



Psikoedukasi Dampak Teknologi Bagi Remaja pada Siswa SMA Negeri 1 Ungaran

Menik Tetha Agustina

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora,
Universitas Nasional Karangturi Semarang, Indonesia

Corresponding Author: agustinatatha@gmail.com

ABSTRACT

Kegiatan psikoedukasi ini dilatarbelakangi oleh tingginya intensitas penggunaan teknologi digital oleh remaja yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan mereka, baik secara psikologis, sosial, maupun akademik. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap dampak positif dan negatif dari penggunaan teknologi serta membekali mereka dengan keterampilan mengelola penggunaan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Ungaran pada Senin tanggal 14 Juli 2025 dalam rangka Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS), dengan melibatkan sebanyak 430 siswa kelas X. Metode pelaksanaan mencakup ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi studi kasus, serta refleksi individu. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan, yaitu sebesar 66,42%, berdasarkan perbandingan rata-rata skor pretest dan posttest. Sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan dalam memahami dampak teknologi terhadap kesehatan mental, interaksi sosial, dan pengelolaan waktu. Manfaat utama dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran kritis siswa terhadap perilaku digital mereka serta tumbuhnya sikap reflektif dalam penggunaan teknologi secara bijak. Kegiatan ini memberikan kontribusi penting dalam membangun keterlibatan aktif masyarakat sekolah dalam edukasi literasi digital yang preventif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: psikoedukasi, dampak teknologi, remaja, siswa sekolah menengah atas, penggunaan digital

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan remaja. Remaja merupakan kelompok usia yang secara perkembangan berada dalam tahap pencarian identitas diri (Erikson, 1968), sehingga cenderung eksploratif dalam mengadopsi teknologi baru, namun sering kali belum memiliki kontrol dan kesadaran yang matang terhadap dampaknya. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023), tercatat sebanyak 98,64% remaja usia 13-18 tahun merupakan pengguna aktif internet, dengan durasi penggunaan rata-rata mencapai 6-8 jam per hari. Paparan tersebut umumnya didominasi oleh aktivitas media sosial, menonton video daring, dan bermain gim, yang dalam jangka panjang dapat mempengaruhi perkembangan psikososial remaja.

Di lingkungan SMA Negeri 1 Ungaran, kondisi serupa juga ditemukan. Pada kegiatan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) tahun ajaran 2025/2026, sebanyak 430 siswa kelas X tercatat sebagai peserta didik baru yang sebagian besar telah memiliki gawai pribadi sejak usia dini. Berdasarkan hasil diskusi terbatas dengan guru bimbingan konseling dan data



awal dari survei internal sekolah, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami gangguan konsentrasi belajar, penurunan interaksi sosial secara langsung, dan kecenderungan kecanduan penggunaan gawai. Kondisi ini mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak untuk memberikan pemahaman kepada siswa terkait pengaruh teknologi terhadap aspek psikologis, sosial, dan akademik mereka.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, program kerja yang dirancang dalam kegiatan pengabdian ini berupa psikoedukasi interaktif dengan pendekatan berbasis kelompok. Psikoedukasi dalam konteks ini merujuk pada pemberian informasi dan strategi adaptif kepada individu atau kelompok mengenai isu psikologis dan sosial yang relevan, dengan tujuan meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan pengelolaan (Fallon, 2008). Kegiatan ini terdiri dari sesi edukatif yang mencakup identifikasi dampak teknologi, regulasi diri, manajemen waktu digital, serta pengembangan kesadaran kritis terhadap informasi digital.

Dari sisi teoritis, kegiatan ini didasarkan pada teori penggunaan dan gratifikasi (Uses and Gratification Theory) yang menjelaskan bahwa individu menggunakan media (termasuk teknologi digital) untuk memenuhi kebutuhan tertentu seperti hiburan, interaksi sosial, atau identitas diri (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973). Namun, bila tidak disertai dengan regulasi diri, pemenuhan kebutuhan tersebut dapat menjadi maladaptif. Teori lain yang digunakan adalah teori regulasi diri sosial-kognitif oleh Bandura (1986), yang menekankan pentingnya kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku dan pikiran dalam konteks pengaruh lingkungan, termasuk penggunaan teknologi.

Keefektifan intervensi psikoedukasi juga telah didukung oleh sejumlah penelitian. Handayani (2022) menemukan bahwa psikoedukasi berbasis kelompok secara signifikan meningkatkan kesadaran digital dan mengurangi gejala stres akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Penelitian oleh Widyastuti (2021) juga menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan psikoedukasi mengenai dampak teknologi menunjukkan peningkatan kemampuan manajemen waktu dan pengendalian emosi. Disertasi Prasetyo (2020) menegaskan bahwa psikoedukasi yang disampaikan pada awal tahun ajaran efektif dalam membentuk perilaku digital yang sehat dan mengurangi risiko kecanduan teknologi.

Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman menyeluruh kepada siswa tentang dampak penggunaan teknologi digital dan membekali siswa dengan keterampilan psikologis untuk mengelolanya secara bijak. Manfaat yang diharapkan mencakup peningkatan kesadaran siswa terhadap dampak psikososial teknologi, penguatan keterampilan regulasi diri, serta terciptanya iklim sekolah yang mendukung penggunaan teknologi secara sehat dan produktif.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Ungaran, yang berlokasi di Jalan MT Haryono No. 1, Ungaran Barat, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Waktu pelaksanaan kegiatan bertepatan dengan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) bagi siswa baru, yaitu pada Senin tanggal 14 Juli 2025.

Kegiatan berlangsung secara luring dan terpusat di aula utama sekolah. Lokasi sekolah yang strategis serta adanya dukungan penuh dari pihak sekolah menjadi salah satu faktor pendukung terselenggaranya kegiatan ini dengan lancar.

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Ungaran tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah sebanyak 430 orang. Penentuan sasaran kegiatan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah, dengan pertimbangan bahwa siswa baru merupakan kelompok usia yang berada dalam masa transisi menuju jenjang pendidikan menengah atas dan sangat rentan terhadap pengaruh perkembangan teknologi, khususnya dalam penggunaan media sosial, gawai, dan akses internet. Kegiatan ini dirancang sebagai bagian dari pembentukan karakter dan pembiasaan positif sejak awal masuk sekolah.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan. Tahap awal dimulai dengan persiapan materi dan perangkat pendukung kegiatan. Kegiatan inti diawali dengan penyuluhan berupa penyampaian materi secara interaktif oleh fasilitator yang membahas tentang dampak positif dan negatif dari teknologi digital, khususnya dalam konteks kesehatan mental, relasi sosial, dan pengelolaan waktu. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi terbuka, di mana para siswa diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat, pengalaman pribadi, serta pertanyaan yang relevan. Sesi berikutnya adalah simulasi kasus, yang bertujuan untuk melatih siswa menganalisis situasi nyata terkait kebiasaan digital dan mengidentifikasi solusi alternatif yang sehat. Kegiatan diakhiri dengan sesi refleksi dan umpan balik, di mana setiap siswa diminta menuliskan pengalaman, pemahaman baru, serta komitmen perubahan perilaku dalam menggunakan teknologi secara bijak.

Keberhasilan kegiatan ini diukur dari beberapa indikator, antara lain partisipasi aktif siswa selama kegiatan berlangsung dan peningkatan pemahaman siswa yang tercermin dari hasil pre-test dan post-test singkat. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memadukan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, dilakukan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa tentang materi yang disampaikan. Secara kualitatif, dilakukan wawancara singkat dengan guru Bimbingan dan Konseling dan panitia MPLS. Selain itu, siswa juga mengisi form evaluasi untuk memberikan umpan balik terhadap kegiatan, baik dari segi isi materi, metode penyampaian, maupun kesan keseluruhan terhadap pelaksanaan psikoedukasi ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi tentang dampak teknologi bagi kehidupan remaja yang dilaksanakan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ungaran berhasil menjangkau seluruh peserta didik baru yang berjumlah 430 siswa. Psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak penggunaan teknologi, khususnya terkait kesehatan mental, interaksi sosial, dan regulasi waktu, serta mendorong terbentuknya perilaku digital yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

Kareba: Jurnal Inovasi dan Pemberdayaan Masyarakat
Psikoedukasi Dampak Teknologi Bagi Remaja pada Siswa SMA Negeri 1 Ungaran



Gambar 1 Kegiatan Psikoedukasi

Sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan, peserta diberikan kuesioner yang berisi 10 item pernyataan untuk mengukur tingkat pemahaman mereka. Kuesioner ini menggunakan skala Likert 1–5, di mana 1 menunjukkan ketidaktahuan atau pemahaman sangat rendah, dan 5 menunjukkan pemahaman sangat tinggi. Instrumen ini mencakup tiga kategori utama: (1) Pengetahuan tentang dampak negatif teknologi, (2) Regulasi diri dan manajemen penggunaan gawai, dan (3) Kesadaran kritis terhadap perilaku digital. Hasil rekapitulasi skor rata-rata pretest dan posttest per item dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Kuesioner dan Hasil Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Psikoedukasi

Kategori Item	Item Pernyataan	Rata-rata	
		Pretest	Posttest
Dampak Sosial	Penggunaan media sosial berlebihan menurunkan kualitas interaksi sosial	2,4	4,5
Dampak Psikologis	Ciri-ciri kecanduan gawai pada remaja	2,6	4,3
Regulasi Diri	Pentingnya mengatur waktu dalam penggunaan teknologi digital	3,0	4,6
Strategi Pengelolaan Teknologi	Cara membatasi penggunaan gawai secara sehat	2,8	4,4
Manfaat Teknologi	Positif Manfaat teknologi digital jika digunakan dengan bijak	3,2	4,7
Dampak Kesehatan Mental	Pada Pengaruh teknologi terhadap stres dan kecemasan	2,3	4,2
Perbedaan Teknologi	Fungsi Teknologi untuk hiburan vs pembelajaran	2,7	4,5
Literasi Digital	Bahaya hoaks dan pentingnya literasi digital	2,5	4,6
Dampak Akademik	Overuse teknologi berdampak pada prestasi belajar	2,6	4,4
Sikap Bertanggung Jawab	Sikap bijak dalam menggunakan teknologi	3,0	4,8
Rata-rata keseluruhan Skor (1-5)		2,71	4,51

Dari hasil di atas, terdapat peningkatan skor rata-rata dari 2,71 menjadi 4,51, yang berarti terjadi peningkatan pemahaman sebesar 66,42%. Hal ini menunjukkan bahwa

psikoedukasi memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai penggunaan teknologi digital. Peningkatan ini memperkuat temuan dari beberapa studi kontemporer. Misalnya, hasil penelitian oleh Fitriana & Ramadhani (2020) menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi berbasis kelompok pada siswa sekolah menengah efektif dalam meningkatkan regulasi diri dan kesadaran penggunaan media digital. Studi oleh Nurhidayati et al. (2022) juga menemukan bahwa intervensi edukatif dengan pendekatan interaktif memberikan dampak signifikan terhadap pengurangan kecenderungan overuse media sosial di kalangan remaja.

Lebih lanjut, teori Social Cognitive Theory dari Bandura (1986) menekankan pentingnya observasi, modeling, dan reinforcement dalam membentuk perilaku. Dalam konteks kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga didorong untuk merefleksikan perilaku mereka sendiri melalui simulasi kasus dan diskusi kelompok. Hal ini mendukung pembentukan regulasi diri yang lebih kuat dalam konteks penggunaan teknologi. Selain itu, teori Uses and Gratifications (Katz et al., 1973) yang lebih kontemporer banyak dikembangkan dalam konteks digital saat ini, mengemukakan bahwa individu menggunakan media digital untuk memenuhi berbagai kebutuhan, namun harus disertai dengan kesadaran penuh terhadap konsekuensi dan tanggung jawab. Psikoedukasi yang diberikan berhasil memfasilitasi proses kognitif ini, di mana siswa dapat membedakan antara penggunaan yang adaptif dan maladaptif.

Penelitian oleh Gunawan & Latifah (2021) juga menekankan bahwa intervensi berbasis sekolah yang melibatkan penyuluhan aktif dan refleksi personal terbukti efektif dalam membentuk literasi digital yang sehat. Hal ini tercermin dalam lembar refleksi yang ditulis oleh siswa setelah kegiatan, di mana banyak dari mereka menyatakan kesadaran baru tentang dampak negatif kebiasaan digital yang tidak terkendali dan menyusun rencana konkret untuk melakukan perubahan perilaku. Dengan peningkatan pemahaman yang signifikan, kegiatan ini dapat dijadikan model intervensi awal dalam program pembinaan karakter dan literasi digital di sekolah. Efektivitas pendekatan psikoedukatif ini memperkuat urgensi pengintegrasian tema literasi digital, kesehatan mental, dan regulasi diri dalam kurikulum non-formal atau program orientasi siswa baru.

Namun demikian, selama pelaksanaan kegiatan juga ditemui beberapa tantangan yang menjadi catatan penting bagi tim pengabdian. Salah satu hambatan yang muncul adalah kurangnya partisipasi aktif dari sebagian kecil siswa pada awal sesi, terutama saat sesi diskusi kelompok dan tanya jawab. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh rasa malu, kurang percaya diri, atau belum terbiasa mengikuti model pembelajaran partisipatif di awal tahun ajaran. Untuk mengatasi hal tersebut, fasilitator mengadaptasi pendekatan dengan memberikan pertanyaan pancingan yang ringan, membagi kelompok secara acak untuk mencairkan suasana, serta menggunakan contoh-contoh yang relevan dengan pengalaman remaja sehari-hari agar siswa lebih mudah terhubung dengan materi. Selain itu, tantangan teknis ringan seperti gangguan suara dari luar kelas juga sempat mengganggu konsentrasi, namun dapat diatasi dengan pengaturan ulang posisi tempat duduk dan penggunaan alat bantu suara (*speaker portable*). Kendala-kendala tersebut menjadi bagian dari dinamika lapangan yang memperkaya proses refleksi tim pelaksana dalam merancang kegiatan serupa di masa depan.

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi tentang dampak teknologi bagi kehidupan remaja yang dilaksanakan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ungaran terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap penggunaan teknologi digital secara sehat dan bertanggung jawab. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terjadi peningkatan rata-rata pemahaman siswa sebesar 66,42%, yang mencerminkan keberhasilan pendekatan edukatif interaktif dalam membangun kesadaran akan dampak psikologis, sosial, dan akademik dari penggunaan teknologi yang tidak terkontrol. Intervensi ini juga mendorong siswa untuk merefleksikan kebiasaan digital mereka dan merumuskan strategi perubahan perilaku yang lebih adaptif. Melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi kasus, dan refleksi personal, siswa terlibat aktif dalam proses belajar yang relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari. Kegiatan ini tidak hanya memberikan wawasan kognitif, tetapi juga mengembangkan aspek afektif dan sikap kritis siswa terhadap teknologi. Secara umum, kegiatan ini memberikan kontribusi penting dalam membentuk fondasi literasi digital dan kesehatan mental yang lebih baik di lingkungan sekolah. Psikoedukasi semacam ini perlu terus dikembangkan dan diintegrasikan dalam program pembinaan karakter dan bimbingan konseling untuk mencegah dampak negatif teknologi secara dini serta memperkuat ketahanan psikologis remaja di era digital.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SMA Negeri 1 Ungaran, khususnya Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan, serta seluruh panitia Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS), yang telah memberikan kesempatan dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada para guru pendamping, tim Bimbingan dan Konseling, serta seluruh siswa kelas X yang telah berpartisipasi aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung. Semangat dan keterbukaan para siswa menjadi motivasi tersendiri dalam menyampaikan materi edukatif yang relevan dengan kehidupan remaja saat ini.

REFERENSI

- APJII. (2023). *Laporan Survei Internet APJII 2023*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fallon, B. (2008). *Psychoeducation and mental health*. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 7(1), 1-10.
- Fitriana, L., & Ramadhani, A. (2020). Psikoedukasi Sebagai Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Penggunaan Media Sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 23-30.
- Gunawan, R., & Latifah, N. (2021). Peran Literasi Digital dalam Mencegah Kecanduan Gawai di Kalangan Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 10(2), 55-64.
- Handayani, R. (2022). Efektivitas Psikoedukasi terhadap Literasi Digital dan Stres Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 134-145.

- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and Gratifications Research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523.
- Marlina, D., & Widodo, A. (2022). Efektivitas Psikoedukasi terhadap Penggunaan Gawai Berlebih dan Dampaknya pada Remaja. *Jurnal Psikologi Kesehatan Remaja*, 5(2), 110–123.
- Nurhidayati, I., Prasetyo, A., & Wulandari, S. (2022). Intervensi Psikoedukatif untuk Menurunkan Intensitas Overuse Media Sosial pada Siswa. *Jurnal Psikologi Digital*, 4(1), 45–55.
- Prasetyo, D. W. (2020). *Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Perilaku Digital Siswa Sekolah Menengah*. Disertasi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syafitri, E., & Yulianto, D. (2021). Psikoedukasi Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Karakter*, 9(1), 99–107.
- Widyastuti, A. (2021). Psikoedukasi Sebagai Strategi Pencegahan Kecanduan Gawai Pada Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Remaja*, 9(1), 78–89.