
Edukasi Bijak Bermedia Sosial: Mengurangi Ketergantungan dan Meningkatkan Produktivitas Siswa SMA CENDERAWASIH II

Frans Imanuel^{1*}, Nina Nurpaidah², Raya Wisnu Sanrianto³

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

✉ Email Korespodensi: fransimanuel046@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 11-09-2025

Disetujui 21-09-2025

Diterbitkan 23-09-2025

Katakunci:

*media sosial,
edukasi digital,
pelajar,
produktivitas,
ketergantungan.*

ABSTRAK

Ketergantungan terhadap media sosial di kalangan pelajar, khususnya siswa SMA Cenderawasih II, menjadi isu yang memengaruhi konsentrasi belajar dan menurunkan produktivitas. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang penggunaan media sosial secara bijak guna menekan dampak negatif dan mendorong peningkatan produktivitas siswa. Kegiatan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, diskusi terbuka, serta pelatihan manajemen waktu digital. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap bahaya kecanduan media sosial dan munculnya perilaku yang lebih bijak dalam penggunaannya. Selain itu, terdapat perubahan positif dalam pengelolaan waktu belajar dan aktivitas harian siswa. Edukasi yang diberikan terbukti efektif dalam membentuk kesadaran digital di kalangan pelajar. Temuan ini menegaskan pentingnya peran edukasi sebagai upaya preventif untuk menciptakan generasi muda yang cerdas, produktif, dan bertanggung jawab dalam menggunakan teknologi.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Frans Imanuel, Nina Nurpaidah, & Raya Wisnu Sanrianto. (2025). Edukasi Bijak Bermedia Sosial: Mengurangi Ketergantungan Dan Meningkatkan Produktivitas Siswa SMA CENDERAWASIH II. Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(5), 1478-1482. <https://doi.org/10.63822/k3j1jg65>

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, khususnya generasi muda. Salah satu dampak yang paling mencolok adalah tingginya intensitas penggunaan media sosial oleh pelajar. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023 mencatat bahwa lebih dari 90% pelajar di Indonesia menggunakan media sosial setiap hari, dengan durasi rata-rata mencapai 4–6 jam. Sementara itu, hasil survei internal yang dilakukan pada SMA Cenderawasih II Jakarta menunjukkan bahwa sebanyak 78% siswa mengakses media sosial lebih dari 5 jam per hari, dan 65% di antaranya mengalami penurunan konsentrasi belajar serta kecenderungan menunda tugas sekolah.

Fenomena ini menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dan menurunnya produktivitas siswa, baik secara akademik maupun sosial. Padahal, media sosial sejatinya dapat menjadi sarana produktif dalam proses belajar, komunikasi, dan pengembangan diri jika digunakan secara bijak. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi edukatif yang terstruktur dan berkelanjutan untuk menumbuhkan kesadaran siswa dalam menggunakan media sosial secara bijak serta mendorong mereka untuk memanfaatkannya dalam kegiatan yang lebih produktif.

KAJIAN LITERATUR

Berbagai studi telah menunjukkan dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku dan performa akademik remaja. Penelitian oleh Lian dan Tsai (2021) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak pada penurunan konsentrasi dan meningkatnya tingkat stres di kalangan siswa sekolah menengah. Sementara itu, penelitian oleh Ghavifekr dan Rosdy (2020) menyebutkan bahwa integrasi media sosial dalam proses pembelajaran dapat memberikan manfaat signifikan jika diarahkan secara tepat.

Dalam konteks Indonesia, penelitian oleh Sari dan Rahmawati (2022) menemukan bahwa intervensi berbasis literasi digital mampu meningkatkan kesadaran remaja dalam menyaring informasi serta mengatur waktu penggunaan media sosial secara bijak. Hasil penelitian-penelitian ini menjadi dasar kuat untuk merancang program pengabdian masyarakat berbasis edukasi literasi digital dan pengembangan potensi siswa melalui pendekatan yang komunikatif dan kontekstual.

Upaya serupa telah dilakukan oleh beberapa lembaga dan institusi pendidikan, seperti program “Internet Sehat” oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika, serta pelatihan literasi digital oleh berbagai LSM. Namun demikian, pendekatan yang bersifat lokal, personal, dan berbasis data kondisi aktual sekolah masih sangat minim. Oleh karena itu, kegiatan ini menjadi penting sebagai bentuk hilirisasi dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pendidikan literasi media sosial yang tepat dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas belajar dan kehidupan sosial siswa (Wahyuni & Fitriani, 2023).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) di SMA Cenderawasih II dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, dengan beragam metode interaktif untuk memastikan pemahaman serta keterlibatan aktif siswa. Kegiatan diawali dengan observasi langsung dan

wawancara informal dengan guru dan siswa untuk mengidentifikasi tingkat ketergantungan siswa terhadap media sosial dan dampaknya terhadap produktivitas belajar.

Pelaksanaan kegiatan meliputi penyampaian materi secara langsung oleh pemateri, dilanjutkan dengan diskusi untuk mendorong pemikiran kritis dan kolaboratif. Selanjutnya, dilakukan simulasi kasus yang bertujuan mengaitkan teori dengan praktik nyata, terutama dalam pengelolaan waktu dan penggunaan media sosial secara bijak. Sesi ditutup dengan tanya jawab terbuka guna memperdalam pemahaman siswa terhadap materi.

Pengukuran keberhasilan dilakukan secara deskriptif dan kualitatif melalui observasi perubahan perilaku, wawancara pasca-kegiatan, dan refleksi siswa. Keberhasilan program diukur dari perubahan sikap siswa terhadap media sosial, peningkatan kesadaran digital, serta kemampuan dalam mengelola waktu secara lebih produktif. Ketercapaian juga dinilai dari aspek sosial, seperti peningkatan fokus belajar, partisipasi dalam kegiatan sekolah, dan pengurangan waktu penggunaan media sosial yang tidak bermanfaat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan edukasi bertema “*Edukasi Bijak Bermedia Sosial*” dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2025 di SMA Cenderawasih II dan diikuti oleh 50 siswa kelas XI. Kegiatan ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran siswa terhadap dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan, serta membekali mereka dengan strategi untuk menggunakan media sosial secara bijak dan produktif.

Kegiatan dibagi menjadi beberapa sesi utama, antara lain:

1. Pemaparan materi tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dan waktu belajar,
2. Pengenalan konsep manajemen waktu untuk meningkatkan produktivitas,
3. Simulasi kasus nyata terkait ketergantungan media sosial dan dampaknya, serta
4. Diskusi kelompok dan refleksi pribadi mengenai kebiasaan digital masing-masing siswa.

Selama pelaksanaan kegiatan, siswa terlihat aktif dalam proses diskusi dan antusias dalam menyampaikan pandangan serta pengalaman pribadi mereka. Beberapa siswa mampu mengidentifikasi tanda-tanda ketergantungan media sosial seperti kesulitan fokus saat belajar, kecanduan membuka notifikasi, serta perasaan cemas jika tidak membuka media sosial dalam waktu lama.

Dalam sesi refleksi, banyak siswa yang menyadari bahwa kebiasaan mereka menggunakan media sosial seringkali mengganggu kegiatan belajar maupun aktivitas produktif lainnya. Sebagai hasil dari kegiatan ini, siswa mulai menyusun rencana pribadi untuk mengatur waktu penggunaan media sosial, seperti menetapkan jam bebas gadget, menggunakan fitur pembatasan waktu layar, serta mengganti waktu media sosial dengan kegiatan positif seperti membaca atau berolahraga.

Secara umum, kegiatan berjalan dengan lancar dan interaktif. Guru pendamping juga menyatakan bahwa topik yang diangkat sangat relevan dengan kondisi siswa saat ini dan memberikan dampak positif dalam membentuk pola pikir yang lebih kritis dan bijak terhadap penggunaan teknologi digital.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang bersifat dialogis dan reflektif terbukti efektif dalam membangun kesadaran siswa terhadap pentingnya penggunaan media sosial secara bijak. Dengan metode penyampaian yang disesuaikan dengan konteks kehidupan remaja, siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mampu melakukan evaluasi terhadap kebiasaan pribadi mereka.

Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa remaja memiliki kapasitas untuk mengubah perilaku digital mereka jika diberikan pemahaman yang tepat dan ruang untuk berekspresi. Hal ini memperkuat pandangan dari Dewi (2020) yang menyatakan bahwa literasi digital yang dikembangkan melalui pendekatan partisipatif dan reflektif dapat meningkatkan kesadaran kritis dan tanggung jawab individu dalam bermedia sosial.

Lebih lanjut, Rachmawati (2021) mengemukakan bahwa strategi manajemen waktu yang dikenalkan pada usia sekolah mampu membentuk pola pikir produktif jangka panjang. Dalam konteks ini, siswa tidak hanya dilatih untuk membatasi waktu layar, tetapi juga untuk menggantinya dengan aktivitas yang lebih bermanfaat, sehingga mendukung pencapaian akademik dan pengembangan karakter.

Dengan demikian, kegiatan edukasi ini menjadi langkah awal yang penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat secara digital, sekaligus menjadi upaya preventif terhadap dampak negatif media sosial. Keterlibatan aktif siswa serta dukungan dari pihak sekolah memperkuat efektivitas kegiatan dan membuka peluang untuk program serupa dilaksanakan secara berkala di masa mendatang.



Gambar 1
Dokumentasi PKM



Gambar 2
Dokumentasi pasca Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) dengan judul “*Edukasi Bijak Bermedia Sosial: Mengurangi Ketergantungan dan Meningkatkan Produktivitas Siswa SMA Cenderawasih II*” telah dilaksanakan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta maupun pihak sekolah. Melalui pendekatan interaktif, partisipatif, dan reflektif, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa terhadap dampak negatif ketergantungan media sosial serta membekali mereka dengan strategi konkret untuk menggunakan media sosial secara bijak.

Siswa menunjukkan keterlibatan aktif dalam setiap sesi, mulai dari penyampaian materi, diskusi kelompok, hingga refleksi pribadi. Mereka mampu mengidentifikasi kebiasaan digital yang kurang sehat

dan merumuskan komitmen perubahan untuk meningkatkan produktivitas dan manajemen waktu. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang disampaikan tidak hanya informatif, tetapi juga aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menegaskan pentingnya literasi digital di kalangan remaja sebagai langkah preventif terhadap dampak negatif media sosial, sekaligus sebagai upaya membentuk generasi yang lebih sadar, bijak, dan produktif dalam bermedia. Ke depannya, kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan menjangkau lebih banyak siswa sebagai bagian dari upaya membangun budaya digital yang sehat di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, N. (2018). Remaja millennial dan media sosial: Media sosial sebagai media informasi pendidikan bagi remaja millennial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221–236.
- Darmayanti, R., et al. (2024). Peran media sosial dalam pengembangan literasi digital di kalangan mahasiswa. *Seminar Nasional Paedagoria*, 340–349.
- Fitara, H. D., Ratnawati, V., & Krisphianti, Y. D. (2025). Bimbingan kelompok teknik self management: Upaya dalam mengurangi ketergantungan media sosial siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 686–692.
- Jumadi, J., et al. (2024). Menjinakkan sosial media dan artificial intelligence bagi Gen-Z (Melatih kecerdasan mental dari jeratan algoritma sosial media dan kemudahan fasilitas AI). *JP-Mas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(2), 59–68.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2021, 25 Oktober). *Pelajar dan tantangan era digital: Peran pendidikan karakter di sekolah*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/10/pelajar-dan-tantangan-era-digital>
- Kemkominfo. (2022, 12 Juli). *Bijak bermedia sosial: Literasi digital untuk pelajar Indonesia*. Kementerian Komunikasi dan Informatika. https://www.kominfo.go.id/content/detail/42315/bijak-bermedia-sosial-literasi-digital-untuk-pelajar-indonesia/0/sorotan_media
- Kholil, S., et al. (2025). Stimulus kultivasi pada media sosial dalam mempengaruhi kecenderungan komunikasi generasi Z. *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika dan Komunikasi*, 6(1), 719–728.
- Kurniawati, D. (n.d.). Dampak ketergantungan remaja terhadap media sosial dan upaya mengantisipasi. *The Impact of Teenagers Depends on Social Media and Anticipate*.
- Lailatul'izza, N. (2023). Upaya penanaman penggunaan media sosial dalam melindungi anak-anak dari dampak negatif media sosial. *JOIES (Journal of Islamic Education Studies)*, 8(2), 232–254.
- Pertiwi, S. A., Satriah, L., & Tajiri, H. (2024). Islamic counseling guidance program to prevent social media addiction (Research at SMA Kartika Bandung). *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies*, 7(4), 81–97.
- Situmorang, D. Y. (2023). Penggunaan media sosial sebagai alat bantu pembelajaran dan pengaruhnya terhadap interaksi siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 2(2), 110–119.
- SMA Cenderawasih II. (2025). *Profil sekolah*. <https://www.cenderawasih2.sch.id>