

DIGITAL WELL-BEING REMAJA: PSIKOEDUKASI UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN ANTARA DUNIA NYATA DAN DUNIA MAYA

Ananda Saadatul Maulidia¹, Devi Marganing Tyas², Juan Berlianto Wahyudi³

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: ananda.saadatul@ubpkarawang.ac.id¹, devi.marganingtyas@ubpkarawang.ac.id², ps22.juanwahyudi@mhs.ubpkarawang.ac.id³

ABSTRACT: *The Digital Well-Being Psychoeducation Program was implemented at SMKN 2 Cikarang Barat to enhance students' understanding and awareness of healthy, balanced, and responsible technology use. The program involved 40 students from grades X and XI, aged 15 to 18 years old. The learning materials covered key topics including the digital world and its psychological impacts, strategies for managing screen time, digital literacy, and the development of essential psychological skills such as self-esteem and assertive communication. The sessions were designed to be interactive and reflective, integrating discussions, educational games, and contextual activities that resonated with students' everyday digital experiences. Results from the pre-test and post-test demonstrated a notable increase in comprehension, with the proportion of students classified as having "good knowledge" rising from 27.5% to 62.5%. Beyond cognitive improvement, students' reflective feedback indicated positive growth in digital awareness and self-regulation, such as better time management, more critical evaluation of online information, and improved balance between online and offline activities. As part of the program's sustainability efforts, a follow-up initiative was developed through the creation of a Digital Well-Being school wall magazine and the use of the school's official social media platforms to showcase student-produced educational content. These initiatives aim to nurture a lasting culture of digital wellness and literacy within the school community. Overall, the findings suggest that psychoeducation serves not only to strengthen digital literacy but also to foster a reflective, empathetic, and sustainable approach to digital well-being among adolescents.*

Keywords: *Psychoeducation, Digital Well-Being, Digital Literacy, Adolescents*

ABSTRAK: Program Psikoedukasi Digital Well-Being dilaksanakan di SMKN 2 Cikarang Barat untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai penggunaan teknologi yang sehat, seimbang, dan bertanggung jawab. Kegiatan ini melibatkan 40 siswa kelas X dan XI berusia 15–18 tahun, dengan materi meliputi dampak psikologis kehidupan digital, pengelolaan waktu layar, literasi digital, serta keterampilan pribadi seperti harga diri dan komunikasi asertif. Kegiatan dirancang secara interaktif dan reflektif melalui diskusi, permainan, dan aktivitas yang relevan dengan kehidupan digital siswa sehari-hari. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, dengan kategori "pengetahuan baik" meningkat dari 27,5% menjadi 62,5%. Siswa juga melaporkan peningkatan kemampuan dalam mengatur waktu, berpikir kritis terhadap informasi daring, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas online dan offline. Sebagai upaya keberlanjutan, siswa membuat mading Digital Well-Being dan membagikan konten edukatif melalui media

Kata Kunci: Psikoedukasi, Kesejahteraan Digital, Literasi Digital, Remaja

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang begitu cepat saat ini membawa dampak besar pada kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja. Di fase perkembangan yang penuh pergolakan sosial-emosional, penggunaan media sosial dan gawai yang tidak terkontrol sering kali menghadirkan serangkaian tantangan baru. Banyak remaja mengeluhkan mata cepat lelah, sulit fokus, pola tidur yang kacau, hingga perasaan “selalu harus online” demi mengikuti ritme sosial teman sebaya. Kondisi ini mudah dipahami, mengingat masa remaja memang merupakan periode ketika identitas, hubungan sosial, dan tuntutan akademik sedang sama-sama menekan dari berbagai arah.

Ketika berada pada kondisi emosional yang intens, misalnya konflik pertemanan, tekanan akademik, atau dinamika hubungan romantis, tidak sedikit remaja yang merespons secara impulsif dengan meluapkan perasaan lewat unggahan media sosial atau melarikan diri ke penggunaan gawai berjam-jam. Temuan-temuan seperti ini memperlihatkan bahwa remaja berada pada posisi yang rentan terhadap stress digital (Weinstein & Selman, 2016). Semakin tinggi keterlibatan mereka di dunia digital, semakin besar pula

kekhawatiran terhadap dampaknya bagi kesejahteraan psikologis mereka.

Shah dan Bashir (2024) menekankan bahwa paparan teknologi yang semakin intens dapat mengganggu kesejahteraan remaja. Ketika remaja menghabiskan banyak waktu di media sosial, peluang terpapar perundungan digital meningkat, mulai dari sindiran pasif-agresif, komentar merendahkan, hingga penyebaran rumor secara online. Tidak mengherankan jika pengalaman ini kemudian memicu stres, kecemasan, bahkan gejala depresif. *Cyberbullying* bukan lagi sekadar efek samping dari aktivitas digital, tetapi telah menjadi ancaman serius terhadap kesehatan mental remaja (Rohmatillah, Qomaruddin, Ahmad, & Fadhilah, 2024).

Selain itu, masalah adiksi media sosial dan internet juga menjadi kekhawatiran besar. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang problematik berkaitan dengan gangguan kesehatan mental dan penurunan fungsi harian (Khazaal & Cruz, 2024). Banyak remaja secara tidak sadar mengorbankan waktu tidur, aktivitas fisik, hingga interaksi tatap muka demi terus men-*scroll* beranda yang seolah tidak ada habisnya. Mekanisme adiktif media sosial membuat mereka semakin sulit mengontrol penggunaan teknologi. Pada

titik tertentu, teknologi bukan lagi alat, tetapi menjadi ruang pelarian yang menggerus keseharian.

Dalam konteks ini, konsep *Digital Well-being* menjadi krusial sebagai langkah pencegahan. Istilah yang pertama kali diperkenalkan oleh Google pada 2018 ini merujuk pada kemampuan seseorang menggunakan teknologi secara bijak sehingga mendukung kesejahteraannya. *Digital Well-being* bukan hanya soal mengurangi durasi *screen time*, namun esensinya adalah bagaimana individu merasakan kebahagiaan dalam aktivitas digitalnya, memahami nilai positif teknologi, dan mampu menyeimbangkan dunia online dengan kehidupan nyata (Bora & Neelakandan, 2023).

Digital well-being bersifat sangat subjektif, dipengaruhi oleh pengalaman, makna personal, dan konteks sosial masing-masing remaja. Karena itu, intervensi tidak bisa bersifat *one-size-fits-all*. Setiap remaja punya kebutuhan digital, tekanan sosial, dan cara berelasi dengan teknologi yang berbeda. Konsep ini juga mencakup kemampuan mengelola *digital stress*, membangun kebiasaan digital sehat, serta menggunakan teknologi untuk mendukung pertumbuhan pribadi (Davis, 2021). Dengan meningkatnya kompleksitas interaksi digital,

pendekatan yang hanya menekankan pengurangan *screen time* tidak lagi memadai. Saat ini yang dibutuhkan adalah upaya membentuk pola interaksi digital yang lebih reflektif, adaptif, dan berorientasi pada kesejahteraan.

Berdasarkan pemahaman tersebut, psikoedukasi *Digital Well-being* bagi remaja muncul sebagai langkah strategis dan penting. Intervensi ini diharapkan membantu remaja tidak hanya “bertahan” dalam ekosistem digital yang penuh distraksi, tetapi juga mampu menggunakannya secara sehat, sadar, dan berkelanjutan. Sehingga teknologi benar-benar menjadi ruang tumbuh, bukan sumber tekanan baru.

METODE PELAKSANAAN Lokasi dan Partisipan

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan di aula SMKN 2 Cikarang Barat dengan jumlah 40 siswa perwakilan kelas X dan XI yang berusia antara 15 hingga 18 tahun.

Strategi dan Pendekatan

Strategi psikoedukasi yang diterapkan berfokus pada pendekatan edukatif yang partisipatif dan adaptif terhadap kebutuhan remaja. Psikoedukasi dipilih karena dirancang secara spesifik mengatasi tantangan kesejahteraan digital, seperti perundungan daring, mengelola emosi

daring, dan menetapkan tujuan digital yang sehat (Aljuboori et al, 2025).

Pendekatan ini menggabungkan pembelajaran berbasis pengalaman langsung, aktivitas reflektif, dan diskusi kelompok yang mendorong siswa untuk memahami serta mengelola penggunaan teknologi secara sehat. Materi akan dikemas dalam bentuk modul yang menyenangkan, interaktif, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa, seperti melalui permainan kelompok, video pendek, dan refleksi sederhana.

Pelaksanaan

Materi psikoedukasi dimulai dengan pengenalan dunia digital dan dampaknya terhadap keseharian remaja, termasuk stres digital, gangguan tidur, dan kecemasan sosial. Setelah itu, siswa diajak mengidentifikasi tanda-tanda penggunaan digital yang tidak seimbang dan mempraktikkan strategi pengelolaan waktu layar, seperti menetapkan batasan penggunaan media sosial, mengatur durasi bermain game, dan menerapkan jeda digital harian.

Bagian inti lain adalah penguatan literasi digital, di mana siswa secara langsung berlatih mengenali hoaks, menilai akurasi informasi, memahami konsekuensi jejak digital, dan menerapkan etika berkomunikasi daring. Selain aspek teknis, kegiatan juga

menekankan penguatan psikologis melalui latihan membangun harga diri, manajemen waktu, dan komunikasi asertif agar siswa mampu mengambil keputusan digital yang lebih sehat.

Seluruh materi dirancang dalam bentuk aktivitas interaktif, diskusi kasus, simulasi, latihan deteksi hoaks, hingga refleksi penggunaan gawai, sehingga siswa tidak hanya memahami konsep *Digital Well-Being*, tetapi juga mampu menerapkannya secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Psikoedukasi ini mengambil tema “Digital Well-Being Remaja: Menjaga Keseimbangan antara Dunia Nyata dan Dunia Maya”. Sebelum materi, diberikan soal pre-test dengan tujuan untuk melihat sejauh mana pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai kesejahteraan digital.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum diberikan Psikoedukasi

Kategori Pengetahuan	Frekuensi Pengisian	Presentase
Pengetahuan Baik	11 Siswa	27.5%
Pengetahuan Cukup	19 Siswa	47.5%
Pengetahuan Kurang	10 Siswa	25%

Dari total 40 siswa, sebagian besar (47.5%) berada pada kategori pengetahuan cukup, menunjukkan bahwa topik kesejahteraan digital sudah mulai dikenal namun belum sepenuhnya dipahami secara komprehensif. Masih ada 25% siswa dengan pemahaman rendah, sehingga kegiatan psikoedukasi ini menjadi langkah penting untuk memperkuat pemahaman dan kebiasaan digital yang lebih sehat.

Setelah diberikan *pre-test*, materi dibuka dengan pengenalan dunia digital dan dampaknya terhadap kehidupan remaja. Di sesi ini, siswa diajak melihat bagaimana teknologi dapat menjadi sumber kemudahan sekaligus tekanan psikologis. Banyak peserta mengakui bahwa mereka sering merasa stres digital, sulit tidur karena kebiasaan menatap layar hingga larut malam, atau merasa cemas ketika tidak bisa mengakses media sosial. Dari diskusi, muncul kesadaran bahwa teknologi bukan musuh, namun diperlukan kebijaksanaan dalam menggunakannya agar tidak mengganggu kesejahteraan mental.

Selanjutnya, narasumber mengajak siswa untuk mengevaluasi kebiasaan digital mereka sendiri. Melalui aktivitas reflektif dan permainan interaktif, mereka belajar mengenali tanda-tanda penggunaan digital yang

tidak seimbang, seperti menunda tugas karena bermain game, merasa tertekan oleh standar di media sosial, atau kehilangan waktu istirahat akibat doom scrolling.

Selain itu, fokus penting dalam kegiatan ini adalah literasi digital. Siswa dilatih berpikir kritis terhadap arus informasi dan memahami tanggung jawab sebagai pengguna media. Melalui studi kasus tentang hoaks yang sering beredar di kalangan remaja, mereka belajar bahwa tidak semua informasi di internet valid. Pembahasan juga mencakup jejak digital dan etika komunikasi online, yang menumbuhkan kesadaran bahwa setiap unggahan memiliki konsekuensi sosial dan emosional.

Bagian penutup kegiatan diarahkan pada penguatan aspek psikologis kesejahteraan digital. Peserta diajak memahami bahwa penggunaan teknologi sering kali berkaitan dengan kebutuhan psikologis, seperti mencari penerimaan, perhatian, atau pelarian dari stres akademik. Diskusi ini mengalir dengan reflektif, membantu mereka mengenali emosi di balik perilaku digitalnya. Siswa juga dilatih keterampilan komunikasi asertif dan manajemen waktu agar lebih mampu mengatur keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata. Selanjutnya,

setelah pemaparan materi selama 60 menit, peserta diminta untuk mengisi soal post test.

Tabel 2 .Tingkat Pengetahuan Remaja Setelah diberikan Psikoedukasi

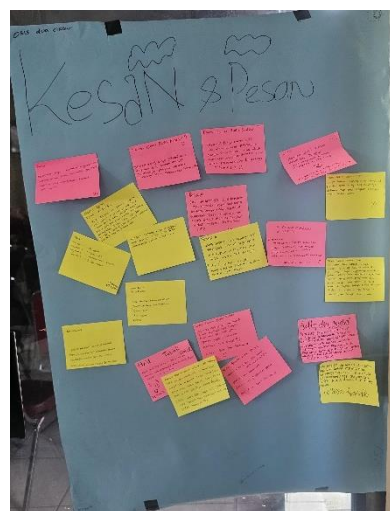
Kategori Pengetahuan	Frekuensi Pengisian	Presentase
Pengetahuan Baik	25 Siswa	62.5%
Pengetahuan Cukup	12 Siswa	30%
Pengetahuan Kurang	3 Siswa	7.5%

Hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang cukup signifikan pada siswa setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi tentang kesejahteraan digital. Sebanyak 62,5% siswa kini berada pada kategori pengetahuan baik, menunjukkan bahwa mayoritas peserta telah memahami konsep kesejahteraan digital secara menyeluruh, mulai dari kesadaran diri dalam menggunakan media digital, kemampuan mengatur waktu layar, hingga memahami dampak emosional dari aktivitas online.

Sementara itu, 30% siswa masih berada pada kategori cukup, yang menandakan bahwa mereka sudah memahami sebagian besar materi namun masih memerlukan waktu dan pendampingan lebih lanjut untuk benar-

benar menerapkan prinsip digital well-being dalam kehidupan sehari-hari. Hanya 7,5% siswa yang masih menunjukkan pemahaman kurang, terutama pada aspek refleksi diri dan kemampuan mengelola emosi ketika berinteraksi di ruang digital.

Pada tahap evaluasi, peserta tidak hanya mengisi *post test*, tetapi juga melakukan refleksi terbuka mengenai pikiran dan perasaan mereka selama kegiatan berlangsung. Banyak yang mengungkapkan rasa “tersadar” karena baru memahami dampak psikologis dari perilaku digital mereka. Ada pula yang menyatakan munculnya motivasi baru untuk lebih disiplin mengatur waktu. Refleksi ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya memberikan wawasan kognitif, tetapi juga menyentuh sisi afektif dan personal siswa, memperkuat perubahan sikap yang lebih bermakna.



Gambar 1. Hasil Refleksi Siswa

Dari hasil keseluruhan, kegiatan ini menginspirasi mereka untuk lebih sadar dan bertanggung jawab dalam menggunakan teknologi. Secara umum, psikoedukasi ini berhasil meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan keterampilan remaja dalam menjaga kesejahteraan digital. Kegiatan ini membuka pemahaman baru bahwa kesejahteraan digital bukan hanya tentang waktu layar, tetapi juga tentang kesehatan pikiran, perasaan, dan relasi sosial.

SIMPULAN

Kegiatan Psikoedukasi Digital Well-Being dilaksanakan di SMKN 2 Cikarang Barat dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai penggunaan teknologi digital secara sehat, seimbang, dan bertanggung jawab. Peserta kegiatan berjumlah 40 siswa kelas X dan XI dengan rentang usia 15–18 tahun. Materi yang diberikan mencakup pengenalan dunia digital dan dampaknya terhadap kesehatan mental, strategi pengaturan waktu layar (screen time management), literasi digital, serta penguatan aspek psikologis seperti harga diri dan komunikasi asertif. Pendekatan psikoedukatif dilakukan secara interaktif dan reflektif, melalui diskusi, permainan, dan kegiatan kontekstual yang dekat dengan kehidupan digital remaja. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test,

terjadi peningkatan pemahaman yang, di mana kategori pengetahuan baik meningkat dari 27,5% menjadi 62,5%. Selain peningkatan pengetahuan, hasil refleksi siswa menunjukkan perubahan positif dalam kesadaran dan pengelolaan perilaku digital, seperti kemampuan mengatur waktu online, menghindari hoaks, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan nyata. Sebagai tindak lanjut, kegiatan ini melahirkan program keberlanjutan berupa pembuatan mading sekolah bertema Digital Well-Being dan pemanfaatan media sosial resmi sekolah untuk mengunggah konten edukatif yang diproduksi oleh siswa. Program ini diharapkan dapat memperkuat budaya digital sehat dan literasi digital berkelanjutan di lingkungan sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa psikoedukasi ini tidak hanya meningkatkan literasi digital siswa, tetapi juga membangun mindset kesejahteraan digital yang reflektif, empatik, dan berkelanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

- Afrilia, C. (2024). DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA TANTANGAN DAN SOLUSI. *Circle Archive*, 1(4).
- Aljuboori, D., Clary, L. K., Alomairah, S. A., Colder Carras, M., Saquib, N., Saquib, J., ... & Thrul, J. (2025). Contextual adaptation of digital

- wellbeing interventions for young people: insights from a project in Saudi Arabia. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1455962.
- Bora, S. A. P. T. A. R. I. S. H. I., & Neelakandan, R. (2023). Digital well-being. *International journal of research in education humanities and commerce*, 4(2), 63-67.
- Boeree. (2008). *Berbagai Teori Karakteristik Manusia*. Jakarta: Pustaka Budiman.
- Cahyani, D. (2023). Psychoeducation of Adolescent Mental Health at SMP P Malang City. *Al Misykat: Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 29-39.
- Damayanti, Y., Kiling, I. Y., Ratu, F., & Panis, M. P. (2024). Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Remaja di Kabupaten Kupang. *Indonesia Berdaya*, 5(3), 1095-1100.
- Davis, T. (2021). *What Is Digital Well-Being?*. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-for-happiness/202102/what-is-digital-well-being>, diakses April, 15 2025
- Ernawati, E. (2024). Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Cross Sectional: The Impact of Social Media Addiction on the Mental Health of Adolescents: A Cross Sectional Study. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(01), 78-92.
- Hinduja, S., & Lalani, F. (2025). Empowering and Protecting European Youth Online: *Streamlining Legislation and Promoting Positive Digital Experiences*.
- Holmarsdottir, H. B., Seland, I., Zinoveva, L., Barbovschi, M., Bărbuță, A., Parsanoglou, D., & Symeonaki, M. (2025). An integrative review on children's perceived and experienced subjective digital well-being. *Frontiers in Digital Health*, 7, 1410609.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke - 5)*. Jakarta: Erlangga
- Khazaal, Y., & Cruz, G. V. (2024). Digital well-being, a technological mental health issue: The smartphone role. *Sante mentale au Quebec*, 49(2), 127-139.
- Ningtias, C., Firmansyah, A., & Widya, S. (2024, July). PSYCHO-EDUCATION AS AN EFFORT TO IMPROVE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS. *In International Conference on Guidance and Counseling (Vol. 2, No. 1, pp. 337-343)*.
- Qureshi, A. A. (2024). Digital Well-being and Student Performance: The Effect of Screen Time, Social Media Usage on Students Performance mediated by Sleep Quality. *Human Nature Journal of Social Sciences*, 5(4), 222-232.
- Rahman, I. N., Suasanti, S., & Pratiwi, N. Y. (2023). Efektivitas Psikoedukasi terhadap Peningkatan Pemahaman terkait Bullying dan Psychological Well Being di Pesantren Pondok Madinah. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 568-574.
- Rohmatillah, N., Qomaruddin, Q., Ahmad, N. F., & Fadhilah, N. F. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Sekolah Menengah Di Indonesia. *TA'LIM:*

Jurnal Studi Pendidikan Islam,
7(1), 154-165.

Santrock, Jhon W. (2011). *Life – Span Development : Perkembangan Masa Hidup, Edisi 13, Jilid II*. Jakarta : Erlangga.

Syarofudin, A., Bagas, B. R. A. S., & Winingsih, E. (2024, August). PSYCHOEDUCATION AS AN EFFORT TO PREVENT SEXUAL HARASSMENT IN SCHOOLS. *In International Conference on Guidance and Counseling (Vol. 2, No. 1, pp. 332-340)*.

Wadlhah, Z., Sriandi, A. K., & Christiana, E. (2024). PSYCHOEDUCATION TO IMPROVE MENTAL HEALTH: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW. *In International Conference on Guidance and Counseling (Vol. 2, No. 1, pp. 173-184)*.

Weinstein, E. C., & Selman, R. L. (2016). Digital stress: Adolescents' personal accounts. *new media & society*, 18(3), 391-409.