**WEBINAR “CEGAH KECANDUAN DENGAN BIJAK BERINTERNET”**

**Maria Veronika Ayu Florensa1, Catharina Guinda Diannita2, Veronica Paula**3**, Lani Natalia Watania⁴, Erniyati Fangidae⁵, Novita Susilawati Barus⁶, Erivita Sakti⁷, Kristina Hapsari⁸**

1-8Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

Email : [maria.florensa@uph.edu](mailto:maria.florensa@uph.edu), [catharina.diannita@uph.edu](mailto:catharina.diannita@uph.edu), [veronica.paula@uph.edu](mailto:veronica.paula@uph.edu), [lani.watania@uph.edu](mailto:lani.watania@uph.edu), [erniyati.fangidae@uph.edu](mailto:erniyati.fangidae@uph.edu), [novita.barus@uph.edu](mailto:novita.barus@uph.edu), [erivita.sakti@uph.edu](mailto:erivita.sakti@uph.edu), [kristina.hapsari@uph.edu](mailto:kristina.hapsari@uph.edu)

**Abstrak**

Media sosial dan *internet of things (IoT)* saat ini merupakan komponen yang lekat dengan kebutuhan sehari-hari. Teknologi terus mengalami perkembangan, sehingga teknologi banyak digunakan dalam berbagai bidang, karena memberikan begitu banyak kemudahan dan keuntungan. Digitalisasi global memberikan peluang yang lebih baik untuk pendidikan, komunikasi, perbankan, bisnis, industri, kesehatan dan interaksi socsal. Dibalik keuntungan yang diberikan internet, internet dapat menyebabkan kecanduan apabila tidak digunakan dengan bijak. Penurunan kualitas tidur, ADHD (*attention deficit hyperactivity disorder*), depresi, kecemasan, perundungan baik secara langsung maupun secara *online/ cyberbullying,* merupakan beberapa contohdampak dari kecanduan internet. Pendampingan dan arahan tentang penggunaan internet dengan bijak perlu diberikan, agar manfaat lebih banyak didapatkan oleh pengguna dibandingkan dampak negatifnya. Maka tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya melakukan pencegahan kecanduan dengan bijak berinternet. Kegiatan dilakukan secara daring, agar dapat menjangkau masyarakat yang lebih luas. Peserta kegiatan berasal dari pulau Sumatera, Jawa, Kalimantan, Sulawesi, dan New York. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan terjadinya peningkatan rerata nilai pretest dan post test pada kedua sesi. Evaluasi pada sesi 1 mengenai “Gadget, I’m in love” mengalami rerata peningkatan sebesar 2,13 poin, dan pada sesi 2 mengenai “Etika berinternet” mengalami rerata peningkatan sebesar 4,89 poin. Kegiatan edukasi perlu dilaksanakan secara berkesinambungan, agar makin banyak masyarakat yang memiliki kesadaran mengenai masalah kecanduan internet dan pentingnya membangun relasi sosial yang sehat di platform digital.

**Kata Kunci** : Internet, kecanduan, bijak berinternet

**PENDAHULUAN**

Media sosial dan *internet of things* (IoT) saat ini merupakan komponen yang lekat dengan kehidupan sehari-hari. Teknologi IoT dijelaskan secara sederhana merupakan koneksi antara manusia-komputer-benda-benda disekitarnya. IoT menggunakan sensor inframerah*,* sistem penentuanposisi global, pemindai laser dan peralatan penginderaan informasi lainnya untuk menghubungkan item apapun di bawah protokol internet (IP), dengan alamat IP yang unik untuk pertukaran informasi dan komunikasi (Ding et al., 2023). Teknologi terus mengalami perkembangan. Industri 4.0 mencakup peningkatan interaksi manusia-mesin, pelacakan dan pengenalan diri melalui komponen robot cerdas dan optimalisasi manufaktur berdasarkan konektifitas internet (Peter et al., 2023). Meningkatnya penggunaan dan ketergantungan pada teknologi digital menghasilkan perubahan pembangunan ekonomi dan sosial yang substantial.

Perkembangan teknologi dan internet memberikan banyak kemudahan bagi manusia. Digitalisasi global memberikan peluang yang lebih baik untuk pendidikan, komunikasi, perbankan, bisnis, industri, kesehatan dan interaksi sosial (Peter et al., 2023; Tahir et al., 2021). Internet dimanfaatkan untuk bersosialisasi, pembelajaran (Korkmaz et al., 2022), memasarkan produk (Kiang et al., 2000), serta untuk mendapatkan informasi, termasuk informasi yang berkaitan dengan kesehatan (Vijay et al., 2021). Banyak manfaat yang diperoleh masyarakat melalui penggunaan internet sehingga penggunanya beragam rentang usia mulai dari anak sampai dengan lansia. Perbedaan usia ini tentunya berdampak dalam kedewasaan dalam pengontrolan diri menggunakan internet.

Telepon genggam, tablet, laptop maupun gawai pintar lain memberikan kemudahkan untuk mengakses media sosial dan media hiburan. Generasi muda atau remaja lekat dengan gawai pintar, karena gawai pintar sebagai suatu sistem dukungan sosial primer dimana gawai pintar mampu menghubungkan remaja dengan teman, memudahkan akses pada media popular dan membentuk suatu budaya baru pada remaja. Anak dan remaja rentan akan ketergantungan pada media hiburan di layar gawai (contohnya: telepon genggam, televisi, *video games*), sehingga tidak mengejutkan apabila anak dan remaja lebih banyak meluangkan waktu untuk mengakses media sosial, jika dibandingkan dengan waktu untuk tidur maupun waktu belajar di sekolah, dengan rata-rata 7 jam 22 menit per hari (Bickham, 2021).

Penelitian menemukan penggunaan internet pada anak-anak berdampak pada perubahan waktu tidur (Kim et al., 2019), masalah emosi dan perilaku (Guo et al., 2021). Kecanduan pada internet secara positif berhubungan dengan penurunan kualitas tidur mahasiswa kedokteran pada masa pandemi COVID-19 (Tahir et al., 2021). Kecanduan internet berhubungan dengan gangguan psychiatric seperti ADHD (*attention deficit hyperactivity disorder*), depresi dan kecemasan (Ho et al., 2014). Penelitian pada kaum muda di China menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara paparan konten kekerasan pada *games* internet dengan kejadian perundungan baik secara langsung maupun secara *online/ cyberbullying* (Teng et al., 2020).

Penelitian awal telah dilakukan pada mahasiswa keperawatan di sebuah fakultas di universitas swasta di Tangerang. Penelitian awal tersebut menemukan bahwa mahasiswa mengalami kecanduan ringan dalam penggunaan internet. Maka pendampingan dan arahan tentang penggunaan internet dengan bijak perlu diberikan, agar lebih banyak manfaat yang didapatkan oleh pengguna dibandingkan dengan dampak negatifnya. Anak dan remaja yang menggunakan internet perlu didampingi oleh orang tua, agar konten yang diakses aman dan tidak mengganggu proses tumbuh kembangnya. Berdasarkan hal tersebut, tim melakukan kegiatan webinar cegah adiksi dengan bijak berinternet.

**METODE**

Penelitian awal dilakukan untuk melihat prevalensi kecanduan terhadap penggunaan internet, data awal menunjukkan bahwa responden mengalami kecanduan ringan dalam penggunaan internet. Tim mencari narasumber yang mumpuni untuk membawakan materi mengenai literasi media dan psikolog anak remaja. Webinar dengan tema “Cegah Kecanduan dengan Bijak Berinternet” dilakukan secara daring untuk menjangkau peserta yang lebih luas, dilaksanakan pada hari Sabtu, 15 Oktober 2022 pukul 08.30-11.30 wib.

Kegiatan webinar dihadiri oleh 94 peserta. Kegiatan diawali dengan pembukaan, doa dan sambutan dari dekan fakultas keperawatan. Sebelum penyampaian materi sesi 1 dan 2, peserta webinar diminta untuk mengisi soal pretest yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan peserta terhadap materi webinar. Setelah sesi 1 dan 2, dilakukan panel diskusi untuk berdiskusi interaktif dan tanya jawab antara pembicara dan peserta. Diakhir kegiatan, dilakukan evaluasi dan peserta diminta untuk mengisi posttest yang bertujuan untuk mengevaluasi peserta secara kognitif terkait materi yang disampaikan dalam webinar.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

1. **Karakteristik Peserta Webinar**

Webinar dilaksanakan untuk menjawab permasalahan yaitu adanya kecanduan terhadap penggunaan internet. Tim mengambil peran serta untuk berinteraksi dengan masyarakat khususnya remaja, anak muda dan orang tua untuk memberikan arahan terkait bijaksana dalam mengakses dan etika berinternet.

Gambar 1. Karakteristik usia peserta webinar

Webinar dihadiri oleh remaja berusia 10-19 tahun (48,86%) dan usia dewasa 19-44 tahun (42,04%). Peserta sesuai dengan target webinar yaitu masyarakat pada rentang usia remaja, kaum muda dan orang tua.

Gambar 2. Karakteristik pekerjaan peserta webinar

Peserta webinar berasal dari latar belakang yang beragam. Sebagian besar peserta adalah mahasiswa (61,36%), selain itu ada pula peserta yang merupakan karyawan (17,04%).

Gambar 3. Karakteristik domisili peserta webinar

Kegiatan edukasi dilaksanakan dalam bentuk webinar atau daring yang bertujuan untuk memfasilitasi semakin banyak remaja, kaum muda dan orang tua, tanpa batasan ruang. Kegiatan yang dilaksanakan secara daring dapat menjangkau peserta yang lebih luas, peserta dari semua wilayah dapat mengikuti kegiatan webinar asalkan memiliki aplikasi dan kuota internet. Sebagian besar peserta tinggal di wilayah Jabodetabek (75%), selain itu peserta juga berdomisili di Medan, Lampung, Salatiga, Yogyakarta, NTT, Palangkaraya, Manado, Maluku, hingga New York.

A screenshot of a computer

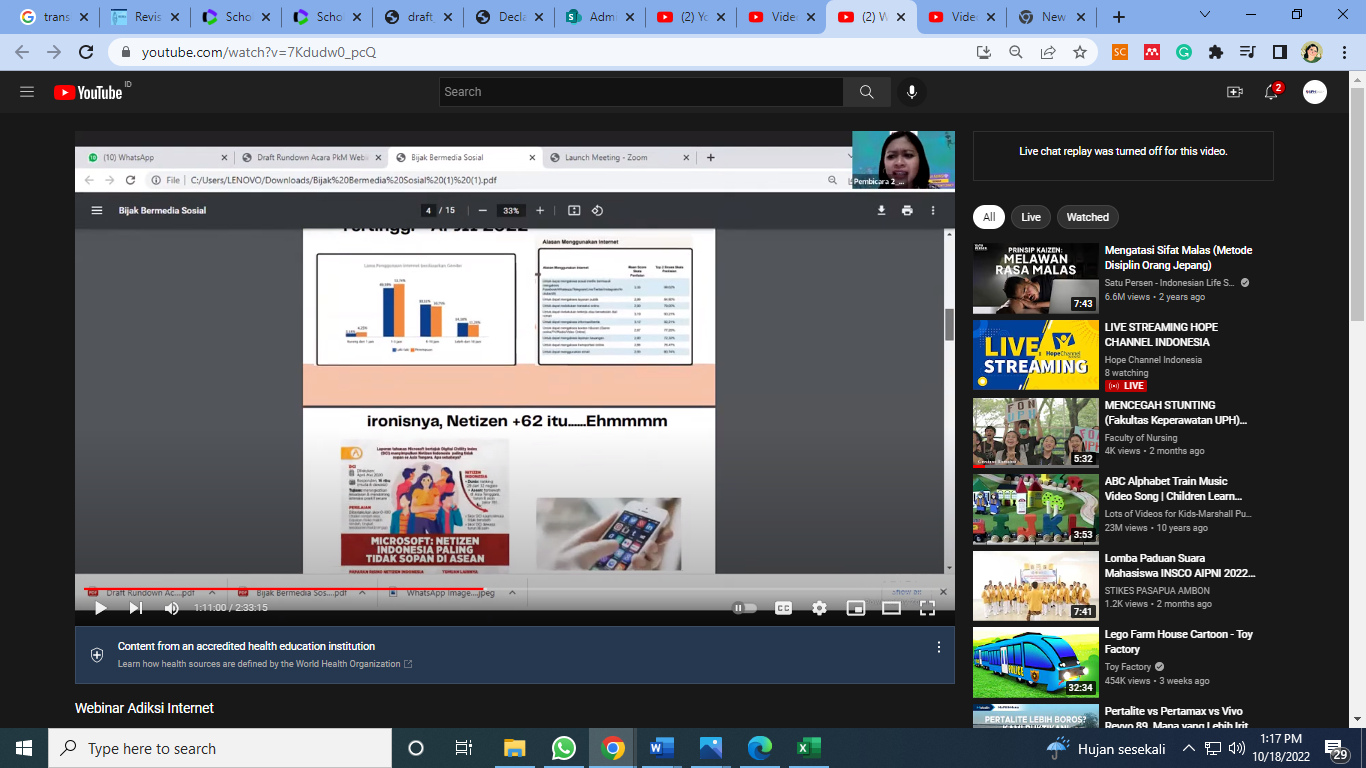
Description automatically generated with low confidence

Gambar 4. Pelaksanaan webinar

A screenshot of a computer

Description automatically generated with medium confidence

Gambar 5. Pemaparan materi 1



Gambar 6. Pemaparan materi 2

Materi pada kegiatan webinar disampaikan oleh dua narasumber yang mumpuni pada bidangnya masing-masing. Pemateri pertama merupakan seorang psikolog remaja dan dewasa, membawakan materi mengenai adiksi terhadap internet dan gawai pintar. Pemateri kedua merupakan seorang dosen sekaligus praktisi di bidang media, jurnalisme serta literasi media yang membawakan materi mengenai bijak bermedia didunia digital.

1. **Evaluasi Kegiatan Webinar**

Tabel 1. Evaluasi materi webinar

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rerata total pretest sesi 1 | | Rerata total posttest sesi 1 | | Rerata total  pretest sesi  2 | Rerata total  posttest sesi  2 | | |
| 70,57 | 72,70 | 63,68 | | | 68,57 |
|  |  |  | | |  |

Kegiatan edukasi dilaksanakan bukan sekedar pemberian materi dari pemateri, akan tetapi juga dilakukan evaluasi *pretest* dan *posttest* secara luring. Tabel 1 evaluasi materi webinar menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rerata nilai *pretest* dan *posttest.* Peningkatan nilai rerata total evaluasi pada materi 1 mengenai adiksi terhadap internet dan gawai pintar sebesar 2,13 poin, dan peningkatan rerata total evaluasi pada materi 2 mengenai bijak bermedia di dunia digital sebesar 4,89 poin. . Berdasarkan analisa dari masing-masing item pertanyaan, pertanyaan mengenai membangun relasi sosial di platform digital mengalami peningkatan yang paling signifikan, yaitu sebesar 36,17 poin. Sedangkan pertanyaan mengenai penghinaan atau pencemaran nama baik di platform media sosial justru mengalami penurunan sebesar 13,01 poin. Pertanyaan mengenai cara menghilangkan adiksi internet mengalami peningkatan sebesar 14,49 poin.

Tabel 2. Evaluasi materi webinar

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Topik/ pertanyaan | Rerata Pretest | Rerata Posttest | Poin kenaikan |
| 1 | Pengertian adiksi internet | 79,79 | 88,89 | 9,1 |
| 2 | Kriteria adiksi internet | 84,04 | 87,30 | 3,26 |
| 3 | Faktor resiko adiksi internet | 47.87 | 44,44 | -3,43 |
| 4 | Jenis adiksi internet | 60,64 | 63,49 | 2,84 |
| 5 | Cara menghilangkan adiksi internet | 61,7 | 76,19 | 14,49 |
| 6 | Sisi negative bermedia di dunia maya | 76,6 | 84,13 | 7,53 |
| 7 | Tata kelola etika digital *(netiquette)* | 31,91 | 36,51 | 4,6 |
| 8 | Penghinaan/ pencemaran nama baik | 57,45 | 44,44 | -13,01 |
| 9 | Membangun relasi sosial di platform digital | 63,83 | 100 | 36,17 |
| 10 | Kolaborasi data dan informasi | 93,62 | 100 | 6,38 |

1. **Pembahasan**

Tujuan kegiatan adalah meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya melakukan pencegahan kecanduan dengan bijak berinternet. Kegiatan ini dihadiri sebagian besar oleh remaja berusia 10-19 tahun (48,86%), dan dewasa usia 19-44 tahun (42,04). Usia muda potensi yang lebih besar untuk mengalami kecanduan internet apabila dibandingkan dengan yang berusia lebih tua. Hal tersebut terjadi karena individu yang lebih muda memiliki pemahaman lebih mengenai teknologi, memiliki harapan tinggi pada komunikasi dan memiliki kecenderungan merasa lebih aman dan nyaman untuk berinteraksi di media sosial (Sechi et al., 2021). Sebaliknya, seiring bertambahnya usia, kecanduan terhadap internet cenderung berkurang, karena fokus beralih pada pekerjaan maupun keluarga.

Proses pembelajaran mengalami pergeseran atau disrupsi secara dramatis sejak kemajuan teknologi informasi. Hal ini memiliki dampak besar di berbagai bidang termasuk pendidikan dan kesehatan, masyarakat didorong untuk terus belajar sepanjang hayat (Jong et al., 2014). Melalui kemajuan teknologi informasi kini internet telah menjadi jendela dunia (McKinnon et al., 2015). Hal tersebut terbukti melalui kegiatan webinar ini, dimana peserta dari rentang usia remaja, dewasa, orang tua dari latar belakang yang berbeda serta domisili yang berbeda dapat berkumpul bersama dalam suatu ruang virtual untuk belajar bersama.

Tidak adanya batasan ruang dalam kegiatan webinar ini dapat menjangkau peserta dari daerah asal yang bervariasi, maka diharapkan peserta dapat memahami mengenai adiksi dan bagaimana bijak berliterasi digital. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan beberapa pertanyaan terkait materi yang disampaikan oleh pemateri, meliputi adiksi internet, cara mengurangi atau mencegah adiksi internet, tata kelola etiket digital *(netiquette)*, serta partisipasi membangun relasi sosial di platform digital. Peserta webinar turut berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran, yang ditunjukkan dengan secara aktif membuka kamera dan mengajukan pertanyaan kepada pembicara

Peningkatan rerata nilai evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan secara kognitif. Keterlibatan secara kognitif meliputi penyerapan dalam pembelajaran, metakognisi, serta hasil evaluasi kognitif (Kassab et al., 2023). Keterlibatan peserta dikonseptualisasikan menjadi dimensi perilaku, kognitif, emosional, dan sosiokultural yang diukur maupun dievaluasi dengan indikator yang relevan. Ketika kemampuan secara kognitif meningkat, maka diharapkan aspek afektif dan psikomotorik pun dapat mengalami perubahan. Penelitian menemukan bahwa tingkat pengetahuan responden penelitian mengenai konsekuensi dari penggunaan gawai pintar dan internet yang berlebihan dapat meningkat secara signifikan setelah 2 bulan dilakukan training (Gholamian et al., 2019). Peningkatan nilai rerata pada kegiatan ini memang tidak mengalami peningkatan yang signifikan, hal tersebut dikarenakan peserta hanya bertemu selama satu kali pertemuan.

Selain kemampuan kognitif, masalah adiksi terhadap internet perlu mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial. Dukungan sosial merupakan dukungan yang diterima individu baik secara emosional atau instrumental untuk terciptanya perkembangan psikososial yang positif. Dukungan sosial yang tinggi dapat mencegah munculnya dampak negatif pada kesehatan mental (Ma et al., 2023). Keterlibatan keluarga khususnya ibu untuk memberikan dukungan pada anak yang mengalami kecanduan internet dalam upaya perubahan perilaku sangatlah penting (Gholamian et al., 2019). Selain itu dukungan dari kerabat, teman, serta masyarakat di lingkungan sosial untuk secara bijak menggunakan internet dan memiliki tata kelola etika digital dalam berelasi di media sosial.

# KESIMPULAN

Kegiatan dilaksanakan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya melakukan pencegahan kecanduan dengan bijak berinternet. Peserta yang berasal dari latar belakang usia, status pekerjaan dan domisili diharapkan dapat mewakili masyarakat untuk makin sadar akan etika berinternet. Perlu adanya kegiatan edukasi yang dilaksanakan secara berkesinambungan, agar makin banyak masyarakat yang memiliki kesadaran mengenai masalah kecanduan internet dan pentingnya membangun relasi sosial yang sehat di platform digital.

# UCAPAN TERIMAKASIH

Tim berterima kasih kepada Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pelita Harapan atas dukungan dan pendanaan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan nomor kegiatan PM-32-FoN/VIII/2022.

# REFERENSI

Bickham, D. S. (2021). Current Research and Viewpoints on Internet Addiction in Adolescents. *Current Pediatrics Reports*, *9*(1), 1–10. https://doi.org/10.1007/s40124-020-00236-3

Ding, S., Tukker, A., & Ward, H. (2023). Opportunities and risks of internet of things (IoT) technologies for circular business models: A literature review. *Journal of Environmental Management*, *336*(March), 117662. https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2023.117662

Gholamian, B., Shahnazi, H., & Hassanzadeh, A. (2019). The effect of educational intervention based on BASNEF model for reducing internet addiction among female students: A quasi-experimental study. *Italian Journal of Pediatrics*, *45*(1). <https://doi.org/10.1186/s13052-019-0761-4>

Guo, L., Shi, G., Du, X., Wang, W., Guo, Y., & Lu, C. (2021). Associations of emotional and behavioral problems with Internet use among Chinese young adults: the role of academic performance. *Journal of Affective Disorders*, *287*, 214–221. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2021.03.050>

Ho, R. C., Zhang, M. W. B., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., Cheng, C., Yip, P. S., Lam, L. T., Lai, C. M., Watanabe, H., & Mak, K. K. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: A meta-analysis. *BMC Psychiatry*, *14*(1). https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-183

Jong, N. de, Könings, K. D., & Czabanowska, K. (2014). The Development of Innovative Online Problem-Based Learning: A Leadership Course for Leaders in European Public Health. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, *11*(3), 19–28. https://doi.org/10.53761/1.11.3.3

Kassab, S. E., Al-Eraky, M., El-Sayed, W., Hamdy, H., & Schmidt, H. (2023). Measurement of student engagement in health professions education: a review of literature. *BMC Medical Education*, *23*(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04344-8>

Kiang, M. Y., Raghu, T. S., & Shang, K. H. M. (2000). Marketing on the Internet — who can benefit from an online marketing approach? *Decision Support Systems*, *27*(4), 383–393. <https://doi.org/10.1016/S0167-9236(99)00062-7>

Kim, S. Y., Kim, B., & Shin, Y. (2019). 5.36 SMARTPHONE USE AND SLEEP IN CHILDREN. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *58*(10), S257. <https://doi.org/10.1016/J.JAAC.2019.08.350>

Korkmaz, Ö., Erer, E., & Erer, D. (2022). Internet access and its role on educational equality during the COVID-19 pandemic. *Telecommunications Policy*, 102353. https://doi.org/10.1016/J.TELPOL.2022.102353

Ma, Y., Li, Y., Xie, X., Zhang, Y., Ammerman, B. A., Lewis, S. P., Chen, R., Yu, Y., Li, F., & Tang, J. (2023). The role of depressive symptoms and social support in the association of internet addiction with non-suicidal self-injury among adolescents: a cohort study in China. *BMC Psychiatry*, *23*(1). https://doi.org/10.1186/s12888-023-04754-4

McKinnon, S., Smith, A. M., & Thomson, J. C. (2015). A Window to the World: Using Technology to Internationalise Entrepreneurship Education. *Journal of Perspectives in Applied Academic Practice*, *3*(3), 15–23. https://doi.org/10.14297/jpaap.v3i3.178

Peter, O., Pradhan, A., & Mbohwa, C. (2023). Industrial internet of things (IIoT): opportunities, challenges, and requirements in manufacturing businesses in emerging economies. *Procedia Computer Science*, *217*(2022), 856–865. https://doi.org/10.1016/j.procs.2022.12.282

Sechi, C., Loi, G., & Cabras, C. (2021). Addictive internet behaviors: The role of trait emotional intelligence, self-esteem, age, and gender. *Scandinavian Journal of Psychology*, *62*(3), 409–417. <https://doi.org/10.1111/sjop.12698>

Tahir, M. J., Malik, N. I., Ullah, I., Khan, H. R., Perveen, S., Ramalho, R., Siddiqi, A. R., Waheed, S., Mohamed Shalaby, M. M., de Berardis, D., Jain, S., Vetrivendan, G. L., Chatterjee, H., Gopar Franco, W. X., Shafiq, M. A., Fatima, N. T., Abeysekera, M., Sayyeda, Q., Shamat, S. F., … Pakpour, A. H. (2021). Internet addiction and sleep quality among medical students during the COVID-19 pandemic: A multinational cross-sectional survey. *PLoS ONE*, *16*(11 November), 1–14. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259594

Teng, Z., Nie, Q., Zhu, Z., & Guo, C. (2020). Violent video game exposure and (Cyber)bullying perpetration among Chinese youth: The moderating role of trait aggression and moral identity. *Computers in Human Behavior*, *104*, 106193. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2019.106193>

Vijay, V., Field, C. R., Gollnow, F., & Jones, K. K. (2021). Using internet search data to understand information seeking behavior for health and conservation topics during the COVID-19 pandemic. *Biological Conservation*, *257*, 109078. <https://doi.org/10.1016/J.BIOCON.2021.109078>