



PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA DI SMA

Ayu Puspa Lestiyadi^{1*}, Mokhamad Syifuddin², Ganistia Rintan Meilayati³, Nabila Aulia Zainuddin⁴

Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

dosen02154@unpam.ac.id¹, mokhamadsyifuddin@gmail.com², ganistiarintan@gmail.com³, nabilaauliazainudin@gmail.com⁴

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan aspek krusial yang perlu diperhatikan oleh lingkungan sekolah dan masyarakat, terutama di tengah meningkatnya penggunaan media sosial serta pengaruh teman sebaya. Penelitian ini, yang diintegrasikan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh penggunaan media sosial dan interaksi teman sebaya terhadap kondisi kesehatan mental siswa di SMA PGRI 2 Pondok Petir. Melalui pendekatan edukasi dan sosialisasi, kegiatan ini memberikan pelatihan dan penyuluhan yang terstruktur untuk meningkatkan literasi kesehatan mental siswa. Metode kegiatan meliputi sesi pelatihan, studi kasus, dan diskusi interaktif mengenai risiko penggunaan media sosial secara berlebihan (*fear of missing out* / FOMO) serta dampak positif dan negatif dari tekanan sosial teman sebaya terhadap kondisi psikologis remaja. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran signifikan siswa SMA PGRI 2 Pondok Petir mengenai risiko tersebut dan pentingnya membangun mekanisme *coping* yang sehat. Temuan ini menegaskan bahwa interaksi media sosial dan teman sebaya memiliki peran signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Program ini diharapkan menjadi langkah awal dalam membangun lingkungan sekolah yang lebih peduli, suportif, dan responsif terhadap isu kesehatan mental siswa.

Kata kunci : Media Sosial, Teman Sebaya, Kesehatan Mental, Remaja, SMA

Abstract

Adolescent mental health is a crucial aspect that needs to be addressed by schools and communities, especially amid the increasing use of social media and peer influence. This research, which is integrated into Community Service (PKM) activities, aims to identify and analyze the influence of social media use and peer interactions on the mental health of students at PGRI 2 Pondok Petir High School. Through an educational and socialization approach, this activity provides structured training and counseling to improve students' mental health literacy. The methods used in this activity included training sessions, case studies, and interactive discussions on the risks of excessive social media use (*fear of missing out*/FOMO) and the positive and negative impacts of peer social pressure on the psychological condition of adolescents. The results of this activity showed a significant increase in the awareness of PGRI 2 Pondok Petir High School students regarding these risks and the importance of developing healthy coping mechanisms. These findings confirm that social media and peer interactions play a significant role in adolescent mental health. This program is expected to be the first step in building a school environment that is more caring, supportive, and responsive to student mental health issues.

Keywords: Social Media, Peers, Mental Health, Adolescents, High School

PENDAHULUAN

Perkembangan era digital yang masif, ditandai dengan penetrasi media sosial yang sangat tinggi, telah membawa perubahan fundamental dalam interaksi sosial dan keseharian

remaja. Generasi Z, yang lahir dan tumbuh bersama teknologi, menjadikan platform digital sebagai ruang utama komunikasi, ekspresi diri, dan pembentukan identitas. Namun, keterikatan yang erat dengan dunia maya ini juga menimbulkan tantangan signifikan terhadap kesehatan mental mereka. SMA PGRI 2 Pondok Petir sebagai lembaga pendidikan memiliki peran krusial dalam menyiapkan siswa untuk menghadapi tantangan ini. Berdasarkan pengamatan awal, banyak remaja di lingkungan sekolah menunjukkan peningkatan tekanan psikologis yang erat kaitannya dengan validasi di media sosial, perbandingan diri, dan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Selain itu, dinamika interaksi teman sebaya mulai dari tekanan kelompok hingga potensi perundungan siber (*cyber bullying*) turut menjadi faktor dominan yang memengaruhi stabilitas emosional dan psikologis siswa. Untuk merespons kebutuhan mendesak ini, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan wawasan, literasi, dan keterampilan praktis kepada siswa agar mereka mampu mengelola risiko psikologis dari lingkungan digital dan sosial mereka. PKM ini berfokus pada peningkatan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental, strategi coping yang sehat, serta membangun lingkungan teman sebaya yang suportif. Kegiatan ini diharapkan dapat memberdayakan siswa SMA agar tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga tangguh secara mental dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern.

METODE PELAKSANAAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada 13 November 2025 di SMA PGRI 2 Pondok Petir. Kegiatan disusun dengan mengombinasikan presentasi interaktif, penyampaian materi, sesi diskusi, praktik membuat konten digital, dan pendampingan ide bisnis. Tim pelaksana terdiri dari dosen Universitas Pamulang yaitu Ayu Puspa Lestiyadi sebagai penulis pertama, serta Mokhamad Syifuddin sebagai penulis kedua, Ganistia Rintan Meilayati sebagai penulis ketiga, dan Nabila Aulia Zainuddin sebagai penulis keempat yang merupakan mahasiswa, serta didukung oleh mahasiswa lainnya yang berperan dalam membantu penyelenggaraan kegiatan.



Gambar 1. Presentasi

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

Persiapan: Koordinasi dengan pihak SMA PGRI 2 Pondok Petir untuk menentukan jadwal, kebutuhan materi, dan peserta. Tim dosen dan mahasiswa menyusun modul pelatihan

yang berfokus pada literasi Kesehatan Mental, pengenalan dampak negative dan positif media sosial, dan pelatihan keterampilan sosial untuk berinteraksi secara sehat dengan teman sebaya.

Sosialisasi dan Penyampaian Materi: Pemberian penjelasan mengenai pentingnya Kesehatan mental dikalangan remaja sma sebagai fondasi kesuksesan dimasa depan, identifikasi dan manajemen risiko penggunaan media sosial secara berlebihan, membangun hubungan pertemanan yang positif dan suportif, serta strategi menghadapi tekanan dari teman sebaya, pengembangan manajemen diri untuk membentuk sikap percaya diri, kemampuan.

Diskusi dan Konsultasi: Sesi tanya jawab terbuka yang memberikan ruang bagi peserta untuk menyamapaikan kendala dan pengalaman pribadi terkait isu Kesehatan mental, tekanan teman sebaya, atau kesulitan membangun Batasan di media sosial. Solusi praktis diberikan agar pelajar dapat lebih siap menghadapi tantangan psikologis dan sosial di era digital.

Evaluasi: Kegiatan PKM ini dapat dikatakan berhasil karena mampu meningkatkan kesadaran siswa remaja dampak ganda (positif dan negatif) dari media sosial, mengelola interaksi dengan teman sebaya secara lebih sehat dan edukatif terhadap isu Kesehatan mental di lingkungan sekolah setelah mengikuti kegiatan serta mendapatkan umpan balik untuk perbaikan kegiatan PKM di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM “Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Teman Sebaya Terhadap Kesehatan Mental Siswa” di SMA PGRI 2 Pondok Petir berjalan lancar dan mendapat sambutan positif dari para peserta. Pelajar terlihat antusias dan aktif dalam mengikuti penyampaian materi maupun sesi diskusi.

Beberapa hasil utama yang dicapai antara lain:

- a. Peningkatan Pengetahuan Siswa: Peserta lebih memahami pentingnya Kesehatan mental, mengenali tanda – tanda stress dan gangguan psikologis, serta memahami dampak langsung media sosial dan interaksi teman sebaya terhadap *well-being* mereka
- b. Keterampilan Praktis: Peserta mendapatkan pengetahuan tentang pengelolaan diri, menguasai Teknik dasar self-care dan praktik digital detox sederhana untuk menjaga keseimbangan diri
- c. Penguatan Kreativitas Siswa: Peserta mendapatkan keberanian lebih besar untuk mencari dukungan profesional atau bantuan konseling Ketika dibutuhkan
- d. Tantangan Yang Ditemui: Diterdapat beberapa kendala yang dialami para siswa seperti kurangnya pengalaman siswa dalam memproses emosi negative secara sehat, kesulitan dalam menentukan batasan di media sosial, dan ketebatasan pemahaman mengenai sumber daya dukungan Kesehatan mental yang tersedia.

Meskipun kegiatan berjalan baik, terdapat beberapa tantangan yang teridentifikasi, diantara keterbatasan akses remaja terhadap informasi Kesehatan mental yang terpercaya, serta kebutuhan akan pendampingan berkelanjutan agar pemahaman mengenai manajemen stress dan batasan media sosial dapat diterapkan secara konsisten.

Pembahasan lebih lanjut menunjukan bahwa keberhasilan peningkatan kapasitas Kesehatan mental pelajar di SMA PGRI 2 Pondok Petir sangat bergantung pada konsistensi pendampingan psikososial, dukungan fasilitas konseling, serta peran aktif pembimbing (guru bimbingan konseling) dalam menanamkan kebiasaan positif. Kerja sama berkelanjutan dengan pihak universitas pamulang, menjadi factor penting dalam memperkuat proses pembinaan ini.

Implementasi materi literasi Kesehatan mental, manajemen media sosial, dan keterampilan sosial tidak hanya meningkatkan kesiapan pelajar dalam menghadapi dinamika sosial, tetapi juga mendorong lahirnya generasi remaja SMA yang mandiri, Tangguh secara mental, dan memiliki daya saing dalam menghadapi tantangan hidup.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang berfokus pada literasi Kesehatan Mental ini memberikan dampak positif signifikan bagi siswa SMA PGRI 2 Pondok Petir. Siswa menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran dalam mengenali isu psikologis, mengelola stres yang dipicu Media Sosial, serta membangun interaksi sehat dengan Teman Sebaya. Program ini berhasil meningkatkan ketahanan psikologis (*Resiliensi*), kepercayaan diri, dan kesiapan Remaja dalam menghadapi dinamika sosial digital. Kolaborasi dosen dan mahasiswa Universitas Pamulang mencerminkan sinergi positif dalam mendukung pengembangan kesejahteraan mental generasi muda.

Untuk keberlanjutan dan penguatan dampak kegiatan di masa mendatang, beberapa hal yang dapat disarankan antara lain:

- a. Penguatan Akses Dukungan Psikologis: Memberikan pendampingan lebih lanjut dan memfasilitasi akses siswa terhadap konseling atau *peer-support group* yang terampil dalam isu kesehatan mental dan media sosial.
- b. Pelatihan Lanjutan dan Spesifik: Mengadakan pendalaman materi yang lebih spesifik, seperti teknik *mindfulness*, manajemen emosi, atau pelatihan menghadapi *cyberbullying* yang memanfaatkan platform digital secara positif.
- c. Kerja Sama Berkelanjutan: Menjalin kolaborasi jangka panjang antara Universitas Pamulang dan SMA PGRI 2 Pondok Petir melalui program *check-up kesehatan mental* rutin dan pendampingan bagi guru Bimbingan Konseling (BK).

Dengan langkah-langkah tersebut, pelajar **SMA PGRI 2 Pondok Petir** diharapkan mampu mengembangkan diri menjadi generasi **REMAJA** yang **tanggap** terhadap isu **kesehatan mental**, mandiri secara emosional, dan berdaya saing dalam menghadapi tantangan dunia yang semakin kompleks.



DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S., & Lestari, D. (2022). Peran Intervensi Sekolah dalam Mengatasi Cyberbullying dan Dampaknya terhadap Kesejahteraan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Sekolah*, 15(2), 45-60.

- Chen, X., Li, Y., & Huang, M. (2024). *Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental siswa SMA*. Journal of Adolescent Psychology.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gujarati, D. N. (2015). *Basic econometrics* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Handayani, I., Susanto, B., & Wibowo, R. (2023). Pengaruh Durasi Penggunaan Media Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Siswa SMA. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 7(1), 101-115.
- Keyes, C. L. M. (2005). *Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73(3), 539-548.
- Kusuma, N. A. (2024). Analisis Hubungan Tekanan Teman Sebaya (Peer Pressure) dengan Perilaku Impulsif dan Self-Esteem Siswa Sekolah Menengah Atas. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 12(3), 220-235.
- Maklufah, S. (2013). *Hubungan dukungan teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis remaja*. Jurnal Psikologi Indonesia, 2(1), 45-52.
- Pratama, H. E., & Wijaya, T. (2021). Media Sosial sebagai Sumber Perbandingan Diri (Social Comparison Theory) dan Risiko Depresi pada Populasi Remaja. *Jurnal Komunikasi Digital*, 18(4), 312-328.
- Rahardjo, A., & Saputri, E. (2022). Efektivitas Program Literasi Digital dan Kesehatan Mental dalam Meningkatkan Resiliensi Psikologis Siswa SMA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi*, 6(2), 150-165.
- Rahmatillah, N. (2023). *Risiko gangguan psikologis pada remaja dari lingkungan pertemanan yang tidak sehat*. Jurnal Perkembangan Remaja, 5(2), 112-120.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Wiley.
- Sari, M. A. (2023). Dinamika Hubungan Teman Sebaya dan Kaitannya dengan Perilaku Pro-sosial dan Agresivitas pada Fase Remaja Akhir. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 10(1), 1-14
- Suryanti, F. (2024). *Pengaruh teman sebaya terhadap perkembangan psikologis remaja*. Jurnal Pendidikan dan Psikologi Remaja, 12(1), 55-67.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. WHO Press.