

Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat

21 November 2020, Hal. 557-564

e-ISSN: 2686-2964

Literasi media mengatasi kecanduan internet pada komunitas Cacak Yuk Lumajang

Fitri Norhabiba

Ilmu Komunikasi FISIP Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
fitrinorhabiba@untag-sby.ac.id

ABSTRAK

Saat ini, dunia memasuki era teknologi komunikasi yang ditandai dengan internet yang membawa banyak perubahan pada masyarakat. Tingginya penggunaan internet oleh masyarakat modern bukan berarti tidak memiliki dampak terhadap kehidupan manusia. Perilaku candu dalam penggunaan internet memiliki efek samping terhadap pola komunikasi manusia. Peserta kegiatan adalah anggota Paguyuban Cak Yuk Lumajang, yang rentan mengakses internet berlebihan, mengakses situs yang kurang bermanfaat sehingga dibutuhkan literasi media bagi mereka. Anggota paguyuban berusia 15 hingga 30 tahun, sehingga kegiatan ini diharapkan mampu menjadikan mereka lebih bijak dalam menggunakan media, terutama internet dan media sosial. Tujuan pengabdian ini agar paguyuban Cacak Yuk Lumajang yang mayoritas berisi pemuda bijak dalam bermedia terutama mampu mengatasi kecanduan internet. Kegiatan literasi media yang dilakukan secara virtual menggunakan aplikasi zoom. Metode Kegiatan dilakukan dengan membagikan kuesioner, sosialisasi, dan penyuluhan. Peserta antusias dan aktif berdiskusi terkait kecanduan internet. Aplikasi atau media sosial yang sering diakses adalah Instagram, facebook, youtube, twitter. Aktivitas yang dilakukan kebanyakan adalah melihat lihat atau memposting *story* di instagram, namun kebanyakan adalah hanya melihat lihat saja. Hal hal yang disampaikan membantu meningkatkan pengetahuan untuk bijak dalam menggunakan media. Hasil dan dampak kegiatan pengabdian ini adalah peserta terdorong untuk lebih kritis dalam menggunakan media sosial.

Kata kunci: literasi, literasi media, hoax, kecanduan internet

ABSTRACT

Currently, the world is entering an era of communication technology marked by the internet which has brought many changes to society. The high use of the internet by modern society does not mean it has no impact on human life. Addictive behavior in using the internet has a side effect on human communication patterns. This activity was carried out with the participants being members of the Cak Yuk Lumajang Association, they are prone to excessive internet access, accessing sites that are not useful so that media literacy is needed for them. The members of the association are aged 15 to 30 years, so this activity is expected to be able to make them wiser in using media, especially the internet and social media. The aim of this service is that the Cacak Yuk Lumajang community, which mostly contains young people who are wise in media, are especially able to overcome

internet addiction. Media literacy activities are carried out virtually using the zoom application. The activity was carried out by distributing questionnaires to find out or read behavior in using media and the second stage was providing literacy. Participants were enthusiastic and actively discussed internet addiction. Applications or social media that are frequently accessed are Instagram, Facebook, YouTube, Twitter. Most of the activities carried out are looking at or posting stories on Instagram, but most of them are just looking at it. The things conveyed help increase knowledge to be wise in using the media. They are also encouraged to be more critical in using social media. Keywords: literacy, media literacy, hoax, internet addiction.

Keywords: *literacy, media literacy, hoax, internet addiction*

PENDAHULUAN

Penggunaan komputer di rumah dimotivasi oleh kepuasan hedonik (kesenangan), kepuasan kebutuhan dan kepuasan sosial (status). Hal-hal inilah yang memicu terjadinya kecanduan dalam penggunaan media sosial. Media sosial dinyatakan mampu memberikan dan meningkatkan hubungan emosional dalam interaksi pada sesama penggunaannya (Phua, 2017:10).

Hasil dari penelitian Norhabiba (2018) menunjukkan bahwa 22% mahasiswa Untag Surabaya merasa dapat menentukan berapa lama menggunakan internet. Hal mengenai kecanduan internet dapat dikontrol dari kepuasan terhadap media sosial tertentu. Seseorang yang puas dengan atribut dari suatu media sosial akan menghabiskan waktu lebih lama dalam penggunaannya. Selain itu, penting untuk diketahui bahwa pada penelitian sebelumnya, relaksasi dan hiburan mendapatkan peringkat tinggi yang paling terkenal dalam penggunaan internet atau media sosial. Kepuasan seorang individu pada atribut yang ada pada media sosial juga dapat membawa individu tersebut menjadi lupa waktu dalam menggunakan internet, dan mengalami kecanduan dalam mengakses media sosial

Literasi media dilakukan pada Paguyuban Cak Yuk Lumajang. Paguyuban ini dibawah naungan Dinas Pariwisata dan Kebudayaan Kabupaten Lumajang. Paguyuban ini fokus pada remaja atau pemuda yang memiliki ketertarikan pada ajang kecantikan. Namun fokus mereka tidak hanya pada pengembangan diri saja, namun juga memiliki manfaat bagi sekitar. Banyak dari alumni Paguyuban Cak Yuk yang menjadi duta pariwisata atau duta lain yang berhubungan dengan promosi. Terkait dengan pandemic yang terjadi, praktis aktivitas mereka hanya bisa melalui social media.

Paguyuban Cak Yuk di tahun 2020 ini memiliki anggota 60 orang. Anggota paguyuban adalah mereka yang menjadi finalis dari Cak Yuk yang selalu diselenggarakan rutin setiap tahun. Anggota paguyuban berusia 15 tahun hingga 28 tahun, mayoritas dari mereka sebagai pelajar atau mahasiswa. Mereka semua memiliki akun sosial media, memiliki *whatsapp*, memiliki email, dan pengguna aktif semua media sosial yang dimiliki. Meskipun menggunakan smartphone, tidak semua memahami literasi media. Yang dimaksud Literasi dalam konteks ini adalah bahwa mereka bijak dalam bermedia dan tahu etika bermedia misalnya tidak memposting ujaran kebencian, posting bernada bullying.

Berdasarkan data dari *We Are Social* (2019) pengguna internet di Indonesia mencapai 150 juta jiwa dan rata rata mengakses internet menggunakan *mobile phone*. Rata rata warga mengakses internet sampai 8,5 jam. Aktivitas yang dilakukan antara lain melihat video, *streaming* TV, dan bermain *games*. Platform media sosial yang paling banyak diakses adalah youtube, whatsapp, facebook, diikuti oleh Instagram. Pengguna terbesar adalah usia 25-34, diikuti usia 18-24.

Saat ini orang mudah untuk membagikan informasi dengan jempol. Ada info di whatsapp group lalu dikirim ke grup grup lain. Seringkali orang tidak memverifikasi dulu informasi dan langsung menginfokan pada yang lain. Hal ini rentan untuk terkena berita hoax, dimana sumber informasi dan keakuratannya tidak jelas. Literasi media yang dilakukan tidak hanya untuk media televisi, namun juga untuk internet, baik internet yang terhubung melalui handphone, akses aplikasi (whatsapp, facebook).

Media sosial berbasis internet membuat penggunanya saling terhubung baik secara individu maupun kelompok (Obar&Wildman, 2015). Media sosial banyak digunakan untuk berkomunikasi dengan anggota keluarga, dengan teman dekat, teman baru, komunitas. Ellison dalam Triastuti (2007) bahwa sebagian besar situs media sosial dapat membantu orang-orang

untuk dapat berkomunikasi, mengenal dan dapat terhubung dengan orang lain berdasarkan ketertarikan yang sama.

Pengguna dapat mengomentari satu sama lain, mengirimkan pesan pribadi, dan berbagi foto serta video. Pada tahap tersebut, media sosial dapat membuat informasi pribadi yang dibagikan memasuki ranah publik yang dapat diakses oleh orang lain (Miller, dkk dalam Triastuti: 2016). Hasil penelitian dari Puskakom UI, anak dan remaja paling banyak terlibat dengan 4 social media yakni Instagram, line, youtube, facebook. Empat media tersebut paling sering diakses karena teman sebaya juga menggunakan, memiliki fitur yang lengkap antara lain untuk saling tahu, berbagi info, berkomentar, mendapat komunitas sejenis, mudah diakses melalui aplikasi, dan memiliki fungsi hiburan.

Motif mereka mengkonsumsi media sosial tersebut antara lain ingin eksis, mendekati dengan follower, mencari info terkini, mencari teman yang memiliki minat yang sama, menyalurkan minat, dan sarana hiburan (Triastuti, dkk,2017:43). Banyak dari mereka yang mengakses selain untuk mendapat informasi juga untuk eksistensi. Walaupun social media di atas bisa diakses melalui personal computer, kebanyakan mengakses melalui mobile phone, karena lebih mudah untuk dibawa dan aktif setiap saat. Saat ini kebanyakan remaja dan pemuda mengakses youtube, karena youtube menampilkan video apa saja, baik tutorial, lagu, film dan bisa digunakan untuk mengisi waktu luang.

Teknologi yang semakin berkembang memang memudahkan, namun juga butuh perhatian dari penggunanya. Kegiatan literasi ini dibutuhkan agar remaja bijak dalam bermedia. Adanya kemudahan media sosial tersebut rentan membuat masyarakat terterpa berita hoax. Semudah menggerakkan jempol untuk scroll dan copy paste. Hal ini sejalan pula bahwa setiap orang memiliki kebutuhan untuk mendapat informasi dan memenuhi dengan cara memilih media yang dia sukai.

Literasi tidak hanya terkait dengan mencerna isi media saja melainkan juga memproduksi teks yang bersifat multimedia dan bahkan teks yang bersifat interaktif *hypermedia*. Di samping itu, literasi juga terhubung dengan adanya pertumbuhan yang sangat pesat dari penggunaan internet oleh anak dan remaja melalui interaksi mereka dengan internet di rumah (Buckingham, 2006). Konsep literasi digital kemudian mengemuka karena pengertiannya tidak hanya terkait dengan penguasaan teknis komputer melainkan juga pengetahuan dan juga emosi dalam menggunakan media dan perangkat digital, termasuk internet (Buckingham, 2006:45-46).

Banyak dari mereka yang memanfaatkan media sosial yang terhubung dengan internet untuk aktivitas yang berlebihan. Mereka menggunakan instagram, facebook, youtube, whatsapp untuk berbagi informasi hingga menjadi kecanduan. Mengisi waktu kosong dengan bermedia sosial merupakan tindakan yang relatif belum dapat didefinisikan secara jelas karena ragam tindakan itu bisa saja termasuk hal-hal lain yang belum terpapar di atas, termasuk melakukan aktivitas media sosial tanpa kendali, lupa waktu, terlibat percakapan yang menyebabkan anak dan remaja mengalami kecanduan media sosial.

Tujuan pengabdian ini agar paguyuban Cacak Yuk Lumajang yang mayoritas terdiri atas pemuda dapat 'bijak' dalam bermedia. Literasi media dilakukan secara bertahap untuk mengetahui kebiasaan mengakses media yang menyebabkan kecanduan lalu memberikan pemahaman mengenai literasi itu sendiri.

METODE PELAKSANAAN

Ada beberapa tahapan yang dilakukan untuk mengetahui atau membaca perilaku dalam menggunakan media remaja dan pemuda dalam Paguyuban Cak Yuk Lumajang. Untuk menunjang tahapan ini, dosen yang melakukan pengabdian melibatkan mahasiswa dalam pembuatan kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan terkait perilaku bermedia. Tahap pertama kegiatan dengan membagikan kuesioner pada tanggal 26 September 2020 untuk mengetahui atau membaca perilaku dalam menggunakan media Paguyuban Cacak Yuk Lumajang. Pada tahapan ini dibantu oleh 2 mahasiswa. Tahap kedua kegiatan berupa sosialisasi dan penyuluhan dilaksanakan literasi media yang dilakukan secara virtual menggunakan aplikasi zoom pada tanggal 27 September 2020. Kegiatan diikuti oleh peserta berusia antara 15 sampai dengan 28 tahun tercatat sebagai pemuda atau remaja yang terhimpun dalam Paguyuban Cak Yuk Lumajang.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Hasil dari kuesioner yang sudah disebarluaskan antara lain mereka rata-rata mengakses internet lebih dari 2 jam per hari. Mereka juga memiliki waktu untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan keluarga lebih dari 2 jam. Selain internet, mereka juga melihat televisi dan mendengar radio untuk mendapat informasi. Aplikasi atau media sosial yang sering diakses adalah Instagram, facebook, youtube, twitter. Aktivitas yang dilakukan kebanyakan adalah melihat-lihat atau memposting *story* di Instagram, namun kebanyakan adalah hanya melihat-lihat saja. Hal ini sesuai dengan fungsi media sebagai media hiburan. Aktivitas yang dilakukan selama mengakses internet lebih dari 2 jam adalah *browsing* tugas (karena rata-rata masih kuliah), membuka youtube untuk hiburan, membuka Instagram, belanja di *e-commerce*, dan mengakses info traveling. Pulsa yang mereka keluarkan untuk menunjang aktivitas sebesar Rp 50000 hingga Rp 100000 per bulan.

Mobile phone yang terkoneksi dengan internet juga memudahkan mereka untuk mencari tugas kuliah dan tentu saja media hiburan, media informasi, serta media sosialisasi. Selain internet, mereka juga mengandalkan televisi dan radio sebagai sumber informasi.

Mayoritas anggota Paguyuban Cacak Yuk Lumajang mengakui bahwa sering mengakses internet berlebihan dari waktu yang direncanakan. Mereka juga mengakui akses internet yang cepat, informasi yang beragam membuat kecanduan. Banyaknya informasi di internet ternyata sangat membantu dalam pengambilan keputusan yang mereka lakukan. Hal-hal seperti ini yakni banjir informasi yang rentan terkena hoax.

Pada saat kegiatan sosialisasi dan penyuluhan dilakukan, mereka tampak antusias seperti yang disajikan pada gambar 1. Pemateri menjelaskan apa itu literasi dan pergeseran budaya masyarakat yang saat ini lebih suka menonton daripada membaca. Pemateri menjelaskan bahwa saat membaca maka dibutuhkan perhatian yang lama, hal yang dibaca cenderung hitam-putih, dan aktivitas ini menjadikan seseorang kadang pusing dan mengantuk. Sedangkan jika membaca singkat, seseorang cenderung merespon cepat, memahami dengan cepat, namun kurang mendalam.

Berbeda dengan aktivitas mengakses media sosial, dimana indra penglihatan dimanjakan dengan visual yang berwarna, ada suara/ musik, ada objek yang bergerak berupa video, ini semua memanjakan indra. Situasi seperti ini sering dimanfaatkan portal berita untuk menyajikan informasi yang cepat, berita singkat, dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami. Banjirnya informasi yang demikian cenderung bertumpuk dengan hoax. Sebaliknya aktivitas menonton justru memanjakan indra, dimana ada musik, ada gerakan, dan sedikit tulisan. Oleh karena itu aplikasi seperti youtube lebih digemari daripada blog.

Literasi adalah kemampuan menggunakan berbagai informasi dan menilai kebenaran informasi. Keadaan saat ini yakni teknologi berkembang cepat, banjir informasi tidak diimbangi dengan kemampuan manusia untuk menyeleksi dan memahami pesan-pesan komunikasi. Untuk mengatasi ini, maka ketika terdapat informasi 2 kunci utama yang perlu diperhatikan adalah memastikan informasi tersebut benar dan bermanfaat atau tidak, jika tidak lebih baik tidak disebarkan. Tips lain adalah mencari dari sumber asli dan terpercaya.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi Literasi Media Mengatasi Kecanduan Internet

Pemateri memberikan masukan terkait motivasi mengkonsumsi media yakni untuk menghabiskan waktu, persahabatan, hiburan, kesenangan, interaksi sosial, relaksasi, informasi, dan kegembiraan (Rubin dalam Griffin, 2012). Motivasi tersebut cukup menggambarkan hal-hal yang dilakukan remaja ketika mengkonsumsi media. Apalagi sekarang *youtube* dan Instagram memberikan banyak info singkat yang dirangkum ke dalam infografis, foto, tulisan singkat, atau video singkat. Singkatnya informasi ini yang rentan menimbulkan disinformasi dan mengakses internet berlebihan.

Kecanduan internet diartikan sebagai keinginan yang kuat atau ketergantungan secara psikologis terhadap internet (Young, 1999 dalam Soetjipto, 2005: 76). Pratareli, dkk (dalam Soetjipto, 2005: 76) membagi penggunaan internet ke dalam 4 model, yakni gangguan internet secara berlebihan, penggunaan internet secara produktif dan bermakna, penggunaan internet untuk kepuasan seksual, dan individu yang tidak tertarik pada internet. Young (1996 dalam Soetjipto, 2005: 76) membagi kecanduan internet dalam lima kategori, yakni *cybersexual addiction* (situs porno), *cyber relationship addiction*, *net compulsion* (situs perdagangan), *information overload*, dan *computer addiction* (game online). Seseorang dinyatakan kecanduan jika memenuhi hal-hal berikut: melalaikan hal penting, hubungan dengan orang dekat terganggu, orang-orang dekat terabaikan, marah jika dikritik, merahasiakan perilakunya, dan berusaha untuk berhenti namun tidak mampu (Suller 1996 dalam Soetjipto, 2005: 78).

Pengguna dapat mengomentari satu sama lain, mengirimkan pesan pribadi, dan berbagi foto serta video. Pada tahap tersebut, media sosial dapat membuat informasi pribadi yang dibagikan memasuki ranah publik yang dapat diakses oleh orang lain Instagram, line, youtube, facebook. Empat media tersebut paling sering diakses karena teman sebaya juga menggunakan, memiliki fitur yang lengkap antara lain untuk saling tahu, berbagi info, berkomentar, mendapat komunitas sejenis, mudah diakses melalui aplikasi, dan memiliki fungsi hiburan.

Adanya pandemi ini memang menjadikan remaja mengakses internet lebih lama, namun penekanan kegiatan pengabdian pada dampak yang ditimbulkan seperti bullying, komentar kasar, komentar rasis, atau komentar tidak sopan. Hal hal seperti ini tidak terhindarkan, karena pasti ada yang melakukan. Kecanduan internet ditandai dengan mengakses internet berlebihan, dan tidak ada aktivitas yang berarti yang dilakukan (tidak produktif). Adanya internet memunculkan kreativitas, namun yang perlu diwaspadai adalah mengakses info tidak penting secara berlebihan, mengabaikan lingkungan sekitar, mengabaikan keluarga, dan tidak bisa membedakan situasi harus memegang *mobile phone* dan tidak.

Setelah sesi berakhir, peserta ditanyakan respon terhadap kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Mereka menyatakan bahwa materi yang diberikan sangat menarik, bermanfaat. Hal hal yang disampaikan membantu meningkatkan pengetahuan untuk bijak dalam menggunakan media. Mereka juga terdorong untuk lebih kritis dalam menggunakan media sosial. Anggota paguyuban yang menjadi role model lebih sadar dengan peran mereka yang juga memiliki pengikut banyak di social media. Aktivitas yang dilakukan mudah terpantau, sehingga mereka lebih berhati hati menggunakan media.

SIMPULAN

Anggota Paguyuban Cacak Yuk Lumajang menjadi role model bagi pengikutnya. Mereka pernah mengakses internet berlebihan, namun di sisi lain adanya internet membantu dalam pengambilan keputusan. Akses media sebagian besar digunakan untuk berinteraksi dengan teman, mengerjakan tugas, dan hiburan. Mereka pengguna aktif media namun juga bertanggung jawab dengan mematuhi etika berkomunikasi melalui media. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian tentang mengatasi kecanduan internet, anggota Paguyuban Cacak Yuk Lumajang menjadi lebih bijak dan kritis dalam menggunakan media.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan pada Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan hibah pengabdian, sehingga kegiatan pengabdian berjalan lancar dan memiliki manfaat besar untuk komunitas Cak Yuk Lumajang.

DAFTAR PUSTAKA

- Buckingham, David. (2006). "Defining Digital Literacy: What do young people need to know about digital media?". *Digital Kompetanse*. 4-2006. 1. 263- 276.
- Norhabiba, Fitri. (2018). Hubungan Intensitas Akses Media Baru Dan Kualitas Interaksi Lingkungan Sekitar Pada Mahasiswa Untag Surabaya. *Jurnal Interaksi lmu Komunikasi* 7 (1), 8-15/7/1/Universitas Diponegoro
- Obar, J.A. and Wildman, S. (2015). *Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. Telecommunications policy*, 39(9), 745-750.
- Phua, J., Jin, S. V., & Kim, J. J. (2017). *Uses and gratifications of social networking sites for bridging and bonding social capital: A comparison of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat*. *Computers in Human Behavior*, 72, 115-122.

- Soetjipto, Helly. (2005). Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi* 32 (2), 74-91/32/2/Universitas Gajah Mada
- Griffin, Em. (2012). *A First Look at Communication*. New York: Mc Graw Hill
- Indonesia Digital Landscape Januari 2019 www.wearesocial.com akses tanggal 25 Mei 2019 pukul 07.00 WIB
- Triastuti, Endah, dkk. (2017). *Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak dan Remaja*. Jakarta: Puskom UI