



Edukasi Penyuluhan Penggunaan Media Sosial dengan Tepat pada Remaja Awal Desa Singajaya Kecamatan Cihampelas

Silviana Rahmah

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: citrasilvianarahmah@gmail.com

Abstrak

Artikel ini membahas pentingnya edukasi dan penyuluhan dalam mengatasi dampak kecanduan media sosial pada remaja awal. Remaja awal mengalami perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang signifikan, membentuk dasar perkembangan individu mereka. Fenomena teknologi dan media sosial telah mengubah cara remaja berinteraksi dan berpartisipasi dalam kehidupan sehari-hari, namun kecanduan media sosial memiliki dampak negatif pada kesehatan mental, perkembangan sosial, dan produktivitas mereka. Penyuluhan memiliki peran penting dalam memberikan pemahaman mendalam tentang risiko dan strategi pengelolaan penggunaan media sosial yang sehat dan bijak. Tujuan penyuluhan meliputi pemahaman dampak negatif kecanduan, pemutusan siklus perbandingan sosial merugikan, pengelolaan waktu layar yang sehat, serta peningkatan keterampilan dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan interpersonal di dunia nyata. Metode pengabdian dilakukan melalui penyuluhan di SMP Madani Cihampelas, dengan pemateri dan moderator yang berfokus pada penyampaian informasi mengenai dampak dan pengelolaan media sosial. Hasil dan pembahasan penyuluhan menunjukkan antusiasme siswa dalam memahami dampak kecanduan media sosial dan strategi pengelolaannya. Kesimpulan menggarisbawahi pentingnya penyuluhan sebagai langkah awal dalam mencegah kecanduan media sosial serta kolaborasi antara berbagai pihak untuk memberikan dampak positif bagi remaja. Diharapkan penyuluhan semacam ini dapat membentuk remaja menjadi pengguna media sosial yang bijak, menjaga kesehatan mental, dan menghadapi tantangan digital dengan percaya diri.

Kata Kunci: Penyuluhan, media sosial, remaja awal

Abstract

This article emphasizes education and counseling's significance in combating the impact of social media addiction among early adolescents. The physical, emotional, social, and cognitive changes experienced by these adolescents lay the groundwork for their personal growth. While technology and social media have reshaped adolescent interactions, social media addiction yields detrimental effects on mental well-being, social development, and productivity. Education delivers vital insights into risks and strategies for responsible social media usage. Aims encompass recognizing addiction's negatives, dismantling destructive social comparisons, managing screen time, and enhancing real-world communication skills. The approach involves education at SMP

Madani Cihampelas, featuring presenters and moderators discussing the impacts and control of social media. Findings and discussions reveal students' enthusiasm in comprehending addiction and its management. The conclusion underscores initial education's role in averting addiction and collaboration across sectors to impact adolescents positively. This education aims to cultivate wise social media users, safeguard mental health, and empower them to confidently confront digital challenges.

Keywords: *Education, social media, early adolescent*

A. PENDAHULUAN

Remaja awal adalah tahap penting dalam perkembangan manusia yang terjadi antara akhir masa kanak-kanak dan awal remaja tengah. Rentang usia untuk remaja awal biasanya berkisar antara 10 hingga 14 tahun, meskipun ada variasi berdasarkan budaya dan sumber yang digunakan. Ini adalah periode yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang signifikan, yang secara bersama-sama membentuk dasar perkembangan individu selama sisa hidup mereka. Pertumbuhan fisik yang pesat adalah salah satu ciri khas remaja awal. Selama periode ini, terjadi lonjakan pertumbuhan dalam ukuran dan proporsi tubuh, seperti peningkatan tinggi badan dan perkembangan organ reproduksi. Perubahan hormon juga memainkan peran penting dalam perkembangan fisik ini, memicu perubahan yang terjadi dalam tubuh dan merangsang perkembangan karakteristik seksual sekunder, seperti pertumbuhan rambut dan perubahan suara pada remaja laki-laki dan perkembangan payudara pada remaja perempuan. Selain perubahan fisik, perkembangan emosional juga sangat terasa selama masa remaja awal. Remaja awal cenderung mengalami fluktuasi emosi yang lebih intens, mulai dari kegembiraan hingga rasa cemas dan frustrasi. Mereka mencari identitas mereka sendiri dan eksplorasi diri menjadi fokus utama. Konsep diri mulai terbentuk melalui interaksi dengan teman sebaya dan perbandingan dengan norma sosial yang ada.

Dari segi sosial, remaja awal juga mengalami pergeseran penting. Mereka mungkin mulai menjalin hubungan lebih erat dengan teman sebaya dan keluarga, serta mencari kemandirian dalam keputusan mereka. Pendidikan dan lingkungan bermain peran penting dalam membentuk pandangan dunia mereka dan nilai-nilai yang mereka anut. Dalam hal perkembangan kognitif, remaja awal mengalami perkembangan pemikiran lebih abstrak dan kompleks. Mereka mulai mengembangkan kemampuan untuk berpikir kritis, memecahkan masalah, dan merenungkan isu-isu yang lebih dalam. Pendidikan formal di sekolah berkontribusi pada perkembangan ini, serta interaksi dengan lingkungan sosial dan kultural yang lebih luas.

Di era modern ini, fenomena teknologi dan media sosial telah mengubah cara remaja berinteraksi, berkomunikasi, dan berpartisipasi dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan platform lainnya memberikan peluang untuk terhubung dengan teman-teman, berbagi pengalaman, serta mendapatkan informasi secara cepat dan mudah. Namun, di balik manfaat ini, muncul pula isu kecanduan pada media sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan perkembangan remaja secara keseluruhan. Kecanduan media sosial pada remaja telah menjadi perhatian serius dalam beberapa tahun terakhir. Kecanduan ini sering kali muncul akibat penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkendali, yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja. Remaja mungkin merasa terikat secara emosional pada platform tersebut, merasa perlu untuk selalu terhubung dan terus memantau aktivitas online. Salah satu dampak negatif yang sering terlihat adalah gangguan pada kesehatan mental. Kecanduan media sosial dapat menyebabkan perasaan

rendah diri, kecemasan, dan depresi. Remaja sering kali terperangkap dalam perbandingan sosial dengan pengguna lain yang tampaknya memiliki hidup yang lebih baik, yang dapat merusak pandangan mereka terhadap diri sendiri dan menghasilkan perasaan tidak mencukupi. Selain itu, kecanduan media sosial juga dapat mengganggu produktivitas dan kualitas tidur. Lamanya waktu yang dihabiskan di platform media sosial dapat mengurangi waktu yang bisa digunakan untuk kegiatan positif seperti belajar, berolahraga, atau berinteraksi langsung dengan teman-teman di dunia nyata. Selain itu, paparan cahaya biru dari layar gadget sebelum tidur dapat mengganggu ritme alami tidur, menyebabkan gangguan tidur dan ketidakseimbangan. Kecanduan media sosial juga dapat mempengaruhi hubungan interpersonal remaja. Penggunaan yang berlebihan dapat mengurangi waktu yang dihabiskan bersama teman-teman atau anggota keluarga dalam interaksi langsung. Remaja mungkin lebih memilih berkomunikasi melalui pesan teks atau media sosial daripada berbicara secara langsung, mengurangi kemampuan mereka dalam mengembangkan keterampilan sosial yang penting.

Berdasarkan data Statistik pada tahun 2021 lebih dari 4,2 miliar di seluruh dunia menggunakan media sosial secara aktif seperti Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, dan lainnya. Menurut data dari berbagai sumber, termasuk penelitian oleh lembaga kesehatan dan psikologi, ada peningkatan kesadaran tentang kecanduan media sosial di kalangan siswa dan orang dewasa. Kecanduan ini dapat memiliki dampak serius pada kesejahteraan mental dan fisik. Penggunaan berlebihan dan tidak sehat media sosial telah terkait dengan masalah seperti stres, kecemasan, depresi, dan kurangnya rasa percaya diri, terutama di kalangan remaja. Oleh karena itu penting untuk mengadakan edukasi di kalangan remaja khususnya siswa SMP supaya penggunaan media sosial ini dapat digunakan secara tepat, tidak mengganggu proses belajar dan meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran di sekolah.

Dalam mengatasi masalah ini, Penyuluhan memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi kecanduan media sosial pada remaja awal. Di tengah era di mana teknologi dan media sosial menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, remaja awal rentan terhadap pengaruh negatif yang dapat muncul dari penggunaan berlebihan dan tidak terkendali terhadap platform tersebut. Penyuluhan tentang dampak negatif yang mungkin timbul dari kecanduan media sosial dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada remaja mengenai risiko yang ada. Melalui penyuluhan, remaja dapat memahami bagaimana kecanduan media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka. Mereka dapat belajar tentang konsep perbandingan sosial yang merugikan, di mana paparan terus-menerus terhadap gambaran hidup yang sempurna dari orang lain dapat merusak kepercayaan diri mereka sendiri. Dengan pemahaman ini, remaja dapat lebih berhati-hati dalam memperlakukan media sosial sebagai wadah komunikasi, bukan sebagai ukuran utama nilai diri mereka.

Selain itu, penyuluhan juga dapat memberikan remaja strategi konkret untuk mengelola penggunaan media sosial secara sehat dan seimbang. Mereka dapat mempelajari pentingnya mengatur waktu layar, seperti menetapkan batasan untuk waktu yang dihabiskan di platform tersebut dan menghindari penggunaan sebelum tidur. Remaja juga dapat belajar mengenali tanda-tanda ketidakseimbangan, seperti perubahan mood yang tiba-tiba atau penurunan produktivitas, yang mungkin menjadi indikasi kecanduan. Penyuluhan juga dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan dalam berkomunikasi dan berinteraksi secara langsung dengan teman-teman dan keluarga. Mereka dapat memahami nilai pentingnya menjalin hubungan interpersonal yang mendalam dan memahami bahwa komunikasi dalam dunia nyata memiliki dampak yang jauh lebih positif daripada komunikasi digital yang seringkali dangkal. Dalam menyusun program penyuluhan, kolaborasi antara orang tua, pendidik, dan ahli

kesehatan mental adalah kunci. Penyuluhan yang efektif harus didukung oleh informasi yang akurat dan terbaru mengenai perkembangan remaja dan dampak media sosial pada mereka. Dengan demikian, penyuluhan dapat membantu remaja awal mengambil kontrol atas penggunaan media sosial mereka, meminimalkan risiko kecanduan, dan mempromosikan kesehatan mental serta kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Tujuan penting dari penyuluhan dalam mengurangi dampak kecanduan media sosial pada remaja adalah memberikan pemahaman yang mendalam tentang risiko yang terkait dengan penggunaan berlebihan platform tersebut dan memberikan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola interaksi online dengan bijak. Penyuluhan bertujuan untuk membantu remaja mengembangkan kesadaran akan dampak negatif yang mungkin timbul, seperti rendahnya kepercayaan diri, gangguan tidur, dan isolasi sosial akibat terfokus pada dunia digital. Selain itu, penyuluhan juga bertujuan untuk membantu remaja memahami bagaimana perbandingan sosial yang tak sehat dapat memengaruhi pandangan mereka terhadap diri sendiri dan memberikan wawasan tentang cara memutus siklus perbandingan yang merugikan ini. Selain pemahaman, penyuluhan juga memiliki tujuan untuk memberikan remaja keterampilan konkret dalam mengelola penggunaan media sosial. Mereka akan belajar tentang pentingnya menetapkan batasan waktu yang sehat untuk penggunaan online, mengidentifikasi tanda-tanda kecanduan pada diri sendiri, dan mengembangkan strategi untuk mengalihkan perhatian dari platform media sosial ketika diperlukan.

Penyuluhan juga bertujuan untuk mendorong remaja untuk menjalin hubungan interpersonal yang kuat di dunia nyata, dengan membantu mereka memahami nilai dan kebahagiaan yang dihasilkan dari interaksi langsung dengan teman-teman dan keluarga. Tujuan lain dari penyuluhan adalah membantu remaja mengenali dan menghargai konten yang bermanfaat dan positif di media sosial. Dengan pemahaman tentang bagaimana berkontribusi secara positif dalam lingkungan online, remaja dapat memilih untuk menghabiskan waktu mereka untuk interaksi yang produktif, membangun komunitas yang positif, dan menghindari konten yang merugikan. Penyuluhan juga bertujuan untuk mendukung remaja dalam membangun citra diri yang sehat dan kuat, sehingga mereka lebih tahan terhadap tekanan dari norma sosial digital yang tidak realistis. Dengan tujuan-tujuan ini, penyuluhan diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam membantu remaja menghadapi tantangan penggunaan media sosial yang sehat dan bijak, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan keseimbangan dalam kehidupan online dan offline.

B. METODE PENGABDIAN

Metode pengabdian mengacu kepada Petunjuk Teknis KKN Sisdamas Moderasi Beragama dikeluarkan oleh LPPM Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2023 dengan pelaksanaan dan tahapan sebagai berikut.

1. Perencanaan Kegiatan

Langkah awal yang dilakukan yaitu melakukan kunjungan ke SMP Madani Cihampelas yang bertujuan untuk mengidentifikasi masalah yang terjadi dan menemukan solusi untuk mengurangi atau mencegah dampak yang terjadi. Melalui diskusi bersama Kepala sekolah dan kesiswaan kami bersepakat untuk mengadakan penyuluhan terkait pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan cara menaggulangi kecanduan sosial media.



C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan dilakukan di SMP Madani Cihampelas Desa Singajaya pada hari Kamis, 10 Agustus 2023 Pukul 08.00 WIB – Selesai. Penyuluhan ini diisi oleh 2 pemateri yaitu Deisyia Wulansari dan Rizki Aryandi serta dimoderatori oleh Andini Eka Maharani. Peserta penyuluhan merupakan siswa-siswi SMP Madani Cihampelas dari kelas 7 hingga 9. Kegiatan ini diikuti dengan antusias dan mendapatkan perhatian baik dari pihak sekolah. Kegiatan ini dibuka oleh MC, dimulai dengan pembacaan ayat suci Al-Qur'an dan dilanjutkan sambutan dari Ketua KKN kelompok 260 serta Kepala Sekolah. Pematerian berdurasi selama 2 jam dan ditutup dengan pembagian Doorprize bagi siswa-siswi yang berani bertanya dan menjawab pertanyaan.



D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan yang telah dilakukan bertujuan untuk memberikan wawasan positif dan pengetahuan kepada para siswa mengenai dampak buruk dan pengaruh kecanduan media sosial, sehingga mereka dapat menggunakan platform media sosial dengan bijak. Meskipun upaya ini hanya merupakan langkah awal dalam mencegah terjadinya

kecanduan media sosial, namun memiliki nilai penting dalam membentuk pemahaman dan kesadaran remaja mengenai masalah tersebut.

Dalam kegiatan penyuluhan, para siswa diberikan informasi tentang apa itu media sosial, bagaimana penggunaan yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental mereka, serta konsekuensi negatif yang mungkin timbul akibat kecanduan. Dengan memahami fakta-fakta ini, para siswa dapat membentengi diri dari risiko kecanduan media sosial dengan lebih baik. Penyuluhan ini mengajarkan mereka untuk lebih sadar akan waktu yang dihabiskan di platform media sosial, serta mengenali tanda-tanda awal kecanduan sehingga dapat mengambil tindakan yang diperlukan.

Meskipun masih dalam tahap pematangan, penyuluhan ini telah memberikan kontribusi berharga bagi para siswa untuk memahami pentingnya menggunakan media sosial dengan bijak. Dengan memahami dampak negatif yang mungkin terjadi, diharapkan para siswa akan lebih berhati-hati dalam menggunakan media sosial dan tidak terjebak dalam perilaku yang merugikan.

Namun, penting untuk diakui bahwa intervensi ini memiliki keterbatasan, terutama dalam hal waktu dan sumber daya manusia yang tersedia. Kegiatan ini hanya mengenai pematangan dan belum mencakup praktek konkret untuk mencegah atau mengatasi kecanduan media sosial jika ada siswa yang sudah terjebak dalam perilaku tersebut. Oleh karena itu, langkah selanjutnya yang perlu diambil adalah mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih komprehensif untuk mengatasi situasi di mana siswa sudah mengalami kecanduan.

Walaupun demikian, dampak positif dari penyuluhan ini tidak bisa diabaikan. Para siswa kini memiliki pemahaman yang lebih baik tentang risiko kecanduan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Penyuluhan ini juga memberikan mereka alat untuk membantu diri sendiri, termasuk mengenali tanda-tanda peringatan dan mengatur penggunaan media sosial secara lebih sehat. Dengan memanfaatkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari penyuluhan, para siswa dapat menjaga kualitas hidup mereka dalam dunia digital, meningkatkan kesadaran diri, dan meminimalkan risiko kecanduan media sosial.

E. KESIMPULAN

Kecanduan media sosial pada remaja adalah isu serius yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, perkembangan sosial, dan produktivitas. Oleh karena itu, edukasi dan penyuluhan memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi dampak negatif dari kecanduan ini. Penyuluhan bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam kepada remaja mengenai risiko yang terkait dengan penggunaan berlebihan media sosial, seperti rendahnya kepercayaan diri, gangguan tidur, dan isolasi sosial. Melalui penyuluhan, remaja dapat memahami bagaimana perbandingan sosial yang merugikan dapat memengaruhi pandangan terhadap diri sendiri. Selain pemahaman, penyuluhan juga bertujuan untuk memberikan remaja keterampilan konkret dalam mengelola penggunaan media sosial secara sehat. Mereka akan belajar tentang pentingnya mengatur waktu layar, mengidentifikasi tanda-tanda kecanduan, dan mengembangkan strategi untuk mengalihkan perhatian dari platform media sosial. Penyuluhan juga mendorong remaja untuk menjalin hubungan interpersonal yang kuat di dunia nyata, memahami nilai komunikasi langsung, serta mengenali konten positif di media sosial.

Data menunjukkan bahwa penggunaan media sosial semakin meningkat di kalangan remaja, dan dampak negatif kecanduan semakin nyata. Dengan penyuluhan yang tepat, remaja dapat mengambil kendali atas penggunaan media sosial mereka, meminimalkan risiko kecanduan, dan menjaga kesehatan mental serta kesejahteraan mereka. Kolaborasi antara orang tua, pendidik, dan ahli kesehatan mental dalam

penyuluhan merupakan langkah penting untuk memberikan dampak positif bagi remaja, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan keseimbangan dalam kehidupan online dan offline. Di tengah dunia yang semakin terhubung melalui media sosial, penyuluhan menjadi alat penting dalam membentuk remaja menjadi pengguna yang bijak dan bertanggung jawab terhadap teknologi. Meskipun penyuluhan hanya merupakan langkah awal dalam mencegah kecanduan media sosial, namun upaya ini memiliki potensi untuk memberikan dampak positif dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan remaja serta membantu mereka menghadapi tantangan digital dengan lebih percaya diri.

Berdasarkan hasil penyuluhan ini, diharapkan bahwa remaja akan lebih peka terhadap dampak penggunaan media sosial yang berlebihan, serta mampu mengambil langkah-langkah konkret untuk menghindari kecanduan dan mengoptimalkan manfaat media sosial. Oleh karena itu, penyuluhan semacam ini perlu terus ditingkatkan dan didukung oleh berbagai pihak, agar dapat memberikan manfaat yang lebih luas dan berkelanjutan bagi generasi muda.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Boers, E., Afzali, MH, Newton, N., & Conrod, P. (2019). Asosiasi waktu layar dan depresi pada masa remaja. *JAMA Pediatri*, 173(9), 853-859.
- Hussain, Z., Griffiths, MD, & Sheffield, D. (2017). Investigasi terhadap penggunaan smartphone yang bermasalah: Peran narsisme, kecemasan, dan faktor kepribadian. *Jurnal Kecanduan Perilaku*, 6(3), 378-386.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, DS, Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Penggunaan Facebook memprediksi penurunan kesejahteraan subjektif pada orang dewasa muda. *PLOS SATU*, 8(8), e69841.
- Primack, BA, Shensa, A., Sidani, JE, Whaite, EO, Lin, LY, Rosen, D., ... & Colditz, JB (2017). Penggunaan media sosial dan isolasi sosial yang dirasakan di kalangan orang dewasa muda di AS. *PLOS SATU*, 12(6), e0180203.
- Przybylski, AK, & Weinstein, N. (2017). Tes skala besar hipotesis goldilocks: Mengukur hubungan antara penggunaan layar digital dan kesejahteraan mental remaja. *Ilmu Psikologi*, 28(2), 204-215.
- Rosen, L. D., Perburuan Paus, K., Rab, S., Pembawa, LM, & Cheever, NA (2013). Apakah Facebook menciptakan "iDisorders"? Hubungan antara gejala klinis gangguan kejiwaan dan penggunaan teknologi, sikap dan kecemasan. *Komputer dalam Perilaku Manusia*, 29(3), 1243-1254.
- Twenge, JM, Campbell, WK, & Freeman, EC (2018). Penggunaan media digital dan janji waktu luang yang tidak terpenuhi. *Ilmu Psikologi*, 29(3), 1-15.
- Boers, E., Afzali, M. H., Newton, N., & Conrod, P. (2019). Association of screen time and depression in adolescence. *JAMA Pediatrics*, 173(9), 853-859.
- Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Sheffield, D. (2017). An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 378-386.