

**STRATEGI OPTIMALISASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL YANG AMAN
DAN SEHAT UNTUK GEN ALPHA**

**Tania Sapitri¹, Mutia Apriani², Zahra Amelia Putri³, Dede Rahma Monica⁴,
M Rakha Ardiansyah⁵, Fadilah Nurul Huda⁶, Nazla Nurafni⁷, Jasmin Nazwa Halika⁸,
Diesta Annastasya G⁹, Azzahra Rizkia Syabani¹⁰, dan Ahmad Hamdan¹¹**

¹Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 232103005@student.unsil.ac.id

²Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 232103007@student.unsil.ac.id

³Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 232103010@student.unsil.ac.id

⁴Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email : 232103036@student.unsil.ac.id

⁵Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email : 232103062@student.unsil.ac.id

⁶Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email : 232103065@student.unsil.ac.id

⁷Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email : 232103097@student.unsil.ac.id

⁸Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email : 232103099@student.unsil.ac.id

⁹Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email : 232103127@student.unsil.ac.id

¹⁰Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email : 232103133@student.unsil.ac.id

¹¹Pendidikan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email : ahmad.hamdan@unsil.ac.id

Abstract

In this era of globalisation, social media is now an essential part of the daily lives of teenagers around the world. Teenagers can quickly connect with their friends, share experiences, and access various information thanks to technological advances and easy access. Based on the summary above, our service group from Siliwangi University socialised 'Optimising the use of social media in a healthy and safe manner' which was held at SMPN 11 Tasikmalaya city which is located on Jl. Cilendek No. 11 A. Ciberem Tasikmalaya City. The target of the service programme is students at SMPN 11 Tasikmalaya City, which amounts to about 38 people in the library room. This activity presents material on the importance of parenting through healthy and safe use of social media as an effort to reduce social media addiction in adolescents, especially in adolescents at SMPN 11 Tasikmalaya City. This socialisation is expected to provide a learning tool in the future and make a positive contribution to the use of social media both from virtual and real interactions.

Keywords: social media, teens, healthy, safe, benefits

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini, media sosial sekarang menjadi bagian penting dari

kehidupan sehari-hari remaja di seluruh dunia. Remaja dapat dengan cepat terhubung dengan teman-teman mereka,

berbagi pengalaman, dan mengakses berbagai informasi berkat kemajuan teknologi dan akses yang mudah. Namun, meskipun media sosial menawarkan beberapa keuntungan, seperti konektivitas sosial dan akses ke informasi, ada kekhawatiran tentang efek negatifnya terhadap kesehatan mental remaja (Afrilia, 2020). Teknologi dan ilmu pengetahuan semakin maju, sehingga informasi tersebar dengan cepat dan mudah diakses di berbagai platform media sosial seperti Instagram, YouTube, WhatsApp, Twitter, Tiktok, Facebook, dan lain-lain. Media sosial adalah konten yang dibuat dengan menggunakan teknologi penerbitan yang dapat diakses dan diukur (Suryaningsih, 2020). Hal yang paling mendasar dalam teknologi ini adalah perubahan dalam cara seseorang memperoleh bacaan dan berita serta mencari informasi dan konten. Dengan perkembangan teknologi yang terus meningkat, ada juga kekhawatiran tentang pengaruh media sosial terhadap penggunaannya. Kecemasan ini terutama terkait dengan penyalahgunaan media sosial oleh pengguna. Namun, meskipun ada banyak manfaatnya, penggunaan media sosial juga memiliki dampak negatif seperti kecanduan, informasi palsu, dan risiko keamanan data pribadi. Masalah ini semakin meningkat, terutama di kalangan generasi muda, yang pengguna media sosial aktif tetapi seringkali tidak menyadari bahaya yang dapat timbul dari penggunaan media sosial.

Permasalahan penggunaan media sosial termasuk menggabungkan ruang pribadi pengguna dengan ruang publik. Ini menyebabkan perubahan budaya, di mana pengguna mulai mengupload aktivitas pribadinya untuk ditunjukkan kepada teman dan rekan kerja melalui akun media sosial untuk menciptakan identitas diri (Purwani, D. A. 2021). Pengguna media sosial yang tidak memiliki pemahaman digital yang cukup untuk membedakan informasi asli dari

hoaks dan tidak tahu cara menjaga data pribadi mereka aman. Selain itu, penggunaan media sosial yang tidak sehat, seperti menggunakan terlalu banyak atau melihat konten negatif, dapat menurunkan produktivitas dan membuat siswa merasa buruk secara mental (Anwar, 2017). Banyak masalah yang ditimbulkan apabila peserta didik menggunakan media sosial dengan tidak baik dalam kehidupan nyata, apalagi dampaknya terhadap bidang pendidikan, seperti siswa menjadi malas-malasan belajar, sering mengakses informasi yang tidak relevan dengan pelajaran, dan apa yang dilihat di media sosial ditirukan dalam kehidupan. Menurut (Wolniczak et al. & Anwar, 2017) Penggunaan media sosial juga dapat menyebabkan ketergantungan atau adiksi yang berdampak buruk. Salah satu contohnya adalah hubungan antara penggunaan media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan lain-lain dengan penurunan kualitas tidur. Karena terlalu sering menggunakan media sosial, yang menimbulkan rasa ingin tahu dan keinginan untuk terus menyelidiki internet, menyebabkan penurunan waktu belajar siswa. Dengan adanya permasalahan ini, diperlukan langkah-langkah edukatif melalui tindakan pendidikan yang dapat meningkatkan literasi digital dan mendorong penggunaan media sosial yang aman dan sehat. Sasaran dari program ini bertujuan untuk lembaga formal di SMP Negeri 11 Kota Tasikmalaya. Menurut (Harining & Suardana, 2023) untuk menyelesaikan masalah ini, orang tua harus aktif berkomunikasi dengan anak-anak mereka dan memberi tahu mereka tentang bahaya dan konsekuensi dari menonton konten media sosial yang tidak sehat. Selain itu, Literasi digital juga sangat penting untuk membantu remaja belajar menggunakan media sosial dengan benar. Remaja harus diberi pengetahuan dan keterampilan untuk membedakan konten yang tidak

sehat, menjaga privasi mereka di internet, dan menghadapi tekanan di media sosial.

IDENTIFIKASI MASALAH

Penggunaan media sosial di kalangan siswa SMP Negeri 11 Kota Tasikmalaya telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mereka. Namun, di balik kemudahan akses dan manfaat yang ditawarkan, muncul sejumlah masalah yang mengkhawatirkan. Salah satu masalah yang diamati adalah tingginya ketergantungan siswa pada media sosial, di mana banyak dari mereka menghabiskan waktu berlebihan untuk berselancar di berbagai platform digital. Hal ini mengganggu rutinitas belajar mereka dan menyebabkan penurunan konsentrasi, yang akhirnya berdampak pada prestasi akademik. Kurangnya literasi digital di kalangan siswa semakin memperburuk situasi. Mereka sering kali sulit membedakan antara informasi yang valid dan berita palsu (hoaks), sehingga mudah terpapar oleh konten yang tidak dapat dipercaya. Di sisi lain, kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga privasi digital juga masih rendah. Banyak di antara mereka yang secara sembarangan membagikan data pribadi di media sosial, tanpa menyadari risiko keamanan yang dapat mengancam mereka. Tidak hanya itu, paparan terhadap konten negatif di media sosial juga berpengaruh pada kesehatan mental siswa. Banyak siswa merasa cemas, stres, atau kehilangan kepercayaan diri akibat terlalu sering membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial. Kurangnya pengawasan dari orang tua dan kurangnya edukasi tentang cara memanfaatkan media sosial secara sehat dan aman membuat siswa tidak memiliki pedoman yang jelas untuk menghadapi tantangan dunia digital ini. Masalah-masalah tersebut menunjukkan perlunya upaya edukasi yang terencana dan komprehensif untuk membekali siswa dengan literasi digital yang memadai.

Dengan demikian, mereka dapat memahami cara menggunakan media sosial secara bijak, melindungi privasi mereka, dan mengelola waktu serta eksposur terhadap konten digital untuk mendukung pengembangan diri secara positif.

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan rangkuman pendahuluan diatas, kami kelompok pengabdian dari Universitas Siliwangi mensosialisasikan mengenai “Optimalisasi penggunaan media sosial secara sehat dan aman, yang diselenggarakan di SMPN 11 Kota Tasikmalaya yang bertepatan di Jl. Cilendek No. 11 A Cibeureum Kota Tasikmalaya. Sasaran program pengabdian yang akan dituju adalah para peserta didik di SMPN 11 Kota Tasikmalaya yang berjumlah kurang lebih sekitar 38 orang di ruang perpustakaan. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian sosialisasi ini berupa pengenalan dan pemaparan materi tentang penggunaan media sosial yang sehat dan aman. Bertujuan untuk meningkatkan pemahaman informasi kepada peserta didik yang dilakukan secara tatap muka di ruang perpustakaan selama 1,5 jam dengan 30 menit sesi diskusi dan games.

Adapun pelaksanaan sosialisasi penggunaan media sosial yang sehat dan aman melewati tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini bertujuan untuk mempersiapkan rangkaian kegiatan agar kegiatan terlaksana secara maksimal, dalam tahap ini juga melakukan perencanaan dan persiapan yang meliputi metode yang akan digunakan dalam kegiatan sosialisasi program serta rencana pelaksanaan program kegiatan

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini dilaksanakan dengan atas perizinan dari pihak lembaga formal yaitu dari pihak SMPN 11 Tasikmalaya itu sendiri, dan melaksanakan program

kepada para siswa dan siswi untuk mentransfer pengetahuan terkait sosialisasi “Optimalisasi Penggunaan Media Sosial Secara Sehat dan Aman” dari kelompok kami.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi ini bertujuan untuk dapat mengulang kembali materi yang dilakukan oleh peserta didik agar peserta didik dapat lebih paham dalam materi yang telah disampaikan. Tahap ini juga merupakan tahap pemantauan kegiatan dengan tujuan untuk memberikan gambaran bagi kelompok tentang keberhasilan program yang sudah dilakukan. Setelah kegiatan, dilakukanlah Evaluasi untuk mengukur pemahaman peserta didik melalui sesi tanya jawab dari siswa siswa setelah itu diberikan apresiasi dengan memberikan hadiah makanan untuk para peserta didik yang sudah bertanya ataupun menjawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses kegiatan sosialisasi di SMP Negeri 11 Kota Tasikmalaya yang melibatkan siswa kelas VIII C direncanakan dengan melibatkan berbagai pihak, seperti guru, kepala sekolah, dan staf pendukung lainnya. Proses ini melibatkan identifikasi kebutuhan materi dan metode pelaksanaan untuk memastikan kegiatan dapat berjalan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Harining & Suardana, 2023), kegiatan ini merupakan bagian dari upaya edukasi literasi digital yang bertujuan untuk membekali remaja dengan pengetahuan dan keterampilan menggunakan media sosial secara sehat dan aman.



Gambar 1. Sosialisasi

Selain itu, pelaksanaan kegiatan ini juga mengacu pada panduan literasi digital dan program edukasi yang sesuai dengan kebutuhan siswa di era digital. Hal ini relevan dengan pendapat (Anwar, 2017), yang menyatakan bahwa langkah edukatif diperlukan untuk meningkatkan pemahaman peserta didik tentang risiko media sosial dan mendorong penggunaannya secara produktif. Dengan perencanaan dan pelaksanaan yang matang, kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak positif terhadap peserta didik, tetapi juga memperkuat sinergi antara sekolah, siswa, dan orang tua dalam menghadapi tantangan penggunaan media sosial. Kegiatan ini menyampaikan materi mengenai pentingnya parenting melalui pemanfaatan media sosial secara sehat dan aman sebagai upaya mengurangi kecanduan media sosial pada remaja, khususnya pada remaja di SMP Negeri 11 Kota Tasikmalaya.



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian di SMPN 11 Tasikmalaya

Kegiatan yang dilakukan bertujuan untuk memberikan dampak yang positif dan menambah wawasan tambahan untuk peserta didik berkenaan dengan penggunaan media sosial yang semakin meningkat dikalangan peserta didik di SMP Negeri 11. Peserta didik sangat antusias dengan kegiatan yang dilakukan sehingga berjalan dengan lancar. Kegiatan yang dilakukan mendapat sambutan yang sangat baik dari pihak sekolah.

Setelah pemaparan materi, peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan hal yang berkenaan dengan materi yang telah disampaikan serta

berdiskusi tentang pemecahan masalahnya. Setelah melakukan sesi tanya jawab 95% peserta didik mengerti tentang materi yang disampaikan dan harapannya dapat mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sesi diskusi ini melibatkan kasus nyata tentang efek samping dari penggunaan media sosial yang tidak baik untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak negatif tindakan tersebut terhadap kesehatan mental. Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi berhasil memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa tentang optimalisasi penggunaan media sosial secara sehat dan aman di era serba digital ini. Dengan adanya tanya jawab, diharapkan kesadaran akan permasalahan dari penggunaan media sosial yang tidak baik dan tidak aman dapat meningkat di kalangan siswa-siswi, sebab Kehidupan yang semakin modern membawa berbagai macam tuntutan yang harus dipenuhi (Presentasi, 2024). menciptakan kebiasaan yang lebih baik dan aman serta mendukung mereka dalam menghadapi tantangan di dunia digital yang semakin kompleks. Adapun manfaat dari kegiatan tersebut yaitu dapat menambah wawasan dan memberikan pengetahuan agar lebih bijak dalam bermedia sosial, peserta didik juga bisa menanggapi dengan bijak dalam menghadapi isu-isu/informasi *hoax* yang ada dalam media sosial, dan mampu memahami cara menjaga keamanan privasi data pribadi di media sosial serta dapat memaksimalkan bakat yang dimiliki dengan memanfaatkan media sosial dengan hal hal yang positif. Maka dari itu, menurut (Margayaningsih, 2016) & (Hamdan et al., 2024) diperlukannya serangkaian keterampilan yang dikuasai oleh peserta didik salah satunya yaitu literasi digital.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari sosialisasi yang telah dilakukan di SMPN 11 Tasikmalaya dapat disimpulkan, peserta didik memiliki antusias yang tinggi dalam memahami

materi mengenai dampak positif dan negatif dari penggunaan media sosial. Sosialisasi ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai alat belajar bagi kedepannya dan memberikan kontribusi positif dalam penggunaan media sosial baik dari interaksi virtual maupun nyata. Melalui sosialisasi ini kita telah bersama-sama memahami dalam menjaga diri dan bertanggung jawab akan bermedia social. Edukasi seperti ini diharapkan dapat membentuk karakter yang lebih bijak dan bertanggung jawab dalam menggunakan media sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada Tuhan yang maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya untuk menyelesaikan artikel ini dengan baik. Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini, terutama kepada kepala sekolah, guru-guru, seluruh siswa, dan staf SMP Negeri 11 Kota Tasikmalaya, yang telah memberikan kesempatan dan kerja sama yang luar biasa untuk melaksanakan pengabdian ini. Penulis juga berterima kasih kepada rekan-rekan dan tim pelaksana pengabdian yang telah membantu dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan ini, serta lembaga atau institusi pendukung yang telah mengizinkan kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini benar-benar bermanfaat bagi dunia pendidikan, khususnya di SMP Negeri 11 Kota Tasikmalaya, dan menjadi inspirasi bagi upaya serupa di masa mendatang.

REFERENSI

Afrilia, C. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Tantangan dan Peluang. *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia*, 1(4), 116–121.

Anwar, F. (2017). Perubahan dan Permasalahan Media Sosial. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1), 137. <https://doi.org/10.24912/jmishum.sen.v1i1.343>

<https://doi.org/10.47668/edusaintek.v7i1.45>

Dan, L., Sekolah, N., Budaya, S., & Siswa, L. (2024). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPMI) Volume 02 Nomor 03 (September) 2024 DAMPAK PROGRAM KAMPUS MENGAJAR TERHADAP HASIL NILAI LITERASI DAN NUMERASI SEKOLAH SERTA BUDAYA LITERASI SISWA*. 02(20).

Harining, N. L. S., & Suardana, I. K. P. (2023). Pola Komunikasi Orang Tua dalam Menekan Dampak Negatif Konten Short Video Media Online YouTube pada Anak Usia Dini. *Sadharananikarana: Jurnal Ilmiah Komunikasi Hindu*, 5(1), 854–863. <https://doi.org/10.53977/sadharananikarana.v5i1.996>.

Margayaningsih, D. I. (2016). Pemberdayaan Masyarakat Desa Sebagai Upaya Penanggulangan Kemiskinan. *Pemberdayaan Masyarakat Desa Sebagai Upaya Penanggulangan Kemiskinan*, 9(1), 158–190. <https://journal.unita.ac.id/index.php/publiciana/article/view/77/71>

Presentasi, K. (2024). *Jurnal pengabdian masyarakat Indonesia (JPMI) volume 02 nomor 01*. 02.

Purwani, D. A. (2021). *Pemberdayaan era digital*. Bandung: Bursa Ilmu.

Suryaningsih, A. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik. *Edusaintek: Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 7(1), 1–10.