

Penyuluhan Dampak Negatif Pemakaian Internet yang Semakin Intensif Akibat Pembatasan Fisik Saat Pandemi Covid-19 pada Siswa SMK Caraka Nusantara Cimanggis

Suharyanto, Ramadhani Ulansari, S. Rudi Hartanto, Sri Rawati

Universitas Respati Indonesia

E-mail : fti@URINDO.ac.id

Abstrak

Pandemi COVID-19 telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pola penggunaan internet. Pembatasan fisik yang diterapkan untuk mencegah penyebaran virus telah meningkatkan intensitas penggunaan internet di kalangan siswa, termasuk siswa SMK Caraka Nusantara Cimanggis. Meskipun internet memiliki banyak manfaat, penggunaan yang berlebihan dan tidak bijak dapat menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan, gangguan kesehatan mental, dan menurunnya prestasi akademik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan mengenai dampak negatif dari penggunaan internet yang semakin intensif akibat pembatasan fisik selama pandemi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan penyebaran materi edukatif. Hasil dari penyuluhan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa tentang dampak negatif penggunaan internet yang berlebihan dan pentingnya manajemen waktu dalam penggunaan internet. Diharapkan kegiatan ini dapat mendorong siswa untuk menggunakan internet secara lebih bijak dan seimbang, serta mengurangi potensi dampak negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan internet yang intensif.

Kata Kunci: COVID-19, internet, dampak negatif, penyuluhan, siswa, SMK Caraka Nusantara Cimanggis, pandemi.

Abstract

The COVID-19 pandemic has brought significant changes in various aspects of life, including internet usage patterns. Physical restrictions implemented to prevent the spread of the virus have increased the intensity of internet use among students, including students at SMK Caraka Nusantara Cimanggis. Even though the internet has many benefits, excessive and unwise use can have negative impacts, such as addiction, mental health disorders, and decreased academic performance. This community service activity aims to provide education regarding the negative impacts of increasingly intensive internet use due to physical restrictions during the pandemic. The methods used in this activity include lectures, interactive discussions, and dissemination of educational materials. The results of the counseling show an increase in students' understanding of the negative impacts of excessive internet use and the importance of time management in internet use. It is hoped that this activity can encourage students to use the internet more wisely and in a balanced manner, as well as reduce the potential negative impacts caused by intensive internet use.

Keywords: COVID-19, internet, negative impacts, counseling, students, SMK Caraka Nusantara Cimanggis, pandemic..

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 telah memberikan dampak yang luas dan mendalam pada berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk dalam bidang pendidikan. Pembatasan fisik yang diberlakukan untuk mengurangi

penyebaran virus memaksa institusi pendidikan untuk beralih dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran daring. SMK Caraka Nusantara Cimanggis, seperti banyak sekolah lainnya, harus beradaptasi dengan perubahan ini. Sebagai konsekuensinya, penggunaan internet oleh siswa meningkat secara signifikan.

Meskipun internet menyediakan berbagai manfaat, seperti akses ke informasi tanpa batas, sumber daya belajar yang melimpah, dan platform komunikasi yang efisien, penggunaan internet yang tidak terkontrol dan berlebihan dapat menimbulkan sejumlah dampak negatif. Dampak negatif tersebut meliputi kecanduan internet, gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, serta penurunan prestasi akademik akibat kurangnya fokus dan konsentrasi dalam belajar.

Melihat fenomena ini, diperlukan upaya untuk memberikan pemahaman yang komprehensif kepada siswa mengenai dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan. Penyuluhan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa akan risiko yang mereka hadapi, tetapi juga untuk memberikan strategi dan solusi praktis dalam mengelola penggunaan internet secara bijak dan sehat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan akademik siswa SMK Caraka Nusantara Cimanggis. Penyuluhan dilakukan dengan pendekatan partisipatif melalui ceramah, diskusi interaktif, dan penyebaran materi edukatif. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan siswa dapat lebih memahami dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan, serta mampu mengembangkan keterampilan dalam manajemen waktu dan penggunaan internet yang lebih produktif.

Jurnal ini akan membahas latar belakang, tujuan, metode pelaksanaan, hasil dan evaluasi dari kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan dampak negatif penggunaan internet yang berlebihan di kalangan siswa selama masa pandemi dan seterusnya.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini melibatkan beberapa tahapan yang sistematis untuk memastikan tujuan penyuluhan dapat tercapai secara efektif. Berikut adalah rincian metode yang digunakan dalam kegiatan ini :

Tahap perencanaan melibatkan beberapa langkah kunci sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi masalah utama yaitu peningkatan intensitas penggunaan internet oleh siswa SMK Caraka Nusantara Cimanggis akibat pembatasan fisik selama pandemi COVID-19 dan dampak negatif yang mungkin timbul.
2. Menetapkan tujuan utama penyuluhan yaitu meningkatkan kesadaran siswa akan dampak negatif penggunaan internet yang berlebihan dan memberikan strategi untuk mengelola penggunaan internet secara bijak.
3. Menyusun materi penyuluhan yang mencakup informasi tentang dampak negatif penggunaan internet, tips manajemen waktu, serta cara-cara penggunaan internet yang sehat dan produktif.
4. Menyusun jadwal kegiatan penyuluhan yang disesuaikan dengan waktu belajar siswa agar tidak mengganggu kegiatan akademik mereka.

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dalam beberapa sesi yang mencakup :

1. Memberikan ceramah tentang dampak negatif penggunaan internet yang berlebihan, seperti kecanduan, gangguan kesehatan mental, dan penurunan prestasi akademik. Ceramah disampaikan oleh narasumber yang kompeten di bidang kesehatan mental dan pendidikan.
2. Mengadakan sesi diskusi interaktif di mana siswa dapat berbagi pengalaman mereka terkait penggunaan internet selama pandemi, serta bertanya dan berdiskusi tentang cara-cara mengatasi dampak negatif tersebut.

Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas penyuluhan melalui:

1. Menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan untuk menilai perubahan pengetahuan dan sikap siswa terkait penggunaan internet. Kuesioner ini berisi pertanyaan tentang pemahaman siswa akan dampak negatif internet dan strategi pengelolaannya.
2. Melakukan observasi selama kegiatan berlangsung untuk menilai partisipasi dan keterlibatan siswa dalam diskusi dan praktik.

Tahap terakhir adalah penyusunan laporan kegiatan yang mencakup:

1. Melaporkan secara rinci kegiatan yang telah dilakukan, termasuk materi yang disampaikan, metode yang digunakan, dan hasil evaluasi.
2. Menganalisis hasil evaluasi untuk menentukan efektivitas penyuluhan dan mengidentifikasi area yang perlu perbaikan.
3. Memberikan rekomendasi untuk kegiatan penyuluhan di masa mendatang serta tindak lanjut yang perlu dilakukan untuk memastikan siswa terus menerapkan manajemen penggunaan internet yang bijak.

Dengan metode yang terstruktur ini, diharapkan penyuluhan dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam mengelola penggunaan internet secara lebih sehat dan produktif.

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) di SMK Caraka Nusantara Cimanggis berjalan sesuai rencana dengan beberapa hasil yang signifikan dengan diikuti oleh 16 orang siswa dilaksanakan secara dalam jaringan (*online*). Berikut adalah uraian hasil dari setiap tahapan kegiatan :

1. Ceramah yang disampaikan oleh narasumber berhasil menarik perhatian siswa dan memberikan informasi yang komprehensif mengenai dampak negatif penggunaan internet yang berlebihan. Materi ceramah meliputi :
 - a. Kecanduan Internet. Penjelasan mengenai gejala dan tanda-tanda kecanduan internet serta dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari.
 - b. Gangguan Kesehatan Mental. Informasi tentang bagaimana penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi.
 - c. Penurunan Prestasi Akademik. Diskusi mengenai hubungan antara waktu yang dihabiskan di internet dengan menurunnya prestasi akademik siswa.

Siswa terlihat antusias dan aktif bertanya selama sesi ceramah, menunjukkan minat dan kekhawatiran mereka mengenai topik yang dibahas.

2. Diskusi interaktif memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman pribadi mereka terkait penggunaan internet selama pandemi. Beberapa temuan utama dari sesi ini meliputi :

- a. Pengalaman Positif dan Negatif: Siswa berbagi tentang manfaat internet dalam mendukung pembelajaran daring, namun juga mengungkapkan tantangan seperti distraksi dan kecanduan media sosial.
- b. Strategi Pengelolaan Waktu: Melalui diskusi, beberapa siswa mengidentifikasi strategi yang sudah mereka gunakan untuk mengelola waktu, seperti menetapkan jadwal belajar dan istirahat.

Diskusi ini membantu siswa merasa didengar dan memberikan mereka ruang untuk mengembangkan solusi bersama.

3. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner pre dan post, observasi, dan wawancara singkat. Hasil evaluasi menunjukkan :
 - a. Ada peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai dampak negatif penggunaan internet, dari rata-rata skor 60 (pre) menjadi 85 (post) dari 100.
 - b. Siswa menunjukkan sikap yang lebih bijak dalam penggunaan internet, dengan banyak yang menyatakan akan menerapkan manajemen waktu yang lebih baik.
 - c. Observasi selama kegiatan menunjukkan tingkat partisipasi siswa yang tinggi, dengan hampir semua siswa aktif berpartisipasi dalam diskusi dan latihan.
4. Laporan kegiatan disusun secara rinci, mencakup seluruh tahapan pelaksanaan, hasil evaluasi, dan analisis dampak kegiatan.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) yang dilaksanakan di SMK Caraka Nusantara Cimanggis bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang dampak negatif penggunaan internet yang berlebihan akibat pembatasan fisik selama pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari berbagai tahapan pelaksanaan, terdapat beberapa poin penting yang dapat dibahas lebih lanjut.

Salah satu hasil utama dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai dampak negatif penggunaan internet yang berlebihan. Sebelum penyuluhan, banyak siswa yang belum menyadari sepenuhnya bahaya dari penggunaan internet secara berlebihan, seperti risiko kecanduan, gangguan kesehatan mental, dan penurunan prestasi akademik. Setelah mengikuti penyuluhan, ada peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka, yang terlihat dari hasil kuesioner post-penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya penggunaan internet yang bijak.

Selain peningkatan pengetahuan, terdapat perubahan sikap dan perilaku yang positif di kalangan siswa. Banyak siswa yang mulai menyusun jadwal harian untuk mengatur waktu belajar dan penggunaan internet. Hasil simulasi dan praktik menunjukkan bahwa siswa mampu menerapkan manajemen waktu yang lebih baik, yang diharapkan dapat mengurangi dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan. Perubahan ini penting untuk memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh dari penyuluhan tidak hanya dipahami secara teoritis, tetapi juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

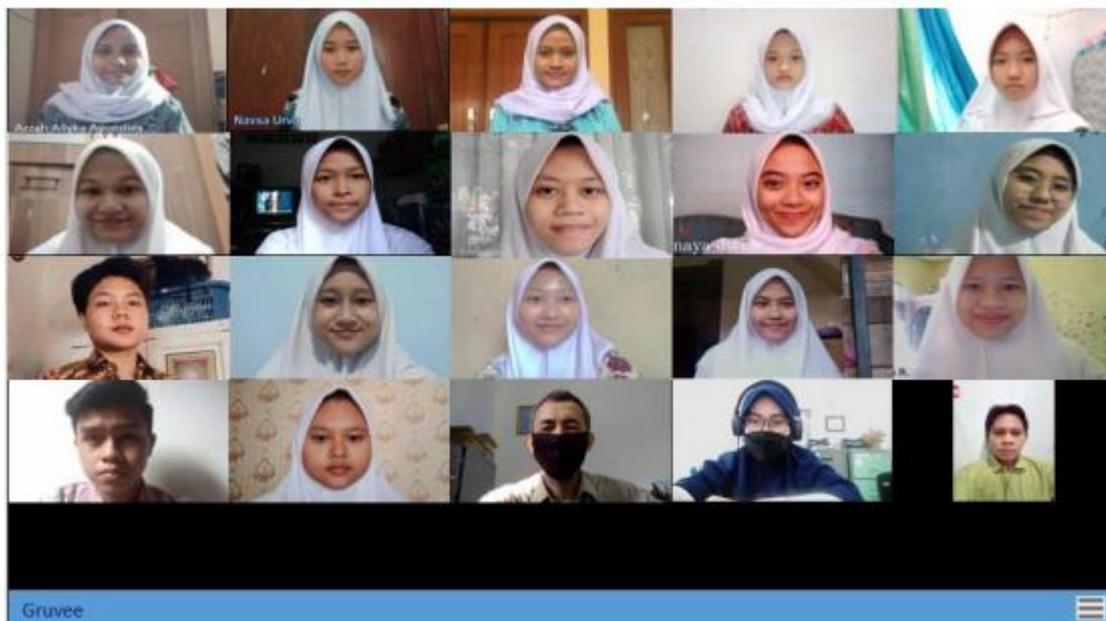
Partisipasi aktif dan antusiasme siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa topik penyuluhan ini relevan dan penting bagi mereka. Siswa secara aktif terlibat dalam diskusi interaktif, berbagi pengalaman pribadi, dan mencari solusi bersama. Hal ini mencerminkan tingkat kepedulian dan keingintahuan yang tinggi di antara siswa mengenai isu penggunaan internet. Keterlibatan aktif ini juga mempermudah proses pembelajaran dan penerapan materi yang disampaikan.

Meskipun kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik, terdapat beberapa tantangan dan hambatan yang dihadapi:

1. Waktu yang tersedia untuk penyuluhan terbatas, sehingga tidak semua materi dapat dibahas secara mendalam. Beberapa siswa mungkin membutuhkan waktu lebih untuk memahami dan menerapkan konsep yang diajarkan.
2. Keterbatasan akses ke sumber daya tambahan, seperti modul pembelajaran atau sesi konseling lanjutan, juga menjadi hambatan. Siswa yang mengalami masalah serius terkait penggunaan internet mungkin memerlukan dukungan yang lebih intensif.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil mencapai tujuannya dan memberikan manfaat yang nyata bagi siswa SMK Caraka Nusantara Cimanggis. Dengan melanjutkan upaya ini dan memperbaiki beberapa aspek yang masih perlu ditingkatkan, diharapkan dampak positif yang lebih besar dapat dirasakan oleh siswa di masa mendatang.

Berikut ini adalah foto-foto kegiatan pengabdian kepada masyarakat



Berikut susunan acara pengabdian kepada masyarakat

No.	Kegiatan	Waktu
1	Persiapan PKM	1 September 2020
2	Pelaksanaan PKM : <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Doa • Penyuluhan • Penutup 	9 September 2020
3	Pembuatan Laporan	10 November 2020

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) yang dilakukan di SMK Caraka Nusantara Cimanggis bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang dampak negatif penggunaan internet yang semakin intensif akibat pembatasan fisik selama pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai dampak negatif penggunaan internet yang berlebihan, seperti kecanduan, gangguan kesehatan mental, dan penurunan prestasi akademik.
2. Terdapat perubahan sikap dan perilaku yang positif di kalangan siswa, dengan banyak dari mereka yang mulai menerapkan manajemen waktu yang lebih baik dalam penggunaan internet.
3. Siswa menunjukkan partisipasi aktif dan antusiasme yang tinggi selama kegiatan penyuluhan, yang mencerminkan relevansi dan pentingnya topik yang dibahas bagi kehidupan mereka sehari-hari.
4. Metode penyuluhan yang mencakup ceramah, diskusi interaktif, dan simulasi praktik terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengelola penggunaan internet.

Saran

Berdasarkan hasil dan evaluasi kegiatan, terdapat beberapa saran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat di masa mendatang :

1. Pertimbangkan untuk memperpanjang durasi penyuluhan atau membagi kegiatan menjadi beberapa sesi agar materi dapat dibahas lebih mendalam dan siswa memiliki lebih banyak waktu untuk memahami dan menerapkan konsep yang diajarkan.
2. Mengembangkan modul pembelajaran tentang penggunaan internet yang sehat untuk digunakan oleh guru dalam pembelajaran sehari-hari. Modul ini dapat membantu memperkuat pemahaman siswa secara berkelanjutan.
3. Menyediakan layanan konseling untuk siswa yang mengalami masalah serius terkait penggunaan internet. Dukungan lebih intensif dapat membantu mereka mengatasi masalah kecanduan internet dan gangguan kesehatan mental.
4. Mengadakan penyuluhan secara berkala untuk memperkuat pemahaman dan praktik manajemen penggunaan internet yang bijak. Penyuluhan berkelanjutan akan membantu siswa menjaga keseimbangan dalam penggunaan internet dan menghindari dampak negatif jangka panjang.
5. Melibatkan orang tua dalam penyuluhan untuk mendukung upaya pengelolaan penggunaan internet di rumah. Dengan demikian, orang tua dapat berperan aktif dalam memantau dan membantu anak-anak mereka mengatur waktu penggunaan internet.

Dengan melaksanakan saran-saran tersebut, diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di masa mendatang dapat memberikan dampak yang lebih besar dan berkelanjutan bagi kesejahteraan siswa, terutama dalam menghadapi tantangan penggunaan internet yang semakin intensif di era digital ini.

Daftar pustaka

Tim Dosen (2016). Modul Kuliah Komputer Dan Masyarakat. Universitas Mercu Buana. Jakarta.

Faedlulloh, Dodi, dkk. (2017). Menggagas Ruang Publik Berbasis Demokrasi Deliberatif: Studi

Dinamika Pengelolaan Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) di Jakarta Utara. *Jurnal Spirit Publik*. Vol. 12 No. 2. Okt. 2017. Jakarta.

Prakoso, Susinety, dkk. (2017). Rasa Kelekatan Anak Pada Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA). *Jurnal NALAR*, Vol. 17, No.1, Jan. 2017. Jakarta.

Sub Direktorat Statistik dan Politik (2016). *Statistik Kriminal 2016*. Biro Pusat Statistik. Jakarta.

Sub Direktorat Statistik dan Politik (2017). *Statistik Kriminal 2017*. Biro Pusat Statistik. Jakarta.

Sub Direktorat Statistik dan Politik (2018). *Statistik Kriminal 2018*. Biro Pusat Statistik. Jakarta.

Technology & Risk Consulting Team. *PwC Survey : Digital Banking in Indonesia 2018*. Price Waterhouse & Coopers Indonesia. Jakarta.

Batmetan, John R. dkk. (2018). Pengaruh Perilaku Cyber Crime Terhadap Pengguna Aplikasi E-Commerce.

https://www.researchgate.net/publication/328701171_Pengaruh_Perilaku_Cyber_Crime_Terhadap_Pengguna_Aplikasi_E-Commerce. Diakses 13 Agustus 2019.

Kombinasi.net (2017). *Perlindungan Data Pribadi*. Buletin Kombinasi Edisi ke-70 Tahun 2017. Jakarta.

Siagian, Lauder dkk. (2018). Peran Keamanan Siber Dalam Mengatasi Konten Negatif Guna Mewujudkan Ketahanan Informasi Nasional. *Jurnal Prodi Perang Asimetris*, Desember 2018, Volume 4, Nomor 3. Jakarta.

Darmayani, Azrina (2018). *Siberpedia Panduan Pintar Keamanan Siber*.

<https://literasidigital.id/books/siberpedia-panduan-pintar-keamanan-siber-2/>. Diakses 13 Agustus 2019.