

Literasi Media Sosial Orang Tua sebagai Upaya Pendampingan Penggunaan pada Remaja

Yenny¹, Rizki Dawanti², Dearly³, Istiqomah⁴, Karisma Riskinanti⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Mercu Buana, Jakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Yenny

E-mail: yenny.puc@mercubuana.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan kelompok yang paling aktif dalam menggunakan media sosial. Berdasarkan survei terbaru, lebih dari 90% remaja memiliki akses ke internet dan menghabiskan rata-rata 3-5 jam per hari di media sosial. Meskipun memberikan manfaat, rendahnya literasi digital di kalangan remaja meningkatkan risiko mereka terhadap cyberbullying, disinformasi, serta kecanduan media sosial. Keterlibatan orang tua memegang peranan penting dalam mendampingi anak menggunakan gadget dengan tujuan mengantisipasi dampak negatif melalui Pendidikan keluarga. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan literasi kepada orang tua terkait media digital agar dapat mendampingi anak-anak mereka yang berusia remaja. Mitra sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah anggota dharma wanita kementerian tenaga kerja di wilayah Bekasi. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah dan role playing. Hasil Kegiatan ini memberikan peningkatan pemahaman terhadap orang tua terkait metode pendampingan yang efektif dalam penggunaan media sosial untuk remaja.

Kata Kunci - literasi, digital, orang tua, remaja

Abstract

Teenagers are the most active group in using social media. Based on a recent survey, more than 90% of teenagers have access to the internet and spend an average of 3-5 hours per day on social media. Although it provides benefits, low digital literacy among teenagers increases their risk of cyberbullying, disinformation, and social media addiction. Parental involvement plays an important role in accompanying children using gadgets with the aim of anticipating negative impacts through Family Education. This community service aims to provide literacy to parents regarding digital media so that they can accompany their teenage children. The target partners in this community service are members of the Dharma Wanita Ministry of Manpower in the Bekasi area. The methods used in this community service are lectures and role playing. The results of this activity provide increased understanding for parents regarding effective mentoring methods in the use of social media for teenagers.

Keywords - literacy, digital, parents, teenagers

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok yang paling aktif dalam menggunakan media sosial. Berdasarkan survei terbaru, lebih dari 90% remaja memiliki akses ke internet dan menghabiskan rata-rata 3-5 jam per hari di media sosial (We Are Social & Hootsuite., 2023). Meskipun media sosial memberikan manfaat seperti memperluas jaringan pertemanan dan akses informasi, penggunaan yang tidak sehat dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan media social fatigue. Selain itu, rendahnya literasi digital di kalangan remaja meningkatkan risiko mereka terhadap cyberbullying, disinformasi, serta kecanduan media sosial.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis seperti kecemasan (anxiety), depresi, serta fear of missing out (FOMO) yang mendorong perasaan cemas ketika tidak aktif di media sosial (Pontes et al., 2018). Selain itu, paparan konten yang berlebihan dapat mempengaruhi self-esteem remaja, terutama ketika mereka membandingkan diri dengan standar kecantikan atau gaya hidup yang ditampilkan di media sosial. (Primack et al., 2017) menemukan bahwa remaja yang sering terpapar konten media sosial cenderung memiliki persepsi yang tidak realistis tentang kehidupan orang lain, yang pada akhirnya dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mereka.

Fenomena lain yang muncul adalah media social fatigue, yaitu kelelahan akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. (Han, 2018) menjelaskan bahwa tingginya eksposur terhadap informasi di media sosial dapat menyebabkan stres, kejenuhan, dan bahkan keinginan untuk menarik diri dari lingkungan digital. Hal ini semakin diperparah dengan adanya cyberbullying, yang menjadi ancaman serius bagi kesehatan mental remaja (Patchin, J. W., & Hinduja, 2017)

Keterlibatan orang tua memegang peranan penting dalam mendampingi anak menggunakan gadget dengan tujuan mengantisipasi dampak negatif melalui Pendidikan keluarga, sehingga orang tua dapat meminimalisir terjadinya kecanduan gadget pada anak (Moh. Abdan Syakuro et al., 2023). Perbedaan sikap perhatian atau motivasi, pemberian penghargaan dan hukuman, serta fasilitas belajar yang diberikan oleh orang tua, sering kali berperan dalam membentuk kepribadian dan kemampuan seorang siswa, yang pada akhirnya memengaruhi keberhasilan belajarnya. Faktor-faktor eksternal lainnya juga turut berkontribusi pada hal ini (Willemse et al., 2018). Partisipasi orang tua memiliki peran signifikan dalam membentuk kualitas anak untuk berkontribusi pada kemajuan bangsa dan negara di masa depan (Nugroho et al., 2022). Berdasarkan pada pentingnya peranan orang tua terutama peranan ibu, masih terdapat ibu yang kurang memberikan pendampingan pada anak dalam menggunakan gadget sehingga perlu mendapat edukasi mengenai dampak negatif gadget. Melalui pendampingan dan pengawasan edukatif dari orang tua terhadap penggunaan gadget oleh anak, diharapkan pemahaman orang tua terhadap dampak negatif gadget dapat meningkat (Ardiyani et al., 2021). Oleh karena itu, peran orang tua dalam mengawasi anak saat menggunakan gadget menjadi krusial untuk memastikan anak memanfaatkannya secara positif dan menghindari dampak negatif (Hidayatuladkia et al., 2021).

Ibu dalam hal ini yang tergabung dalam Dharma Wanita Persatuan Kementerian ketenaga kerjaan juga memiliki tugas dan kewajiban yang sama. Meski bersifat sebagai perkumpulan istri PNS namun Dharma Wanita menjadi organisasi sosial kemasyarakatan yang netral dari politik, independen, dan demokratis. Banyak tanggung jawab yang diemban dari seorang dharma Wanita. Selain merepresentasikan istri PNS, mereka juga memiliki kewajiban yang melekat sebagai istri, ibu dan anggota Masyarakat yang harus memiliki kontribusi dalam Masyarakat.

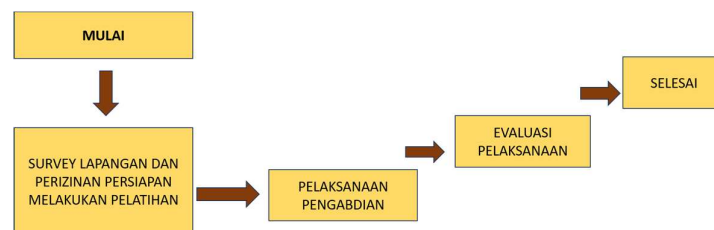
Tuntutan ini menjadi semakin menantang mengingat peran sebagai ibu harus melakukan pendampingan terhadap penggunaan media sosial anak khususnya masa remaja. Sebagai ibu seorang anggota dharma Wanita harus mampu memberikan contoh dan teladan yang baik kepada anak anak dengan diimbangi dengan kontribusi kepada Masyarakat. Ditengah tantangan yang muncul inilah, perlu dilakukan penguatan kepada anggota dharma Wanita baik dari segi ilmu pengetahuan maupun ketrampilan.

Pemahaman pengetahuan diantaranya seputar bagaimana memberikan pendampingan kepada anak anak khususnya yang beranjak remaja terkait penggunaan media sosial. Literasi penggunaan media sosial, mulai dari jenis, feature dan dampak yang ditimbulkan harus dipahami oleh orang tua sebagai bekal melakukan pendampingan. Selain itu, ibu juga harus mampu menerapkan aturan yang jelas terhadap penggunaan media sosial anak anak mereka untuk menghindari dampak yang tidak diinginkan.

METODE

Metode Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat dimulai dari

1. Survey lapangan dan perizinan ke tempat pengabdian masyarakat Survey dilakukan setelah proposal rencana kegiatan di setujui oleh pihak kampus. Survey dilakukan beberapa kali untuk memastikan kesiapan waktu dan lokasi serta sarana dan prasarana yang dibutuhkan saat pelaksanaan abdimas.
2. Melakukan persiapan ke lokasi. Persiapan dilakukan dengan memastikan ruangan yang digunakan, seperti kesiapan proyektor, mic, speaker dan alat alat lain yang dibutuhkan untuk kepentingan praktek maupun teori.
3. Membuat materi tentang "Literasi media sodial untuk orang tua " yang meliputi
 - a) Perkembangan Media Sosial
 - b) Karakteristik Media sosial
 - c) Dampak Positif dan Negatif Media Sosial
 - d) Diskusi aktif dengan Anak terkait Media Sosial
4. Tahapan selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan dengan sebelumnya dilakukan pretest.
5. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan memberikan pretest yakni sejumlah pertanyaan terkait beberapa materi terkait Media Sosial dan dampak penggunaannya. Hasil pretes akan menjadi pembanding dengan hasil post test atau setelah materi diberikan
6. Pelaksanaan ceramah dilakukan dengan memberikan materi dan tanya jawab kepada peserta.
7. Setelah pemberian materi selesai dilakukan maka diberikan post tes dilanjutkan dengan evaluasi pelaksanaan. Proses Evaluasi berupa rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir.
8. Post test diberikan setelah rangkaian pemberian materi, untuk mengetahui tingkat keterserapan materi yang diberikan. Soal Post Test memiliki pertanyaan yang sama dengan pre test. Peserta juga diberikan pertanyaan evaluasi untuk mengetahui penilaian peserta atas seluruh rangkaian kegiatan.
9. Berdasarkan hasil pre test dan post tes, untuk selanjutnya dilakukan kesimpulan terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini dan rencana keberlanjutan berdasarkan hasil feed back dari peserta.



Gambar 1.
Alur Kegiatan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian Materi Literasi Media Sosial untuk Orang tua sebagai upaya pendampingan penggunaannya terhadap anak dilakukan dengan menggunakan ceramah pada

anggota dharma Wanita Kementerian Ketenagakerjaan. Peserta adalah orang tua Perempuan atau Ibu yang menjadi bagian dari kementerian ketenaga kerjaan. Pemahaman terkait media sosial diawali dengan pemahaman terhadap ekosistem media sosial, termasuk jenis platform yang sering digunakan remaja (seperti Instagram, TikTok, X/Twitter, dan YouTube), algoritma konten, dan cara kerja filter bubble atau ruang gema. Pemahaman ini penting agar orang tua tidak gagap teknologi dan dapat memahami bagaimana remaja berinteraksi dalam dunia maya.

Dalam mengekspresikan diri di media sosial, remaja memiliki kebebasan untuk memilih informasi pengidentifikasi diri yang ingin mereka tampilkan, apakah itu identitas yang mencerminkan diri mereka yang nyata, ideal, atau bahkan yang sepenuhnya berbeda atau palsu (Michikyan et al., 2015). Media sosial, dalam hal ini, tidak hanya memungkinkan eksplorasi identitas pribadi, tetapi juga secara bersamaan memperkuat dimensi identifikasi diri dan memperluas identitas kelompok, karena remaja dapat merasa menjadi bagian dari komunitas daring yang sesuai dengan minat atau nilai mereka (Uhls et al., 2017). Ketika digunakan secara positif, media sosial dapat memberikan manfaat signifikan bagi remaja dalam memenuhi tuntutan perkembangan mereka, seperti membangun rasa percaya diri, memperoleh dukungan sosial, serta mengembangkan keterampilan komunikasi dan empati dalam lingkungan digital (Spies Shapiro & Margolin, 2014)

Pemberian materi juga disertai fenomena kekinian yang menjadi trend center remaja dalam menggunakan Tik Tok, seperti fenomena Velocity, goyang ubur-ubur dan fenomena lain yang sering diikuti oleh remaja. Materi kemudian dilanjutkan dengan literasi informasi, yaitu kemampuan mengevaluasi kebenaran informasi yang tersebar di media sosial, membedakan fakta dan opini, serta mengenali hoaks dan disinformasi. Hal ini penting karena remaja sering kali menjadi korban atau pelaku penyebaran informasi palsu tanpa sadar (Hobbs, 2021)

Hoaks atau berita bohong merupakan informasi yang sengaja dibuat untuk menyesatkan atau menipu pembaca, dan biasanya disebarluaskan secara luas melalui berbagai media, terutama media sosial. Menurut (Wardle, C., & Derakhshan, 2017), hoaks merupakan bagian dari misinformation ecosystem, yaitu ekosistem informasi salah yang dapat berupa misinformation (informasi salah yang tidak disengaja), disinformation (informasi salah yang disengaja untuk menipu), dan malinformation (informasi benar yang disebarluaskan untuk merugikan orang lain). Dalam konteks ini, hoaks termasuk ke dalam disinformation, karena dibuat dengan tujuan memengaruhi opini publik, menciptakan kepanikan, atau membentuk narasi tertentu demi kepentingan politik, ekonomi, atau sosial. Karakteristik hoaks umumnya memanfaatkan emosi pembaca, menggunakan judul yang sensasional, dan tidak mencantumkan sumber informasi yang kredibel.

Ahli komunikasi digital seperti Claire Wardle juga menekankan bahwa penyebaran hoaks diperkuat oleh cara kerja algoritma media sosial yang cenderung menampilkan konten-konten viral tanpa memperhatikan akurasi. Hal ini membuat hoaks menyebar lebih cepat dibandingkan dengan klarifikasinya. Sementara itu, menurut (Kementerian Komunikasi dan Informatika RI – Ditjen Aptika., 2021) hoaks menjadi ancaman serius dalam kehidupan digital masyarakat Indonesia karena rendahnya literasi digital serta kecenderungan masyarakat untuk langsung mempercayai dan membagikan informasi tanpa verifikasi. Oleh karena itu, upaya literasi digital yang kuat diperlukan untuk membekali masyarakat—termasuk orang tua dan remaja—dengan keterampilan memeriksa sumber, memverifikasi informasi, dan berpikir kritis sebelum mempercayai atau menyebarkan suatu berita.

Materi literasi juga harus mencakup kesadaran etika dan keamanan digital, seperti perlindungan privasi, keamanan akun, hak digital, serta cara melaporkan dan menghadapi kasus perundungan daring (Astuti et al., 2025). Orang tua perlu memahami bahwa tindakan seperti menyebarkan foto anak tanpa izin atau terlalu mengontrol ruang digital remaja bisa menimbulkan efek negatif. Banyak dari orang tua yang kurang memahami kondisi ini sehingga melakukan oversharing dan sharenting di dunia maya tanpa batas.



Gambar 2.
Pemateri Literasi Media

Orang tua juga diberikan pemahaman terkait dampak psikologis media sosial. Orang tua perlu diberi wawasan tentang bagaimana penggunaan berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental, harga diri, dan hubungan sosial anak. Penelitian dari (Borge, 2022) menunjukkan adanya korelasi antara waktu layar yang tinggi dan peningkatan risiko depresi pada remaja.

Selanjutnya, pelatihan literasi juga perlu dilengkapi dengan strategi komunikasi dan pendekatan pengasuhan digital yang suportif. Orang tua diajarkan cara berdialog terbuka tanpa menghakimi, menerapkan digital co-use (menggunakan media bersama anak), dan menjadi digital role model. Metode ini telah terbukti lebih efektif dalam membentuk perilaku sehat bermedia dibandingkan pendekatan otoriter atau melarang total (Wartella, E., Rideout, V., Lauricella, A. R., & Connell, 2020). Dengan memiliki keterampilan tersebut, orang tua dapat menciptakan suasana saling percaya dan mendampingi anak menjelajahi dunia digital dengan aman dan bijak.



Gambar 3.
Peserta sedang melakukan icebreaking

Dengan meningkatnya literasi media sosial orang tua, upaya pendampingan terhadap remaja tidak lagi sekadar pengawasan, melainkan menjadi bentuk kolaborasi edukatif antara generasi. Literasi ini mendukung terbentuknya keluarga sebagai ekosistem pembelajaran digital yang adaptif dan resilien. Maka dari itu, pelatihan literasi media sosial yang terstruktur dan relevan sangat penting untuk dilaksanakan oleh 2036embang 2036embanguna, organisasi 2036embanguna, dan pemerintah daerah. Dalam jangka 2036embang, program ini berkontribusi pada 2036embangunan budaya digital yang sehat dan inklusif bagi generasi muda (UNICEF., 2021)



Gambar 4.
Pemateri literasi

Rangkaian kegiatan diakhiri dengan dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan, evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner evaluasi, dengan hasil sebagai berikut

Tabel 1.
Kuesioner Umpan Balik Mitra

NO	Pernyataan	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Jumlah
1	Materi kegiatan pengabdian sesuai dengan permasalahan yang ada di masyarakat	1	8	19	203
2	Metode pengabdian Masyarakat yang digunakan sudah tepat dengan tema dan tujuan program pengabdian masyarakat	1	22	180	203
3	Sarana dan Prasarana Pendukung kegiatan pengabdian, seperti tempat atau Gedung kegiatan pengabdian, alat dan bahan, fasilitas penunjang lainnya sudah memadai	1	17	185	203
4	Masyarakat sangat berminat dan antusias terhadap kegiatan pengabdian	1	14	188	203
5	Masyarakat secara keseluruhan merasa puas terhadap program pengabdian Masyarakat yang dilakukan	1	14	188	203

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden yang mengikuti pelatihan, sebagian besar menyatakan sangat setuju jika kegiatan ini kembali dilakukan. Mereka juga menyatakan persetujuan atas waktu penyelenggaraan dan materi. Hasil kuesiner evaluasi dapat disimpulkan bahwa seluruh responden menginginkan kegiatan ini bisa dilanjutkan di sesi berikutnya dengan lebih banyak praktek dan contoh (Astuti et al., 2023)

KESIMPULAN

Setelah dilakukan ceramah, diskusi dan tanya jawab pada dharma Wanita kementerian ketenagakerjaan jakarta, disimpulkan bahwa secara keseluruhan peserta mengikuti dengan antusias pemberian materi yang disampaikan mulai dari pemberian penjelasan terkait Fenomena media sosial dan segala permasalahannya. Peserta juga sangat antusias dalam bertanya dan mencari solusi atas

permasalahan yang dihadapi anak-anak mereka dalam penggunaan media sosial termasuk antisipasi yang bisa dilakukan untuk menghindari kejahatan yang mungkin terjadi. Untuk kedepannya kegiatan ini bisa dilakukan secara berkesinambungan, dan dijadikan kegiatan rutin sebagai bagian dari kegiatan literasi digital mengingat perkembangan teknologi selalu disertai dampak yang muncul, sehingga diperlukan pendampingan dalam penggunaannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kementerian ketenagakerjaan republic Indonesia dan Pengurus dharma Wanita kementerian ketenaga kerjaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyani, I. D., Setiawati, Y., & Hsieh, Y.-T. (2021). Education for Parents of Children with Gadget Addiction. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 9(3), 221. <https://doi.org/10.20473/jbe.v9i32021.221-230>
- Astuti, S. W., Imran, A. I., Purnama, H., & Gede, S. (2025). Literasi Keamanan Digital Antisipasi Cat Fishing. 2(11), 5475–5481.
- Astuti, S. W., Lestari, M. T., & Purnama, H. (2023). Pelatihan Menjadi Presenter Handal di SMK Telkom Bandung. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 160–166. <https://doi.org/10.25008/altifani.v3i1.351>
- Borge, A. (2022). The Association Between Social Media Use and Mental Health Outcomes in Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Revista de Psiquiatria Clinica*, 49(6), 11–18. <https://doi.org/10.15761/0101-6083000000491>
- Han, B. (2018). Social Media Burnout: Definition, Measurement Instrument, and Why We Care. *Journal of Computer Information Systems*, 58(2), 122–130. <https://doi.org/10.1080/08874417.2016.1208064>
- Hidayatuladkia, S. T., Kanzunudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). Peran Orang Tua dalam Mengontrol Penggunaan Gadget pada Anak Usia 11 Tahun. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 363. <https://doi.org/10.23887/jppp.v5i3.38996>
- Hobbs, R. (2021). *Media Literacy in Action: Questioning the Media*. Rowman & Littlefield.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI – Ditjen Aptika. (2021). *Empat Pilar Literasi untuk Dukung Transformasi Digital*.
- Michikyan, M., Dennis, J., & Subrahmanyam, K. (2015). Can You Guess Who I Am? Real, Ideal, and False Self-Presentation on Facebook Among Emerging Adults. *Emerging Adulthood*, 3(1), 55–64. <https://doi.org/10.1177/2167696814532442>
- Moh. Abdan Syakuro, Raden Rachmy Diana, Ardhana Reswari, Danang Prastyo, & Imalah. (2023). The Role of Parenting in the Use of Gadgets in Early Childhood: A Case Study of RA An-Najah I Karduluk Sumenep. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(1), 41–54. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v4i1.8251>
- Nugroho, R., Artha, I. K. A. J., Nusantara, W., Cahyani, A. D., & Patrama, M. Y. P. (2022). Peran Orang Tua dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 5425–5436. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2017). The nature and extent of cyberbullying among middle and high school students. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40653-017-0133-2>
- Pontes, H. M., Taylor, M., & Stavropoulos, V. (2018). Beyond “facebook Addiction”: The Role of Cognitive-Related Factors and Psychiatric Distress in Social Networking Site Addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(4), 240–247. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0609>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L. yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.

- <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Spies Shapiro, L. A., & Margolin, G. (2014). [Theories of Adolescent Social Media Use]. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(1), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0135-1>. Growing
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140, S67–S70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>
- UNICEF. (2021). *Digital Literacy for Children and Parents: Building Resilience in the Online World*.
- Wardle, C., & Derakhshan, H. (2017). *Information Disorder: Toward an Interdisciplinary Framework for Research and Policymaking*. Council of Europe (November 2017).
- Wartella, E., Rideout, V., Lauricella, A. R., & Connell, S. (2020). *Parenting in the Age of Digital Technology: A National Survey*. Center on Media and Human Development, Northwestern University.
- We Are Social & Hootsuite. (2023). *Digital 2023: Global Overview Report*. <https://wearesocial.com/digital-2023/>
- Willemse, T. M., Thompson, I., Vanderlinde, R., & Mutton, T. (2018). Family-school partnerships: a challenge for teacher education. *Journal of Education for Teaching*, 44(3), 252–257. <https://doi.org/10.1080/02607476.2018.1465545>