

---

## **Bijak Bermedia Sosial sebagai Bentuk Pemanfaatan Internet Sehat**

Yunita Endra Megiati<sup>1</sup>, Noor Komari Pratiwi<sup>2\*</sup>, Danang Nurdiansyah<sup>3</sup>, Syaefulloh Yusuf<sup>4</sup>,  
Toni Rizal Fauzi<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Teknik Informatika, Universitas Indraprasta PGRI

\* E-mail: [noorkomaripratiwi01@gmail.com](mailto:noorkomaripratiwi01@gmail.com)

---

### **Abstrak**

#### **Sejarah Artikel**

Diterima : 26 Januari 2024

Disetujui : 24 Februari 2024

Dipublikasikan : 15 April 2024

---

**Kata kunci:** internet sehat,  
bijak bermedia sosial

Di era digital saat ini, internet menjadi kebutuhan primer bagi manusia dalam kehidupan sehari-hari. Seperti hal lainnya yang ada dalam kehidupan manusia, internet pun menampakkan dua sisi sebagai dampak penggunaannya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan agar para masyarakat sekolah di MIS Al-Awwabin terhindar dari dampak buruk penggunaan internet. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada semester gasal tahun ajaran 2023/2024. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode ceramah dan diskusi. Materi sosialisasi disampaikan melalui media *powerpoint* dengan alat bantu *infocus* dan dibagikan melalui aplikasi *whatsapp grup*. Orang tua murid, wali murid, dan para guru diberikan sosialisasi pentingnya memanfaatkan kemajuan internet secara sehat dan bijak. Diharapkan setelah melaksanakan kegiatan sosialisasi mengenai pentingnya internet sehat ini, semua anggota masyarakat sekolah 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.

### **Abstract**

---

**Keywords:** : *cyber wellness,*  
*social media literacy*

*In this digital era, the Internet has become a primary need in humans' daily lives. Like anything else in human life, the Internet use also shows two sides of impact. This community service was carried out in order to prevent the school community at MIS Al-Awwabin from suffering the negative effects of internet use. The community service activity was conducted in the odd semester of the 2023/2024 academic year. The methods used in this community service activity were lecture and discussion. The dissemination material was delivered through PowerPoint media with infocus tools and was shared through the whatsapp group application. Parents of students, guardians of students, and teachers were provided with dissemination on the importance of positive and wise use of the Internet. With this dissemination on the importance of a positive internet use, all members of the school community will get used to using the Internet in a positive manner, one of which is by wisely using social media. Finally, parents are expected to increase their supervision of their children's internet use.*

---

## **PENDAHULUAN**

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. 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. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa internet berpengaruh terhadap proses pembelajaran dan sebagai sumber informasi (Sasmita, 2020). Lebih lanjut, Nasution (2006) mengungkapkan bahwa internet memberikan keuntungan dalam berbagai bidang kehidupan manusia, mulai dari pendidikan, bisnis, hingga organisasi dan pemerintahan.

Namun, di samping segala kemudahan yang ditawarkan, internet juga hadir dengan dampak negatifnya. Dampak negatif ini sangat berbahaya bagi masyarakat, khususnya bagi generasi muda. Sebuah 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.

Mitra dalam kegiatan ini adalah MIS Al-Awwabin yang merupakan institusi lembaga pendidikan setingkat sekolah dasar. Kepala Madrasah berharap tim abdimas dari UNINDRA PGRI Jakarta dapat memberikan penyuluhan atau sosialisasi kepada orang tua dan guru mengenai penggunaan internet secara bijak karena sudah semakin banyak siswa 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 siswa.

Para orang tua murid dan guru perlu mengetahui cara bijak dan sehat dalam memanfaatkan teknologi internet, khususnya ketika menggunakan media sosial. Selanjutnya, para orang tua dan guru diharapkan dapat meningkatkan pengawasan mereka terhadap penggunaan internet pada anak. Pentingnya penyuluhan untuk meningkatkan wawasan orang tua dan guru mengenai pentingnya penggunaan internet secara sehat dan bijak diperkuat oleh hasil penelitian yang menyebutkan bahwa hampir semua siswa MI kelas V telah menggunakan gawai. Sebagian besar di antaranya menggunakan gawai untuk bermain *game online*, sebanyak 44% siswa, selebihnya menggunakan gawai untuk mengakses media sosial; 31% siswa mengakses *youtube*, 19% siswa mengakses *instagram*, 3% siswa menggunakan media sosial *whatsapp*, dan 3% siswa lainnya mengakses media sosial *facebook* (Irawan & Armayanti, 2013).

Dengan pengetahuan mengenai internet sehat ini, diharapkan para orang tua murid dan guru 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 sekolah yang ada di MIS Al-Awwabin, Kota Bekasi, terhindar dari pada dampak negatif penggunaan internet.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan kepada orang tua dan guru 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.

Prosedur kerja yang dilaksanakan dalam mendukung kegiatan ini berdasarkan rencana induk penelitian dan pengabdian kepada masyarakat pada Universitas Indraprasta PGRI Jakarta. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal yang disetujui oleh mitra bestari, yakni MIS Al-Awwabin, yang berlokasi di Kampung Kebantenan, Jati Asih, Bekasi, yaitu pada tanggal 22 Desember 2023, dari pukul 08.30 s.d. 11.30 WIB. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat menambah wawasan dan menumbuhkan kesadaran para orang tua dan guru 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 dengan menampilkan materi dalam media *powerpoint* berbantuan *infocus* dan membagikan *handout* berisi materi sosialisasi mengenai 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 orang tua murid dan guru yang ada di MIS Al-Awwabin.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di MIS Al-Awwabin berjalan dengan lancar. Orang tua yang dapat hadir saat kegiatan secara luring adalah orang tua dari kelas 1 sampai dengan kelas 6 berjumlah 46 orang dan 10 orang guru yang ada di MIS. Al-Awwabin. Selain itu, materi sosialisasi juga dibagikan melalui media aplikasi *whatsapp* pada grup orang tua siswa. Materi penyuluhan yang diberikan mengenai pentingnya penggunaan internet secara sehat dan bijak.



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

No.	Nama	Pertanyaan	Jawaban
1.	Ibu Fatimah (kelas 3)	Apakah berinternet membuat anak itu lebih banyak buruknya?	Penggunaan internet secara sehat sangat bergantung pada bagaimana kita sebagai orang tua dan pendidik mengarahkan anak-anak dalam menggunakan dan menaughtkannya. Internet dapat menjadi alat yang sangat bermanfaat untuk mendukung pertumbuhan anak-anak kita jika digunakan dengan benar. Sebenarnya, ada banyak manfaat yang bisa didapatkan dalam penggunaan internet bagi anak-anak, seperti akses tak terbatas ke informasi yang membantu mereka untuk belajar. Namun, perlu diperhatikan risiko keamanan <i>online</i> , seperti kebocoran data informasi pribadi dan <i>cyberbullying</i> . Oleh karena itu, pengawasan dan instruksi orang tua sangat penting. Agar anak-anak memiliki kehidupan yang seimbang dan beragam, penting bagi mereka untuk mengimbangi aktivitas <i>online</i> dan <i>offline</i> . Beri anak-anak fasilitas dan kesempatan untuk mengeksplorasi dunia nyata, seperti membaca buku, bermain sepeda, bermain ke taman, atau aktivitas fisik lainnya.
2.	Ibu Ati (kelas 6)	Bagaimana mengubah perilaku anak yang sudah keseringan berinternet atau pakai HP terus?	Ibu bisa memulai dengan memberikan pendampingan saat anak menggunakan internet. Kemudian, mulai batasi waktu penggunaan internet pada anak. Awalnya pasti akan sangat berat, pasti anak akan marah dan mengangis. Namun, orang tua harus tegar dan konsisten dalam menegakkan aturan. Lama-kelamaan anak akan terbiasa.
3.	Ibu Robiyatul (kelas 1)	Kapan waktu yang tepat mengenalkan internet ke anak?	Pengenalan internet kepada anak perlu dilakukan secara bertahap. Namun, untuk diperhatikan, sangat tidak direkomendasikan anak-anak yang belum berusia 2 tahun terkena paparan gawai. Pengenalan internet mungkin bisa dimulai saat anak berusia 3 s.d. 5 tahun dengan pemberian video edukasi. 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.

---

4.	Ibu Eva (kelas 5)	Umur berapa anak sebaiknya boleh pakai internet?	Seperti jawaban untuk Ibu Robiyatul sebelumnya, pengenalan internet pada anak bisa dimulai saat anak berusia 3 tahun. Hal ini mengingat bahwa saat ini perkembangan teknologi sudah sangat pesat. 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.
----	----------------------	--	--

---

Sumber: Tim Pengabdian kepada Masyarakat, 2023

Internet menawarkan banyak kemudahan dan manfaat bagi kehidupan manusia. Internet berfungsi sebagai sumber informasi bisa menyediakan banyak informasi yang dapat diakses dengan mudah dan cepat. Selain itu, internet sangat penting dalam proses komunikasi dewasa ini karena membuat komunikasi lebih cepat dan efisien. 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. Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh ICT Watch, ada beberapa klasifikasi yang memungkinkan anak-anak terpapar pengaruh negatif internet; ini termasuk terlibat dalam ujaran kebencian dan kekerasan, mengalami gangguan mental, atau menjadi pelaku atau korban pelecehan. Selain dampak tersebut, anak juga dapat menjadi individualis, tidak sensitif terhadap keadaan sekitar, dan kehilangan keinginan untuk bersosialisasi dengan orang lain (FISIP UNAIR, 2021).

Lebih lanjut, 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. Menurut Chandra & Rustaman (2015), salah satu teknologi yang digunakan untuk memperkenalkan teknologi secara dini kepada anak-anak Indonesia adalah Pendidikan Teknologi Dasar (PTD). PTD memungkinkan siswa berpartisipasi aktif dalam interaksi dengan teknologi, mendorong kreativitas, pemecahan masalah,

dan inovasi. Dengan demikian, pendidikan teknologi secara proporsional meningkatkan keterampilan pemecahan masalah.

Orang tua berperan 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 Mokalau 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. Anak-anak yang tidak mendapatkan informasi dan arahan dari orang tua tentang cara menggunakan *smartphone* akan salah dalam menggunakannya. Mereka akan lupa waktu sehingga tugas sekolah terbengkalai dan hal ini akan berpengaruh terhadap prestasi belajar.

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 dan guru di MIS Al-Awwabin, Kota Bekasi 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 mereka di era digital saat ini.

## PENUTUP

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.

Diharapkan pengetahuan dan wawasan mengenai perkembangan teknologi dan informasi yang dimiliki para orang tua murid di MIS Al-Awwabin, Jati Asih Kota Bekasi 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. Penggunaan gawai dan interaksi anak dalam media sosial perlu diawasi secara ketat oleh orang tua. 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.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Bapak Tanang, S.Pd. selaku kepala MIS. Al-Awwabin yang telah mengizinkan kami untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lembaga yang dipimpin. Terima kasih juga ditujukan kepada seluruh guru yang ada di MIS. Al-Awwabin yang telah membantu, mendukung, dan menghadiri pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

### 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).
- Chandra, D. T., & Rustaman, N. (2015). Perkembangan Pendidikan Teknologi Sebagai Suatu Inovasi Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar Di Indonesia. *Jurnal Pengajaran Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 14(2). <https://doi.org/10.18269/jpmipa.v14i2.299>
- 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., Kanzunudin, 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/jppp.v5i3.38996>
- Irawan, J., & Armayanti, L. (2013). Pengaruh Kegunaan Gadget terhadap Kemampuan Bersosialisasi pada Remaja. *An-Nafs*, 08(02).
- 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).
- Mokalu, J. V, Mewengkang, N. N., & Tangkudung, J. P. . (2016). Dampak Teknologi Smartphone Terhadap Perilaku Orang Tua di Desa Toure Kecamatan Tompaso. *Acta Diurna*, 5(1).
- Nasution, L. H. (2006). Pemanfaatan Internet Guna Mendukung Kegiatan Perkuliahan Mahasiswa Program Pascasarjana UNIMED. *USU Repository*.
- 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.