



## PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG POTENSI ADIKSI INTERNET PADA REMAJA DI ERA COVID 19

Rezah Andriani<sup>1</sup>, Inge Anggi Anggarini<sup>2</sup>, Pyarekha Andaresta<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi D III Kebidanan IKesT Muhammadiyah Palembang

Email: [ahsanalmaisan@gmail.com](mailto:ahsanalmaisan@gmail.com), [anggiinge@gmail.com](mailto:anggiinge@gmail.com), [pyarekha.andaresta@gmail.com](mailto:pyarekha.andaresta@gmail.com)

### Abstrak

Saat ini sedang terjadi pandemi COVID 19 di seluruh belahan dunia, termasuk Indonesia. Sehingga pemerintah memberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Implementasi kebijakan tersebut, khususnya bagi remaja berpotensi meningkatkan penggunaan internet dalam kehidupan sehari-hari atau kecanduan internet. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang Potensi Adiksi Internet pada Remaja di Era Covid 19. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah tanya jawab kepada mahasiswa Prodi DIII Kebidanan IKesT Muhammadiyah Palembang sebanyak 44 orang yang terindikasi mengalami kecanduan internet, mahasiswa tersebut akan diberikan edukasi sesuai dengan skema pengelolaan kecanduan internet pada remaja secara komprehensif dan holistik. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebelum dengan rata-rata 60 dan sesudah dilakukannya pendidikan kesehatan/ edukasi rata-rata 85. Sehingga diharapkan mahasiswa dapat menggunakan internet secara bijak dan digunakan untuk hal-hal yang positif.

**Kata Kunci:** Adiksi, Internet, Remaja.

## HEALTH EDUCATION ABOUT POTENTIAL ADDICTION INTERNET IN YOUTH IN THE ERA OF COVID 19

### Abstract

*There is currently a COVID-19 pandemic in all parts of the world, including Indonesia. So that the government imposed a policy of Large-Scale Social Restrictions (PSBB). The implementation of these policies, especially for teenagers, has the potential to increase internet use in daily life or internet addiction. The purpose of this community service activity is to provide health education about the Potential of Internet Addiction to Adolescents in the Covid 19 Era. This community service is carried out by providing health education with a question and answer lecture method to 44 students of the Midwifery Department of Midwifery IKesT Muhammadiyah Palembang who are indicated to be addicted internet, these students will be given education in accordance with the internet addiction management scheme in adolescents in a comprehensive and holistic manner. There is an increase in participants' knowledge before with an average of 60 and after health education/education an average of 85. So it is hoped that students can use the internet wisely and use it for positive things.*

**Keywords:** Addiction, Internet, Adolescent.

## PENDAHULUAN

Saat ini sedang terjadi pandemi COVID 19 di seluruh belahan dunia, termasuk Indonesia. Sehingga pemerintah memberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Implementasi kebijakan tersebut, khususnya bagi remaja berpotensi meningkatkan penggunaan internet dalam kehidupan sehari-hari. Potensi terjadinya adiksi

penggunaan internet serta cara mendayagunakan internet secara bijak dan sehat perlu dikenali, tidak hanya oleh para remaja, namun juga oleh praktisi pendidikan dan pengambil kebijakan. (Hakam M, Levani Y, 2020).

Prevalensi populasi dewasa Indonesia yang mengalami adiksi internet selama masa pandemi COVID-19 meningkat dari 3% menjadi 14,4%. Durasi online juga meningkat sebesar 52% dibandingkan sebelum pandemi. Situasi ini patut diwaspadai karena penggunaan internet berlebih justru dapat memperberat rasa cemas, depresi, dan mendorong perilaku kompulsi yang akhirnya semakin memperparah adiksi internet. Kecanduan internet pada remaja meningkat hingga 19,3 persen. Dari 2.933 remaja di 33 Provinsi yang dilakukan riset, 59 persen di antaranya juga mengaku mengalami peningkatan durasi online per hari, dengan rata-rata 11,6 jam per hari pada remaja (Siste K, 2020).

Remaja dalam konteks yang sedang menempuh pendidikan formal berbasis kelas, hadirnya tuntutan akademik yang tinggi juga mampu mendorong mereka untuk mendayagunakan internet semaksimal mungkin. Penggunaan internet tidak sebatas sebagai solusi primer yang praktis dalam rangka memenuhi kebutuhan pemecahan masalah akademis, namun juga sebagai sarana rekreasional ditengah padatnya beban kognitif sehari-hari (Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M. W. S., & Wiguna, 2019).

Penggunaan internet dalam waktu lama secara terus menerus akan memberikan dampak bagi penggunanya, baik dampak positif maupun negatif di masa depan (Ameliola, S., & Nugraha, 2013). Jika tidak dikelola dengan bijak, metode pembelajaran tersebut dapat memposisikan para remaja untuk selalu menggunakan internet di sebagian besar waktu kesehariannya. Selain efek positif yang diharapkan oleh komunitas pendidik, timbulnya efek katalitik negatif yang tidak diinginkan bagi para remaja ini juga perlu dikenali, diidentifikasi, dan ditanggulangi secara serius (Hakam M, Levani Y, 2020).

Dampak negatif lain yang dapat timbul disebabkan oleh penggunaan internet adalah terhadap kepribadian. Dampak terhadap kepribadian ini diantaranya adalah timbulnya rasa malas dalam melakukan sesuatu, serta kurangnya minat untuk bersosialisasi dengan teman atau keluarga. Paparan kekerasan dalam permainan internet juga dapat berisiko menimbulkan perilaku agresif pada anak-anak dan remaja (Rini A, 2011). Dampak yang terakhir yang dapat timbul disebabkan oleh internet adalah terhadap keluarga dan masyarakat. Penggunaan internet berlebihan dapat menyebabkan remaja mengalami kenaikan adrenalin. Adrenalin yang memuncak, marah, sambil berteriak-teriak dan mencaci kerap ditemukan saat anak-anak yang sedang menggunakan internet. Selain itu remaja menjadi malas beradaptasi dengan

lingkungan. Remaja yang gemar menggunakan internet untuk bermain umumnya akan suka melawan orang tuanya bila dilarang untuk bermain (Rini A, 2011).

IKesT Muhammadiyah Palembang khususnya pada Prodi Bidan juga sedang mengalami hal yang sama di masa pandemi covid-19 yaitu mengalami pembelajaran daring, sehingga mengharuskan mahasiswa yang masuk dalam kategori remaja mengakses internet demi mendukung proses pembelajaran mereka. Berdasarkan observasi kepada mahasiswa prodi bidan selama masa pandemi covid-19 didapatkan turunnya minat dan motivasi mahasiswa dalam belajar dikarenakan model pembelajaran daring yang membuat dosen dan mahasiswa sulit untuk berinteraksi. Hal ini merupakan salah satu dampak negatif dari adiksi internet dimana mereka akan sulit berkonsentrasi pada pelajaran. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang Potensi Adiksi Internet pada Remaja di Era Covid 19.

## MASALAH

Salah satu bentuk implementasi kebijakan pemerintah dalam menurunkan angka covid-19 adalah penerapan physical distancing. Implikasi kebijakan physical distancing tersebut secara kontekstual di lapangan dapat berupa himbauan untuk bekerja/ belajar/ beribadah di rumah. Dalam sektor pendidikan, hal tersebut telah membuat remaja yang sedang menempuh jenjang pendidikan libur dari kegiatan tatap muka di sekolah/ kampus dan menggantikannya dengan metode pembelajaran jarak jauh berbasis internet (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Dengan memanfaatkan kapabilitas dari internet, metode ini tidak hanya mampu memfasilitasi penyampaian materi pembelajaran, namun juga dapat digunakan untuk mengevaluasi ketercapaian tujuan belajar para peserta didik. Penggunaan internet dalam waktu lama secara terus-menerus akan memberikan dampak bagi penggunaannya, baik dampak positif maupun negatif di masa depan (Ameliola, S., & Nugraha, 2013). Jika tidak dikelola dengan bijak, metode pembelajaran tersebut dapat memposisikan para remaja untuk selalu menggunakan internet di sebagian besar waktu kesehariannya.

Penggunaan internet secara terus-menerus berdampak terhadap kesehatan fisik meliputi gangguan makan dan gangguan tidur, peningkatan atau penurunan berat badan, gangguan pada mata seperti mata kering dan mata kabur, nyeri punggung, sindrom karpal tunnel, cedera otot berulang dan kelelahan kronis (Rosenberg KP, 2014). Dampak negatif lain yang dapat timbul adalah terhadap pendidikan. Saat menggunakan internet, remaja terbiasa hanya berinteraksi satu arah sehingga dapat menjadikan remaja tersebut tertutup. Kondisi ini dapat

menyebabkan remaja sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata termasuk terhadap teman dan guru di sekolah. Remaja yang adiksi internet akan sulit berkonsentrasi pada pelajaran karena pikirannya menjadi terus menerus tertuju pada permainan internet atau media sosial yang dia miliki. Remaja yang adiksi internet akan menjadi lebih cuek, acuh tak acuh dan kurang peduli terhadap kewajibannya sebagai pelajar. Ia tidak peduli terhadap tugasnya, target prestasi yang harus diraih, dan bahkan jadwal ulangan hariannya (Rini A, 2011).

Dampak negatif lain yang dapat timbul disebabkan oleh penggunaan internet adalah terhadap kepribadian. Dampak terhadap kepribadian ini diantaranya adalah timbulnya rasa malas dalam melakukan sesuatu, serta kurangnya minat untuk bersosialisasi dengan teman atau keluarga. Paparan kekerasan dalam permainan internet juga dapat berisiko menimbulkan perilaku agresif pada anak-anak dan remaja (Rini A, 2011).

Dampak yang terakhir yang dapat timbul disebabkan oleh internet adalah terhadap keluarga dan masyarakat. Penggunaan internet berlebihan dapat menyebabkan remaja mengalami kenaikan adrenalin. Adrenalin yang memuncak, marah, sambil berteriak-teriak dan mencaci kerap ditemukan saat anak-anak yang sedang menggunakan internet. Selain itu remaja menjadi malas beradaptasi dengan lingkungan. Remaja yang gemar menggunakan internet untuk bermain umumnya akan suka melawan orang tuanya bila dilarang untuk bermain (Rini A, 2011).

Berdasarkan observasi kepada mahasiswa prodi bidan selama masa pandemi covid-19 didapatkan turunnya minat dan motivasi mahasiswa dalam belajar dikarenakan model pembelajaran daring yang membuat dosen dan mahasiswa sulit untuk berinteraksi. Hal ini merupakan salah satu dampak negatif dari adiksi internet dimana mereka akan sulit berkonsentrasi pada pelajaran.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan melalui 4 tahap yaitu tahap perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

### **a. Perizinan**

Perizinan pengabdian masyarakat tentang Pendidikan Kesehatan tentang Potensi Adiksi Penggunaan Internet pada Remaja di Era Pandemi Covid-19 dan Cara Penanganan Secara Holistik. dilakukan setelah menentukan tempat, sasaran penyuluhan yaitu di Mahasiswa

Prodi DIII Kebidanan IKesT Muhammadiyah Palembang. Perizinan dilakukan kepada Ka. Prodi DIII Kebidanan IKesT Muhammadiyah Palembang.

b. Persiapan kegiatan

Persiapan pengabdian masyarakat dimulai dengan memastikan sasaran khususnya dalam hal jumlah peserta, menyiapkan absensi kehadiran peserta dan berita acara kegiatan, menyiapkan perlengkapan untuk kegiatan pengabdian masyarakat (SAP, Leaflet) berisi materi Potensi Adiksi Penggunaan Internet pada Remaja di Era Pandemi Covid-19 dan Cara Penanganan Secara Holistik.

c. Kegiatan Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 September 2021 via *zoom meeting* karena terkendala mahasiswa yang saat ini sedang belajar secara daring. Metode pengabdian masyarakat ini dengan ceramah tanya jawab, evaluasi dengan menggunakan kuesioner.

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan remaja yaitu mahasiswa Prodi DIII Kebidanan IKesT Muhammadiyah Palembang sebanyak 44 orang. Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi:

- 1) Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner diagnostik adiksi internet (KDAI) untuk untuk mendeteksi kecanduan internet bagi mahasiswa prodi DIII Kebidanan IKesT Muhammadiyah Palembang, serta kegiatan pretest.
- 2) Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang Potensi Adiksi Penggunaan Internet pada Remaja di Era Pandemi Covid-19 dan Cara Penanganan Secara Holistik.
- 3) Sesi selanjutnya ditutup dengan evaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan secara lisan kepada mahasiswa.

d. Evaluasi Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diadakan bertujuan untuk mengidentifikasi Potensi terjadinya adiksi penggunaan internet serta cara mendayagunakan internet secara bijak dan sehat. IKesT Muhammadiyah Palembang khususnya pada Prodi Bidan pada masa pandemi covid-19 mengalami pembelajaran daring, sehingga mengharuskan mahasiswa yang masuk dalam kategori remaja mengakses internet demi mendukung proses pembelajaran mereka. Sebanyak 44 orang mahasiswa yang mengisi Kuesioner Diagnosis Adiksi Internet (KDAI) melalui google form, dari 44 orang yang mengisi kuesioner, sebanyak 27,2% (12 orang) yang terindikasi mengalami kecanduan internet, mahasiswa

tersebut akan diberikan edukasi sesuai dengan skema pengelolaan kecanduan internet pada remaja secara komprehensif dan holistik disamping juga diberikan pendidikan kesehatan tentang potensi adiksi internet secara umum bersama teman-temannya yang lain. Peningkatan pengetahuan peserta dapat diketahui melalui perbandingan hasil pretest dan posttest yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukannya pendidikan kesehatan/ edukasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Rata-rata nilai pretest mengenai adiksi internet yaitu 60, setelah dilakukan pendidikan kesehatan/ edukasi, rata-rata pengetahuan mahasiswa meningkat menjadi 85. Perkembangan teknologi digital telah meningkat pesat dan semakin canggih dalam dekade terakhir, terutama sejak kemunculan internet. Internet membuat perubahan besar dalam kehidupan manusia. Berdasarkan data Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia tahun 2018 dari hasil survey e-Marketer, pengguna internet di dunia kurang lebih mencapai angka 3,6 miliar secara keseluruhan. Indonesia termasuk dalam sepuluh besar populasi pengguna internet terbanyak di dunia (Kominfo RI, 2018).



**Gambar 1. Kegiatan Pengabmas**

Remaja di era ini telah terpapar dan terpengaruh dengan teknologi digital sejak awal kehidupan mereka. Kelompok populasi mereka, yang saat ini banyak dikenal dengan sebutan generasi Z, akan memiliki kecenderungan untuk mengalami adiksi internet karena proses adaptasi terhadap interaksi lingkungan dan budaya yang dihadapi tidak diimbangi dengan kapabilitas literasi digital yang adekuat. Remaja dalam konteks yang sedang menempuh pendidikan formal berbasis kelas, hadirnya tuntutan akademik yang tinggi juga mampu mendorong mereka untuk mendayagunakan internet semaksimal mungkin. Penggunaan

internet tidak sebatas sebagai solusi primer yang praktis dalam rangka memenuhi kebutuhan pemecahan masalah akademis, namun juga sebagai sarana rekreasional ditengah padatnya beban kognitif sehari-hari (Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M. W. S., & Wiguna, 2019).

Salah satu bentuk implementasi kebijakan pemerintah dalam menurunkan angka covid-19 adalah penerapan physical distancing. Implikasi kebijakan physical distancing tersebut secara kontekstual di lapangan dapat berupa himbauan untuk bekerja/ belajar/ beribadah di rumah. Dalam sektor pendidikan, hal tersebut telah membuat remaja yang sedang menempuh jenjang pendidikan libur dari kegiatan tatap muka di sekolah/ kampus dan menggantikannya dengan metode pembelajaran jarak jauh berbasis internet (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Dengan mendayagunakan kapabilitas dari internet, metode ini tidak hanya mampu memfasilitasi penyampaian materi pembelajaran, namun juga dapat digunakan untuk mengevaluasi ketercapaian tujuan belajar para peserta didik. Penggunaan internet dalam waktu lama secara terus menerus akan memberikan dampak bagi penggunanya, baik dampak positif maupun negatif di masa depan (Ameliola, S., & Nugraha, 2013). Jika tidak dikelola dengan bijak, metode pembelajaran tersebut dapat memposisikan para remaja untuk selalu menggunakan internet di sebagian besar waktu kesehariannya.

Penggunaan internet dalam waktu lama secara terus menerus akan memberikan dampak bagi penggunanya, baik dampak positif maupun negatif di masa depan (Ameliola, S., & Nugraha, 2013). Jika tidak dikelola dengan bijak, metode pembelajaran tersebut dapat memposisikan para remaja untuk selalu menggunakan internet di sebagian besar waktu kesehariannya. Selain efek positif yang diharapkan oleh komunitas pendidik, timbulnya efek katalitik negatif yang tidak diinginkan bagi para remaja ini juga perlu dikenali, diidentifikasi, dan ditanggulangi secara serius (Hakam M, Levani Y, 2020).

Beberapa solusi yang dapat dilakukan untuk menangani adiksi internet pada remaja secara holistik yaitu melakukan pendidikan kesehatan tentang potensi adiksi internet pada remaja selama masa pandemi covid-19. Selain itu perlunya arahan dari para pendidik dalam menumbuhkan kemawasdirian untuk menggunakan internet secara bijak bagi para remaja peserta didik, melalui Edukasi tentang pentingnya regulasi dan kontrol penggunaan internet yang jelas oleh diri sendiri & orang tua/ wali di rumah, seperti; pembatasan waktu penggunaan internet, pemberlakuan waktu jeda penggunaan gawai digital, restriksi terhadap situs-situs dan konten-konten negatif, dan lain sebagainya. Edukasi cara penggunaan internet dengan bijak, seperti; cara menjaga privasi dan keamanan di dunia cyber, cara



mengidentifikasi dan bersikap terhadap *cyberbullying*, ragam aktivitas berbasis internet yang konstruktif dan produktif, pentingnya keseimbangan aktivitas daring dengan aktivitas fisik, beribadah dan lain sebagainya. Edukasi cara membangun komunikasi yang baik dan santun antara orang tua dan remaja dalam penggunaan internet serta cara pendampingan dalam melakukan proses pembelajaran jarak jauh berbasis internet. Penelitian yang dilakukan oleh Chang et al menunjukkan bahwa remaja yang kurang dekat dengan orang tua cenderung lebih tinggi risiko terkena *cyberbullying*, adiksi internet dan depresi. Oleh karena itu peran dan kedekatan orang tua sangat penting dalam mengontrol penggunaan internet remaja.

Saat pandemi COVID-19, dimana proses pembelajaran dilakukan dengan internet, advokasi kepada pemangku kebijakan dalam menutup akses situs pornografi, judi online, game online yang menunjukkan kekerasan dan situs-situs lain yang bisa berdampak buruk terhadap remaja perlu terus dilaksanakan.

## KESIMPULAN

Adanya peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai Potensi Adiksi Penggunaan Internet pada Remaja di Era Pandemi Covid-19 dan Cara Penanganan Secara Holistik. Rata-rata nilai pretest mahasiswa yaitu 60, setelah dilakukan pendidikan kesehatan/ edukasi, rata-rata pengetahuan post test mahasiswa meningkat menjadi 85.

Sebanyak 44 orang mahasiswa yang mengisi Kuesioner Diagnosis Adiksi Internet (KDAI) melalui google form, dari 44 orang yang mengisi kuesioner, sebanyak 27,2% (12 orang) yang terindikasi mengalami kecanduan internet, mahasiswa tersebut akan diberikan edukasi sesuai dengan skema pengelolaan kecanduan internet pada remaja secara komprehensif dan holistik disamping juga diberikan pendidikan kesehatan tentang potensi adiksi internet secara umum bersama teman-temannya yang lain. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat mendorong remaja untuk mendayagunakan internet semaksimal mungkin ke arah yang positif serta mengurangi dampak negatif dari adiksi internet terhadap remaja.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada rektor IKesT Muhammadiyah Palembang beserta jajarannya, LP2MI IKesT Muhammadiyah Palembang, Mahasiswa dan Dosen Program studi DIII Kebidanan IKesT Muhammadiyah Palembang yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.





## DAFTAR PUSTAKA

- Rini A. (2011). *Menanggulangi Kecanduan Game On-Line Pada Anak*. Jakarta: Pustaka Mina.
- Ameliola, S., & Nugraha, H. D. (2013). Perkembangan media informasi dan teknologi terhadap anak dalam era globalisasi. *Prosiding In International Conference On Indonesian Studies" Ethnicity And Globalization*.
- Hakam M, Levani Y, U. R. (2020). Potensi Adiksi Penggunaan Internet pada Remaja Indonesia di Periode Awal Pandemi Covid 19. *Hang Tuah Medical Journal*, 17(2), 102–115.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Novel Coronavirus (2019-nCov)*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Kominfo RI. (2018). *Pengguna Internet Indonesia Nomer Enam Dunia*. [https://kominfo.go.id/content/detail/4286/pengguna-internet-indonesia\\_nomorenam-dunia/0/sorotan\\_media](https://kominfo.go.id/content/detail/4286/pengguna-internet-indonesia_nomorenam-dunia/0/sorotan_media).
- Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M. W. S., & Wiguna, T. (2019). Internet addiction: a new addiction?. *Medical Journal of Indonesia*, 28(1), 82–91.
- Rosenberg KP, F. L. (2014). *Behavioral addictions: criteria, evidence, and treatment* Behavioral addictions: criteria, evidence, and treatment. Elsevier academic press.
- Siste K. (2020). The Impact Of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During Covid-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study. *Front Psychiatry*, 11, 1–11.