

## **PEMBERDAYAAN REMA MUDA MELALUI PROGRAM RECAK (REMAJA CAKAP) DIGITAL UNTUK MENCEGAH BAHAYA ADIKSI INTERNET PADA ANAK DAN REMAJA (Studi pada Remaja di Desa Pentadu Timur)**

Lanto Mohamad Kamil Amali<sup>1)</sup>, Muhamad Yusuf<sup>2)</sup>, Nova Elysia Ntobuo<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>*Jurusan Teknik Elektro Fakultas Teknik Universitas Negeri Gorontalo*

<sup>2,3)</sup>*Jurusan Pendidikan IPA Fakultas MIPA Universitas Negeri Gorontalo*

*Email: kamilamali@ung.ac.id*

### **Abstract**

*The increasing use of the internet among children and adolescents in the digital era poses the risk of internet addiction, which can negatively impact their psychological, social, and academic development. This program aims to empower adolescents in Pentadu Timur village through the RECAK (Remaja Cakap) Digital program as a preventive measure against internet addiction. The program has also successfully reduced the risk of internet addiction by providing a deeper understanding of healthy and productive internet usage. Empowerment through the RECAK program can serve as a model for preventing internet addiction among children and adolescents, especially in rural areas.*

**Keywords:** *youth empowerment; internet addiction; digital literacy; capable youth program; prevention*

### **ABSTRAK**

Peningkatan penggunaan internet pada anak dan remaja di era digital membawa risiko bahaya adiksi internet yang dapat berdampak negatif pada perkembangan psikologis, sosial, dan akademis mereka. Program ini bertujuan untuk memberdayakan remaja di desa pentadu timur melalui program RECAK (Remaja Cakap) Digital sebagai langkah preventif dalam mencegah adiksi internet. Program ini juga berhasil mengurangi risiko adiksi internet dengan memberikan pemahaman lebih mendalam tentang penggunaan internet yang sehat dan produktif. Pemberdayaan melalui program RECAK dapat menjadi model bagi upaya pencegahan adiksi internet di kalangan anak dan remaja, khususnya di wilayah pedesaan.

**Kata kunci:** pemberdayaan remaja; adiksi internet; literasi digital; program remaja cakap; pencegahan

### **Pendahuluan**

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia pertengahan (middle) dengan rentang umur antara usia 6-12 tahun. Karakteristik pada usia ini memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dengan cara menyelidiki, mencoba dan bereksperimen mengenai suatu hal yang dianggap menarik baginya. Masa era digital anak-anak lebih banyak menggunakan waktunya untuk bermain gadget daripada bermain di luar bersama teman sebayanya. Gadget atau gawai merupakan sebuah alat elektronik yang memiliki berbagai macam layanan fitur dan aplikasi yang menyajikan teknologi terbaru yang dapat membantu hidup manusia menjadi lebih praktis dan memiliki fungsi khusus dari berbagai macam aplikasi yang ada didalamnya. Macam –macam gadget yaitu smartphone, laptop, tablet, kamera komputer, dan lainnya. Dari berbagai macam gadget yang sering digunakan adalah smartphone. Orang tua berperan penting dalam pengawasan penggunaan gadget pada

anak karena keluarga adalah anggota sosial terdekat anak. Orang tua berperan untuk melakukan upaya preventif untuk mencegah anak mengalami kecanduan akan gadgetnya. Peran orang tua sangat penting dalam memberikan dan melakukan pengawasan serta pengontrolan penggunaan gadget pada anak. Orang tua berperan meminimalkan anak dari pengaruh negatif penggunaan gadget dengan cara mendampingi anak, membuat kesepakatan waktu dalam penggunaan gadget, membuat kesepakatan dalam membuka fitur-fitur yang akan dibuka, modeling yang baik dari orang tua, orang tua dapat menaruh gadget dengan baik, dan mengajak anak untuk belajar bersama. Sebagai orang tua, sebaiknya dapat membimbing dan memantau serta memberikan pemahaman yang baik kepada anak untuk lebih selektif dalam memilih permainan (game online) yang terdapat pada gadget.

Berbagai fenomena peningkatan penggunaan gadget di Indonesia, perlu peran orangtua dalam mendampingi anak, agar bijak

dalam penggunaan gadget. Kedudukan dan fungsi orang tua dalam kehidupan anak sangat penting. Orang tua memberikan pengetahuan dan ketrampilan berbagai hal positif yang diperlukan bagi anak. Salah satu dampak negatif dari gadget adalah gangguan perkembangan emosi, untuk itu diperlukan peran orangtua dalam penggunaan gadget agar penggunaannya lebih bermanfaat untuk hal-hal yang positif daripada hal negatif.

Desa Pentadu Timur adalah salah satu desa yang ada di kecamatan Talamuta, kurang lebih 60% anak dan remaja sudah mempunyai gadget pribadi karena adanya pembelajaran daring pada tahun-tahun sebelumnya akibat wabah Covid-19. Melihat fenomena tersebut, perlu kerjasama yang saling sinergi antara masyarakat, sekolah dan orang tua.

Data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) BPS Gorontalo, Maret 2022, dari 206.630 jumlah remaja usia 10-19 tahun di Provinsi Gorontalo, sebanyak 86.74 % remaja menggunakan internet. Sementara itu sebanyak 64,94 persen remaja menggunakan internet untuk kepentingan media sosial atau jejaring sosial. Salah satu program Dinas Kominfo dan Statistik Provinsi Gorontalo yang mengajak remaja untuk cakap dan memahami etika di ruang maya adalah program Remaja Cakap Digital atau yang dikenal dengan Recak Digital. Untuk mendukung program pemerintah ini, maka tim pengabdian merasa penting untuk melaksanakan program KKNT Universitas Negeri Gorontalo di Desa Pentadu Timur.

### **Remaja Cakap Digital**

Digitalisasi merupakan sebuah fenomena yang terus berkebang seiring dengan berjalannya waktu. Digitalisasi dapat memberikan manfaat apabila dalam proses prakteknya dilakukan dengan cara yang benar namun juga dapat memberikan efek yang buruk apabila digunakan dengan tidak bijaksana. Kecakapan dalam digitalisasi perlu untuk dilakukan sebagai bentuk pencegahan. Keterampilan digital merupakan sebuah kemampuan dalam memanfaatkan teknologi yang menunjang efektivitas dari penggunaan produk digital. Keterampilan digital mencakup aspek indikator pengetahuan dasar seperti mengetahui internet dan dunia maya,

Pengetahuan dasar mengenai keyword dan mesin pencarian informasi, pengetahuan dasar media sosial dan aplikasi percakapan, dan pengetahuan mengenai aplikasi berbasis pembayaran digital.

### **Bahaya Adiksi Internet**

Griffith berpendapat bahwa perilaku adiktif merupakan perilaku dengan karakteristik yang memiliki spesifikasi tertentu seperti dapat mempengaruhi hati, toleransi, gejala penarikan, konflik dan kambuh. Perilaku adiksi mengacu pada perilaku berulang yang dapat memicu resiko penyakit maupun masalah sosial. Perilaku adiksi internet berakar dari perilaku adiksi dan penyebab biologi yang sama halnya dengan adiksi pada zat. (Young, 2017).

Perilaku adiksi internet dapat bersumber dari kebiasaan dalam menggunakan media internet itu sendiri. Mulai dari mengakses media sosial, game dan lain sebagainya. Kebiasaan yang berulang menyebabkan gangguan pada perilaku yang membawa dampak yang cukup besar. Diantaranya, perubahan kebiasaan, mental health, kesulitan bersosial, gangguan tidur dan masih banyak lagi.

Dunia tanpa batas dapat dilihat dari pesatnya perkembangan teknologi. Internet dapat diakses oleh siapapun dan kapanpun sehingga hal tersebut dapat meningkatkan indikasi bahaya terhadap pengguna internet.

### **Remaja dan Anak**

Remaja merupakan kelompok penduduk berusia 10-19 tahun (WHO) yang populasi yang cukup besar. Keunikan dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja terlihat secara fisik, psikologis maupun sosial.

### **Metode Pelaksanaan**

Program pengabdian ini merupakan program yang di rancang oleh dosen dari Universitas Negeri Gorontalo dan Mahasiswa KKNT Universitas Negeri Gorontalo di desa Pentadu Timur, Kecamatan Talamuta, Kabupaten Boalemo. Program pengabdian ini memiliki sasaran anak dan remaja yang berada di desa pentadu timur. Tak hanya itu, orang tua juga ikut dihadirkan dalam kegiatan ini guna menambah pengetahuan orang tua sebagai orang

yang berperan penting dalam mengawasi anak mereka terhadap penggunaan internet.

## **Hasil & Pembahasan Pelaksanaan Kegiatan**

Pelaksanaan program pengabdian ini dilakukan pada tanggal 30 Agustus tahun 2024 di Aula kantor desa Pentadu Timur mulai pukul 13.00 WITA – Selesai dengan menghadirkan 25 peserta yang berasal dari desa pentadu timur meliputi anak dan remaja serta orang tua, dan pada Tanggal 5 September tahun 2024 di SDN 02 Tilamuta mulai pukul 10.00 WITA – Selesai dengan menghadirkan siswa kelas 4-6. Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan di Aula kantor desa Pentadu Timur menghadirkan pemateri dari Dinas Kominfo, Statistik, dan Persandian Kab. Boalemo. Kegiatan ini dilaksanakan dengan dua sesi, sesi pertama pemaparan materi mengenai apa itu adiksi internet dan apa bahaya adiksi internet itu sendiri terhadap anak dan remaja, kemudian sesi kedua diskusi terkait materi yang telah disampaikan. Selanjutnya Kegiatan sosialisasi yang dilakukan di SDN 02 Tilamuta ini dilaksanakan juga dalam dua sesi, sesi pertama memaknai video terkait bahaya adiksi internet, kemudian sesi kedua pemaparan materi yang disampaikan langsung oleh Mahasiswa KKNT Universitas Negeri Gorontalo di Desa Pentadu Timur. Setiap sesi peserta diizinkan untuk bertanya dan memberikan tanggapan.



*Gambar 1. Pelaksanaan sosialisasi*

## **Pemberian materi tentang Bahaya Adiksi Internet Terhadap Anak dan Remaja.**

Materi yang diberikan oleh pemateri dari DISKOMINFOTIK Kab. Boalemo membahas mengenai pengertian internet, apa itu bahaya adiksi internet, serta apa saja dampak bahaya adiksi internet. Secara umum peserta sudah mengetahui apa itu internet, namun masih banyak yang belum mengetahui apa itu adiksi

internet serta apa dampak dari adiksi internet bagi anak dan remaja.



*Gambar 2. Pemberian Materi Bahaya Adiksi 1*

Setelah diberikan materi terkait bahaya adiksi peserta dapat mengetahui bahwasanya adiksi internet merupakan kecanduan internet merupakan penggunaan internet secara patologis, di mana individu kesulitan mengendalikan waktu yang dihabiskan untuk berselancar di internet dan merasa bahwa dunia maya lebih menarik dibandingkan dengan kehidupan nyata. Kecanduan internet dianggap sebagai bentuk kecanduan teknologi (seperti kecanduan komputer) dan termasuk dalam kategori kecanduan perilaku Hal ini terjadi karena kecanduan menunjukkan ciri-ciri seperti pentingnya aktivitas tersebut (salience), perubahan suasana hati, peningkatan toleransi, gejala penarikan diri, konflik, dan kekambuhan. Selain itu peserta juga dapat mengetahui bahwa bahaya adiksi internet itu seperti berikut :

1. Anak dan remaja akan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu mereka.
2. Anak dan remaja akan mengalami kurang tidur karena hanya fokus dalam bermain gadget mereka.
3. Anak dan remaja dapat beresiko mengalami gangguan mental.
4. Anak dan remaja bisa menjadi orang yang suka berbohong.
5. Anak dan remaja lebih sering memilih untuk mengisolasi dirinya untuk berinteraksi dengan makhluk sosial yang ada di sekitarnya karena dia hanya fokus pada dunia maya.

Untuk itu, bahaya adiksi internet ini dapat menyadarkan masyarakat betapa bahayanya jika anak dan remaja sudah terindikasi sebagai orang yang kecanduan internet.

### **Kesimpulan**

Melalui program pengabdian yang telah dilaksanakan bisa ditarik Kesimpulan bahwa kegiatan sosialisasi yang dilakukan sudah bisa memberikan manfaat yang baik dan menambah wawasan, dengan melalui pemaparan materi dan diskusi, para peserta bisa lebih bisa memahami pengetahuan mengenai bahaya adiksi internet, terutama bahya yang ditimbulkan serta dampak negatif yang dapat mempengaruhi Kesehatan mental, pola tidur, kemampuan berinteraksi sosial, dan perilaku anak dan remaja. Dengan dilakukannya sosialisasi ini diharapkan masyarakat bisa lebih sadar akan resiko adiksi internet, sehingga dapat mencegah dan mengelola penggunaan internet dikalangan anak dan remaja secara lebih bijak.

### **Daftar Pustaka**

- Aramico B, Azwar E, Aceh UM. Hubungan Perkembangan Karakter Anak Terhadap Dampak Penggunaan Gadget Pada Usia 3-6 Tahun Di Desa Bener Pepanyi Kecamatan Permata Kabupaten Bener Meriah Tahun 2022. 2022; 1: 118–129.
- Chusna PA. Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Din Penelit Media Komun Sos Keagamaan*2020; 17: 315–330.
- Hardiyanti Y, Parulian TS, Sihombing F. Peran Orangtua Dalam Mengawasi Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Sekolah Selama Pandemi Covid-19. *Carolus J Nurs*2021; 4: 67–81.
- Hidayat F, Hernisawati H, Maba AP. Dampak penggunaan gadget terhadap kepribadian anak sekolah dasar: studi kasus pada siswa 'X'. *J Hum dan Ilmu Pendidik*2021; 1: 1–13.
- Isnainingsih T, Sari FW. Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja *Relationship between Behavior and Frequency of Gadget Use with Sleep Quality in Adolescents.* 2022; 1: 205–

216

- Neno AJ. Peran orangtua dalam mendampingi penggunaan gadget pada anak usia 4-6. *J Wilson*2022; 2: 60.
- Prambayu, I., & Dewi, M. S. (2019). Adiksi internet pada remaja.
- Putri, N. B., & Romli, N. A. (2021). Analisis Dampak Adiksi Internet Pada Media Sosial Twitter Di Indonesia Dengan Pendekatan Teori Komunikasi. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran Dan Penelitian*, 7(1), 582-590.
- Qibtiyah Alimatul. (2021). INDONESIA CAKAP DIGITAL Pendekatan Integrasi-Interkoneksi Keislaman. *Samudra Biru (Anggota IKAPI): Yogyakarta.*
- Tambunan N, Batubara FA. Gadget utilization as a source of learning students of grade XII SMA Panca Budi Medan. *Int J Res Rev*2020; 7: 524–547.