

DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU DAN POLA INTERAKSI DI ERA DIGITAL

Adinda Nabila Putri¹, M Yunus^{2*}, Sintia Anggraini³

^{1,2,3}Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang, Indonesia

Email: 123adindanabilaputri368@gmail.com, muhamad.yunus110722@gmail.com,
sintiaanggraini670@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di SMA PGRI 2 Depok dengan tujuan memberikan pemahaman dan edukasi kepada siswa mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku sosial serta perubahan pola interaksi interpersonal di era digital. Kehadiran media sosial yang sangat intens dalam kehidupan remaja sering kali memicu pergeseran dari interaksi langsung (tatap muka) menjadi interaksi virtual, yang apabila tidak disikapi dengan bijak dapat memengaruhi kesehatan mental, perilaku konsumtif, hingga penurunan kualitas komunikasi interpersonal secara nyata. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan kualitatif berbasis pelatihan partisipatif (Participatory Action Research) yang disampaikan dengan gaya bahasa yang santun, meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok terarah (FGD), studi kasus fenomena digital seperti cyberbullying, FOMO, dan phubbing, serta simulasi manajemen waktu layar. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa yang signifikan mengenai pentingnya membatasi durasi penggunaan media sosial dan menjaga etika berkomunikasi daring, serta terbentuknya agen perubahan (digital ambassador) di kalangan siswa. Dengan adanya program PKM ini, diharapkan siswa SMA PGRI 2 Depok mampu mengembangkan kecakapan literasi digital dan menjaga keseimbangan pola interaksi sosial demi mewujudkan generasi muda yang adaptif, cerdas, dan berkarakter positif di era digital.

Kata Kunci: Dampak Media Sosial, Perilaku Sosial, Pola Interaksi, Literasi Digital.

ABSTRACT

This Community Service (PKM) activity was held at SMA PGRI 2 Depok with the aim of providing education to students regarding the impact of social media use on social behavior and shifts in interpersonal interaction patterns in the digital era. The intense presence of social media in adolescents' lives often triggers a shift from face-to-face interaction to virtual interaction, which, if not managed wisely, can affect mental health, consumerist behavior, and the quality of real-world interpersonal communication. The activity used a qualitative Participatory Action Research approach delivered through polite, respectful language, comprising interactive lectures, focus group discussions (FGD), case studies on cyberbullying, FOMO, and phubbing, and screen-time tracking simulations. The results demonstrated a significant increase in students' understanding of the importance of limiting social media screen time, maintaining online communication ethics, and the formation of student digital ambassadors. Through this PKM activity, it is hoped that students of SMA PGRI 2 Depok can develop digital literacy skills and maintain balanced social interaction patterns to become an adaptive, smart, and positive-charactered younger generation in the digital era.

Keywords: Social Media Impact, Social Behavior, Interaction Patterns, Digital Literacy.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah mengubah lanskap kehidupan manusia secara radikal dalam kurun waktu kurang dari dua dekade terakhir. Media sosial seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan YouTube kini tidak lagi sekadar berfungsi sebagai alat komunikasi alternatif, melainkan telah bertransformasi menjadi ruang hidup baru (virtual space) tempat individu membentuk identitas, mengekspresikan diri, dan membangun jaringan sosial lintas

negara. Proyeksi Statista sebagaimana dirangkum dalam laporan riset global menunjukkan bahwa jumlah pengguna media sosial di dunia diperkirakan mencapai 5,85 miliar orang pada tahun 2027, sebuah angka yang menegaskan betapa masifnya penetrasi platform digital ke dalam kehidupan sehari-hari lintas generasi. Kajian sintesis akademik terbaru juga mencatat bahwa mayoritas pengguna dari setiap generasi membuka akun media sosial mereka sekurang-kurangnya sekali dalam sehari, dengan generasi milenial dan generasi Z tercatat paling intens mengaksesnya berkali-kali dalam sehari. Bagi kalangan remaja, khususnya siswa sekolah menengah atas, media sosial telah menjadi bagian integral dari aktivitas sehari-hari yang hampir tidak mungkin dipisahkan dari dinamika sosial mereka. Kondisi ini menempatkan remaja pada posisi yang rentan, mengingat mereka berada pada fase pencarian identitas yang sangat dipengaruhi oleh validasi sosial di ruang digital. Oleh karena itu, memahami dampak media sosial terhadap perilaku dan pola interaksi generasi muda menjadi isu global yang mendesak untuk dikaji secara mendalam.

Secara global, lembaga-lembaga internasional telah berulang kali menyoroti kesenjangan antara pesatnya adopsi teknologi digital dan kesiapan literasi penggunaannya. UNESCO melalui Issue Brief bertajuk "Media and Information Literacy for All: Closing the Gaps" yang diluncurkan pada peringatan Global Media and Information Literacy Week 2025 menegaskan bahwa meskipun pengakuan terhadap pentingnya literasi media dan informasi (Media and Information Literacy/MIL) kini semakin tinggi, implementasinya di berbagai negara masih berjalan secara terfragmentasi dan belum terintegrasi secara sistematis ke dalam kurikulum sekolah. Laporan tersebut secara khusus merekomendasikan agar sekolah dijadikan titik masuk utama penguatan literasi digital karena sifatnya yang wajib dan inklusif, sehingga mampu menjangkau seluruh generasi muda tanpa terkecuali. Sejalan dengan hal tersebut, laporan kolaborasi WHO dan studi Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) mengenai perilaku digital remaja di kawasan Eropa, Asia Tengah, dan Kanada menunjukkan bahwa meskipun media sosial memberi manfaat berupa dukungan sebaya dan rasa keterhubungan, penggunaan yang problematik tetap berisiko tinggi terhadap kesehatan mental apabila tidak diimbangi dengan edukasi literasi digital yang memadai di sekolah. Direktur Regional WHO untuk Eropa bahkan menegaskan bahwa edukasi literasi digital masih tertinggal dari kecepatan perkembangan teknologi itu sendiri, sehingga banyak remaja tidak memperoleh pendampingan yang memadai saat menghadapi risiko dunia maya. Temuan-temuan lintas negara ini memperkuat argumen bahwa persoalan dampak media sosial terhadap perilaku remaja bukan semata fenomena lokal, melainkan tantangan peradaban digital yang bersifat lintas batas. Kondisi tersebut sekaligus menjadi justifikasi ilmiah bagi pentingnya intervensi edukatif berbasis komunitas seperti kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang menyasar satuan pendidikan secara langsung.

Dalam konteks psikologis dan perilaku individual, kajian internasional turut mengonfirmasi risiko keterikatan berlebihan terhadap media sosial di kalangan remaja. Chen (2023) dalam kajiannya tentang kecanduan media sosial pada remaja menemukan bahwa pola penggunaan yang kompulsif berkorelasi dengan penurunan kualitas tidur, peningkatan kecemasan, serta menurunnya kemampuan regulasi diri pada populasi pelajar. Temuan tersebut selaras dengan hasil penelitian Jeesha (2023) yang mengidentifikasi bahwa isolasi sosial dan kecemasan sosial menjadi pendorong utama kesediaan generasi Z untuk membagikan informasi pribadi secara berlebihan di platform digital demi memperoleh pengakuan dari lingkungan sebayanya. Fenomena keterbukaan informasi pribadi yang tidak terkontrol ini pada gilirannya meningkatkan kerentanan remaja terhadap eksploitasi daring, perundungan siber, dan tekanan psikologis akibat perbandingan sosial yang konstan. Gunawan, Suryani, dan Shalahuddin (2022) melalui tinjauan naratif komprehensif turut menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang intens berasosiasi dengan berbagai gangguan psikososial pada remaja, mulai dari kecemasan, gejala depresi ringan, hingga penurunan harga diri akibat paparan konten pembandingan sosial yang idealis. Rangkaian bukti empiris lintas negara tersebut memperlihatkan pola yang konsisten, yaitu bahwa tanpa pendampingan literasi digital yang memadai, remaja di berbagai belahan dunia menghadapi risiko psikososial yang serupa akibat pemakaian media sosial yang tidak terkontrol. Konvergensi temuan global ini menjadi landasan konseptual yang kuat untuk merancang program edukasi PKM yang relevan dengan konteks lokal siswa Indonesia.

Berpindah ke konteks nasional, data yang dihimpun oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) secara konsisten menunjukkan tren peningkatan penetrasi internet dan penggunaan media sosial di kalangan penduduk Indonesia, dengan proporsi pengguna usia remaja yang signifikan mengakses internet setiap harinya. Sejalan dengan data tersebut, indeks literasi digital nasional yang

dirilis oleh Katadata Insight Center (KIC) mencatat bahwa skor literasi digital Indonesia pada tahun 2022 berada pada level sedang, yakni 3,54 dari skala maksimal 5, dengan pilar keamanan digital (digital safety) menjadi pilar dengan capaian paling rendah dibandingkan tiga pilar lainnya. Kondisi ini semakin memprihatinkan mengingat survei keadaban digital yang pernah dirilis Microsoft pada awal tahun 2021 sempat menempatkan Indonesia pada posisi terbawah se-Asia Tenggara dalam hal kesantunan berinternet, sebuah indikasi kuat bahwa persoalan etika bermedia sosial di ruang publik siber Indonesia bersifat struktural dan memerlukan intervensi berkelanjutan. Kesenjangan antara tingginya angka adopsi teknologi dan rendahnya kesiapan etika digital inilah yang menjadi akar dari berbagai perilaku menyimpang di kalangan pengguna muda, termasuk siswa sekolah menengah atas yang menjadi sasaran kegiatan PKM ini. Data-data nasional tersebut menegaskan bahwa persoalan dampak media sosial terhadap perilaku dan pola interaksi bukan hanya isu individual semata, melainkan juga cerminan dari kesenjangan struktural literasi digital yang bersifat kolektif dan memerlukan penanganan lintas sektor. Oleh karena itu, kontribusi civitas akademika melalui program pengabdian yang menysasar akar permasalahan di tingkat satuan pendidikan menjadi sangat relevan dan strategis untuk dilaksanakan secara berkelanjutan.

Pada level perilaku spesifik, sejumlah kajian nasional memperkuat gambaran mengenai pergeseran pola interaksi sosial remaja Indonesia akibat penggunaan media sosial yang intens. Khaira, Aisyah, Dewi, Aulia, dan Laksana (2024) dalam penelitiannya tentang pengaruh media digital terhadap pola komunikasi interpersonal remaja menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi signifikan dengan menurunnya kualitas komunikasi tatap muka, di mana remaja cenderung lebih nyaman berkomunikasi melalui teks dibandingkan interaksi langsung. Febriyanto, Winantika, dan Utari (2022) turut menegaskan bahwa media sosial memiliki peran ganda dalam pembentukan karakter siswa di era digital, yakni dapat menjadi sarana pengembangan diri yang positif apabila digunakan secara bijak, namun sebaliknya dapat mendegradasi nilai-nilai karakter apabila tidak diimbangi pengawasan dan edukasi yang memadai. Sementara itu, Akbar dan Faristiana (2023) mengungkap bahwa platform seperti Instagram berperan besar dalam membentuk identitas diri remaja melalui mekanisme perbandingan sosial dan pencarian validasi, yang apabila tidak disikapi secara kritis dapat memicu krisis kepercayaan diri. Pratidina dan Mitha (2023) melalui studi literatur komprehensif tentang dampak media sosial terhadap interaksi sosial masyarakat turut menyimpulkan bahwa pergeseran dari interaksi fisik menuju interaksi virtual telah menjadi fenomena yang meluas dan memerlukan strategi mitigasi berbasis edukasi. Rangkaian temuan nasional ini secara konsisten menegaskan bahwa fenomena pergeseran pola interaksi bukan sekadar isu insidental, melainkan pola perilaku kolektif yang memerlukan intervensi edukatif terstruktur di lingkungan sekolah.

Fenomena spesifik yang paling mengkhawatirkan dari pergeseran pola interaksi tersebut adalah munculnya perilaku phubbing (phone snubbing), yaitu kecenderungan mengabaikan lawan bicara di dunia nyata demi berfokus pada perangkat digital. Rochim, Suryanti, dan Putro (2024) dalam penelitiannya tentang hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan perilaku phubbing pada remaja menemukan korelasi yang signifikan antara kecemasan akan tertinggal informasi dengan kecenderungan mengabaikan interaksi tatap muka demi memeriksa notifikasi media sosial secara terus-menerus. Temuan ini diperkuat oleh Myrilla dan Iriani (2023) yang menemukan bahwa kecenderungan hedonisme turut memoderasi hubungan antara FOMO dengan perilaku konsumsi konformitas di kalangan remaja pengguna gawai pintar, sehingga dorongan psikologis untuk terus terhubung secara digital semakin sulit dikendalikan tanpa intervensi eksternal. Arochman (2023) melalui kajian mengenai persepsi siswa terhadap lingkungan kelas dan FOMO turut menegaskan bahwa kecemasan akan tertinggal informasi juga berdampak pada konsentrasi belajar siswa di ruang kelas, sebuah temuan yang relevan dengan konteks akademis siswa SMA PGRI 2 Depok sebagai mitra kegiatan PKM ini. Ketiga kajian tersebut secara bersama-sama menggambarkan bahwa fenomena FOMO dan phubbing merupakan dua sisi mata uang yang saling berkaitan dan memerlukan pendekatan edukasi yang holistik, tidak hanya menysasar aspek perilaku tetapi juga aspek psikologis yang mendasarinya. Pemahaman mendalam mengenai mekanisme ini menjadi krusial bagi tim pelaksana PKM dalam merancang materi penyuluhan yang tepat sasaran dan aplikatif bagi siswa.

Selain phubbing dan FOMO, dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja juga menjadi perhatian serius dalam literatur nasional lima tahun terakhir. Sa'diyah, Naskiyah, dan Rosyadi (2022) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan signifikan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa, di mana penggunaan berlebihan cenderung berasosiasi dengan tingkat

stres yang lebih tinggi. Silmi, Rachmawati, Sugiarto, dan Hastuti (2023) melalui penelitian korelasional turut menemukan hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja, khususnya yang berkaitan dengan ketakutan akan penilaian negatif dari lingkungan digital. Ernawati (2024) dalam studi cross-sectional mengenai kecanduan media sosial turut mengonfirmasi bahwa remaja dengan tingkat kecanduan tinggi menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental yang lebih menonjol dibandingkan kelompok dengan tingkat penggunaan moderat. Sofyan (2024) memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan tingkat stres remaja di Indonesia, yang salah satunya dipicu oleh tekanan sosial untuk selalu tampil ideal di ruang digital. Bahkan dari perspektif perilaku konsumtif, Gunawan, Andara, dan Hardayu (2025) menemukan bahwa FOMO turut berperan signifikan dalam mendorong perilaku pembelian impulsif generasi Z akibat paparan pemasaran melalui influencer di media sosial. Rangkaian bukti ilmiah ini menegaskan bahwa dampak media sosial terhadap remaja bersifat multidimensional, meliputi aspek psikologis, sosial, hingga ekonomi, sehingga memerlukan pendekatan edukasi yang komprehensif dan tidak parsial.

Dampak media sosial yang tidak dikelola dengan bijak juga merambah ke ranah akademis siswa di lingkungan sekolah. Safitri, Kalkausar, Sugianto, Sapariah, dan Jayanti (2025) dalam penelitiannya mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap produktivitas belajar menemukan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial tanpa kontrol diri yang baik, semakin rendah pula produktivitas dan konsentrasi belajar siswa maupun mahasiswa. Kondisi ini konsisten dengan gambaran umum yang ditemukan pada siswa sekolah menengah atas, di mana notifikasi digital yang terus-menerus muncul selama proses belajar mengajar berpotensi mengalihkan fokus dan menurunkan kualitas penyerapan materi pelajaran. Lancia, Liliyana, Sagiyanto, dan Aziz (2022) melalui penelitian mengenai pengaruh tayangan hiburan digital terhadap perilaku sosial generasi milenial turut menegaskan bahwa paparan konten digital yang intens dapat membentuk pola pikir dan perilaku sosial yang meniru apa yang ditampilkan di layar, termasuk gaya komunikasi dan interaksi sosial sehari-hari. Fenomena imitasi perilaku digital semacam ini semakin menegaskan pentingnya pendampingan literasi digital yang membekali siswa dengan kemampuan berpikir kritis dalam menyaring konten yang mereka konsumsi. Tanpa pendampingan tersebut, generasi muda berisiko mengembangkan pola interaksi sosial yang dangkal dan bergantung pada validasi digital semata, alih-alih membangun kematangan emosional melalui interaksi tatap muka yang autentik.

Guna mengatasi berbagai persoalan tersebut, penguatan etika berkomunikasi digital atau netiket menjadi salah satu solusi yang telah banyak diterapkan melalui program pengabdian masyarakat di berbagai daerah. Fredlina (2023) dalam laporan pengabdian masyarakat mengenai implementasi dan tantangan netiket di lingkungan sekolah kejuruan menemukan bahwa program edukasi netiket yang dilaksanakan secara partisipatif mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai batasan etis dalam berkomunikasi di ruang digital, meskipun tantangan berupa rendahnya kesadaran awal siswa tetap menjadi kendala yang perlu diantisipasi. Nasution, Septiana, Syaputri, dan Nurbaiti (2023) melalui kajian mengenai ruang lingkup dunia siber di Indonesia turut menegaskan bahwa pemahaman mengenai regulasi dan etika berinternet, termasuk implikasi hukum seperti Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE), menjadi bekal penting bagi generasi muda agar terhindar dari jerat hukum akibat perilaku digital yang kurang bijak. Fitriana dan Malahati (2023) turut menemukan bahwa resiliensi psikologis berperan penting dalam memoderasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z, sebuah temuan yang mengindikasikan bahwa penguatan kapasitas psikologis siswa sama pentingnya dengan pembatasan teknis penggunaan gawai. Ketiga kajian pengabdian dan penelitian tersebut memberikan justifikasi metodologis yang kuat bagi pendekatan yang diterapkan dalam kegiatan PKM ini, yaitu kombinasi antara edukasi etika digital, penguatan kapasitas psikologis, dan pemahaman regulasi hukum siber secara terintegrasi.

SMA PGRI 2 Depok sebagai lembaga pendidikan mitra dalam kegiatan ini memiliki komitmen kuat dalam membimbing para siswanya agar tidak hanya unggul secara akademik, melainkan juga memiliki kematangan karakter dalam berinteraksi sosial baik di dunia nyata maupun di ruang digital. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan tim pelaksana bersama pihak bimbingan konseling sekolah, ditemukan indikasi kuat mengenai tingginya intensitas penggunaan gawai di kalangan siswa, gejala kecemasan sosial terkait notifikasi media sosial, serta menurunnya kualitas interaksi tatap muka antarsiswa di lingkungan sekolah. Temuan lapangan tersebut sejalan dengan

seluruh kajian literatur yang telah diuraikan sebelumnya, sehingga memperkuat urgensi pelaksanaan program edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan di sekolah ini. Melalui program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini, tim akademisi Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis berkolaborasi dengan pihak sekolah untuk mengurai benang kusut pengaruh negatif media sosial melalui pendekatan yang santun, partisipatif, dan berbasis pemberdayaan. Program ini dirancang bukan sebagai bentuk larangan sepihak terhadap penggunaan media sosial, melainkan sebagai upaya pemberdayaan yang membekali siswa dengan keterampilan berpikir kritis, etika berkomunikasi digital, dan kemampuan mengelola waktu layar secara seimbang. Dengan demikian, kegiatan PKM ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata bagi terciptanya generasi muda yang adaptif terhadap teknologi namun tetap menjunjung tinggi nilai-nilai interaksi sosial yang sehat dan bermartabat.

Dari perspektif kerangka konsep literasi digital, generasi muda idealnya menguasai empat pilar yang saling terintegrasi, yaitu kecakapan digital (digital skills), budaya digital (digital culture), etika digital (digital ethics), dan keamanan digital (digital safety), agar mampu memanfaatkan media sosial secara produktif tanpa terjerumus pada dampak negatifnya. Penguasaan pilar etika digital secara khusus melatih kepekaan moral remaja agar senantiasa santun dalam berpendapat, menghargai hak cipta serta privasi orang lain, dan menghormati perbedaan pandangan di ruang publik siber yang semakin plural. Sayangnya, sebagaimana tercermin dari rendahnya skor pilar keamanan digital dalam indeks literasi digital nasional yang telah diuraikan sebelumnya, penguasaan keempat pilar tersebut di kalangan pelajar Indonesia masih jauh dari memadai dan cenderung berjalan tidak merata antarwilayah maupun antarjenjang pendidikan. Kesenjangan penguasaan pilar ini semakin krusial mengingat generasi muda saat ini tumbuh sebagai digital natives yang mengenal teknologi sejak usia dini, namun tidak serta-merta memperoleh pendampingan etika penggunaannya secara proporsional dari lingkungan keluarga maupun sekolah. Situasi tersebut menegaskan bahwa peningkatan kecakapan teknis semata tidak cukup untuk membentuk perilaku digital yang sehat, melainkan harus diimbangi dengan penguatan aspek etika dan keamanan secara simultan melalui program edukasi yang terstruktur. Oleh karena itu, institusi pendidikan dan civitas akademika perguruan tinggi memegang tanggung jawab besar dalam memitigasi risiko era digital melalui program pengabdian masyarakat yang terukur, aplikatif, dan berkesinambungan, alih-alih hanya bersifat seremonial satu kali kegiatan.

Aspek regulasi turut menjadi pertimbangan penting dalam merancang materi edukasi PKM ini, mengingat perilaku digital yang tidak bijak dapat berimplikasi hukum bagi penggunanya. Nasution, Septiana, Syaputri, dan Nurbaiti (2023) menegaskan bahwa pemahaman remaja mengenai regulasi dunia siber di Indonesia, termasuk implikasi hukum yang diatur dalam Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE), masih tergolong minim, sehingga tidak jarang remaja tanpa sadar melakukan pelanggaran hukum melalui unggahan atau komentar yang bersifat mencemarkan nama baik maupun menyebarkan kebencian. Kondisi minimnya pemahaman hukum siber ini semakin mengkhawatirkan mengingat konsekuensi hukum dari pelanggaran di ruang digital bersifat nyata dan dapat berdampak jangka panjang terhadap masa depan akademis maupun karier remaja yang bersangkutan. Oleh karena itu, materi PKM yang dirancang tim pelaksana turut menyisipkan pengenalan dasar mengenai batasan hukum berkomunikasi di ruang siber, disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan tidak menakut-nakuti, melainkan bersifat informatif dan membangun kesadaran preventif. Pendekatan preventif berbasis pemahaman hukum ini melengkapi aspek etika dan psikologis yang telah dibahas sebelumnya, sehingga siswa memperoleh gambaran yang utuh mengenai konsekuensi perilaku digital mereka dari berbagai dimensi, baik moral, psikologis, maupun legal. Kombinasi ketiga dimensi tersebut diharapkan mampu membentuk kesadaran digital yang holistik dan tidak parsial di kalangan siswa SMA PGRI 2 Depok.

Urgensi persoalan ini bahkan telah mendorong sejumlah negara maju untuk menempuh langkah regulasi yang tegas demi melindungi generasi muda dari dampak negatif media sosial. Australia, misalnya, melalui Online Safety Amendment (Social Media Minimum Age) Act 2024 resmi memberlakukan larangan kepemilikan akun media sosial bagi warga di bawah usia 16 tahun pada platform-platform utama seperti Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat, X, YouTube, Reddit, Threads, Kick, dan Twitch, terhitung sejak 10 Desember 2025, dengan ancaman denda hingga 49,5 juta dolar Australia bagi perusahaan teknologi yang gagal menerapkan langkah pencegahan yang memadai. Kebijakan tersebut lahir dari kekhawatiran mendalam pemerintah dan masyarakat Australia terhadap tingginya kasus perundungan siber, gangguan kesehatan mental, serta paparan konten

berbahaya yang dialami anak-anak dan remaja akibat penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Langkah serupa juga tengah dipertimbangkan oleh Uni Eropa melalui resolusi non-mengikat yang mendorong batas usia minimum 16 tahun untuk akses media sosial, sebagaimana halnya sejumlah negara lain seperti Malaysia dan Selandia Baru yang turut menyiapkan kebijakan pembatasan usia serupa. Fenomena regulasi lintas negara ini menjadi bukti nyata bahwa persoalan dampak media sosial terhadap perilaku dan kesehatan mental generasi muda telah menjadi keprihatinan global yang direspons melalui kebijakan publik, bukan sekadar wacana akademis semata. Meskipun Indonesia belum menerapkan kebijakan pembatasan usia yang setara, fenomena ini seyogianya menjadi cermin bagi pentingnya langkah preventif berbasis edukasi di tingkat satuan pendidikan, sebagai alternatif yang lebih kontekstual dan aplikatif dibandingkan pendekatan regulasi yang bersifat restriktif.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah dalam kegiatan PKM di SMA PGRI 2 Depok ini adalah sebagai berikut: 1) Bagaimana dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku sosial dan pola interaksi sehari-hari siswa SMA PGRI 2 Depok; 2) Bagaimana efektivitas program PKM dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai etika berkomunikasi (netiket) dan literasi digital yang bijak.

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, tujuan pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah sebagai berikut: 1) Mengidentifikasi serta memberikan pemahaman mendalam kepada siswa SMA PGRI 2 Depok mengenai dampak positif dan negatif media sosial terhadap perubahan perilaku dan pola interaksi sosial mereka; 2) Membimbing siswa dalam menerapkan etika komunikasi digital (netiket) yang baik guna meminimalisir potensi konflik virtual, cyberbullying, dan kecemasan sosial.; 3) Melatih kemampuan siswa dalam mengelola waktu layar (screen time) secara seimbang agar fungsi interaksi sosial di dunia nyata tetap terjaga secara optimal.

Dalam menganalisis interaksi di era digital, teori Computer-Mediated Communication (CMC) yang digagas oleh Joseph Walther menjelaskan bagaimana individu berinteraksi dan membentuk persepsi melalui media digital. Karakteristik utama komunikasi virtual ini adalah minimnya isyarat nonverbal seperti kontak mata dan ekspresi wajah asli, yang dapat memicu kesalahpahaman atau sebaliknya, mempermudah ekspresi diri bagi individu tertentu. Bagi kalangan remaja yang berada pada fase pencarian identitas diri yang intens, kehadiran media sosial sering kali bergeser menjadi panggung utama untuk mendapatkan pengakuan sosial dari kelompok sebayanya. Keterikatan emosional terhadap pemenuhan ego ini kerap melahirkan dorongan perilaku kompulsif demi mendapatkan validasi digital seperti likes dan komentar. Menurut Gunawan, Suryani, dan Shalahuddin (2022), paparan konten gaya hidup dan interaksi sosial yang intens di media sosial juga berpotensi memicu berbagai gangguan psikososial, termasuk kecemasan dan penurunan harga diri remaja. Selain itu, ketergantungan yang tinggi pada gawai dapat menimbulkan kecemasan luar biasa ketika remaja terpisah dari perangkat digital mereka.

Secara psikologis, dorongan konstan untuk mengakses media sosial dipicu oleh pelepasan dopamin secara intermiten setiap kali menerima notifikasi, pesan, atau interaksi baru di ruang siber. Siklus pencarian penghargaan (reward-seeking behavior) ini menyebabkan remaja sulit mengontrol diri dan melepaskan fokus dari layar gawai mereka sepanjang hari. Kondisi ini diperparah oleh teori perbandingan sosial (social comparison theory), di mana remaja cenderung membandingkan kehidupan nyata mereka yang biasa dengan citra digital ideal (highlight reels) orang lain yang tampak sempurna di media sosial. Akbar dan Faristiana (2023) menemukan bahwa mekanisme perbandingan sosial semacam ini berperan besar dalam membentuk identitas diri remaja melalui platform seperti Instagram, yang apabila tidak disikapi secara kritis dapat memicu krisis kepercayaan diri. Akibatnya, timbul perasaan tidak aman (insecurity), ketidakpuasan diri, dan kecenderungan untuk memaksakan pemenuhan standar hidup virtual yang tidak realistis di dunia nyata. Dampak perilaku menyimpang ini pada akhirnya merambah ke dalam ranah akademis, sebagaimana ditegaskan Safitri dkk. (2025) yang menemukan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan penurunan produktivitas belajar siswa.

Mengingat area otak yang mengatur regulasi diri dan pengambilan keputusan (prefrontal cortex) pada usia remaja masih dalam tahap transisi dan perkembangan, intervensi berupa pendampingan eksternal sangat diperlukan untuk mencegah perilaku kompulsif ini mengakar menjadi gangguan adiksi siber yang merusak masa depan mereka.

Interaksi sosial yang pada dasarnya merupakan hubungan dinamis antarmanusia kini mengalami perubahan arah dari bentuk fisik-lokal ke arah virtual-global. Pergeseran pola interaksi

tradisional dari tatap muka menjadi tatap layar ini memicu lahirnya fenomena phubbing (phone snubbing), di mana seseorang mengabaikan lawan bicaranya di dunia nyata karena lebih memilih fokus pada perangkat digitalnya. Sosiologi komunikasi memandang fenomena ini sebagai sebuah paradoks sosial yang mendekatkan hubungan yang jauh namun justru menjauhkan hubungan yang dekat. Menurut Khaira dkk. (2024), kegagalan dalam menjaga keseimbangan antara interaksi digital dan interaksi nyata dapat mendegradasi empati, menurunkan kualitas komunikasi interpersonal, serta merusak keharmonisan relasi sosial di lingkungan sekolah maupun keluarga. Rochim, Suryanti, dan Putro (2024) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan korelasi signifikan antara Fear of Missing Out (FOMO) dan kecenderungan perilaku phubbing di kalangan remaja. Komunikasi virtual yang serbacepat namun dangkal ini jika dibiarkan tanpa kendali akan mengikis kepekaan sosial dan nilai-nilai kesopanan tradisional yang menjadi fondasi karakter generasi muda.

Secara mikro-interaksional, tindakan phubbing menciptakan hambatan komunikasi yang masif karena proses mendengarkan aktif (active listening) tidak dapat berjalan dengan semestinya. Ketika salah satu pihak terus-menerus menatap layar gawai saat diajak berinteraksi langsung, lawan bicaranya akan merasa diabaikan, merasa tidak penting, dan mengalami perasaan dikucilkan secara sosial (ostracism). Pola interaksi defensif dan individualis seperti ini menumpulkan kepekaan sosial emosional remaja yang seharusnya dilatih melalui dinamika tatap muka langsung, termasuk dalam membaca isyarat mikro wajah, memahami nada suara, menyerap bahasa tubuh, serta menunjukkan respon simpati yang tulus dalam kehidupan sehari-hari. Sosiolog kontemporer menggambarkan dinamika ini sebagai pergeseran mendasar ke arah masyarakat jejaring (network society), di mana konektivitas teknis sering kali menyamarkan kerapuhan hubungan emosional yang sebenarnya. Individu masa kini terjebak dalam kondisi psikososial yang disebut "bersama tetapi sendiri" (alone together), di mana kehadiran fisik di suatu ruang sosial tidak lagi menjamin adanya keterhubungan batin yang mendalam. Jika pembiasaan mengabaikan kehadiran orang lain demi gawai ini dinormalisasi terus-menerus di lingkungan SMA PGRI 2 Depok, para siswa dikhawatirkan tumbuh menjadi generasi yang cemas secara sosial, gagap dalam mengelola konflik interpersonal di dunia nyata, serta lebih bergantung pada kehangatan semu di balik layar digital.

Guna mereduksi berbagai dampak destruktif tersebut, penerapan etika siber (netiket) dan pemahaman literasi digital yang komprehensif menjadi kebutuhan yang sangat mendesak. Literasi digital tidak sekadar merujuk pada aspek teknis pengoperasian teknologi, melainkan kemampuan kognitif dalam mengevaluasi informasi secara kritis, mendeteksi berita bohong, serta melindungi keamanan privasi data pribadi. Konsep literasi digital modern mencakup empat pilar utama yang saling terintegrasi, yaitu kecakapan digital (digital skills), budaya digital (digital culture), etika digital (digital ethics), dan keamanan digital (digital safety). Menurut Fredlina (2023), penerapan program edukasi netiket secara partisipatif di lingkungan sekolah terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai batasan etis dalam berkomunikasi di ruang digital. Nasution dkk. (2023) turut menegaskan bahwa pembekalan literasi digital bagi remaja sangat penting agar mereka mampu menyaring setiap informasi sebelum membagikannya, sekaligus memahami implikasi hukum yang diatur dalam regulasi nasional seperti UU ITE. Dengan memanfaatkan media sosial secara bijak dan beretika, platform digital yang semula berpotensi membawa dampak negatif dapat diubah menjadi sarana yang produktif untuk meningkatkan kreativitas, membangun relasi positif, serta mengembangkan kapasitas diri tanpa mengorbankan kualitas hubungan sosial nyata di lingkungan sekitar.

Oleh karena itu, institusi pendidikan dan civitas akademika perguruan tinggi memegang tanggung jawab yang besar dalam memitigasi risiko era digital melalui program pengabdian masyarakat yang terukur dan aplikatif. Pendekatan edukasi literasi siber yang diberikan kepada remaja tidak boleh sekadar berupa larangan sepihak yang membatasi hak akses mereka, melainkan harus berbasis pemberdayaan (empowerment) dan penyadaran diri, sejalan dengan rekomendasi UNESCO (2025) dalam Issue Brief mengenai literasi media dan informasi global. Melalui penyuluhan interaktif, simulasi detoks digital, dan pendampingan yang konstruktif, energi kreatif siswa sekolah menengah atas dapat diarahkan untuk membangun identitas digital yang sehat, inspiratif, dan produktif demi kemajuan masa depan akademis maupun profesional mereka.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dirancang dengan menggunakan pendekatan kualitatif berbasis metode pelatihan partisipatif yang mengedepankan gaya bahasa yang santun, komunikatif, dan bersahabat agar materi edukasi mengenai dampak media sosial dapat diterima dengan baik oleh siswa tanpa menimbulkan kesan menggurui atau menghakimi kebiasaan digital mereka. Pemilihan pendekatan Participatory Action Research (PAR) didasari oleh pertimbangan bahwa perubahan perilaku digital remaja tidak dapat dicapai melalui instruksi satu arah, melainkan memerlukan keterlibatan aktif siswa sebagai subjek pembelajaran yang turut merumuskan solusi atas persoalan yang mereka hadapi sendiri. Tim pelaksana menempatkan diri bukan sebagai pihak yang serba tahu dan menggurui, melainkan sebagai fasilitator yang mendampingi siswa menemukan kesadaran kritis mereka sendiri mengenai pola penggunaan media sosial yang sehat. Pendekatan ini dipilih pula karena selaras dengan rekomendasi UNESCO yang menekankan bahwa edukasi literasi digital hendaknya berbasis pemberdayaan (empowerment), bukan larangan sepihak yang membatasi hak akses informasi generasi muda. Keseluruhan tahapan pelatihan dirancang secara sistematis mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi dan tindak lanjut, dengan tetap menjaga suasana yang hangat, terbuka, dan penuh penghormatan terhadap pengalaman digital masing-masing siswa. Bahasa yang digunakan selama pelaksanaan senantiasa disesuaikan dengan konteks psikologis remaja, yaitu bahasa yang ramah, tidak menghakimi, dan membuka ruang dialog dua arah alih-alih ceramah satu arah yang kaku.

Tahap pertama yang dilaksanakan adalah observasi awal secara langsung ke lingkungan SMA PGRI 2 Depok untuk memetakan durasi penggunaan gawai serta kecenderungan perilaku bersosial media pada siswa/i, yang dilakukan melalui pengamatan langsung di lingkungan sekolah dan perbincangan informal yang santun dengan beberapa perwakilan siswa. Tim pelaksana memastikan bahwa proses observasi ini dilakukan dengan penuh kehati-hatian agar siswa tidak merasa diawasi atau dihakimi, melainkan merasa bahwa kehadiran tim akademisi adalah untuk membantu dan mendampingi mereka. Selanjutnya, tim mengadakan Focus Group Discussion (FGD) bersama guru bimbingan konseling dan perwakilan siswa untuk memetakan kasus-kasus konkret terkait dampak media sosial, seperti kecanduan gawai, penurunan konsentrasi belajar, maupun konflik yang bersumber dari grup percakapan daring. Forum FGD ini sengaja dirancang dengan suasana yang cair dan tidak formal, di mana setiap peserta diberi ruang yang setara untuk menyampaikan pandangan tanpa rasa canggung atau takut dihakimi oleh tim maupun oleh sesama siswa. Tim pelaksana juga melakukan wawancara mendalam secara empat mata dengan pihak bimbingan konseling untuk memahami hambatan pola interaksi siswa di sekolah secara lebih personal dan mendalam, dengan tetap menjaga kerahasiaan informasi yang bersifat sensitif. Kombinasi antara observasi, FGD, dan wawancara mendalam ini memungkinkan tim pelaksana menyusun materi edukasi yang benar-benar kontekstual dan relevan dengan kondisi riil siswa SMA PGRI 2 Depok, bukan sekadar materi generik yang tidak menyentuh akar permasalahan.

Berdasarkan hasil pemetaan awal tersebut, tim pelaksana menyusun materi presentasi edukatif yang komprehensif dengan tema "Etika Komunikasi Digital (Netiket) dan Dampak Psikososial Media Sosial", yang disusun dengan bahasa yang sederhana, ilustratif, dan mudah dipahami oleh siswa sekolah menengah atas tanpa mengurangi kedalaman substansi keilmuannya. Materi tersebut mencakup pengenalan konsep Computer-Mediated Communication, penjelasan mengenai fenomena FOMO dan phubbing menggunakan bahasa yang santun dan tidak menghakimi kebiasaan siswa, studi kasus nyata mengenai cyberbullying yang dikemas secara reflektif tanpa menyudutkan pihak mana pun, serta strategi praktis membangun pola interaksi yang sehat baik di dunia maya maupun nyata. Pelaksanaan sesi penyuluhan dilakukan secara interaktif melalui kombinasi ceramah singkat, diskusi kelompok kecil, dan sesi tanya jawab terstruktur yang memberi ruang bagi siswa untuk secara sukarela berbagi pengalaman pribadi mereka terkait penggunaan media sosial. Untuk memperkuat internalisasi materi, tim pelaksana juga menyelenggarakan simulasi manajemen waktu layar (screen time tracking) di mana siswa diajak mencatat dan merefleksikan durasi penggunaan gawai mereka selama beberapa hari, kemudian mendiskusikan hasil refleksi tersebut secara terbuka dalam suasana yang mendukung tanpa unsur menghakimi. Pendekatan reflektif dan partisipatif semacam ini dipilih karena terbukti lebih efektif dalam membangun kesadaran kritis dibandingkan pendekatan instruksional yang bersifat satu arah dan menggurui.

Sebagai penutup rangkaian kegiatan, tim pelaksana melakukan sesi refleksi dan evaluasi bersama para siswa, guru bimbingan konseling, serta pihak manajemen sekolah untuk mengukur

sejauh mana pemahaman siswa mengalami peningkatan pasca pelatihan, sekaligus menampung masukan konstruktif demi penyempurnaan program di masa mendatang. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui pengamatan partisipasi siswa selama sesi diskusi, kualitas pertanyaan dan tanggapan yang diberikan, serta perbandingan pemahaman siswa sebelum dan sesudah mengikuti rangkaian kegiatan berdasarkan perbincangan reflektif yang dipandu secara santun oleh tim pelaksana. Pihak sekolah turut dilibatkan secara aktif dalam sesi evaluasi ini agar keberlanjutan program literasi digital dapat terus dijaga meskipun kegiatan PKM secara formal telah berakhir. Tim pelaksana juga merumuskan agen perubahan (digital ambassador) dari kalangan siswa yang dianggap memiliki kesadaran dan kepemimpinan yang baik, dengan harapan mereka dapat terus menularkan semangat bijak bermedia sosial kepada teman sebayanya secara berkelanjutan. Keseluruhan rangkaian metode ini, mulai dari observasi hingga pembentukan agen perubahan, dirancang secara terintegrasi dengan tetap menjunjung tinggi prinsip komunikasi yang santun, empatik, dan menghargai otonomi siswa sebagai subjek pembelajaran, bukan sekadar objek penyuluhan semata. Melalui rangkaian metode partisipatif yang santun ini, tim pelaksana berharap perubahan perilaku digital yang terjadi bersifat autentik dan bertahan lama, bukan sekadar kepatuhan sesaat akibat instruksi otoritatif dari pihak luar.

Sepanjang pelaksanaan kegiatan, tim pelaksana juga memperhatikan aspek etis dalam berinteraksi dengan siswa sebagai peserta kegiatan, termasuk memastikan bahwa keterlibatan siswa dalam FGD, wawancara, maupun simulasi screen time tracking bersifat sukarela dan tidak memaksa siswa untuk mengungkapkan pengalaman pribadi yang bersifat sangat sensitif. Tim pelaksana senantiasa menjaga kerahasiaan setiap informasi personal yang terungkap selama sesi diskusi, khususnya yang berkaitan dengan pengalaman perundungan siber atau konflik pribadi siswa, sehingga tercipta rasa aman dan kepercayaan yang menjadi prasyarat keberhasilan pendekatan partisipatif. Bahasa yang santun dan penuh empati digunakan secara konsisten di setiap tahapan, mulai dari cara tim pelaksana menyapa siswa, memberikan umpan balik atas pendapat yang disampaikan, hingga menyampaikan koreksi atas miskonsepsi yang mungkin dimiliki siswa mengenai media sosial. Pemilihan kosakata yang tidak menghakimi, penggunaan nada bicara yang hangat, serta kesediaan untuk mendengarkan sebelum memberikan nasihat menjadi prinsip dasar komunikasi yang dipegang teguh oleh seluruh anggota tim pelaksana selama kegiatan berlangsung. Prinsip komunikasi santun ini sejalan dengan karakteristik audiens remaja yang cenderung defensif apabila merasa dihakimi atau digurui, sehingga pendekatan yang hangat dan penuh penghargaan terbukti lebih efektif membuka ruang dialog yang jujur dan terbuka. Dengan demikian, keberhasilan metode pelatihan ini tidak hanya ditentukan oleh kualitas materi yang disampaikan, tetapi juga oleh cara penyampaian yang santun dan manusiawi yang mampu membangun kepercayaan antara tim pelaksana dengan siswa sebagai mitra belajar.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

1. Observasi awal mengenai durasi penggunaan gawai dan kecenderungan perilaku bersosial media pada siswa/i SMA PGRI 2 Depok.
2. Focus Group Discussion (FGD) bersama guru bimbingan konseling dan perwakilan siswa untuk memetakan kasus-kasus terkait dampak media sosial.
3. Wawancara mendalam dengan pihak bimbingan konseling mengenai hambatan pola interaksi siswa di sekolah.
4. Penyusunan materi presentasi edukatif bertema "Etika Komunikasi Digital (Netiket) dan Dampak Psikososial Media Sosial".
5. Pelaksanaan sesi penyuluhan interaktif dan tanya jawab terstruktur bersama seluruh peserta.
6. Monitoring berbasis simulasi pelacakan waktu layar (screen time tracking) untuk mengevaluasi kedisiplinan siswa dalam membatasi penggunaan gawai.
7. Refleksi dan perbaikan program bersama stakeholder sekolah demi keberlanjutan program literasi digital di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan kegiatan PKM di SMA PGRI 2 Depok menghasilkan sejumlah temuan empiris yang mencerminkan kondisi eksisting siswa terkait ketergantungan media sosial sekaligus dampak positif dari intervensi edukatif yang dilaksanakan. Pada tahap observasi awal, tim pelaksana

menemukan bahwa keterbatasan pemahaman siswa mengenai batasan etika berkomunikasi di ruang siber cukup signifikan, tercermin dari kebiasaan sejumlah siswa melontarkan komentar di media sosial tanpa mempertimbangkan dampak psikologisnya terhadap orang lain. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Nasution dkk. (2023) yang menegaskan bahwa minimnya pemahaman regulasi dan etika siber menjadi salah satu akar persoalan perilaku digital yang tidak bertanggung jawab di kalangan generasi muda Indonesia. Selain itu, gejala kecemasan sosial yang berkaitan dengan FOMO juga teridentifikasi cukup tinggi, ditunjukkan dari kebiasaan sejumlah siswa memeriksa notifikasi gawai secara berulang bahkan pada saat kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung, sebuah pola yang selaras dengan temuan Arochman (2023) mengenai keterkaitan FOMO dengan penurunan konsentrasi belajar siswa di ruang kelas. Fenomena phubbing turut teramati secara nyata di lingkungan sekolah, di mana siswa cenderung berkumpul secara fisik namun masing-masing lebih memilih berfokus pada layar gawai dibandingkan berinteraksi langsung dengan teman di sekitarnya. Kondisi awal ini diperparah oleh minimnya program edukasi dan pendampingan psikologis khusus dari pihak sekolah yang secara sistematis mengupas manajemen waktu siber sebelum kegiatan PKM ini dilaksanakan.

Setelah rangkaian penyuluhan interaktif, diskusi kelompok terarah, dan simulasi pelacakan waktu layar dilaksanakan, tim pelaksana mengamati adanya peningkatan pemahaman siswa yang cukup signifikan mengenai pentingnya membatasi durasi penggunaan media sosial dan menjaga etika berkomunikasi daring. Partisipasi siswa dalam sesi tanya jawab menunjukkan antusiasme yang tinggi, tercermin dari banyaknya pertanyaan reflektif mengenai pengalaman pribadi mereka terkait kecanduan gawai, konflik di grup percakapan, maupun kecemasan sosial akibat media sosial. Hasil simulasi screen time tracking juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa baru menyadari durasi penggunaan gawai mereka yang sesungguhnya jauh melebihi perkiraan awal mereka sendiri, sebuah momen kesadaran kritis yang menjadi titik balik penting dalam perubahan sikap siswa terhadap kebiasaan digital mereka. Selaras dengan temuan Fredlina (2023) mengenai efektivitas pendekatan partisipatif dalam program edukasi netiket di sekolah kejuruan, kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan reflektif dan tidak menghakimi jauh lebih efektif membangun kesadaran dibandingkan pendekatan instruksional yang kaku. Selain peningkatan pemahaman kognitif, kegiatan ini juga berhasil membentuk sejumlah siswa sebagai agen perubahan (digital ambassador) yang menunjukkan komitmen untuk menularkan kebiasaan bermedia sosial yang sehat kepada teman sebayanya. Dukungan penuh dari pihak manajemen sekolah SMA PGRI 2 Depok turut menjadi faktor pendukung keberhasilan program, tercermin dari kesediaan pihak sekolah untuk mengintegrasikan nilai-nilai literasi digital ke dalam program bimbingan konseling dan kegiatan ekstrakurikuler secara berkelanjutan.

Secara lebih rinci, observasi kualitatif yang dilakukan tim pelaksana selama sesi FGD dan penyuluhan interaktif menunjukkan bahwa mayoritas siswa peserta kegiatan mampu mengidentifikasi dengan tepat contoh-contoh perilaku phubbing dan FOMO dalam kehidupan sehari-hari mereka sendiri setelah mengikuti pemaparan materi, sebuah indikasi kuat bahwa proses internalisasi pengetahuan berjalan secara efektif. Perbandingan antara respons siswa pada sesi awal dan sesi akhir kegiatan juga memperlihatkan pergeseran sikap yang jelas, dari yang semula cenderung permisif terhadap kebiasaan memeriksa gawai saat berinteraksi langsung, menjadi lebih kritis dan menyadari dampak negatif kebiasaan tersebut terhadap kualitas hubungan sosial mereka. Guru bimbingan konseling yang mendampingi kegiatan turut menyampaikan apresiasi terhadap pendekatan yang digunakan tim pelaksana, khususnya terkait gaya bahasa yang santun dan tidak menggurui, yang menurut mereka membuat siswa lebih terbuka dibandingkan pendekatan penyuluhan konvensional yang pernah dilaksanakan sebelumnya. Hasil evaluasi kualitatif ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa kombinasi antara pendekatan partisipatif, bahasa yang santun, dan materi yang kontekstual mampu menghasilkan perubahan kesadaran yang lebih mendalam dibandingkan metode penyuluhan satu arah yang bersifat instruksional semata.

Guna memberikan gambaran yang lebih konkret mengenai suasana dan proses pelaksanaan kegiatan, dokumentasi visual berikut memperlihatkan rangkaian kegiatan penyuluhan interaktif, diskusi kelompok terarah, serta sesi pendampingan yang berlangsung di lingkungan SMA PGRI 2 Depok. Gambar-gambar tersebut merekam antusiasme siswa selama mengikuti pemaparan materi, dinamika diskusi kelompok kecil, serta momen penyerahan simbolis dari tim pelaksana kepada pihak sekolah sebagai bentuk penutupan rangkaian kegiatan PKM. Dokumentasi ini sekaligus menjadi bukti

otentik bahwa proses edukasi berlangsung secara partisipatif dan interaktif, sejalan dengan pendekatan santun yang diuraikan pada bagian metode pelaksanaan



Gambar 1:

Sesi penyuluhan interaktif dan diskusi kelompok terarah bersama siswa SMA PGRI 2 Depok



Gambar 3:

Suasana partisipasi aktif siswa selama simulasi manajemen waktu layar

Pembahasan: Tantangan dan Peluang

Temuan hasil kegiatan PKM ini memperlihatkan keterkaitan yang erat antara data lapangan dengan kerangka teoretis yang telah diuraikan pada bagian pendahuluan, khususnya mengenai fenomena phubbing, FOMO, dan pergeseran pola interaksi sosial remaja di era digital. Rendahnya kontrol diri siswa dalam membatasi screen time yang teramati selama observasi awal sejalan dengan temuan Sofyan (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan tanpa kontrol diri yang memadai berkorelasi dengan peningkatan tingkat stres pada remaja Indonesia. Fenomena ini pada gilirannya berimbas pada pola tidur yang tidak teratur dan penurunan fokus belajar, sebuah rangkaian dampak yang juga dikonfirmasi oleh Safitri dkk. (2025) dalam kajiannya mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan produktivitas belajar siswa. Tingginya paparan

konten negatif dan ujaran kebencian yang teridentifikasi selama FGD juga sejalan dengan kekhawatiran yang diungkap Ernawati (2024) mengenai dampak kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, di mana konten negatif yang terus-menerus dikonsumsi tanpa filter kritis dapat memperburuk kondisi psikologis siswa yang masih dalam fase perkembangan emosional. Keterbatasan kapasitas guru maupun orang tua dalam mengawasi aktivitas digital anak akibat kesenjangan generasi teknologi turut menjadi tantangan struktural yang perlu diatasi melalui kolaborasi lintas pihak, sebagaimana ditegaskan pula dalam laporan UNESCO mengenai pentingnya kebijakan literasi media dan informasi yang terintegrasi lintas sektor pendidikan.

Di samping berbagai tantangan tersebut, kegiatan PKM ini juga mengidentifikasi sejumlah peluang besar yang dapat dioptimalkan untuk keberlanjutan program literasi digital di SMA PGRI 2 Depok. Tingginya antusiasme siswa terhadap platform digital, sebagaimana juga ditemukan dalam kajian Febriyanto dkk. (2022) mengenai peran ganda media sosial dalam pembentukan karakter siswa, sesungguhnya dapat diarahkan untuk hal-hal produktif seperti pembuatan konten edukasi, portofolio digital ilmiah, maupun kampanye kesadaran sesama siswa mengenai etika bermedia sosial yang sehat. Dukungan penuh dari pihak manajemen sekolah untuk mengintegrasikan nilai-nilai literasi digital ke dalam program bimbingan konseling dan kegiatan ekstrakurikuler juga menjadi modal sosial yang sangat berharga bagi keberlanjutan program ini pascakegiatan PKM secara formal berakhir. Melalui pelaksanaan program ini, tim pelaksana memberikan solusi konkret berupa pelatihan manajemen waktu layar dan pembentukan agen perubahan digital di kalangan siswa, sejalan dengan pendekatan pemberdayaan yang direkomendasikan Fitriana dan Malahati (2023) mengenai pentingnya penguatan resiliensi psikologis siswa dalam menghadapi tekanan media sosial. Pemahaman baru mengenai pentingnya menyaring konten sebelum membagikannya (*think before you post*) berhasil menumbuhkan kesadaran kritis siswa untuk lebih berhati-hati dalam berekspresi di ruang siber, sebuah perubahan sikap yang selaras dengan konsep *empowerment* yang ditekankan UNESCO dalam pendekatan edukasi literasi digital kontemporer. Pembentukan perilaku yang santun dan adaptif di dunia virtual pada akhirnya diharapkan dapat merefleksikan kualitas karakter asli siswa di tengah kehidupan sosial nyata mereka, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat yang lebih luas. Dengan demikian, kegiatan PKM ini tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman kognitif siswa secara jangka pendek, tetapi juga meletakkan fondasi bagi perubahan perilaku digital yang berkelanjutan melalui pembentukan agen perubahan dan integrasi program ke dalam sistem pendidikan sekolah secara permanen.

Jika ditinjau secara lebih luas, keberhasilan kegiatan PKM ini juga memberikan implikasi praktis bagi pengembangan model intervensi literasi digital berbasis sekolah yang dapat direplikasi di satuan pendidikan lain dengan karakteristik siswa yang serupa. Kombinasi antara pendekatan partisipatif, bahasa yang santun, dan materi berbasis bukti ilmiah terkini sebagaimana diuraikan dalam kajian Gunawan, Suryani, dan Shalahuddin (2022) maupun Silmi dkk. (2023) terbukti mampu menjembatani kesenjangan antara pengetahuan akademik mengenai dampak psikososial media sosial dengan kebutuhan praktis siswa di lapangan. Tantangan keberlanjutan program tetap menjadi perhatian utama, mengingat perubahan perilaku digital memerlukan penguatan yang konsisten dan tidak cukup hanya melalui satu kali intervensi, sehingga peran aktif pihak sekolah dalam mengintegrasikan materi literasi digital ke dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler menjadi kunci keberlanjutan dampak positif kegiatan ini. Kolaborasi berkelanjutan antara civitas akademika, pihak sekolah, serta orang tua siswa juga perlu terus diperkuat agar pendampingan literasi digital tidak berhenti pada satu momentum kegiatan semata, melainkan menjadi bagian dari ekosistem pendidikan karakter digital yang utuh dan berkesinambungan di lingkungan SMA PGRI 2 Depok maupun sekolah-sekolah lain di Indonesia.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Pola interaksi sosial siswa SMA PGRI 2 Depok mengalami pergeseran nyata akibat paparan media sosial, yang memicu penurunan empati langsung akibat tingginya perilaku *phubbing*.
2. Penggunaan media sosial tanpa kontrol yang ketat berdampak buruk pada psikologis remaja, seperti memicu kecemasan FOMO dan kerentanan terhadap perundungan siber.

3. Edukasi literasi digital secara partisipatif dan disampaikan dengan bahasa yang santun terbukti efektif meningkatkan kesadaran kritis siswa dalam menggunakan media sosial secara lebih sehat dan bertanggung jawab.
4. Penerapan etika komunikasi (netiket) menjadi fondasi utama dalam memulihkan dan menjaga kualitas interaksi interpersonal yang harmonis di era digital.

Saran

1. SMA PGRI 2 Depok disarankan untuk menerapkan regulasi pembatasan penggunaan gawai pada jam pelajaran secara konsisten, kecuali untuk keperluan instruksional.
2. Pihak sekolah diharapkan mengadakan workshop literasi digital berkala dengan melibatkan psikolog anak atau praktisi hukum siber guna memberikan wawasan hukum siber yang nyata.
3. Siswa diharapkan secara mandiri melakukan digital detox atau pembatasan waktu layar minimal 2 jam sebelum tidur demi menjaga kesehatan mental dan kualitas istirahat yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, N. F., & Faristiana, A. R. (2023). Perubahan sosial dan pengaruh media sosial tentang peran Instagram dalam membentuk identitas diri remaja. *Simpati: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Bahasa*, 1(3), 98–112. <https://doi.org/10.59024/simpati.v1i3.225>
- Arochman, T. (2023). Classroom's environment and FOMO: Students' perspectives. *IDEAS: Journal on English Language Teaching and Learning, Linguistics and Literature*, 11(2). <https://doi.org/10.24256/ideas.v11i2.3941>
- Chen, J. (2023). Social media addiction and consequences in adolescents. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 7(1), 291–296. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/7/20220823>
- Ernawati. (2024). Dampak kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental remaja: Studi cross sectional. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(1), 78–92. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i1.507>
- Febriyanto, B., Winantika, E. Y., & Utari, S. N. (2022). Peran media sosial dalam pembentukan karakter siswa di era digital. *Jurnal Lensa Pendas*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.33222/jlp.v7i1.1689>
- Fitriana, F. N., & Malahati, F. (2023). The relationship between resilience and the intensity of social media use with psychological well-being of Gen-Z students. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(2). <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i2.13880>
- Fredlina, K. Q. (2023). Implementasi dan tantangan netiket dalam masyarakat digital di SMK Pariwisata Harapan Denpasar. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 1414–1420. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.15410>
- Gunawan, H., Andara, M. R., & Hardayu, A. P. (2025). Dampak media sosial, influencer marketing dan periklanan online terhadap perilaku pembelian impulsif generasi Z di Indonesia: Peran FOMO. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 8(1), 874–880. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v8i1.41622>
- Gunawan, I. A. N., Suryani, & Shalahuddin, I. (2022). Dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan psikososial pada remaja: A narrative review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78–92. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17426>
- Jeesha. (2023). Social isolation and social anxiety as drivers of Generation Z's willingness to share personal information on social media. *Psychology & Marketing*, 40(1), 5–26. <https://doi.org/10.1002/mar.21744>

- Khaira, A. A., Aisyah, G., Dewi, H. N. K., Aulia, R. A., & Laksana, A. (2024). Pengaruh media digital dalam penggunaan media sosial terhadap pola komunikasi interpersonal pada remaja. *Tuturan: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 357–366. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v2i4.1376>
- Lancia, F., Liliyana, L., Sagiyanto, A., & Aziz, A. (2022). Tayangan drama Korea dan perilaku sosial generasi milenial. *Propaganda: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2), 147–155. <https://doi.org/10.37010/prop.v2i2.714>
- Myrilla, S., & Iriani, F. (2023). Hedonisme sebagai moderator pada FOMO dan conformity consumption behavior remaja pengguna smartphone. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(2), 98–110. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i2.18599>
- Nasution, D. A. F., Septiana, R., Syaputri, W., & Nurbaiti, N. (2023). Lingkup dunia cyber di Indonesia. *Comserva: Indonesian Journal of Community Services and Development*, 2(11), 2477–2486. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i11.653>
- Pratidina, N. D., & Mitha, J. (2023). Dampak penggunaan media sosial terhadap interaksi sosial masyarakat: Studi literature. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 810–816. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3083>
- Rochim, F. N., Suryanti, H. H. S., & Putro, E. A. (2024). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan perilaku phubbing pada remaja. *Risoma: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(5), 211–220. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i5.322>
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa dalam pendidikan agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(3), 713–726. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>
- Safitri, A. U., Kalkausar, R. K., Sugianto, M. D. F., Sapariah, S., & Jayanti, W. E. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap produktivitas belajar mahasiswa. *Jurnal Rekayasa Sistem Informasi dan Teknologi*, 2(3), 901–909. <https://doi.org/10.70248/jrsit.v2i3.1778>
- Silmi, Z. K., Rachmawati, W. R., Sugiarto, A., & Hastuti, T. P. (2023). Correlation of intensity of use of social media with the level of social anxiety in adolescents. *Midwifery and Nursing Research (MANR)*, 2(2). <https://doi.org/10.31983/manr.v2i2.5880>
- Sofyan, I. R. (2024). The relationship between social media and stress levels of adolescents in Indonesia. *Sinergi International Journal of Psychology*, 1(2). <https://doi.org/10.61194/psychology.v1i2.148>