

Penguatan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Melalui Literasi Digital yang Bijak dan Aman

Sutopo Patria Jati¹, Rani Tiyas Budiyan^{2*}, Nurhasmadiar Nandini³, Wulan Kusumastuti⁴, Septo Pawelas Arso⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro

*Corresponding author

Email: ranitiyas@lecturer.undip.ac.id*

Article History:

Received: Aug, 2025

Revised: Aug, 2025

Accepted: Aug, 2025

Abstract: Perkembangan teknologi digital dapat memberikan keuntungan bagi penggunanya, meski demikian jika tidak digunakan dengan bijaksana maka dapat memberikan dampak negatif seperti kesehatan mental. Beberapa permasalahan yang dapat terjadi seperti gangguan kecemasan, depresi, gangguan tidur maupun rendahnya self esteem dapat terjadi terkait penggunaan teknologi digital seperti media sosial. Penggunaan media sosial yang bijak dan aman, literasi digital yang baik, dan peran dari orang tua maupun guru diperlukan dalam mendukung pemanfaatan media digital ini agar dapat memberikan dampak yang positif. Pelaksanaan edukasi terkait literasi digital yang bijak dan aman dilakukan di SD Islam Terpadu Bina Insani Kota Semarang dan mendapatkan umpan balik yang cukup baik dan antusiasme yang cukup tinggi. Pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan edukasi terkait literasi digital bagi anak usia sekolah dasar

Keywords:

Literasi Digital, Kesehatan Mental, Media Sosial, Siswa, Sekolah Dasar

Pendahuluan

Penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif seperti kemudahan dalam mencari informasi, komunikasi, maupun kebebasan berpendapat. Meskipun demikian, penggunaan yang tidak bijak juga dapat memberikan dampak negatif seperti terpapar hoax, pornografi dan kecanduan penggunaan media sosial. Hal tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental penggunaannya (Sari et al., 2024). Meskipun terdapat batasan usia dalam penggunaannya, akan tetapi pemanfaatan media sosial seperti TikTok dan Instagram seringkali digunakan oleh usia sekolah dasar (Fathurohman et al., 2023).

Penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan permasalahan terkait kesehatan mental (Paramartha et al., 2024). Di era digitalisasi dengan perkembangan teknologi yang sangat pesat, penggunaan media sosial yang tidak tepat dapat

memunculkan permasalahan mental seperti gangguan kecemasan, depresi, rendahnya *self esteem* dan gangguan tidur (Maghfir & Widiharto, 2024).

Literasi digital pada anak usia sekolah dasar (SD) menjadi hal yang krusial terutama dalam penggunaan media digital dengan baik, benar, dan bertanggung jawab. Kecakapan literasi digital menjadi hal yang perlu diajarkan pada siswa di era perkembangan teknologi saat ini agar dapat menggunakan media digital yang baik dan bermanfaat serta dapat terhindar dari perundungan, pornografi, dan gangguan terhadap kesehatan mental (Arsini et al., 2023; Ningsih et al., 2023).

Oleh karena itu, pelaksanaan pengabdian ini dilakukan untuk memberikan edukasi kepada siswa sekolah dasar dalam menggunakan literasi digital yang bijak dan aman agar dapat meningkatkan manfaat positif dan mengurangi dampak negatif.

Metode

Kegiatan yang dilakukan melalui beberapa tahapan diantaranya adalah pertemuan tim pengabdian beserta mitra untuk izin serta koordinasi pelaksanaan kegiatan, analisis situasi dan persiapan pelaksanaan edukasi, pelaksanaan edukasi, evaluasi kegiatan dan diskusi bersama, serta penyusunan laporan kegiatan dan publikasi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 4 bulan mulai bulan Maret hingga Juni 2025 di SD Islam Terpadu, Semarang.

Hasil

Koordinasi dan perizinan dilakukan kepada Kepala Sekolah dan perwakilan guru di SD Islam Terpadu Bina Insani oleh ketua tim pengabdian. Pada kegiatan koordinasi juga ditentukan jenjang siswa yang akan mengikuti kegiatan serta penentuan jadwal dan teknis pelaksanaan kegiatan lainnya. Pada kegiatan ini juga melibatkan guru di SD Islam Terpadu Bina Insani dengan harapan bahwa guru dapat membantu keberlanjutan dari program ini.

Selanjutnya dilakukan pengembangan materi edukasi terkait kesehatan mental siswa dan literasi digital yang bijak dan aman bagi siswa sekolah dasar dalam bentuk edukasi interaktif dalam power point. Materi tersebut terdiri dari kesinambungan antara kesehatan mental dan literasi digital yang bijak serta visualisasi nyata dan gambaran dalam kehidupan sehari-hari terkait topik tersebut.



Gambar 1. Materi Terkait Literasi Digital Dan Kesehatan Mental

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan sambutan dan pembukaan yang disampaikan oleh perwakilan dari SD Islam Terpadu Bina Insani dan perwakilan dari tim pengabdian. Kegiatan dilanjutkan dengan pemutaran video mengenai dampak penggunaan media sosial dan penyampaian materi menggunakan power point. Pada sesi ini juga diselingi dengan tanya jawab dan diskusi interaktif bersama dengan para siswa mengenai durasi dan himbuan terkait strategi bijak dalam menggunakan media sosial.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

Pada akhir pemberian materi, siswa memberikan terhadap materi yang diberikan. Evaluasi menunjukkan bahwa penyampaian materi telah dilakukan dengan baik dan interaktif.

Diskusi

Selain melibatkan siswa, edukasi juga melibatkan beberapa guru yang mengampu kelas. Pelibatan guru dalam edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan guru terkait dampak digitalisasi terhadap kesehatan mental siswa. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan guru di SD terkait kesehatan mental dan literasi digital dapat memberikan dampak positif jangka panjang dalam mendukung keberlanjutan pembinaan terkait kesehatan mental dan literasi digital pada siswa SD. (Afrilia, 2024) Selain itu, materi edukasi yang dilakukan disampaikan melalui media power point. Pemanfaatan media ini dapat menggambarkan secara menyeluruh mengenai poin penting terkait literasi digital dan kesehatan mental (Aribowo & Bagaskara, 2025). Media power point juga dianggap dapat membantu siswa dalam memahami materi literasi digital lebih efektif (Winarko, 2023).

Di era perkembangan teknologi, remaja seringkali memanfaatkan media sosial untuk berbagi aktivitas terkait kehidupan sehari-hari. Meski demikian, terdapat konsekuensi yang dapat terjadi yaitu terkait kesehatan mental. Lingkungan media sosial yang kompleks seringkali membuat penggunaanya membandingkan diri dengan standar yang tidak realistis (Concari et al., 2023).

Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat berpengaruh terhadap *self esteem*, gangguan tidur, gangguan kecemasan mapupun depresi (Arsini et al., 2023). Remaja yang sering terpapar konten negatif dalam media sosial seringkali mengalami stress emosional dan ketidakpuasan terhadap diri (Ningsih et al., 2023).

Edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat, pembatasan waktu layar, pengembangan literasi digital, serta kolaborasi antara orang tua, sekolah, merupakan hal yang krusial bagi remaja dalam menghadapi tekanan media sosial.

Kesimpulan

Pelaksanaan edukasi terkait literasi digital dan kaitannya dengan kesehatan mental bagi siswa dan guru di SD Islam Terpadu Bina Insani telah berjalan dengan baik dan menunjukkan antusiasme yang tinggi. Kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan kesadaran para siswa untuk menjaga kesehatan mental mereka

melalui pengetahuan literasi digital yang baik dengan akses media sosial dan konten digital secara bijaksana. Guru yang mengikuti kegiatan ini diharapkan menyebarluaskan materi kepada siswa lainnya yang belum mengikuti kegiatan pengabdian ini.

Pengakuan/Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SDIT Bina Insani Semarang yang telah bersedia menjadi lokus dalam pelaksanaan pengabdian dan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro yang memberikan pendanaan dalam pelaksanaan pengabdian ini.

Daftar Referensi

- Afrilia, C. (2024). Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Tantangan Dan Solusi. *Circle Archive*, 1(4).
- Aribowo, P., & Bagaskara, M. I. (2025). Dampak penggunaan media sosial "Brain Rot" terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(3), 350–357.
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 3(2), 50–54.
- Cherian, J., Umar, M., Thu, P. A., Nguyen-Trang, T., Sial, M. S., & Khuong, N. V. (2019). Does corporate social responsibility affect the financial performance of the manufacturing sector? Evidence from an emerging economy. *Sustainability (Switzerland)*, 11(4). <https://doi.org/10.3390/su11041182>
- Concari, A., Kok, G., Martens, P., & Brink, N. (2023). Investigating the Role of Goals and Motivation on Waste Separation Behavior Through the Lens of the Theory of Reasoned Goal Pursuit. *Environmental Management*, 72(5), 1019–1031.
- Fathurohman, F., Marzuki, M., & Baharta, R. (2023). The influence of social media use on the self-perception and social relations of teenagers in the digital era. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi*, 1(2), 111–119.
- Maghfir, S. K., & Widiharto, C. A. (2024). Pengembangan Media Power Point Interaktif: Psikoedukasi Filosofi Stoicisme Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 13–20.
- Ningsih, A. S., Niravita, A., Prabowo, M. S., Wijayanto, I., Fiorentina, P., & Komariyah, M. N. (2023). Peningkatan Literasi Digital dan Kemanusiaan Melalui

Powerpoint sebagai Media Pembelajaran bagi Santri Pondok Pesantren Asshodiqiyah. *AJAD: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 318–323.

Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., & Syah, M. J. (2024). PENGUATAN LITERASI DIGITAL DAN KESEHATAN MENTAL PADA GURU SEKOLAH DASAR. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(1), 1228–1235.

Sari, M., Hidayah, N., Nursakinah, N., Fatmasari, E., & Bulan, B. (2024). Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal DIDIKA: Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(1), 49–56.

Winarko, H. B. (2023). Kecemasan digital: Penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4(1), 12–19.