

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

Implementing a Healthy and Safe Internet to Instill Wise Habits in Social Media Use in Middle School Students

Arina Aftitrya Izzati^{1*}, Abdul Khamid², Nur Afridah³

^{1,2}Program Studi Teknik Sipil, Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia

³Program Studi Manajemen, Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia

E-mail: ¹arinaaftitryaizzati@gmail.com, ²abdulkhamid.mt@gmail.com, ³nurafridah.umus73@gmail.com,

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 08 12, 2025

Revised: 09 15, 2025

Accepted: 09 20, 2025

Keywords:

Safe Internet,
Digital Literacy,
Adolescent Behavior,
Educational Strategy

ABSTRACT

The increasing dependence of students on the internet has become a serious issue, as it not only supports learning but also exposes adolescents to negative impacts such as addiction, inappropriate content, and cyberbullying. This study aims to analyze the implementation of safe and healthy internet use among 11th-grade junior high school students and to formulate effective educational strategies to minimize the risks of internet misuse. A descriptive qualitative method was employed, involving 30 students as the main subjects, along with ICT teachers, homeroom teachers, and parents as supporting informants. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation, and analyzed using thematic analysis with source triangulation to ensure data validity. The findings indicate that most students use the internet 3–6 hours daily for both academic and non-academic activities. The study concludes that successful implementation of safe and healthy internet practices requires active collaboration between schools, parents, and students through participatory strategies that foster critical awareness, digital ethics, and collective responsibility in creating a safe and productive digital ecosystem.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Corresponding Author:

Arina Aftitrya Izzati

E-mail: arinaaftitryaizzati@gmail.com



Abstrak

Ketergantungan siswa terhadap internet semakin meningkat dan menimbulkan permasalahan serius, di mana selain mendukung pembelajaran, internet juga membuka peluang munculnya dampak negatif seperti kecanduan, paparan konten tidak sesuai usia, hingga perundungan siber. Penelitian ini bertujuan 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. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan melibatkan 30 siswa kelas XI sebagai subjek, serta guru TIK, wali kelas, dan orang tua sebagai informan pendukung. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis dengan teknik tematik dan triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan internet 3–6 jam per hari untuk aktivitas akademik maupun non-akademik. Penelitian menyimpulkan bahwa keberhasilan penerapan internet sehat dan aman membutuhkan kolaborasi sekolah, orang tua, dan siswa melalui strategi partisipatif yang menumbuhkan kesadaran kritis, etika digital, dan tanggung jawab kolektif dalam membangun ekosistem digital yang aman dan produktif.

Kata kunci: Internet_Sehat, Literasi_Digital, Perilaku_Remaja, Strategi_Edukatif

1. 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. Dibalik 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 [1].

Kondisi ini menegaskan bahwa literasi digital dan etika berinternet merupakan kebutuhan mendesak yang harus ditanamkan sejak dini, terutama di kalangan remaja. Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya merumuskan strategi penerapan internet sehat dan aman di sekolah sebagai upaya membentuk perilaku digital yang produktif, kritis, serta bertanggung jawab. Hal ini menjadi relevan karena pendidikan merupakan pendekatan paling efektif dalam membangun budaya berinternet sehat melalui kolaborasi siswa, guru, dan orang tua

Internet memiliki peran ganda dalam konteks pendidikan, 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. Literasi digital menjadi faktor penting yang harus ditanamkan sejak dini agar siswa mampu bersikap kritis dalam menyaring informasi serta memanfaatkan internet secara produktif [2]. Pemahaman tentang etika berinternet juga sangat diperlukan untuk membentuk perilaku digital yang positif, khususnya bagi generasi muda [3].

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa literasi digital dapat berfungsi sebagai benteng pencegah terhadap penyalahgunaan internet, sehingga penerapannya di lingkungan sekolah menjadi sangat relevan [4]. 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 [5]. Regulasi saja tidak cukup tanpa adanya kesadaran individu dan masyarakat luas mengenai pentingnya menjaga keamanan digital [6].

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 [7]. Upaya ini harus disertai dengan strategi edukasi yang terencana, karena pendidikan dianggap sebagai pendekatan paling efektif dalam membangun budaya internet sehat dan aman [8].

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.

2. 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 [2].

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. 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 [7].

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 [3]. 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 [5].

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 [4]. 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.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

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 [9]. Fenomena ini menunjukkan bahwa internet telah menjadi kebutuhan mendasar yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan remaja modern [10].

Tingginya intensitas penggunaan internet juga menimbulkan sejumlah risiko. Hasil wawancara menyebutkan bahwa 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. 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 [11].



Gambar 1. Menjelaskan Materi pada Siswa

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. 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 [4].

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. 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 [12].

Dilihat 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 [13].

Pembahasan

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa penerapan internet sehat dan aman pada siswa SMP kelas XI masih menghadapi banyak tantangan. Dilihat 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 yang menekankan bahwa tingkat literasi digital di kalangan remaja masih berada pada kategori menengah, sehingga memerlukan intervensi pendidikan yang lebih intensif [4].

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. Penerapan internet sehat tidak bisa hanya mengandalkan larangan dan pembatasan, tetapi harus menumbuhkan pemahaman kritis mengenai manfaat dan risiko internet [14].

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. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga dalam membangun literasi digital anak sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pengawasan [8]. 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 [15].



Gambar 2. Pembagian *Gift Game* pada Siswa

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 yang menekankan pentingnya pendekatan partisipatif dalam pendidikan digital [6]. 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 [16].

4. SIMPULAN

Penggunaan internet pada siswa SMP kelas XI sudah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, baik untuk kebutuhan akademik maupun non-akademik. Intensitas penggunaan yang tinggi juga memunculkan risiko signifikan seperti paparan konten negatif, perundungan siber, hingga kecanduan game online yang berdampak pada konsentrasi belajar. Terdapat kesenjangan antara kebijakan sekolah mengenai internet sehat dan praktik siswa di lapangan. Keterbatasan waktu serta kurangnya konsistensi siswa membuat penerapannya belum optimal, meskipun guru telah mengintegrasikan literasi digital ke dalam pembelajaran. Disisi lain, pengawasan orang tua masih lemah akibat keterbatasan pemahaman terhadap teknologi digital, sehingga anak cenderung lebih bebas dalam mengakses internet.

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. 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.

DAFTAR REFERENSI

- [1] B. Santoso and A. Nugroho, "Dampak Penggunaan Internet Berlebihan terhadap Perilaku Siswa SMP," *J. Psikol. Remaja*, vol. 5, no. 2, pp. 33–42, 2021.
- [2] R. Nasrullah and I. Rulli, "Literasi Digital dalam Pendidikan: Strategi Menghadapi Era Disrupsi Informasi," *J. Ilmu Komun.*, vol. 10, no. 1, pp. 55–68, 2022.
- [3] N. Wulandari and R. Sari, "Etika Berinternet dalam Membangun Perilaku Digital Generasi Muda," *J. Etika dan Teknol.*, vol. 6, no. 1, pp. 25–36, 2020.
- [4] S. Kurniawati and L. Hakim, "Literasi Digital sebagai Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Internet pada Remaja," *J. Pendidik. dan Teknol.*, vol. 4, no. 1, pp. 12–20, 2019.
- [5] A. Hidayat, "Regulasi Perlindungan Data Pribadi dan Keamanan Digital di Indonesia," *J. Kebijak. Publik*, vol. 15, no. 2, pp. 45–57, 2021.
- [6] D. Pratama and T. Suryani, "Partisipasi Siswa dalam Penyusunan Aturan Literasi Digital Berbasis Sekolah," *J. Pendidik. Karakter*, vol. 7, no. 2, pp. 101–115, 2023.
- [7] A. Rahman and S. Putri, "Kolaborasi Guru, Orang Tua, dan Siswa dalam Penerapan Internet Sehat," *J. Teknol. Pendidik.*, vol. 8, no. 3, pp. 77–90, 2022.
- [8] M. Yusuf and L. Dewi, "Peran Keluarga dalam Literasi Digital Anak," *J. Pendidik. Anak*, vol. 9, no. 1, pp. 88–97, 2020.
- [9] R. A. Imelda, R. Amellia, D. D. Astuti, "'Win & Lose': Rivalitas Media Sosial Vs E-Commerce," in *MDP Student Conference*, 2024, pp. 474–483.
- [10] I. Dewi, "Dampak Lingkungan Sosial terhadap Addiction Internet pada Siswa SMA Angkasa Lanud Sultan Hasanuddin Maros," *Nurs. Insid. Community*, vol. 3, no. 3, pp. 98–105, 2021.
- [11] D. Dedyerianto, "Pengaruh Internet dan Media Sosial terhadap Kemandirian Belajar dan Hasil Belajar Siswa," *AL-TA'DIB J. Kaji. Ilmu* 2020, Available: <https://ejournal.iainkendari.ac.id>
- [12] Y. Fitriani, "Pemanfaatan Media Sosial sebagai Media Penyajian Konten Edukasi atau Pembelajaran Digital," *J. Inf. Syst. Applied, Manag. Account. Res.*, vol. 5, no. 4, pp. 1006–1013, 2021, doi: 10.52362/jisamar.v5i4.609.
- [13] R. A. Anggraini and A. A. Djatmiko, "Pemanfaatan Media Sosial (Group Whatsapp) dalam Menunjang Aktifitas Belajar Siswa di Luar Jam Sekolah di SMK Negeri 2 Tulungagung," *Media Penelit. Pendidik*, 2019, Available: <https://journal.upgris.ac.id/index.php>
- [14] M. U. A. Setiawan and T. B. Raharjo, "Pengaruh Kualitas Pelayanan, Kualitas Produk, Standar Grooming dan Kebersihan terhadap Kepuasan Pelanggan Melalui Citra Merek pada Miniresto Dyno Chicken," *Permana J. Perpajakan, Manajemen, dan Akunt.*, vol. 16, no. 2, pp. 289–313, 2024.
- [15] Z. Aenurochmah, "Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan terhadap Pengobatan Eritropoietin pada Pasien Hemodialisis," *Pharm. Med. J.*, vol. 5, no. 2, pp. 29–37, 2022.
- [16] O. Listina, Y. Prasetyo, and D. Ika, "Evaluasi Penggunaan Obat pada Pasien Gastritis di Puskesmas Kaladawa Periode Oktober-Desember 2018 Evaluation of Drug Use In Gastritric Patients In Kaladawa Puskesmas In October-December 2018," vol. 7, no. 2, pp. 129–135, 2021.