



DUKASI DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMP NEGERI 2 TUNFEU, NEKAMESE

Kurnia Bend. Yunita Pellondou^{1*}, Engelbertus Kase²
^{1,2} Stikes Maranatha Kupang

Article Info

Article History:

Received : Sept 19, 2025

Revised : Sept 22, 2025

Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:

Social Media

Mental Health

Teen

Education

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan besar dalam kehidupan remaja, terutama melalui penggunaan media sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja SMP Negeri 2 Tunfeu, Kecamatan Nekamese, mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental serta strategi penggunaan yang sehat dan bijak. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif partisipatif dengan ceramah interaktif, diskusi, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai risiko kesehatan mental akibat penggunaan media sosial serta pemahaman tentang strategi menjaga keseimbangan, seperti membatasi waktu online, memilih konten positif, dan mencari dukungan sosial. Respon siswa dan pihak sekolah sangat positif, terbukti dengan partisipasi aktif serta kejujuran dalam berbagi pengalaman pribadi. Kegiatan ini dapat disimpulkan berhasil memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan meningkatkan kesadaran kritis siswa terhadap penggunaan media sosial.

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has brought significant changes to adolescents' lives, particularly through the use of social media. This community service activity aimed to increase the knowledge and awareness of students at SMP Negeri 2 Tunfeu, Nekamese District, regarding the impact of social media use on mental health and strategies for healthy and responsible use. The implementation method employed a participatory educational approach through interactive lectures, group discussions, and evaluations using pre-tests and post-tests. The results showed an increase in students' knowledge about the mental health risks associated with social media use, as well as their understanding of strategies to maintain balance, such as limiting online time, choosing positive content, and seeking social support. The responses from students and the school were highly positive, as evidenced by active participation and honesty in sharing personal experiences. This activity can be concluded to have successfully provided a meaningful learning experience and enhanced students' critical awareness regarding social media use.

*Corresponding Author: yunitapellondou57@gmail.com

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi saat ini telah memberikan kemudahan bagi masyarakat dalam mengakses berbagai informasi melalui media sosial. Remaja merupakan kelompok yang paling banyak menggunakan media sosial karena berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan rasa ingin tahu yang tinggi, kebutuhan aktualisasi diri, serta interaksi sosial yang intens. Berdasarkan data survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023), lebih dari 90% pengguna internet di Indonesia adalah remaja dan dewasa muda yang aktif menggunakan media sosial setiap hari. Di balik manfaatnya, penggunaan media sosial juga membawa dampak negatif apabila tidak disertai dengan kontrol diri yang baik. Beberapa dampak yang sering muncul pada remaja antara lain kecanduan internet, cyberbullying, perasaan cemas berlebihan, menurunnya rasa percaya diri akibat perbandingan sosial, hingga gejala depresi (Prasetyo & Rachmawati, 2020; Susilowati et al., 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan tingkat stres remaja (Purnama & Sari, 2021), serta dapat memengaruhi pola tidur yang berdampak pada kesehatan mental (Putri & Lestari, 2022).

Kondisi ini juga berpotensi terjadi pada remaja di SMP Negeri 2 Tunfeu, Kecamatan Nekamese, yang sebagian besar telah menggunakan smartphone dan media sosial dalam kesehariannya. Minimnya edukasi dan pendampingan dari orang tua maupun guru membuat remaja rentan terpapar dampak negatif dari penggunaan media sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif berupa edukasi kepada remaja untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental serta strategi penggunaan yang bijak dan sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada remaja di SMP Negeri 2 Tunfeu mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, sekaligus membekali mereka dengan keterampilan literasi digital agar dapat menggunakan media sosial secara positif, produktif, dan bertanggung jawab (Rahayu et al., 2023; WHO, 2020).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Tunfeu Nekamese pada tanggal 3 Juli 2024. Pemilihan lokasi didasarkan pada tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja usia sekolah menengah pertama. Peserta kegiatan adalah siswa kelas VIII dan IX dengan jumlah total 50 orang remaja yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kesediaan mengikuti program. Kegiatan ini menggunakan **pendekatan edukatif partisipatif**, yaitu pendekatan yang menempatkan peserta (siswa) sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini menekankan pada **keterlibatan langsung peserta** melalui interaksi dua arah antara fasilitator dan siswa. Proses pelaksanaan diawali dengan **persiapan**, meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penentuan peserta (siswa kelas VIII dan IX), serta penyusunan materi dan media pembelajaran (PowerPoint, leaflet, poster, video).

Pada tahap **pelaksanaan**, kegiatan dimulai dengan pembukaan, ice breaking, dan pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal siswa. Selanjutnya diberikan edukasi melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok agar siswa dapat memahami secara teori maupun praktik dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Setelah itu dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan Soal pre-test dan post-test berisi pertanyaan yang sama agar dapat dibandingkan secara objektif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan setelah diberikan edukasi, yang menandakan kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Selain itu, evaluasi dilakukan melalui **observasi langsung** terhadap keaktifan peserta selama kegiatan, termasuk partisipasi dalam diskusi kelompok, keberanian mengemukakan pendapat, serta kemampuan mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi. Hasilnya menunjukkan sebagian besar siswa antusias mengikuti kegiatan, terbukti dari banyaknya pertanyaan dan contoh pengalaman yang mereka bagikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMP Negeri 2 Tunfeu, Nekamese” dilaksanakan dengan pendekatan edukatif partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, dan simulasi. Proses pengumpulan data dilakukan secara kualitatif dengan mengamati partisipasi siswa, mencatat respon verbal, serta mendokumentasikan hasil diskusi. Dari hasil pelaksanaan, diperoleh beberapa temuan penting yaitu sebagian besar siswa memandang media sosial hanya sebagai sarana hiburan, komunikasi, dan mengikuti tren. Mereka belum menyadari sepenuhnya bahwa penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis mereka. Saat sesi diskusi, siswa banyak berbagi pengalaman pribadi, seperti merasa cemas jika tidak aktif di media sosial, adanya rasa iri ketika melihat postingan teman, serta pengalaman menerima komentar negatif. Beberapa siswa juga menyampaikan bahwa mereka sering kesulitan mengatur waktu belajar karena lebih banyak menggunakan ponsel.

Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko stres dan gangguan mental pada remaja (Purnama & Sari, 2021; Susilowati et al., 2021). Selain itu, siswa juga menyebutkan strategi menjaga kesehatan mental, seperti membatasi waktu online, berinteraksi langsung dengan teman sebaya, serta mencari dukungan dari orang tua atau guru ketika menghadapi masalah. Strategi ini sejalan dengan anjuran WHO (2020) yang menekankan pentingnya dukungan sosial dan regulasi diri pada remaja untuk menjaga kesehatan mental. Penelitian Rahayu et al. (2023) juga menguatkan bahwa literasi digital merupakan faktor penting dalam mencegah dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Dengan demikian, program edukasi yang dikemas secara interaktif terbukti mampu meningkatkan kesadaran kritis siswa SMP Negeri 2 Tunfeu terhadap isu kesehatan mental yang selama ini dianggap abstrak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman remaja tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Siswa yang sebelumnya hanya melihat media sosial sebagai sarana hiburan, setelah edukasi mampu mengenali potensi dampak negatif seperti kecemasan, depresi, cyberbullying, dan penurunan rasa percaya diri. Melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan simulasi, siswa dapat belajar secara aktif, berbagi pengalaman, serta menemukan strategi bijak dalam menggunakan media sosial. Respon positif dari peserta dan dukungan pihak sekolah menunjukkan bahwa kegiatan ini relevan dan bermanfaat untuk membantu remaja menjaga kesehatan mental di era digital. Kegiatan Pengabdian ini diharapkan siswa mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh dengan mengatur waktu penggunaan media sosial, memilih konten yang bermanfaat, serta berani mencari bantuan ketika menghadapi masalah terkait kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Prasetyo, D., & Rachmawati, I. (2020). Media sosial dan kesehatan mental: Telaah literatur. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 45–56.
- Purnama, R., & Sari, N. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 211–219.
- Putri, A., & Lestari, D. (2022). Dampak penggunaan media sosial terhadap pola tidur remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 98–106.
- Rahayu, T., Susanto, A., & Widodo, R. (2023). Literasi digital dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 23–33.

Susilowati, M., Handayani, S., & Wibowo, Y. (2021). Kesehatan mental remaja di era digital: Tantangan dan solusi. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 10(1), 15–27.

World Health Organization. (2020). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>