalam menggunakan internet, dan merasa dunia maya lebih menarik daripada kehidupan dalam dunia nyata. Adiksi internet menjadi semacam kecanduan teknologi (seperti kecanduan komputer), dan bagian dari behavioral addictions (seperti perjudian kompulsif). Hal ini terjadi karena adiksi dapat menunjukkan kriteria seperti salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse. Salience menunjukkan keadaan dimana penggunaan internet menjadi aktivitas paling penting dalam kehidupan dan cenderung untuk mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku.

Mood modification menunjukkan perubahan emosi setelah penggunaan internet yang digunakan untuk strategi koping atau sesuatu yang menenangkan. Tolerance menunjukkan peningkatan intensitas penggunaan internet untuk mencapai efek mood modification. Withdrawal menunjukkan perasaan atau efek secara fisik yang tidak menyenangkan (gemetar, moody) karena penggunaan

internet dikurangi atau dihentikan. Conflict menunjukkan perselisihan yang terjadi antara pengguna internet dengan orang lain, diri sendiri, atau aktivitas lainnya. Relapse yang menunjukkan ketergantungan untuk kembali mengulangi penggunaan internet secara terus-menerus (Griffiths, 2005). Dengan demikian internet yang semestinya memberikan dampak positif bagi remaja, ternyata juga dapat memberikan negatif yang menyebabkan mengalami remaja kecenderungan adiksi internet. Oleh karena itu, perlu diketahui hal-hal apa saja yang mempengaruhi adiksi internet pada remaja. Jika hal tersebut diketahui, maka dapat dilakukan pencegahan adiksi internet pada remaja. Selanjutnya dalam penelitian ini membahas beberapa hal yang telah diteliti berpengaruh terhadap adiksi internet.

Selama periode masa perkembangan remaja, orang tua yang berada pada lingkungan terdekat yaitu keluarga. Keluarga memegang peranan penting dalam memberikan pengawasan dan pengelolaan waktu luang remaja. Hasil penemuan dari Technological Educational Institute (TEI) di Heraklion menemukan bahwa gaya pengasuhan orang tua menentukan resiko adiksi internet pada remaja. Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa remaja yang memiliki orang tua yang tegas, unaffected, dan menuntut, lebih mungkin memiliki anak yang adiksi terhadap internet. Sebaliknya, gaya pengasuhan yang hangat, caring, dan orang tua yang bersifat melindungi berasosiasi rendahnya risiko adiksi internet.

Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa gaya pengasuhan yang salah dapat mendidik anak menjadi pemurung, dan mengalami kesulitan dalam membuat pertemanan, serta dapat meningkatkan resiko kecanduan internet (dailymail.co.uk, 2014). Berdasarkan penelitian tersebut, salah satu faktor yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu mengenai pengaruh gaya pengasuhan terhadap kecenderungan adiksi internet pada remaja. Gaya pengasuhan atau parenting style menurut Baumrind (1966) merupakan suatu interaksi antara orang tua dan anak, interaksi tersebut diterapkan orang tua dalam upaya untuk memberikan kontrol selama masa perkembangan agar anak dapat hidup selaras dengan lingkungannya. Gaya pengasuhan mencakup tiga jenis yaitu authoritarian, authoritative, dan permissive (Aunola et al., 2000).

Ketiga jenis gaya pengasuhan tersebut memiliki ciri khas masing-masing dan memberikan efek yang berbeda terhadap perilaku remaja. Faktor lain yang juga dapat mempengaruhi kecenderungan adiksi internet pada remaja yaitu adanya keterampilan sosial. Keterampilan sosial atau social skill sangat penting bagi remaja untuk lebih mudah berbicara serta mengungkapkan setiap masalah dan perasaan yang dihadapi, sehingga dapat menemukan penyelesaian yang baik dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Keterampilan sosial menurut Riggio (2004) adalah sekelompok keterampilan yang digunakan untuk melakukan decoding, mengirim dan mengatur informasi yang masuk secara verbal dan non verbal dalam rangka memfasilitasi interaksi sosial yang positif dan adaptif. Selanjutnya faktor lain yang dapat mempengaruhi kecenderungan adiksi internet pada remaja adalah kesepian. Kesepian atau loneliness merupakan perasaan tidak menyenangkan terhadap situasi yang dialami individu berdasarkan pengalaman subjektif dimana jumlah hubungan yang ada dengan orang lain lebih kecil dari yang diharapkan atau kedekatan dengan seseorang yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi (De Jong Giervel & Tilburg, 2006).

Penelitian yang dilakukan Moody (2001) menemukan bahwa, penggunaan internet yang tinggi berkaitan dengan tingginya tingkat emotional loneliness namun disertai dengan rendahnya social loneliness, sedangkan penelitian Caplan (2003) menemukan bahwa individu yang merasa kesepian dapat mengembangkan keinginan untuk berinteraksi sosial secara online yang jika berlebihan dapat menyebabkan kecenderungan adiksi internet. Metode Populasi yang akan dituju adalah remaja. Sedangkan sampel sebesar 200 remaja usia 12 sampai dengan 22 tahun. Metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan teknik accidental sampling. Teknik ini merupakan penetapan sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan bertemu dapat digunakan sebagai sampel, jika orang yang kebetulan ditemui itu cocok dengan populasi dan sampel penelitian ini. Adapun karakteristik sampel penelitian ini yaitu remaja dengan usia 12–22 tahun dan mengakses internet setiap harinya menggunakan gadget (handphone, ipad, tablet, smartphone), netbook, atau komputer.

Adiksi internet merupakan adiksi obsesif terhadap penggunaan internet. Dewi (2011) menyatakan bahwa seseorang bisa menderita adiksi kepada internet dan mengalami gejala-gejala *withdrawl* bila menghentikan kegiatan tersebut. Bentuk lain adiksi ini meliputi adiksi internet dan video *game*. Akibat adiksi ini akan menimbulkan masalah akademis dan fungsi hubungan sosial lainnya. Pola kecanduan internet nampak mirip dengan gejala

kecanduan pada zat psikoaktif, dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kecanduan internet merupakan pola kecanduan yang sudah dikenal sejak lama dengan objek yang lebih modern.

Menurut data yang dirilis oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2014 adalah sebesar 88,1 juta. Angka tersebut naik dari 71,2 juta di tahun sebelumnya (www.tekno.kompas.com). Di antara jumlah tersebut, menurut Kominfo dan UNICEF (2014) sekitar 30 juta di antaranya adalah anak-anak dan remaja (www.kominfo.go.id). Dari jumlah tersebut dapat dilihat bahwa tidak sedikit pengguna internet dari kalangan anak-anak dan remaja.

Kemudahan yang ditawarkan dalam internet membuat banyak pengguna internet mengalami adiksi atau kecanduan pada internet. Menurut Hovart (1989), kecanduan berarti suatu aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif (www.cts.com). Seseorang yang mengalami kecanduan pada internet dapat menggunakan internet dalam waktu yang lama. Menurut survei yang dilakukan oleh Markeeters pada tahun 2013, hampir 70% pengguna internet di Indonesia yang berusia 15-22 tahun menghabiskan lebih dari 3 jam sehari menggunakan internet. Tiga hal utama yang dilakukannya adalah mengakses media sosial (94%), mencari info (64%), dan membuka email (60,2%) (Santika, 2015).



Gambar 1. Pengguna Internet Indonesia Dalam Angka 2020

Menurut Young (1998) aspek-aspek kecanduan internet meliputi beberapa hal berikut ini: perhatian tertuju pada aktivitas *online*; ingin bermain internet dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan; tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan kegiatan berinternet; merasa gelisah, tertekan, lekas marah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan internet; *online* lebih lama dari waktu yang direncanakan; menjadikan internet sebagai cara untuk melepaskan diri dari berbagai permasalahan atau melepaskan diri dari perasaan yang tidak menyenangkan; selalu kembali menggunakan internet walaupun sudah banyak menghabiskan; kecenderungan untuk menarik diri ketika *offline*; berani mengambil resiko kehilangan hubungan dengan orang terdekat, pekerjaan, pendidikan, atau karir karena bermain internet; berbohong terhadap anggota keluarga untuk mengurangi tingkat hubungan bermain internet.

Young dan Rodgers (1998) mengemukakan dampak negatif dari internet membuat seseorang menjadi malas untuk berkomunikasi di dunia nyata karena merasa lebih menyenangkan untuk berkomunikasi dengan teman *online* sehingga mengakibatkan kurangnya rasa empati terhadap lingkungan sekitar. Penderita mencoba mengatasi kecemasan yang dimi-

likinya dengan melarikan diri dari dunia nyata ke dunia maya akibatnya ketika harus berkomunikasi dengan orang lain di dunia nyata suasana menjadi kaku sehingga kemungkinan untuk menjalin kerja sama pun menjadi semakin kecil.

Anak atau remaja yang telah kecanduan terhadap internet dapat dilihat dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1. Keasyikan dengan internet dengan tujuan tertentu yang orang lain tidak boleh tahu.
2. Bersikap melawan untuk berlama-lama *online*. Mereka akan marah jika waktu *online*-nya dibatasi.
3. Mulai memakai uang jajan atau uang untuk kebutuhan penting lain demi bisa *online* atau membeli gadget baru.
4. Gagal mengontrol perilaku, termasuk perilaku agresif.
5. Mengalami *euphoria* setiap kali terlibat pada segala yang menyangkut komputer atau aktivitas internet.
6. Tak bisa mengatur waktu
7. Mengorbankan waktu tidur demi bisa *online*.
8. Marah saat koneksi internet terputus.
9. Memeriksa email atau pesan *online* secara kompulsif sepanjang hari.
10. Tetap berusaha *online* walau sedang waktunya sekolah atau belajar.
11. Lebih senang menghabiskan waktu *online* ketimbang bersama teman atau keluarga.
12. Tidak tertarik melakukan aktivitas menarik di dunia nyata, lebih senang di depan komputer.

Dari perilaku tersebut dapat dilihat bahwa kecanduan internet dapat menimbulkan dampak negatif, terutama bagi anak-anak dan remaja. Cromie (1999, dalam Kem 2005) mengatakan ancaman paling umum saat seseorang kecanduan adalah ketidakmampuannya dalam mengatur emosi. Seseorang akan lebih sering merasakan perasaan sedih, kesepian, marah, malu, takut untuk keluar, berada dalam situasi konflik keluarga yang tinggi, dan memiliki rasa percaya diri yang rendah. Hal tersebut mengakibatkan anak dan remaja dapat menjadi tertutup (*introvert*) dan acuh terhadap lingkungan sekitar, sehingga mempengaruhi kehidupan sosialnya, seperti hubungan terhadap teman sebaya atau keluarga. Selain terhadap lingkungan, anak dan remaja juga dapat menjadi acuh dengan tanggungjawab sebagai pelajar yang berdampak pada prestasinya. Apabila terus berlanjut, pecandu internet dapat menjadi seseorang yang antisosial dan meningkatkan resiko kenakalan remaja. Besar kemungkinan hal itu dapat menjerumuskan anak dan remaja yang kecanduan terhadap internet ke dalam tindak kriminal, baik dalam dunia nyata ataupun dunia maya.

Solusi Menghindari Adiksi Internet

Sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari keseharian kita, internet memang telah membawa banyak manfaat. Tidak hanya jadi tempat untuk mendapatkan informasi, kamu bisa belajar dan membuka wawasan yang lebih luas lewat internet. Tapi penggunaan yang tidak bijak, ternyata bisa membuat seseorang jadi kecanduan. Agar terhindar dari kecanduan internet, ada beberapa langkah yang dapat dilakukan, yaitu:

1. Miliki hobi. Hobi tidak hanya sekadar jadi pengisi waktu luang. Dengan melakukan sesuatu yang disukai di dunia nyata, akan sangat membantu untuk mengurangi durasi waktu dalam menggunakan internet.
2. Lakukan detoks internet secara berkala. Setidaknya sehari dalam seminggu, cobalah untuk melepaskan diri dari gadget dan segala yang berhubungan dengan internet. Lakukan hal lain yang bermanfaat mulai dari berkumpul bersama keluarga, berolahraga hingga bersih-bersih rumah.
3. Perbanyak interaksi langsung dengan orang-orang di sekitar
4. Banyaklah membaca literatur mengenai dampak negatif penggunaan internet berlebihan. Dengan begitu, kamu tahu kapan harus *online* dan kapan harus *offline*.
5. Carilah hiburan di dunia nyata. Meski banyak sekali film, *games* dan video yang bisa jadi sumber hiburan, tidak ada salahnya sesekali keluar rumah dan menemukan hal menarik yang tidak bersumber dari internet.

6. Sediakan waktu untuk *family time*. Keluarga kerap jadi bagian yang paling terabaikan saat sibuk di internet. Luangkan waktu setidaknya 2 jam per hari untuk mengobrol dengan orang-orang terdekat.
7. Kurangi durasi *online* sedikit demi sedikit. Menghabiskan waktu seharian di depan komputer tidak hanya membuat kecanduan, tapi juga berbahaya bagi kesehatan. Mulailah kurangi intensitasnya sedikit demi sedikit.

D. PENUTUP

Dari hasil pelaksanaan kegiatan sosialisasi bahaya adiksi internet bagi anak dan remaja di SMA Negeri 4 Pematangsiantar sebanyak 180 orang diberikan kesimpulan bahwa antusias mereka sangat tinggi dan respon yang baik atas pemaparan para narasumber. Sebagai masukan bagi pihak sekolah maupun orangtua sebagai stakeholder pendidikan yang paling dekat dengan siswa, diharapkan dapat mengawasi anak dan remaja dalam penggunaan internet agar terhindar dari adiksi yang dapat membahayakan masa depan mereka.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, A. (2010). Pengaruh Metode Belajar Jigsaw terhadap Keterampilan Hubungan Interpersonal dan Kerjasama Kelompok pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Jurnal Psikologi UGM*, 37(2), 165-175.
- Basuki, E.S.M. (2010). Komunikasi Petugas Kesehatan dengan Klien dalam Pelayanan Kedokteran di Indonesia. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Burgoon, M & Ruffner, M. (1978). *Human Communication*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Chou, C; Condron, L; Belland, J.C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-389, <http://dx.doi.org/10.1007/106-4-8005-8138-1>.
- Clarke, R. (2010). *Considering Moral Intelligence. As part of a Holistic Education*.
Denver: Northern Michigan University.
- Cowden, P. (2010). *Communication and Conflict: Anxiety and Learning*.
- Griffiths, M.D. (2005). A Component model of Addiction within a Biopsychosocial Framework. *Journal of substance use* 10(4). Taylor & Francis Group.
- Ikhwanuddin. (2011). *Implementasi Pendidikan Karakter Kerja Keras dan Kerja Sama dalam Perkuliahan*. Yogyakarta: UNY.
- Prihati, M; Zulkaida, A; Harsanti, I. (2011). *Kontribusi Kepribadian Introvert Terhadap Kecanduan Internet Pada Mahasiswa*. (Disertasi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, Jakarta.
- Siska, Sudarjo & Purnamaningsih. (2003). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UGM*, 2(1), 67- 71.