

SOSIALISASI PENANGGULANGAN KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS UNIVERSITAS SARI MUTIARA INDONESIA

Indo Mora Siregar¹, Dwi Nursiti², Laksana Tobing³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Sari Mutiara Indonesia
Email : indo_medan@yahoo.co.id

ABSTRAK

Internet merupakan teknologi informasi yang memberikan kesempatan bagi orang-orang untuk mengakses berbagai informasi, bagian bersifat positif maupun negatif secara instan. Penggunaan internet yang berlebihan dapat mengakibatkan kecanduan internet. Kecanduan internet ini sulit untuk dihilangkan karena terkait dengan mengejar kesenangan dan kebahagiaan. Hal tersebut dapat berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-hari, seperti kurangnya minat dengan kegiatan sehari-hari, menjadi individu yang pasif, mengalami mood modification, (modifikasi suasana hati), tolerance (toleransi), withdrawal (penarikan), *conflict* (konflik), dan kemungkinan terjadi *relapse* (mengulang). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui penanggulangan terhadap kecanduan internet pada mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis Universitas Sari mutiara Indonesia. Metode pengabdian masyarakat dengan sosialisasi penanggulangan kecanduan internet dalam bentuk edukasi, tanya jawab serta menonton video sosialisasi penanggulangan kecanduan internet. Hasil hasil pengabdian masyarakat ini adalah menambah wawasan bagi para mahasiswa untuk lebih mengerti, memahami, bentuk-bentuk penanggulangan kecanduan internet. Diharapkan setelah dilakukan sosialisasi penanggulangan kecanduan internet ini, mahasiswa teknologi mahasiswa teknologi laboratorium medis universitas Sari mutiara Indonesia pengetahuannya semakin meningkat..

Kata kunci : Sosialisasi, Kecanduan Internet

ABSTRACT

The internet is an information technology that provides an opportunity for people to access various information, both positive and negative parts, instantly. Excessive internet use can lead to internet addiction. This internet addiction is difficult to get rid of because it is related to the pursuit of pleasure and happiness. This can have a negative impact on daily life, such as a lack of interest in daily activities, becoming a passive individual, experiencing mood modification, (mood modification), tolerance (tolerance), withdrawal (withdrawal), conflict (conflict). , and the possibility of relapse (repeat). The purpose of this community service is to find out the countermeasures for internet addiction in students of Medical Laboratory Technology, University of Sari Mutiara Indonesia. community service methods by socializing internet addiction prevention in the form of education, question and answer and watching internet addiction prevention socialization videos. The result of this community service is to add insight for students to better understand, understand, forms of overcoming internet addiction. It is hoped that after the dissemination of internet addiction prevention, technology

students, medical laboratory technology students at Sari Mutiara Indonesia University, will have more knowledge.

Keywords: *Socialization, Internet Addiction*

PENDAHULUAN

Internet merupakan salah satu kebutuhan bagianusia. Internet merupakan teknologi informasi yang memberikan kesempatan bagi orang- untuk mengakses berbagai informasi baik yang bersifat positif maupun negatif secara instan. Internet memiliki sifat tanpa batas, berbagai macam informasi dapat di peroleh oleh siapa saja melalui internet, seperti ilmu pengetahuan, berita masa kini, bahkan dapat mengakses sosial media seperti Instagram, Facebook, WhatsApp, Line, YouTube, Twitter, dan game.

Menurut Karsiani (2014) Manfaat positif menggunakan Internet yaitu dapat memperoleh informasi yang lebih maju, cepat, tepat, akurat, dan juga untuk memudahkan berkomunikasi dengan jarak jauh, dan bagi pelajar mereka dapat mengerjakan tugas sekolah dengan mudah. Sedangkan dampak negatif dari penggunaan internet, yaitu kurangnya interaksi secara langsung, jika terlalu kecanduan internet akan menjadi apatis terhadap lingkungan sekitar, membuang-buang waktu, privasi terancam, konten pornografi, insomnia, cyberbullying, penipuan online, dan kecanduan internet. Jika pengguna internet tidak menyadari bahwa internet memiliki sifat tanpa batas, maka akan membuat para pengguna internet tanpa sadar waktu yang dimilikinya terbuang sia-sia hanya karena mencari informasi yang tidak penting dan hanya untuk memenuhi kepuasan diri semata. Sekarang ini, sekarang ini, semakin terjangkaunya harga laptop dan handphone, semakin mudah juga orang-orang saat ini untuk mengakses internet. Di tambah dengan hadirnya Wi-Fi (Wireless Fidelity) dan provider yang saat ini telah menyediakan jasa dalam tarif internet yang murah semakin memudahkan seseorang untuk mengakses internet dimana dan kapan saja. Selain aktivitas yang beranekaragam, gaya hidup mahasiswa zaman sekarang yang sering berlebihan dalam menggunakan teknologi seperti internet apalagi dengan kemudahan mengakses internet dimana saja dan kapan saja cenderung membuat mahasiswa ketagihan dan sulit untuk menghentikan aktivitas tersebut, karena keasyikan bahkan rela menghabiskan waktu berjam-jam sampai larut malam.

Kecanduan internet ini sulit untuk di hilangkan, karena terkait dengan mengejar kesenangan dan kebahagiaan. Hal tersebut, dapat berdampak buruk terhadap kehidupan orang sehari-hari, seperti kurangnya minat dengan kegiatan sehari-hari, menjadi individu yang pasif, mengalami mood modification (modifikasi suasana hati), tolerance (toleransi), withdrawal (penarikan), conflict (konflik), dan kemungkinan terjadi relapse (mengulang).

(Suharti,2016) Internet juga menyediakan media yang memudahkan pengguna memperkenalkan diri dan saling berinteraksi dalam waktu yang singkat tanpa terbatas oleh jarak. Apabila pengguna internet telah menemukan kenyamanan untuk terus-menerus menggunakan internet dan untuk memenuhi kepuasan pribadinya maka akan terus berlanjut hingga pengguna di katakan kecanduan menggunakan internet. Pengguna yang kecanduan menggunakan internet, tidak menyadari dirinya sebagai pecandu internet. Pecandu internet tidak menyadari dirinya berlebihan dalam menggunakan internet, dan bahkan mereka tidak bisa menghentikan atau mengontrol dirinya dalam menggunakan internet di kehidupan sehari-hari. Tidak sedikit individu dikatakan kecanduan internet karena sangat bergantung pada internet. Sebagian besar pengguna internet adalah kalangan terpelajar yaitu mahasiswa.

Semakin berkembangnya era globalisasi saat ini mendorong generasi penerus bangsa terutama mahasiswa sebagai agen perubahan untuk senantiasa mengikuti perkembangan zaman. Semakin tidak terhindarkannya internet sebagai perlengkapan studi dan alat bantu pekerjaan membuat internet turut berperan dalam cara manusia berpikir, berinteraksi, berkomunikasi, berelasi, berkreasi, bertingkah laku dan mengambil keputusan. Ironisnya, alat yang begitu berguna ini juga menimbulkan cukup banyak persoalan pada pengguna internet. Beberapa aspek kecanduan internet diantaranya yaitu, kehilangan pekerjaan kesempatan pendidikan atau karir gara-gara penggunaan internet. Beberapa responden mengatakan bahwa mereka menggunakan internet sebagai pelarian dari masalah yang sedang mereka hadapi. Hal tersebut sesuai dengan aspek-aspek yaitu menjadikan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kontrak kepada para mahasiswa yang telah disiapkan untuk bisa berpartisipasi aktif dalam sosialisasi penanggulangan kecanduan internet baik kontrak waktu dan kesediaannya sebagai peserta.

Persiapan awalan adalah alat-alat yang digunakan yaitu seperti laptop, liquid Crystal display (LCD), layar proyektor, sound system, dan mikrofon. Pembuatan Power Point untuk materi edukasi penanggulangan kecanduan internet dibuat dengan menggunakan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan gambar-gambar serta pembuatan video kecanduan internet.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, para mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis Universitas Sari mutiara Indonesia terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan setelah itu salah seorang fasilitator memberikan ucapan salam sambil mengucapkan yel-yelnya kepada mahasiswa agar tetap semangat menjalani sesi awal sampai selesai. Setelah itu, memberikan pengetahuan tentang edukasi penanggulangan kecanduan internet dalam hal ini pengertian dari internet, bentuk-bentuk kecanduan internet, faktor penyebab kecanduan internet, dampak terjadinya kecanduan internet bagi korban dan pelaku serta pencegahannya kemudian dilanjutkan penyajian video kecanduan internet. Tim pengabdian masyarakat ini juga memutar video agar mahasiswa mudah mengerti dan memahami tentang kecanduan internet yang terjadi.

3. Evaluasi

a. Struktur

Mahasiswa disiapkan sebanyak 40 orang dengan perantara usia 20 sampai 27 tahun. Tim pengabdian masyarakat berbagi tugas di mana satu orang penyaji materi, video dan sekaligus yang membawakan acara penyuluhan ini, satu orang bertugas untuk memberikan pretest dan post test sebelum dan setelah materi penyuluhan diberikan dan satu orang lagi bertugas mendokumentasikan pengabdian masyarakat ini. Tim juga melibatkan dua orang mahasiswa untuk membantu tim pengabdian masyarakat sehingga kegiatan pengabdian masyarakat tentang penanggulangan kecanduan

internet pada mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis Universitas Sari Mutiara Indonesia ini dapat berjalan dengan baik.

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal dari pukul 08.30 s/d 10.20 win dimana saat penyajian materi diselingi dengan tanya jawab.

c. Metode Evaluasi

Metode evaluasi dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi dan para siswa mampu memahami dan mengerti tentang definisi bentuk-bentuk kecanduan internet, faktor penyebab kecanduan internet dampak terjadinya kecenderungan internet bagi korban dan pelaku serta pencegahannya sehingga mahasiswa mampu memiliki sikap lebih berani dan percaya diri terhadap dirinya.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada September 2021 dari pukul 08.30 sampai dengan 10:20 yang sarasanya adalah mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis Universitas Sari mutiara Indonesia.

Pengertian masyarakat ini dilakukan oleh tiga orang tim dosen di mana satu orang Dosen dari program studi psikologi, dua orang Dosen dari program studi teknologi laboratorium medis, serta dibantu oleh mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis.

Tahap awal pengabdian masyarakat ini tim pelaksana/fasilitator mengarahkan mahasiswa untuk bersama-sama mempraktekkan yel-yel salam agar tetap semangat setelah itu menjelaskan definisi dari kecanduan internet, bentuk-bentuk kecanduan internet, faktor penyebab kecanduan internet, dampak kecenderungan internet bagi korban dan pelaku serta pencegahannya kemudian dilanjutkan penyajian video kecanduan internet.

Rendahnya tingkat pengetahuan tentang pentingnya edukasi penanggulangan kecanduan internet di sekolah disebabkan oleh kurangnya informasi dan lingkungan yang tidak mendukung untuk tumbuh kembang anak sehingga kebutuhan anak tidak tercukupi.

Berdasarkan hasil melalui kritis yang diberikan oleh tim fasilitator pengabdian masyarakat sebelum materi penyuluhan diberikan didapatkan hasil 20% mahasiswa mengerti dan memahami tentang kecanduan internet namun belum secara jelas dan spesifik. Dan pemberian postes didapatkan hasil bahwa mahasiswa sudah memahami dan mengerti lebih spesifik materi tentang kecanduan internet dalam upaya edukasi penanggulangan kecanduan internet pada mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis Universitas Sari mutiara Indonesia.



Gambar 1. Memaparkan materi tentang " Pengertian kecanduan internet, bentuk-bentuk dan faktor penyebab kecanduan internet serta akibat yang ditimbulkan".

Ketika fasilitator atau tim pelaksana memberikan materi tentang definisi kecanduan internet, bentuk-bentuk kecanduan internet, faktor penyebab terjadinya kecanduan internet kepada mahasiswa, mereka menyimak dan fokus ke arah depan namun ketika sesi tanya jawab hanya beberapa saja yang memberikan jawaban yang benar sehingga terlihat pengetahuan mereka akan informasi tentang edukasi penanggulangan kecanduan internet masih kurang akan tetapi mereka tetap semangat mengikuti materi sampai selesai.

1. Akibat Kecanduan Internet

Kecanduan internet adalah pemakaian internet yang berlebihan yang mengganggu pola tidur produktivitas kerja, rutinitas keseharian dan kehidupan sosial. Pecandu internet membuat internet menjadi prioritas dan lebih penting daripada keluarga, teman dan pekerjaan (Pertiwi,2018). Kecanduan internet digambarkan sebagai suatu keadaan patologis atau gangguan karena sering menggunakan internet termasuk berbagai perilaku dan pengendalian impuls dalam menggunakan internet. Seperti yang terjadi pada penyalahgunaan zat, kecanduan internet adalah kebiasaan patologis yang sulit untuk dihapus karena sangat terkait dengan pencarian kesenangan dan kebahagiaan (Salicetia, 2015). Kecanduan internet didefinisikan sebagai keinginan yang tidak bisa terkendali untuk online, disertai dengan waktu yang dihabiskan dalam jaringan, kegugupan dan agresi dalam situasi di mana internet tidak dapat diakses, gangguan progresif keluarga dan kehidupan sosial (Young dalam Rachmawati, 2018).

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan internet adalah penggunaan internet yang dilakukan seseorang secara berlebihan sehingga tidak bisa untuk dikontrol dan akibatnya membuat dirinya ketergantungan, lupa waktu dan jauh dan menarik diri dari lingkungan sosialnya untuk menggunakan internet secara terus-menerus tanpa memperhitungkan keadaan situasi dan kondisi yang sedang dialaminya. Selain itu, orang yang kecanduan internet cenderung akan mudah marah, terganggu atau bahkan depresi ketika tidak dapat mengakses internet. Alhasil, mereka akan saling berkomentar, berbohong, menutup diri, kelelahan dan bahkan prestasi rendah. Hal tersebut bisa berdampak negatif kecenderungan internet jangka panjang.

2. Dampak Dari Kecanduan Internet

(Weaver dalam Umaidah 2019) menyatakan bahwa dampak dari kecanduan internet meliputi :

- a. Keasyikan dengan internet dan selalu memikirkannya selagi offline

- b. Selalu menambah waktu online
- c. Tidak mampu untuk mengontrol pengeluaran internet
- d. Cepat marah dan gelisah bila tidak sedang online
- e. Menggunakan internet sebagai pelarian dari masalah
- f. Membohongi keluarga atau teman-teman mengenai jumlah waktu yang di gunakan untuk online
- g. Terus menggunakan internet walaupun dana untuk online menipis
- h. Kehilangan teman, pekerjaan ataupun kesempatan pendidikan dan karir karena penggunaan internet
- i. Depresi, kemurungan, kegelisahan, dan kecemasan meningkat jika tidak menggunakan internet
- j. Mengalami gangguan tidur atau perubahan pola tidur karena penggunaan internet
- k. Merasa bersalah dan penyesalan yang dalam akibat penggunaan internet

Hal-hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Upaya Sosialisasi Penanggulangan Kecanduan Internet :

1. Sosialisasi Kecanduan Internet

Sosialisasi mengenai kecanduan internet pada mahasiswa merupakan langkah awal dalam memberikan pengetahuan yang jelas mengenai kecanduan internet itu sendiri. Dosen harus memberikan arahan dan juga informasi mengenai kecanduan internet, faktor-faktor serta dampak yang mungkin ditimbulkan akibat dari kecanduan internet. Melalui kegiatan sosialisasi ini, diharapkan masih bisa mendapatkan pengetahuan serta meningkatkan awareness atau kesadaran mengenai betapa pentingnya menjauhi kecanduan internet di sekolah dan di lingkungan.

2. Melakukan Bimbingan Insentif Terhadap Kecanduan Internet :

Bimbingan intensif yang dimaksud di sini adalah berupa pemberian arahan, peringatan serta teguran terhadap kecanduan internet. Bimbingan ini dimaksudkan untuk memberikan arahan bahwa perilaku yang ia lakukan tidak pantas untuk dilakukan. Selain itu, dalam bimbingan ini juga dilakukan perbaikan moral dan tindakan pelaku melalui berbagai bimbingan psikologis. Kegiatan bimbingan ini dapat dilakukan oleh Dosen, Dosen BK (Bimbingan Konseling) dan kerjasama dengan orang tua.

3. Pendampingan Kepada Korban Kecanduan Internet :

Selain bimbingan terhadap pelaku, bimbingan serta pendampingan terhadap korban kecanduan internet juga merupakan hal yang amat penting untuk dilakukan. Hal ini meninjau dari kemungkinan adanya gangguan mental serta penurunan motivasi belajar yang dihadapi oleh korban. Dalam kegiatan ini, Dosen harus bekerja sama dengan BK serta orang tua dalam upayanya memperbaiki kondisi mental korban kecanduan internet secara intensif.

Berbagai upaya penanggulangan serta pencegahan kecanduan internet pada mahasiswa yang telah dipaparkan di atas tidak akan berjalan dengan lancar apabila tidak dilakukan koordinasi antar pihak di kampus.

Oleh sebab itu, kegiatan ini harus dilakukan secara komprehensif bersama dengan seluruh pihak di lingkungan kampus agar pencegahan dan penanggulangan kecanduan internet pada mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis Universitas Sari mutiara Indonesia dapat dilaksanakan dengan baik.

Langkah-langkah berikut sebagai upaya penanggulangan kecanduan internet :

1. Matikan notifikasi
2. Set up ponsel
3. Buat aturan untuk satu keluarga
4. Tentukan hari detoksifikasi tanpa internet

Kesimpulan

Bagi pihak mahasiswa atau tim pendidik (Dosen), diharapkan dapat meningkatkan pengetahuannya terkait kecenderungan internet yaitu membuat program baru dan memberikan kegiatan pembinaan pada mahasiswa khususnya upaya penanggulangan kecanduan internet seperti sosialisasi penanggulangan kecanduan internet. Serta mempromosikan sosialisasi penanggulangan kecanduan internet pada mahasiswa dengan memanfaatkan media yang lebih menarik seperti membuat poster, dan menayangkan film/video pada saat dilakukan penyuluhan tentang dampak negatif dari bahaya kecanduan internet pada mahasiswa dan sosialisasi penanggulangannya akan meningkatkan pengetahuan yang lebih baik bagi para mahasiswa.

Perlunya kerjasama di berbagai pihak terutama bagi tim pendidik yang memahami terkait permasalahan tentang kecanduan internet, seperti Dosen psikologi, Psikolog, instansi dan tim kesehatan lainnya sehingga meminimalisir perilaku kecenderungan internet dan mengurangi dampak dari perilaku kecenderungan internet yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A, N& Mahardayani, I, H.(2011). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus.
- Andriany Wina, (2019) Kontrol Diri Dan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Di Universitas X Di Yogyakarta.
- Ariyanto,A.(2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di Surakarta. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Surakarta.
- Baumeister, R. F. (2002).Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, AndConsumer Research.
- Diana rachmawati, (2018)Hubungan Kecanduan Internet terhadap interaksi remaja. <https://sumut.suara.com/read/2020/09/14/105427/4> cara mengatasi-kecanduan-internet
- Fitriyani, R. (2020). Pengaruh Iklim Psikologis Terhadap Kesiapan Untuk Berubah Pada Karyawan Kantor Direksi PT. Perkebunan Nusantara III (PERSERO) Medan
- Ghufron & Risnawita, R. (2010). Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Lindka Pertiwi, 2018 Hubungan Kecanduan Internet Dengan Keterampilan Sosial Pada Mahasiswa Usu.
- Pratiwi, P., dkk Perilaku Adiksi Game-online Ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Keterampilan Sosial pada Remaja di Surakarta, Jurnal Ilmiah Psikologi Candrawija.

- Sugiyono (2019) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Penerbit Alfabeta
- Sugiyono (2020) Metode Penelitian & Pengembangan Research And Development Cetakan Ke-3 Bandung. Penerbit Alfabeta
- Young, K.S. (1998). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorders.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction : A New Clinical Phenomenon And Its Consequences.
- Young, K.S. (2004). Internet Addiction.American Behavioral Scientist.