
Penyuluhan Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital

Muhamad Bima Pratama Ramadhan^{1*}, Devina Agustiana Bachri², Wanda Meida³

Program Studi Manajemen Universitas Pamulang^{1,2,3}

✉ Email Korespodensi: mbimapratar18@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 11-09-2025

Disetujui 21-09-2025

Diterbitkan 23-09-2025

Kata kunci:

*Kesehatan Mental,
Media Sosial,
Era Digital,
Remaja,
Kesejahteraan Digital.*

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja akan dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental di era digital. Penyuluhan dilaksanakan melalui pendekatan interaktif berupa pemaparan materi, diskusi kelompok, kegiatan refleksi diri, dan sesi tanya jawab, dengan melibatkan 50 siswa kelas XI. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran siswa terhadap dampak penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti meningkatnya kecemasan, menurunnya rasa percaya diri, dan gangguan kesejahteraan emosional. Mayoritas peserta juga mengaku menjadi lebih sadar dalam menggunakan media sosial dan tertarik untuk mulai menerapkan kebiasaan digital yang lebih sehat. Kegiatan ini menekankan pentingnya edukasi awal tentang kesehatan mental digital dalam membentuk generasi muda yang seimbang dan tangguh di era digital.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Muhamad Bima Pratama Ramadhan, Devina Agustiana Bachri, & Wanda Meida. (2025). Penyuluhan Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(5), 1483-1486. <https://doi.org/10.63822/3d82gf58>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, terutama di kalangan remaja. Salah satu dampak paling nyata adalah meningkatnya penggunaan media sosial sebagai sarana berkomunikasi, mencari hiburan, dan mengekspresikan diri. Meskipun media sosial memberikan berbagai manfaat, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, hingga penurunan rasa percaya diri.

Menurut laporan We Are Social dan Hootsuite tahun 2023, pengguna aktif media sosial di Indonesia didominasi oleh kelompok usia muda, termasuk pelajar dan mahasiswa. Tren ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang paling rentan terhadap pengaruh negatif media sosial, terutama jika tidak disertai dengan pemahaman mengenai kesehatan mental dan literasi digital yang memadai. Penelitian dari berbagai lembaga juga menunjukkan adanya korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres dan gangguan emosional pada remaja.

Berdasarkan urgensi tersebut, tim Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) dari Universitas Pamulang melaksanakan kegiatan penyuluhan di SMA Cenderawasih II dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah gempuran informasi dan tekanan sosial di media digital. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif, kegiatan ini diharapkan dapat membantu siswa mengenali dampak negatif media sosial serta mendorong mereka untuk membentuk kebiasaan digital yang lebih sehat, seimbang, dan bertanggung jawab.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif partisipatif yang dirancang untuk melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran. Metode yang digunakan mencakup penyampaian materi, diskusi kelompok, studi kasus, refleksi diri, serta sesi tanya jawab interaktif. Seluruh kegiatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental.

Penyuluhan dilaksanakan secara langsung pada tanggal 15 Mei 2025 di SMA Cenderawasih II, Tangerang Selatan, dengan peserta sebanyak 50 siswa kelas XI. Siswa dipilih berdasarkan keterlibatan mereka dalam aktivitas media sosial sehari-hari dan rekomendasi dari pihak sekolah. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan isu kesehatan mental pada remaja, jenis-jenis gangguan psikologis akibat media sosial (seperti FOMO, cyberbullying, dan kecemasan sosial), serta strategi menjaga kesehatan mental di era digital.

Selama kegiatan berlangsung, siswa dibagi menjadi kelompok kecil untuk memfasilitasi diskusi terbuka dan refleksi bersama. Dalam sesi studi kasus, peserta diminta menganalisis situasi yang berkaitan dengan tekanan sosial di media digital dan dampaknya terhadap emosi serta perilaku. Selain itu, siswa juga diajak menyusun rencana tindakan pribadi dalam membatasi penggunaan media sosial secara sehat. Narasumber dalam kegiatan ini adalah mahasiswa dan dosen pembimbing Universitas Pamulang yang memiliki latar belakang di manajemen dan komunikasi digital.

Untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan, dilakukan observasi selama sesi berlangsung serta penyebaran angket di akhir kegiatan. Instrumen evaluasi mencakup indikator pemahaman siswa terhadap

materi, partisipasi aktif, perubahan sikap terhadap penggunaan media sosial, serta niat mereka dalam menerapkan strategi menjaga kesehatan mental. Data dari angket juga dianalisis untuk mengetahui persepsi siswa mengenai manfaat kegiatan penyuluhan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian telah memberikan dampak nyata bagi individu, masyarakat, dan institusi. Dalam jangka pendek, pengabdian meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat. Dalam jangka panjang, tercipta perubahan berkelanjutan seperti peningkatan kualitas hidup dan penguatan kelembagaan. Bagi institusi, pengabdian mempererat hubungan dengan masyarakat dan mendukung penerapan ilmu secara langsung.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Kamis, 15 Mei 2025 di SMA Cenderawasih II dengan melibatkan 50 siswa kelas XI. Kegiatan berlangsung secara tatap muka dan terdiri dari tiga sesi utama yang disampaikan oleh pemateri dari kalangan mahasiswa dan dosen. Materi mencakup dampak positif dan negatif media sosial terhadap kesehatan mental, serta cara bijak mengelolanya. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme tinggi melalui keaktifan mereka dalam menjawab pertanyaan, berdiskusi, dan mengikuti sesi tanya jawab. Berdasarkan hasil observasi dan lembar evaluasi, sebanyak 95% siswa menyatakan kegiatan ini memberikan pemahaman baru dan bermanfaat. Selain itu, mayoritas siswa menyampaikan ketertarikan untuk mengikuti penyuluhan serupa di masa depan dan berkomitmen untuk mulai mengatur waktu serta pola penggunaan media sosial secara lebih sehat.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa remaja sangat membutuhkan edukasi yang relevan dengan kehidupan digital mereka sehari-hari. Banyak siswa mengakui bahwa sebelum mengikuti kegiatan ini, mereka tidak sepenuhnya menyadari dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti kecemasan, stres, sulit tidur, hingga menurunnya kepercayaan diri akibat perbandingan sosial. Melalui penyuluhan ini, mereka belajar bahwa tekanan dari media sosial tidak hanya berasal dari luar, tetapi juga dari dalam diri sendiri akibat ekspektasi yang tidak realistis. Penyampaian materi yang disesuaikan dengan gaya komunikasi remaja, serta penggunaan metode interaktif seperti diskusi dan simulasi, sangat membantu dalam membangun pemahaman siswa secara emosional dan intelektual. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif dapat meningkatkan literasi digital sekaligus kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital.



Gambar 1. Pasca Kegiatan



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Siswa menjadi lebih kritis dalam mengonsumsi media digital dan terdorong untuk mulai mengatur waktu penggunaan media sosial secara lebih seimbang.

Penyuluhan ini menekankan pentingnya sinergi antara literasi digital, dukungan sekolah, dan peran keluarga dalam membentuk generasi remaja yang sehat secara mental, etis dalam bermedia, dan cakap digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, D. (2021). *Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja*. Deepublish.
- Fitriani, R., & Mahardika, A. (2021). Media sosial dan kesehatan mental remaja di era digital. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 19(2), 120–130.
- Ginting, S. (2022). Literasi digital dan peran keluarga dalam mengatasi dampak negatif media sosial. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 15–24.
- Handayani, S., & Lestari, F. (2020). Dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku sosial remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(1), 45–52.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2022). *Panduan literasi digital untuk remaja*. <https://literasidigital.id/publications/3197-panduan-literasi-digital-untuk-remaja>
- Nasrullah, R. (2017). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya dan sosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Oktaviani, L. (2021). Cyberbullying dan kesehatan mental pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Remaja*, 3(2), 77–84.
- Rahman, A. S., Agusentoso, R., & Pangaribuan, H. (2023). Edukasi remaja dengan perbekalan keterampilan dan kreativitas berjualan (e-commerce). *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat: Kreasi Mahasiswa Manajemen*, 3(2), 151–153.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, N. P., & Nugroho, B. (2020). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan remaja. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 8(2), 89–97.
- Setiawan, R. (2023). Bijak menggunakan media sosial: Panduan untuk siswa dan orang tua. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 13(1), 33–42.
- SMA Cenderawasih II. (2025). *Profil sekolah*. Diakses dari <https://www.cenderawasih2.sch.id>