SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan
Volume 10, Nomor 3, Juni 2026, hal. 3416 – 3422
ISSN : 2614-5251 (print) | ISSN : 2614-526X (elektronik)

Upaya peningkatan pengetahuan siswa sebagai pencegahan gangguan masalah kesehatan jiwa di SMK Al-Furqon Driyorejo

Yura Witsqa Firmansyah[1], Indra Mualana Widyanto[1], Chindy Maria Orizani[2], Firnanda Erindia[2], Dina Istiana[2], Sujeni[3]

[1]Program Studi Administrasi Rumah Sakit, STIKES Adi Husada, Indonesia
[2]Program Studi Keperawatan, STIKES Adi Husada, Indonesia
[3]Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Sosial, dan Humaniora, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia

Penulis korespondensi: Yura Witsqa Firmansyah
E-mail: firmansyahyura@gmail.com

Diterima: 19 Mei 2026 | Disetujui: 27 Juni 2026 | Online: 30 Juni 2026
© Penulis 2026

Abstrak
Perkembangan media sosial memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kesehatan mental remaja. Fenomena seperti doomscrolling, Fear of Missing Out (FOMO), dan tekanan sosial di media sosial dapat memicu kecemasan, stres, gangguan tidur, serta penurunan kepercayaan diri pada siswa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa sebagai upaya pencegahan gangguan masalah kesehatan jiwa di SMK Al-Furqon Driyorejo. Metode kegiatan dilakukan dengan ceramah melalui penyuluhan kesehatan menggunakan media presentasi, diskusi interaktif, serta evaluasi *pre-test* dan *post-test*. Peserta kegiatan berjumlah 15 siswa yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 3 siswa perempuan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi. Rerata nilai pre-test sebesar 88,00 meningkat menjadi 98,66 pada post-test dengan persentase kenaikan sebesar 12,11%. Selain itu, siswa menunjukkan antusiasme dan pemahaman yang lebih baik mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental serta langkah-langkah pencegahannya. Kegiatan edukasi kesehatan jiwa ini efektif meningkatkan pengetahuan siswa terkait penggunaan media sosial secara sehat dan bijak sebagai upaya pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada remaja.

Kata kunci: kesehatan jiwa; remaja; media sosial; doomscrolling; FOMO.

Abstract
The rise of social media has both positive and negative effects on adolescents' mental health. Phenomena such as doomscrolling, Fear of Missing Out (FOMO), and social pressure on social media can trigger anxiety, stress, sleep disorders, and a decline in self-confidence among students. This community service activity aims to enhance students' knowledge as a preventive measure against mental health issues at SMK Al-Furqon Driyorejo. The activity was conducted through health education lectures using presentation materials, interactive discussions, and pre-test and post-test evaluations. There were 15 participants in the activity, consisting of 12 male students and 3 female students. The results of the activity showed an increase in students' knowledge following the education session. The average pre-test score of 88.00 increased to 98.66 on the post-test, representing a 12.11% increase. Additionally, the students demonstrated enthusiasm and a better understanding of the impact of social media use on mental health as well as preventive measures. This mental health education activity effectively increased students' knowledge regarding the healthy and wise use of social media as a preventive measure against mental health disorders in adolescents.

Keywords: adolescents; doomscrolling; FOMO; mental health; social media

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah memberikan perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, khususnya pada kelompok remaja. Kemudahan akses informasi, komunikasi, dan hiburan menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari siswa. Namun, di balik manfaat tersebut, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja.

Fenomena digital seperti *doomscrolling*, *Fear of Missing Out* (FOMO), dan tekanan sosial di media sosial semakin banyak dialami oleh remaja (Mardhatilla, 2025; Sinaulan dkk, 2026). *Doomscrolling* merupakan kebiasaan menggulir informasi negatif secara terus-menerus yang dapat memicu kecemasan, stres, gangguan tidur, dan penurunan suasana hati (Cahya dan Khoirunnisa, 2026; Putri dkk, 2026). Sementara itu, FOMO menyebabkan individu merasa takut tertinggal informasi atau pengalaman orang lain sehingga menimbulkan rasa iri, ketidakpuasan diri, dan kecemasan sosial (Afiyah dkk, 2025; Rosjayani dkk, 2024). Tekanan sosial di dunia maya juga mendorong remaja untuk selalu tampil sempurna dan membandingkan diri dengan orang lain, yang dapat berdampak pada penurunan kepercayaan diri dan kesehatan mental (Kusuma, 2025; Sa'idah dkk, 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan siswa di SMK Al-Furqon Driyorejo, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis mereka saat berada di rumah. Beberapa siswa mengaku sering merasa cemas setelah membaca berita negatif di media sosial, mengalami kesulitan tidur akibat penggunaan ponsel hingga larut malam, serta merasa tidak percaya diri setelah membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Selain itu, terdapat siswa yang merasa takut tertinggal tren atau aktivitas teman sebaya sehingga terdorong mengikuti gaya hidup tertentu agar diterima lingkungan sosial.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menjadi faktor risiko munculnya gangguan kesehatan jiwa pada remaja. Apabila tidak dilakukan upaya pencegahan, kondisi ini dapat memengaruhi kualitas hidup, konsentrasi belajar, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis siswa. Salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi kesehatan jiwa untuk meningkatkan pengetahuan siswa di SMK Al-Furqon Driyorejo Kabupaten Gresik mengenai dampak penggunaan media sosial dan cara penggunaannya secara sehat dan bijak. Melalui peningkatan pengetahuan, diharapkan siswa mampu mengenali risiko penggunaan media sosial yang berlebihan serta menerapkan perilaku digital yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian masyarakat melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan dengan judul "Upaya Peningkatan Pengetahuan Siswa sebagai Pencegahan Gangguan Masalah Kesehatan Jiwa di SMK Al-Furqon Driyorejo". Program tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai *doomscrolling*, *Fear of Missing Out* (FOMO), dan tekanan sosial sebagai upaya untuk mencegah gangguan masalah kesehatan jiwa. Program tersebut diharapkan memberikan manfaat bagi siswa untuk bisa mengatur waktu dan pengelolaan aktivitas agar tidak terjadi permasalahan gangguan kesehatan jiwa.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMK Al-Furqon Driyorejo, Kecamatan Driyorejo, Kabupaten Gresik, Jawa Timur pada 19 Desember 2025 dengan metode ceramah. Sasaran kegiatan adalah siswa SMK Al-Furqon Driyorejo sebanyak 15 peserta. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pencegahan gangguan kesehatan jiwa akibat penggunaan media sosial melalui edukasi kesehatan.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Tabel 1 di bawah ini menjelaskan rundown kegiatan. Gambar 1 menjelaskan alur pelaksanaan program.

Tabel 1. Rundown Kegiatan Program Pengabdian Masyarakat di SMK Al-Furqon Driyorejo Kabupaten Gresik 19 Desember 2025

Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
08.00 - 08.15	Registrasi peserta dan persiapan kegiatan	Panitia
08.15 - 08.25	Pembukaan kegiatan	MC
08.25 - 08.35	Sambutan pihak sekolah	Perwakilan SMK Al-Furqon Driyorejo
08.35 - 08.45	Pengisian *post-test*	Tim Pengabdian
08.45 - 09.30	Penyampaian materi "Navigasi Era Digital: Mengatasi *doomscrolling*, FOMO, dan Tekanan Sosial"	Dr. Yura Witsqa Firmansyah, S.K.M., M.Kes
09.30 - 09.50	Diskusi dan tanya jawab	Dr. Yura Witsqa Firmansyah, S.K.M., M.Kes
09.50 - 10.00	Ice breaking dan refleksi singkat	Tim Pengabdian
10.00 - 10.10	Pengisian *post-test*	Tim Pengabdian
10.10 - 10.20	Dokumentasi dan foto bersama	Panitia
10.20 - 10.30	Penutup	MC



Upaya peningkatan pengetahuan siswa sebagai pencegahan gangguan masalah kesehatan jiwa di SMK Al-Furqon Driyorejo

Gambar 1. Alur Pelaksanaan Program Upaya Peningkatan Pengetahuan Siswa sebagai Pencegahan Gangguan Masalah Kesehatan Jiwa di SMK Al-Furqon Driyorejo 2025

Pada tahap persiapan, tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait perizinan, waktu pelaksanaan, serta penentuan peserta kegiatan. Selain itu, tim juga menyiapkan media edukasi berupa materi presentasi mengenai *doomscrolling*, *Fear of Missing Out* (FOMO), tekanan sosial di media sosial, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta langkah-langkah pencegahannya.

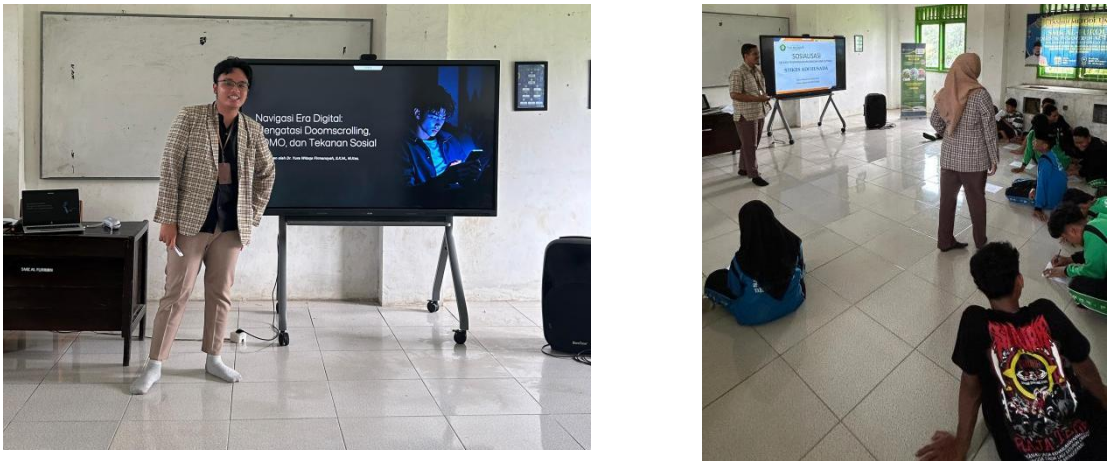
Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian *post-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai kesehatan jiwa dan penggunaan media sosial. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi edukasi disampaikan menggunakan media presentasi agar siswa lebih mudah memahami isi materi. Setelah penyampaian materi selesai, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan menyampaikan pengalaman terkait penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap evaluasi dilakukan melalui *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi. Data hasil *post-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai rerata dan persentase peningkatan pengetahuan. Persentase peningkatan dihitung menggunakan persamaan (1).

$$\frac{Rerata\ nilai\ setelah\ program\ -\ rerata\ nilai\ sebelum\ program}{Rerata\ nilai\ sebelum\ program}\ x\ 100\% \quad (1)$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi jenis kelamin dan usia siswa yang mengikuti edukasi kesehatan jiwa di SMK Al-Furqon Driyorejo. Data karakteristik peserta disajikan pada Tabel 2. Tabel 3 menjelaskan hasil rerata pengetahuan sebelum dan sesudah program serta persentase kenaikannya. Gambar 2 di bawah ini merupakan dokumentasi kegiatan.



(a) Penyampaian Materi (b) Kegiatan Tes sebelum dan sesudah program

Gambar 2. Dokumentasi Program Pengabdian Masyarakat di SMK Al-Furqon Driyorejo Kabupaten Gresik Tahun 2025

Tabel 2. Karakteristik Peserta Program Pengabdian Masyarakat di SMK Al-Furqon Driyorejo Kabupaten Gresik Tahun 2025

.Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	80,0
	Perempuan	3	20,0
Total		15	100,0
Usia	15 tahun	1	6,7

Upaya peningkatan pengetahuan siswa sebagai pencegahan gangguan masalah kesehatan jiwa di SMK Al-Furqon Driyorejo

.Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
	16 tahun	9	60,0
	17 tahun	4	26,7
	18 tahun	1	6,7
Total		15	100,0

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas peserta berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12 siswa (80,0%), sedangkan peserta perempuan sebanyak 3 siswa (20,0%). Berdasarkan usia, sebagian besar peserta berusia 16 tahun yaitu sebanyak 9 siswa (60,0%), diikuti usia 17 tahun sebanyak 4 siswa (26,7%), sedangkan usia 15 tahun dan 18 tahun masing-masing sebanyak 1 siswa (6,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta kegiatan didominasi oleh siswa usia remaja pertengahan yang merupakan kelompok usia aktif dalam penggunaan media sosial sehingga rentan mengalami dampak psikologis akibat penggunaan media digital yang berlebihan. Untuk mengetahui efektivitas kegiatan edukasi terhadap peningkatan pengetahuan siswa, dilakukan pengukuran menggunakan *post-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah penyampaian materi. Hasil pengukuran nilai pengetahuan siswa disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Nilai Rerata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Program pada Siswa SMK Al-Furqon Driyorejo Kabupaten Gresik 2025

Variabel	Nilai Rerata Pengetahuan	Persentase Kenaikan (%)
Sebelum	88	12,11
Sesudah	98,66	

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa rerata nilai pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi sebesar 88,00 dan meningkat menjadi 98,66 setelah diberikan edukasi kesehatan. Selisih rerata nilai sebesar 10,66 dengan persentase peningkatan pengetahuan sebesar 12,11%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mengenai *doomscrolling*, FOMO, dan tekanan sosial di media sosial efektif meningkatkan pemahaman siswa terkait upaya pencegahan gangguan kesehatan jiwa di era digital. Peningkatan pengetahuan tersebut juga terlihat dari kemampuan siswa dalam memahami dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan, pentingnya membatasi waktu layar (screen time), serta cara menjaga kesehatan mental melalui penggunaan media sosial secara sehat dan bijak.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMK Al-Furqon Driyorejo menunjukkan bahwa edukasi kesehatan jiwa mengenai dampak penggunaan media sosial dapat meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan. Hasil *post-test* dan post-test menunjukkan adanya peningkatan rerata nilai pengetahuan dari 88,00 menjadi 98,66 dengan persentase kenaikan sebesar 12,11%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan tanya jawab efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental di era digital.

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat dekat dengan penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kondisi psikologis remaja (Nurhidayanti, 2026). Salah satu fenomena yang saat ini banyak dialami remaja adalah *doomscrolling*, yaitu kebiasaan menggulir informasi negatif secara terus-menerus melalui media sosial (Fitriani dan Wardani, 2026). Kondisi tersebut dapat memicu kecemasan, stres, gangguan tidur, dan penurunan suasana hati apabila dilakukan secara berlebihan (Eun, 2025). Selain itu, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) juga menyebabkan remaja merasa takut tertinggal informasi, tren, atau pengalaman yang dialami orang lain sehingga memicu rasa tidak puas terhadap diri sendiri (Tanhan dkk, 2022).

Berdasarkan hasil diskusi selama kegiatan, beberapa siswa mengaku sering menggunakan media sosial hingga larut malam, merasa cemas ketika tidak membuka media sosial, serta sering membandingkan kehidupannya dengan orang lain yang dilihat di platform digital. Kondisi tersebut

menunjukkan bahwa tekanan sosial di media maya dapat memengaruhi kesehatan mental remaja apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri dan literasi digital yang baik.

Peningkatan pengetahuan siswa setelah edukasi menunjukkan bahwa pemberian informasi kesehatan secara langsung dapat membantu siswa memahami dampak negatif penggunaan media sosial serta langkah-langkah pencegahannya. Materi yang diberikan tidak hanya menjelaskan pengertian *doomscrolling*, FOMO, dan tekanan sosial, tetapi juga memberikan strategi praktis seperti membatasi waktu layar (*screen time*), melakukan digital detox, meningkatkan interaksi sosial secara langsung, serta memanfaatkan media sosial secara lebih bijak dan produktif.

Kegiatan edukasi kesehatan jiwa pada remaja penting dilakukan secara berkelanjutan karena masa remaja merupakan fase perkembangan psikologis yang rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial, termasuk lingkungan digital. Pengetahuan yang baik mengenai kesehatan mental diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan sehari-hari sehingga dapat mencegah munculnya gangguan kesehatan jiwa di kemudian hari.

Selain meningkatkan pengetahuan siswa, kegiatan ini juga menjadi sarana untuk membangun komunikasi terbuka mengenai kesehatan mental di lingkungan sekolah. Dukungan sekolah, guru, dan keluarga sangat diperlukan agar siswa memiliki lingkungan yang positif dalam menghadapi tantangan penggunaan media sosial di era digital.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai upaya peningkatan pengetahuan siswa sebagai pencegahan gangguan masalah kesehatan jiwa di SMK Al-Furqon Driyorejo berjalan dengan baik dan mendapatkan antusiasme yang tinggi dari peserta. Edukasi kesehatan yang diberikan mengenai doomscrolling, Fear of Missing Out (FOMO), dan tekanan sosial di media sosial terbukti mampu meningkatkan pengetahuan siswa terkait dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rerata nilai pengetahuan siswa dari 88,00 pada pre-test menjadi 98,66 pada post-test dengan persentase kenaikan sebesar 12,11%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi melalui penyuluhan dan diskusi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai penggunaan media sosial secara sehat dan bijak.

Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan mampu mengenali dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan serta menerapkan perilaku digital yang lebih sehat sebagai upaya pencegahan gangguan kesehatan jiwa pada remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Autor mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMK Al-Furqon yang telah memberikan izin sebagai mitra untuk penyelenggaraan program pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

Afiyah, S. N., Ramdani, B. ., Zuhri, A., & Kurniawan, A. R. . (2025). FENOMENA FEAR OF MISSING OUT DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM PERSPEKTIF ISLAM. Khazanah: Jurnal Mahasiswa, 17(2), 56–66. https://doi.org/10.20885/khazanah.vol17.iss2.art7

Cahya, W. R. D., & Khoirunnisa, R. N. (2026). Doomscrolling Dalam Kehidupan Akademik Mahasiswa: Studi Fenomenologi. Character Jurnal Penelitian Psikologi, 13(01), 402–413. https://doi.org/10.26740/cjpp.v13n01.p402-413

Eun, B. (2025). Doomscrolling, social media, and adolescent depression: A psychological and neurological perspective. Technium Soc. Sci. J., 74, 113.

Fitriani, L. A., & Wardani, S. Y. (2026). DAMPAK DOOMSCROLLING TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DI ERA DIGITAL. Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 6(1), 76-88. https://doi.org/10.56185/jubikops.v6i1.1240

Kusuma, Y. S. (2025). Keseimbangan Mental Dalam Era Digital: Dampak Media Sosial Terhadap

Kesehatan Psikologis Remaja. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(02), 213-225. DOI: https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.24466

Mardhatilla, N. (2025). Fenomena Doom Spending (Perilaku Konsumtif) di Kalangan Remaja : Kajian dari Teori Schacter - Singer. HUMANIKA, 32(2), 145-156. https://doi.org/10.14710/humanika.v32i2.75253

Nurhidayanti, M. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja. Jurnal Psikologi Sosial, 1(1), 22-29. https://ojs.samudrailmu.com/index.php/jps/article/view/23

Putri, D. R., Sihpuri, E. M. S., Aufa, N., Rohmaji, H., & Andrianie, S. (2026). MENGATASI DOOMSCROLLING DENGAN NILAI BUDAYA ELING LAN WASPADA SERTA MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL GENERASI Z. Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN), 5, 337-350.

Rosjayani, A. P., Idrus, N. I., & Tang, M. (2024). Fenomena Mahasiswa Terhadap Sindrom Fear Of Missing Out. Innovative: Journal Of Social Science Research, 4(5), 4284–4298. https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.14757

Sa'idah, I., & Nisrina, R. A. (2024). Perilaku Narsis di Instagram: Studi Kasus pada Remaja Perempuan di Pamekasan. DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam, 4(1). https://doi.org/10.36420/nebm2g93

Sinaulan, N., Sengkey, M., Sumangkut, T., Kodoati, T., & Mundung, T. (2026). Aku Lelah Tapi Takut Tidak Terlihat: Studi Fenomenologis Tentang Burnout Digital Akibat Tekanan Performatif Media Sosial Pendek Pada Remaja Indonesia. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 12(1.A), 51-58. Retrieved from https://www.jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12262.

Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2022). Fear of missing out (FoMO): A current review. Psikiyatride Guncel Yaklasimlar, 14(1), 74-85. DOI: 10.18863/pgy.942431