Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran
e-ISSN: 2962-6579
p-ISSN: 2962-3464

Vol 04, No 01, 26-33
https://doi.org/10.58706/jipp
jipp.mep@gmail.com

Analisis Kesiapan Mental Peserta Didik SMP Terhadap Penggunaan Media Sosial

Jimat Susilo [*] dan Farent Aldava
Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Profesi Guru, Universitas Swadaya Gunung Jati, Cirebon, Indonesia
[*] Email: jimat_susilo@ugj.ac.id

Abstrak

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan peserta didik, membawa dampak ganda sebagai sarana belajar sekaligus sumber tekanan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesiapan mental peserta didik SMP dalam menggunakan media sosial berdasarkan teori resiliensi Ann Masten, serta mengidentifikasi upaya mempersiapkan mental mereka. Metode penelitian kualitatif fenomenologi diterapkan melalui wawancara mendalam dengan dua siswa untuk menggali pengalaman subjektif mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan mental peserta didik ditandai oleh kemampuan mengelola emosi, dukungan sosial, dan kompetensi adaptif dalam menghadapi adversitas seperti cyberbullying dan distraksi. Siswa yang resilien cenderung memilih konten positif, memiliki strategi koping, dan memanfaatkan media sosial secara produktif. Berdasarkan temuan, penelitian ini merekomendasikan tiga strategi utama: (1) penguatan literasi digital kritis, (2) pelatihan regulasi emosi, dan (3) pembangunan lingkungan pendukung melalui kolaborasi sekolah dan keluarga. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik untuk membentuk resiliensi digital peserta didik dalam era teknologi yang terus berkembang.

Kata kunci: Media sosial, Kesehatan Mental, Peserta Didik

Abstract

Social media has become an inseparable part of students' lives, bringing dual impacts as a learning tool and a source of mental pressure. This study aims to analyze the mental readiness of middle school students in using social media based on Ann Masten's resilience theory, as well as to identify efforts to prepare their mental state. A qualitative phenomenological research method was applied through in-depth interviews with two students to explore their subjective experiences. The results indicate that students' mental readiness is characterized by their ability to manage emotions, social support, and adaptive competence in facing adversities such as cyberbullying and distractions. Resilient students tend to choose positive content, have coping strategies, and utilize social media productively. Based on these findings, the study recommends three main strategies: (1) strengthening critical digital literacy, (2) training in emotional regulation, and (3) building a supportive environment through collaboration between schools and families. The implications of this research emphasize the importance of a holistic approach to developing students' digital resilience in an ever-evolving technological era.

Keywords: *Mental Health, Social Media, Student*

Histori Naskah
Diserahkan: 13 Mei 2025 Direvisi: 21 Juli 2025 Diterima: 27 Juli 2025

How to cite
Susilo, J. & Aldava, F. (2025). Analisis Kesiapan Mental Peserta Didik SMPN 7 Kota Cirebon Terhadap Penggunaan Media Sosial. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, **4**(1), 26-33. DOI: https://doi.org/10.58706/jipp.v4n1.p26-33.

Copyright © The Author(s). This work is licensed under CC BY-NC 4.0

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan peserta didik. Perkembangan pesat teknologi informasi telah mengubah cara individu berkomunikasi, berinteraksi, serta memperoleh informasi melalui platform seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan TikTok (Dorchester & Chandel, 2019; Sharma et al., 2022). Bagi peserta didik, media sosial bukan hanya sarana untuk terhubung dengan teman sebaya, tetapi juga menjadi sumber belajar dan tempat untuk berekspresi (Teng & Joo, 2020; Syahraini et al., 2024). Selain itu, media sosial juga dimanfaatkan untuk melestarikan budaya dengan mengunggah konten budaya lokal, sebagaimana dijelaskan oleh Karimah et al. (2024) bahwa media sosial menjadi pemain utama dalam upaya menjaga dan mewariskan warisan budaya.

Penggunaan media sosial memungkinkan peserta didik mengakses berbagai informasi di mana pun dan kapan pun (Sharma et al., 2022). Fenomena ini menjadi pedang bermata dua: di satu sisi, media sosial membantu proses pembelajaran, meningkatkan motivasi, serta memfasilitasi diskusi kreatif antara guru dan peserta didik (Raja, 2024; Ziaulhaq, 2023). Namun di sisi lain, penggunaan media sosial juga dapat berdampak negatif, seperti penurunan produktivitas, distraksi, dan masalah kesehatan mental (Oktavia et al., 2024; Samala et al., 2024). Minimnya pengawasan dari orang tua membuat peserta didik lebih rentan terpapar informasi palsu atau konten negatif (Castaneda & Castaneda, 2022). Pertiwi & Sihotang (2023) juga menyebutkan bahwa penggunaan media sosial tanpa kontrol dapat mengganggu kesejahteraan psikologis remaja, apalagi dengan mudahnya akses ke hoaks, kekerasan, pornografi, dan ujaran kebencian (Rosyidah & Ismeirita, 2023). Oleh karena itu, peserta didik memerlukan arahan dan bimbingan agar mampu bermedia sosial secara positif dan bertanggung jawab (Handayani, 2019).

Berbagai penelitian terdahulu telah membahas dampak media sosial terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya risiko kecemasan, depresi, dan isolasi sosial akibat cyberbullying atau perbandingan sosial yang tidak sehat (Anderson & Jiang, 2018). Sebagian besar penelitian ini masih berfokus pada dampak negatif secara umum tanpa membahas secara spesifik kesiapan mental peserta didik dalam menghadapi risiko tersebut. Belum banyak penelitian yang mengkaji bagaimana peserta didik dapat bertahan dan beradaptasi, khususnya dengan menggunakan kerangka teori resiliensi dari Masten (2001).

Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan teori resiliensi untuk mendeskripsikan kesiapan mental peserta didik SMP dalam menghadapi tekanan mental dari media sosial, seperti distraksi, cyberbullying, dan konten negatif. Selain itu, penelitian ini juga mengusulkan pendekatan religius dan bimbingan langsung sebagai strategi konkret untuk membantu peserta didik menggunakan media sosial secara bijak. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menggambarkan masalah, tetapi juga menawarkan solusi berbasis teori dan praktik.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan kesiapan mental peserta didik serta langkah-langkah yang diperlukan untuk mendukung kesehatan mental mereka saat berinteraksi di media sosial. Harapannya, hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman baru tentang peran resiliensi dan strategi pendukung bagi peserta didik dalam menghadapi tantangan era digital.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain hanya memfokuskan pada peserta didik tingkat SMP sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasi ke jenjang pendidikan lain, serta hanya menggunakan teori resiliensi dari Masten (2001) sebagai kerangka utama sehingga belum mengkaji pendekatan lain seperti teori kognitif sosial atau ekologi perkembangan yang juga relevan. Selain itu, penelitian ini belum sepenuhnya menggali pengaruh faktor budaya lokal, lingkungan keluarga, dan dinamika hubungan sosial yang turut memengaruhi kesiapan mental peserta didik. Keterbatasan lain terletak pada sifat penelitian yang berbasis studi literatur, sehingga temuan sangat bergantung pada ketersediaan dan kualitas penelitian sebelumnya. Meskipun penelitian ini menawarkan rekomendasi berupa pendekatan religius dan arahan langsung, efektivitasnya juga dapat berbeda tergantung pada latar belakang budaya dan keagamaan peserta didik di berbagai daerah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menyelidiki pengalaman hidup peserta didik di tingkat sekolah menengah pertama dalam menggunakan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Fenomenologi, sebagai pendekatan filosofis, berfokus pada bagaimana individu memahami dan merasakan interaksi mereka dengan media sosial. Dalam penelitian ini, objek yang diteliti adalah kesiapan mental peserta didik SMPN 7 Kota Cirebon dalam menggunakan media sosial, sementara subjeknya adalah peserta didik itu sendiri. Respondennya sebanyak 2 peserta didik yang aktif menggunakan media sosial dan masing-masing peserta didik mempunyai sifat yang berbeda saat menggunakannya.

Data yang dikumpulkan berupa jawaban wawancara mendalam yang telah ditranskrip, di mana sumber data utama adalah pengalaman peserta didik saat berinteraksi dengan media sosial. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, di mana peneliti menyusun pertanyaan terbuka untuk mendorong peserta didik berbagi pengalaman mereka, termasuk bagaimana media sosial mempengaruhi kehidupan dan kesehatan mental mereka.

Analisis data menggunakan metode fenomenologi yang diadaptasi dari Husserl (Husserl, 1931; Feist. 2004), dengan langkah awal berupa pengumpulan data melalui purposive sampling. Wawancara yang dilakukan bersifat terbuka dan semi-terstruktur, sering kali direkam dan diulang untuk mendapatkan informasi yang lebih lengkap. Proses analisis dimulai dengan transkripsi hasil wawancara secara verbatim, diikuti dengan pemeriksaan akurasi dan analisis menggunakan metode Colaizzi (1978). Ini mencakup pembacaan ulang transkrip untuk memahami data, mengekstrak pernyataan spesifik, merumuskan makna, serta mengembangkan tema dari pernyataan tersebut. Setelah analisis selesai, peneliti menyusun deskripsi lengkap fenomena yang diteliti dan memvalidasi hasilnya dengan partisipan.

Etika penelitian juga menjadi perhatian penting, meliputi penyampaian informasi mengenai sifat penelitian, keikutsertaan sukarela, izin merekam wawancara, serta menjaga kerahasiaan identitas partisipan. Untuk melindungi identitas siswa, peneliti menggunakan istilah seperti siswa 1 dan siswa 2 dalam hasil dan pembahasan. Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman peserta didik dalam menggunakan media sosial dan implikasinya terhadap kesehatan mental mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat dua puluh jawaban yang berbeda dengan sepuluh pertanyaan yang sama. Data didapat dari hasil wawancara dengan dua siswa yang memiliki pengalaman yang berbeda dalam menggunakan media sosial. Siswa pertama memiliki pengalaman menggunakan media sosial cukup lama sejak kelas lima Sekolah Dasar, sedangkan siswa kedua memiliki pengalaman menggunakan media sosial saat mempunyai gawai baru pada kelas tujuh Sekolah Menengah Pertama. Jawaban kedua siswa tersebut akan dianalisis berdasarkan teori resiliensi oleh Ann Masten (2001). Resiliensi atau ketahanan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor individu (kemampuan kognitif, keterampilan sosial, *self-efficacy*), faktor keluarga (dukungan sosial, lingkungan keluarga), dan faktor eksternal (masyarakat, budaya). Masten (2001) menyatakan bahwa resiliensi muncul dari sistem adaptif dasar manusia, salah satunya adalah kemampuan mengelola emosi.

Peneliti akan menganalisis bagaimana dukungan sosial dapat mempengaruhi dan menguatkan siswa 1 dan siswa 2, bagaimana pengelolaan emosi dari siswa 1 dan siswa 2, serta akan mengenalisis kompetensi adaptif yaitu kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan tantangan lingkungan sekitar. Terakhir, peneliti akan menyimpulkan bagaimana kesiapan mental siswa 1 dan siswa 2.

Kesiapan Mental Peserta Didik dalam Menggunakan Media Sosial

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori resiliensi Ann Masten untuk menilai kesiapan mental siswa SMP dalam menghadapi tantangan media sosial. Resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan. Siswa SMP dianggap siap jika mereka mampu mengelola emosi, menghadapi distraksi, mengatasi cyberbullying, dan menghindari dampak negatif media sosial lainnya. Dengan demikian, mereka dapat menggunakan media sosial secara positif dan sehat.

Dukungan Sosial

Siswa 1 menunjukkan ketergantungan yang kuat pada dukungan sosial untuk mengatasi kesulitan. Ketika menghadapi cyberbullying akibat kesalahpahaman di TikTok, ia mendapat dukungan dari Teman A, yang tidak hanya memberikan semangat tetapi juga membantu meluruskan masalah melalui klarifikasi. Hal ini sesuai dengan konsep Masten tentang "*protective factors*", di mana hubungan sosial yang positif dapat menjadi penyangga (*buffer*) terhadap stres. Selain itu, Siswa 1 menikmati interaksi dengan teman-teman di media sosial, seperti saling mengirim video lucu dan berkomunikasi dengan orang dari berbagai kota. Ini menunjukkan bahwa ia memiliki jaringan sosial yang luas, yang dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan mengurangi isolasi sosial, faktor penting dalam resiliensi.

Siswa 2 mengandalkan teman-teman dekat untuk dukungan emosional, terutama saat merasa cemas atau tidak percaya diri. Ia menyebutkan bahwa curhat melalui media sosial membuatnya merasa dihargai dan tidak sendirian. Ini sesuai dengan konsep Masten tentang "*social scaffolding*", di mana hubungan yang mendukung membantu individu menghadapi tantangan. Namun, ia juga selektif dalam berbagi masalah, hanya curhat

kepada teman yang benar-benar dipercaya. Hal ini menunjukkan kemampuan membatasi paparan negatif atau tidak *oversharing*, yang merupakan bagian dari regulasi emosi yang sehat.

Pengelolaan Emosi

Ketika menghadapi kecemasan akibat viralnya komentar negatif, Siswa 1 mengambil langkah aktif dengan membuat video klarifikasi untuk meminta maaf dan meluruskan kesalahpahaman. Ini mencerminkan kemampuan *problem-solving* dan regulasi emosi yang baik, dua komponen kunci dalam resiliensi menurut Masten. Namun, ia juga mengakui pernah terpengaruh oleh standar tidak realistis di media sosial (misalnya, kriteria pasangan ideal). Awalnya, hal ini membuatnya cemas, tetapi kemudian ia menyadari bahwa memikirkan hal tersebut hanya akan membuatnya tidak nyaman. Proses ini menunjukkan kemampuan reframing kognitif, di mana ia belajar untuk tidak terlalu terpengaruh oleh konten yang tidak sehat.

Siswa 2 mengakui bahwa ia sering merasa cemas ketika melihat postingan teman-teman yang terlihat lebih bahagia atau sukses. Ini adalah contoh "*social comparison*", yang dapat memicu perasaan *insecure*. Namun, ia menyadari bahwa apa yang ditampilkan di media sosial belum tentu mencerminkan kenyataan. Kesadaran ini membantunya mengembangkan strategi koping kognitif, di mana ia belajar untuk tidak terlalu membandingkan diri dengan orang lain. Ini adalah bentuk resiliensi emosional, di mana ia mampu mengelola perasaan negatif dengan perspektif yang lebih realistis.

Kompetensi Adaptif

Siswa 1 belajar dari pengalaman buruknya dengan menyimpulkan bahwa ia harus lebih berhati-hati dalam berkomentar dan tidak menyebarkan informasi tanpa konfirmasi. Ini adalah contoh pembelajaran adaptif, di mana pengalaman negatif diubah menjadi pelajaran untuk perilaku yang lebih baik di masa depan. Ia juga merencanakan untuk mengurangi penggunaan media sosial saat kelas 9, menunjukkan kesadaran akan manajemen waktu dan upaya untuk meminimalkan distraksi. Langkah ini mencerminkan kemampuan *anticipatory coping*, di mana ia mempersiapkan diri untuk menghindari potensi masalah di masa depan.

Siswa 2 secara aktif memilih konten yang positif (seperti motivasi dan pembelajaran) dan menghindari konten yang memicu kecemasan (seperti standar kecantikan tidak realistis). Ini menunjukkan kemampuan *self-regulation* dan adaptasi terhadap lingkungan digital. Ia juga menyadari pentingnya kesehatan mental dan berencana untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial di masa depan. Pernyataan seperti "*konten yang tidak baik hanya akan mempengaruhi diri yang tidak baik juga*" mencerminkan pemahaman mendalam tentang pengaruh media sosial terhadap psikologinya.

Kesiapan Mental

Secara keseluruhan, Siswa 1 menunjukkan kesiapan mental yang baik dalam menggunakan media sosial karena; (1) Mampu bertahan dari *cyberbullying* dengan bantuan dukungan sosial dan strategi penyelesaian masalah, (2) mengelola distraksi dengan memilih konten positif (seperti tips belajar) dan merencanakan pengurangan penggunaan media sosial, dan (3) tidak mudah terjerumus dalam pengaruh buruk karena belajar dari pengalaman dan memiliki kesadaran kritis terhadap konten media sosial.

Siswa 2 juga menunjukkan kesiapan mental yang baik karena; (1) Mampu mengelola tekanan sosial dengan tidak larut dalam membandingka dirinya dengan pencapaian orang lain, (2) memilih konten yang mendukung perkembangan positif, seperti informasi edukatif dan motivasi, (3) memiliki kesadaran akan batasan diri dan pentingnya menjaga kesiapan mental.

Dapat disimpulkan Keduanya juga memenuhi kriteria kesiapan mental dalam menggunakan media sosial karena; (1) Mampu bertahan dari cyberbullying dan distraksi, (2) tidak mudah terpengaruh oleh konten negatif dan (3) memiliki strategi jangka panjang untuk menjaga keseimbangan mental. Dengan demikian, jawaban mereka sangat relevan dengan tujuan penelitian untuk memahami kesiapan mental siswa dalam menghadapi tekanan media sosial.

Mempersiapkan Mental Peserta Didik dalam Menggunakan Media Sosial

Berdasarkan analisis jawaban kedua siswa menggunakan teori resiliensi Ann Masten (Masten, 2001), dapat disimpulkan bahwa kesiapan mental dalam menggunakan media sosial memerlukan dukungan multidimensi, meliputi aspek kognitif, emosional, dan sosial. Berikut beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mempersiapkan mental peserta didik.

Membangun Literasi Digital dan Kritis

Sekolah/guru dapat mensosialisasikan edukasi tentang bahaya dan manfaat dari media sosial. Siswa perlu memahami bahwa media sosial adalah alat yang netral dan dampaknya tergantung pada cara mereka dalam menggunakannya. Sekolah dapat mengadakan workshop tentang jejak digital, cara membedakan berita hoaks dan asli, dan bahaya *cyberbullying* serta tata cara melaporkannya. Isabella et. al. (2023) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa melalui media sosial, banyak orang masih mengungkapkan bahwa mereka menyebarkan informasi pribadi yang sensitif. Selain itu, antara 30% hingga 60% responden penelitian Isabella melaporkan pernah terpapar hoaks, dan 11% mengaku telah menyebarkan hoaks tanpa mempertimbangkan kebenarannya. Beberapa hoaks yang ditemukan seringkali berkaitan dengan isu politik, kesehatan, dan agama, yang paling banyak diakses melalui Facebook. Tindakan pemerintah ini jelas menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan TIK dan Internet di Indonesia dapat membawa dampak negatif. Oleh karena itu, program literasi digital sangat penting bagi siswa dan pihak sekolah atau guru harus rutin mensosialisasikannya.

Selain itu, sekolah juga perlu mengadakan pembelajaran kritis terhadap konten. Dalam pembelajaran ini siswa diharapkan dapat; (1) Mempertanyakan kebenaran konten sebelum membagikannya (*critical thinking*). (2) Tidak langsung percaya pada standar kecantikan/gaya hidup yang tidak realistis (3) Memilih akun yang inspiratif (edukasi, motivasi, keterampilan) dibandingkan konten yang hanya mengejar validasi sosial. (F. Handayani, 2020) menjelaskan berpikir kritis adalah keterampilan dalam memberikan pendapat dan mengevaluasi secara sistematis bobot pendapat diri sendiri maupun orang lain. Dalam konteks pembelajaran, berpikir kritis dilakukan oleh siswa yang dapat menjawab pertanyaan tentang bagaimana (*how*) dan mengapa (*why*) dengan mengandalkan prinsip-prinsip dan konsep-konsep yang ada.

Mengembangkan Keterampilan Regulasi Emosi

Siswa diajak mengenali emosi mereka saat menggunakan media sosial, misalnya "Apakah saya merasa cemas setelah melihat postingan ini?". Teknik *mindfulness* atau digital detox bisa diperkenalkan untuk mengurangi ketergantungan. Regulasi emosi dapat membuat siswa menjadi tidak agresif yang seringkali menimbulkan kekacauan di dunia nyata maupun dunia maya. Seperti yang dijelaskan oleh Supratman & Ekawati (2024) mengembangkan keterampilan regulasi emosi di kalangan siswa dapat menjadi solusi untuk mengurangi perilaku agresif. Program yang berfokus pada pengelolaan emosi, seperti teknik relaksasi atau pelatihan kesadaran diri, dapat membantu siswa mengontrol reaksi emosional mereka. Dengan meningkatkan keterampilan regulasi emosi, tidak hanya agresivitas siswa yang berkurang, tetapi juga dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif. Siswa yang mampu mengelola emosi mereka lebih baik cenderung lebih kooperatif dan mendukung teman sebaya mereka.

Memperkuat Dukungan Sosial dan Lingkungan Positif

Salah satu kunci utama dalam mempersiapkan mental peserta didik menghadapi dinamika media sosial adalah menciptakan jaringan dukungan yang solid dan lingkungan yang positif. Siswa tidak bisa diharapkan menghadapi tantangan digital sendirian, mereka membutuhkan sistem pendukung yang terdiri dari teman sebaya, guru, dan keluarga. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Sagala et al. (2024), Guru dan Orang Tua harus berkolaborasi untuk mendukung siswa dalam menghadapi tantangan digital. Guru perlu terus mengembangkan metode pembelajaran yang sesuai dengan realitas digital dan memberikan pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai karakter yang diinginkan, sementara itu, orang tua harus aktif terlibat dalam mengawasi dan membimbing anak-anak dalam penggunaan teknologi, serta memberikan contoh positif dalam kehidupan sehari-hari.

Interaksi sosial di media sosial seringkali menjadi sumber kebahagiaan sekaligus kecemasan. Seperti yang terlihat dari jawaban siswa 1 dan siswa 2, mereka merasa nyaman ketika teman-teman memberikan komentar positif atau mendukung saat menghadapi masalah. Untuk memperkuat hal ini, sekolah dapat mendorong budaya saling mendukung di kalangan siswa, misalnya dengan kampanye "*like untuk kebaikan*" atau tantangan memposting konten positif. Membentuk kelompok diskusi di mana siswa bisa berbagi pengalaman tentang tekanan di media sosial tanpa takut dihakimi juga menjadi upaya sekolah untuk menguatkan budaya saling mendukung di kalangan siswa.

Mendorong Pemanfaatan Media Sosial yang Produktif dan Bermakna

Media sosial seringkali dipandang sebagai sumber distraksi, namun sebenarnya ia bisa menjadi alat yang sangat kuat untuk pengembangan diri jika digunakan dengan kesadaran dan tujuan yang jelas. Tantangannya adalah mengubah perspektif siswa dari sekadar *konsumen pasif* yang menghabiskan waktu dengan *scroll tanpa*

arti, menjadi *pengguna aktif* yang memanfaatkan platform ini untuk hal-hal yang memberdayakan. Seperti yang diungkapkan oleh Ainy & Nahla (2024) dalam penelitiannya bahwa media sosial dapat mendorong kreativitas siswa dalam berwirausaha apabila dapat dimanfaatkan dengan baik. Platform seperti Instagram, TikTok, atau YouTube tidak hanya berisi konten hiburan, tetapi juga gudang ilmu pengetahuan jika tahu cara mencarinya. Mengikuti akun-akun edukatif, seperti pembahasan sains sederhana di TikTok, tutorial belajar bahasa asing di YouTube, atau tips manajemen waktu dari para ahli produktivitas dapat menjadi strategi pembelajaran tambahan diluar jam belajar formal. Selain itu, siswa juga dapat bergabung dengan grup atau komunitas online yang fokus pada minat positif, seperti klub baca digital, forum diskusi sains, atau kelompok hobi kreatif. Guru bisa memfasilitasi dengan memberikan rekomendasi akun-akun bermanfaat atau bahkan membuat tugas yang melibatkan pencarian informasi valid dari media sosial.

Terlepas dari berbagai capaian positif, masih ada beberapa kendala yang perlu diperhasikan. Karena pelaksanaannya pada peserta didik tingkat SMP sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasi ke jenjang pendidikan lain, serta hanya menggunakan teori resiliensi dari Masten (2001) sebagai kerangka utama sehingga belum mengkaji pendekatan lain seperti teori kognitif sosial atau ekologi perkembangan yang juga relevan. Selain itu, penelitian belum menggali pengaruh faktor budaya lokal, lingkungan keluarga, dan dinamika hubungan sosial yang turut memengaruhi kesiapan mental peserta didik. Keterbatasan lain terletak pada sifat penelitian yang berbasis studi literatur, sehingga temuan sangat bergantung pada ketersediaan dan kualitas penelitian sebelumnya. Meskipun demikian, temuan penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam merumuskan strategi penguatan resiliensi digital, khususnya melalui literasi digital kritis, pelatihan regulasi emosi, serta pembangunan lingkungan pendukung berbasis kolaborasi sekolah dan keluarga. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan awal bagi pengembangan program pendidikan yang lebih holistik dan adaptif terhadap tantangan era teknologi. Untuk studi selanjutnya, disarankan dilakukan penelitian empiris dengan pendekatan kuantitatif, kualitatif, atau campuran (*mixed methods*) guna mengukur pengaruh kesiapan mental terhadap pemanfaatan media sosial.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesiapan mental peserta didik SMP dalam menggunakan media sosial sangat dipengaruhi oleh resiliensi, yang mencakup dukungan sosial, pengelolaan emosi, dan kemampuan adaptasi. Dukungan teman sebaya dan guru, regulasi emosi, serta penggunaan media sosial secara produktif menjadi faktor penting dalam membangun ketahanan menghadapi tantangan digital. Intervensi sekolah, pendampingan orang tua, dan pembiasaan berpikir kritis menjadi strategi utama untuk membentuk perilaku bermedia sosial yang bertanggung jawab. Temuan ini berpotensi dikembangkan dengan memperluas subjek ke jenjang pendidikan lain, menerapkan teori berbeda seperti teori kognitif sosial atau ekologi perkembangan, serta menggali peran budaya, latar belakang keluarga, dan relasi sosial. Penelitian lanjutan dengan pendekatan empiris seperti survei atau eksperimen juga diperlukan untuk menguji efektivitas strategi literasi digital dan pendekatan religius dalam meningkatkan kesiapan mental peserta didik secara lebih kontekstual dan aplikatif.

KONTRIBUSI PENULIS

Jimat Susilo: Writing – Review & Editing dan Formal Analysis dan **Farent Aldava**: Conceptualization dan Writing – original draft. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir dari naskah ini.

PERNYATAAN BEBAS KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan finansial maupun hubungan pribadi yang dapat mempengaruhi hasil yang dilaporkan dalam naskah ini.

PERNYATAAN ETIKA PENELITIAN DAN PUBLIKASI

Para penulis menyatakan bahwa penelitian dan penulisan naskah ini telah mematuhi standar etika penelitian dan publikasi, sesuai dengan prinsip ilmiah, serta bebas dari plagiasi.

PERNYATAAN PEMANFAATAN TEKNOLOGI ASISTIF

Para penulis menyatakan bahwa Kecerdasan Buatan Generatif (*Generative Artificial Intelligence*) dan teknologi asistif lainnya tidak digunakan secara berlebihan dalam proses penelitian dan penulisan naskah ini. Secara khusus, Poe digunakan untuk brainstorming ide; DeepSeek digunakan untuk proofreading naskah; serta Perplexity digunakan untuk pencarian semantik, sintesis bukti dari literatur, dan identifikasi konsensus atau kesenjangan penelitian. Para penulis telah meninjau dan menyunting semua konten yang dihasilkan AI guna

memastikan ketepatan, kelengkapan, serta kepatuhan terhadap standar etika dan ilmiah, dan bertanggung jawab penuh atas naskah versi akhir.

DAFTAR PUSTAKA

Ainy, Z.N. & Nahla, Z.T. (2024). Analisis penggunaan Media sosial untuk pembelajaran Kewirausahaan di kantin sekolah siswa MTs Almadinah Ambon. *JPEK (Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Kewirausahaan)*, **8**(1), 382–389. DOI: https://doi.org/10.29408/jpek.v8i1.25398.

Anderson, M. & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology 2018*. Washington DC: Pew Research Center.

Castaneda, L.V. & Castaneda, M.E. (2022). Uses and abuses of social media in higher education. In *International Encyclopedia of Education: Fourth Edition* (pp. 131–138). Amsterdam: Elsevier. DOI: https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818630-5.02135-7.

Colaizzi, P.F. (1978) Psychological research as a phenomenologist views it. In: Valle, R.S. and King, M., Eds., Existential-Phenomenological Alternatives for Psychology, Oxford University Press, New York, 48-71.

Dorchester, K.S. & Chandel, A. (2019). Media as a social need. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering*, **8**(11 Special Issue), 1017–1020. DOI: https://doi.org/10.35940/ijitee.K1186.09811S19.

Eang, C., & Mui Joo, T. (2020). Is social media still "social"? *Advances in Intelligent Systems and Computing*, **1228**, 469–490. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-030-52249-0_32.

Feist. 2004. Husserl and The Sciences. Canada: University of Ottawa.

Handayani, F. (2020). Membangun keterampilan berpikir kritis siswa melalui literasi digital berbasis STEM pada masa pandemik Covid 19. *Cendekiawan*, **2**(2), 69–72. DOI: https://doi.org/10.35438/cendekiawan.v2i2.184.

Handayani, I. (2019). Konsep bimbingan dan konseling pribadi-sosial dalam pengembangan positive mental attitude generasi Z. *NALAR: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam*, **3**(1), 51–63. DOI: https://doi.org/10.23971/njppi.v3i1.1283.

Husserl, E. (1931). *Ideas: A general introduction to pure phenomenology* (W. R. B. Gibson, Trans.). London, England: Allen & Unwin. (Original work published 1913)

Isabella, I., Iriyani, A., & Lestari, D.P. (2023). Literasi digital sebagai upaya membangun karakter masyarakat digital. *Jurnal Pemerintahan dan Politik*, **8**(3), 167–172. DOI: https://doi.org/10.36982/jpg.v8i3.3236.

Karimah, S., Salsabilah, A., Farizi, V.A., Kurniasih, N., & Susilo, J. (2024). Pemanfaatan media sosial tiktok dalam upaya pelestarian tari topeng cirebon sebagai respon generasi z untuk mempertahankan identitas bangsa. *Sosio-Didaktika: Sosial Science Educational Journal*, **11**(2), 119–130. Retrieved from: https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/SOSIO-FITK/article/view/40971/pdf.

Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, **56**(3), 227–238. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227.

Oktavia, L.F., Yovica, A., & Amra, A. (2024). Analisis dampak sosial media terhadap keriligiusan peserta didik (studi literatur), *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, **5**(6), 7166–7173. DOI: https://doi.org/10.54373/imeij.v5i6.2123.

Pertiwi, A.R.C.E. & Sihotang, H. (2023). Upaya sekolah meningkatkan kesehatan mental peserta didik di era digital. *Jurnal Psiko Edukasi*, **21**(2), 180–195. DOI: https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4946.

Raja, N. (2024). The Role of social media in media education for transforming pedagogy and industry preparedness. *Proceedings - 3rd International Conference on Advances in Computing, Communication and Applied Informatics*, 1-7. DOI: https://doi.org/10.1109/ACCAI61061.2024.10602436.

Rosyidah, A.N. & Ismeirita, I. (2023). Analisis penggunaan media sosial dalam pembentukan karakter peserta didik (studi kasus di SMPN 20 Bekasi). *Research and Development Journal of Education*, **9**(1), 34-44. DOI: https://doi.org/10.30998/rdje.v9i1.13839.

Sagala, K., Naibaho, L., & Rantung, D.A. (2024). Tantangan pendidikan karakter di era digital. *Jurnal Kridatama Sains dan Teknologi*, **6**(01), 1–8. DOI: https://doi.org/10.53863/kst.v6i01.1006.

Samala, A.D., Rawas, S., Criollo-c, S., Fortuna, A., Feng, X., Prasetya, F., Uluçay, N.Ö., Jaya, P., & Hidayat, R. (2024). Social media in education: Trends, roles, challenges, and opportunities for digital-native generations – A systematic literature review. *Asian Journal of University Education*, **20**(3), 524–539. DOI: https://doi.org/10.24191/ajue.v20i3.27869.

Sharma, A., Kaushal, S., Fulzele, R., & Kumari, T. (2022). Role of social media in engaging students: Perspectives from higher education. *8th International Conference on Advanced Computing and Communication Systems*, 1683–1686. DOI: https://doi.org/10.1109/ICACCS54159.2022.9785228.

Supratman, S.T.A. & Ekawati, D. (2024). Hubungan antara regulasi emosi dan konformitas teman sebaya dengan agresivitas pada siswa kelas XI di SMK X. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, **6**, 366-379. DOI: http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v6i0.39255.

Syahraini, K., Zakariah, A., & Novita. (2024). Peran media sosial terhadap perilaku peserta didik di era globalisasi. *Alfihris: Jurnal Inspirasi Pendidikan*, **2**(4), 118–128. DOI: https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i4.1016.

Ziaulhaq, W. (2023). Pemanfaatan tayangan youtube sebagai media konseling mental siswa di Madrasah Aliyah Persiapan Negeri Besitang. *Compass: Journal of Education and Counselling*, **1**(1), 25–30. DOI: https://doi.org/10.58738/compass.v1i1.246.