



## Edukasi Penggunaan Teknologi Untuk Pembelajaran Siswa SMP dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental

Dini Puji Anggraini<sup>1\*</sup>, Nurhamimah Rambe<sup>2</sup>, Ryan Dhika Priyatna<sup>3</sup>,

Elfi Lailan Syamita Lubis<sup>4</sup>, Azrina Purba<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> STKIP Al Maksum – Indonesia

\*Coresspondence email: [diagaraini@gmail.com](mailto:diagaraini@gmail.com)

### Abstract

*The use of information technology has now become an inseparable part of everyday life, especially in education. Currently, technology is no longer seen as something that needs to be limited, but rather as an important tool that can enrich and facilitate the learning process. This study aims to provide education to junior high school students regarding the appropriate use of technology to support learning, while also examining its impact on their mental health. This activity is carried out through an interactive counselling and presentation approach, which aims to build students' understanding more actively and enjoyably. Students are given insight into the positive and negative sides of technology use, accompanied by practical guidance on how to optimize it wisely, for example through sufficient time management and selection of useful content. A total of 25 junior high school students actively participated in this program. The results of this community service activity show that students have increased their understanding of the benefits and risks of using technology, and are starting to be able to manage their time using technology and interactions in cyberspace better. These findings not only contribute to supporting increased academic achievement, but also help maintain the balance of their mental health amidst the challenges of the current digital era.*

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received : April 28, 2025

Reviewed : May 17, 2025

Revised : May 27, 2025

Accepted : May 30, 2025

Available online : July 1, 2025

#### Keywords:

**Education; Technology,  
Mental health**

### Abstrak

Penggunaan teknologi informasi kini telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama dalam bidang pendidikan. Saat ini, teknologi tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang perlu dibatasi, melainkan sebagai alat penting yang dapat memperkaya dan memperlancar proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa SMP mengenai penggunaan teknologi secara tepat dalam mendukung pembelajaran, sekaligus mengkaji dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Kegiatan ini dilaksanakan melalui pendekatan penyuluhan dan presentasi interaktif, yang bertujuan untuk membangun pemahaman siswa secara lebih aktif dan menyenangkan. Siswa diberikan wawasan mengenai sisi positif dan negatif dari penggunaan teknologi, disertai panduan praktis tentang

### INFO ARTIKEL

#### Proses Artikel:

Submit : 28 April 2025

Review : 17 Mei 2025

Revisi : 27 Mei 2025

Diterima : 30 Mei 2025

Terbit Online : 1 Juli 2025

#### Kata Kunci :

**Edukasi; Teknologi;  
Kesehatan mental**

bagaimana mengoptimalkannya dengan bijak, misalnya melalui pengaturan waktu yang cukup dan pemilihan konten yang bermanfaat. Sebanyak 25 orang siswa SMP berpartisipasi aktif dalam program ini. Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa para siswa mengalami peningkatan pemahaman tentang manfaat dan risiko penggunaan teknologi, serta mulai mampu mengelola waktu penggunaan teknologi dan interaksi di dunia maya dengan lebih baik. Temuan ini tidak hanya memberikan kontribusi dalam mendukung peningkatan prestasi akademik, tetapi juga membantu menjaga keseimbangan kesehatan mental mereka di tengah tantangan era digital saat ini.

---

## 1. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital dewasa ini telah memberikan pengaruh yang sangat besar dalam berbagai sektor kehidupan, termasuk bidang sosial, industri, dan khususnya pendidikan. Perkembangan teknologi dalam dunia pendidikan kini memainkan peran yang semakin krusial dalam mendukung proses pembelajaran. Bagi kalangan remaja, kehadiran teknologi tidak hanya memengaruhi gaya hidup dan cara berpikir mereka, tetapi juga telah menjadi salah satu sumber utama dalam memperoleh pengetahuan dan informasi pembelajaran (Musdalifa Perangin-Angin et al., 2024). Tidak dapat dipungkiri bahwa kemajuan perangkat digital seperti gadget serta teknologi digital secara keseluruhan telah membawa berbagai manfaat yang berarti, terutama dalam bidang pendidikan (Deri Wanto, 2023).

Pemanfaatan teknologi dalam proses pendidikan menegaskan bahwa teknologi mampu berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan partisipasi aktif siswa serta memperluas akses terhadap beragam sumber belajar, baik berupa teks digital, video edukatif, maupun platform pembelajaran daring. Perhatian utama para remaja saat ini tertuju pada penggunaan internet dan media sosial, yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai alat pendukung pembelajaran yang dinamis dan interaktif.

Saat ini, penggunaan media sosial dan internet bukan lagi dianggap sebagai hal yang terlarang bagi kalangan remaja, khususnya bagi siswa sekolah menengah pertama (SMP). Dalam era revolusi digital yang terus berkembang pesat, mayoritas remaja sudah terbiasa dan akrab dengan penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial dan internet kini menjadi alternatif yang efektif bagi masyarakat, termasuk remaja, untuk berkomunikasi dan saling berbagi informasi secara cepat dan luas. Meskipun begitu, penting untuk dicatat bahwa penggunaan media sosial dan internet secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan dan gangguan pada kesehatan mental. Hal ini bisa berupa meningkatnya rasa cemas, penurunan konsentrasi, hingga gangguan tidur, terutama jika tidak diimbangi dengan kontrol diri dan bimbingan dari lingkungan sekitar (Imran et al., 2025).

Di balik berbagai manfaat yang ditawarkan, penggunaan media sosial dan internet juga membawa dampak yang beragam, baik positif maupun negatif, khususnya dalam kaitannya dengan perkembangan sosial dan prestasi akademik siswa. Di satu sisi, media sosial memudahkan siswa dalam menjalin komunikasi dan interaksi dengan teman sebaya, serta memberikan akses yang luas terhadap informasi yang berguna untuk mendukung kegiatan belajar. Melalui internet, siswa dapat dengan cepat menemukan referensi dan materi tambahan yang relevan dengan pelajaran yang sedang mereka pelajari di sekolah, sehingga dapat memperluas wawasan dan memperdalam pemahaman (Eka Susanti et al., 2024).

Penggunaan yang tidak terkontrol atau berlebihan berpotensi mengganggu fokus siswa dalam belajar. Waktu yang seharusnya dimanfaatkan untuk menyelesaikan tugas sekolah atau berpartisipasi dalam kegiatan produktif justru bisa terbuang untuk aktivitas yang kurang bermanfaat, seperti bermain *game online* atau bersosial media tanpa tujuan yang jelas. *Game online* merupakan salah satu

bentuk teknologi digital yang berkembang pesat di era modern ini. Kalangan remaja menunjukkan minat yang sangat tinggi terhadap game jenis ini, menjadikannya tidak sekadar sebagai hiburan semata, tetapi juga bagian dari gaya hidup digital mereka. Popularitas *game online* bahkan meluas hingga ke ranah kompetitif, dengan diselenggarakannya berbagai turnamen dan kompetisi resmi yang melibatkan pemain dari berbagai daerah maupun negara. Aktivitas bermain *game online* seringkali terhubung langsung dengan jejaring sosial para pemain, sehingga menciptakan komunitas virtual yang memungkinkan mereka untuk saling berinteraksi, berbagi strategi, dan membangun relasi sosial dalam dunia maya (De Pasquale et al., 2020). Hal ini bisa mengakibatkan penurunan konsentrasi, rendahnya kedisiplinan belajar, dan dalam jangka panjang, berdampak negatif pada pencapaian akademik serta perkembangan keterampilan sosial yang sehat.

Desa Perkotaan merupakan salah satu wilayah yang berada di Kecamatan Secanggang, Kabupaten Langkat. Di desa ini, para siswa yang menempuh pendidikan di tingkat SMP memiliki kebiasaan yang cukup mencolok, yaitu membawa dan menggunakan gadget (sebagai salah satu bentuk teknologi digital) secara intens, kapan pun dan di mana pun. Aktivitas ini tidak terbatas hanya di lingkungan rumah atau sekolah, tetapi juga berlangsung di tempat ibadah. Kebiasaan tersebut ternyata membawa dampak yang kurang positif terhadap keseharian mereka, terutama dalam hal konsentrasi terhadap kewajiban akademik dan spiritual. Akibatnya, tidak hanya prestasi belajar yang mengalami penurunan, tetapi juga terjadi penurunan dalam hal kedisiplinan, sensitivitas terhadap lingkungan sosial, dan pemahaman serta pengamalan nilai-nilai keagamaan. Melihat kondisi ini, sangat penting untuk mengembangkan program edukatif yang mampu membekali siswa dengan keterampilan yang relevan di era digital.

Kurangnya pemahaman di kalangan siswa SMP mengenai cara menggunakan internet secara aman sering kali disebabkan oleh terbatasnya edukasi tentang literasi digital yang disampaikan secara formal dalam kurikulum sekolah. Banyak siswa yang mengakses media sosial dan internet tanpa pendampingan atau arahan yang cukup, sehingga mereka tidak memiliki kesadaran yang memadai terhadap berbagai risiko yang bisa muncul, seperti penipuan digital, perundungan siber, atau paparan konten negatif. Padahal, jika digunakan secara bijak, media sosial dapat menjadi sarana yang memperkaya proses pembelajaran, memfasilitasi kolaborasi antar pelajar, serta membuka akses ke berbagai sumber informasi yang mendukung pengembangan pengetahuan dan keterampilan. Namun, penggunaan yang berlebihan atau tidak terkontrol justru dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental siswa. Beberapa efek negatif yang mungkin timbul antara lain meningkatnya rasa cemas, tekanan psikologis, hingga menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi dan mempertahankan fokus dalam kegiatan belajar (Suyanto, 2023). Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi dari penggunaan teknologi bagi siswa SMP dan dampaknya terhadap kesehatan mental serta meningkatkan kesadaran mereka dalam menggunakan teknologi secara bijak.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah:

1. Penyuluhan Edukatif. Kegiatan ini diawali dengan pemberian informasi yang komprehensif mengenai manfaat sekaligus risiko dari penggunaan media sosial dan internet. Dalam sesi ini, peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya penggunaan teknologi secara bijak, serta dilengkapi dengan panduan praktis tentang etika digital, perlindungan data pribadi, dan cara menghadapi konten negatif atau berita palsu.
2. Presentasi Interaktif. Untuk meningkatkan daya tarik dan pemahaman peserta, digunakan media visual seperti slide PowerPoint dan video edukatif. Metode ini dirancang agar penyampaian materi menjadi lebih menarik dan mudah dicerna, khususnya bagi siswa. Isi presentasi mencakup pengenalan berbagai platform media sosial yang sedang tren di kalangan remaja, penjelasan mengenai dampak negatif yang dapat timbul akibat penggunaan berlebihan (seperti kecanduan atau gangguan kesehatan mental), serta penjabaran manfaat yang bisa diperoleh apabila media

sosial dimanfaatkan dengan cara yang tepat, misalnya untuk pengembangan diri, edukasi, dan membangun relasi positif.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Februari 2025 dengan menargetkan siswa-siswi di desa Perkotaan, khususnya mereka yang masih berada di jenjang pendidikan SMP, dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyampaian materi melalui sesi penyuluhan yang membahas topik-topik yang telah ditentukan, disampaikan secara sistematis dan sesuai dengan kebutuhan peserta. Selain itu, dilakukan juga presentasi yang bersifat interaktif untuk memperjelas pemahaman para siswa terhadap materi yang diberikan. Dalam proses kegiatan ini, panitia berperan aktif dalam mendampingi para peserta, bertugas memastikan kelancaran jalannya kegiatan serta membantu peserta dalam memahami materi yang disampaikan.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis teknologi, yang mendorong keterlibatan aktif dari para siswa. Dalam setiap sesi, siswa diberi ruang untuk mengajukan pertanyaan dan berdiskusi secara langsung terkait topik yang berhubungan dengan penggunaan media sosial dan internet, sehingga tercipta suasana belajar yang interaktif dan dinamis.

Materi penyuluhan disampaikan melalui presentasi yang didukung oleh media visual seperti slide PowerPoint dan video edukatif, sehingga penyampaian informasi menjadi lebih menarik, mudah dipahami, dan relevan dengan dunia digital yang akrab dengan keseharian siswa. Sebagai langkah evaluasi, setelah sesi penyuluhan selesai, dilakukan post-test dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta guna mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan, khususnya mengenai bagaimana media sosial dan internet dapat memberikan manfaat dalam pembelajaran sekaligus tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil**

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana optimalisasi pemanfaatan teknologi dapat berkontribusi dalam mendukung proses pembelajaran siswa SMP di Desa Perkotaan. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk melihat bagaimana teknologi dapat dimanfaatkan secara positif untuk mendorong pengembangan diri siswa, baik dalam aspek akademik, keterampilan sosial, maupun karakter pribadi. Melalui pemanfaatan teknologi yang tepat, diharapkan siswa tidak hanya lebih efektif dalam belajar, tetapi juga mampu mengembangkan potensi diri mereka agar siap menghadapi tantangan di era digital. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, ditemukan beberapa penemuan yakni:

#### **1. Pemanfaatan Media Sosial dan Internet oleh Siswa**

Mayoritas siswa SMP di Desa Perkotaan memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan teman sebaya, mengikuti perkembangan tren terbaru, serta mencari informasi yang berkaitan dengan kegiatan akademik mereka. Platform seperti media sosial tidak hanya menjadi alat untuk hiburan, tetapi juga berperan sebagai sumber informasi pendukung pembelajaran. Platform yang paling sering digunakan siswa antara lain Instagram, WhatsApp, dan YouTube. WhatsApp umumnya dipakai untuk berkomunikasi dalam kegiatan belajar kelompok, bertukar informasi tugas, atau berdiskusi tentang materi sekolah. Sementara itu, YouTube banyak dimanfaatkan untuk mengakses video tutorial dan konten edukatif yang membantu siswa memahami materi pelajaran dengan lebih visual dan praktis. Diperoleh data sebesar 70% siswa memanfaatkan YouTube sebagai media dalam mengakses video tutorial dalam menyelesaikan tugas mereka.

#### **2. Kendala dalam Pemanfaatan Media Sosial dan Internet**

Salah satu hambatan utama dalam penggunaan media sosial dan internet adalah kurangnya pengawasan yang memadai. Kondisi ini menyebabkan sebagian siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game atau mengakses konten yang tidak berkaitan dengan pembelajaran. Akibatnya, waktu produktif yang seharusnya digunakan untuk kegiatan belajar menjadi berkurang, yang bisa berdampak pada prestasi akademik mereka.

### 3. Potensi Pengoptimalan Pemanfaatan Media Sosial dan Internet

Jika digunakan secara bijaksana, media sosial dan internet sebenarnya memiliki potensi yang sangat besar untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Beberapa guru di Pesraman Gurukula telah mulai memanfaatkan platform digital seperti Google Classroom untuk mengirimkan materi pembelajaran dan tugas-tugas secara daring. Selain itu, YouTube juga digunakan sebagai media untuk membagikan video penjelasan materi yang dapat diakses siswa kapan saja di luar jam pelajaran formal, mendukung pembelajaran mandiri dan fleksibel.

### 4. Kesadaran terhadap Penggunaan yang Sehat

Sejumlah siswa telah menunjukkan kesadaran akan pentingnya membatasi waktu penggunaan media sosial untuk menjaga keseimbangan antara belajar dan hiburan. Mereka mulai menerapkan kontrol diri dalam penggunaan gadget. Namun demikian, masih terdapat sebagian siswa (20%) yang membutuhkan pembinaan lebih lanjut mengenai risiko penggunaan media sosial secara berlebihan, seperti gangguan konsentrasi, kecanduan digital, dan menurunnya prestasi akademik. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan literasi digital dan membangun kesadaran penggunaan teknologi yang sehat perlu terus dilakukan secara berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu upaya edukatif untuk membekali anak-anak, khususnya siswa, dengan pemahaman tentang pentingnya penggunaan internet dan media sosial secara bijak. Mengingat di era digital saat ini akses terhadap informasi begitu luas dan mudah dijangkau melalui berbagai platform online, maka literasi digital menjadi kebutuhan yang mendesak bagi generasi muda.

Dalam program ini, sebanyak 25 siswa SMP dari Desa Perkotaan dilibatkan secara aktif. Program pengabdian ini terbukti mampu memberikan pemahaman yang efektif, di mana siswa mendapatkan wawasan baru mengenai penggunaan teknologi secara bertanggung jawab. Selama berlangsungnya kegiatan, partisipasi dan antusiasme siswa terlihat sangat tinggi, menandakan ketertarikan mereka terhadap topik yang dibahas. Para siswa tidak hanya diberikan informasi mengenai manfaat dari berbagai aplikasi media sosial yang sering mereka gunakan, tetapi juga diajak memahami potensi risiko negatif yang mungkin muncul, seperti kecanduan, cyberbullying, atau gangguan konsentrasi. Dengan mendiskusikan kedua sisi yakni manfaat dan risiko, siswa diharapkan mampu mengembangkan pola pikir yang lebih kritis dan seimbang, sehingga dapat memanfaatkan teknologi secara optimal sambil menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan diri mereka di tengah arus digitalisasi.



**Gambar 1. Pemaparan Materi oleh Narasumber**

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil kegiatan mengenai pemanfaatan teknologi untuk pembelajaran di kalangan

siswa SMP di Desa Perkotaan, terlihat bahwa teknologi digital memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas Pendidikan. Potensi teknologi dalam pendidikan untuk meningkatkan kualitas dan efektivitas pendidikan. Penggunaan teknologi dalam pendidikan dapat membuka akses lebih luas terhadap pembelajaran, meningkatkan keterlibatan siswa, serta mempermudah guru dalam menyampaikan materi dengan cara yang lebih interaktif dan menarik. Namun, dalam pelaksanaannya juga menimbulkan beberapa tantangan yang perlu ditangani dengan serius. Tantangan teknologi dalam pendidikan meliputi kesenjangan akses, kesiapan guru dan siswa, keamanan data, dan perubahan pola belajar. Kesenjangan akses teknologi menjadi masalah utama, terutama di daerah terpencil, sementara guru perlu meningkatkan literasi digital (kemampuan menggunakan teknologi digital dan internet secara efektif dan efisien untuk mencari, mengevaluasi, menggunakan, dan berbagi informasi) dan kemampuan adaptasi.

Saat ini, siswa tidak lagi hanya menggunakan teknologi untuk kebutuhan hiburan, tetapi juga untuk mengakses informasi dan mendukung kegiatan belajar mereka di luar lingkungan kelas. Meskipun banyak siswa yang telah memanfaatkan teknologi dengan cara yang positif, beberapa kendala tetap muncul, terutama terkait dengan manajemen waktu. Banyak siswa yang masih kesulitan menyeimbangkan penggunaan teknologi antara kebutuhan belajar dan penggunaan untuk aktivitas di media sosial. Tanpa adanya pengawasan atau panduan yang cukup dari orangtua dan guru, sebagian siswa cenderung terjebak dalam kegiatan yang kurang produktif, seperti bermain game online atau mengakses konten yang tidak relevan dengan pembelajaran mereka. Kondisi ini berisiko menurunkan efektivitas belajar dan prestasi akademik mereka. Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Hadiani (2024) menyatakan bahwa *game online* ternyata memberikan dampak yang cukup besar terhadap pola berbicara (tutur kata) para siswa, serta mempengaruhi sikap dan perilaku mereka dalam berinteraksi dengan orang lain, termasuk kepada teman sebaya, orang tua, maupun guru. Di era digital, peran orang tua dalam mendukung pendidikan anak tidak hanya terbatas pada memberikan fasilitas teknologi, tetapi juga pada memastikan bahwa anak-anak menggunakan teknologi dengan cara yang sehat, aman, dan produktif.

Di sisi lain, potensi teknologi dalam mendukung pembelajaran tetap sangat besar. Platform seperti Google Classroom, YouTube, serta berbagai aplikasi edukasi menawarkan kesempatan kepada siswa untuk belajar dengan cara yang lebih dinamis, interaktif, dan fleksibel. Pemanfaatan teknologi ini memungkinkan siswa untuk memperdalam pemahaman mereka terhadap materi pelajaran, melakukan diskusi secara daring dengan guru dan teman sekelas, serta belajar kapan saja tanpa terbatas oleh ruang dan waktu. Agar teknologi benar-benar menjadi alat yang mendukung kemajuan pendidikan, perlu adanya upaya untuk membekali siswa dengan literasi digital yang memadai. Salah satu strategi yang bisa diterapkan adalah mengadakan pelatihan atau seminar tentang etika digital. Melalui program ini, siswa dapat diberikan pemahaman tentang bagaimana menggunakan media sosial secara positif, menjaga keamanan pribadi di dunia maya, serta menghindari dampak negatif seperti cyberbullying dan penyebaran berita palsu (hoaks).

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa secara umum siswa SMP di Desa Perkotaan sudah cukup terampil dalam menggunakan berbagai perangkat teknologi. Namun demikian, mereka masih membutuhkan pendampingan terkait pengelolaan waktu penggunaan dan pemilihan konten yang bermanfaat untuk menunjang pembelajaran. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Wibisono & Sri Mulyani (2018), yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat mengganggu prestasi akademik. Di sisi lain, program ini juga memperkuat temuan dari Susanti et al. (2024), yang menunjukkan bahwa platform seperti YouTube, jika digunakan secara bijak, mampu memperkaya pemahaman siswa terhadap materi pelajaran. Oleh karena itu, tindak lanjut berupa pembinaan rutin, pengawasan penggunaan teknologi, dan penguatan literasi digital menjadi langkah penting untuk membantu siswa menggunakan teknologi secara sehat, produktif, dan mendukung pengembangan diri mereka di era digital ini.



**Gambar 2. Foto Bersama Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat**

## 5. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Edukasi Penggunaan Teknologi untuk Pembelajaran Siswa SMP dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental telah terlaksana dengan baik, didukung oleh antusiasme tinggi dari para siswa yang berpartisipasi aktif sepanjang acara. Melalui kegiatan sosialisasi ini, diharapkan para siswa dapat memahami secara lebih mendalam manfaat positif dari teknologi digital serta bagaimana menggunakannya secara optimal untuk mendukung proses pembelajaran. Hasil dari kegiatan ini diantaranya pemanfaatan media sosial dan internet oleh siswa menjadi lebih baik, kendala dalam pemanfaatan media sosial dan internet dapat diminimalisir, potensi pemanfaatan media sosial dan internet sudah mulai dioptimalkan dan kesadaran terhadap penggunaan yang sehat sudah dilakukan. Beberapa platform seperti Google Classroom, YouTube, serta beragam aplikasi edukatif lainnya diperkenalkan sebagai alat yang dapat memperkaya pengalaman belajar mereka, baik di dalam maupun di luar jam sekolah. Namun, pemanfaatan teknologi ini tidak boleh dilakukan tanpa kontrol; diperlukan adanya pengawasan dari orang tua dan guru, serta panduan penggunaan yang jelas agar siswa dapat mengelola waktunya dengan bijak. Dengan manajemen waktu yang baik dan bimbingan yang tepat, teknologi digital dapat menjadi sarana yang sangat bermanfaat, bukan hanya dalam mendukung prestasi akademik, tetapi juga dalam menjaga kesehatan mental siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- De Pasquale, C., Sciacca, F., Martinelli, V., Chiappedi, M., Dinaro, C., & Hichy, Z. (2020). *Relationship of internet gaming disorder with psychopathology and social adaptation in italian young adults. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–8. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218201>
- Deri Wanto, M. F. K. (2023). Teknologi Pendidikan Pasca Covid-19. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 5(2), 439–459. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v5i2.1007>
- Eka Susanti, Aisyah Hafizha, Amanda Amanda, & Nursyahrina Lubis. (2024). Dampak Media Sosial Bagi Mahasiswa TBI. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(3), 48-61. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i3.81>.

- Hadiani, Z., Triyani, N., W., Nikmah, H., Qamari, M., M., Sanubari, I., Tsani, K., Kurnia, A., (2024). Edukasi Kesadaran Bahaya Kecanduan *Game* Online Dan Dampaknya Terhadap Perilaku Keagamaan Siswa. *Journal Unram*, 4(2), 96-108.
- Imran, M. S. A., Firdaus, F., Hartono, D. S., & Nofikasari, N. (2025). Peran Internet dalam Penggunaan Media Sosial terhadap Siswa-Siswi SB At-Tanzil Hicom Malaysia. *Jurnal PKM Manajemen Bisnis*, 5(1), 17-23. <https://doi.org/10.37481/pkmb.v5i1.1099>
- Musdalifa Perangin-Angin, O., Raihana, I., Mafa Sinha, S., & Rahma Alya, B. (2024). Optimalisasi Penggunaan Media Sosial Untuk Pengajaran Pendidikan Agama Islam Di Era Digital Bagi Mahasiswa UINSU. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner* 8(10).
- Patrianingsih, N., K., W., Dharma, I., G., W., S., & Phakpan, N., R. (2024). Optimalisasi Penggunaan Media Sosial untuk Pembelajaran Siswa SMP di Era Digital. *Jurnal UNBI: Mengabdi*, 5(2), 86-93.
- Wibisono, T., & Sri Mulyani, Y. (2018). Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Akademik Pelajar Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ekonomi Manajemen*, 4(1), 1-7. <http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jem>. <https://doi.org/10.37058/jem.v4i1.690>