

PSIKOEDUKASI BIJAK BERMEDIA SOSIAL UNTUK MENINGKATKAN *RESPONSIBLE INTERNET USE* DI DUNIA MAYA PADA SISWA SMUN 3 KEDIRI

Vania Ardella¹, Nurchayat², Siti Jaro'ah³, Desi Nurwidawati⁴, Ira Darmawati⁵
1,2,3,4,5Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
vaniaardella@unesa.ac.id

Abstrak

Remaja di Indonesia yang menggunakan media sosial terus meningkat dari waktu ke waktu, seiring dengan dampak positif yang mereka rasakan. Mereka dapat berkomunikasi secara interpersonal, kelompok, dan bahkan sebagai media bisnis melalui media sosial. Jika tidak berhati-hati dalam bermedia sosial akan muncul dampak negatif, misalnya kecanduan bermedia sosial, menggunakan gawai tidak pada sesuai dengan waktu dan tempatnya, maupun terjadinya *cyber bullying*. Untuk mencegah dampak negatif bermedia sosial pada remaja tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi siswa SMU Negeri 3 Kediri agar bertanggung jawab dalam bermedia sosial. Pelaksanaan psikoedukasi dengan memberikan materi, tanya jawab, serta *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 5 pertanyaan tentang pemahaman literasi digital dan penggunaan media sosial. Jumlah siswa yang mengikuti kegiatan psikoedukasi sebanyak 68 siswa. Hasil tes dianalisis dengan uji t sampel berpasangan menggunakan bantuan software Jamovi versi 2.3.21 for Mac. Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai perbedaan rata-rata *pre-test* dan *post-test* sangat kecil yaitu -0,147 dan nilai signifikansinya 0,105. Ini berarti tidak ada perubahan yang signifikan dalam pemahaman penggunaan media sosial secara bijak sebelum pelaksanaan psikoedukasi dan sesudah psikoedukasi. Hal ini terjadi karena siswa sudah memiliki pengetahuan yang cukup bagus tentang penggunaan media sosial. Kesimpulan dalam penelitian ini, diharapkan psikoedukasi tentang bijak bermedia sosial pada remaja dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan bermedia sosial yang bertanggung jawab.

Kata Kunci: remaja; psikoedukasi; media sosial.

Abstract

The number of teenagers in Indonesia using social media has been increasing over time, along with the positive impact they have experienced. Through it, they can communicate interpersonally, in groups, and even as a business medium. However, negative impacts can arise if they are not cautious in using social media, such as addiction to social media, using devices not at the appropriate time and place, and cyber bullying. To prevent the negative impact of social media on adolescents, this community service activity aims to provide psychoeducation for SMU Negeri 3 Kediri students to be responsible in social media. The implementation of psychoeducation by providing material, questions and answers, along with a pre-test and post-test consisting of 5 questions about understanding digital literacy and the use of social media. The number of students who participated in psychoeducation activities was 68 students. The test results were analyzed by paired sample t-test using Jamovi software version 2.3.21 for Mac. The t-test results show that the average difference between the pre-test and post-test is very small, -0.147 and the significance value is 0.105. This indicates no significant change in the understanding of the wise use of social media before and after psychoeducation. This happens because students already have a pretty good knowledge about the use of social media. The conclusion of this research is that it is hoped that psychoeducation about wise use of social media among teenagers is needed to improve their ability to use social media responsibly.

Keywords: adolescence; psychoeducation; social media.

PENDAHULUAN

Remaja di Indonesia merupakan kelompok usia yang paling banyak menggunakan internet dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, yaitu dengan tingkat penetrasi internet mencapai 99,16% (APJII, 2022). Sejalan dengan hal ini, remaja juga menjadi kelompok usia pengguna sosial media tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 75,50% (APJII,

2022). *We Are Social* juga melaporkan, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 167 juta orang atau 60,4% dari populasi penduduk pada Januari 2023. Adapun, waktu yang dihabiskan bermain media sosial di Indonesia mencapai 3 jam 18 menit setiap harinya. Durasi tersebut menjadi yang tertinggi kesepuluh di dunia (Widhi, 2023). Hasil survey data *Napoleon Cat*, hingga

Februari 2023 pengguna Instagram di Indonesia sebanyak 106,72 juta. Jumlah tersebut meningkat 12,9% dibandingkan pada bulan sebelumnya yang sebesar 94,54 juta pengguna. Diantara pengguna Instagram sebanyak 12,2% adalah remaja yang berusia 13-17 tahun (Rizaty, 2023).

Penggunaan sosial media yang meningkat secara signifikan telah memberikan remaja akses komunikasi yang efektif dan efisien (Khan dkk., 2022). Melalui sosial media, remaja lebih mudah untuk menjaga hubungan interpersonal dengan kerabat terdekat. Sosial media juga telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari.

Sosial media menawarkan berbagai macam fitur dan manfaat bagi penggunaannya, namun juga tidak lepas dari dampak negatif yang disebabkan khususnya bagi remaja. Terlebih lagi, tahap perkembangan remaja adalah masa transisi dengan berbagai perubahan baik dalam aspek biologis, kognitif, maupun sosio emosional (Aprilia dkk., 2020). Sehingga hal ini membuat remaja cenderung sulit untuk mengontrol penggunaan media sosial (Davis, 2001). Remaja sendiri juga berada pada tahap eksplorasi identitas dirinya sehingga pengaruh teman sebaya cukup besar, maka dari itu media sosial menjadi hal yang krusial bagi mereka.

Bila remaja tidak dapat menggunakan media sosial secara adaptif, maka dapat menyebabkan dampak negatif seperti mengalami kecanduan media sosial cyberbullying, menjadi korban kejahatan siber, berita hoaks, dan penyelewengan privasi (Thakkar, 2006). Permasalahan ini dapat mempengaruhi kehidupan remaja baik pada aspek akademis, sosial, dan juga secara psikologis. Namun sayangnya, seringkali masih belum banyak remaja yang memiliki kemampuan bermedia sosial secara bertanggung jawab serta rendahnya dukungan dari lingkungan sekitar remaja seperti guru atau orang tua.

Dalam bermedia sosial, penting untuk menerapkan perilaku bertanggung jawab atau yang disebut sebagai *responsible social media use* yaitu perilaku bijak dalam bermedia sosial, baik dalam membagikan konten, membaca konten orang lain, berkomentar, dan juga berinteraksi antar pengguna media sosial secara bertanggung jawab.

Tempat pelaksanaan pengabdian adalah SMU Negeri 3 Kediri yang notabene

siswa sekolah adalah kelompok remaja. Jumlah peserta didik di SMU Negeri 3 Kediri sebanyak 1.186 orang, yang terbagi menjadi tiga (3) tingkat yaitu kelas 10 sejumlah 422 orang, kelas 11 sejumlah 422 orang, dan kelas 12 sejumlah 342 orang (Dapodik, 2023). Rentang usia siswa di SMU Negeri 3 Kediri yaitu antara 15 sampai dengan 19 tahun, yang merupakan masa remaja dan tengah aktif bermedia sosial. Melihat kondisi ini, besar kemungkinan siswa SMU Negeri 3 Kediri memiliki permasalahan terkait penggunaan media sosial yang dapat mengganggu proses akademik dan sosial. Berdasarkan hasil analisis situasi dengan guru di SMU Negeri 3 Kediri, beberapa permasalahan terkait penggunaan media sosial pada siswa adalah beberapa siswa masih kurang disiplin dari menggunakan teknologi di jam pelajaran serta tetap bermain media sosial dan *game* meskipun terdapat guru dikelas. Tujuan dari pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberikan psikoedukasi penggunaan media sosial secara bijaksana. Harapannya, dengan adanya Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) terkait psikoedukasi penggunaan media sosial secara bijak dapat menumbuhkan perilaku bertanggung jawab pada remaja dalam bermedia sosial sehingga mereka dapat berkembang secara adaptif khususnya di dunia maya.

METODE

Metode pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini terbagi atas tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir. Rincian dari ketiga tahapan tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

Persiapan mengacu pada identifikasi permasalahan yang ada di SMU Negeri 3 Kediri terkait penggunaan media sosial. Kemudian dilanjutkan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menyusun rangkaian kegiatan PKM dan jadwal pelaksanaan. Selanjutnya adalah tahap pelaksanaan PKM yang berisi pre-test, pemberian materi, dan post-test. Terakhir, tahap penutup merupakan monitoring dan evaluasi yang dilakukan satu minggu setelah pelaksanaan PKM.

Lebih lanjut, dalam tahap pelaksanaan, terdapat sesi pre-test dan post-test yang skalanya disusun oleh penulis terkait pemahaman atas literasi digital dan penggunaan media sosial. Skala terdiri dari 5 item dengan tipe jawaban pilihan ganda.

Contoh dari item pada skala ini adalah “Apa yang dimaksud dengan media sosial?”. Tujuan dari pemberian tes ini adalah untuk mengukur pemahaman siswa terhadap penggunaan media sosial secara bijak. Proses ini merupakan aspek yang penting untuk mengukur ketercapaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan PKM

| Tahapan | Kegiatan | Deskripsi |
|-------------|---|---|
| Persiapan | Identifikasi permasalahan | Penggalian data untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada di sekolah terkait penggunaan media sosial |
| | Koordinasi dengan pihak sekolah | Masalah yang telah teridentifikasi dikoordinasikan dengan pihak sekolah untuk tindak lanjut |
| | Penyusunan modul dan rangkaian kegiatan PKM | Meliputi persiapan rangkaian acara dan modul yang akan disampaikan dalam psikoedukasi |
| Pelaksanaan | Pelaksanaan Psikoedukasi | Pemberian psikoedukasi secara luring menggunakan modul yang sudah disusun |
| Akhir | Monitoring dan evaluasi | Monitoring dan evaluasi pelaksanaan psikoedukasi |

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tahap Persiapan PKM

Pada tahap persiapan PKM, dilakukan identifikasi permasalahan pada sekolah dengan penggalian data pada pihak guru sekolah SMU Negeri 3 Kediri. Dari penggalian tersebut, ditemukan beberapa permasalahan yang khususnya terkait dengan penggunaan media sosial. Masalah

tersebut kemudian oleh penulis ditelaah lebih dalam terkait penyebab permasalahannya, yang dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Identifikasi Permasalahan

| Permasalahan Mitra | Penyebab Permasalahan |
|--|--|
| Terdapat siswa yang masih sering “curi-curi” dengan membuka media sosial di tengah waktu jam pelajaran | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kurangnya pemahaman tentang literasi teknologi dan media sosial 2. Kurangnya pemahaman atas manajemen waktu yang baik |
| Beberapa siswa laki-laki tetap melanjutkan menggunakan gawai pintar untuk bermain game atau membuka media sosial meskipun guru telah masuk kelas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Rendahnya pemahaman atas dampak penggunaan teknologi dan media sosial secara berlebihan 2. Kurangnya implementasi tata krama dan sikap sopan santun terhadap guru 3. Kurangnya pemahaman atas manajemen waktu yang baik |
| Beberapa siswa SMU Negeri 3 Kediri yang masuk kelompok remaja belum memahami secara detail seputar perkembangan remaja dan pengaruhnya terhadap perilaku penggunaan media sosial | Kurangnya pemahaman tentang perkembangan remaja dan kaitannya dengan perilaku penggunaan media sosial |
| Beberapa siswa SMU Negeri 3 Kediri yang masuk kelompok remaja belum memahami secara detail dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari penggunaan media sosial | Kurangnya pemahaman tentang dampak positif dan negatif yang dapat ditimbulkan dari penggunaan media sosial |
| Beberapa siswa SMU Negeri 3 Kediri | Kurangnya pemahaman tentang |

| | |
|--|--|
| yang merupakan kelompok remaja belum menerapkan penggunaan media sosial secara bertanggung jawab | cara bermedia sosial yang bertanggung jawab, baik dalam membagikan konten, membaca konten orang lain, berkomentar, dan juga berinteraksi antar pengguna media sosial |
|--|--|

Dari identifikasi permasalahan diatas, maka selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk merencanakan rangkaian kegiatan psikoedukasi yang akan diberikan kepada siswa beserta penjadwalan pelaksanaan kegiatan PKM. Berdasarkan hasil identifikasi masalah dan koordinasi dengan pihak sekolah, maka pelaksanaan PKM yang disepakati adalah "Psikoedukasi Bijak Bermedia Sosial untuk Meningkatkan *Responsible Internet Use* di Dunia Maya pada Siswa SMU Negeri 3 Kediri".

B. Tahap Pelaksanaan PKM

Pelaksanaan kegiatan PKM "Psikoedukasi Bijak Bermedia Sosial untuk Meningkatkan *Responsible Internet Use* di Dunia Maya pada Siswa SMU Negeri 3 Kediri" dilaksanakan pada hari Senin, 31 Juli 2023. Kegiatan dilaksanakan secara luring di SMU Negeri 3 Kediri pada siswa kelas XI-MIPA-3 dan XI-MIPA-4. Masing-masing kelas berisikan 34 siswa, sehingga total partisipan psikoedukasi adalah 68 orang. Kegiatan pemberian psikoedukasi dilakukan pada dua ruang kelas yang berbeda dan tim PKM terbagi pada dua ruang tersebut.

Kegiatan psikoedukasi dimulai dengan pemberian sambutan dari Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum. Kemudian dilanjutkan penyampaian sambutan oleh Ketua Rumpun Psikologi Sosial Prodi Psikologi Unesa, Nurchayati, Ph.D. Setelah sambutan diberikan, selanjutnya pengenalan diri oleh masing-masing anggota PKM, kemudian anggota PKM berpindah ke kelas sesuai pembagian tugas masing-masing.

Pada tiap ruang kelas psikoedukasi, terdapat asisten pematari dan juga pematari, yang pada kelas XI-MIPA-3 asisten pematari adalah Vania Ardelia, S.Psi., M.Sc. dengan pematari adalah Desi Nurwidawati, M.Sc. Sementara pada kelas XI-MIPA-4 asisten pematari adalah Siti

Jaro'ah, S.Psi., M.A. dan pematari kelas ini adalah Ira Darmawanti, M.Psi. Selain itu, terdapat satu mahasiswa sebagai asisten PKM yang bertugas mendokumentasikan kegiatan serta mengurus perihal administrasi presensi siswa.

Materi yang diberikan terbagi menjadi tiga bagian yakni mengenal era digital dan media sosial, mengenal perkembangan remaja dan penggunaan media sosial, serta tips bijak dalam penggunaan internet dan media sosial.

Materi tentang mengenal era digital dan media sosial berisikan tentang pengertian era digital dan media sosial. Pada materi mengenal perkembangan remaja dan penggunaan media sosial, dijelaskan tentang siapa itu remaja, apa saja karakteristik perkembangan remaja yang kemudian dikaitkan dengan relevansi penggunaan media sosial oleh remaja serta dampak penggunaan media sosial. Terakhir, tips bijak dalam penggunaan internet dan media sosial pada dasarnya terdiri dari lima yakni 1) Gunakan media sosial sesuai fungsinya; 2) Berpikir sebelum mengunggah; 3) Selektif dalam melihat postingan; 4) Batasi durasi penggunaan media sosial; dan 5) Bersosialisasi dengan kehidupan nyata.



Gambar 1. Pelaksanaan PKM di kelas XI-MIPA-3

Pemberian materi di atas juga dipaparkan secara interaktif dengan implementasinya, yang kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Setelah itu, barcode juga ditampilkan pada *slide* terakhir dan siswa diminta untuk *scan* menggunakan gawainya agar dapat mengakses modul psikoedukasi yang telah dibuat. Terakhir, skala posttest yang sama dengan skala pretest diberikan

kepada siswa untuk diisi. Proses pelaksanaan PKM pada kedua kelas dapat dilihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan PKM di kelas XI-MIPA-4

C. Tahap Akhir PKM

Tahap Akhir dari PKM adalah evaluasi terkait efektivitas pelaksanaan psikoedukasi, yang salah satunya dilihat dari pretes dan postes. Adapun hasil dari pretest dan posttest yang telah dilakukan dianalisis menggunakan *paired sample t-test* dengan *software* Jamovi versi 2.3.21 *for Mac*. Hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil analisis uji-t berpasangan

| | Statistic | df | p | Mean difference |
|-------------|-----------|----|-------|-----------------|
| Student's t | -1.64 | 67 | 0.105 | -0.147 |

Dari hasil analisis, ditemukan bahwa tidak terdapat perubahan yang signifikan dalam pemahaman penggunaan media sosial secara bijak pada siswa SMU Negeri 3 Kediri ($t(67) = -1.64, p = 0.105$). Salah satu kemungkinan adalah dikarenakan siswa sudah memiliki literasi yang baik tentang penggunaan media sosial, sementara materi yang diberikan cukup mendasar tentang era digital dan media sosial pada remaja. Ini ditunjukkan dengan lebih dari 50% peserta siswa menjawab semua soal pretes dengan tepat. Terlebih lagi, kelas yang diberikan psikoedukasi merupakan kelas unggulan, sehingga siswa dalam kelas tersebut cenderung memiliki kompetensi akademis yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilakukan oleh Febriani dkk. (2019) yang menemukan bahwa pemberian psikoedukasi pada remaja tentang perilaku berisiko online tidak secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja. Selain itu, dalam

PKM ini juga siswa yang terlibat juga tidak terlalu banyak, dimana hal ini juga dapat menjelaskan alasan hasil pre-test dan post-test tidak signifikan. Lebih lanjut, metode evaluasi pretest dan posttest yang digunakan juga mungkin bisa menjadi salah satu alasan, karena penggunaan metode pilihan ganda dapat menimbulkan "ketidaksengajaan" dalam peserta menjawab dengan benar (Febriani dkk., 2019). Sejalan dengan ini, salah satu kemungkinan psikoedukasi kurang signifikan karena pemberian materi yang terlalu sedikit dan durasi yang sebentar (Chaiklin, 2010).

Meskipun hasil analisis pretest dan posttest tidak signifikan, namun penyelenggaraan kegiatan PKM Psikoedukasi ini mendapatkan evaluasi yang positif dari peserta. Hal ini ditunjukkan dengan antusiasme siswa dalam berdiskusi, menunjukkan media sosial mereka kepada pameri untuk mencontohkan konten yang mereka sukai, dan juga mengakses modul psikoedukasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Psikoedukasi tentang bijak bermedia sosial pada remaja dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan bermedia sosial yang bertanggung jawab. Pelaksanaan psikoedukasi pada SMU Negeri 3 Kediri dilakukan pada dua kelas siswa kelas XI. Pemberian psikoedukasi belum menunjukkan perbedaan yang signifikan, dimana hal ini menunjukkan siswa sudah memiliki literasi tentang era digital dan media sosial yang tinggi sebelum pemberian psikoedukasi

Saran

Berdasarkan evaluasi pada pelaksanaan psikoedukasi ini, maka kedepannya diharapkan dapat menyusun psikoedukasi dengan materi yang lebih spesifik terkait bermedia sosial, kemudian psikoedukasi dilakukan pada partisipan yang lebih banyak. Selain itu, perencanaan psikoedukasi kedepannya dapat menggunakan teknik evaluasi yang lebih mendalam secara kualitatif.

Pelaksanaan selanjutnya untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengangkat tema penggunaan media sosial dapat menyasar tidak hanya siswa, namun juga orang tua dan guru. Hal ini karena guru dan orang tua juga perlu bekal

untuk dapat memberikan contoh kepada siswa dalam menggunakan media sosial dan internet secara bijaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2022). *APJII: Pengguna Internet Indonesia Tembus 210 Juta pada 2022*. DataIndonesia.id. <https://dataindonesia.id/digital/detail/apjii-pengguna-internet-indonesia-tembus-210-juta-pada-2022>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Chaiklin, H. (2010). Born Digital: Understanding the First Generation of Digital Natives. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 198(2), 167. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181cc549e>
- Dapodik. (2023). *SMAN 3 Kediri*. <http://sekolah.data.kemdikbud.go.id/index.php/cberanda>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Febriani, Z., Kinanthi, M. R., & I. Ranakusuma, O. I. R. (2019). PSIKOEDUKASI PERILAKU ONLINE BERESIKO BAGI REMAJA. *Empowering: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3, 30. <https://doi.org/10.32528/emp.v3i0.2439>
- Khan, N. A., Azhar, M., Rahman, M. N., & Akhtar, M. J. (2022). Scale development and validation for usage of social networking sites during COVID-19. *Technology in Society*, 70, 102020. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2022.102020>
- Rizaty, M. A. (2023). *Pengguna Instagram di RI capai 106,72 juta hingga Februari 2023*. <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-instagram-di-ri-capai-10672-juta-hingga-februari-2023>.
- Thakkar, V. (2006). *Addiction*. Chelsea House.
- Widhi, S. 2023. *Pengguna Media Sosial di Indonesia Sebanyak 167 Juta pada 2023*. <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-sebanyak-167-juta-pada-2023>.