

## **Membangun Keterampilan Mengelola Informasi dan Kesehatan Mental di MTs Mujahidin**

Fatmawati<sup>1</sup>; Fikri Idris<sup>2</sup>; Susan Permata Sari<sup>3</sup>

Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau<sup>1 dan 3</sup>; Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Riau<sup>2</sup>

Email Korespondensi: fatmawatikaffa@comm.uir.ac.id

Diterima: 19-11-2025    Disetujui: 01-12-2025    Diterbitkan: 15-12-2025

### **Abstrak**

Artikel ini merupakan artikel pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan siswa MTS A-Mujahidin dalam mengelola informasi digital yang bersumber dari media sosial dan menjaga Kesehatan mental siswa dalam mengakses informasi dari media sosial. Digitalisasi menyebabkan semua siswa tergantung dengan determinasi sosial media. Kemampuan pengelolaan informasi dalam menjaga Kesehatan mental penting dilakukan untuk menjaga motivasi siswa dalam belajar dan meraih cita-cita. Teori yang digunakan pada pengabdian ini adalah teori literasi digital, dan teori *self regulations* untuk membekali siswa MTS Al-Mujahidin dengan keterampilan informasi dengan menyaring, mengelola stress serta mengatur waktu penggunaan media sosial. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dengan mengikuti kegiatan ini, siswa-siswa lebih memiliki pemahaman tentang pengelolaan informasi pada penggunaan media sosial.

**Kata Kunci:** Keterampilan Informasi; Literasi Digital; Pengelolaan Informasi; Kesehatan Mental.

### **Abstract**

*This article is a community service article that aims to develop the skills of MTS A-Mujahidin students in managing digital information sourced from social media and maintaining students' mental health when accessing information from social media. Digitalization has caused all students to become dependent on social media. The ability to manage information in maintaining mental health is important to maintain students' motivation in learning and achieving their goals. The theories used in this community service are digital literacy theory and self-regulation theory to equip MTS Al-Mujahidin students with information skills by filtering, managing stress, and regulating the use of social media. The results of this community service show that by participating in these activities,*

*students have a better understanding of information management in the use of social media.*

**Keywords:** *Information Skills; Digital Literacy; Information Management; Mental Health.*

## PENDAHULUAN

Analisis Permasalahan Mitra. MTS Al-Mujahidin, yang terletak di desa Gunggung Bungsu, dikenal semangat kebersamaan dalam mendukung pendidikan generasi muda. Sekolah ini bertujuan untuk mempersiapkan siswa tidak hanya secara akademis, tetapi juga dengan karakter dan keterampilan hidup yang diperlukan untuk berhasil di dunia digital yang terus berkembang dengan cepat. Menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi Generasi Z di era digital, MTS Al-Mujahidin di Gunggung Bungsu telah memperkenalkan program-program yang dirancang untuk membantu siswa mengelola informasi dengan bijak dan menjaga kesehatan mental mereka. Sekolah ini menyadari pentingnya keterampilan digital, tidak hanya dalam menggunakan perangkat teknologi tetapi juga dalam mengelola dampak psikologis yang ditimbulkan oleh dunia online.

Kondisi Mitra dan Potensi Wilayah maupun Masyarakat dan Permasalahan Mitra. Masih minimnya infrastruktur digital dan kepemilikan digital dikalangan siswa MTSS Al-Mujahidin menyebabkan lemahnya keterampilan dalam memanfaatkan informasi. MTS Al-Mujahidin bertanggung jawab masih bergantung pada peralatan yang disediakan sekolah untuk mengakses sumber daya digital. Pemberdayakan siswa untuk menggunakan teknologi untuk tujuan pendidikan, pengembangan pribadi, dan kreativitas. Namun, terdapat ketidakmerataan akses terhadap perangkat di antara siswa, karena beberapa siswa berasal dari keluarga dengan sumber daya finansial terbatas, yang menjadi tantangan dalam mencapai kesetaraan digital yang penuh.

Masalah kesehatan mental yang mungkin timbul akibat kecanduan media sosial atau kelebihan informasi, serta strategi untuk menjaga keseimbangan hidup yang sehat di dunia yang semakin digital. Kecanduan media sosial telah menjadi masalah serius dalam masyarakat di MTSS Gunung Bungsu. Kecanduan media sosial terkait dengan harga diri yang rendah dan gangguan psikologis, menyoroti area kritis untuk intervensi dan langkah pencegahan (Bayraktar and Çelik 2023). Hubungan negatif antara kecanduan media dan isolasi sosial, menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperkuat perasaan kesepian (Mousa 2023).



Gambar 1: Siswa MTSS Gunung Bungsu Mengikuti Kegiatan Pembinaan di Sekolah MTSS Al-Mujahidin.

MTS Al-Mujahidin juga mendukung pembelajaran dalam meningkatkan kapasitas dan kualitas sumber daya manusia dalam kemampuannya menggunakan infrastruktur digital khususnya media sosial yang dapat mempengaruhi karakter siswa. Desa Gunung Bungsu memiliki potensi besar, dengan komunitas yang sepenuhnya mendukung pendidikan. Kehadiran MTS Al-Mujahidin berperan sebagai garda terdepan dalam mempersiapkan generasi muda desa untuk bersaing di dunia digital tanpa mengorbankan nilai-nilai moral dan sosial yang telah lama menjadi bagian dari tradisi desa.

Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk memberikan pembinaan kepada siswa agar memiliki kemampuan dalam memanfaatkan informasi digital khususnya melalui sosial media dan memiliki kemampuan untuk membangun Kesehatan mental dalam membina kualitas sumber daya Siswa MTSS Al- Mujahidin. Adapun kaitannya dengan MBKM, IKU, dan fokus pengabdian kepada masyarakat ini berkaitan dengan pembelajaran mata kuliah teori new media yang memberikan wawasan dalam memahami realias media baru dalam masyarakat yang digunakan dalam bidang Pendidikan, informasi, ekonomi dan hiburan. Hal tersebut dikaitkan juga dengan dakwah Islamiyah sebagai darma keempat di Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau dengan menyebarkan dakwah dalam etika komunikasi Islam dalam memanfaatkan media baru dan menguatkan konsep diri yang Islami.

Berdasarkan latarbelakang tersebut, maka tim pengabdian ini mengajukan judul pengabdian masyarakat dengan judul: Gen Z dan Dunia Digital: Membangun Keterampilan Mengelola Informasi dan Kesehatan Mental Masa Depan Sumber Daya Masyarakat di MTSSs Mujahidin

## **METODE PENERAPAN**

### **Pelatihan**

Setelah sosialisasi, tahap berikutnya adalah pelatihan. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan keterampilan praktis kepada siswa dalam mengelola informasi digital dan kesehatan mental. Dalam pelatihan, siswa dilatih untuk mengenali dan menyaring informasi yang relevan serta memahami bagaimana memverifikasi sumber informasi yang mereka temui di dunia maya. Selain itu, siswa juga dilatih dalam teknik pengelolaan stres seperti mindfulness dan meditasi, yang dapat membantu mereka mengatasi dampak psikologis dari kecanduan media sosial dan informasi yang berlebihan. Pelatihan ini juga memberikan siswa pemahaman tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata.

### **Penerapan Teknologi**

Setelah pelatihan, tahap berikutnya adalah penerapan teknologi. Di tahap ini, MTS Al-Mujahidin memfasilitasi siswa dengan platform pembelajaran digital yang memungkinkan mereka untuk mengakses materi edukasi terkait literasi digital dan kesehatan mental. Selain itu, sekolah menyediakan aplikasi yang dapat membantu siswa mengelola waktu mereka saat menggunakan media sosial, sehingga mereka bisa mengatur batasan waktu yang sehat untuk penggunaan perangkat digital. Penerapan teknologi ini juga mencakup penggunaan aplikasi atau alat yang dapat mendukung manajemen waktu dan pengelolaan stres, sehingga siswa dapat belajar dengan lebih efisien dan seimbang.

### **Pendampingan dan Evaluasi**

Tahap berikutnya adalah pendampingan dan evaluasi. Dalam tahap ini, siswa mendapatkan dukungan berkelanjutan untuk memastikan mereka dapat mempraktikkan apa yang telah dipelajari. Pendampingan dilakukan melalui sesi konseling dan diskusi kelompok, di mana siswa dapat berbagi pengalaman dan tantangan yang mereka hadapi dalam mengelola informasi digital dan menjaga kesehatan mental. Evaluasi juga dilakukan secara berkala untuk menilai efektivitas program ini. Berdasarkan hasil evaluasi, program dapat disesuaikan dan diperbaiki agar lebih sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan adanya evaluasi yang rutin, dampak dari pelatihan dan penerapan teknologi dapat terus dipantau dan ditingkatkan.

## Keberlanjutan Program

Tahap terakhir adalah keberlanjutan program. Untuk memastikan bahwa program ini tetap memberikan dampak positif dalam jangka panjang, sekolah membangun komunitas alumni yang dapat terus mendukung dan berbagi pengalaman dengan siswa baru. Selain itu, program ini juga diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah, sehingga siswa dari generasi mendatang juga dapat mendapatkan manfaat dari program literasi digital dan pengelolaan kesehatan mental. Dengan adanya dukungan berkelanjutan dari alumni dan integrasi dalam kurikulum, program ini dapat bertahan dan berkembang seiring waktu, memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi siswa dan masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di MTS Al-Mujahidin berfokus pada pengembangan keterampilan siswa dalam mengelola informasi digital dan menjaga kesehatan mental di tengah dominasi teknologi. Dimulai dengan sosialisasi mengenai pentingnya literasi digital dan pengelolaan stres, siswa diberikan pelatihan untuk menyaring informasi yang mereka terima secara bijak, serta mengenali dampak negatif dari media sosial. Program ini juga mengajarkan teknik self-regulation dan manajemen waktu untuk membantu siswa mengatur keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata, mengurangi kecemasan dan stres. Selanjutnya, pendampingan berkelanjutan dan evaluasi dilakukan untuk memastikan siswa dapat mengimplementasikan apa yang telah dipelajari. Untuk keberlanjutan program, pengetahuan ini diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah dan diteruskan melalui komunitas siswa, memastikan dampak jangka panjang bagi generasi berikutnya.



Gambar 2. Gambaran Iptek Pengabdian KEpada Masyarakat

Solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi MTSS Al-Mujahidin adalah dilakukan workshop untuk memenuhi pemahaman siswa tentang:

### **1. Penerapan Teori Literasi Digital**

Teori literasi digital adalah proses pengajaran yang tidak hanya fokus pada keterampilan teknis di dunia digital, tetapi juga sangat penting untuk membantu individu memahami cara menyaring dan mengevaluasi informasi. Dalam konteks siswa MTS Al-Mujahidin, pelatihan literasi digital dapat membantu mereka mengidentifikasi sumber informasi yang tepercaya, mengurangi paparan informasi yang tidak valid, dan meningkatkan kemampuan berpikir kritis. Dengan demikian, literasi digital berperan dalam menciptakan generasi yang lebih cerdas dalam mengonsumsi informasi digital serta memahami dampak psikologis dari informasi yang berlebihan (Beyari 2023; Shi 2024).

### **2. Pengelolaan Stres Berdasarkan Teori Kesejahteraan Psikologis**

Teori Kesejahteraan Psikologis, yang dipaparkan oleh Ryff (1989), menekankan perlunya keseimbangan antara tantangan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk mengatasinya. Dalam menghadapi stres akibat informasi yang berlebihan, siswa dapat dilatih dalam teknik mindfulness dan relaksasi seperti meditasi dan pernapasan, yang terbukti membantu mengurangi kecemasan dan stress (Titisuk, Vajrapongse, and Thongwon 2023) (5). Pembelajaran tentang refleksi diri juga penting, di mana siswa dapat menilai dampak informasi terhadap emosi mereka dan mengidentifikasi informasi yang seharusnya menjadi perhatian.

### **3. Teori Self-Regulation dalam Pengelolaan Waktu**

Teori self-regulation menjelaskan metode di mana individu dapat mengontrol emosi dan perilaku dalam mencapai tujuan. Dalam konteks menghadapi kecanduan informasi digital, siswa perlu diajarkan teknik pengelolaan waktu yang efektif, seperti time-blocking, agar dapat mempertahankan keseimbangan antara aktivitas digital dan non-digital (Annesi 2020; Hamzah, Hamzah, and Zulkifli 2023). Selain itu, pola hidup digital yang sehat harus didorong, seperti membatasi penggunaan media sosial pada waktu tertentu untuk meningkatkan fokus dan kualitas tidur. Hal ini sangat penting mengingat dampak negatif penggunaan media sosial, yang seringkali berkorelasi dengan peningkatan kecemasan dan depresi (Bailey et al. 2022; Hamzah et al. 2023).

Dengan menerapkan pendekatan berbasis literasi digital, pengelolaan stres, dan teori self-regulation, institusi pendidikan seperti MTS Al-Mujahidin dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi siswa, membantu mereka

tidak hanya dalam pengembangan akademik tetapi juga dalam kesejahteraan mental dan sosial mereka.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan program Tridarma perguruan tinggi. Dalam kegiatan ini, pengabdian dilakukan di MTS Al-Mujahidin dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam mengelola informasi digital demi menjaga Kesehatan mental mereka. Kesehatan mental menjadi penting agar motivasi belajar demi mencapai mimpi dan cita-cita siswa tetap bisa terjaga dalam semangat belajar dan tumbuh ketika sekolah di Tingkat Tsanawiyah sehingga dengan berbagai usaha yang dilakukan di level ini.

Empat tahap dilakukan dalam kegiatan ini dengan melakukan sosialisasi dalam bentuk ceramah materi terkait literasi digital, kemudian diikuti dengan pelatihan, penerapan teknologi, dan pendampingan siswa agar dilatih dalam mengenali informasi yang relevan, memverifikasi sumber informasi serta mengelola stress akibat penggunaan media sosial secara sehat.

Teori-teori yang diterapkan dalam program ini mencakup literasi digital, pengelolaan stres berdasarkan kesejahteraan psikologis, dan teori self-regulation dalam pengelolaan waktu. Melalui pendekatan ini, MTS Al-Mujahidin bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan akademik serta kesejahteraan mental siswa, membantu mereka menjadi lebih bijaksana dalam mengonsumsi informasi digital dan menjaga keseimbangan kehidupan digital dan nyata.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annesi, James J. 2020. "Relationships Between Learned Self-Regulatory Skills and Changes in Weight-Loss Behaviors: Mediation by Barriers Self-Efficacy." *Journal of Prevention and Health Promotion* 1(2):264–87. doi:10.1177/2632077020975140.
- Bailey, Eleanor, Alexandra Boland, Imogen Bell, Jennifer Nicholas, Louise L. Sala, and Jo Robinson. 2022. "The Mental Health and Social Media Use of Young Australians During the COVID-19 Pandemic." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(3):1077. doi:10.3390/ijerph19031077.
- Bayraktar, Mustafa, and Seher B. Çelik. 2023. "Relationship Between Attachment Styles, Social Media Addiction, and Contingencies of Self-Worth." *Bağımlılık Dergisi* 24(3):294–304. doi:10.51982/bagimli.1163299.
- Beyari, Hasan. 2023. "The Relationship Between Social Media and the Increase in Mental Health Problems." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20(3):2383. doi:10.3390/ijerph20032383.

- Hamzah, Hainora, Mohd I. Hamzah, and Hafizhah Zulkifli. 2023. "Self-Regulated Learning Theory in Metacognitive-Based Teaching and Learning of High-Order Thinking Skills (HOTS)." *Tem Journal* 2530–40. doi:10.18421/tem124-65.
- Mousa, Sherien E. A. 2023. "The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy in Alleviating Social Media Addiction Among University Youth Groups." *Egyptian Journal of Social Work* 0(0):0. doi:10.21608/ejsw.2023.164679.1163.
- Shi, Jie. 2024. "Bridging the Digital Divide in Mental Health: An Innovation Diffusion-Based Framework for Advancing Digital Literacy Among Professionals." *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media* 38(1):53–65. doi:10.54254/2753-7048/38/20240587.
- Titisuk, Panupong, Yanin Vajarapongse, and Lalitpat Thongwon. 2023. "The Impact of Using Social Media on the Mental Health of Adolescents." *International Journal of Current Science Research and Review* 06(06). doi:10.47191/ijcsrr/v6-i6-23.