

PSIKOEDUKASI DALAM MENGATASI ADIKSI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA KELAS IV SD SATHYA SAI DENPASAR

**Shendy Prayogo ; Arvela Adelinne ; Daisy Maria Trigno ; Putu Murali Sukma
; Theresia Vania Oktaviani ; Lena Nussyana Pandjaitan**

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Surel: s150117248@student.ubaya.ac.id ; s150117327@student.ubaya.ac.id ;
s150117167@student.ubaya.ac.id ; s150117204@student.ubaya.ac.id ;
s150117091@student.ubaya.ac.id ; lnp@staff.ubaya.ac.id

Abstract: *The purpose of this psychoeducation about social media usage is to understand the benefits, impact and dangers of social media addiction and also provide ways to use media social wisely. The research design used was descriptive study. This psychoeducation is given to fourth grade students of SD Sathya Sai Denpasar, consisting of 20 students with a total of 11 female students and 9 male students with an age range of 9-10 years. Based on the result of this psychoeducation, students responded through the given padlets and showed that the students knew more about the benefits and impacts of social media.*

Keyword: *psychoeducation, social media, addiction*

Abstrak: Tujuan dari pemberian psikoedukasi mengenai penggunaan media sosial ini yaitu untuk memahami manfaat, dampak, dan bahaya dari kecanduan media sosial serta memberikan tips untuk bijak dalam menggunakan media sosial. Desain penelitian yang digunakan adalah studi deskriptif. Psikoedukasi ini diberikan kepada siswa kelas IV SD Sathya Sai Denpasar, terdiri dari 20 murid dengan jumlah 11 orang siswa perempuan dan 9 orang siswa laki-laki dengan rentang umur 9-10 tahun. Berdasarkan hasil psikoedukasi, siswa/i memberikan respon melalui padlet yang diberikan dan menunjukkan bahwa para siswa/i mengetahui lebih banyak manfaat dan dampak dari media sosial.

Kata Kunci: psikoedukasi, medial sosial, adiksi

PENDAHULUAN

Media sosial merupakan ruang atau tempat yang dapat digunakan setiap orang untuk berpartisipasi di dalamnya. Seiring perkembangan teknologi, dapat ditemukan pula berbagai macam media sosial yang dapat digunakan. Berdasarkan *Indonesian Digital Report 2020*, penggunaan media sosial aktif mencapai 160 juta (Kemp, 2020). Besarnya penggunaan media sosial di Indonesia, membuat berbagai *platform* media sosial terus berdatangan.

YouTube, Instagram, TikTok, Game Online merupakan contoh berbagai media sosial yang diminati warga Indonesia. *Platform-platform*

tersebut dapat diakses oleh semua orang, termasuk anak-anak. Namun, penggunaan media sosial pada anak perlu diperhatikan agar dalam proses penggunaannya tidak disalahgunakan atau memicu dampak negatif yang dapat terjadi pada anak. Penggunaan media sosial di kalangan anak perlu didasari dengan pemahaman dalam mengakses informasi serta cara yang bijak dalam penggunaannya.

Fakta yang didapat penulis di lapangan adalah banyak anak-anak yang belum bisa mengoperasikan media sosial dengan cara yang tepat. Anak-anak menggunakan media sosial untuk mengirim atau membalas pesan kepada

orang yang tidak dikenal, menerima informasi bohong atau *hoax* yang kemudian secara tidak sadar pesan tersebut diceritakan kepada temannya hingga waktu mengakses media sosial yang berlebihan. Fakta tersebut, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mukramin (2018) yang juga memaparkan dampak penggunaan media sosial pada anak. Dampak negatif penggunaan media sosial yang didapat oleh Mukramin adalah anak-anak bisa ketergantungan dengan teknologi dan media komunikasi, cenderung lebih suka berhubungan lewat media sosial dibanding bertemu langsung, dapat berpengaruh pada pergaulan karena kurang kontrol dari orang tua, anak-anak bisa bebas dalam mengakses semua situs-situs yang tidak baik, dapat mengakses berbagai permainan yang mengandung unsur-unsur kekerasan dan agresivitas serta berdampak pada kesehatan.

Dengan melihat fenomena tersebut, kami penulis berinisiatif untuk memberikan psikoedukasi mengenai penggunaan media sosial. Adapun harapan dari psikoedukasi ini agar anak-anak dapat menggunakan media sosial secara bijak.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa program pengabdian kepada masyarakat yang diberikan dengan cara pemberian edukasi tentang adiksi penggunaan media sosial. Pemberian edukasi yang dimaksud adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan teknik *treatment* yang digunakan untuk memberikan intervensi yang bersifat edukatif kepada suatu kelompok maupun individu (Lukens dan McFarlane dalam Siswoyo, 2015). Pemberian psikoedukasi ini dilakukan kepada siswa/i kelas IV SD Sathya Sai

Denpasar yang beralamat di Jalan Kemuda III/9B Banjar Bantas, Peguyangan Kangin, Kecamatan Denpasar Utara, Kota Denpasar, Provinsi Bali secara *online* melalui media *zoom*. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *accidental sampling* dengan dibantu dari pihak SD yang memberikan kelas atau siswa yang bersedia mengikuti psikoedukasi ini. Partisipan terdiri atas 20 murid kelas IV dengan jumlah 11 orang siswi dan 9 orang siswa.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan skala dan wawancara. Skala yang diberikan dalam bentuk kuesioner yang bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman awal dan akhir partisipan terkait manfaat media sosial, dampak, dan cara mengatasi adiksi media sosial, serta pemetaan terkait media sosial yang digunakan oleh partisipan. Wawancara dilakukan kepada tiga orang siswi kelas IV SD Sathya Sai Denpasar dengan tujuan untuk mengetahui atau memetakan permasalahan awal dari *sample* yang akan diberikan psikoedukasi tentang media sosial dan dampaknya.

Psikoedukasi ini diawali dengan pemberian modul yang akan digunakan siswa/i selama psikoedukasi berlangsung dan pengenalan tim peneliti. Setelah itu, dilanjutkan dengan *ice breaking*, penjelasan tujuan psikoedukasi & penjelasan *rule of conduct*, pemaparan materi tentang definisi, manfaat, dampak penggunaan, adiksi, serta cara mengatasi adiksi penggunaan media sosial dengan cara *lecturing* dan tanya jawab. Adapun beberapa lembar dari modul yang diisi oleh siswa/i selama kegiatan berlangsung agar siswa/i dapat berpartisipasi lebih aktif dan psikoedukasi dapat menjadi lebih interaktif.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: 1) Modul psikoedukasi yang berjudul “Aku Cerdas Bermedia Sosial”. Modulnya berisi tentang latar belakang permasalahan, gambaran partisipan, metode serta alat dan bahan yang digunakan, materi yang diberikan saat psikoedukasi, serta susunan acara dari psikoedukasi yang diberikan. ; 2) *Google form* yang berisi kuesioner pemetaan media sosial yang dimiliki partisipan serta pertanyaan untuk mengukur pemahaman awal dan akhir partisipan terkait materi yang diberikan. Pertanyaannya berupa pertanyaan tertutup yang mengharuskan partisipan memilih salah satu atau lebih dari satu pilihan jawaban yang diberikan ; 3) Padlet yang digunakan untuk mengetahui pesan dan kesan dari partisipan serta refleksi dari tiap individu terkait materi yang diperoleh dari psikoedukasi yang diikuti.

PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi ini diperuntukan kepada siswa/i kelas IV SD Sathya Sai Denpasar karena adanya kebijakan dari pemerintah untuk melakukan *School From Home* maka siswa/i akan lebih sering menggunakan *gadget*. Penggunaan *gadget* selain untuk belajar, siswa/i juga menggunakannya untuk bermain ataupun menonton video melalui *gadget* tersebut. Hal ini secara tidak langsung akan berdampak pada pemakaian *gadget* dalam frekuensi tinggi. Peneliti memberikan modul “Aku Cerdas Bermedia Sosial” guna memberikan pengetahuan terkait dengan manfaat, bahaya, hingga dampak jika menggunakan media sosial secara berlebihan. Peneliti juga memberikan *google form* untuk mengetahui media sosial apa saja yang mereka pakai serta waktu yang dihabiskan untuk bermain

media sosial dalam sehari, selain itu siswa/i SD Sathya Sai Denpasar diberikan padlet setelah sesi selesai, guna untuk mengetahui apa saja yang telah didapatkan selama kegiatan berlangsung.

Sebelum melakukan kegiatan psikoedukasi, peneliti meminta siswa/i untuk mengisi *google form* yang telah dibagikan, setelah semua mengisi *google form* siswa/i diperbolehkan untuk bergabung dalam aplikasi *zoom* yang sudah disiapkan kemudian peneliti menjalin *rapport* kepada siswa/i, pertama-tama peneliti memperkenalkan diri masing-masing lalu dilanjutkan dengan perkenalan siswa/i tersebut, selanjutnya peneliti melakukan *ice breaking* selama 30 menit, siswa/i tampak antusias saat melakukan *ice breaking* mereka aktif menjawab pertanyaan yang diberikan, setelah itu peneliti melanjutkan kegiatan psikoedukasi ini ke sesi berikutnya.

Pada awalnya, peneliti bertanya terlebih dahulu apa yang siswa/i ketahui tentang media sosial dan jenis media sosial apa saja yang mereka gunakan. Siswa/i bergantian untuk menjawab pertanyaan yang disampaikan dengan antusias, setelah para siswa/i sudah selesai menjawab sesi dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai media sosial. Selama penyampaian materi, siswa/i terlihat tenang dan menyimak materi yang disampaikan, para siswa juga tampak aktif ketika peneliti menanyakan kembali materi apa saja yang telah disampaikan.

Sebelum kegiatan psikoedukasi berakhir, peneliti mengingatkan para siswa/i untuk mengisi padlet yang telah diberikan sebelum kegiatan dimulai. Para siswa/i yang telah mengisi padlet menuliskan bahwa mereka menjadi lebih mengerti dampak apa saja yang dapat terjadi dari menggunakan media sosial,

baik dampak positif maupun dampak negatif. Siswa/i juga menuliskan hal-hal apa saja yang harus mereka lakukan untuk mengurangi kemungkinan mereka menderita adiksi media sosial.

Respon yang peneliti dapatkan dari siswa/i kelas IV SD Sathya Sai Denpasar cukup baik, seperti yang terlihat dari kesan yang mereka tuliskan pada padlet yaitu siswa/i menuliskan bahwa mereka lebih waspada akan dampak yang ditimbulkan, siswa/i juga menuliskan bahwa mereka akan menggunakan media sosial secara cerdas seperti akan belajar mengedit video, foto bahkan mereka menuliskan akan belajar bahasa inggris melalui media sosial. Seluruh siswa/i yang mengikuti kegiatan psikoedukasi ini terbilang cukup aktif, hal ini dapat dilihat saat peneliti memberikan pertanyaan kepada siswa/i mereka serentak mengangkat tangannya, dari 20 murid yang hadir 9 murid antusias bertanya.

Selain itu, Kepala Sekolah maupun Wali Kelas IV SD Sathya Sai Denpasar juga memberikan respon yang cukup baik yaitu kepala sekolah dan wali kelas berterima kasih atas diadakannya psikoedukasi mengenai media sosial ini, karena menurut mereka anak-anak jaman sekarang sudah lekat dengan *gadget* yang kemudian memakainya dengan frekuensi tinggi sehingga siswa/i sering lupa dengan kewajibannya yaitu belajar ataupun mengumpulkan tugas.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi terkait materi cerdas dalam menggunakan media sosial ini berhasil tersampaikan dengan baik.

KESIMPULAN

Pandemi COVID-19 yang dialami para siswa/i yang membuat mereka terpaksa untuk sekolah secara daring atau *School From Home*

menyebabkan mereka dituntut untuk selalu belajar melalui *gadget*, hal ini membuat mereka lebih aktif dengan media sosial baik melakukan komunikasi bersama guru dan keluarga maupun hanya untuk sekedar melepas rasa bosan saat karantina di rumah. Dalam rangka mengurangi pengaruh buruk yang diterima oleh para siswa dalam menggunakan media sosial, maka diperlukan pengetahuan mengenai batasan-batasan dalam menggunakan media sosial seperti pemberian psikoedukasi. Psikoedukasi dengan tema “Aku Cerdas Bermedia Sosial” pada siswa/i kelas IV SD Sathya Sai Denpasar yang diberikan berupa materi mengenai pengertian dari media sosial, manfaat, dampak media sosial, lalu dipaparkan juga mengenai bahaya adiksi serta ciri-ciri seseorang yang mengalami adiksi media sosial.

Berdasarkan psikoedukasi yang diberikan didapatkan hasil bahwa semua siswa/i telah mengenali berbagai media sosial seperti Instagram, Tiktok, Whatsapp, dan lain-lain. Setelah pemberian psikoedukasi ini, respon yang diberikan oleh para siswa/i mengatakan bahwa mereka menjadi lebih mengerti dampak apa saja yang dapat terjadi dari menggunakan media sosial, baik dampak positif maupun dampak negatif. Para siswa/i juga menuliskan hal-hal apa saja yang harus mereka lakukan untuk mengurangi kemungkinan mereka menderita adiksi media sosial. Dengan adanya pemberian psikoedukasi ini, diharapkan para siswa dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan tidak mengalami kecanduan yang akan menimbulkan efek negatif untuk diri mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Kemp, S. (2020, February 18). *Data Reportal*. Retrieved from Digital 2020: Indonesia: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>

Mukramin, S. (2018). DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU SOSIAL ANAK DI KOTA MAKASSAR. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan Sosiologi Vol IV Issu. 2*.

Siswoyo. (2015, November). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Pengetahuan, Intensi, dan Sick Role Behaviour Pada Pasien Katarak Dengan Pendekatan Model Theory Of Planned Behaviour Ajzen. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3, 198-210.