P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v10i3

EDUKASI DIET MEDIA SOSIAL UNTUK MEMBANGUN MENTAL REMAJA YANG SEHAT PADA SISWA SMK NEGERI 39 JAKARTA

Yulia Hidayati[1], Zulmi Savitri[2]

Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Mercu Buana, Jakarta, Indonesia

[1] yulia_hidayati@mercubuana.ac.id | [2] zulmi.savitri@mercubuana.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital menjadikan media sosial bagian dari kehidupan sehari-hari remaja. Namun, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkelola dapat berkaitan dengan gangguan konsentrasi, pola tidur, kecemasan, perbandingan sosial, dan tekanan psikologis. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan memberikan edukasi mengenai diet media sosial sebagai salah satu upaya membangun mental remaja yang sehat. Kegiatan dilaksanakan di SMK Negeri 39 Jakarta dengan 50 siswa dalam dua kelas. Metode pelaksanaan meliputi pengenalan topik, pemaparan materi, tanya jawab, dan evaluasi melalui kuesioner. Sebanyak 19 siswa mengisi kuesioner evaluasi. Hasil deskriptif menunjukkan 14 responden (73,68%) menggunakan media sosial lebih dari dua jam sehari, sementara 15 responden (78,95%) menyatakan mengatur frekuensi bermedia sosial. Pada pernyataan pemahaman tentang diet media sosial, 18 responden (94,74%) memilih kategori respons 3 atau 4 pada skala yang ditampilkan. Temuan ini memberi gambaran tentang kebiasaan dan persepsi responden, tetapi tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan peningkatan pengetahuan karena tidak tersedia pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan. Kegiatan ini menegaskan pentingnya edukasi literasi digital agar remaja dapat menggunakan media sosial secara lebih sadar dan seimbang.

Kata kunci: diet media sosial; kesehatan mental; remaja; literasi digital; pengabdian kepada masyarakat

ABSTRACT

Digital technology has made social media part of adolescents' daily lives. However, excessive and poorly managed use may be associated with reduced concentration, sleep disruption, anxiety, social comparison, and psychological distress. This Community Service (PkM) activity aimed to provide education on social media dieting as an approach to supporting adolescents' mental well-being. The activity was conducted at SMK Negeri 39 Jakarta and involved 50 students in two classes. The program consisted of topic introduction, material presentation, a question-and-answer session, and questionnaire-based evaluation. Nineteen students completed the evaluation questionnaire. Descriptive results showed that 14 respondents

(73.68%) used social media for more than two hours per day, while 15 respondents (78.95%) reported regulating their social media frequency. For the statement about understanding social media dieting, 18 respondents (94.74%) selected response category 3 or 4 on the scale shown. These findings describe respondents' habits and perceptions but do not establish an increase in knowledge because no pre- and post-activity measurement was available. The activity highlights the importance of digital literacy education to help adolescents use social media more consciously and in a balanced manner.

Keywords: social media dieting; mental health; adolescents; digital literacy; community service

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara masyarakat berkomunikasi, memperoleh informasi, belajar, dan membangun hubungan sosial. Bagi remaja, media sosial menjadi salah satu ruang yang dekat dengan kehidupan sehari-hari karena menyediakan sarana komunikasi, hiburan, pencarian informasi, ekspresi diri, dan interaksi dengan teman sebaya. Platform digital juga dapat dimanfaatkan untuk mendukung pembelajaran, mengembangkan kreativitas, serta memperluas wawasan. Dengan demikian, media sosial tidak dapat dipandang hanya sebagai sesuatu yang berdampak negatif; manfaatnya sangat dipengaruhi oleh cara dan intensitas penggunaannya.

Tantangan muncul ketika penggunaan media sosial berlangsung secara berlebihan atau tanpa kontrol. Paparan konten yang tidak sesuai, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, tuntutan untuk selalu terlihat sempurna, fear of missing out (FoMO), cyberbullying, dan kebiasaan menggunakan media sosial dalam waktu panjang dapat menjadi faktor yang perlu diperhatikan dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja. Penggunaan yang tidak seimbang juga berpotensi mengambil waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, beristirahat, melakukan aktivitas fisik, dan berinteraksi secara langsung.

Sejumlah penelitian yang dirujuk dalam laporan kegiatan memberikan landasan bagi pentingnya edukasi tersebut. Hunt et al. (2018) melaporkan bahwa pembatasan penggunaan media sosial dalam penelitian mereka berkaitan dengan penurunan kesepian dan gejala depresi pada mahasiswa. Keles et al. (2020), melalui kajian sistematis, menemukan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan depresi, kecemasan, serta tekanan psikologis pada remaja. Twenge dan Campbell (2019) juga membahas keterkaitan penggunaan media digital dengan kesejahteraan psikologis. Temuan-temuan tersebut tidak berarti bahwa setiap penggunaan media sosial pasti menimbulkan

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v10i3

masalah, tetapi menunjukkan perlunya pemahaman dan pengelolaan penggunaan secara bijaksana.

Konteks penggunaan internet di Indonesia juga membuat literasi digital menjadi penting. Laporan Digital 2025 Indonesia dari We Are Social dan Meltwater serta laporan Profil Internet Indonesia 2025 dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menjadi rujukan untuk melihat perkembangan penggunaan internet dan media digital. Bagi remaja, keterampilan digital tidak cukup hanya berupa kemampuan mengakses platform, tetapi juga mencakup kemampuan memilih informasi, mengatur waktu, dan mengenali dampak kebiasaan digital terhadap aktivitas sehari-hari.

SMK Negeri 39 Jakarta berlokasi di Jalan Cempaka Putih Tengah VI No. 2, Jakarta Pusat. Berdasarkan laporan kegiatan, sekolah memiliki sekitar 897 peserta didik pada tahun ajaran 2025/2026 dan didukung oleh 47 guru. Peserta didik berada pada rentang usia remaja, sekitar 15–18 tahun, serta menghadapi tuntutan akademik, penguasaan kompetensi vokasi, praktik kerja lapangan, dan persiapan menuju dunia kerja atau pendidikan lanjutan. Dalam situasi tersebut, pengelolaan waktu dan kemampuan menggunakan media digital secara sehat relevan untuk mendukung kegiatan belajar dan keseharian siswa.

Diet media sosial dalam kegiatan ini dipahami sebagai pengaturan penggunaan secara sadar, bukan larangan total untuk menggunakan media sosial. Pengaturan dapat dilakukan melalui pembatasan durasi, pemilihan konten yang bermanfaat, pengurangan paparan informasi negatif, pengendalian notifikasi, dan penyediaan waktu untuk beristirahat dari layar. Pendekatan tersebut diharapkan membantu remaja mengembangkan kontrol diri serta menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas di luar jaringan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan PkM ini bertujuan memberikan edukasi kepada siswa SMK Negeri 39 Jakarta mengenai diet media sosial dan kaitannya dengan upaya membangun mental remaja yang sehat. Kegiatan ini juga merupakan penerapan Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui berbagi pengetahuan dengan masyarakat, khususnya lingkungan pendidikan.

2. PERMASALAHAN

Permasalahan yang menjadi dasar pelaksanaan kegiatan adalah perlunya peningkatan pemahaman remaja mengenai penggunaan media sosial secara sehat. Media sosial telah memberikan berbagai manfaat, tetapi penggunaan yang tidak terkelola dapat mengurangi waktu belajar dan istirahat, mengganggu konsentrasi, serta mendorong perbandingan sosial dan paparan informasi negatif. Permasalahan bukan semata-mata terletak pada lamanya waktu penggunaan, melainkan juga pada jenis konten yang dikonsumsi dan kemampuan

pengguna mengendalikan kebiasaan digitalnya.

Dalam konteks siswa sekolah menengah kejuruan, keseimbangan aktivitas digital penting karena siswa perlu membagi waktu untuk pembelajaran, kegiatan praktik, istirahat, hubungan sosial, dan persiapan masa depan. Oleh karena itu, edukasi dibutuhkan agar siswa memahami konsep diet media sosial sebagai cara mengatur kebiasaan digital, bukan sebagai ajakan untuk menjauhi teknologi sepenuhnya.

Solusi yang dilakukan melalui kegiatan ini adalah penyampaian materi edukatif, penyediaan ruang tanya jawab, serta penggunaan kuesioner sebagai sarana evaluasi. Materi diarahkan pada pemahaman manfaat dan risiko media sosial serta langkah-langkah praktis untuk mengatur penggunaan dengan lebih sadar. Kegiatan tidak dirancang sebagai eksperimen klinis atau pengukuran kondisi kesehatan mental, sehingga hasilnya diposisikan sebagai laporan pelaksanaan edukasi dan bukan sebagai bukti diagnosis atau perubahan psikologis secara klinis.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di SMK Negeri 39 Jakarta, Jalan Cempaka Putih Tengah VI No. 2, Jakarta Pusat. Sasaran kegiatan adalah siswa SMK Negeri 39 Jakarta. Berdasarkan laporan pelaksanaan, kegiatan diikuti oleh 50 siswa yang dibagi ke dalam dua kelas, masing-masing terdiri atas 25 siswa.

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukasi partisipatif. Pendekatan ini dilakukan melalui pengenalan topik, pemaparan materi, sesi tanya jawab, dan evaluasi menggunakan kuesioner. Urutan kegiatan disusun agar peserta memperoleh penjelasan dasar, memahami materi yang diberikan, memiliki kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, dan memberikan respons melalui instrumen evaluasi.

Materi mencakup manfaat media sosial, risiko penggunaan berlebihan, kaitan kebiasaan digital dengan kesehatan mental, serta cara membangun pola penggunaan yang lebih seimbang. Penekanan diberikan pada pembatasan durasi, pemilihan konten, pengurangan paparan informasi negatif, pengendalian notifikasi, dan pengaturan waktu untuk aktivitas di luar media sosial.

Mitra mendukung kegiatan secara in-kind dengan menyediakan izin, tempat, waktu, fasilitas, dan peserta. Dalam pembagian tugas, ketua tim dosen menyiapkan proposal, materi presentasi, dan kuesioner; anggota dosen membantu pelaksanaan edukasi; sedangkan mahasiswa mendukung dokumentasi, pembagian kuesioner, dan pembuatan video pelaksanaan PkM.

Evaluasi dilakukan melalui kuesioner setelah penyampaian materi dan sesi tanya jawab. Kuesioner berisi pertanyaan mengenai kebiasaan bermedia sosial, pemahaman tentang diet media sosial, persepsi terhadap dampak media sosial, serta

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v10i3

pandangan mengenai upaya menjaga keseimbangan aktivitas digital dan kehidupan sehari-hari. Dari 50 siswa yang mengikuti kegiatan, sebanyak 19 siswa mengisi kuesioner. Analisis dilakukan secara deskriptif berdasarkan jumlah dan persentase jawaban yang tercantum pada rekapitulasi. Karena kuesioner yang tersedia tidak menampilkan label verbal untuk setiap kategori skala 1–4 dan tidak memuat pengukuran sebelum kegiatan, interpretasi dibatasi pada distribusi respons; data tidak digunakan untuk mengklaim perubahan pengetahuan atau hubungan sebab-akibat.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Tujuan
1	Pengenalan topik	Membangun pemahaman awal peserta mengenai diet media sosial.
2	Pemaparan materi	Menjelaskan penggunaan media sosial yang sehat dan kaitannya dengan kesehatan mental.
3	Tanya jawab	Memberi kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi dan mendiskusikan materi.
4	Kuesioner evaluasi	Mengumpulkan respons peserta mengenai materi yang telah disampaikan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pelaksanaan Edukasi

Kegiatan diikuti oleh 50 siswa SMK Negeri 39 Jakarta yang dibagi ke dalam dua kelas dengan jumlah masing-masing 25 siswa. Rangkaian kegiatan dimulai dengan pengenalan topik, dilanjutkan pemaparan materi, sesi tanya jawab, dan pembagian kuesioner. Berdasarkan laporan pelaksanaan, seluruh rangkaian dapat dijalankan sesuai rencana dan tidak ditemukan kendala selama kegiatan.

Pada tahap pengenalan, topik diet media sosial ditempatkan dalam konteks kebiasaan digital remaja. Media sosial dapat digunakan untuk berkomunikasi, belajar, mencari informasi, hiburan, dan mengembangkan kreativitas. Dengan memahami manfaat tersebut, peserta diajak melihat bahwa tujuan diet media sosial bukan menghilangkan penggunaan teknologi, melainkan membangun cara penggunaan yang lebih terarah dan seimbang.

Pemaparan materi menjadi bagian inti kegiatan. Pembahasan diarahkan pada pentingnya mengatur durasi penggunaan,

memperhatikan konten yang dikonsumsi, mengurangi paparan informasi negatif, dan memberi jeda dari aktivitas digital. Pengelolaan penggunaan media sosial juga perlu dipahami secara lebih luas daripada sekadar menghitung waktu layar. Pilihan konten dan kebiasaan pengguna dalam merespons informasi turut menjadi bagian dari perilaku digital yang sehat.

4.2 Diet Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja

Masa remaja merupakan tahap perkembangan ketika individu membangun identitas diri, hubungan pertemanan, dan pemahaman terhadap lingkungan sosial. Konten media sosial dapat menjadi sumber inspirasi dan informasi, tetapi paparan konten yang menampilkan standar hidup atau penampilan tertentu juga dapat memicu perbandingan sosial. Selain itu, komentar negatif, cyberbullying, dan tekanan untuk selalu mengikuti tren dapat menjadi pengalaman yang membebani sebagian remaja.

Dalam konteks tersebut, diet media sosial dapat diperkenalkan sebagai kebiasaan mengatur penggunaan secara sadar. Bentuk penerapannya antara lain menentukan waktu penggunaan, mematikan notifikasi yang tidak diperlukan, memilih akun dan konten yang memberikan manfaat, berhenti mengikuti sumber konten yang menimbulkan tekanan, serta menyediakan waktu untuk belajar, beristirahat, bergerak, dan berinteraksi langsung. Langkah-langkah ini disampaikan sebagai strategi edukatif yang dapat dipertimbangkan siswa, bukan sebagai jaminan bahwa seluruh masalah kesehatan mental akan terselesaikan.

Literatur yang menjadi rujukan kegiatan memperlihatkan relevansi isu ini. Hunt et al. (2018) melaporkan hubungan antara pembatasan penggunaan media sosial dan penurunan kesepian serta gejala depresi pada mahasiswa dalam konteks penelitian mereka. Keles et al. (2020) mengidentifikasi hubungan antara penggunaan media sosial dengan depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis pada remaja. Twenge dan Campbell (2019) juga membahas keterkaitan penggunaan media digital dengan kesejahteraan psikologis. Rujukan tersebut memperkuat alasan edukasi dilakukan, tetapi tidak dapat dipakai untuk menyimpulkan bahwa kegiatan singkat ini telah menyebabkan perubahan kondisi mental peserta.

4.3 Partisipasi Peserta dan Evaluasi Kegiatan

Sesi tanya jawab menyediakan ruang bagi peserta untuk mengklarifikasi materi dan menghubungkan topik dengan pengalaman penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi dua arah merupakan bagian penting dari edukasi karena peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dapat menyampaikan pertanyaan. Setelah sesi tersebut, peserta mengisi kuesioner yang digunakan sebagai instrumen evaluasi kegiatan.

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v10i3

Kuesioner evaluasi diisi oleh 19 responden dari 50 siswa yang mengikuti kegiatan. Pada pertanyaan mengenai durasi bermedia sosial, 14 responden (73,68%) menyatakan menggunakan media sosial lebih dari dua jam sehari, sedangkan 5 responden (26,32%) kurang dari dua jam sehari. Sebanyak 15 responden (78,95%) menyatakan mengatur frekuensi bermedia sosial dan 4 responden (21,05%) tidak mengaturnya. Data ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dalam durasi lebih dari dua jam masih cukup umum di antara responden, sementara sebagian besar responden menyatakan telah mengatur frekuensi penggunaannya.

Pada pernyataan "Saya memahami apa itu diet media sosial", 12 responden (63,16%) memilih kategori 3 dan 6 responden (31,58%) memilih kategori 4; satu responden (5,26%) memilih kategori 1. Dengan demikian, 18 dari 19 responden (94,74%) memilih kategori 3 atau 4 untuk pernyataan tersebut. Selain itu, 18 responden (94,74%) memilih kategori 3 atau 4 pada pernyataan bahwa media sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif bagi remaja. Sebanyak 18 responden (94,74%) juga memilih kategori 3 atau 4 pada pernyataan bahwa dampak negatif dapat muncul apabila media sosial digunakan secara berlebihan. Pada pernyataan bahwa diet media sosial menjaga keseimbangan aktivitas dunia maya dan dunia nyata, 18 responden (94,74%) memilih kategori 3 atau 4. Pola respons ini memperlihatkan bahwa mayoritas responden cenderung memilih dua kategori respons tertinggi pada sejumlah pernyataan terkait pemahaman dan manfaat pengelolaan media sosial.

Pada pernyataan mengenai langkah praktis diet media sosial, 17 responden (89,47%) memilih kategori 3 atau 4 untuk pernyataan bahwa salah satu cara menerapkannya adalah mengurangi paparan konten yang mengganggu kesehatan mental. Sebanyak 18 responden (94,74%) memilih kategori 3 atau 4 pada pernyataan bahwa diet media sosial meningkatkan aktivitas positif di dunia nyata, sedangkan 18 responden (94,74%) memilih kategori 3 atau 4 pada pernyataan bahwa diet media sosial memperkuat hubungan dengan keluarga, teman, dan masyarakat sekitar. Untuk pernyataan bahwa diet media sosial membantu mengelola waktu, menyalurkan hobi, serta mengembangkan diri dan keterampilan, 17 responden (89,47%) memilih kategori 3 atau 4. Persentase tersebut merupakan distribusi jawaban responden, bukan bukti bahwa kegiatan telah menyebabkan perubahan perilaku. Rekapitulasi tidak menyertakan hasil sebelum kegiatan atau keterangan verbal skala respons, sehingga hasil perlu dibaca secara deskriptif dan hati-hati.

4.4 Kontribusi Kegiatan bagi Sekolah dan Perguruan Tinggi

Kegiatan ini menjadi bentuk penerapan Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui transfer pengetahuan kepada

lingkungan sekolah. Bagi siswa, kegiatan menyediakan pengenalan mengenai pengelolaan media sosial yang sehat dan seimbang. Bagi tim pelaksana, keterlibatan dalam kegiatan edukasi memberi ruang untuk menerapkan pengetahuan komunikasi dalam konteks masyarakat dan pendidikan. Mahasiswa turut membantu dokumentasi, distribusi kuesioner, dan pembuatan video kegiatan sesuai pembagian tugas dalam laporan.

Keberlanjutan program dapat diarahkan pada edukasi literasi digital yang dilakukan secara berkala dan melibatkan pihak sekolah. Topik lanjutan dapat mencakup pengelolaan waktu layar, keamanan digital, cyberbullying, pemilihan sumber informasi, serta keseimbangan antara kegiatan daring dan interaksi langsung. Pelaksanaan lanjutan sebaiknya disertai dokumentasi evaluasi yang sistematis agar hasil kegiatan dapat dipelajari dan dibandingkan dari waktu ke waktu.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat bertema edukasi diet media sosial untuk membangun mental remaja yang sehat telah dilaksanakan di SMK Negeri 39 Jakarta dengan melibatkan 50 siswa dalam dua kelas. Kegiatan meliputi pengenalan topik, pemaparan materi, tanya jawab, dan evaluasi melalui kuesioner. Dari 50 peserta, 19 siswa mengisi kuesioner. Pada responden tersebut, 73,68% melaporkan penggunaan media sosial lebih dari dua jam sehari dan 78,95% menyatakan mengatur frekuensi bermedia sosial. Pada sejumlah pernyataan tentang pemahaman diet media sosial, dampak penggunaan berlebihan, keseimbangan aktivitas daring dan luring, serta manfaat aktivitas positif di dunia nyata, mayoritas responden memilih kategori respons 3 atau 4. Temuan ini menggambarkan persepsi responden setelah kegiatan, tetapi belum membuktikan peningkatan pengetahuan atau perubahan perilaku karena tidak tersedia data sebelum kegiatan dan label verbal skala respons.

Saran untuk kegiatan berikutnya adalah melaksanakan edukasi secara berkala dengan dukungan sekolah, guru, orang tua, dan siswa. Evaluasi sebaiknya melibatkan lebih banyak peserta dan menggunakan kuesioner dengan keterangan yang jelas untuk setiap pilihan jawaban. Apabila tujuan kegiatan adalah mengukur peningkatan pengetahuan, tim pelaksana dapat menambahkan pengukuran sebelum dan sesudah edukasi serta menyimpan rekapitulasi data secara lengkap. Materi dapat terus menekankan pengaturan durasi, pemilihan konten, pengurangan paparan informasi negatif, dan keseimbangan dengan aktivitas di luar jaringan.

DAFTAR PUSTAKA

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2025). Profil Internet Indonesia 2025. APJII.

Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO:

Limiting social media decreases loneliness and depression. Journal of Social and Clinical Psychology, 37(10), 751–768. https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 79–93. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. Psychiatric Quarterly, 90, 311–331. https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7

We Are Social, & Meltwater. (2025). Digital 2025: Indonesia. DataReportal.