

Meningkatkan Kesejahteraan Remaja melalui Psikoedukasi tentang Adiksi Media Sosial: Program Pengabdian Masyarakat di Sekolah Janji Baik, Tangerang Selatan

Ade Ubaidah^{1*}, Hifizah Nur²

^{1,2}Universitas Mercu Buana Jakarta, Jl. Meruya Selatan No.1, RT.4/RW.1, Joglo, Kec. Kembangan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta

E-mail: ade.ubaidah@mercubuana.ac.id

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2772>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 August 2025

Revised: 30 August 2025

Accepted: 23 September 2025

Kata Kunci:

Psikoedukasi, Adiksi Media Sosial, Kesadaran Diri, Remaja, Sekolah Alternatif

Keywords:

Psychoeducation, Social Media Addiction, Self-Awareness, Adolescents, Alternative Schools

ABSTRACT

Kegiatan psikoedukasi bertujuan untuk membangun kesadaran remaja terhadap digitalisasi dalam penggunaan media sosial sebagai bagian dari sarana pembelajaran. Materi psikoedukasi membahas dampak penggunaan media sosial secara berlebihan terhadap kesehatan mental, khususnya pada siswa Sekolah Janji Baik, sebuah sekolah alternatif di wilayah Tangerang Selatan. Kegiatan diikuti oleh 18 siswa dan dilaksanakan pada tanggal 9 Maret 2025. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa 58,8% peserta merasa puas terhadap program secara umum. Sementara itu, berdasarkan hasil pre-test dan post-test terkait kesadaran akan perilaku adiksi media sosial, hanya 4 dari 18 siswa (22,2%) yang menunjukkan peningkatan skor. Meskipun indikator kuantitatif belum sepenuhnya tercapai, sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap penggunaan media sosial yang lebih sehat. Diharapkan ke depan, kegiatan serupa dapat menjangkau lebih banyak sasaran dan dikembangkan dengan metode yang lebih variatif untuk meningkatkan efektivitas dan jangkauan dampak edukatifnya.

The psychoeducation program aimed to develop awareness among teenagers regarding digitalization in social media use as part of a learning tool. The content explained the impact of excessive social media use on mental health, particularly among students of Janji Baik, an alternative school located in South Tangerang. The program was attended by 18 students and conducted on March 9, 2025. Result measurements indicated that 58.8% of the students were satisfied with the program in general. However, only 4 out of 18 students (22.2%) showed an increase in awareness scores regarding social media addiction behaviors based on post-test results. Although not all quantitative indicators were achieved, most participants demonstrated enhanced awareness toward healthier social media use. Future programs are expected to reach broader targets and apply more diverse methods to maximize educational impact.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Ubaidah, Ade, et al (2025). Meningkatkan Kesejahteraan Remaja melalui Psikoedukasi tentang Adiksi Media Sosial: Program Pengabdian Masyarakat di Sekolah Janji Baik, Tangerang Selatan, 4 (1) 6572-6577. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2772>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu sektor yang paling terdampak oleh perkembangan teknologi digital. Transformasi digital dalam dunia pendidikan mendorong berbagai bentuk adaptasi, salah satunya adalah pemanfaatan media sosial sebagai sarana pembelajaran. Di Indonesia, media sosial telah digunakan secara luas dalam kegiatan belajar mengajar, baik untuk berbagi informasi, memperluas jaringan akademik, meningkatkan keterampilan digital, maupun membangun komunikasi yang lebih interaktif antara siswa dan pengajar (Kosasih, 2016; Hamzah, 2015).

Pemanfaatan media sosial memang membawa sejumlah manfaat positif. Platform seperti Facebook, Instagram, dan Twitter dapat meningkatkan motivasi belajar dan kolaborasi antar siswa (Simarmata et al., 2022). Selain itu, YouTube memberikan akses mudah terhadap video edukatif yang memperjelas konsep-konsep pembelajaran, sementara aplikasi seperti Google Hangouts dan Zoom memungkinkan terjadinya pembelajaran daring yang fleksibel dan efisien (Rahman et al., 2022). Dalam konteks ini, media sosial turut mendukung pembelajaran jarak jauh, menghemat waktu dan energi, serta memperluas akses terhadap materi ajar.

Namun demikian, kemudahan ini tidak lepas dari risiko. Penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah kecanduan media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 20,2% responden mengalami gejala kecanduan, dengan prevalensi yang jauh lebih tinggi pada remaja (73%) dibandingkan orang dewasa (23%) (Rismala et al., 2021; Gunawan et al., 2021). Faktor-faktor seperti usia, pekerjaan, serta durasi penggunaan media sosial menjadi kontributor utama kecenderungan adiktif tersebut (Chandra et al., 2021).

Selain itu, desain algoritma pada platform seperti TikTok dan Twitter memicu pelepasan dopamin dalam otak pengguna, menciptakan rasa ketagihan yang mirip dengan adiksi psikologis lainnya (Putri & Romli, 2021; Putri & Virilia, 2023). Aspek psikologis seperti fear of missing out (FOMO), kesepian, dan rendahnya self-control juga berperan dalam memperkuat ketergantungan pada media sosial (Maliha & Nurmalia, 2023; Nurfadhilah & Muqoddasah, 2024). Kecanduan media sosial berpotensi menimbulkan gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Rahardjo et al., 2020).

Anak dan remaja adalah kelompok yang paling rentan terhadap dampak negatif media sosial, termasuk paparan konten tidak layak, cyberbullying, serta perilaku daring yang berisiko (Triastuti et al., 2017). Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif yang tidak hanya bersifat informatif tetapi juga reflektif, untuk membangun kesadaran digital yang sehat dan bertanggung jawab. Psikoedukasi dipandang sebagai pendekatan yang relevan karena dapat membantu individu mengenali pola perilaku adiktif serta memahami dampaknya terhadap aspek psikososial (Sedayu et al., 2023).

Sebagai bentuk kontribusi dalam isu tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap perilaku adiktif media sosial. Mitra kegiatan adalah Sekolah Janji Baik di Tangerang Selatan, sebuah lembaga pendidikan non-formal penyelenggara Paket C, dengan karakteristik peserta didik yang sebagian besar merupakan remaja. Melalui pendekatan psikoedukasi yang interaktif dan berbasis refleksi, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam memperkuat literasi digital sehat di kalangan remaja.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan reflektif melalui metode psikoedukasi berbasis pengalaman. Psikoedukasi dipilih sebagai metode utama karena dinilai relevan untuk meningkatkan kesadaran peserta terhadap perilaku adiktif media sosial, sekaligus membekali mereka dengan pemahaman serta keterampilan dasar untuk menggunakan media sosial secara lebih sehat dan bertanggung jawab.

Tahapan pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan identifikasi kebutuhan mitra dan karakteristik peserta, yaitu siswa remaja dari Sekolah Janji Baik, sebuah lembaga pendidikan non-formal setara Paket C yang berada di Tangerang Selatan. Tahap ini dilakukan melalui observasi awal dan komunikasi langsung dengan pihak mitra, guna memastikan bahwa materi dan pendekatan yang disiapkan sesuai dengan kondisi psikososial peserta. Selanjutnya, kegiatan dilakukan dalam tiga tahapan inti, yaitu:

Pre-Test

Peserta mengisi instrumen yang mengukur tingkat kesadaran terhadap perilaku adiktif dalam penggunaan media sosial, yang disusun mengacu pada komponen adiksi dari Griffiths (2005) dan diadaptasi dari Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) oleh Andreassen et al. (2016). Hasil pre-test digunakan sebagai baseline untuk menilai dampak psikoedukasi.

Pelaksanaan Psikoedukasi

Psikoedukasi diberikan melalui sesi tatap muka interaktif, yang mencakup penyampaian materi tentang bahaya adiksi media sosial, dampaknya terhadap kesehatan mental dan fungsi sosial, serta strategi pengelolaan penggunaan media sosial. Penyampaian dilakukan dengan metode diskusi

kelompok kecil, studi kasus, dan refleksi mandiri. Materi disusun secara kontekstual dan disesuaikan dengan bahasa dan pengalaman peserta sehari-hari.

Post-Test dan Evaluasi

Setelah sesi psikoedukasi selesai, peserta kembali mengisi instrumen yang sama untuk mengukur perubahan skor. Selain itu, peserta juga mengisi lembar evaluasi kepuasan terhadap program yang mencakup aspek relevansi materi, metode penyampaian, dan pengalaman belajar secara keseluruhan.

Selama kegiatan berlangsung, tim pelaksana mendokumentasikan proses melalui foto, video, dan catatan lapangan. Proses ini tidak hanya berfungsi sebagai pelaporan administratif, tetapi juga sebagai bahan refleksi dan evaluasi untuk pengembangan program serupa di masa mendatang. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif terhadap hasil pre-test dan post-test, serta analisis naratif terhadap respon peserta selama kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi ini dirancang untuk menjawab pertanyaan utama, yaitu: "Apakah intervensi psikoedukatif mampu meningkatkan kesadaran remaja terhadap perilaku adiktif dalam penggunaan media sosial?" Melalui pengukuran pre-test dan post-test, hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan yang mencerminkan peningkatan pemahaman peserta terhadap indikator adiksi media sosial.

Hasil Pre-Test dan Post-Test

Instrumen pre-post test disusun berdasarkan enam komponen adiksi dari Griffiths (2005) yang dioperasionalkan melalui skala BSMAS (Andreassen et al., 2016). Sebanyak 18 peserta mengisi kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan hasil olahan data, ditemukan bahwa sebagian peserta menunjukkan peningkatan skor yang mengindikasikan peningkatan kesadaran diri terhadap ciri-ciri perilaku adiktif, bukan peningkatan adiksi itu sendiri.

Sebagai contoh, terdapat empat peserta (22,2%) yang mengalami peningkatan skor pasca intervensi, yang dapat dimaknai sebagai tumbuhnya kesadaran terhadap gejala adiksi yang sebelumnya tidak disadari. Sementara itu, sejumlah peserta lainnya mengalami penurunan skor, yang dapat diinterpretasikan sebagai upaya awal perubahan perilaku penggunaan media sosial yang lebih sehat. Secara umum, terjadi pergeseran kategori dari sedang ke rendah, meskipun tidak signifikan secara keseluruhan.

Temuan ini selaras dengan teori refleksi dalam psikoedukasi, yang menyebutkan bahwa kesadaran terhadap masalah sering kali muncul bukan melalui penyampaian informasi saja, tetapi melalui proses berpikir ulang dan interpretasi pribadi terhadap pengalaman (Sedayu et al., 2023). Hal ini diperkuat dengan hasil diskusi dan refleksi peserta, di mana beberapa siswa mengaku baru menyadari bahwa kebiasaan mereka ternyata masuk dalam kategori adiktif.

Hasil Evaluasi Kepuasan Program

Pengukuran kepuasan dilakukan melalui angket yang menilai aspek relevansi materi, penyampaian, keterlibatan peserta, dan manfaat yang dirasakan. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa puas terhadap program, dengan presentase terbanyak berada pada kategori sedang hingga tinggi. Ini menunjukkan bahwa metode psikoedukasi yang digunakan cukup diterima dan dirasakan manfaatnya oleh peserta, terutama karena pendekatan yang digunakan tidak menghakimi dan membiarkan peserta merefleksikan perilaku mereka secara mandiri.

Interpretasi Temuan dan Kaitan dengan Teori

Temuan ini menguatkan peran psikoedukasi sebagai intervensi preventif dalam menghadapi adiksi non-substansi pada remaja. Studi oleh Simarmata et al. (2022) dan Sedayu et al. (2023) menyatakan bahwa psikoedukasi yang dikemas secara reflektif dan partisipatif mampu menstimulasi kesadaran diri yang menjadi dasar perubahan perilaku.

Dalam konteks pendidikan non-formal seperti Sekolah Janji Baik, pendekatan ini juga terbukti efektif karena sesuai dengan karakteristik peserta yang lebih heterogen, baik dari sisi usia, latar belakang sosial, maupun tingkat literasi digital. Program ini menunjukkan bahwa meskipun indikator kuantitatif belum sepenuhnya tercapai, dampak kualitatif berupa peningkatan refleksi dan kesadaran diri adalah indikator keberhasilan yang tidak kalah penting dalam pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Foto Pelaksanaan PkM

Tabel 1. Hasil Survey Kepuasan peserta atas pelaksanaan PkM

Kategori Kepuasan Rentang Skor Frekuensi (n) Persentase (%)			
Rendah	$X < 21$	4	23.5%
Sedang	$21 \leq X < 35$	10	58.8%
Tinggi	$X \geq 35$	3	17.6%
Total		17	100%

Tabel 2. Skor Pre-post test menggunakan skala Social Media Addiction Bergen

Peserta	Pre-test	Post test
1	20	11
2	20	23
3	7	18
4	21	20
5	17	14
6	14	16
7	19	19
8	14	13
9	22	20
10	13	9
11	17	18
12	15	15
13	21	10
14	16	16
15	14	14
16	15	14
17	21	21
18	18	18



Gambar 1. Skor Pre-Post BSMAS

Tabel 3. Prosentase keasadaran diri atas perilaku adiksi

Tingkat kesadaran Adiksi diri	Sebelum (n)	Sesudah (n)	Perubahan
Tinggi ($X > 22$)	0 (0.0%)	1 (5.6%)	▲ +1 (Naik)
Sedang	13 (72.2%)	10 (55.6%)	▼ -3 (Turun)
Rendah	5 (27.8%)	7 (38.9%)	▲ +2 (Naik)
Total	18 (100%)	18 (100%)	

Hasil pengukuran pre-test dan post-test menunjukkan dinamika perubahan skor peserta dalam mengenali indikator perilaku adiktif terhadap media sosial. Dari total 18 peserta, sebanyak 4 peserta (22,2%) mengalami peningkatan skor, yang dalam konteks psikoedukasi dapat dimaknai sebagai peningkatan kesadaran reflektif terhadap gejala adiksi yang sebelumnya tidak disadari.

Sebanyak 8 peserta (44,4%) mengalami penurunan skor, yang dapat diinterpretasikan sebagai indikasi perubahan awal perilaku ke arah penggunaan media sosial yang lebih sehat, sejalan dengan tujuan program. Sementara itu, 6 peserta (33,3%) menunjukkan skor yang tetap, yang mungkin disebabkan oleh stabilnya persepsi atau perilaku mereka sebelum dan sesudah intervensi.

Perubahan skor ini menggambarkan bahwa psikoedukasi tidak semata-mata berdampak pada peningkatan angka kesadaran secara linear, melainkan juga mendorong refleksi diri yang beragam pada tiap individu. Hal ini sesuai dengan model psikoedukatif berbasis refleksi yang menekankan pada kesadaran sebagai titik awal dari perubahan perilaku yang berkelanjutan (Sedayu et al., 2023).

SIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi mengenai bahaya adiksi media sosial yang dilaksanakan pada peserta didik Sekolah Janji Baik memberikan kontribusi dalam membangun wawasan dan kesadaran awal terhadap indikator perilaku adiktif dalam penggunaan media sosial. Meskipun hasil pengukuran pre-test dan post-test menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran belum sepenuhnya disertai dengan perubahan perilaku atau dorongan yang kuat untuk mengurangi penggunaan media sosial secara signifikan, intervensi ini telah berhasil membuka ruang refleksi pribadi dan dialog terbuka mengenai risiko penggunaan media sosial yang berlebihan. Temuan ini mendukung pendekatan psikoedukatif berbasis refleksi sebagai langkah awal dalam intervensi preventif berbasis kesadaran diri, khususnya di lingkungan pendidikan non-formal.

Untuk memperkuat efektivitas kegiatan serupa di masa mendatang, disarankan agar proses sosialisasi dan perekrutan peserta dilakukan lebih awal dan terencana, sehingga memungkinkan keterlibatan yang lebih optimal. Selain itu, pemilihan instrumen pengukuran yang lebih komprehensif dan sensitif terhadap perubahan afektif maupun perilaku juga perlu dipertimbangkan agar dampak intervensi dapat tergambarkan secara lebih menyeluruh. Kegiatan lanjutan dengan pendekatan berkelanjutan atau berbasis kelompok diskusi kecil juga dapat menjadi strategi tambahan untuk memperkuat proses internalisasi nilai dan perubahan perilaku digital yang sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan pengabdian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Chandra, A., Pranata, R., & Yuniar, D. (2021). The physical and psychological effects of excessive social media use. *Journal of Digital Behavior*, 10(3), 45–59.
- Gunawan, R., Saputra, H., & Lestari, I. (2021). Social media addiction among adolescents and adults in Indonesia. *Journal of Youth Studies*, 23(4), 189–203.
- Hamzah, F. (2015). Efisiensi komunikasi melalui media sosial. *Media Akademika*.

- Kosasih, K. (2016). Media sosial dalam komunikasi modern. Pustaka Digital.
- Maliha, N. Z., & Nurmalia, I. (2023). Fear of missing out and compulsive social media use. *Journal of Psychological Research*, 17(4), 221–234.
- Nurfadhilah, N., & Muqoddasah, W. (2024). Self-control and social media dependency. *Journal of Psychological Research*, 15(1), 54–67.
- Putri, B., & Romli, A. (2021). Dopamine release and social media addiction: The case of Twitter users. *Neuropsychology Review*, 29(2), 102–115.
- Putri, K. U., & Virlia, S. (2023). The addictive potential of TikTok: A behavioral analysis. *Journal of Cyber Psychology*, 11(1), 77–91.
- Rahardjo, W., Suryani, L., & Anggraeni, D. (2020). The correlation between excessive social media use and psychological well-being. *Journal of Mental Health*, 14(3), 58–72.
- Rahman, M., Sitorus, R., & Ahmad, S. (2022). The effectiveness of social media in distance learning. *Journal of Educational Research*, 19(3), 88–105.
- Rismala, R., Pratama, A., & Nurhayati, S. (2021). Prevalensi kecanduan media sosial di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 112–125.
- Sedayu, T., Putra, H. D., & Sari, M. (2023). Social media literacy and responsible digital behavior. *Educational Technology Journal*, 17(4), 22–134.
- Simarmata, R., Marpaung, D., & Tambunan, R. (2022). The role of social media in enhancing learning motivation. *Journal of Educational Technology*, 15(2), 102–118.
- Triastuti, R., Harahap, S., & Mahardika, A. (2017). Online risk behaviors among Indonesian adolescents. *Cyberpsychology Journal*, 8(1), 77–89