

PENGUNAAN TEKNOLOGI SECARA BIJAK DAN BERTANGGUNGJAWAB

Raja Oloan Tumanggor¹, Anastasya Dumyanti²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

¹rajai@fpsi.untar.ac.id, ²anastasya.705220421@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

The increasingly widespread use of information technology among high school students brings both positive impacts and challenges, particularly regarding awareness of the importance of using technology wisely and responsibly. This problem stems from the high risk of technology misuse, which can impact students' mental, social, and academic health. Therefore, the purpose of this psychoeducation program is to raise high school students' awareness of the importance of using information technology wisely and responsibly, as well as to develop a critical attitude toward its potential negative impacts. The psychoeducation method includes several stages: a lecture to provide a basic understanding of healthy technology use, a question-and-answer session to clarify and deepen the material. Additionally, an experience-sharing session was conducted, allowing students to share stories and strategies for addressing the challenges of everyday technology use. The results of the psychoeducation program showed a significant increase in students' understanding and awareness of the importance of wise and responsible use of information technology. Students became better able to recognize the risks of technology misuse and demonstrated a commitment to applying the principles of healthy use in their daily lives. Thus, this psychoeducation is effective in shaping students' positive attitudes and adaptive behavior toward information technology, supporting better personal and social development.

Keywords: *information technology, wise, responsible, students*

ABSTRAK

Penggunaan teknologi informasi yang semakin meluas di kalangan siswa SMA membawa dampak positif sekaligus tantangan, terutama terkait kesadaran dalam menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab. Latar belakang masalah ini muncul dari tingginya risiko penyalahgunaan teknologi yang dapat memengaruhi kesehatan mental, sosial, dan akademik siswa. Oleh karena itu, tujuan pelaksanaan psikoedukasi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa SMA dalam memanfaatkan teknologi informasi secara bijak dan bertanggung jawab, serta mengembangkan sikap kritis terhadap dampak negatif yang mungkin timbul. Metode pelaksanaan psikoedukasi meliputi beberapa tahapan, yaitu ceramah untuk memberikan pemahaman dasar tentang penggunaan teknologi yang sehat, sesi tanya jawab untuk mengklarifikasi dan memperdalam materi. Selain itu, dilakukan pula sesi sharing pengalaman yang memungkinkan siswa berbagi cerita dan strategi dalam menghadapi tantangan penggunaan teknologi sehari-hari. Hasil pelaksanaan psikoedukasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pentingnya penggunaan teknologi informasi secara bijak dan bertanggung jawab. Siswa menjadi lebih mampu mengenali risiko penyalahgunaan teknologi dan menunjukkan

komitmen untuk menerapkan prinsip-prinsip penggunaan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, psikoedukasi ini efektif dalam membentuk sikap positif dan perilaku adaptif siswa terhadap teknologi informasi, mendukung perkembangan pribadi dan sosial yang lebih baik.

Kata Kunci: teknologi informasi, bijak, peka, bertanggungjawab, siswa

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi (TI) yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam dunia pendidikan, khususnya di tingkat SMA. Siswa kini semakin akrab dengan berbagai perangkat digital, aplikasi, dan media sosial yang memudahkan akses informasi, kolaborasi, serta pengembangan kreativitas (Islamuddin, 2024). Namun, di balik manfaat tersebut, muncul sejumlah fenomena yang mengkhawatirkan, seperti kecanduan gadget, penurunan interaksi sosial, gangguan konsentrasi, hingga meningkatnya risiko kejahatan siber dan penyalahgunaan informasi. Selain itu, kesenjangan digital masih terjadi, di mana tidak semua siswa memiliki akses dan kemampuan yang sama dalam memanfaatkan teknologi secara optimal. Fenomena lain yang sering ditemukan adalah rendahnya kesadaran sebagian siswa dalam menggunakan teknologi secara bertanggung jawab, baik dalam konteks pembelajaran maupun

kehidupan sehari-hari (Wahab et al, 2025).

Penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa psikoedukasi tentang penggunaan TI secara bijak memang telah dilakukan di beberapa sekolah, namun hasilnya belum selalu optimal. Misalnya, penelitian di SMU Negeri 3 Kediri menunjukkan bahwa meskipun psikoedukasi telah diberikan, tidak terdapat perubahan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai penggunaan media sosial secara bijak, kemungkinan karena siswa sudah memiliki literasi digital yang cukup baik sebelum intervensi (Ardelia et al, 2024). Penelitian lain menemukan variasi besar dalam intensitas dan tujuan penggunaan TI di kalangan siswa, serta perlunya materi psikoedukasi yang lebih spesifik dan metode evaluasi yang lebih mendalam. Selain itu, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek pengetahuan, belum banyak yang menyentuh perubahan perilaku

nyata dalam penggunaan teknologi secara bertanggung jawab.

Melihat fenomena dan gap penelitian tersebut, psikoedukasi mengenai penggunaan teknologi informasi secara bijak dan bertanggung jawab menjadi sangat penting bagi siswa SMA saat ini. Tujuan psikoedukasi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, serta keterampilan siswa dalam memanfaatkan teknologi secara positif, mencegah dampak negatif, dan membentuk perilaku bertanggung jawab dalam kehidupan digital mereka. Dengan psikoedukasi yang terstruktur dan relevan, diharapkan siswa mampu menjadi pengguna teknologi yang cerdas, kritis, dan beretika, sehingga siap menghadapi tantangan era digital secara optimal (Iramadhani et al., 2021).

B. Metode Penelitian

Metode pelaksanaan psikoedukasi ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu penyampaian ceramah yang bertujuan memberikan pemahaman dasar mengenai penggunaan teknologi informasi yang sehat dan bertanggung jawab, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab

untuk memperjelas dan memperdalam materi yang disampaikan. Selain itu, dilakukan pretes dan postes sebagai alat evaluasi untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan setelah mengikuti kegiatan. Sebagai pelengkap, diadakan juga sesi berbagi pengalaman yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling bertukar cerita serta strategi dalam menghadapi tantangan penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari.

C. Hasil Pembahasan

Teknologi informasi (TI) adalah istilah yang merujuk pada penggunaan komputer, perangkat lunak, jaringan, dan infrastruktur telekomunikasi untuk memproses, menyimpan, mentransmisikan, dan mengelola data atau informasi¹². TI mencakup berbagai perangkat keras (hardware) dan perangkat lunak (software) yang memungkinkan manusia mengakses dan mengelola informasi secara cepat, efisien, dan aman. Dalam praktiknya, TI meliputi komputer, server, jaringan, perangkat mobile, internet, media sosial, aplikasi, dan perangkat penyimpanan

(Isnanto, 2023). Bagi siswa SMA, manfaat utama teknologi informasi antara lain: Pertama, mempermudah akses ke sumber belajar dan informasi secara luas melalui internet. Kedua, meningkatkan efektivitas dan efisiensi proses pembelajaran, seperti perencanaan pelajaran yang lebih terstruktur dan administrasi yang lebih mudah. Ketiga, memperkaya materi pembelajaran dengan bahan ajar digital yang beragam, sehingga meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa. Keempat, memudahkan komunikasi antara siswa dan guru, baik secara langsung maupun daring. Kelima, membantu dalam pengelolaan data, absensi, dan pelaporan secara digital sehingga mengurangi beban kerja manual (Lase & Lase, 2024).

Dalam konteks psikoedukasi penggunaan teknologi informasi, variabel utama yang digunakan meliputi pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa dalam menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab. Pengetahuan mengacu pada pemahaman siswa tentang manfaat dan risiko teknologi informasi, sikap mencerminkan kesadaran dan nilai-nilai yang dianut terkait penggunaan teknologi,

sedangkan perilaku adalah tindakan nyata dalam memanfaatkan teknologi sehari-hari (Dzulfadhilah, 2023; Lathifah, 2024).

Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Teknologi Informasi

Teknologi informasi memberikan banyak dampak positif, seperti kemudahan akses informasi, peningkatan efektivitas belajar, komunikasi yang lebih cepat, dan pengembangan kreativitas siswa. Namun, di sisi lain, dampak negatif juga muncul, antara lain kecanduan gadget, gangguan konsentrasi, penyebaran informasi palsu, cyberbullying, serta risiko keamanan data pribadi (Anggarawati, 2020). Dampak negatif ini dapat menimbulkan masalah psikologis dan sosial jika tidak dikelola dengan baik.

Untuk menggunakan teknologi informasi secara bijaksana dan bertanggung jawab, diperlukan peningkatan pengetahuan dan kesadaran melalui psikoedukasi yang terstruktur. Upaya ini meliputi edukasi tentang etika digital, pengelolaan waktu penggunaan teknologi, pengembangan keterampilan literasi digital, serta pembentukan sikap kritis terhadap konten yang diterima. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga,

sekolah, dan lingkungan sangat penting untuk membimbing siswa dalam penggunaan teknologi yang sehat (Setyawan, 2021).

Karakteristik Pengguna Teknologi Informasi yang Bijak

Para siswa yang menggunakan teknologi informasi secara bijak dan bertanggung jawab memiliki beberapa karakteristik utama, di antaranya: Pertama, bijak berbagi informasi: Selalu memeriksa kebenaran informasi sebelum membagikannya, menghindari penyebaran hoaks atau konten negatif. Kedua, berkomunikasi secara konstruktif: Menggunakan kata-kata yang membangun, tidak melakukan cyberbullying atau ujaran kebencian, serta menjaga etika dalam berinteraksi di dunia maya. Ketiga, menjaga privasi: Tidak sembarangan membagikan data pribadi sendiri maupun orang lain, serta memahami pentingnya keamanan digital. Keempat, menggunakan teknologi sesuai kebutuhan: Tidak berlebihan dalam menggunakan perangkat TI, serta mampu mengatur waktu antara aktivitas online dan offline. Kelima, bertanggung jawab atas tindakan di dunia digital: Memahami konsekuensi dari setiap aktivitas digital, serta tidak menggunakan TI untuk merugikan

orang lain. Keenam, mengembangkan kemampuan sosial dan emosional: Membangun hubungan yang sehat melalui teknologi, memiliki empati, toleransi, dan mampu mengelola emosi saat berinteraksi secara digital (Roza, 2020). Karakter-karakter ini sangat penting agar siswa tidak hanya mahir secara teknis, tetapi juga memiliki etika dan tanggung jawab dalam memanfaatkan teknologi informasi di era digital saat ini.

Langkah konkret yang dapat dilakukan untuk menghindari dampak negatif penggunaan teknologi informasi antara lain: Pertama, melakukan kontrol diri dan membatasi waktu penggunaan perangkat digital. Kedua, mengikuti program psikoedukasi yang memberikan wawasan dan strategi coping terhadap tekanan digital. Ketiga, mengaktifkan fitur keamanan dan privasi pada perangkat dan aplikasi. Keempat, membangun komunikasi terbuka dengan orang tua dan guru mengenai pengalaman dan masalah yang dihadapi terkait teknologi. Kelima, mengembangkan kebiasaan positif seperti istirahat digital dan aktivitas fisik sebagai pengimbang penggunaan teknologi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap penggunaan teknologi secara bertanggung jawab, sekaligus mengurangi perilaku negatif seperti cyberbullying. Dengan demikian, psikoedukasi menjadi intervensi penting dalam membentuk pengguna teknologi yang cerdas dan beretika di kalangan siswa SMA (Nafisah, 2024).

D. Kesimpulan

Penggunaan teknologi informasi di kalangan siswa SMA telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama untuk mendukung proses belajar, berkomunikasi, dan mengakses informasi. Teknologi memberikan banyak manfaat seperti kemudahan mendapatkan informasi, pembelajaran yang lebih interaktif, serta peluang kolaborasi dan pengembangan kreativitas. Namun, di balik manfaat tersebut, terdapat tantangan berupa potensi penyalahgunaan, risiko keamanan data, serta kemungkinan terpapar konten negatif. Siswa SMA dituntut untuk mampu memanfaatkan teknologi secara bijaksana dan bertanggung jawab. Hal ini berarti

siswa harus cerdas dalam memilah dan membagikan informasi, menjaga privasi diri dan orang lain, serta menggunakan teknologi untuk hal-hal yang positif dan produktif. Sekolah dan guru berperan penting dalam memberikan edukasi literasi digital, etika penggunaan teknologi, serta pengawasan agar siswa tidak terjerumus ke dalam perilaku negatif di dunia maya.

Beberapa saran praktis untuk perubahan perilaku adalah agar siswa SMA dapat menggunakan teknologi informasi secara bijaksana dan bertanggung jawab, berikut beberapa saran praktis yang dapat diterapkan. Selain itu tingkatkan literasi digital: Siswa perlu diajarkan cara mencari informasi yang kredibel, mengenali berita palsu, dan memahami etika digital, baik melalui pelajaran khusus maupun workshop di sekolah. Kelola Waktu Penggunaan: Terapkan batasan waktu penggunaan gadget agar siswa tidak kecanduan dan tetap menyeimbangkan aktivitas belajar, istirahat, serta interaksi sosial di dunia nyata. Jaga Privasi dan Keamanan Data: Gunakan kata sandi yang kuat, jangan mudah membagikan data pribadi, dan waspadai risiko penipuan atau peretasan di dunia maya.

Gunakan Teknologi untuk Hal Positif: Manfaatkan internet dan aplikasi digital untuk mendukung pembelajaran, mencari pengetahuan, mengembangkan hobi, dan berkreasi, bukan sekadar hiburan atau konsumsi konten negatif. Perlu melibatkan orang tua dan guru: Kolaborasi antara siswa, orang tua, dan guru sangat penting untuk membangun budaya digital yang sehat dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarawati, S. (2020). Metode psikoedukasi dan mind mapping untuk meningkatkan kontrol sosial orangtua pada penggunaan gadget anak. *Cognicia*, 8(2), 206-221.
- Ardelia, V., Jaro'ah, S., Widawati, D. N., & Darmawanti, I. (2024). Psikoedukasi Bijak Bermedia Sosial Untuk Meningkatkan Responsible Internet Use Di Dunia Maya Pada Siswa SMUN 3 Kediri. *Transformasi dan Inovasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 42-47.
- Dzulfadhilah, F. (2023). Psikoedukasi Peran Orang Tua Dalam Mengawasi Penggunaan Gadget Anak Usia Dini Di Era Digital. *ECEJ: Early Childhood Education Journal*, 1(1), 6-13.
- Iramadhani, D., Julistia, R., & Muna, Z. (2021). Psikoedukasi pengaruh gadget terhadap pelajar didunia pendidikan sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(2), 96-101.
- Islamuddin, M. (2024). Pentingnya Memahami Teknologi Digital di SMA. <http://smaplusdarmasiswa.sch.id/pentingnya-memahami-teknologi-digital-di-sma/>
- Isnanto, B.A. (2023). Teknologi Informasi: Pengertian, Fungsi, Contoh, dan Prediksi Masa Depan. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6837518/teknologi-informasi-pengertian-fungsi-contoh-dan-prediksi-masa-depan>
- Lase, E. D., & Lase, H. Y. N. (2024). Manfaat Penggunaan Teknologi Informasi Di Sekolah Menengah Atas Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik*, 1(3), 140-145.
- Lathifah, A. S. (2024). Pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran konstruktivisme: Meningkatkan kualitas pendidikan di era digital. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 4(1), 69-76.
- Nafisah, N. (2024). Efektivitas Pemberian Psikoedukasi Melalui Media Video untuk Meningkatkan Pengetahuan Perilaku Bullying pada Siswa (Doctoral dissertation, Universitas Malikussaleh).
- Roza, P. (2020). Digital citizenship: menyiapkan generasi milenial menjadi warga negara demokratis di abad digital. *Jurnal Sosioteknologi*, 19(2), 190-202.
- Wahab, A., Isnawaty, I., Saputra, M. A., & Raeba, M. Y. A. (2025). Analisis Kesadaran Teknologi Informasi Di Kalangan Siswi SMA dan SMK Di Kota Kendari: Peran Penting Dalam Pendidikan dan Kehidupan Modern Di Era Digitalisasi. *JATI (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)*, 9(2), 2636-2645.