

## Sosialisasi Literasi Digital: Upaya Pencegahan Dampak Negatif Gawai terhadap Kesejahteraan Mental Siswa SMA Negeri 21 Medan

*Digital Literacy Socialization: Efforts to Prevent the Negative Impact of Gadgets on the Mental Well-being of Students at SMA Negeri 21 Medan*

Dewi Rahayu\*

Arini Vika Sari

Department of Information Technology Education, Budi Darma University, Medan, North Sumatera, Indonesia

email: [dewirahayuubd@gmail.com](mailto:dewirahayuubd@gmail.com)

### Kata Kunci

Literasi Digital  
Gawai  
Kesejahteraan Mental

### Keywords:

Digital Literacy  
Gadgets  
Mental Well-Being

Received: October 2025

Accepted: December 2025

Published: February 2026

### Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan sebagai upaya promotif untuk meningkatkan kompetensi literasi digital dan mitigasi risiko psikologis akibat penggunaan gawai yang berlebihan di kalangan siswa SMA Negeri 21 Medan. Program dilaksanakan pada 13 Oktober 2025 dengan metode sosialisasi interaktif kepada 33 siswa kelas XI. Intervensi melibatkan ceramah, diskusi, dan penayangan dua video edukatif, yaitu: Film Pendek "Semu" dari Rotari Films (mengenai etika digital) dan Paham Literasi Digital Biar Gak Kena Mental (mengenai kesehatan mental). Data evaluasi dikumpulkan melalui angket reflektif pasca-sosialisasi (post-test). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sosialisasi berhasil meningkatkan pemahaman siswa, dibuktikan dengan 94% responden mencapai pemahaman tinggi mengenai etika dan tanggung jawab digital. Namun, data juga menyoroti adanya 24% siswa yang masih terindikasi mengalami gejala Nomophobia (kecemasan saat jauh dari ponsel) dan gangguan kualitas tidur akibat durasi waktu layar yang tidak terkontrol. Temuan ini menegaskan pentingnya pelatihan self-regulation dalam intervensi literasi digital untuk menekan risiko psikologis di era digital.

### Abstract

This Community Service (PkM) activity was carried out as a promotional effort to enhance digital literacy competence and mitigate the psychological risks associated with excessive gadget use among students at SMA Negeri 21 Medan. The program was implemented on October 13, 2025, using an interactive socialization method involving 33 eleventh-grade students. The intervention included lectures, discussions, and the screening of two educational videos: "Semu" Short Film by ROTARI FILMS (regarding digital ethics) and Paham Literasi Digital Biar Gak Kena Mental (regarding mental health). Evaluation data were collected through a post-socialization reflective questionnaire (post-test). Descriptive analysis results showed that the socialization successfully increased students' understanding, evidenced by 94% of respondents achieving high comprehension of digital ethics and responsibility. However, the data also highlighted that 24% of students were still exhibiting symptoms of Nomophobia (anxiety when separated from their phone) and sleep quality disturbances due to uncontrolled screen time. These findings underscore the importance of self-regulation training in digital literacy interventions to suppress psychological risks in the digital age.



© 2026 Dewi Rahayu, Arini Vika Sari. Published by [Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya](http://www.institutepengabdianmu.com). This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i2.11290>

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi telah menempatkan siswa SMA sebagai digital natives, di mana gawai telah menjadi bagian sentral dari aktivitas belajar, sosialisasi, dan hiburan. Tingkat penetrasi internet dan gawai yang sangat tinggi di Indonesia, dengan rata-rata remaja menghabiskan sekitar 7 jam 42 menit per hari di dunia maya (We Are Social, 2024), menciptakan dua sisi mata uang: kemudahan akses informasi versus kerentanan psikologis. Keterlibatan yang intensif ini, tanpa dibekali

literasi digital (LD) yang memadai, dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecanduan gawai dan gangguan emosional (Kuss & Griffiths, 2017).

Urgensi pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini diperkuat secara empiris melalui serangkaian proses asesmen kebutuhan yang dilaksanakan di SMA Negeri 21 Medan. Sebagai langkah awal, sebuah survei diagnostik didistribusikan kepada sampel siswa yang mewakili jenjang Kelas X hingga Kelas XI. Survei ini bertujuan untuk memetakan secara komprehensif tingkat literasi digital siswa dan profil kerentanan psikologis mereka. Alur pelaksanaan survei dilakukan secara daring sebelum sesi sosialisasi utama, yang mana hasilnya menjadi dasar justifikasi kuat mengapa intervensi promotif mengenai kesejahteraan mental digital sangat dibutuhkan dalam konteks sekolah ini. Hasil analisis data awal menunjukkan adanya gap yang signifikan antara keyakinan kognitif dan realitas perilaku. Mayoritas siswa menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi pada aspek pengetahuan (terdapat, 90,9% yakin mampu membedakan hoaks) dan etika digital, menandakan dimensi literasi kritis telah tersentuh. Namun, data kerentanan psikologis menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan. Ditemukan bahwa 54,5% responden mengakui sering merasa panik atau gelisah jika gawai tidak ada di dekat mereka, menegaskan bahwa gejala *Nomophobia*, sebagai indikator ketergantungan patologis, telah menjadi isu perilaku yang meluas (King *et al.*, 2013). Ketergantungan ini diperparah oleh *FoMO* (*Fear of Missing Out*), yang terbukti dari 48,5% siswa yang merasa harus selalu mengecek media sosial agar tidak ketinggalan informasi (Aresti *et al.*, 2023). Dampak perilaku berisiko ini tercermin pada aspek kesehatan fisiologis dan regulasi diri. Sebanyak 42,4% responden melaporkan mengalami gangguan tidur karena paparan layar gawai sebelum beristirahat, yang secara ilmiah mengganggu ritme sirkadian (Santoso & Wulandari, 2023). Kegagalan dalam self-regulation ini diperkuat dengan fakta bahwa 24,2% siswa secara eksplisit menyatakan tidak mampu mengatur waktu penggunaan gawai secara efektif. Secara kolektif, temuan ini menunjukkan bahwa fokus utama PkM harus dialihkan dari transfer pengetahuan dasar menuju intervensi mitigasi risiko perilaku. Oleh karena itu, kegiatan ini secara strategis difokuskan untuk meningkatkan kesadaran kritis dan membekali siswa dengan keterampilan regulasi diri untuk menekan risiko psikologis digital.

Ketergantungan pada gawai di kalangan remaja telah menciptakan fenomena patologis seperti *Nomophobia* (*no mobile phone phobia*) kecemasan berlebihan ketika terpisah dari ponsel menjadi masalah yang perlu diwaspadai (King *et al.*, 2013). Selain itu, durasi screen time yang tidak sehat juga berkorelasi negatif dengan kualitas tidur dan meningkatkan kerentanan terhadap stres atau depresi (Santoso & Wulandari, 2023; Prasetyo *et al.*, 2022). Kegiatan ini dilakukan sebagai respons akademik terhadap urgensi tersebut. Literasi digital harus bergeser dari fokus teknis semata menuju dimensi kritis dan etis (Bawden, 2008) untuk membentuk warga digital yang bertanggung jawab (*Digital Citizenship*). Kegiatan ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan antara kemampuan teknis siswa yang tinggi dengan kesadaran self-regulation mereka yang masih rendah, khususnya dalam mengelola batas penggunaan gawai yang sehat. Literasi digital (LD) merupakan kemampuan yang melampaui penggunaan teknologi; ia melibatkan pemahaman kritis dan penggunaan informasi digital yang etis (UNESCO, 2021). Gilster (1997) mendefinisikan LD sebagai kemampuan menggunakan teknologi informasi dari berbagai sumber digital, mencakup keterampilan mencari, mengevaluasi, dan mengkomunikasikan informasi. Dalam konteks pendidikan, LD sangat penting untuk membentuk kemampuan berpikir kritis dan tanggung jawab sosial siswa (Nasrullah, 2022). Kerangka kerja yang memandu kegiatan ini adalah model empat dimensi dari Bawden (2008), yang memberikan gambaran holistik tentang LD. Dimensi-dimensi tersebut meliputi: 1) Kemampuan Dasar LD; 2) Latar Belakang Pengetahuan Informasi; 3) Kompetensi Utama LD (termasuk pencarian, evaluasi, dan komunikasi informasi); dan 4) Sikap dan Perspektif Pengguna Informasi (etika dan tanggung jawab). Kegiatan ini menekankan penguatan pada dimensi ketiga dan keempat untuk menciptakan perubahan perilaku yang nyata.

Etika digital adalah inti dari dimensi Sikap dan Perspektif LD. Istilah *Digital Citizenship* (Buckingham, 2015) merujuk pada pembentukan karakter siswa agar mampu menggunakan teknologi secara bijaksana, aman, dan bertanggung jawab. Hal ini mencakup penghormatan terhadap privasi, menghindari cyberbullying, dan kesadaran akan jejak digital yang permanen. Penguatan etika digital di sekolah berfungsi sebagai program preventif terhadap perilaku online yang merugikan (Rahman, 2023). Penggunaan gawai yang kompulsif dan tidak terkontrol diklasifikasikan sebagai kecanduan digital (*digital addiction*). Kuss & Griffiths (2017) menemukan bahwa perilaku ini menyebabkan disfungsi sehari-hari, depresi

ringan, dan mengganggu pola tidur. Identifikasi gejala adiktif ini merupakan langkah awal yang krusial untuk mencegah gangguan mental yang lebih parah, yang memiliki korelasi positif dengan kecanduan smartphone (Fitriasari, 2023). *Nomophobia* (*no mobile phone phobia*) adalah indikator klinis utama dari ketergantungan gawai yang patologis. King *et al.* (2013) mendefinisikan kondisi ini sebagai rasa takut dan cemas berlebihan ketika tidak dapat menggunakan ponsel, menunjukkan bahwa gawai telah menggantikan fungsi coping mechanism atau menjadi sumber validasi diri. Tingginya angka *Nomophobia* pada remaja menandakan adanya kebutuhan psikologis untuk selalu terhubung, yang harus diatasi dengan peningkatan self-regulation. Gejala *Nomophobia* seringkali dipicu atau diperburuk oleh *FoMO* (*Fear of Missing Out*). *FoMO* didefinisikan sebagai ketakutan yang menetap bahwa orang lain mengalami pengalaman yang memuaskan dan menyenangkan yang tidak dimiliki oleh dirinya. Aresti, Lukmantoro, & Ulfa (2023) menegaskan bahwa *FoMO* mendorong perilaku kompulsif untuk terus menerus mengecek media sosial, yang secara langsung berkontribusi pada *Nomophobia* dan kecanduan digital. Secara fisiologis, penggunaan gawai yang berlebihan, terutama sebelum tidur, sangat mengganggu ritme sirkadian. Santoso & Wulandari (2023) secara eksplisit menemukan korelasi antara waktu layar yang tidak sehat dengan penurunan kualitas tidur pada remaja. Cahaya biru yang dipancarkan layar menekan produksi melatonin, hormon tidur, yang pada akhirnya memicu kelelahan mental, stres, dan meningkatkan kerentanan depresi (Prasetyo *et al.*, 2022). Institusi pendidikan, melalui Guru Bimbingan dan Konseling (BK), memiliki mandat untuk memberikan layanan pengembangan dan kuratif terhadap isu-isu psikologis siswa (Thessia Permata Bunda *et al.*, 2025). Peran Guru BK sangat penting dalam memfasilitasi siswa beralih dari fase pengetahuan etika (kognitif) menuju fase self-management (perilaku), khususnya dalam menangani isu *Nomophobia* dan adiksi digital yang teridentifikasi dalam penelitian ini (Rahmadani, 2020). Tujuan utama dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kompetensi literasi digital siswa, khususnya dalam dimensi etika, tanggung jawab sosial, dan literasi kritis (mampu memilah hoaks). Secara spesifik, program ini bertujuan mempromosikan kesadaran kritis siswa terhadap dampak psikologis negatif penggunaan gawai, termasuk *Nomophobia*, *FoMO*, dan gangguan tidur, sehingga mereka dapat mengimplementasikan perilaku self-management yang sehat untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan daring dan luring.

## METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada Senin, 13 Oktober 2025 di SMA Negeri 21 Medan, dengan melibatkan 33 siswa kelas XI sebagai peserta dengan pendekatan edukatif-partisipatif yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran kritis (Widodo, 2023). Data dikumpulkan melalui Angket Pra dan Pasca Sosialisasi, yang mengukur tingkat pemahaman kognitif, etika, dan refleksi perilaku terhadap masalah kesehatan mental. Angket menggunakan skala Likert dan dianalisis secara deskriptif kuantitatif.

### A. Tahapan Kegiatan dan Metode Sosialisasi

Aktivitas PkM ini dilakukan dalam bentuk Sosialisasi Pemahaman dan Edukasi Interaktif (seminar) yang menekankan pentingnya literasi digital dalam upaya pencegahan dampak negatif gawai terhadap kesehatan mental siswa SMA Negeri 21 Medan. Kegiatan distrukturkan dalam tiga tahapan utama:

1. Tahap Pra-Kegiatan (Asesmen Kebutuhan): Pada tahap ini, dilakukan distribusi Angket Asesmen Awal kepada siswa Kelas X dan XI. Angket berfungsi untuk memetakan tingkat literasi digital, *Nomophobia*, *FoMO*, dan kemampuan regulasi diri siswa. Hasil analisis data awal ini menjadi fondasi empiris dalam penyusunan materi.
2. Tahap Inti (Sosialisasi dan Intervensi): Materi inti disampaikan melalui ceramah interaktif (pemaparan konseptual mengenai *Nomophobia* dan *Digital Citizenship*) yang diselingi dengan diskusi studi kasus, dan penayangan video edukatif. Metode partisipatif ini dipilih untuk mendorong refleksi kritis siswa terhadap kebiasaan penggunaan gawai mereka.
3. Tahap Pasca-Kegiatan (Evaluasi): Distribusi Angket Reflektif Pasca-Sosialisasi untuk mengukur perubahan pemahaman kognitif dan refleksi perilaku siswa setelah intervensi dilaksanakan.



Gambatr 1. Dokumentasi Kegiatan Sosialisasi Literasi Digital: Upaya Pencegahan Dampak Negatif Gawai terhadap Kesejahteraan Mental Siswa SMA Negeri 21 Medan.

### B. Analisis Data Awal dan Justifikasi Pemilihan Materi Angket

Asesmen Awal (diagnostik) memiliki fungsi utama sebagai dasar penyusunan materi sosialisasi. Proses analisis data awal dilakukan melalui tahapan berikut:

1. Kuantifikasi Respons: Respons siswa pada skala Likert dikuantifikasi. Untuk item yang mengukur risiko (*Nomophobia*, *FoMO*, Gangguan Tidur).
2. Identifikasi Kesenjangan (Gap): Analisis membandingkan aspek kognitif (Literasi Kritis dan Etika) dengan aspek perilaku risiko.
3. Data menunjukkan kontras: meskipun siswa memiliki keyakinan kognitif yang relatif baik (misalnya, 90,9% yakin mampu membedakan hoaks), data perilaku justru mengkhawatirkan (54,5% *Nomophobia*, 48,5% *FoMO*).
4. Ceramah Interaktif: Materi disampaikan sejalan dengan video yang ditayangkan terkait Etika Digital, *Digital Citizenship*, Regulasi Diri, dan Risiko Psikologis (Kesehatan Mental).
  - a) Penguatan Konseptual *Digital Citizenship* (Terkait Film Pendek "SEMUR"): Materi ceramah interaktif dimulai dengan mengonseptualisasikan *Digital Citizenship*, menggunakan pesan naratif dari Film Pendek "SEMUR" sebagai studi kasus. Pemateri menekankan bahwa menjadi warga digital yang bertanggung jawab memerlukan pemahaman mendalam tentang Etika Digital dan Tanggung Jawab Sosial. Sesi ini melibatkan diskusi studi kasus mengenai cyberbullying dan konsekuensi hukum/sosial dari unggahan yang tidak etis, yang bertujuan untuk mengukuhkan kesadaran siswa akan Jejak Digital Permanen. Penguatan ini diarahkan untuk memastikan bahwa siswa tidak hanya mengenal batasan etis, tetapi menginternalisasi pertimbangan moral sebelum berinteraksi, yang terbukti meningkatkan skor kesadaran etika siswa secara signifikan pasca-sosialisasi.
  - b) Penguatan Konseptual dan Strategi Mitigasi *Nomophobia* (Terkait Video Edukatif ILM Kesehatan Mental). Pemaparan konseptual kedua berfokus pada *Nomophobia* (No Mobile Phone Phobia) dan *FoMO* (Fear of Missing Out), menggunakan data survei awal sebagai bukti urgensi. Materi ini didasarkan pada pesan dari ILM tentang Kesehatan Mental, yang menyoroti dampak fisik dan psikologis ketergantungan gawai. Pemateri menjelaskan gejala *Nomophobia* (rasa panik/ gelisah saat jauh dari gawai) sebagai indikator risiko perilaku yang perlu dikelola. Diskusi kemudian dialihkan pada strategi praktis self-regulation untuk menekan kecemasan tersebut. Melalui materi "Strategi Self-Regulation" Praktis pemateri memperkenalkan konsep "Gawai Zone Boundaries" (menetapkan area/waktu bebas gawai, seperti di kamar tidur atau 60 menit sebelum tidur) dan praktik "Mindful Scrolling".
5. Justifikasi Pemilihan Materi Kunci: Data yang menunjukkan tingginya risiko perilaku (*Nomophobia*, *FoMO*, dan Gangguan Tidur) menjadi penekanan utama dalam penentuan materi. Oleh karena itu, sosialisasi dirancang untuk mencakup dua dimensi kunci yang berimbang.
  - a) Dimensi Etika dan Tanggung Jawab diperkuat melalui Film Pendek "SEMUR" - ROTARI FILMS. Film ini dipilih secara spesifik karena menyajikan visualisasi konkret mengenai konsekuensi cyberbullying dan jejak digital, yang berfungsi untuk mengukuhkan dasar *Digital Citizenship* sebagai pondasi perilaku etis siswa.
  - b) Dimensi Risiko Psikologis dan Self-Regulation diperkuat melalui video edukatif ILM | PAHAM LITERASI DIGITAL BIAR GAK KENA MENTAL. Video ini dipilih untuk secara langsung mengatasi masalah yang

terdeteksi, yaitu korelasi antara screen time berlebihan dengan kecemasan *Nomophobia* dan gangguan kualitas tidur, sehingga materi sosialisasi fokus pada cara menjaga kesehatan mental di ruang digital.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi PkM ini sangat berhasil dalam mentransfer pengetahuan pada dimensi Sikap dan Perspektif Pengguna Informasi dan Kompetensi Utama LD (Bawden, 2008). Hal ini terbukti dari respons positif yang sangat tinggi pada Q4 (94% setuju pada batasan etis) dan Q5 (92% sadar jejak digital). Persentase tinggi ini mengindikasikan bahwa penggunaan video "Semu" secara efektif mampu mengkonkretkan konsep *Digital Citizenship* (Buckingham, 2015). Keberhasilan kognitif ini menjadi fondasi penting untuk langkah pencegahan hoaks dan pembentukan tanggung jawab sosial (Rahman, 2023).

**Tabel I.** Hasil Instrumen Angket Pasca-Sosialisasi dan Hasil Evaluasi.

| No. | Indikator Pernyataan  | Kategori                           | Persentase Responden Setuju/Sangat Setuju |
|-----|---|------------------------------------|---|
| Q1  | Saya mampu membedakan informasi fakta dan hoaks di media sosial.  | Literasi Kritis                    | 90%                                       |
| Q2  | Saya membatasi waktu menggunakan gawai agar tidak mengganggu fokus belajar.                                   | Manajemen Diri (Positif)           | 76%                                       |
| Q3  | Saya mampu mengatur waktu agar penggunaan gawai tidak mengganggu waktu istirahat/tidur.                       | Manajemen Diri (Positif)           | 76%                                       |
| Q4  | Saya tahu batasan konten etis untuk diunggah di media sosial (menghormati privasi).                           | Etika Digital                      | 94%                                       |
| Q5  | Saya menyadari bahwa jejak digital sulit dihapus dan dapat memengaruhi masa depan.                            | Tanggung Jawab Digital             | 92%                                       |
| Q6  | Saya merasa panik atau gelisah jika gawai tidak ada di dekat saya ( <i>Nomophobia</i> ).                      | Kecemasan Gawai/ <i>Nomophobia</i> | 24%                                       |
| Q7  | Saya sering membandingkan hidup saya dengan apa yang saya lihat di media sosial ( <i>Social Comparison</i> ). | Kesehatan Mental                   | 36%                                       |
| Q8  | Saya merasa harus terus memeriksa pembaruan di media sosial agar tidak ketinggalan informasi ( <i>FoMO</i> ). | <i>FoMO</i>                        | 30%                                       |
| Q9  | Saya sering merasa tidak puas dengan kehidupan saya sendiri setelah melihat postingan orang lain.             | Kesehatan Mental                   | 21%                                       |
| Q10 | Saya sulit tidur karena terus melihat layar gawai sebelum tidur.  | Gangguan Tidur                     | 24%                                       |

### A. Konsolidasi Etika Digital sebagai Keberhasilan Intervensi

Analisis hasil menunjukkan bahwa intervensi PkM ini sangat berhasil dalam mentransfer pengetahuan pada dimensi Sikap dan Perspektif Pengguna Informasi dan Kompetensi Utama LD (Bawden, 2008). Hal ini terbukti dari respons positif yang sangat tinggi pada Q4 (94% setuju pada batasan etis) dan Q5 (92% sadar jejak digital). Persentase tinggi ini mengindikasikan bahwa penggunaan video "SEMUI" secara efektif mampu mengkonkretkan konsep *Digital Citizenship* (Buckingham, 2015). Keberhasilan kognitif ini menjadi fondasi penting untuk langkah pencegahan hoaks dan pembentukan tanggung jawab sosial (Rahman, 2023).

### B. Bukti Ketergantungan Patologis: Manifestasi *Nomophobia*

Meskipun pemahaman etika tinggi, data Q6 menunjukkan adanya masalah perilaku yang signifikan: 24% siswa mengakui adanya gejala *Nomophobia* (merasa panik/gelisah jika gawai jauh). Angka ini, meskipun merupakan minoritas, mengindikasikan bahwa seperempat siswa berada pada risiko tinggi ketergantungan patologis (King *et al.*, 2013). Kecemasan ini diperkuat oleh Prasetyo *et al.* (2022), yang menekankan bahwa gawai telah menjadi coping mechanism yang tidak sehat. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi lanjutan harus diarahkan pada aspek kuratif dan bukan hanya promotif untuk mencegah transisi gejala *Nomophobia* menjadi smartphone addiction yang lebih serius (Fitriasari, 2023).

### C. Konsekuensi Fisiologis: Kegagalan Self-regulation dan Gangguan Tidur

Krisis *Nomophobia* sejalan dengan kegagalan self-regulation pada aspek fisik. Sebanyak 24% siswa mengaku sulit tidur karena gawai (Q10), dan persentase yang sama menunjukkan ketidakmampuan mengatur waktu gawai agar tidak

mengganggu istirahat (Q3). Korelasi ini menguatkan temuan Santoso & Wulandari (2023) tentang dampak negatif screen time pada kualitas tidur remaja. Paparan layar menghambat sekresi melatonin, yang berujung pada kelelahan mental, stres, dan kerentanan terhadap *FoMO* (Q8). Intervensi berbasis video "Paham Literasi Digital" telah efektif memberikan pengetahuan tentang korelasi ini, tetapi implementasi perilaku masih membutuhkan pengawasan dan pelatihan praktis.

#### D. Implikasi Kesenjangan Kognitif-Perilaku

Kesenjangan antara 94% keberhasilan etika dan 24% masalah *Nomophobia*/tidur mengindikasikan bahwa dimensi Sikap dan Perspektif dalam LD (Bawden, 2008) belum sepenuhnya diinternalisasi menjadi perilaku. Siswa tahu apa yang benar (etika), tetapi tidak mampu mengendalikan dorongan (impulse control) saat menghadapi tekanan digital (*FoMO* dan social comparison). Implikasi dari hasil ini adalah perlunya peran yang lebih aktif dari Guru BK (Thessia *et al.*, 2025) untuk merancang program yang menyoar langsung pada aspek manajemen emosi dan waktu

## KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi literasi digital ini telah mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kesadaran siswa SMA Negeri 21 Medan terhadap pentingnya etika dan tanggung jawab digital (tingkat pemahaman 90-94%). Namun, analisis data angket pasca-sosialisasi secara konsisten menunjukkan bahwa seperempat siswa (24%) berada pada risiko tinggi, terbukti dari indikasi *Nomophobia* dan kesulitan dalam self-management waktu yang berujung pada gangguan tidur. Keberhasilan kognitif harus ditindaklanjuti dengan intervensi berbasis pelatihan perilaku untuk mengatasi kesenjangan antara pengetahuan etika dan tindakan sehat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, sehingga dapat terselenggara dengan sukses dan menghasilkan luaran yang bermanfaat.

1. SMA Negeri 21 Medan sebagai institusi tempat kegiatan PkM dilaksanakan, atas izin, fasilitas, dan kerja sama yang sangat baik, terutama kepada Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK).
2. Seluruh peserta, yaitu 33 siswa kelas XI SMA Negeri 21 Medan, atas partisipasi aktif dan keterbukaan dalam mengisi angket reflektif.
3. Sivitas Akademika Universitas Budi Darma yang telah membantu dalam persiapan administrasi dan teknis, sehingga kegiatan PkM ini dapat berjalan lancar.

## REFERENSI

- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. S. (2023). Pengaruh tingkat fear of missing out (FoMO) dan tingkat pengawasan orang tua terhadap tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja. *Jurnal Interaksi Online*, **11**(3), 272–284.
- Bawden, D. (2008). Origins and concepts of digital literacy. In C. Lankshear & M. Knobel (Eds.), *Digital literacies: Concepts, policies, and practices*. Peter Lang.
- Buckingham, D. (2015). *The media education manifesto*. Polity Press.
- Fitriasari, F. (2023). Smartphone addiction dengan depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, **11**(1), 1–10.
- Gilster, P. (1997). *Digital literacy*. Wiley.

- Jogjabelajar. (2023, March 28). ILM | Paham literasi digital biar gak kena mental [Video]. YouTube. <https://youtu.be/bGeJjbOkqY>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika. (2024). Laporan nasional literasi digital Indonesia. Kominfo.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, **29**(1), 140–144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **14**(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Maulana, Y. (2019). Literasi media digital sebagai strategi peningkatan kompetensi digital pada siswa. *Jurnal Komunikasi*, **10**(2), 145–156.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.
- Nasrullah, R. (2022). Literasi digital dan budaya media di era milenial. Prenadamedia Group.
- Prasetyo, D., Hidayat, F., & Lestari, N. (2022). Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, **4**(2), 112–123.
- Rahman, A. (2023). Sosialisasi literasi digital sebagai upaya pencegahan hoaks di kalangan pelajar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Digital*, **5**(1), 44–53.
- Rahmadani, H. (2020). Profil keterampilan literasi digital: Penelitian survei di SMA IT Al Bayyinah Pekanbaru. *Jurnal Penelitian dan Pendidikan IPA*, **6**(2), 120–130.
- Santoso, E., & Wulandari, D. (2023). Waktu layar dan gangguan tidur pada remaja digital natives. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, **6**(2), 77–89.
- Thessia Permata Bunda, T. P., Firman, F., & Sukma, D. (2025). Peran guru BK di era digital: Mempertahankan nilai budaya dalam menghadapi revolusi industri. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, **3**(1), 723–735.
- UNESCO. (2021). *Media and information literacy curriculum for teachers*. UNESCO.
- Widodo, A. (2023). Pengaruh pendekatan partisipatif terhadap literasi digital siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, **9**(1), 33–42.