

# Sosialisasi Dampak dan Pengaruh Media Sosial Di SMA Pasundan 1 Cimahi

**Wowo Trianto**

Politeknik TEDC Bandung, Cimahi, Indonesia  
e-mail: [wowotrianto@poltektedc.ac.id](mailto:wowotrianto@poltektedc.ac.id)

**Intan Pujilestari**

Politeknik TEDC Bandung, Cimahi, Indonesia  
e-mail: [intanpujilestari@poltektedc.ac.id](mailto:intanpujilestari@poltektedc.ac.id)

**Rizqy Dimas Monica**

Politeknik TEDC Bandung, Cimahi, Indonesia  
e-mail: [rizqydimasmonica@poltektedc.ac.id](mailto:rizqydimasmonica@poltektedc.ac.id)

**Edih Gunawan**

Politeknik TEDC Bandung, Cimahi, Indonesia  
e-mail: [edihgunawan@poltektedc.ac.id](mailto:edihgunawan@poltektedc.ac.id)

**Ayu Hendrati Rahayu**

Politeknik TEDC Bandung, Cimahi, Indonesia  
e-mail: [ayuhendrati@poltektedc.ac.id](mailto:ayuhendrati@poltektedc.ac.id)

**Lusi Marlina**

Politeknik TEDC Bandung, Cimahi, Indonesia  
e-mail: [lusi@poltektedc.ac.id](mailto:lusi@poltektedc.ac.id)

## Abstract

*The digital era has brought major changes in social interaction patterns, especially for Generation Z who rely heavily on social media platforms in their daily lives. As a group that grew up alongside technology, teenagers are often exposed to all kinds of content without proper filters. The implementation of this community service program aims to introduce the impact and influence of social media at SMA Pasundan 1 Cimahi. The program focuses on educating about the influence of social media on Gen Z's mindset, how to filter information (anti-hoaxes), communication ethics in the digital world, and time management (screen time) to maintain focus and mental health. The implementation methods include preparation, material development, and socialization. The results show that the program was successfully carried out, with participants showing high enthusiasm. Participants were able to understand how to use social media and practice communication ethics online, thereby supporting the mindset of Gen Z.*

**Keywords**— *the Impact, Influence of Social Media and Gen Z.*

## 1. PENDAHULUAN

Era digital telah membawa perubahan besar dalam pola interaksi sosial, khususnya bagi Generasi Z yang sangat bergantung pada platform media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai kelompok masyarakat yang tumbuh

berdampingan dengan teknologi, remaja sering kali terpapar pada berbagai konten tanpa filter yang memadai. Hal ini menimbulkan tantangan serius terkait kesehatan mental, penurunan fokus belajar, hingga kerentanan terhadap informasi palsu atau hoaks yang tersebar luas di dunia maya (Ratri & Aviyanti, 2025), (Febriani & Afriani, 2025).

Siswa SMA Pasundan 1 Cimahi, sebagai bagian dari Generasi Z di wilayah Cimahi Tengah, merupakan pengguna aktif gawai dan media sosial dalam kegiatan harian mereka. Namun, masih banyak siswa yang belum sepenuhnya menyadari dampak jangka panjang dari penggunaan media sosial yang tidak terkontrol terhadap produktivitas dan keseimbangan psikologis mereka. Kesenjangan pengetahuan ini jika dibiarkan dapat menghambat perkembangan potensi akademik dan sosial para siswa di lingkungan sekolah maupun rumah.

Sebagai bentuk kontribusi nyata dalam memecahkan masalah tersebut, tim mahasiswa Program melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat. Fokus utama kegiatan ini adalah memberikan edukasi mengenai pengaruh media sosial agar siswa memiliki literasi digital yang lebih baik. Melalui pendekatan yang interaktif, diharapkan siswa SMA Pasundan 1 Cimahi dapat memanfaatkan teknologi secara lebih bijak, aman, dan bertanggung jawab demi mendukung masa depan mereka.

Berdasarkan kondisi tersebut, dilaksanakan Program Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema “Sosialisasi Dampak Dan Pengaruh Media Sosial Di SMA Pasundan 1 Cimahi” yang ditujukan kepada siswa- siswi SMA Pasundan 1 Cimahi. Program ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada siswa mengenai dampak positif dan negatif penggunaan media sosial.

## 2. METODE

Metode yang dilakukan oleh para mahasiswa Politeknik TEDC adalah Program Kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam bentuk Seminar Interaktif dampak dan pengaruh media sosial kepada siswa dan siswi SMA pasundan cimahi sebanyak 28 orang. Berikut ini adalah proses kegiatan yang telah dilakukan.

### 2.1 Waktu dan Tempat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara offline pada hari Kamis, tanggal 19 Januari 2026 Pukul 09.00 – 11.25 WIB. Peserta pada kegiatan pengabdian ini adalah siswa-siswi SMA Pasundan 1, Kota Cimahi.

### 2.2 Susunan Acara

Tabel 1. Susunan Acara

| No | Jenis Kegiatan                                   | Waktu         | Penanggung Jawab |
|----|--------------------------------------------------|---------------|------------------|
| 1  | Panitia Kumpul                                   | 07.00 – 08.00 | Seluruh Panitia  |
| 2  | Menyiapkan Konsumsi dan Logistik yang dibutuhkan | 08.00 – 08.30 | Seluruh Panitia  |
| 3  | Peserta hadir dan mengisi absensi                | 08.30 – 09.00 | Peserta          |
| 4  | Pembukaan                                        | 09.00 – 09.05 | MC               |
| 5  | Sambutan Ketua Pelaksana                         | 09:05 – 09:10 | Ketua Pelaksana  |
| 6  | Sambutan Pihak Sekolah                           | 09:10 – 09:15 | Pihak Sekolah    |

| No | Jenis Kegiatan                            | Waktu         | Penanggung Jawab                              |
|----|-------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------|
| 7  | Penyampaian Materi                        | 09:15 – 09:40 | Pemateri                                      |
| 8  | Ice Breaking                              | 09:40 – 09:45 | Seluruh Panitia                               |
| 9  | Sesi Tanya Jawab dan Pembagian Door Prize | 09:45 – 10:30 | Seluruh Panitia                               |
| 10 | Penutupan dan Dokumentasi                 | 10.30 – 11.30 | Seluruh Panitia, Peserta dan Dosen Pendamping |

Kegiatan Sosialisasi ini dilakukan oleh para mahasiswa dalam satu hari, namun persiapannya sudah dilakukan kurang lebih 1 minggu sebelum kegiatan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema Sosialisasi Dampak Dan Pengaruh Media Sosial di SMA Pasundan 1, Kota Cimahi, berjalan dengan baik dan lancar serta mendapat antusiasme tinggi dari peserta siswa siswi.



Gambar 1. Pemaparan Materi

Pada gambar 1 terlihat tim panitia sedang menyampaikan materi mengenai dampak dari media sosial. Narasumber memberikan penjelasan secara komprehensif dengan disertai contoh-contoh kasus yang sering terjadi di lingkungan remaja sehingga materi lebih mudah dipahami oleh peserta



Gambar 2. Tanya Jawab seputar dampak sosial media sosial

Pada gambar 2 Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang berlangsung secara interaktif. Para siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan mengenai penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Suasana berlangsung aktif dan komunikatif, di mana peserta tidak hanya mengajukan pertanyaan, tetapi juga berbagi pengalaman mengenai penggunaan media sosial yang mereka alami. Interaksi tersebut menunjukkan meningkatnya kesadaran siswa terhadap pentingnya literasi digital dan penggunaan media sosial secara bertanggung jawab. Melalui sesi tanya jawab ini, peserta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak positif maupun negatif media sosial serta mampu mengidentifikasi langkah-langkah yang dapat diterapkan untuk menjadi pengguna media sosial yang cerdas, kritis, aman, dan bertanggung jawab.



Gambar 3. Penyerahan Piagam Penghargaan kepada pihak Sekolah

Pada gambar 3 Ketua Pelaksana memberikan piagam penghargaan kepada Pihak Kepala Sekolah.

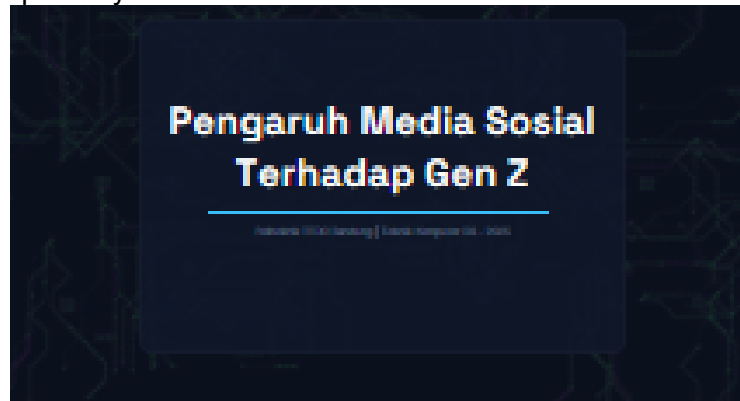


Gambar 4. Foto Bersama Tim Pengabdi, bersama siswa siswi dan pihak sekolah

Pada gambar 4 setelah kegiatan pengabdian kepada Masyarakat, tim pengabdi melaksanakan foto bersama dengan siswa siswi sebagai peserta SMA Pasundan 1 Cimahi.

### 3.2 Pembahasan

Materi yang disampaikan tim pengabdian di SMA 1 Pasundan, Kota Cimahi berupa Pemaparan Singkat Tentang Pengaruh Media Sosial Terhadap Gen Z, berikut pemaparannya:



Gambar 5. Pengaruh Media Sosial Terhadap Gen Z

Pada gambar 5 tim pengabdian menjelaskan mengenai pembuat resmi menggunakan Microsoft word sehingga lebih mudah dan praktis



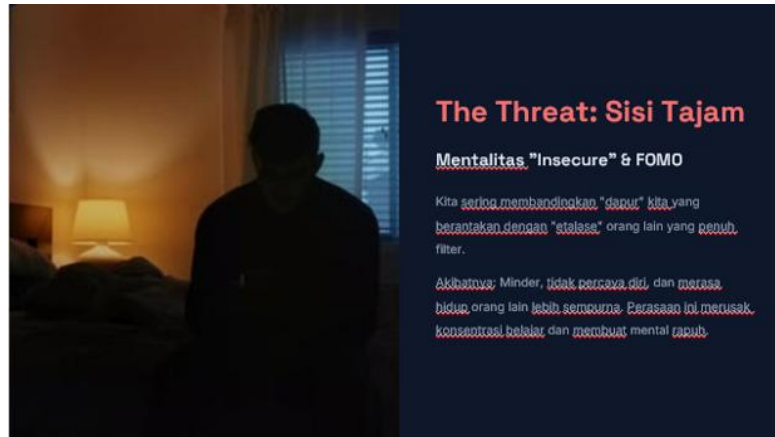
Gambar 6. Apa itu Dunia Digital

Pada gambar 6 tim pengabdian menjelaskan pengertian dari Media Sosial. Media sosial merupakan media berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk membuat berbagi dan bertukar informasi, ide, foto, video serta berinteraksi dengan pengguna lain secara online. Media social juga menjadi sarana komunikasi yang memudahkan individu kelompok maupun organisasi dalam membangun hubungan, menyampaikan informasi dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas sosial (Nasrullah, 2015)



Gambar 7. Peluang Dunia Digital

Pada gambar 7 peluang dunia digital adalah berbagai kesempatan yang muncul akibat perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang dapat dimanfaatkan oleh individu, organisasi maupun perusahaan untuk meningkatkan produktivitas, inovasi dan pertumbuhan ekonomi (Sulisworo et al., 2025).

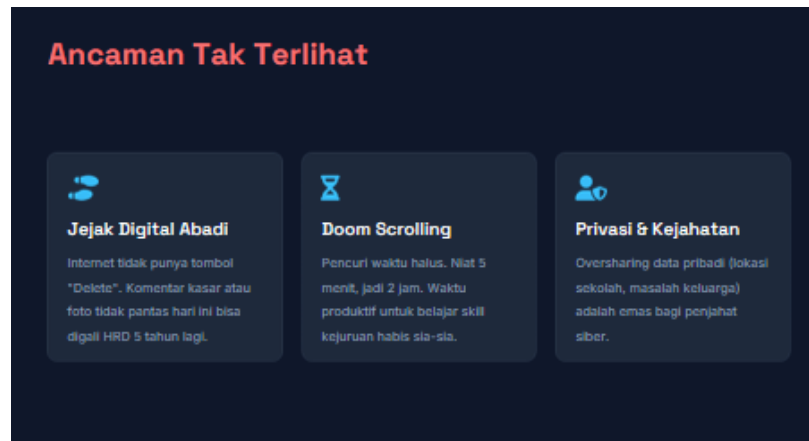


Gambar 8. Mentalitas Insecure dan Fear of Missing Out (FOMO) sebagai Dampak Negatif Media Sosial

Pada gambar tersebut dijelaskan bahwa salah satu dampak negatif media sosial adalah munculnya Fear of Missing Out (FOMO), yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman, aktivitas, atau pencapaian orang lain yang dibagikan melalui media sosial. Pengguna sering kali membandingkan kehidupan mereka yang nyata dengan unggahan orang lain yang telah melalui proses penyuntingan (highlight reel), sehingga memunculkan perasaan kurang percaya diri (insecure), rendah diri, dan merasa kehidupan orang lain lebih baik daripada dirinya.

Perbandingan sosial yang terus-menerus dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan, stres, menurunnya harga diri, gangguan konsentrasi belajar, hingga menurunnya kesejahteraan psikologis. Kondisi ini lebih rentan dialami oleh remaja dan Generasi Z karena mereka merupakan kelompok pengguna media sosial yang paling aktif (Waseso & Wibowo, 2026).

Untuk mengurangi dampak tersebut, pengguna media sosial disarankan menggunakan media sosial secara bijaksana, membatasi durasi penggunaan (screen time), menghindari kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, serta lebih memfokuskan diri pada pengembangan kemampuan, prestasi, dan hubungan sosial di dunia nyata. Langkah-langkah tersebut dapat membantu menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Gupta & Sharma, 2021).



Gambar 9. Bahaya yang Tidak Tampak

Pada gambar 9 ancaman tak terlihat dari media sosial adalah berbagai resiko yang tidak selalu tampak secara langsung tetapi dapat memberikan dampak negatif bagi pengguna. Ancaman ini sering muncul dalam bentuk penyalahgunaan data pribadi penyebaran informasi palsu (hoaks), penipuan daring, perundungan siber (*ciberbullying*) hingga kecanduan media sosial. Karena sifatnya yang tidak kasatmata, banyak pengguna tidak menyadari bahwa aktivitas mereka di media sosial dapat dimanfaatkan oleh pihak yang tidak bertanggung jawab (Wulandari et al., 2025).



Gambar 10. Jebakan Konsumtif dan Jejak Digital (Digital Footprint) dalam Penggunaan Media Sosial

Pada Gambar 10 dijelaskan bahwa media sosial dapat memengaruhi perilaku konsumtif, terutama di kalangan remaja. Berbagai promosi dari influencer, content creator, serta iklan digital mendorong pengguna untuk membeli produk karena mengikuti tren, ingin memperoleh pengakuan sosial, atau sekadar tidak ingin tertinggal (*fear of missing out*). Akibatnya, banyak remaja melakukan pembelian secara impulsif tanpa mempertimbangkan kebutuhan maupun kemampuan finansial. Oleh karena itu, diperlukan literasi digital dan literasi keuangan agar siswa mampu mengambil keputusan yang bijak dalam berbelanja serta membedakan antara kebutuhan dan keinginan (Jurnal & Keluarga, 2024).

Selain perilaku konsumtif, setiap aktivitas pengguna di internet juga akan meninggalkan jejak digital (*digital footprint*). Jejak digital terdiri atas *passive digital footprint*, yaitu data yang terekam secara otomatis saat pengguna mengakses internet, dan *active digital footprint*, yaitu data yang sengaja dibagikan seperti

unggahan, komentar, atau foto. Jejak digital dapat berdampak positif apabila berisi prestasi dan karya yang bermanfaat, namun juga dapat berdampak negatif apabila memuat komentar yang tidak pantas, penyebaran hoaks, atau informasi yang merugikan orang lain. Oleh karena itu, siswa perlu menggunakan media sosial secara bijaksana, menjaga etika dalam berkomunikasi, dan berhati-hati dalam membagikan informasi pribadi karena jejak digital dapat memengaruhi reputasi seseorang di masa depan (Hunaifi et al., 2024).



Gambar 11. Tips Bijak Bermedia Sosial bagi Generasi Z melalui Literasi Digital dan Etika Bermedia

Pada Gambar 11 dijelaskan beberapa langkah sederhana yang dapat diterapkan oleh Generasi Z agar menggunakan media sosial secara lebih bijak. Salah satunya adalah memilih konten yang bermanfaat (Filter Your Feed) dengan mengikuti akun yang memberikan informasi edukatif, inspiratif, dan mendukung pengembangan diri, serta mengurangi paparan konten negatif, provokatif, atau hanya menampilkan gaya hidup yang dapat memicu perbandingan sosial. Kebiasaan ini membantu menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat dan meningkatkan kualitas literasi digital (Tanjung et al., 2024).

Selain itu, siswa juga dianjurkan menerapkan prinsip "Tahan 5 Detik" (Stop & Think Before Posting) sebelum mengunggah atau memberikan komentar di media sosial. Pengguna perlu mempertimbangkan apakah informasi yang akan dibagikan benar, bermanfaat, tidak merugikan orang lain, serta tidak melanggar etika dan norma yang berlaku. Sikap berpikir sebelum memposting dapat mencegah penyebaran hoaks, ujaran kebencian, maupun konflik di ruang digital, sekaligus menjaga jejak digital dan reputasi pengguna di masa depan.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah bahwa sosialisasi tentang dampak dan pengaruh media sosial di SMA Pasundan 1 Cimahi telah terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi para peserta. Melalui kegiatan ini siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Meningkatkan kesadaran siswa terhadap berbagai resiko yang dapat muncul seperti penyebaran hoaks, perundungan siber (*cyberbullying*), penipuan daring, pelanggaran privasi dan kecanduan media sosial, disisi lain siswa di dorong untuk memanfaatkan media sosial secara bijak sebagai sarana belajar, berkomunikasi, mengembangkan kreatifitas dan membangun kompetensi di era digital.

## 5. SARAN

Kegiatan sosialisasi seperti ini sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan mengenai dampak dan pengaruh media sosial dilaksanakan secara berkala guna meningkatkan literasi digital siswa. Selain itu diperlukan kerja sama antara sekolah, guru dan orang tua dalam memberikan pendampingan serta edukasi agar siswa dapat menggunakan media sosial secara bijak, bertanggung jawab dan aman. Materi sosialisasi juga sebaiknya disesuaikan dengan perkembangan teknologi dan isu-isu digital terkini sehingga tetap relevan dengan kebutuhan siswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala sekolah SMA I Pasundan Cimahi yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan selama kegiatan berlangsung serta tak lupa kami berterima kasih kepada rekan-rekan tim yang telah bekerja sama dengan penuh semangat dan tanggung jawab.

Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang nyata bagi siswa-siswi SMA Pasundan 1 Cimahi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, N., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2024). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Dan Perilaku Konsumtif Remaja*. JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan), 11(2), 202–212. <https://doi.org/10.21009/JKKP.112.09>.
- Febriani, H., & Afriani, Z. L. (2025). Digital literacy for generation Z in the era of Society 5.0. *Eltin: Journal of English Language Teaching in Indonesia* : 1–12. <https://doi.org/10.22460/eltin.v13i1>.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). *Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health*. 9(19), 4881–4890. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Hunaifi, N., Mauliana, P., & Firmansyah, R. (2024). *Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Konsumtif Remaja di Era Digital*. 3. Tabsyir: Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora, 5(3), 161–174. <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i3.1412>
- Kementerian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia. (2024). *Modul Literasi Digital*.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi* (Cetakan 1).
- Ratri, S. Y., & Aviyanti, L. (2025). *Unlocking Digital Literacy in Indonesia : Insights from the Use of Social Media Platforms*. 13(1), 191–200.
- Sulisworo, D., Hidayati, D., Management, E., & Ahmad, U. (2025). *Digital Literacy of Generation Z : Challenges for Teachers in the Era of Demographic Bonus*. 6(2), 500–517. <https://doi.org/10.51454/jet.v6i2.517>
- Tanjung, A. Q., Suciptionsih, O. A., & Asikin, N. (2024). *Urgensi Etika dalam Literasi Digital di Era Globalisasi*. Wasis: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 5(1), 34–41. <https://doi.org/10.24176/wasis.v5i1.11566>.
- Waseso, W., & Wibowo, I. D. (2026). *Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z di Indonesia : Tinjauan Naratif atas Mekanisme Social Comparison , Fear of Missing Out ( FOMO ), dan Strategi Digital Wellness pada Era 2025 – 2026*.

Wulandari, R. R., Maryani, S., Wulandari, R. R., Indonesia, P. B., Siliwangi, U., Kimia, T., & Digital, L. M. (2025). *Analisis Keterampilan Literasi Membaca Digital Generasi Z*. 19(1), 8–15.