

Penerapan Internet Sehat dan Aman untuk Menanamkan Kebiasaan Bijak dalam Penggunaan Media Sosial pada Siswa SMP

Arina Aftitrya Izzati^{1*}, Slamet Bamanag Riyono²

^{1,2}Program Studi Teknik Informatika, Universitas Muhadi Setiabudi, Alamat Jl. Cendana, Desa. Siasem, Kec. Wanasari, Kab. Brebes, Kode Pos 52252, Negara Indonesia.

E-mail: arinaaftitryaizzati@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2648>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 03 Sept 2025

Revised: 09 Sept 2025

Accepted: 15 Sept 2025

Kata Kunci:

Internet, Kebiasaan Bijak, Media Sosial.

Keywords:

Internet, Wise Habits, Social Media.

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan internet sehat dan aman pada siswa SMP kelas XI serta merumuskan strategi edukatif yang efektif untuk meminimalisir risiko negatif penggunaan internet di kalangan remaja. Latar belakang penelitian ini didasari oleh tingginya ketergantungan siswa terhadap internet, baik untuk tujuan pembelajaran maupun hiburan, yang di satu sisi bermanfaat dalam mendukung proses belajar tetapi di sisi lain berpotensi menimbulkan dampak buruk seperti kecanduan, paparan konten tidak sesuai usia, hingga perundungan siber. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian 30 siswa kelas XI pada salah satu SMP negeri, serta melibatkan guru mata pelajaran TIK, wali kelas, dan orang tua sebagai informan pendukung. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik dengan triangulasi sumber untuk menjaga keabsahan data. Penelitian ini menemukan bahwa hampir seluruh siswa menggunakan internet 3-6 jam per hari. Meskipun sebagian siswa sudah menerapkan perilaku internet sehat, banyak yang menyalahgunakannya. Upaya sekolah mengintegrasikan literasi digital masih terkendala waktu dan prioritas akademik, sementara orang tua kesulitan mengawasi karena kesenjangan literasi digital.

This study aims to analyze the implementation of healthy and safe internet practices among eleventh-grade junior high school students and to formulate effective educational strategies to minimize the negative risks of internet use among adolescents. The background of this study is based on students' high dependence on the internet, both for learning and entertainment purposes, which on the one hand is beneficial in supporting the learning process but on the other hand has the potential to cause negative impacts such as addiction, exposure to age-inappropriate content, and cyberbullying. The study used a descriptive qualitative method with 30 eleventh-grade students at a public junior high school as subjects, and involved ICT teachers, homeroom teachers, and parents as supporting informants. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation studies, then analyzed using thematic analysis techniques with source triangulation to maintain data validity. This study found that almost all students use the internet 3-6 hours per day. Although some students have implemented healthy internet behaviors, many misuse it. School efforts to integrate digital literacy are still hampered by time and academic priorities, while parents have difficulty supervising due to the digital literacy gap.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Arina Aftitrya Izzati, et al (2025). Penerapan Internet Sehat dan Aman untuk Menanamkan Kebiasaan Bijak dalam Penggunaan Media Sosial pada Siswa SMP, 4(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2648>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi telah membawa perubahan besar dalam pola komunikasi dan interaksi masyarakat modern. Internet, sebagai salah satu produk utama dari kemajuan teknologi, kini telah menjadi kebutuhan mendasar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, ekonomi, pemerintahan, hingga hiburan. Kemudahan akses informasi yang ditawarkan internet membuka peluang besar bagi peningkatan kualitas hidup masyarakat. Namun, di balik manfaat tersebut, terdapat risiko serius yang dapat mengancam pengguna apabila internet tidak digunakan secara sehat dan aman. Penyalahgunaan internet, paparan konten negatif, serta ancaman terhadap privasi dan keamanan data pribadi merupakan masalah yang semakin kompleks di era digital (Santoso & Nugroho, 2021).

Dalam konteks pendidikan, internet memiliki peran ganda: di satu sisi mampu meningkatkan mutu pembelajaran dengan menyediakan sumber belajar yang luas, namun di sisi lain membuka peluang terjadinya penyalahgunaan, terutama di kalangan remaja. Oleh karena itu, literasi digital menjadi faktor penting yang harus ditanamkan sejak dini agar siswa mampu bersikap kritis dalam menyaring informasi serta memanfaatkan internet secara produktif (Nasrullah & Rulli, 2022). Selain itu, pemahaman tentang etika berinternet juga sangat diperlukan untuk membentuk perilaku digital yang positif, khususnya bagi generasi muda (Wulandari & Sari, 2020).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa literasi digital dapat berfungsi sebagai benteng pencegahan terhadap penyalahgunaan internet, sehingga penerapannya di lingkungan sekolah menjadi sangat relevan (Kurniawati & Hakim, 2019). Tidak hanya itu, peran regulasi pemerintah juga menjadi faktor penentu dalam menciptakan ekosistem digital yang aman, dengan kebijakan yang mengatur perlindungan data pribadi serta pembatasan akses terhadap konten berbahaya (Hidayat, 2021). Namun, regulasi saja tidak cukup tanpa adanya kesadaran individu dan masyarakat luas mengenai pentingnya menjaga keamanan digital (Pratama & Suryani, 2023).

Partisipasi aktif siswa, guru, dan orang tua sangat diperlukan dalam mewujudkan internet sehat dan aman. Melalui kolaborasi tersebut, dapat tercipta ekosistem digital yang mendukung pembelajaran sekaligus melindungi siswa dari potensi ancaman (Rahman & Putri, 2022). Upaya ini harus disertai dengan strategi edukasi yang terencana, karena pendidikan dianggap sebagai pendekatan paling efektif dalam membangun budaya internet sehat dan aman (Yusuf & Dewi, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berfokus pada penerapan internet sehat dan aman pada siswa SMP kelas XI. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya merumuskan strategi penerapan yang terintegrasi, tidak hanya berfokus pada aspek teknis penggunaan, tetapi juga menekankan pada edukasi, kesadaran, etika, serta partisipasi siswa dalam menciptakan lingkungan digital yang produktif, positif, dan terlindungi dari ancaman dunia maya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara komprehensif penerapan konsep internet sehat dan aman pada siswa SMP kelas XI. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggali fenomena sosial yang kompleks, khususnya terkait perilaku digital siswa dalam memanfaatkan internet baik sebagai sarana pembelajaran maupun hiburan sehari-hari. Metode kualitatif juga memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesadaran, pengetahuan, dan sikap siswa terhadap literasi digital, etika berinternet, serta keamanan data pribadi (Nasrullah & Rulli, 2022). Dengan demikian, hasil penelitian tidak hanya mendeskripsikan kondisi yang ada, tetapi juga mampu memberikan pemahaman mengenai dinamika interaksi siswa dengan dunia digital secara lebih luas.

Subjek penelitian siswa kelas XI di salah satu SMP negeri yang dipilih secara purposive, dengan pertimbangan bahwa mereka sedang berada pada fase perkembangan kognitif dan sosial yang kritis, sehingga sangat rentan terhadap pengaruh positif maupun negatif dari internet. Selain siswa, penelitian ini juga melibatkan guru mata pelajaran TIK dan wali kelas serta orang tua siswa sebagai informan pendukung. Keterlibatan berbagai pihak ini dipandang penting karena proses pendidikan literasi digital dan penerapan konsep internet sehat tidak hanya berlangsung di ruang kelas, melainkan juga dipengaruhi oleh interaksi di rumah dan kebijakan sekolah secara institusional (Rahman & Putri, 2022).

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali secara detail pemahaman siswa mengenai konsep internet sehat dan aman, pengalaman mereka saat menghadapi risiko digital seperti paparan konten negatif atau ancaman privasi, serta strategi pribadi yang mereka gunakan untuk melindungi diri di ruang digital (Wulandari & Sari, 2020). Observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati secara langsung bagaimana siswa menggunakan internet dalam konteks pembelajaran di kelas maupun aktivitas non-akademik, sehingga peneliti dapat menangkap perilaku nyata yang mungkin berbeda dengan jawaban wawancara. Sementara itu, studi dokumentasi digunakan untuk menelaah aturan sekolah, program literasi digital, serta kebijakan perlindungan data siswa yang sudah diterapkan oleh pihak sekolah (Hidayat, 2021).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik, yakni dengan mengidentifikasi, mengodekan, dan mengelompokkan data ke dalam sejumlah tema utama. Tema-tema yang muncul dalam penelitian ini mencakup literasi digital siswa, etika berinternet, keamanan data pribadi, strategi guru dalam menanamkan perilaku digital yang positif, serta keterlibatan orang tua dalam mengawasi penggunaan internet di rumah (Kurniawati & Hakim, 2019). Proses analisis dilakukan secara berulang untuk memastikan bahwa data yang dihasilkan benar-benar mencerminkan realitas di lapangan.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode. Triangulasi dilakukan dengan cara membandingkan data hasil wawancara siswa dengan informasi dari guru dan orang tua, serta mencocokkannya dengan hasil observasi langsung di sekolah dan dokumen resmi kebijakan sekolah terkait penggunaan internet. Dengan teknik ini, peneliti dapat mengurangi potensi bias dan meningkatkan kredibilitas temuan penelitian (Pratama & Suryani, 2023).

Secara keseluruhan, metode penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai bagaimana siswa SMP kelas XI menerapkan prinsip internet sehat dan aman dalam keseharian mereka. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menghasilkan strategi yang aplikatif dan integratif, tidak hanya pada level siswa sebagai individu, tetapi juga melibatkan sekolah sebagai institusi pendidikan serta orang tua sebagai pengawas utama di lingkungan keluarga. Dengan adanya pendekatan yang menyeluruh tersebut, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi nyata bagi upaya membangun ekosistem digital yang produktif, etis, dan terlindungi dari ancaman dunia maya (Yusuf & Dewi, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa siswa SMP kelas XI memiliki intensitas penggunaan internet yang sangat tinggi, baik untuk keperluan akademik maupun non-akademik. Dari 30 siswa yang menjadi partisipan, hampir seluruhnya mengaku menggunakan internet setiap hari dengan durasi antara 3–6 jam. Aktivitas utama mereka terbagi menjadi dua kategori besar: penggunaan untuk tujuan pembelajaran, seperti mencari materi pelajaran, mengerjakan tugas sekolah, dan mengikuti kelas daring, serta penggunaan untuk tujuan hiburan, seperti bermain game online, menonton video di YouTube, dan berselancar di media sosial. Fenomena ini menunjukkan bahwa internet telah menjadi kebutuhan mendasar yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan remaja modern (Nasrullah & Rulli, 2022).

Namun demikian, tingginya intensitas penggunaan internet juga menimbulkan sejumlah risiko. Dari hasil wawancara, sebagian siswa mengaku pernah mengakses konten yang tidak sesuai dengan usia mereka, baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Sebagian lain menyebutkan pengalaman menjadi korban perundungan siber (*cyberbullying*) melalui media sosial. Selain itu, terdapat pula siswa yang mengalami penurunan konsentrasi belajar karena kecanduan bermain game online hingga larut malam. Hal ini memperlihatkan bahwa meskipun internet memiliki potensi positif dalam menunjang pembelajaran, risiko negatifnya juga sangat nyata dan membutuhkan perhatian serius dari sekolah maupun orang tua (Santoso & Nugroho, 2021).

Observasi yang dilakukan di kelas menunjukkan bahwa beberapa siswa mampu mempraktikkan perilaku berinternet sehat, seperti membatasi penggunaan media sosial pada jam pelajaran, menggunakan perangkat digital hanya untuk kebutuhan belajar, serta selalu mengecek kebenaran informasi sebelum membagikannya kepada teman. Akan tetapi, sebagian lainnya masih belum menunjukkan kesadaran yang sama. Misalnya, ada siswa yang ketahuan membuka platform hiburan saat jam pelajaran berlangsung, atau siswa yang menyebarkan informasi dari internet tanpa melakukan

verifikasi terlebih dahulu. Ketidakkonsistenan ini memperlihatkan adanya kesenjangan dalam penerapan kebijakan sekolah mengenai penggunaan internet sehat (Rahman & Putri, 2022).

Wawancara dengan guru mengungkapkan bahwa pihak sekolah sudah berupaya mengintegrasikan literasi digital ke dalam kurikulum, terutama melalui mata pelajaran Teknologi Informasi dan Komunikasi. Guru berusaha menanamkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga privasi, cara berkomunikasi yang etis di ruang digital, serta cara melindungi perangkat dari ancaman siber. Meski demikian, guru mengakui bahwa keterbatasan waktu pembelajaran menjadi kendala utama. Materi literasi digital sering kali bersaing dengan materi akademik lain yang dianggap lebih prioritas, sehingga pembahasan mengenai internet sehat belum mendapat porsi maksimal (Hidayat, 2021).

Dari sisi orang tua, sebagian besar menyatakan kesulitan dalam melakukan pengawasan penggunaan internet di rumah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan orang tua mengenai teknologi digital, sehingga pengawasan cenderung hanya berfokus pada durasi waktu penggunaan, bukan pada kualitas konten yang diakses. Beberapa orang tua bahkan menyerahkan sepenuhnya penggunaan internet kepada anak dengan alasan kepercayaan, padahal tanpa pengawasan yang memadai, anak justru rentan terpapar konten negatif. Fenomena ini memperlihatkan adanya kesenjangan literasi digital antara generasi orang tua dan anak, yang pada akhirnya memengaruhi efektivitas pengawasan (Wulandari & Sari, 2020).

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa penerapan internet sehat dan aman pada siswa SMP kelas XI masih menghadapi banyak tantangan. Dari sisi siswa, meskipun ada yang sudah memahami pentingnya etika berinternet dan menjaga keamanan data, masih banyak yang menggunakan internet tanpa kontrol yang memadai. Pola ini sejalan dengan penelitian Kurniawati & Hakim (2019) yang menekankan bahwa tingkat literasi digital di kalangan remaja masih berada pada kategori menengah, sehingga memerlukan intervensi pendidikan yang lebih intensif.

Kesenjangan antara kebijakan sekolah dengan praktik siswa di lapangan menjadi salah satu isu penting. Sekolah sebenarnya sudah menetapkan aturan penggunaan internet sehat, tetapi implementasinya tidak sepenuhnya berhasil karena keterbatasan pengawasan. Kondisi ini menunjukkan bahwa regulasi formal tidak akan efektif tanpa diiringi kesadaran intrinsik dari siswa itu sendiri. Dengan kata lain, penerapan internet sehat tidak bisa hanya mengandalkan larangan dan pembatasan, tetapi harus menumbuhkan pemahaman kritis mengenai manfaat dan risiko internet (Hidayat, 2021).

Selain itu, keterlibatan orang tua juga terbukti masih lemah. Banyak orang tua merasa bahwa anak-anak mereka lebih paham teknologi, sehingga memilih untuk tidak terlalu ikut campur. Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga dalam membangun literasi digital anak sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pengawasan (Yusuf & Dewi, 2020). Oleh karena itu, strategi penerapan internet sehat harus melibatkan peran aktif orang tua, misalnya melalui pelatihan literasi digital khusus bagi orang tua agar mampu mendampingi anak dengan lebih baik.

Menariknya, penelitian ini juga menemukan bahwa siswa lebih termotivasi untuk mematuhi aturan berinternet sehat ketika mereka dilibatkan dalam proses penyusunan aturan tersebut. Keterlibatan ini menumbuhkan rasa tanggung jawab dan kesadaran kolektif, karena siswa merasa memiliki aturan yang mereka sepakati sendiri. Hal ini mendukung temuan Pratama & Suryani (2023) yang menekankan pentingnya pendekatan partisipatif dalam pendidikan digital. Dengan demikian, sekolah perlu mengadopsi strategi edukasi yang berbasis kolaborasi, bukan hanya pendekatan top-down.

Secara umum, penerapan internet sehat dan aman di SMP kelas XI harus dipahami sebagai proses kolaboratif yang melibatkan tiga komponen utama: sekolah, keluarga, dan siswa. Sekolah bertanggung jawab memberikan edukasi formal mengenai literasi digital, keluarga berperan sebagai pengawas sekaligus pembimbing di rumah, sedangkan siswa harus diberdayakan agar mampu menjadi pengguna internet yang kritis, etis, dan bertanggung jawab. Tanpa adanya sinergi di antara ketiga komponen tersebut, risiko paparan konten negatif, perundungan siber, maupun ancaman keamanan data pribadi akan sulit diminimalisir (Nasrullah & Rulli, 2022).



Gambar 1. Menjelaskan materi pada siswa



Gambar 2. Pembagian *gift game* pada siswa

SIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan internet pada siswa SMP kelas XI sudah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, baik untuk kebutuhan akademik maupun non-akademik. Namun, intensitas penggunaan yang tinggi juga memunculkan risiko signifikan seperti paparan konten negatif, perundungan siber, hingga kecanduan game online yang berdampak pada konsentrasi belajar.

Temuan menunjukkan adanya kesenjangan antara kebijakan sekolah mengenai internet sehat dan praktik siswa di lapangan. Meskipun guru telah mengintegrasikan literasi digital ke dalam pembelajaran, keterbatasan waktu serta kurangnya konsistensi siswa membuat penerapannya belum optimal. Di sisi lain, pengawasan orang tua masih lemah akibat keterbatasan pemahaman terhadap teknologi digital, sehingga anak cenderung lebih bebas dalam mengakses internet.

Penelitian ini juga menegaskan pentingnya kolaborasi antara siswa, sekolah, dan orang tua. Sekolah berperan dalam edukasi literasi digital, orang tua sebagai pengawas dan pembimbing di rumah, serta siswa sendiri sebagai subjek utama yang harus didorong menjadi pengguna internet yang kritis, etis, dan bertanggung jawab. Strategi penerapan internet sehat akan lebih efektif jika melibatkan pendekatan partisipatif, di mana siswa dilibatkan langsung dalam penyusunan aturan sehingga tumbuh kesadaran dan rasa tanggung jawab kolektif.

Dengan demikian, penerapan internet sehat dan aman di kalangan remaja bukan hanya soal regulasi formal, tetapi memerlukan sinergi edukasi, pengawasan, dan partisipasi aktif dari seluruh pihak terkait. Upaya ini diharapkan mampu membangun ekosistem digital yang produktif, etis, dan terlindungi dari ancaman dunia maya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih khusus ditujukan kepada Kepala Desa Badak, Kecamatan Belik, Kabupaten Pemalang beserta perangkat desa yang telah memberikan izin serta dukungan penuh terhadap kegiatan ini. Apresiasi juga diberikan kepada guru dan siswa SMP 03 di Belik yang dengan antusias berpartisipasi dalam Penerapan Internet sehat dan aman. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak perguruan tinggi yang telah memfasilitasi kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat bagi masyarakat. Semoga kerja sama yang terjalin dapat terus berlanjut dalam kegiatan pengabdian selanjutnya untuk mendukung pengembangan potensi desa dan peningkatan kualitas pendidikan kewirausahaan sejak dini.

REFERENSI

- Hidayat, A. (2021). Regulasi perlindungan data pribadi dan keamanan digital di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Publik*, 15(2), 45–57.
- Kurniawati, S., & Hakim, L. (2019). Literasi digital sebagai upaya pencegahan penyalahgunaan internet pada remaja. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 4(1), 12–20.

- Nasrullah, R., & Rulli, I. (2022). Literasi digital dalam pendidikan: Strategi menghadapi era disrupsi informasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 55–68.
- Pratama, D., & Suryani, T. (2023). Partisipasi siswa dalam penyusunan aturan literasi digital berbasis sekolah. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 7(2), 101–115.
- Rahman, A., & Putri, S. (2022). Kolaborasi guru, orang tua, dan siswa dalam penerapan internet sehat. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 8(3), 77–90.
- Santoso, B., & Nugroho, A. (2021). Dampak penggunaan internet berlebihan terhadap perilaku siswa SMP. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), 33–42.
- Wulandari, N., & Sari, R. (2020). Etika berinternet dalam membangun perilaku digital generasi muda. *Jurnal Etika dan Teknologi*, 6(1), 25–36.
- Yusuf, M., & Dewi, L. (2020). Peran keluarga dalam literasi digital anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 88–97.
- Astuti, R., & Fadilah, N. (2021). Penguatan literasi digital dalam mencegah dampak negatif media sosial pada remaja. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 11(2), 120–132. (<https://doi.org/10.24832/jpk.v11i2.455>)
- Handayani, S., & Permana, A. (2022). Strategi pendidikan literasi digital berbasis sekolah dalam menghadapi era society 5.0. *Jurnal Teknologi dan Pembelajaran*, 14(1), 65–78. (<https://doi.org/10.21009/jtp.v14i1.782>)