

PARENTAL GUIDANCE TO REDUCE HIGH RISK INTERNET ADDICTION

Fitriatul Masruroh¹, Fina Ulfatun Nailil Izzah², Ellyana Ilsan Eka Putri³
Institut Agama Islam (IAI) Ibrahimy Genteng Banyuwangi, Indonesia
e-mail: 1fitriamasruroh48@gmail.com, 2ellyanachmad@gmail.com

Abstract

Teknologi bisa menjadi sesuatu yang menguntungkan bagi kita dan bisa menjadi sesuatu yang merugikan kita. Dampaknya juga bisa kita rasakan. Apalagi ketika kita melihat di era zaman ini, banyak anak muda yang menjadi anti sosial karena terlalu asik dengan dunia mereka di sosial medi dibandingkan dunia nyata, banyak anak muda yang menjadi kecanduan gadget, kurangnya dari segi budaya banyak sekali pemuda maupun anak dibawah umur gaya berpakaian mereka juga sudah mengalami banyak perubahan mulai dari pakaian yang sangat minim, mirisnya mereka bangga dengan itu. Semakin banyaknya situs kencan online maupun konten pornografi yang diminati anak muda dan bisa diakses bebas maka tidak heran jika semakin banyak kasus kekerasan seksual bahkan sampai pembunuhan yang berawal dari sosial media. Maka hal inilah yang melatarbelakangi peneliti untuk mengkaji hal ini. Teknik pengumpulan data menggunakan metode literatur researc h dimana pengumpulan data bersumber dari artikel, jurnal maupun buku sebagai bahan kajiannya. Penelitian ini bertujuan untuk memberi pemahaman kepada pembaca mengenai dampak yang kita rasakan dari media sosial serta pentingnya peran orang tua dalam mendampingi dan mengarahakan anaknya dalam melewati masa remajanya agar supaya bisa meminimalisir dampak negatif dari sosial media

Kata Kunci: kecanduan, remaja, sosial media

Abstract

Technology can be something that benefits us and can be something that is detrimental to us. We can feel the impact too. Especially when we look at this era, many young people are anti-social because they are too preoccupied with their world on social media compared to the real world, many young people are addicted to gadgets, a lack of culture, many young people and minors dress style they have also experienced many changes starting from very minimal clothing, sadly they are proud of that. The increasing number of online dating sites and pornographic content that are of interest to young people and can be accessed freely, so it's no wonder that there are more and more cases of sexual violence and even murder, originating from social media. So this is the background of the researcher to study this matter. The data collection technique uses the literature research method where data collection comes from articles, journals and books as study material. This research aims to provide readers with an understanding of the impact we feel from the media and the importance of the role of

parents in accompanying and directing their children through their teenage years so that they can minimize the negative impact of social media.

Keywords: *addiction, youth, social media*

Accepted: March 07 2023	Reviewed: March 10 2023	Published: April 30 2023
----------------------------	----------------------------	-----------------------------

A. Pendahuluan

Teknologi komunikasi semakin canggih dari tahun ke tahun. Apalagi di era sekarang mempunyai gadget dan mempunyai akun sosial media merupakan sesuatu yang harus dimiliki. Menurut pendapat (Dahono, 2019) Media sosial telah menjadi alat bagi anak muda untuk melakukan tindakan kekerasan terhadap teman-temannya, seperti perundungan (bullying), pelecehan, serta kejahatan terkait geng. Media sosial juga menjadi alat untuk melukai diri sendiri, yang paling utama adalah bunuh diri siber. Remaja masa kini adalah pengguna aktif dari media sosial, seperti Facebook, Twitter atau Instagram. Berdasarkan penelitian yang sama sekitar 90 persen dari remaja menggunakan internet secara reguler dan 70 persen di antaranya memiliki setidaknya satu profil di media sosial (Dahono, 2019).

Menurut pendapat (Allen & Seaman, 2011) dalam jurnal milik (N. S. Komariah et al., 2020) Saat ini remaja sebagai salah satu pengguna internet yang belum mampu memilah aktivitas internet yang bermanfaat, dan cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa dapat memfilter efek yang ditimbulkan dari aktivitasnya. Sejumlah penelitian tentang dampak dan pemanfaatan internet menunjukkan bahwa internet menjadi sumber utama untuk belajar tentang apa yang sedang terjadi di dunia seperti untuk hiburan, bergembira, relaksasi, untuk melupakan masalah, menghilangkan kesepian, untuk mengisi waktu sebagai kebiasaan dan melakukan sesuatu dengan teman atau keluarga (K. Komariah & Kartini, 2019) Bagi remaja khususnya SMP dan SMA adanya gadget adalah sebagai sarana penunjang belajar mereka di sekolah, namun tidak sedikit pula dari mereka yang sering bermain game ketika pelajaran sedang berlangsung di kelas.

Data yang dikeluarkan situs pengguna facebook di seluruh dunia mencapai hampir 1 milyar dan Asia menempati urutan pertama pengguna jejaring sosial. Pengguna di Indonesia yaitu 27,9 juta pengguna, berada di urutan ke-2 terbesar setelah Amerika Serikat. Remaja merupakan usia dengan Jumlah akses paling banyak yaitu lebih dari 21 juta orang pertahun (Hassan & Dickson, 2014).

Dengan angka sebanyak itu yang seharusnya bisa dimanfaatkan dengan hal-hal positif yaitu digunakan untuk mendapatkan pundi-pundi finansial seperti menjadi agen afiliasi tik tok, affialisi shopee, menjadi konten kreator dan lain-lain, sayangnya malah digunakan sebagai ajang untuk memamerkan diri atau pansos di sosial media. Sering kali kita melihat jari-jemari netizen Indonesia yang dengan lincahnya menghujat habis-habisan ketika ada postingan yang dirasa tidak sependapat dengan hati nurani mereka. Hal ini disebabkan oleh kurangnya mindset positif dan juga masih minimnya pengetahuan mengenai dampak dari apa yang mereka ketik dikemudian hari.

Menurut Cohens & William dalam artikel milik (Sugihartini & Jayanta, 2017) faktor pemicu dan yang melatarbelakangi remaja melakukan tindakan keji membunuh remaja lain tentu sangat kompleks. Lebih dari sekadar salah sosialisasi atau akibat dari keluarga broken home, aksi jahat yang dilakukan sejumlah remaja di berbagai daerah tampaknya dilatarbelakangi perkembangan media sosial yang makin marak (Sugihartini & Jayanta, 2017). Ketika remaja memiliki kesempatan untuk mengakses berbagai informasi yang ada di dunia maya, ternyata tidak semua informasi itu positif bagi perkembangan kepribadian dan karakteristik sosial-psikologis remaja. Akses generasi internet yang begitu bebas pada media sosial menyebabkan remaja pada akhirnya rentan terpapar hal-hal yang mestinya bisa dibatasi.

Masih dalam kasus yang serupa yakni datang dari sukabumi, segerombolan remaja setelah melakukan kegiatannya di Pelabuhan Ratu, mereka berkonvoi mencari lawan. Karena tidak menemui lawan yang diinginkan, seorang siswa sekolah dasar yang sedang ada di jalan dan kebetulan lewat akhirnya dijadikan sasaran tindak kekerasan sehingga korban pun akhirnya tewas tanpa tahu apa kesalahannya (Sugihartati, 2023).

Kelakuan remaja semakin diluar nalar dan sadis, kasus ini terjadi setahun lalu yakni pada tahun 2022. Masyarakat dibuat resah dengan ulah para remaja yang ada di Yogyakarta. Ada aksi *klithih* yang kerap memakan korban jiwa. Mereka menunggu korban di jalan sepi ketika ada yang lewat mereka langsung menghasbisinya dengan senjata tajam tanpa sebab. Dibandingkan sekadar aksi kenakalan remaja, apa yang terjadi dalam dua-tiga tahun terakhir memperlihatkan perubahan cara berpikir dan cara remaja menyelesaikan persoalan dengan eksistensi diri. Mereka seolah menjadi sosok yang sama sekali tidak pernah mengenal nilai dan norma. Melakukan aksi yang keji dan kejam tanpa ada rasa bersalah sedikit pun (Sugihartini & Jayanta, 2017).

Ada juga kasus bunuh diri terjadi di Indonesia dimana media sosial berperan dalam proses bunuh diri yaitu terjadi pada seorang pemuda di Palembang,

Sumatera Selatan pada maret 2022 mengakhiri hidup di rumah kontrakan yang baru ditempati 5 bulan terakhir dengan menayangkan aksi bunuh dirinya secara live di akun sosial media miliknya. Kasus serupa juga pernah terjadi pada tahun 2017 tahun lalu. Dalam kasus ini Menurut profesor psikologi forensik De Sales University Pennsylvania Dr. Katherine Ramsland menyebut, perilaku ini mungkin sebagai bentuk mereka mencari pertolongan. Berharap pertolongan Selama proses bunuh diri itu, ada harapan bahwa seseorang menyaksikannya dan menolong atau membantunya secepat mungkin sebelum hal fatal terjadi. Selain itu, bunuh diri yang disiarkan secara langsung juga bisa jadi menjadi cara pelaku untuk mendapatkan perhatian yang selama ini mungkin tidak mereka miliki dalam kehidupannya. Selain itu, bunuh diri yang disiarkan secara langsung juga dijadikan kesempatan bagi pelaku untuk menyampaikan hal-hal yang ingin mereka sampaikan dan mereka ingin orang lain mendengarnya (Azanella, 2017).

Menurutnya kita memang harus mulai lebih peduli dengan kondisi lingkungan sekitar jika ada yang ingin menceritakan masalahnya kita harus sebisa mungkin untuk menjadi pendengarnya. Namun apapun alasannya solusi terbaik bukanlah mengakhiri hidup apalagi jika dipertontonkan seperti itu karena dapat memancing orang lain yang memiliki perasaan serupa yang ingin melakukannya. Karena dengan media berbeagai informasibisa tersebar dengan sangat cepat sehingga yang di khawatirkan adalah tidak menutup kemungkinan akan ada banyak kasus bunuh yang menayangkan aksinya secara live kedepannya.

Menurut pendapat (SAPUTRA, 2015) dalam jurnal milik (Rini & Huriah, 2020) menyebutkan di Indonesia kecanduan internet pada remaja sebesar 42,4%. Pada keseluruhan remaja yang menggunakan internet, 70% diantaranya mengakses internet untuk hal-hal negatif seperti *cybercrime*, *cyberporn*, dan game online lebih dari 3 jam perhari. Kecanduan internet juga dapat menimbulkan permasalahan psikologis dan sosial seperti: penurunan daya ingat, euforia saat online, waktu berinternet berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, merasa cemas dan depresi bila offline (Rini & Huriah, 2020). Bahkan ada yang lebih miris bahwa internet dijadikan media untuk membentuk suatu geng seperti geng balap liar, geng tawuran dan lain-lain.

Hal ini juga sejalan dengan pendapat lain seperti pendapat (Lutfiyah, n.d.) dalam jurnal milik (Aini & Apriana, 2019) menyatakan bahwa jejaring sosial berakibat buruk bagi individu terutama bagi mereka yang memiliki perasaan rendah diri, sangat berisiko mendapat celaan, hinaan, bahkan pelecehan secara terbuka (lewat berkomentar dengan kata-kata yang tidak senonoh yang langsung diketahui oleh banyak orang kondisi bukan hanya menyebabkan depresi tetapi juga risiko bunuh diri. Sosial media sering kali dijadikan sebagai media untuk

menunjukkan jati diri seseorang, sebagai luapan emosional karena merasa bahwa dengan meluapkan emosi di sosial media akan meredakan amarah untuk sementara. Depresi bisa menjadi salah satu pemicu seseorang mengalami kecanduan internet, juga dapat menjadi dampak dari kecanduan internet.

Orang yang mengalami depresi biasanya sering merasa putus asa dan internet menjadi pelarian atas masalah yang mereka hadapi di dunia nyata. . Semakin sering intensitas orang dengan internet maka akan berkurang pula aktivitas dan komunikasi terhadap orang sekitar di kehidupan nyatanya. Akibat dari perilaku ini seseorang cenderung beresiko mengalami gangguan mental diantaranya depresi dan bunuh diri (Aini & Apriana, 2019).

Remaja yang menggunakan gadget maupun internet dengan penggunaan secara berlebihan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari penggunaannya, biasanya mengakibatkan keasyikan dan cenderung apatis terhadap sekitar dan sering kali marah apabila ada seseorang yang menggangukannya. Sayangnya Masih banyak dari para orang tua yang belum menyadari pentingnya untuk membatasi penggunaan gadget untuk anaknya apalagi dengan usia remaja, karena menganggap jika gadget merupakan dunia yang menyenangkan dan belum mengenatahui dampak buruk yang bisa saja terejadi dikemudian hari.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan atau disebut dengan library resarch, dimana didalamnya mengkaji teori-teori yang relevan sesuai dengan permasalahan dalam penelitian. Seperti yang diungkapkan (Creswell, 2002) bahwa Kajian literatur adalah ringkasan tertulis mengenai artikel dari jurnal, buku, dan dokumen lain yang mendeskripsikan teori serta informasi baik masa lalu maupun saat ini mengorganisasikan pustaka ke dalam topik dan dokumen yang dibutuhkan. Dengan kata lain, seorang peneliti mengkaji data yang dikumpulkan dari beberapa sumber terpercaya seperti e-book, jurnal, buku, maupun artikel. Menurut (Indrawan et al., 2020) Penelitian kepustakaan (library research), adalah penelitian yang obyek kajiannya menggunakan data kepustakaan berupa buku-buku sebagai sumber datanya.

Penelitian literatur research dilakukan dengan cara membaca, menelaah, dan menganalisis berbagai literatur yang ada, berupa Al Qur'an, hadis, kitab, maupun hasil penelitian. Literatur yang diteliti tidak terbatas pada buku-buku tetapi dapat juga berupa bahan-bahan dokumentasi, majalah, jurnal, dan surat kabar. Penekanan penelitian kepustakaan adalah ingin menemukan berbagai teori, hukum, dalil, prinsip, pendapat, gagasan dan lain-lain yang dapat dipakai untuk menganalisis dan memecahkan masalah yang diteliti (Indrawan et al., 2020). Namun pada penelitian

kali ini, penulis mengumpulkan data-data penelitian yang diperoleh dari jurnal, artikel dan buku saja.

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka yang menjadi pokok pembahasan adalah sebagai berikut:

1. Pengertian Sosial Media

Media sosial menurut (Miles & Huberman, 1994) dalam jurnal milik Fany (Mulyono, 2021) adalah istilah yang menggambarkan bermacam-macam teknologi yang digunakan untuk mengikat orang-orang ke dalam suatu kolaborasi, saling bertukar informasi, dan berinteraksi melalui isi pesan yang berbasis web. Menurut (Hayes & Carr, 2015) dalam jurnal milik (Mulyono, 2021) media sosial adalah media berbasis Internet yang memungkinkan pengguna berkesempatan untuk berinteraksi dan mempresentasikan diri, baik secara seketika ataupun tertunda, dengan khalayak luas maupun tidak.

Jadi media sosial merupakan platform media komunikasi yang berbasis online dimana kita mendapatkan informasi, bertukar informasi maupun sebagai sarana hiburan yang terhubung melalui jaringan internet. Ada beberapa fitur media sosial yang paling sering diakses yaitu; Tik-tok, Instagram, facebook, Telegram, Whatsapp dan lain-lain.

2. Pengertian kecanduan sosial media

Bermain gadget secara berlebihan dapat menyebabkan penggunaannya menjadi kecanduan. Menurut (Ramadhani, 2022) Kecanduan (addiction) diartikan sebagai suatu perilaku ketergantungan yang dikembangkan seseorang pada suatu kegiatan tertentu. Kecanduan juga dapat dipandang sebagai keterlibatan terus-menerus pada sebuah aktivitas meskipun akan memberikan konsekuensi negative. Sedangkan Menurut gonden dalam jurnal milik (Utomo et al., n.d.) Media sosial dapat memunculkan perasaan bahagia pada remaja, kondisi ini memunculkan keinginan untuk terus-menerus bermain media sosial, sehingga menyebabkan remaja mudah mengalami social media addiction social media. Addiction social media merupakan ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan media sosial berlebihan sehingga dapat menyebabkan masalah psikologis dan sosial (Febrita & Sari, 2021).

3. Pengertian Remaja

Menurut WHO dalam jurnal milik (Diananda, 2019) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Sehingga dapat dikelompokkan remaja terbagi dalam tahapan berikut ini :

- a. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun) mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun. Untuk laki-laki usia 12 atau 13 tahun - 13 atau 14 tahun. Dikatakan juga fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga.
- b. Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun) Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Ia mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri.
- c. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun) Dirinya ingin menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjolkan dirinya, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional (Diananda, 2019).

Sedangkan Psikolog G. Stanley Hall dikutip dari jurnal milik Jurnal (Jannah, 2017) menyatakan masa remaja adalah “ *Adolescence Is A Time Of “Storm And Stress* “. Artinya, remaja adalah masa yang penuh dengan “badai dan tekanan jiwa”, yaitu masa di mana terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebimbangan (konflik) pada yang bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya. Selanjutnya dalam jurnal milik (Jannah, 2017) membatasi masa remaja yang berkisar dari usia 12 sampai 21 tahun yakni sampai selesainya pertumbuhan fisik. Pada masa remaja ini individu mencapai pertumbuhan fisik yang maksimal, dan pada masa ini pula mencapai kematangan kemampuan reproduksi.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa mengenali remaja bukanlah perkara mudah karena pada usia mereka perubahan hormon terjadi sangat cepat, sehingga peran orang tua maupun orang-orang disekitarnya sangat menentukan karakteristik dan pola pikir remaja. Karena usia mereka merupakan masa peralihan yang artinya tidak bisa dikatakan anak-anak karena sudah mulai mengalami perubahan secara psikis, namun secara emosional mereka belum bisa disebut dewasa.

4. Dampak Positif Sosial Media

Sosial media tidak melulu membawa hal-hal negatif. Ada juga dampak positif yang bisa kita rasakan dengan adanya media sosial di tengah-tengah kehidupan. Berikut merupakan dampak negatif dari sosial media:

- a. memudahkan dalam hal komunikasi, mencari dan mengakses informasi dengan mudah, mengembangkan relasi, menambah teman dan yang lainnya (Mulyono, 2021) Dampak Media Sosial Bagi Remaja seperti pelajar adanya sosial media bisa digunakan untuk mengikuti seminar-seminar online yang biasanya disediakan gratis oleh beberapa akun di sosial media.
- b. Menurut (Puntoadi, 2011) sebagai *Personal branding is not only figure, it's for everyone*. Berbagai media sosial seperti facebook, twitter, YouTube dapat menjadi media untuk orang berkomunikasi, berdiskusi, bahkan mendapatkan popularitas di sosial media (N. S. Komariah et al., 2020).
- c. Media pertukaran data dengan menggunakan email, *newsgroup*, dan *www* (world wide web-jaringan situs-situs web) para pengguna internet di seluruh dunia dapat saling bertukar informasi dengan cepat dan murah (K. Komariah & Kartini, 2019)
- d. Bagi seseorang yang mempunyai hobi di bidang bisnis dengan adanya bisnis tentu akan memberikan mereka peluang yang lebih besar untuk memasarkan produk mereka melalui platform sosial media disamping memasarkannya secara offline. Bisa juga digunakan untuk mendapatkan pundi-pundi finansial dengan menjadi agen afiliasi tik, afiliasi shopee maupun menjadi konten kreator.

5. Dampak Negatif Sosial Media

- a. Pornografi anggapan yang mengatakan bahwa internet identik dengan pornografi, memang tidak salah. Dengan kemampuan penyampaian informasi yang dimiliki internet, pornografi pun merajalela, dan Penipuan. (K. Komariah & Kartini, 2019). Apalagi emosional remaja yang belum bisa di kontrol sempurna, oleh karena itu kemauannya pun tinggi bahkan ketika ia tahu bahwa pornografi dilarang di tonton bebas bagi anak-anak maupun dewasa yang belum cukup umur seperti beberapa game online dimana pemain perempuannya menggunakan busana yang tidak seharusnya di pertontonkan atau *sexy*.
- b. Remaja menjadi manusia individual susah bersosialisasi dengan orang-orang sekitar. karena mereka malas belajar berkomunikasi secara nyata. Orang yang aktif dalam media sosial, jika bertemu langsung nyatanya adalah orang yang pendiam dan tidak banyak bergaul.

- c. Remaja menjadi lebih takut untuk ber eksplorasi di media sosial karena takut jika ada yang tidak setuju yaitu dengan berkomentar dengan kritikan pedas.
- d. Tidak ada batasan antara ruang privasi dan ruang publik. Tanpa kita sadari sering kali kita membuka aib orang dengan memotretnya diam-diam lalu mengunggahnya di media sosial tanpa sepengetahuannya.
- e. Kejahatan dalam dunia maya semakin canggih dan meresahkan masyarakat. kejahatan ini dikenal dengan nama *cyber crime*. Kejahatan dunia sangat banyak macamnya seperti : *hacking, cracking, spaming*, dan lainnya. Data pribadi bisa saja di bobol dengan mudah oleh mereka seperti saldo rekening, kata sandi sosial media kita dan lain sebagainya. Media sosial juga bisa saja digunakan oleh orang-orang yang tidak bertanggung jawab untuk melakukan kekerasan seksual secara online.

6. Pendampingan Orang Tua Terhadap Penggunaan Sosial Media Bagi Anak

Garda terdepan bagi anak adalah orang tuanya, apalagi ketika memasuki usia remaja, seorang anak akan sangat membutuhkan pendampingan lebih ekstra karena pada usia merekalah perubahan-perubahan emosional mulai terjadi. Oleh karena itu orang tua memiliki peran besar dalam membimbing dan mencegah agar teknologi gadget tidak berdampak negatif bagi anak. Menurut Nanang Sahriana dalam jurnal milik (Novitasari, 2019), ada beberapa pendampingan yang bisa dilakukan orang tua yaitu sebagai berikut:

- a. Menghindarkan kecanduan dengan memberi *reward* ataupun *punishment*. Kasus kecanduan atau penyalahgunaan gadget biasanya terjadi karena orang tua tidak mengontrol penggunaannya saat anak masih kecil. Maka sampai remaja pun ia akan melakukan cara pembelajaran yang sama. Orang tua harus ketat menerapkan aturan ke anak, tanpa harus bersikap otoriter. Dan jangan lupa, orang tua harus menerapkan *reward* and *punishment*. jika ini berhasil dijalankan, maka anak akan bisa melakukannya secara bertanggung jawab dan terhindar dari kecanduan.
- b. Sesering mungkin Mendampingi anak atau *family time*
Ketika berada dirumah orang tua hendaknya sering mengobrol dengan anak. Ketika orang tua sering berinteraksi dengan anak dirumah anak akan merasa dirinya diakui sehingga dapat membantu mengurangi rasa kecanduan terhadap gadget

Hasil penelitian yang dilakukan dalam bentuk pendampingan orang tua terhadap penggunaan gadget yaitu dengan Memberikan Pelatihan literasi digital untuk orang tua. Literasi digital merupakan ketertarikan, sikap dan kemampuan individu dalam menggunakan teknologi digital dan alat

komunikasi untuk mengakses, mengelola, mengintegrasikan, menganalisis, dan mengevaluasi informasi, membangun pengetahuan baru, serta berkomunikasi dengan orang lain agar dapat berpartisipasi secara efektif dalam masyarakat (Candrasari & Claretta, 2020). Pelatihan ini bisa dilakukan oleh guru dengan mengundang pemateri yang ahli dalam bidangnya di sekolah.

Sedangkan menurut Prita Haryani pendampingan yang bisa dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Tetapkan waktu untuk ber Internet, jam dan durasinya
- b. Tetapkan situs website yang boleh diakses oleh anak
- c. Dampingi anak ketika menggunakan Internet
- d. Jadi bagian dari aktivitas online anak, cari tahu apa yang menarik minat mereka
- e. Cek history browser secara berkala
- f. Tetapkan media sosial apa saja yang boleh digunakan anak dan ikuti aktivitasnya
- g. Tetapkan game atau aplikasi yang boleh diunduh dan diinstal, kenali jenis rating game
- h. Setting aplikasi Parental Control pada smartphone untuk memfilter konten yang akan diakses oleh anak.

Tata cara penggunaan fitur Parental Control pada smartphone

- 1) Cari menu "Settings" di PlayStore.
- 2) Kemudian "Parental Controls"
- 3) Geser tombol "On" ke posisikanan
- 4) Buka pengaturan (setelan)-> kontrol orang tua. Secara default off.
- 5) Aktifkan Pengaturan Kontrol Orang Tua)
- 6) Buat PIN 4 digit untuk mengaktifkan.
- 7) Normalnya semua aplikasi dan game akan tercentang. Terdapat 5 Rating + Semua diijinkan (Haryani, 2019).

Dari beberapa metode yang sudah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa orang tua dalam menontrol penggunaan gadget dalam bersosial media harus ikut andil secara langsung dalam mendampinginya. Karena jika orang tua masih mengandalkandengan cara menasehatinya tanpa mengetahui apa saja yang diakses oleh anak maka itu akan percuma saja.

D. Simpulan

Dari beberapa pembahasan diatas dapat diketahui remaja merupakan proses transisi anak-anak menjadi dewasa. Secara fisik bisa sudah menunjukkan perubahan

seperti orang dewasa, namun secara mental mereka belum bisa disebut sebagai orang dewasa karena kematangan hormon emosionalnya belum sempurna. Adanya gadget dan sosial media telah berkontribusi besar dalam kehidupan manusia. Namun bermain gadget secara berlebihan dapat memberi dampak ketergantungan atau kecanduan terhadap gadget.

Sosial media telah mengubah hampir seluruh pola kehidupan manusia mulai dari cara bertingkah laku, bersosial maupun gaya hidup. Beberapa dampak positif sosial media ialah kemudahan dalam mengakses sumber informasi dan komunikasi serta bisa menjadi peluang untuk mendapatkan pundi-pundi finansial dari bersosial media. Namun dibalik dampak positif yang kita nikmati, ada beberapa dampak negatifnya yaitu: banyak remaja yang menjadi anti sosial karena lebih asik berinteraksi di sosial media, media sosial dijadikan wadah kejahatan bagi oknum yang tidak bertanggung jawab seperti hacker, bullying maupun lainnya. Semakin merebaknya aplikasi kencan online yang diminati anak muda dan sering kali memakan korban kekerasan seksual bahkan sampai kasus pembunuhan.

Pentingnya peran orang tua dalam mendampingi anaknya, karena orang tua merupakan garda terdepan bagi anak-anaknya. Tidak harus memarahi anak setiap harinya untuk bermain gadget namun dengan memberikan reward maupun punishment jika sang anak berhasil membatasi waktu mereka untuk bermain gadget, menjadi teman ngobrol bagi anaknya ketika di rumah karena jika orang tua terus menerus menasehati anak ketika di rumah hal itu justru membuat anak merasa tidak senang di rumah pada akhirnya mereka mencari kesenangan diluar rumah.

Daftar Rujukan

- Aini, K., & Apriana, R. (2019). Dampak cyberbullying terhadap depresi pada mahasiswa prodi ners. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 91–97.
- Allen, I. E., & Seaman, J. (2011). *Going the distance: Online education in the United States, 2011*. ERIC.
- Azanella, L. A. (2017). *Pengaruh Terpaan Tayangan 86 NET. TV terhadap Persepsi Masyarakat tentang Polisi (Survei terhadap masyarakat Daerah Istimewa Yogyakarta)*. Universitas Gadjah Mada.
- Candrasari, Y. C., & Claretta, D. (2020). Pengembangan Dan Pendampingan Literasi Digital Untuk Peningkatan Kualitas Remaja Dalam Menggunakan Internet. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 611–618.
- Creswell, J. W. (2002). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating*

- quantitative* (Vol. 7). Prentice Hall Upper Saddle River, NJ.
- Dahono, Y. (2019). Audit Investigasi LK AISA, PT EY Langgar UU Akuntan Publik. *Diakses Tanggal, 1*.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam, 1*(1), 116–133.
- Febrita, Y., & Sari, M. P. (2021). DEVELOPMENT OF STUDENT WORKSHEETS TOPIC BASED ON ENVIRONMENTAL POLLUTION MATERIALS USING THE ARGUMENT-DRIVEN INQUIRY (ADI) MODEL FOR SEVENTH GRADE OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS. *Universe, 2*(2), 143–148.
- Haryani, D. S. (2019). Pengaruh Periklanan Dan Promosi Penjualan Terhadap Keputusan Pembelian Pada Perumahan Griya Puspendari Asri Tanjungpinang. *Jurnal Dimensi, 8*(1), 54–70.
- Hassan, I. S., & Dickson, P. P. (2014). Facebook as a tool for teaching and learning. *Jurnal Pendidikan Malaysia, 1*–9.
- Hayes, R. A., & Carr, C. T. (2015). Does being social matter? Effects of enabled commenting on credibility and brand attitude in social media. *Journal of Promotion Management, 21*(3), 371–390.
- Indrawan, I., Evanirosa, A. R., Indra, R. H. M., & Sumartiningsih, S. (2020). Develop model of transactional, transformational, democratic and authocratic leadership style for indonesian school performance in education 4.0 era. *Syst. Rev. Pharm, 11*, 409–419.
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi, 1*(1).
- Komariah, K., & Kartini, D. S. (2019). Media Sosial dan Budaya Politik Generasi Milineal dalam Pemilu. *ARISTO, 7*(2), 228–248.
- Komariah, N. S., Untari, D. T., & Bukhari, E. (2020). Teknologi Komunikasi dan Perubahan Sosial Remaja di Indonesia; Sebuah Kajian Literatur Tentang Penggunaan Sosial Media. *Jurnal Kajian Ilmiah, 20*(2).
- Lutfiyah, C. (n.d.). *Pengaruh emotional intelligence, gratitude dan pendapatan terhadap subjective well being pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB)*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Fakultas Psikologi, 2018.

- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. sage.
- Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial bagi Remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57–65.
- Novitasari, N. (2019). Strategi pendampingan orang tua terhadap intensitas penggunaan gadget pada anak. *Al-Hikmah: Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*, 3(2), 167–188.
- Puntoadi, D. (2011). *Menciptakan Penjualan via Social Media*. Elex Media Komputindo.
- RAMADHANI, N. S. (2022). *HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA REMAJA*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU.
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).
- SAPUTRA, D. D. W. I. (2015). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PROJECT BASED LEARNING TERHADAP HASIL BELAJAR PADA KOMPETENSI DASAR MENERAPKAN DAN MENGANALISIS PROSEDUR PEMASANGAN BEKISTING KAYU UNTUK KOLOM, BALOK, DAN PELAT LANTAI DI SMK NEGERI 1 SIDOARJO. *Jurnal Kajian Pendidikan Teknik Bangunan*, 3(3/JKPTB/15).
- Sugihartati, R. (2023). *Media Sosial dan Tindak Kekerasan Remaja*. Mediaindonesia.Com. <https://mediaindonesia.com/opini/565134/media-sosial-dan-tindak-kekerasan-remaja>
- Sugihartini, N., & Jayanta, N. L. (2017). Pengembangan e-modul mata kuliah strategi pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 14(2).
- Utomo, S. F. P., Nugraha, N. J., & Rahayu, A. A. (n.d.). *The Relationship Between Social Media Addiction And Depression Level Among Teenagers*.