

Literasi Internet Sehat Dan Etika Berinternet Di Sekolah Madrasah Tsanawiyah VII Jakarta

Haikal Djauhari ¹⁾; Bambang Priambodo ²⁾; Tarisno Amijoyo ³⁾; Anton Yudhana ⁴⁾; Sunardi ⁵⁾
^{1,2,3,4,5)} Program Doktor Informatika, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia, 55191

Email: ¹ haikal@infiga.net ; ² 2436083026@webmail.uad.ac.id ; ³ 2436083031@webmail.uad.ac.id ;
⁴ anton.yudhana@uad.ac.id ; ⁵ sunardi@uad.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [28 Juli 2026]

Revised [13 September 2026]

Accepted [16 September 2026]

KEYWORDS

Literasi Digital, Internet Sehat, Netiket, Madrasah Tsanawiyah.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license



ABSTRAK

Perkembangan teknologi internet memberikan kemudahan akses informasi bagi remaja awal (Generasi Z), namun juga membawa tantangan siber yang serius seperti agresi verbal daring dan perundungan siber (*cyberbullying*). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengarahkan refleksi diri siswa dalam penggunaan gawai, menanamkan nilai-nilai etika berinternet (*netiket*), serta mendorong pemanfaatan internet secara bertanggung jawab dan produktif. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah pendekatan edukasi partisipatif melalui ceramah interaktif, kuis, dan diskusi kelompok kecil terstruktur yang memisahkan peserta laki-laki dan perempuan untuk menjaga kondusivitas. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner mandiri yang mengukur indikasi kesehatan digital siswa ke dalam empat kategori: Seimbang (Hijau), Waspada (Kuning), Terganggu (Oranye), dan Ketergantungan (Merah). Hasil refleksi diri menunjukkan bahwa mayoritas peserta telah keluar dari zona aman kesehatan digital, yaitu sebesar 64,08% pada siswa perempuan dan 65,94% pada siswa laki-laki. Kategori ketergantungan kritis (Merah) tercatat cukup tinggi, yakni 18,20% pada perempuan dan 19,86% pada laki-laki. Siswa laki-laki lebih menunjukkan kerentanan pada gangguan pola tidur dan manajemen waktu akibat adiksi aktivitas digital, sedangkan siswa perempuan lebih rentan terhadap kecemasan emosional akibat pemenuhan validasi media sosial (*likes* dan *followers*). Berdasarkan temuan tersebut, program ini berhasil mengidentifikasi pemetaan masalah digital berbasis gender yang memerlukan tindak lanjut intervensi psikologis dan manajerial yang lebih spesifik.

ABSTRACT

The development of internet technology provides easy access to information for young adolescents (Generation Z), but also brings serious cyber challenges such as online verbal aggression and cyberbullying. This community service activity aims to guide students' self-reflection on gadget use, instill ethical internet values (*netiquette*), and encourage responsible and productive internet use. The implementation method used is a participatory educational approach through interactive lectures, quizzes, and structured small group discussions that separate male and female participants to maintain conduciveness. Evaluation is carried out through a self-questionnaire that measures students' digital health indications into four categories: Balanced (Green), Alert (Yellow), Disturbed (Orange), and Dependent (Red). The results of the self-reflection indicate that the majority of participants have moved out of the digital health safety zone, namely 64.08% of female students and 65.94% of male students. The critical dependency category (Red) was recorded quite high, namely 18.20% of female students and 19.86% of male students. Male students were more susceptible to sleep and time management disorders due to digital addiction, while female students were more susceptible to emotional anxiety due to the pursuit of social media validation (*likes* and *followers*). Based on these findings, the program successfully identified gender-based digital issues that require more specific psychological and managerial interventions.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara masyarakat memperoleh informasi, belajar, berinteraksi, dan membangun hubungan sosial. Internet tidak lagi sekadar menjadi sarana komunikasi, tetapi telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, termasuk bagi peserta didik di lingkungan sekolah dan madrasah. Melalui internet, siswa dapat memperoleh sumber belajar secara cepat, mengikuti pembelajaran digital, mengembangkan kreativitas, serta berkomunikasi tanpa dibatasi ruang dan waktu. Namun, kemudahan tersebut juga menimbulkan tantangan baru karena kemampuan menggunakan perangkat digital belum selalu disertai pemahaman mengenai keamanan, tanggung jawab, dan etika dalam berinternet. Peserta didik Madrasah Tsanawiyah berada pada fase remaja awal yang sebagian besar termasuk dalam Generasi Z, yaitu generasi yang tumbuh bersama internet, telepon pintar, dan media sosial. Internet dan media sosial telah menjadi bagian dari keseharian generasi ini, baik untuk kegiatan pembelajaran, hiburan, komunikasi, maupun aktualisasi diri. Asmarantika et al. (Asmarantika et al., 2022) menyatakan bahwa sebagian Generasi Z termasuk pengguna internet dengan intensitas tinggi. Sebanyak 20,9% responden dilaporkan menggunakan internet selama 7–10 jam dalam sehari. Kondisi tersebut menunjukkan kuatnya keterikatan Generasi Z terhadap internet dan pentingnya pembekalan agar teknologi digunakan secara sehat dan produktif.

Kedekatan dengan teknologi memberikan banyak peluang positif. Media sosial dapat dimanfaatkan untuk mencari pengetahuan, membangun jejaring, menyalurkan kreativitas, menyampaikan gagasan, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Akan tetapi, karakter komunikasi yang cepat, singkat, dan spontan dapat membuat pengguna kurang melakukan verifikasi, refleksi, dan pertimbangan terhadap dampak pesan yang disampaikan. Generasi Z cenderung menyukai informasi yang pendek dan cepat sehingga dalam kondisi tertentu mengalami kesulitan untuk menganalisis keragaman informasi secara kritis (Arif Nursetyo et al., 2024; Nurbaiti et al., 2025). Tantangan lainnya terlihat dari penggunaan bahasa yang kurang santun, egoisme dalam menyampaikan pendapat, lemahnya interaksi sosial secara langsung, dan kecenderungan membela kelompok meskipun pandangan kelompok tersebut belum tentu benar. Etika berinternet pada Generasi Z pada dasarnya berkaitan dengan kemampuan menggunakan teknologi secara bertanggung jawab dengan tetap menghormati hak, perasaan, privasi, dan martabat orang lain. Etika tersebut antara lain diwujudkan melalui pemilihan kata yang sopan, memperhatikan waktu ketika mengirim pesan, memperkenalkan diri dengan baik, menggunakan ungkapan terima kasih, membaca kembali pesan sebelum dikirim, serta menyesuaikan gaya komunikasi dengan hubungan antara pengirim dan penerima pesan (Arina Aftitrya Izzati & Slamet Bambang Riyono, 2025; Ridho Rahmatulloh et al., 2024). Dalam konteks pendidikan madrasah, etika berinternet juga perlu dikaitkan dengan nilai kesantunan, kejujuran, tanggung jawab, tabayun atau pemeriksaan kebenaran informasi, penghormatan kepada guru dan orang tua, serta larangan menyakiti dan mempermalukan orang lain.

Salah satu manifestasi masalah siber yang paling mengkhawatirkan adalah tingginya persentase anak yang pernah mengalami perundungan digital (*cyberbullying*) di Indonesia (Pinalis et al., 2024). Berbagai data menunjukkan angka prevalensi yang sangat memprihatinkan terkait kasus ini. Data nasional dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) menunjukkan bahwa sekitar 49% remaja di Indonesia pernah mengalami *cyberbullying* (Anugrah Rahmad Hidayat & Riko Sandra Putra, 2025). Sejalan dengan hal tersebut, laporan dari UNICEF mengungkapkan bahwa berkisar antara 41% hingga 50% remaja Indonesia telah menjadi korban perundungan siber (UNICEF, 2020). Kerentanan ini dipertegas oleh data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang mencatat tingginya kasus siber yang melibatkan anak sekolah di media sosial, di mana korban siber menasar baik remaja laki-laki maupun perempuan (Muhammad Adnan Faizh et al., 2024). Bahkan di tingkat lokal metropolitan seperti kota Bandung, penelitian menunjukkan angka keterlibatan remaja dalam *cyberbullying* mencapai 93,1%, yang terbagi sebagai pelaku, korban, maupun pelaku sekaligus korban. Maraknya tindakan agresi siber ini umumnya mendominasi dalam bentuk *verbal cyber aggression and exclusion*, seperti pengiriman pesan teks yang menghina, mengejek, menyebarkan rumor, hingga tindakan pengucilan secara daring (Anugrah Rahmad Hidayat & Riko Sandra Putra, 2025; Ayuba & Abdullateef, 2024; Dewi Satiti et al., 2026; Ramadhan & Ansyah, 2025). Fenomena ini tidak hanya terjadi di negara Indonesia, tapi juga di negara-negara lain seperti Filipina, Kenya, Korea Selatan, Yunani (Kim & Song, 2024; M. Ortiz et al., 2023; Nkoma et al., 2022; Vlachopoylos et al., 2025). Dalam konteks institusi pendidikan Islam seperti Madrasah Tsanawiyah (MTs), upaya mengatasi masalah ini menemukan momentum strategisnya dengan mengintegrasikan nilai-nilai internet sehat dengan fondasi kurikulum keagamaan. Nilai literasi digital universal perlu disinergikan secara adaptif dengan konsep akhlak Islam, seperti penerapan prinsip *tabayyun* (klarifikasi informasi), kewajiban menjaga lisan/tulisan dari fitnah, dan pembentukan karakter santun (*akhlakul karimah*) di ruang siber. Atas dasar urgensi situasi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui program edukasi bertajuk "Literasi Internet Sehat dan Etika Berinternet di Sekolah Madrasah Tsanawiyah Jakarta". Melalui metode sosialisasi interaktif dan simulasi digital yang berbasis nilai moral universal dan keislaman, kegiatan ini diharapkan menjadi instrumen preventif yang efektif untuk mentransformasi sikap gawai remaja di Jakarta agar lebih bijak, bertanggung jawab, dan aman dalam bersosial media, sekaligus membentengi kesehatan mental dari ancaman dunia maya.

Program ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan sikap positif siswa dalam menggunakan internet secara aman, produktif, dan sesuai dengan nilai-nilai pendidikan dan keislaman. Untuk mencapai hal tersebut, intervensi yang diberikan akan dirancang secara interaktif dan relevan dengan keseharian siswa, agar edukasi tidak hanya berhenti pada tataran teori, tetapi berdampak pada perubahan perilaku.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai literasi internet sehat dan etika berinternet ini dilakukan melalui pendekatan edukasi partisipatif. Agar proses penyampaian materi dan interaksi berjalan lebih kondusif dan fokus maka teknis pelaksanaan kegiatan diatur dengan memisahkan peserta siswa dan siswi di dua ruangan yang berbeda.

Di masing-masing ruangan, seluruh peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil yang terdiri dari maksimal 10 siswa, mengingat adanya tugas yang harus dikerjakan secara kolaboratif. Kegiatan di setiap ruangan dipandu secara langsung oleh dua orang pemateri yang didampingi oleh dua orang guru pendamping untuk membantu mengawasi jalannya sesi. Seluruh rangkaian kegiatan ini dirancang secara terstruktur dan dibagi ke dalam tiga tahapan utama, yaitu: Pengkondisian, Penyampaian Materi dan Tanya Jawab, Tugas Kelompok dan Evaluasi Akhir

Pengkondisian

Tahapan awal ini difokuskan untuk mempersiapkan dan mengkondisikan siswa agar dapat menerima materi edukasi dengan optimal. Pada tahap ini, fasilitator melakukan bina suasana (*ice breaking*) untuk membangun kedekatan dan memusatkan perhatian siswa. Selain itu tahap ini juga bertujuan untuk merangsang rasa ingin tahu siswa sekaligus menilai tingkat pemahaman dasar serta kesadaran awal mereka mengenai konsep keamanan internet dan etika digital.

Penyampaian Materi

Sesi ini merupakan inti dari kegiatan dengan metode ceramah interaktif untuk menyampaikan beberapa poin krusial secara mendalam. Materi pertama yang dipaparkan adalah definisi internet sehat dengan memberikan penekanan khusus pada pentingnya menjaga keamanan data pribadi dan manajemen durasi penggunaan internet agar tidak menimbulkan adiksi. Selanjutnya, siswa dibekali dengan edukasi mengenai prinsip netiket, yang mencakup tata cara berkomunikasi secara sopan saat memberikan komentar di media sosial maupun ketika berinteraksi di dalam grup percakapan (*chat*). Selama sesi berlangsung, siswa diberikan ruang seluas-luasnya untuk melakukan tanya jawab interaktif guna mendiskusikan pengalaman pribadi maupun tantangan nyata yang dihadapi selama berinternet. Sebagai penutup dan untuk menjaga antusiasme peserta, dilakukan sesi kuis interaktif di mana siswa yang mampu menjawab pertanyaan dengan tepat mendapatkan apresiasi berupa *door prize*. Dua contoh slide yang digunakan untuk presentasi dapat dilihat pada Gambar 1a dan 1b.



Gambar 1. Contoh Materi Presentasi

Tugas Kelompok dan Evaluasi

Sebagai bentuk evaluasi mendalam dan aplikasi dari materi yang telah disampaikan, siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk menyelesaikan instrumen diskusi kelompok. Tugas kelompok ini mencakup lima dimensi utama perilaku digital, yaitu:

- Kebiasaan Penggunaan: Refleksi mengenai durasi dan aplikasi yang paling sering digunakan.
- Kesehatan Fisik dan Mental: Diskusi mengenai dampak penggunaan gawai terhadap kesehatan mata, pola tidur, serta gangguan fisik lainnya.
- Psikologi Media Sosial: Pembahasan mengenai dampak emosional dari *posting*-an orang lain, perasaan minder, hingga pentingnya jumlah pengikut (*followers*).
- Implementasi Netiket: Analisis terhadap perilaku negatif di internet, seperti komentar jahat dan tindakan yang harus diambil saat menghadapi perundungan siber (*cyberbullying*).
- Solusi dan Tantangan: Kelompok diminta merumuskan aturan main penggunaan internet yang sehat bagi diri sendiri dan mencoba tantangan "puasa media sosial".

Sebagai instrumen evaluasi mendalam dan refleksi diri peserta pada Tahap III, disusun kuesioner terstruktur yang mengukur perilaku digital siswa berdasarkan empat tingkatan indikasi psikologis dan kebiasaan seperti tertampil pada Tabel 1, yaitu: Seimbang (Hijau), Waspada (Kuning), Terganggu (Oranye), dan Ketergantungan (Merah). Tingkatan indikasi ini dirancang untuk mendeteksi teknologi dalam memengaruhi kehidupan sehari-hari siswa melalui tiga dimensi utama.

1. Dimensi Kebiasaan Penggunaan dan Kontrol Diri: Dimensi ini mengevaluasi kemampuan siswa dalam mengelola waktu layar (*screen time*). Pernyataan tingkat dasar mengukur kondisi ideal di mana siswa mampu mengatur waktu penggunaan gawai secara seimbang. Sebaliknya, eskalasi indikasi ke arah

waspada hingga ketergantungan ditunjukkan melalui perilaku penggunaan gawai yang melebihi rencana awal, kecenderungan spontan untuk meraih gawai di setiap waktu luang, hingga perasaan cemas atau kesulitan untuk melepaskan gawai meskipun hanya dalam waktu singkat.

2. Dimensi Dampak Kesehatan Fisik dan Pola Tidur: Dimensi ini memetakan implikasi langsung dari durasi penggunaan gawai terhadap kondisi biologis siswa. Kondisi seimbang dicirikan dengan adanya variasi aktivitas fisik positif di luar gawai, seperti berolahraga atau membaca buku. Pola perilaku mulai bergeser ke arah berisiko ketika siswa sering menggunakan gawai sesaat sebelum tidur, yang kemudian meningkat pada fase terganggu ketika kualitas tidur menurun drastis akibat begadang, hingga mencapai fase ketergantungan yang ditandai dengan munculnya gejala fisik nyata seperti mata perih atau kelelahan ekstrem.
3. Dimensi Psikologi Media Sosial dan Kesehatan Mental: Dimensi terakhir ini menyoroti aspek emosional siswa dalam berinteraksi di dunia maya. Pada tingkat seimbang, siswa memiliki kematangan emosi untuk memilih bercerita langsung saat menghadapi masalah daripada meluapkannya di media sosial. Indikasi kerentanan psikologis mulai terlihat saat siswa mengaku pernah mengunggah sesuatu dalam kondisi emosional, merasa inferior atau minder akibat membandingkan diri dengan unggahan orang lain, hingga puncaknya pada tingkat ketergantungan di mana validasi digital berupa jumlah *likes* dan pengikut (*followers*) secara signifikan mendikte suasana hati serta perasaan.

Tabel 1. Pertanyaan Kuesioner

No	Pernyataan	Indikasi	
1	Aku bisa mengatur waktu main HP dengan baik	Hijau	Seimbang
2	Aku sering main HP lebih lama dari yang aku rencanakan	Kuning	Waspada
3	Aku langsung ambil HP saat ada waktu kosong	Oranye	Terganggu
4	Aku merasa HP susah dilepas, walau sebentar	Merah	Ketergantungan
5	Aku punya kegiatan lain selain main HP (olahraga, baca, main)	Hijau	Seimbang
6	Aku sering main HP sebelum tidur	Kuning	Waspada
7	Main HP membuat tidurku jadi lebih larut	Oranye	Terganggu
8	Mataku pernah capek atau perih karena HP	Merah	Ketergantungan
9	Kalau lagi sedih atau kesal, aku lebih baik cerita langsung daripada posting	Hijau	Seimbang
10	Aku pernah posting sesuatu saat lagi emosi	Kuning	Waspada
11	Aku pernah merasa minder lihat postingan orang lain	Oranye	Terganggu
12	Like dan followers mempengaruhi perasaanku	Merah	Ketergantungan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Kegiatan Pelatihan Internet Sehat dan Netiket telah dilaksanakan pada hari Rabu 28 Januari 2026 di Ruang Kelas Gabungan dan Aula Madrasah Tsanawiyah 7 Jl. Penganten Ali, Ciracas, Jakarta Timur. Dalam mendukung kelancaran dan efektivitas penyampaian informasi, kegiatan ini menggunakan dua instrumen utama yaitu kuesioner dan presentasi.

Kuesioner berupa lembar pertanyaan yang dirancang secara khusus untuk mengukur tingkat pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai internet sehat dan etika digital. Peserta diminta untuk menempelkan stiker berbentuk lingkaran berwarna. Media Presentasi berupa salindia (slide presentasi) visual dan interaktif yang memuat materi komprehensif mengenai panduan berinternet secara aman, sehat, dan beretika di depan siswa/siswi. Dokumentasi berupa foto saat pelaksanaan kegiatan tertampil pada Gambar 2 dan 3.



Gambar 2. Suasana Kelas saat Presentasi Materi



Gambar 2. Suasana Kelas saat Pengisian Kuesioner

Analisis Hasil Refleksi Diri Siswa Perempuan

Berdasarkan data hasil evaluasi diri yang dihimpun dari kelompok peserta siswa perempuan, diperoleh gambaran status kesehatan digital yang cukup dinamis (Gambar 2). Secara umum, proporsi siswa yang berada pada kategori Seimbang (Hijau) menempati persentase tertinggi, yaitu sebesar 35,92%. Angka ini menunjukkan bahwa sepertiga dari total siswa perempuan telah memiliki kesadaran yang baik dan mampu menjaga kontrol diri dalam memanfaatkan teknologi digital serta menyeimbangkannya dengan aktivitas fisik sehari-hari.

Namun demikian, temuan yang memerlukan perhatian lebih mendalam adalah akumulasi dari kelompok siswa yang sudah keluar dari zona aman (kategori Waspada, Terganggu, hingga Ketergantungan) yang secara total mencapai 64,08%. Distribusi pada kelompok berisiko ini tersebar ke dalam tiga tingkatan indikasi, yaitu:

- Kategori Waspada (Kuning): Sebesar 23,06% siswa perempuan mulai menunjukkan gejala awal penurunan kontrol diri, seperti durasi penggunaan gawai yang sering melebihi target yang direncanakan.
- Kategori Terganggu (Oranye): Sebanyak 22,82% siswa berada pada fase di mana kebiasaan digital telah memberikan dampak negatif nyata pada produktivitas harian, pola tidur yang lebih larut dan adanya kecenderungan memanfaatkan waktu kosong hanya untuk gawai.
- Kategori Ketergantungan (Merah): Sebesar 18,20% siswa perempuan terdeteksi berada pada tingkat yang mengkhawatirkan. Pada fase ini, keterikatan terhadap gawai sudah memicu keluhan fisik seperti mata perih, rasa cemas berlebih saat jauh dari gawai, hingga ketergantungan emosional terhadap validasi di media sosial (*likes* dan *followers*).

Analisis Hasil Refleksi Diri Siswa Laki-laki

Berdasarkan data hasil evaluasi diri yang dihimpun dari kelompok peserta siswa Laki-laki, diperoleh gambaran status kesehatan digital yang memerlukan perhatian khusus (Gambar 2). Secara umum, proporsi siswa Laki-laki yang berada pada kategori Seimbang (Hijau) menempati persentase sebesar 34,05%. Angka ini menunjukkan bahwa baru sekitar sepertiga dari total siswa Laki-laki yang memiliki kontrol diri yang baik dalam memanfaatkan teknologi digital serta mampu menjaga keseimbangan dengan aktivitas non-gawai sehari-hari.

Namun demikian, temuan yang cukup mendesak untuk ditindaklanjuti adalah akumulasi dari kelompok siswa Laki-laki yang sudah keluar dari zona aman (kategori Waspada, Terganggu, hingga Ketergantungan) yang secara total mencapai 65,94%. Distribusi pada kelompok berisiko ini tersebar ke dalam tiga tingkatan indikasi, yaitu:

- Kategori Waspada (Kuning): Sebesar 24,46% siswa Laki-laki mulai menunjukkan gejala awal penurunan kontrol diri, di mana durasi penggunaan gawai dalam keseharian sering kali melintasi batas waktu yang telah direncanakan sebelumnya.
- Kategori Terganggu (Oranye): Sebanyak 21,62% siswa Laki-laki berada pada fase di mana aktivitas harian mulai terganggu. Pola ini dicirikan dengan kecenderungan spontan untuk langsung meraih gawai di setiap waktu luang yang ada dan terganggunya jam istirahat akibat penggunaan gawai hingga larut malam.
- Kategori Ketergantungan (Merah): Sebesar 19,86% siswa Laki-laki terdeteksi berada pada tingkat yang mengkhawatirkan. Pada fase kritis ini, hampir seperlima dari populasi siswa Laki-laki merasakan keterikatan gawai yang kuat hingga memicu keluhan fisik (seperti mata lelah/perih) serta kerentanan psikologis yang tinggi terhadap pemenuhan validasi di media sosial (*likes* dan *followers*).

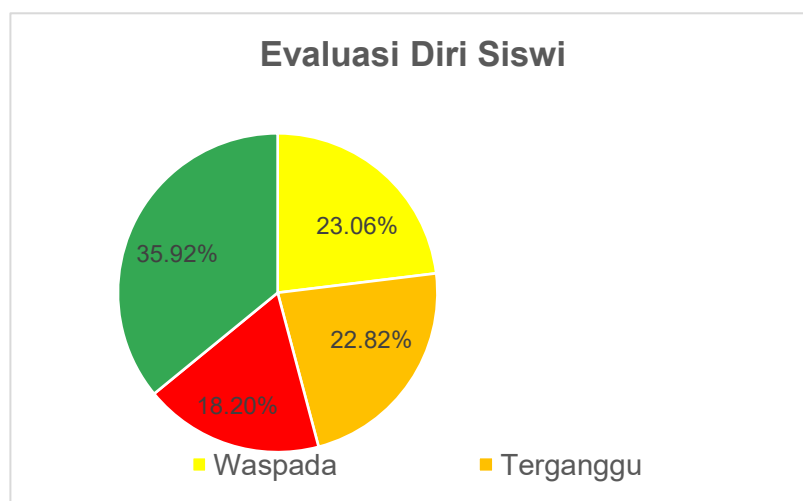
Analisis Komparatif Hasil Refleksi Diri Berdasarkan Gender

Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas kegiatan serta sebaran kondisi psikologis peserta, dilakukan analisis komparatif antara kelompok siswa laki-laki dan siswa perempuan. Secara keseluruhan, kedua kelompok menunjukkan pola distribusi yang relatif serupa, namun terdapat beberapa perbedaan persentase yang cukup menarik pada tiap kategori indikasi kesehatan digital.

Tabel 2 merangkum perbandingan persentase tingkat kesehatan digital peserta berdasarkan jenis kelamin.

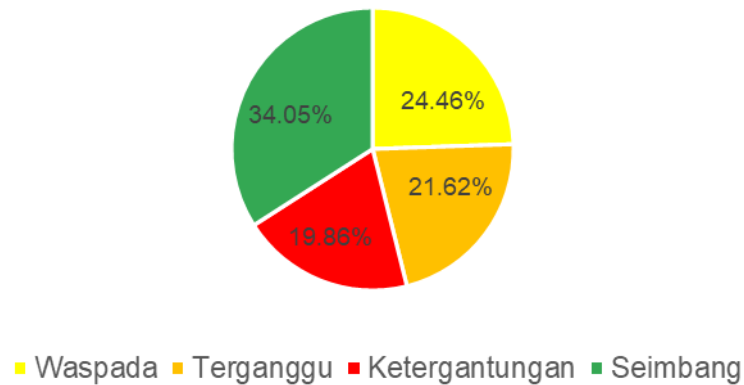
Tabel 2: Hasil Refleksi Diri Siswa Dan Siswi

Kategori Indikasi	Siswa Perempuan (%)	Siswa Laki-laki (%)	Selisih (%)
Seimbang (Hijau)	35,92%	34,05%	+1,87% (Pr lebih tinggi)
Waspada (Kuning)	23,06%	24,46%	+1,40% (Lk lebih tinggi)
Terganggu (Oranye)	22,82%	21,62%	+1,20% (Pr lebih tinggi)
Ketergantungan (Merah)	18,20%	19,86%	+1,66% (Lk lebih tinggi)
Total Non-Seimbang (Berisiko)	64,08%	65,94%	+1,86% (Lk lebih tinggi)



Gambar 4: Hasil Evaluasi Diri Siswi

Evaluasi Diri Siswa



Gambar 5: Hasil Evaluasi Diri Siswa

Zona Kesadaran Mandiri (Kategori Seimbang) Pada kategori Seimbang (Hijau), siswa perempuan mencatatkan persentase sedikit lebih tinggi (35,92%) dibandingkan siswa laki-laki (34,05%). Hal ini mengindikasikan bahwa baik pada kelompok perempuan maupun laki-laki, hanya ada sekitar sepertiga dari total populasi yang benar-benar mampu secara mandiri menyelaraskan aktivitas digital dengan kehidupan nyata. Sisa dari kedua populasi tersebut telah bergeser ke zona risiko digital.

Pola Kecenderungan Perilaku Berisiko (Waspada dan Terganggu) Ketika memasuki fase rentan, siswa laki-laki menunjukkan angka kecenderungan awal yang lebih tinggi pada kategori Waspada (Kuning) dengan 24,46% (berbanding 23,06% pada perempuan). Namun, pada kategori Terganggu (Oranye), persentase siswa laki-laki (21,62%) sedikit mengungguli siswa perempuan (22,82%). Hal ini merefleksikan adanya dinamika dalam bentuk gangguan aktivitas: siswa laki-laki cenderung lebih terganggu pada manajemen waktu harian fisik dan pola tidur—berkaitan erat dengan kebiasaan bermain *game* atau berselancar tanpa tujuan saat waktu luang—sementara siswa perempuan mulai waspada terhadap durasi layar yang kerap melebihi target awal.

Zona Kritis Ketergantungan Gadget (Kategori Ketergantungan) Temuan paling krusial dalam survei refleksi ini terletak pada kategori Ketergantungan (Merah). Kelompok siswa laki-laki mencatatkan angka yang lebih tinggi, yaitu mencapai 19,86%, hampir menyentuh seperlima dari total populasi laki-laki, sedangkan kelompok siswa perempuan berada pada angka 18,20%. Tingginya persentase pada siswa laki-laki ini secara teoritis dan kontekstual sering kali berkorelasi erat dengan dimensi ketiga instrumen, yaitu *Psikologi Media Sosial*.

Siswa perempuan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan emosional yang didorong oleh pencarian validasi digital (seperti jumlah *likes*, komentar, dan pengikut) dan sindrom FOMO (*Fear of Missing Out*) akibat membandingkan diri dengan unggahan orang lain. Secara kumulatif, total siswa yang berada di zona luar aman (gabungan kategori Waspada, Terganggu, dan Ketergantungan) pada kelompok laki-laki (65,94%) sedikit lebih tinggi daripada kelompok perempuan (64,08%).

Beberapa studi menunjukkan bahwa ketergantungan pada gawai dan internet dapat berdampak negatif pada kualitas kesehatan mental dan fisik, seperti gangguan tidur, kekhawatiran yang berlebihan (*anxiety*), hingga performa akademik yang menurun (Arafat et al., 2026; Ayuba & Abdullateef, 2024; KAREEM et al., 2021; Komaria & Sholeh, 2025; Shahid et al., 2022). Oleh karena itu perlu ada tindak lanjut dari kegiatan pengabdian ini untuk mencegah dampak yang lebih berat dari penggunaan gawai dan internet. Beberapa kegiatan dapat dilakukan diantaranya dengan kegiatan olah raga atau kegiatan luar kelas, penyediaan fasilitas ergonomi, ruang konsultasi, edukasi pengelolaan waktu, dan konseling kelompok (Amri & Rusman, 2023; Li et al., 2023; Ma'ruf et al., 2026; Rinanda et al., 2025; Theopilus et al., 2024; Vlachopoylos et al., 2025)

Pernyataan Komitmen dari siswa-siswi

Pada bagian akhir dari kegiatan, peserta diminta untuk menyampaikan pernyataan komitmen melalui kuesioner. Mereka diminta untuk memilih pernyataan yang menurut mereka tepat dan dapat diterapkan. Daftar pernyataan dan hasil dapat dilihat pada Tabel 3 dan Gambar 6 untuk perempuan dan Gambar 7 untuk laki-laki.

Analisis Komitmen Digital dan Netiket Peserta

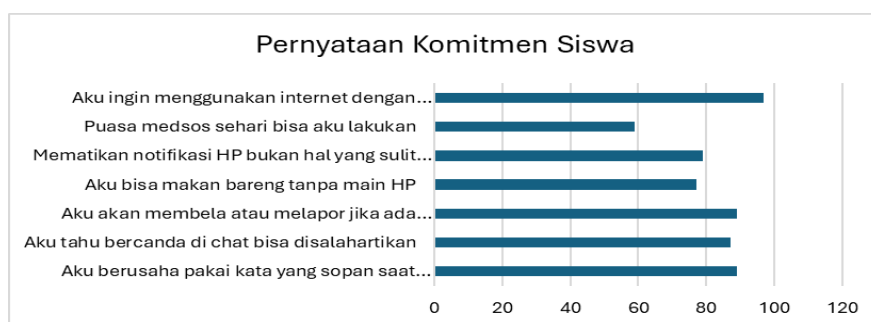
Sebagai indikator keberhasilan intervensi dan tindak lanjut konkret dari kegiatan edukasi, para peserta di akhir sesi diminta untuk menyepakati beberapa poin pernyataan komitmen perilaku digital. Komitmen ini mencakup aspek etika berkomunikasi (*netiket*), kepedulian sosial siber (*anti-cyberbullying*) dan serta kendali diri terhadap gawai (*digital detox*). Tabel 3 menunjukkan pernyataan komitmen siswa-siswi setelah mendengarkan materi dan diskusi tentang internet sehat dan etika berinternet. Mereka diminta untuk memilih komitmen yang akan dijaga pasca kegiatan ini. Peserta dapat memilih minimal satu pernyataan komitmen.

Tabel 3: Pernyataan Komitmen

No	Pernyataan
1	Aku berusaha pakai kata yang sopan saat chat atau komentar
2	Aku tahu bercanda di chat bisa disalahartikan
3	Aku akan membela atau melapor jika ada teman dibully online
4	Aku bisa makan bareng tanpa main HP
5	Mematikan notifikasi HP bukan hal yang sulit buatku
6	Puasa medsos sehari bisa aku lakukan
7	Aku ingin menggunakan internet dengan lebih sehat

Analisis Komitmen Siswa Perempuan

Berdasarkan data yang dihimpun yang tertampil pada Gambar 6, keinginan kuat untuk berubah ke arah yang lebih positif tercermin dari poin komitmen tertinggi siswa perempuan, di mana sebanyak 57 siswi menyatakan tekadnya untuk menggunakan internet dengan lebih sehat. Kesadaran etis dan empati digital di ruang siber juga menunjukkan angka yang sangat baik; sebanyak 52 siswi berkomitmen penuh untuk membela atau melaporkan tindakan perundungan jika melihat temannya di-*bully* secara daring, disusul oleh 51 siswi yang berkomitmen untuk selalu menggunakan kata-kata sopan saat melakukan *chat* atau memberikan komentar. Selain itu, kesadaran terhadap risiko salah paham dalam komunikasi tekstual diakui oleh 46 siswi. Pada dimensi kendali diri fisik, sebanyak 45 siswi berkomitmen untuk mampu menikmati makan bersama tanpa intervensi gawai, dan 44 siswi menyatakan tidak keberatan untuk mematikan notifikasi gawai mereka. Meskipun tantangan terbesar berada pada komitmen untuk melakukan "puasa media sosial" selama sehari penuh, sebanyak 35 siswi tetap menyatakan kesiapannya untuk mencoba tantangan detoks digital tersebut.



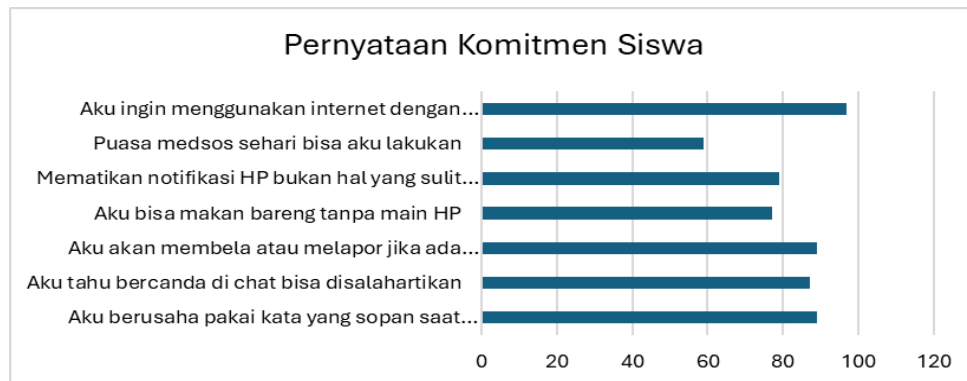
Gambar 6: Pernyataan Komitmen Siswi

Analisis Komitmen Siswa Laki-laki

Pada kelompok siswa laki-laki, antusiasme untuk memperbaiki kualitas interaksi digital juga memperlihatkan tren yang sangat positif (Gambar 7). Poin komitmen tertinggi dicapai pada aspek kesadaran umum, di mana sebanyak 97 siswa berkomitmen kuat untuk beralih ke pola penggunaan internet yang lebih sehat. Respons kolektif yang sangat tinggi juga terlihat pada penegakan etika digital dan solidaritas antarteman; sebanyak 89 siswa berkomitmen untuk selalu menggunakan bahasa yang sopan dalam berinteraksi, dan dalam jumlah yang sama (89 siswa) mereka berjanji akan membela atau melaporkan kasus perundungan siber yang menimpa sejawatnya.

Pemahaman mengenai dinamika teks digital juga cukup matang, di mana 87 siswa menyetujui bahwa candaan di dalam ruang *chat* memiliki risiko tinggi untuk disalahartikan. Sementara itu, dalam aspek pembatasan gawai pada aktivitas sosial nyata, 79 siswa merasa mematikan notifikasi gawai bukanlah hal yang sulit, dan 77 siswa berkomitmen untuk bisa melepas gawai saat sedang makan

bersama. Senada dengan kelompok perempuan, tantangan untuk melakukan puasa media sosial selama sehari penuh menjadi poin dengan persetujuan paling rendah, namun tetap berhasil menggalang komitmen dari 59 siswa laki-laki.



Gambar 7: Pernyataan Komitmen Siswa

KESIMPULAN DAN SARAN

Fakta bahwa lebih dari 64% siswa perempuan dan 65% siswa laki-laki telah keluar dari status kesehatan digital yang seimbang mempertegas alasan mengapa pemisahan ruangan (siswa dan siswi) selama teknis pelaksanaan pengabdian ini menjadi langkah yang sangat tepat. Selain berfungsi sebagai cermin bagi para siswa untuk mengenali status kesehatan digital mereka sendiri secara mandiri, indikator status ini juga sangat berguna bagi orang tua dan guru dalam memetakan pengawasan anak di luar jam sekolah. Pendekatan edukasi partisipatif dan diskusi kelompok kecil (maksimal 10 orang) ke depan harus lebih difokuskan pada pemecahan masalah spesifik berbasis gender:

1. Kelompok Siswa Laki-Laki: Perlu intervensi yang lebih ditekankan pada manajemen waktu tidur, pembatasan adiksi game online, serta pemulihan kesehatan fisik akibat *screen time*.
2. Kelompok Siswa Perempuan: Pendampingan psikologis harus lebih diarahkan pada penguatan resiliensi mental di media sosial, membangun efikasi diri tanpa bergantung pada validasi digital, serta edukasi menghadapi dampak emosional negatif dari interaksi siber.
3. Rekomendasi Keberlanjutan Program: Pihak Madrasah Tsanawiyah disarankan untuk mengintegrasikan edukasi *netiket* ini dengan fondasi kurikulum keagamaan secara kontinu, melibatkan konsep akhlak Islam seperti prinsip *tabayyun* (klarifikasi informasi) dan kewajiban menjaga lisan/tulisan untuk membentengi kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

Secara umum, tingginya angka komitmen pada poin *anti-cyberbullying* (melaporkan/membela teman) dan penggunaan kata sopan pada kedua kelompok gender membuktikan bahwa materi edukasi netiket dan akhlak digital berhasil menyentuh kesadaran moral peserta secara mendalam. Komitmen ini menjadi modal sosial yang kuat bagi madrasah untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih aman dan suportif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pimpinan Program Doktor Informatika Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, beserta dosen pembimbing. Juga kepada pimpinan dan guru Madrasah Tsanawiyah VII, Jakarta atas dukungannya sehingga kegiatan Literasi Internet Sehat dan Etika Berinternet di Sekolah Madrasah Tsanawiyah VII Jakarta dapat terselenggara dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri, Y., & Rusman, A. A. (2023). Upaya Mengatasi Penyalahgunaan Gadget Dalam Proses Belajar Mengajar. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(1), 132–143.
- Anugrah Rahmad Hidayat & Riko Sandra Putra. (2025). Hubungan Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Dharma Bakti Palembang Tahun 2025: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 7033–7040. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2924>
- Arafat, M., Denafianti, & Desreza, N. (2026). Hubungan Kecanduan Smartphone terhadap Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Future Academia: The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 4(1), 87–91. <https://doi.org/10.61579/future.v4i1.664>

- Arif Nursetyo, Sri Hartati, & Natasya Wahyu Ningsih. (2024). Pentingnya Etika Bagi Generasi Z dalam Bersosial Media di SMK Telekomunikasi Adi Karya Dukuhwaru Kabupaten Tegal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 8–14. <https://doi.org/10.54066/abdimas.v3i1.360>
- Arina Aftitrya Izzati & Slamet Bambang Riyono. (2025). Penerapan Internet Sehat dan Aman untuk Menanamkan Kebiasaan Bijak dalam Penggunaan Media Sosial pada Siswa SMP: Pengabdian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 6177–6182.
- Asmarantika, R. A., Prestianta, A. M., & Evita, N. (2022). Pola konsumsi media digital dan berita online Gen Z Indonesia. *Jurnal Kajian Media*, 6(1). <https://doi.org/10.25139/jkm.v6i1>
- Ayuba, J. O., & Abdullateef, L. A. (2024). Influence of Internet Addiction on Academic Performance of Senior Secondary School Students of Islamic Studies. *EDURELIGIA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 8(2). <https://doi.org/10.33650/edureligia.v8i2.9451>
- Dewi Satiti, I. A., Wahyuningrum, A. D., & Ekasari, R. D. (2026). TINGKAT PENGETAHUAN GEN Z YANG MENGALAMI CYBERBULLYING. *Media Husada Journal Of Community Service*, 5(1), 8–11.
- KAREEM, A. F., AAIZ, F., & SHIHAB, L. A. (2021). Internet addiction and its relationship to academic achievement motivation towards middle school. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 13(01). <https://doi.org/10.31838/ijpr/2021.13.01.578>
- Kim, E., & Song, M. K. (2024). Smartphone dependency latent profile classification and association with emotional and behavioral difficulties among high school students in Korea. *Research in Community and Public Health Nursing*, 35, 84. <https://doi.org/10.12799/rcphn.2024.00465>
- Komaria, K., & Sholeh, Y. (2025). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Prestasi Belajar Siswa Moderasi Kualitas Tidur. *JGK (Jurnal Guru Kita)*, 9(4), 1116–1135.
- Li, Z., Xia, X., Sun, Q., & Li, Y. (2023). Exercise intervention to reduce mobile phone addiction in adolescents: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychology*, 14, 1294116. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1294116>
- M. Ortiz, P. M., V. Tagayong, L., & C. Derasin, L. M. (2023). Mobile Phone Dependence among Junior High School Students in Public Schools in the Philippines. *International Journal of Science and Management Studies (IJSMS)*, 124–130. <https://doi.org/10.51386/25815946/ijms-v6i3p111>
- Ma'ruf, Amal, A., Azifa, N., & Djabir, S. (2026). Edukasi Pentingnya Pengelolaan Waktu untuk Mengurangi Dampak Negatif Smartphone. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Patikala*, 5(3), 4221–4227.
- Muhammad Adnan Faidh, Muhamad Esa Maulana, Ninda Ela Putri, Siti Indriyani Putri, Thasya Azhari Munir, & April Laksana. (2024). Peran Media Sosial X Dalam Perkembangan Komunikasi Di Era Digital. *Konsensus : Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum Dan Ilmu Komunikasi*, 1(6), 43–51.
- Nkoma, C., Ndungu, E. M., & Ntarangwe, M. (2022). Mobile Phones Dependency and Psychological Wellbeing of Students in Selected Secondary Schools in Nairobi County- Kenya. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 06(07), 216–225.
- Nurbaiti, N., Nasmi Nasmi, & Marniati Marniati. (2025). Literature Review: Dampak Gadget terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Anak. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 3(3), 107–125. <https://doi.org/10.57213/antigen.v3i3.730>
- Pinalis, D., Triyono, A., & Yulianto, L. (2024). Pemahaman Gen Z terhadap tindakan Cyberbullying di Platform Instagram. *Jurnal Common*, 8(2), 178–192. <https://doi.org/10.34010/common.v8i2.14530>
- Ramadhan, R. N., & Ansyah, E. H. (2025). *Tendency Of Cyberbullying Behavior Among High School Students In Mojokerto: Kecenderungan perilaku cyber bullying pada siswa SMA di Mojokerto*.
- Ridho Rahmatulloh, Alip Kusuma Wardana, Muhamad Sobahri, Raihan Fariz Syaban, & April Laksana. (2024). Etika Berkomunikasi di Media Sosial: Perspektif Generasi Z. *Studi Administrasi Publik Dan Ilmu Komunikasi*, 1(4), 44–50. <https://doi.org/10.62383/studi.v1i4.52>
- Rinanda, D., Febriyaningrum, D. N., Nitasari, M., & Fauzi. (2025). Strategi Mengatasi Dampak Negatif Penggunaan Gadget Berlebihan pada Kesehatan Fisik dan Mental Mahasiswa Institut Bakti Nusantara Lampung. *Jurnal Riset Sains Dan Kesehatan Indonesia*, 2(3), 108–114.
- Shahid, N., Asif, M., & Pasha, Dr. A. (2022). Effect of Internet Addiction on School Going Children. *Inverge Journal of Social Sciences*, 1(1), 13–55. <https://doi.org/10.63544/ijss.v1i1.3>
- Theopilus, Y., Al Mahmud, A., Davis, H., & Octavia, J. R. (2024). Preventive Interventions for Internet Addiction in Young Children: Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 11, e56896.
- UNICEF. (2020). *Bullying in Indonesia*.
- Vlachopoylos, N., Mantadaki, A. E., Moyrelloy, E., Volkos, P., Smyrnakis, E., Ramoutsaki, I., Pitsoulis, G., Papadakis, A., Koutentaki, E., Kamekis, A., Linardakis, M., Rikos, N., & Symvoulakis, E. K. (2025). High School Teachers' Awareness of Internet Addiction and Related Factors Among Greek Adolescent Students. *Current Health Sciences Journal*, 51(2), 270–278.