

## Sosialisasi Dampak Penyalahgunaan Media Sosial Terhadap Produktivitas Kesehatan Mental Remaja di MAN 19 Jakarta

Nurul Oktafiani Mukti<sup>1</sup>, Rosita Ninda<sup>2</sup>, Salwa Fecia<sup>3</sup>, Sella Syafitri<sup>4</sup>

Drs. Subakdi, MM.<sup>5</sup>, Dra. Hermina Manihuruk, MM.<sup>6</sup>, Dra. Intan Hesti Indriana, MM<sup>7</sup>

Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta  
E-mail : [2410411126@mahasiswa.upnvj.ac.id](mailto:2410411126@mahasiswa.upnvj.ac.id)<sup>1</sup>, [hesti@upnvj.ac.id](mailto:hesti@upnvj.ac.id)<sup>2</sup>

### *Abstract*

*The rise of digital technology has resulted in substantial changes in adolescent behavior, particularly the usage of social media. Social networking has become an essential component of modern adolescent life. This community service will investigate the impact of social media abuse on the productivity of adolescent mental health. This community service method employs socialization with a descriptive approach, as well as a post-test and pre-test involving 30 students from XII MIPA 3 MAN 19 Jakarta. Based on the results of the pre-test, all students in class XII MIPA 3 MAN 19 Jakarta have a social media screen time of more than 3 hours. As many as 60% students acknowledged to feeling insecure, and as many as 53,3% reported to having problems sleeping or sleeping late. Based on the post-test results, it was discovered that 80% of students already understood the harmful effects of social media and had methods in place to regulate themselves. As a result, it is critical to provide socialization to adolescents in order to protect them from the detrimental effects of excessive social media use, particularly on mental health issues such as insecurity and sleep disorders.*

**Keywords :** *Socialization, social media, productivity, mental health, teenagers.*

### **Abstrak**

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam perilaku remaja, termasuk dalam penggunaan media sosial. Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja modern. Pengabdian ini bertujuan untuk mengkaji dampak penyalahgunaan media sosial terhadap produktivitas kesehatan mental remaja. Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan sosialisasi dengan pendekatan deskriptif juga adanya post-test dan pre-test yang melibatkan 30 siswa XII MIPA 3 MAN 19 Jakarta. Berdasarkan hasil pre-test, seluruh siswa di kelas XII MIPA 3 MAN 19 Jakarta memiliki screen time media sosial lebih dari 3 jam, sebanyak 60% siswa mengaku pernah merasa insecure dan sebanyak 53,3% mengaku pernah mengalami kesulitan tidur atau tidur terlambat akibat dari penggunaan media sosial yang terlalu lama. Setelah melakukan sosialisasi, berdasarkan hasil post-test menunjukkan 80% siswa sudah memahami dampak negatif media sosial dan mengetahui cara atau strategi pengelolaan diri. Maka dari itu, penting sekali untuk melakukan sosialisasi kepada remaja agar tidak terkena dampak negatif dari penggunaan mediasosial berlebih, khususnya terhadap masalah kesehatan mental seperti insecure dan gangguan tidur.

**Kata Kunci :** Sosialisasi, Media Sosial, Produktivitas, Kesehatan Mental, Remaja

## PENDAHULUAN

Saat ini negara-negara di dunia, termasuk Indonesia, tengah berada di era digital yang penuh dengan transformasi. Tingginya penggunaan media sosial adalah salah satu bukti nyata dari transformasi digital ini. Menurut databoks.co.id, penggunaan media sosial pada tahun 2024 mencapai 191 juta pengguna atau setara dengan 73,7% dari populasi masyarakat Indonesia. Angka ini menggambarkan betapa integralnya media sosial dalam kehidupan masyarakat. Berdasarkan Data Digital Indonesia rata-rata waktu penggunaan media sosial di Indonesia setiap harinya adalah 3 jam 14 menit.

Menurut Triyono dkk, dalam Rosmalina & Khaerunnisa (2021), media sosial adalah teknologi internet yang berhasil meningkatkan interaktivitas yang telah berkembang menjadi jaringan sosial dan komunitas kelompok atau grup. Dibandingkan dengan media konvensional atau lama, seperti media cetak, elektronik, siaran, dan media interpersonal yang lain, jaringan sosial memfasilitasi interaksi yang lebih efektif dan populer.

Remaja usia 13-18 tahun adalah kelompok yang paling sering menggunakan media sosial diikuti dengan kelompok usia 19-34 tahun (APJII, 2022). Remaja adalah masa transisi atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013). Media sosial berkembang pesat pada usia remaja karena banyak rasa ingin tahu pada usia tersebut, sehingga anak-anak dapat membagikan semua yang mereka rasakan melalui media sosial (Ashoumi & Ilyas, dalam Nabila & Nabila, 2022).

Di balik dampak positif media sosial yang mempercepat akses informasi dan memperluas relasi. Penyalahgunaan media sosial ternyata membawa dampak negatif yang signifikan bagi individu, khususnya remaja. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mengganggu produktivitas belajar dan

dapat menimbulkan masalah kesehatan mental, seperti insecure dan gangguan tidur (Carrol & Kirkpatrick, dalam Fauziyyah dkk, 2023).

Menurut penelitian orang-orang kerap kali membandingkan kehidupannya dengan orang lain, sehingga dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri atau insecure yang diakibatkan oleh apa yang mereka lihat dari media sosial (Mulwati, 2017). Rasa insecure ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental (Harahap, 2021). Di samping itu, banyak juga remaja yang menghabiskan waktu untuk bermedia sosial, khususnya malam hari. Ini terjadi karena mereka tidak dapat menggunakan ponsel saat sedang berada di lingkungan sekolah, sehingga remaja akan intensif menggunakan smartphone di malam hari. Penggunaan media sosial dalam waktu yang lama dapat berdampak pada kualitas tidur (Woods & Scott, dalam Woran, Kundra, Pondaag, 2020).

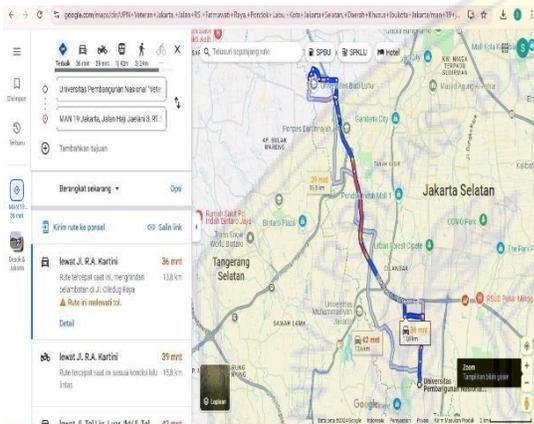
Maka dari itu, penting bagi remaja untuk memahami dampak positif dan negatif dari penggunaan media sosial, post-mental effect, serta memiliki strategi pengelolaan diri yang baik dalam menggunakan media sosial. Pendidikan tentang literasi digital, dukungan dari orang tua serta sekolah juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan antara penggunaan media sosial yang tepat dan kesehatan mental yang baik. Maka, peran aktif dari berbagai pihak, termasuk masyarakat, sangat diperlukan.

Salah satu bentuk partisipasi yang bisa dilakukan masyarakat adalah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di sekolah-sekolah. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang dampak negatif penyalahgunaan media sosial terhadap produktivitas dan kesehatan mental. Pengabdian masyarakat ke sekolah untuk sosialisasi dampak penyalahgunaan media sosial merupakan langkah penting dalam upaya melindungi generasi muda dari dampak negatif teknologi.

## METODE PELAKSANAAN

Peserta pada program kegiatan Project Base Learning ini adalah seluruh murid Madrasah Aliyah Negeri 19 kelas XII MIPA 3 yaitu sebanyak 30 Siswa. Lokasi pelaksanaan Project Base Learning ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 19, Jalan Haji Jaelani 3, RT.5/RW.1, Petungkang Utara, Kec. Pesanggrahan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12260. Adapun waktu pelaksanaannya dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2024 pukul 13.00 s.d. 15.00 WIB.

Gambar 1 Peta Lokasi



Sumber: Dokumentasi Antasena

Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan sosialisasi dengan pendekatan deskriptif untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai penggunaan media sosial secara bijak dengan pendekatan ceramah dan survei yang melibatkan *pre-test* dan *post-test*. Sebelum penyampaian materi, *pre-test* berupa tanya jawab dilakukan dengan untuk mengetahui kondisi awal para siswa tentang pandangan mereka terhadap penggunaan media sosial. Beberapa pertanyaan *pre-test* mencakup dampak media sosial terhadap perasaan *insecure*, gangguan tidur, dan produktivitas para siswa.

Setelah *pre-test*, materi tentang penggunaan media sosial disampaikan oleh pemateri dengan membahas topik-topik yang menjelaskan apa itu media sosial, gangguan yang mungkin timbul jika menggunakan media sosial secara berlebihan, dan strategi untuk mengurangi dampak negatif media sosial, seperti sosial media detox dan

aktivitas pengembangan diri yang dapat dilakukan oleh para siswa.

Selanjutnya siswa menjawab soal *post-test* melalui *google form* untuk mengukur pemahaman mereka tentang materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Di akhir kegiatan, terdapat sesi tanya jawab dan *games* yang bertujuan untuk meningkatkan partisipasi aktif para siswa. Data *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis secara deskriptif untuk ini. melihat pemahaman mereka terkait materi yang telah disampaikan di sosialisasi ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1). Hasil

Berdasarkan penjelasan di atas dan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2024, pada pukul 13.00-14.30 WIB dengan melibatkan seluruh siswa/i kelas XII MIPA 3 MAN 19 Jakarta yang berjumlah 30 orang, mereka mendengarkan dengan seksama dan dapat mengikuti rangkaian kegiatan dengan semangat penuh antusias, serta berhasil menjawab soal-soal *pre-test* dan *post-test* dengan baik.

Sebelum masuk ke inti materi, kami melakukan *pre-test* terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi masing-masing siswa dan sebagai gambaran awal tentang materi yang akan disampaikan. *Pre-test* ini berupa pertanyaan tanya jawab yang disajikan melalui *power point* canva yang dipandu oleh saudari Sella Syafitri dan notulensi hasil oleh saudari Salwa Fecia. Hasil dari pertanyaan-pertanyaan adalah sebagai berikut:

1. Apakah kalian pernah menggunakan media sosial dengan waktu 3 jam atau lebih?
2. Apakah kalian merasa lebih produktif jika menggunakan media sosial dengan waktu 3 jam atau lebih?
3. Apakah kalian pernah merasa *insecure*

karena menggunakan media sosial yang terlalu lama?

4. Apakah kalian pernah merasa sulit tidur atau tidur terlambat karena penggunaan media sosial yang terlalu lama?

5. Apakah kalian sudah mengetahui cara atau strategi pengelolaan diri yang bisa dilakukan agar tidak terkena dampak negatif media sosial?

Tabel 1.0 Hasil Pre-Test

No	Ya	Tidak	Persentase Ya
1.	30	0	100%
2.	0	30	0%
3.	18	12	60%
4.	16	14	53,3%
5.	15	15	50%

Berdasarkan hasil *pre-test* dengan 30 siswa kelas XII MIPA 3 MAN 19 Jakarta yang merupakan pengguna aktif media sosial, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki dampak negatif terhadap produktivitas kesehatan mental mereka, seperti insecure dan gangguan tidur. Hasil *pre-test* ini memberikan gambaran dari beberapa dampak negatif yang perlu diperhatikan.

Seluruh siswa mengakui bahwa mereka pernah menggunakan media sosial selama 3 jam atau lebih dalam sehari. Ini menunjukkan cukup tingginya intensitas penggunaan mediasosial di kalangan siswa. Seluruh siswa merasa bahwa produktivitas mereka menurun ketika menggunakan media sosial secara berlebihan.

Sebanyak 60% siswa, mengaku

pernah merasa tidak aman atau insecure akibat penggunaan media sosial yang terlalu lama. Hal ini mengindikasikan bahwa perbandingan diri dengan kehidupan orang lain di media sosial dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri siswa. Sebanyak 53,3% mengaku kesulitan tidur atau sering tidur terlambat karena keasyikan bermain media sosial sebelum tidur. Meskipun sebagian besar siswa menyadari dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan, hanya setengah dari mereka yang mengetahui cara atau strategi pengelolaan yang efektif.

Gambar 1. Kegiatan Pre-Test



Sumber: Dokumentasi Antasena

Kedua, penyampaian materi tentang Media Sosial oleh saudara/i Helmy Al-Ghifari Sufi, Kanaya Athalia, Nabila Azza, dan Rosita Ninda. Materi yang disampaikan berupa definisi media sosial, *post-mental effect* atau efek yang ditimbulkan sesudah menggunakan media sosial, gangguan yang ditimbulkan dari cara mengatasinya seperti

Gambar 2. Penyampaian Materi



Sumber: Dokumentasi Antasena

Ketiga, pelaksanaan *post-test* untuk mengukur sejauh mana siswa/i memahami materi untuk kemudian bisa merefleksikan dan menerapkannya di kehidupan sehari-hari. Aplikasi yang digunakan adalah *google form*. Berikut adalah hasil yang kami dapatkan:

Tabel 2.0 Hasil Post-Test

No.	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
1.	100 – 80	24	80%
2.	80 – 60	6	20%
3.	60 – 40	0	0%
4.	40 - 20	0	0%
5.	20 - 0	0	0%

Setelah mengikuti sosialisasi, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan pada pemahaman peserta tentang dampak negatif media sosial dan cara atau strategi pengelolaan diri agar tidak terkena dampak negatif media sosial. Sebanyak 80% dari mereka berhasil menjawab benar pertanyaan seputar materi yang sudah disosialisasikan. Hal ini mengindikasikan bahwa sosialisasi telah berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta mengenai dampak negatif penyalahgunaan media sosial terhadap produktivitas kesehatan mental.

Gambar 3. Kegiatan Post-Test



Sumber: Dokumentasi Antasena

Keempat yaitu kegiatan tanya jawab oleh tiga orang siswa dan dijawab oleh pemateri, selanjutnya sesi games dan foto bersama untuk menutup kegiatan.

Gambar 4. Kegiatan Tanya Jawab



Sumber: Dokumentasi Antasena

Gambar 5. Sesi Games



Sumber: Dokumentasi Antasena

Gambar 7. Foto Bersama



Sumber: Dokumentasi Antasena

## 2). Kendala dan solusi

Di dalam proses kegiatan PJBL ini tentunya ada beberapa kendala yang kami dapatkan, diantaranya:

1. Lokasi tempat PJBL yang cukup jauh dan belum pernah dikunjungi sebelumnya. Lokasi yang kami pilih berada di Jakarta Selatan yang berbatasan dengan Tangerang. Sehingga saat pertama kali datang beberapa teman kami ada yang tersasar. Solusinya, kita mengadakan survei terlebih dahulu agar pada saat pelaksanaan PJBL kita sudah paham rute dan tidak tersasar.
2. Terbatasnya waktu. Pada saat PJBL, Kita hanya diberi waktu yang terbatas. Hal ini menyebabkan kita harus mengubah waktu saat sosialisasi. Solusinya, kami memajukan waktu mulai sosialisasi, yang awalnya dimulai pukul 13.00 jadi 12. 30.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari sosialisasi di MAN 19 adalah bahwa pemahaman mengenai dampak media sosial terhadap produktivitas dan kesehatan mental sangat penting bagi para siswa, terutama di kalangan remaja yang sangat aktif menggunakan platform digital. Sosialisasi ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana media sosial

dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, baik dari sisi positif maupun negatif. Para peserta diajak untuk lebih peka terhadap potensi dampak buruk yang bisa muncul akibat penggunaan media sosial secara berlebihan, seperti penurunan produktivitas dalam kegiatan akademik, kecemasan berlebih, perbandingan sosial, serta tekanan untuk memenuhi standar yang tidak realistis.

Di sisi lain, sosialisasi ini juga menekankan pentingnya memanfaatkan media sosial untuk hal-hal yang positif, seperti meningkatkan kreativitas, mengakses informasi yang bermanfaat, dan menjalin koneksi dengan orang-orang yang memiliki minat serupa. Para siswa diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial dengan cara yang mendukung perkembangan pribadi dan akademik mereka, tanpa mengorbankan kesehatan mental. Dengan pendekatan yang tepat, mereka dapat menjaga keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata, memaksimalkan potensi diri, serta mengurangi risiko stres atau masalah kesehatan mental yang seringkali muncul akibat ketergantungan pada media sosial. Sosialisasi ini bertujuan untuk mendorong siswa di MAN 19 untuk lebih kritis dan bijaksana dalam menggunakan teknologi, serta mengutamakan kesejahteraan diri dalam menjalani kehidupan di era digital.

## SARAN

Kegiatan ini diharapkan dapat membantu para siswa agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial agar tidak mengganggu produktivitas dan kesehatan mental mereka. Selain itu dukungan dari guru dan orang tua juga penting agar siswa mendapat pemahaman yang konsisten di sekolah maupun di rumah tentang dampak media sosial. Harapannya sosialisasi ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membangun kesadaran siswa untuk lebih selektif dalam aktivitas digital sehari-hari

demi kesejahteraan mereka.

OUFcDwAAQBAJ

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih sebesar-besarnya kami ucapkan kepada MAN 19 Jakarta atas kesediaannya memberikan tempat dan fasilitas untuk menyelenggarakan sosialisasi ini. Kami juga berterima kasih kepada UPN Veteran Jakarta, khususnya Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, yang telah mendukung penuh kegiatan ini dari awal hingga akhir. Tak lupa, terima kasih kepada Pak Subakdi dan Bu Hermina yang telah membantu mensukseskan acara ini, serta apresiasi setinggi-tingginya untuk teman-teman kelompok yang bekerja sama dengan penuh semangat. Semoga semua usaha dan dukungan ini dapat memberikan manfaat bagi para siswa MAN 19 Jakarta dan kita semua.

## DAFTAR PUSTAKA

Annur, C. M. (2024). Indonesia Masuk Top 10 Negara Paling Betah Main Medsos. Katadata.co.id. Diakses 9 November 2024, dari <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/fb49433d0cb0433/indonesia-masuk-top-10-negara-paling-betah-main-medsos>.

APJII. (2022). APJII di Indonesia Digital Outlook 2022. Diakses 12 November 2024, dari [https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022\\_857](https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022_857).

Betton, V., & Woollard, J. (2018). *Teen Mental Health in an Online World: Supporting Young People around their Use of Social Media, Apps, Gaming, Texting and the Rest*. Jessica Kingsley Publishers. <https://books.google.co.id/books?id=>

Fauziyyah, Z. K., & Rosady, D. S. (2023). Coping Strategy, Tingkat Kecemasan Sosial, dan Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Riset Kedokteran*, 91-96.

Harahap, M. A. (2021). Dampak Insecure Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Di Desa Aek Suhat Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara (Doktoral Dissertation, IAIN Padangsidimpuan).

Mulyawati, S. (2017). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Strategi Layanan Bimbingan Kelompok. *Didaktum*, 18(3). <http://irpp.com/index.php/didaktum/article/view/854>.

Nabila, L., & Nabila, R. P. (2022). Sosialisasi Dampak Positif dan Negatif Media Sosial padasiswa di Sekolah Dasar Negeri 88 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 4218-4224.

Panggabean, A. D. (2024). Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024. *Radio Republik Indonesia.co.id*. Diakses 9 November 2024.

Pratiwi, H. (2020). Screen Time dalam Perilaku Pengasuhan Generasi Alpha pada Masa Tanggap Darurat Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 265. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.544>

Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49-58.

Sofia, A., & Adiyanti, M. G. 2013. Hubungan Pola Asuh Otoritatif Orang Tua Dan

Konformitas Teman Sebaya  
Terhadap Kecerdasan Moral.

Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), 1–15.

<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191s>

