

CERDAS DIGITAL, SEHAT MENTAL: EDUKASI KRITIS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL UNTUK MENCEGAH KECEMASAN PADA PENGAJAR DAYCARE AL-GHAZI

Tri Na'imah¹, Anniez Rachmawati Musslifah², Risma Sakti Pambudi³, Evelyne Henny Lukitasari⁴, Reni Ariastuti⁵, Astri Charolina⁵

¹Universitas Muhammadiyah Purwokerto, ^{2,3,4,5,6}Universitas Sahid Surakarta

trinaimah@ump.ac.id, anniez@usahidsolo.ac.id, rismap@usahidsolo.ac.id,
evelyne.henny@usahidsolo.ac.id, reniariafarmasi@usahidsolo.ac.id,
astricharolina@usahidsolo.ac.id

Abstract

Daycare teachers are highly emotionally stable, yet they are also vulnerable to psychological stress from social media use, such as anxiety triggered by social comparison and digital fatigue. Unfortunately, this profession is often overlooked in mental health intervention programs. This community service program aims to address this issue through the "Digitally Smart, Mentally Healthy" educational program with a community development approach for teachers at Al-Ghazi Daycare. The implementation method consists of three stages: initial assessment through Focus Group Discussion (FGD) and anxiety level measurement (pre-test) using the GAD-7 scale; intervention in the form of an interactive workshop on critical digital literacy and stress management strategies; and empowerment through peer support group facilitation. The program results showed a statistically significant ($p < 0.001$) decrease in the average anxiety score from a moderate level ($M=11.87$) in the pre-test to a mild level ($M=6.40$) in the post-test. Qualitative findings also confirmed a shift in awareness from passive users to more critical and empowered media users. This program successfully demonstrated that critical digital literacy education combined with community empowerment is effective as a preventative strategy to reduce anxiety and improve the psychological well-being of teachers, ultimately investing in the quality of early childhood education environments.

Keywords: Digital Literacy, Anxiety, Teachers, Daycare

Abstrak

Profesi pengajar daycare menuntut stabilitas emosi yang tinggi, namun mereka juga rentan terhadap tekanan psikologis dari penggunaan media sosial, seperti kecemasan yang dipicu oleh perbandingan sosial dan kelelahan digital. Sayangnya, kelompok profesi ini sering terabaikan dalam program intervensi kesehatan mental. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi masalah tersebut melalui program edukasi "Cerdas Digital, Sehat Mental" dengan pendekatan community development pada pengajar di Daycare Al-Ghazi. Metode pelaksanaan terdiri dari tiga tahap: asesmen awal melalui Focus Group Discussion (FGD) dan pengukuran tingkat kecemasan (pre-test) menggunakan skala GAD-7; intervensi berupa workshop interaktif mengenai literasi digital kritis dan strategi manajemen stres; serta pemberdayaan melalui fasilitasi peer support group. Hasil program menunjukkan adanya penurunan skor rata-rata kecemasan yang signifikan secara statistik ($p < 0.001$) dari level sedang ($M=11.87$) pada pre-test menjadi level ringan ($M=6.40$) pada post-test. Temuan kualitatif juga mengonfirmasi adanya pergeseran kesadaran dari pengguna pasif menjadi pengguna media yang lebih kritis dan berdaya. Program ini berhasil membuktikan bahwa edukasi literasi digital kritis yang dikombinasikan dengan pemberdayaan komunitas efektif sebagai strategi preventif untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pengajar, yang pada akhirnya berinvestasi pada kualitas lingkungan pendidikan anak usia dini.

Kata Kunci: Literasi Digital, Kecemasan, Pengajar, Daycare

Submitted: 2026-05-01	Revised: 2026-05-20	Accepted: 2026-06-02
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Era digital telah mentransformasi lanskap komunikasi dan interaksi sosial secara fundamental, dengan media sosial sebagai episentrumnya. Kehadiran platform seperti Instagram, TikTok, dan Facebook tidak hanya mengubah cara individu terhubung, tetapi juga secara signifikan memengaruhi kondisi psikologis penggunanya (Verma, 2018). Fenomena ini melahirkan tantangan baru yang relevan bagi berbagai kelompok profesi, tidak terkecuali bagi para pengajar di lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), khususnya di lingkungan daycare atau tempat penitipan anak.

Profesi ini menuntut tingkat kesabaran, fokus, dan stabilitas emosi yang tinggi, karena mereka bertanggung jawab atas perkembangan dan keselamatan anak-anak di usia emas mereka.

Tekanan kerja yang dihadapi pengajar daycare sudah cukup kompleks, mulai dari tuntutan fisik dalam mengasuh anak hingga beban emosional dalam menghadapi beragam karakter dan kebutuhan mereka (Rizki & Katoningsih, 2021; Tatminingsih, 2022). Di tengah tuntutan tersebut, media sosial hadir sebagai pedang bermata dua. Di satu sisi, ia bisa menjadi sarana rekreasi, sumber informasi, dan media untuk terhubung dengan dunia luar. Namun di sisi lain, paparan konstan terhadap konten media sosial berpotensi menjadi stresor tambahan yang signifikan. Perbandingan sosial yang tidak sehat, tekanan untuk menampilkan citra diri yang sempurna, hingga paparan informasi berlebih (*information overload*) dapat memicu atau memperburuk gejala kecemasan, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), dan penurunan kepuasan kerja (Pokorni, 2021). Kondisi psikologis pengajar yang terganggu pada akhirnya berisiko memengaruhi kualitas interaksi dan pengasuhan yang mereka berikan kepada anak-anak (Sudaryono et al., 2025).

Kesejahteraan psikologis individu dalam lingkungan kerja merupakan sebuah konstruk multifaset yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal (Dagmar et al., 2019). Dalam konteks profesi yang menuntut interaksi sosial intensif seperti pengajar daycare, stabilitas emosional dan kesehatan mental menjadi prediktor utama dari kualitas kinerja dan kepuasan kerja. Namun, kehadiran teknologi digital, khususnya media sosial, telah memperkenalkan variabel baru yang kompleks dan sering kali disruptif terhadap keseimbangan psikologis tersebut. Penelitian secara konsisten menunjukkan adanya korelasi signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan peningkatan gejala kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri (Goodyear, 2023; Shihab et al., 2023; Zufar et al., 2021). Mekanisme di baliknya sering kali melibatkan proses perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*), di mana individu secara terus-menerus membandingkan kehidupannya dengan versi ideal yang ditampilkan orang lain, yang pada akhirnya memicu perasaan tidak mampu dan ketidakpuasan (Le et al., 2025). Secara spesifik, kecemasan (*anxiety*) yang dimediasi oleh penggunaan media sosial dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk, mulai dari *Fear of Missing Out (FOMO)* atau ketakutan akan ketinggalan momen, hingga tekanan untuk selalu terhubung dan merespons notifikasi secara instan (Organization, 2024). Bagi seorang pengajar daycare, distraksi digital ini dapat mengganggu kehadiran penuh (*mindfulness*) yang esensial saat berinteraksi dengan anak-anak. Ketika perhatian seorang pengasuh terbagi antara dunia nyata dan dunia maya, kualitas stimulasi dan responsivitas terhadap kebutuhan anak dapat menurun drastis (Alenezi & Brinthaup, 2022; Lusianawati et al., 2024). Fenomena ini menggarisbawahi betapa pentingnya kemampuan untuk mengelola interaksi dengan dunia digital secara sadar dan kritis, sebuah kompetensi yang dikenal sebagai literasi digital kritis.

Literasi digital sering kali dipahami secara sempit sebagai kemampuan teknis untuk mengoperasikan perangkat digital. Namun, konsep literasi digital kritis melampaui itu; ia mencakup kemampuan untuk menganalisis, mengevaluasi, dan merefleksikan konten serta dampak psikologis dari media yang dikonsumsi (Septiani et al., 2024). Ini adalah tentang membangun kesadaran mengenai bagaimana algoritma platform dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna dan bagaimana hal tersebut dapat memanipulasi emosi dan perilaku (Purnama et al., 2024). Dengan membekali individu dengan pemahaman kritis ini, mereka dapat bertransformasi dari pengguna pasif yang rentan terhadap dampak negatif menjadi pengguna aktif yang mampu membuat pilihan sadar demi menjaga kesehatan mental mereka. Pendekatan ini lebih memberdayakan daripada sekadar menyarankan "detoks digital" yang sering kali tidak berkelanjutan.

Meskipun urgensi literasi digital kritis telah diakui, implementasinya dalam program intervensi masih sangat terbatas. Sebagian besar program menyoroti audiens remaja atau anak-anak, dengan fokus pada perlindungan dari *cyberbullying* atau konten negatif (Abduh et al., 2023; Munajah & Chaidir, 2022; Zahri et al., 2023). Di sisi lain, program kesehatan mental untuk orang dewasa

sering kali bersifat klinis dan individual, tanpa mengintegrasikan aspek tantangan digital secara spesifik. Celah inilah yang menjadi justifikasi utama bagi program pengabdian ini. Belum banyak studi atau intervensi yang secara khusus merancang program edukasi literasi digital kritis yang ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mencegah kecemasan pada kelompok profesi spesifik seperti pengajar daycare. Dengan mengintegrasikan konsep-konsep dari psikologi (kecemasan dan perbandingan sosial) dengan studi media (literasi digital kritis) dalam sebuah kerangka pengabdian masyarakat, program ini menawarkan sebuah pendekatan interdisipliner yang inovatif dan relevan dengan tantangan kontemporer.

Urgensi dari permasalahan ini terletak pada dampak berantai yang mungkin terjadi. Seorang pengajar yang mengalami kecemasan akibat tekanan digital bisa menjadi kurang responsif, mudah terdistraksi, dan lebih cepat merasa lelah secara emosional saat berinteraksi dengan anak asuhnya. Hal ini secara langsung dapat menghambat terciptanya lingkungan belajar yang aman dan stimulatif bagi anak. Sayangnya, intervensi kesehatan mental di tempat kerja sering kali masih terfokus pada profesi-profesi lain, sementara kesejahteraan psikologis pengajar daycare dalam konteks tantangan digital modern belum banyak mendapatkan perhatian. Program literasi digital yang ada pun umumnya menasar remaja atau orang tua dalam konteks pengasuhan anak, bukan pada pengajar sebagai individu profesional yang juga rentan terhadap dampak negatif media sosial. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi kritis penggunaan media sosial untuk pengajar daycare menjadi sebuah kebutuhan yang mendesak. Kebaruan (novelty) dari program ini terletak pada tiga aspek utama. Pertama, ia menasar kelompok audiens yang spesifik dan krusial namun sering terabaikan dalam diskursus kesehatan mental digital, yaitu pengajar daycare. Kedua, pendekatannya bukan sekadar memberikan tips manajemen waktu di media sosial, melainkan edukasi kritis yang memberdayakan. Peserta akan diajak untuk memahami mekanisme psikologis di balik desain media sosial, membangun resiliensi terhadap tekanan perbandingan sosial, dan mengembangkan strategi coping yang sehat. Ketiga, program ini dirancang dengan pendekatan community development yang bertujuan menciptakan sistem dukungan sebaya (peer support system) di antara para pengajar, sehingga dampaknya diharapkan dapat berkelanjutan melampaui durasi program. Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu pengajar, tetapi juga secara tidak langsung berinvestasi pada kualitas pengasuhan dan pendidikan generasi masa depan.

Metode

Program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan Community-Based Participatory Research (CBPR), dimana mitra dalam hal ini para pengajar di Daycare Al-Ghazi terlibat secara aktif dalam seluruh tahapan kegiatan. Pendekatan ini memastikan bahwa intervensi yang diberikan relevan, sesuai dengan kebutuhan nyata, dan memiliki potensi keberlanjutan yang lebih tinggi. Pelaksanaan program akan dibagi ke dalam tiga tahapan utama yang saling berkesinambungan, yaitu tahap asesmen awal, tahap intervensi edukatif, dan tahap pemberdayaan berkelanjutan.

Tahap pertama adalah asesmen, yang berfungsi sebagai fondasi untuk merancang intervensi yang tepat sasaran. Pada tahap ini, tim pelaksana akan melakukan pengukuran awal (pre-test) untuk mendapatkan gambaran utuh mengenai kondisi partisipan sebelum program dimulai. Pengukuran ini mencakup dua aspek utama. Pertama, tingkat kecemasan akan diukur menggunakan instrumen skala psikologis yang valid dan reliabel, seperti Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7) Scale. Kedua, untuk memahami konteks permasalahan secara lebih mendalam, akan diselenggarakan Focus Group Discussion (FGD). Melalui FGD, tim akan menggali informasi kualitatif mengenai pola penggunaan media sosial para pengajar, persepsi mereka

terhadap dampaknya, serta stresor spesifik yang mereka hadapi baik dalam pekerjaan maupun akibat interaksi digital. Data kuantitatif dari skala dan data kualitatif dari FGD ini akan dianalisis untuk memetakan kebutuhan dan tantangan utama yang akan menjadi fokus dalam tahap intervensi.

Tahap kedua adalah intervensi, yang merupakan inti dari kegiatan edukasi. Berdasarkan temuan dari tahap asesmen, tim akan menyelenggarakan serangkaian workshop interaktif dengan tema "Cerdas Digital, Sehat Mental". Sesi ini tidak dirancang sebagai ceramah satu arah, melainkan sebagai ruang diskusi dan praktik yang partisipatif. Materi yang akan disampaikan mencakup tiga pilar utama: pemahaman kritis terhadap media sosial (misalnya, cara kerja algoritma dan dampaknya pada psikologi pengguna), strategi manajemen emosi dan kognitif (seperti teknik mindfulness dan restrukturisasi pikiran negatif yang dipicu oleh perbandingan sosial), serta praktik membangun kebiasaan digital yang sehat (healthy digital habits). Metode penyampaian akan menggunakan studi kasus, simulasi, dan latihan kelompok kecil untuk memastikan materi mudah dipahami dan dapat langsung diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari para pengajar.

Tahap ketiga, dan yang paling krusial untuk dampak jangka panjang, adalah pemberdayaan. Setelah sesi intervensi formal selesai, program tidak berhenti. Tujuan utamanya adalah menciptakan mekanisme dukungan internal yang mandiri di dalam komunitas pengajar Daycare Al-Ghazi. Pada tahap ini, tim akan memfasilitasi pembentukan sebuah peer support group atau kelompok dukungan sebaya. Kelompok ini akan menjadi wadah bagi para pengajar untuk secara rutin berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi dalam mengelola tekanan digital. Tim pelaksana akan mendampingi kelompok ini pada beberapa pertemuan awal untuk menetapkan aturan main dan tujuan bersama. Untuk mengukur keberhasilan program, pengukuran akhir (post-test) menggunakan skala kecemasan yang sama akan dilakukan beberapa minggu setelah intervensi selesai. Perbandingan hasil pre-test dan post-test akan dianalisis secara statistik untuk mengevaluasi efektivitas program dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan literasi digital kritis para pengajar.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program pengabdian "Cerdas Digital, Sehat Mental" pada komunitas pengajar Daycare Al-Ghazi menunjukkan hasil yang signifikan dan memberikan wawasan mendalam mengenai hubungan antara literasi digital dan kesejahteraan psikologis pada kelompok profesi ini. Hasil program secara garis besar dapat diuraikan melalui temuan kuantitatif dari pengukuran tingkat kecemasan dan temuan kualitatif yang memperkaya pemahaman mengenai proses perubahan pada partisipan.

Analisis data kuantitatif yang diperoleh dari perbandingan skor pre-test dan post-test menggunakan skala Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7) menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan secara statistik pada partisipan setelah mengikuti rangkaian intervensi. Sebelum program, skor rata-rata kecemasan berada pada level sedang (moderate), yang mengindikasikan bahwa tekanan digital merupakan stresor yang nyata dan berdampak pada kehidupan sehari-hari para pengajar. Namun, pada pengukuran post-test, skor rata-rata tersebut menurun ke level ringan (mild). Penurunan ini mengonfirmasi hipotesis awal bahwa intervensi yang berfokus pada edukasi kritis penggunaan media sosial efektif dalam membekali individu dengan alat kognitif dan emosional untuk memitigasi dampak negatif dari paparan digital. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa peningkatan kesadaran dan pemahaman terhadap mekanisme media dapat mengurangi kerentanan individu terhadap kecemasan yang dipicu oleh perbandingan sosial dan information overload (Junadhi et al., 2022; Septiani et al., 2024).

Temuan kuantitatif tersebut diperkuat dan diperdalam oleh analisis data kualitatif dari sesi Focus Group Discussion (FGD) dan observasi selama workshop. Tampilan tabel panduan pertanyaan Focus Group Discussion (FGD) dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Panduan Pertanyaan Focus Group Discussion (FGD)

Tujuan FGD: Menggali pemahaman mendalam mengenai pengalaman, persepsi, dan tantangan yang dihadapi pengajar daycare terkait penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dan pekerjaan.

Waktu: 60-90 Menit

A. Sesi Pembuka (10 Menit)

(Tujuan: Membangun suasana yang nyaman, terbuka, dan saling percaya. Menjelaskan tujuan FGD dan aturan main, termasuk kerahasiaan.)

1. Perkenalan singkat dan ice breaking.
 2. Penjelasan tujuan diskusi hari ini: "Kita di sini bukan untuk mencari siapa yang salah atau benar, tapi untuk saling berbagi cerita dan pengalaman mengenai kehidupan kita di era digital, khususnya terkait media sosial. Semua cerita berharga dan akan dijaga kerahasiaannya."
-

B. Eksplorasi Kebiasaan dan Motivasi (20 Menit)

(Tujuan: Memetakan pola penggunaan media sosial secara umum tanpa menghakimi.)

1. "Boleh diceritakan, kira-kira aplikasi media sosial apa saja yang paling sering Ibu-ibu buka setiap hari? Apa yang biasanya membuat Ibu-ibu tertarik untuk membuka aplikasi tersebut?"
 2. "Biasanya, kapan waktu favorit Ibu-ibu untuk scroll media sosial? Apakah saat istirahat, sebelum tidur, atau mungkin di sela-sela waktu mengajar?"
 3. "Apa sih hal yang paling menyenangkan atau bermanfaat yang Ibu-ibu dapatkan dari media sosial?" (Contoh: hiburan, informasi, resep, terhubung dengan keluarga).
-

C. Eksplorasi Dampak Emosional dan Psikologis (30 Menit)

(Tujuan: Menggali perasaan dan dampak negatif yang mungkin dialami secara halus.)

1. "Selain hal-hal yang menyenangkan tadi, pernahkah Ibu-ibu merasa lelah, cemas, atau mungkin bad mood setelah terlalu lama bermain media sosial? Boleh diceritakan pengalamannya?"
 2. "Seringkali kita melihat kehidupan orang lain yang tampak begitu sempurna di media sosial. Bagaimana perasaan Ibu-ibu saat melihat itu? Pernahkah terlintas pikiran untuk membandingkan dengan kehidupan sendiri?"
 3. "Sebagai pengajar, pekerjaan kita menuntut fokus yang tinggi. Pernahkah Ibu-ibu merasa perhatiannya terganggu oleh notifikasi atau keinginan untuk mengecek ponsel saat sedang bekerja? Bagaimana dampaknya pada interaksi dengan anak-anak?"
 4. "Ada istilah 'FOMO' atau takut ketinggalan zaman. Pernahkah Ibu-ibu merasa cemas jika tidak mengikuti tren atau berita terbaru yang ada di media sosial?"
-

D. Eksplorasi Kebutuhan dan Harapan (15 Menit)

(Tujuan: Mengidentifikasi kebutuhan partisipan yang akan menjadi dasar materi intervensi.)

1. "Menurut Ibu-ibu, apa tantangan terbesar dalam menyeimbangkan antara kehidupan di dunia maya dan tuntutan pekerjaan sebagai pengajar?"
 2. "Jika ada sebuah program atau pelatihan, materi atau keahlian apa yang paling Ibu-ibu butuhkan untuk bisa lebih 'damai' dan cerdas dalam menggunakan media sosial?"
 3. "Apa harapan Ibu-ibu dari program yang akan kita jalankan bersama ini?"
-

E. Sesi Penutup (5 Menit)

(Tujuan: Memberikan apresiasi dan merangkum poin penting.)

1. Fasilitator merangkum beberapa poin kunci yang muncul tanpa menyebut nama.
 2. Ucapan terima kasih atas partisipasi dan keterbukaan semua peserta.
-

Untuk memberikan gambaran yang lebih konkret dan transparan mengenai pelaksanaan program pengabdian ini, dilampirkan dua dokumen pendukung utama. Tabel 1 menyajikan panduan pertanyaan terstruktur yang digunakan selama sesi Focus Group Discussion (FGD). Panduan ini dirancang untuk memfasilitasi dialog yang mendalam dan empatik, memungkinkan tim pelaksana untuk memetakan kebiasaan, persepsi, serta tantangan psikologis yang dihadapi para pengajar terkait penggunaan media sosial sebelum intervensi dilakukan. Temuan kualitatif yang kaya dari sesi asesmen tersebut kemudian menjadi fondasi utama dalam perancangan materi intervensi. Detail mengenai struktur dan konten dari sesi edukasi disajikan dalam Tabel 2 yang menguraikan garis besar materi workshop. Tabel ini memaparkan alur sesi secara sistematis, mulai dari membangun kesadaran kritis terhadap desain media sosial hingga melatih strategi kognitif dan perilaku praktis, yang semuanya bertujuan untuk memberdayakan partisipan dalam mengelola kesehatan mental mereka di era digital. Garis besar materi workshop pada tabel 2.

Tabel. 2 Garis Besar Materi Workshop

Durasi Total: 120 Menit

Metode: Paparan singkat, diskusi interaktif, studi kasus, dan latihan praktik.

Sesi 1: Membongkar Rahasia di Balik Layar (30 Menit)

Judul: "Mengapa Media Sosial Begitu 'Nagih'?"

Tujuan: Memberikan pemahaman kritis mengenai cara kerja media sosial dari sudut pandang psikologi dan desain.

Poin Materi:

1. Ekonomi Perhatian: Menjelaskan bahwa "produk" utama media sosial adalah perhatian pengguna.
2. Mekanisme Psikologis: Pengenalan konsep intermittent variable rewards (seperti mesin slot) yang membuat notifikasi dan scrolling terasa adiktif.
3. Peran Algoritma: Bagaimana algoritma dirancang untuk menyajikan konten yang memancing emosi (baik positif maupun negatif) agar pengguna bertahan lebih lama.
4. Aktivitas: Diskusi kelompok kecil: "Setelah tahu ini, apa yang Anda sadari dari kebiasaan Anda sendiri?"

Sesi 2: Jebakan Pikiran di Dunia Maya (40 Menit)

Judul: "Benteng Mental Melawan Perbandingan Sosial"

Tujuan: Mengidentifikasi pemicu kecemasan dan melatih strategi kognitif untuk mengatasinya.

Poin Materi:

1. Ilusi Kehidupan Sempurna: Membedah konsep bahwa media sosial adalah "panggung depan" (front stage) kehidupan seseorang, bukan "panggung belakang" (back stage).
 2. Studi Kasus: Menganalisis contoh postingan (misalnya, liburan mewah, keluarga harmonis, pencapaian karir) dan mendiskusikan realitas yang mungkin ada di baliknya.
 3. Teknik Restrukturisasi Kognitif: Latihan mengubah pikiran negatif ("Hidupku membosankan dibanding dia") menjadi pikiran yang lebih realistis dan berbelas kasih pada diri sendiri ("Ini adalah momen terbaiknya, dan aku punya momen terbaikku sendiri. Fokusku
-

sekarang adalah...").

4. **Aktivitas:** Latihan individu menuliskan dan "membantah" pikiran negatif yang sering muncul saat melihat media sosial.
-

Sesi 3: Membangun Kebiasaan Digital yang Sehat (40 Menit)

Judul: "Mengambil Kembali Kendali: Anda Bosnya, Bukan Ponsel Anda"

Tujuan: Memberikan strategi praktis yang bisa langsung diterapkan untuk menciptakan hubungan yang lebih sehat dengan teknologi.

Poin Materi:

1. Konsep Digital Mindfulness: Praktik menggunakan media sosial dengan sadar, niat, dan perhatian penuh.
 2. Strategi Praktis:
 - a. Menentukan "Niat" sebelum membuka aplikasi (Contoh: "Saya buka Instagram hanya untuk melihat kabar dari 3 teman dekat").
 - b. Menciptakan "Zona Bebas Gawai" di rumah (misalnya, meja makan, kamar tidur).
 - c. Mengatur notifikasi secara cerdas (mematikan notifikasi yang tidak penting).
 - d. Praktik Digital Detox ringan (misalnya, tidak membuka media sosial pada 1 jam pertama setelah bangun tidur).
 3. **Aktivitas:** Peserta membuat "Rencana Aksi Digital Sehat" pribadi mereka untuk satu minggu ke depan.
-

Sesi 4: Penutup dan Komitmen Bersama (10 Menit)

Tujuan: Merangkul pembelajaran dan meluncurkan inisiatif peer support group.

Poin Materi:

1. Rangkuman 3 pilar: Paham, Lawan, dan Kendalikan.
 2. Pengajaran untuk membentuk kelompok dukungan sebagai tempat berbagi pengalaman dan saling mengingatkan dalam menerapkan kebiasaan baru.
 3. **Aktivitas:** Diskusi singkat untuk menyepakati jadwal pertemuan pertama peer support group.
-

Pada awal program, para pengajar mengungkapkan perasaan yang ambigu terhadap media sosial; mereka mengakuinya sebagai sarana hiburan namun juga sering merasa lelah, iri, dan tertekan setelah menggunakannya. Banyak yang tidak menyadari bahwa perasaan tersebut merupakan dampak langsung dari desain platform dan pola konsumsi konten mereka. Setelah intervensi, terjadi pergeseran narasi yang jelas. Partisipan mulai menggunakan terminologi dari sesi edukasi, seperti "jebakan perbandingan sosial" dan "algoritma pencari perhatian". Mereka melaporkan telah mengembangkan "kesadaran baru" saat membuka aplikasi media sosial, di mana mereka tidak lagi menjadi konsumen pasif, melainkan pengamat yang lebih kritis. Salah seorang partisipan menyatakan,

"Dulu saya lihat teman liburan jadi cemas kapan saya bisa seperti itu. Sekarang saya sadar, itu hanya sekian menit dari 24 jam hidupnya, dan saya memilih untuk fokus pada kebahagiaan saya di sini, sekarang, bersama anak-anak."

Pembahasan lebih lanjut menunjukkan bahwa efektivitas program tidak hanya terletak pada materi yang disampaikan, tetapi juga pada pendekatan community development yang digunakan. Pembentukan peer support group terbukti menjadi elemen krusial.

Gambar dokumentasi salah satu kegiatan Focus Group Discussion (FGD), disajikan pada gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan FGD

Kelompok ini secara organik menjadi ruang aman bagi para pengajar untuk berbagi tantangan spesifik yang mereka hadapi, misalnya saat melihat postingan orang tua murid yang tampak "sempurna" di media sosial. Dukungan dari rekan sejawat yang memahami konteks kerja dan tekanan yang sama ternyata lebih berdampak daripada nasihat umum. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental di tempat kerja, khususnya dalam konteks digital, akan jauh lebih berkelanjutan jika berhasil membangun sistem pendukung internal. Program ini tidak hanya berhasil menurunkan gejala kecemasan, tetapi juga berhasil menanamkan modal sosial dan resiliensi kolektif di dalam komunitas pengajar Daycare Al-Ghazi, yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan kualitas lingkungan pengasuhan secara keseluruhan.

Untuk memperjelas temuan yang telah diuraikan, berikut adalah sajian data kuantitatif hasil dari pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala GAD-7 pada partisipan (N=15), disajikan pada tabel 3.

Tabel. 3 Statistik Deskriptif Skor Kecemasan Partisipan Sebelum (Pre-Test) dan Sesudah (Post-Test) Intervensi

Statistik	Skor Pre-Test	Skor Post-Test
Jumlah Partisipan	15	15
Rata-rata (Mean)	11.87	6.40
Standar Deviasi	2.59	2.16
Skor Minimum	8	3
Skor Maksimum	16	11
Kategori Rata-rata	Sedang	Ringan

Tabel 3 menyajikan ringkasan skor kecemasan partisipan. Terlihat jelas bahwa skor rata-rata kecemasan sebelum intervensi adalah 11.87, yang masuk dalam kategori kecemasan sedang. Hal ini mengonfirmasi temuan awal dari asesmen bahwa para pengajar memang mengalami tekanan psikologis yang cukup berarti. Setelah program intervensi, skor rata-rata menurun drastis menjadi

6.40, yang berada dalam kategori kecemasan ringan. Penurunan skor minimum dan maksimum juga menunjukkan bahwa program ini memberikan dampak positif secara merata di seluruh rentang partisipan.

Hasil Uji-t Berpasangan (Paired Samples t-Tes) untuk skor kecemasan disajikan pada tabel 4.

Tabel. 4 Hasil Uji-t Berpasangan (Paired Samples t-Test) untuk Skor Kecemasan Pre-Test dan Post-Test

Variabel Pasangan	Mean Difference	t-value	df	Sig. (2-tailed)
Skor Pre-Test - Post-Test	5.47	8.91	14	< 0.001

Untuk menguji apakah penurunan skor kecemasan tersebut signifikan secara statistik, dilakukan analisis menggunakan Paired Samples t-Test (Uji-t Berpasangan). Seperti yang disajikan pada Tabel 4, ditemukan adanya perbedaan rata-rata (Mean Difference) sebesar 5.47 poin antara skor pre-test dan post-test. Hasil uji menunjukkan nilai $t = 8.91$ dengan nilai signifikansi $p < 0.001$. Karena nilai signifikansi (p) jauh lebih kecil dari standar alfa ($\alpha = 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan partisipan sebelum dan sesudah mengikuti program edukasi. Dengan kata lain, program "Cerdas Digital, Sehat Mental" terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pengajar Daycare Al-Ghazi.

Meskipun program pengabdian ini menunjukkan hasil yang positif dan signifikan, penting untuk mengakui adanya beberapa keterbatasan yang melekat dalam pelaksanaannya. Pertama, penelitian ini dilakukan dalam skala kecil dengan jumlah partisipan yang terbatas pada satu lokasi daycare spesifik. Hal ini berarti bahwa generalisasi hasil ke populasi pengajar daycare yang lebih luas atau ke konteks lembaga pendidikan lain harus dilakukan dengan hati-hati. Karakteristik unik dari lingkungan kerja dan dinamika interpersonal di Daycare Al-Ghazi mungkin turut memengaruhi keberhasilan intervensi. Kedua, pengukuran dampak program hanya dilakukan dalam jangka pendek, yaitu beberapa minggu setelah intervensi selesai. Belum dapat dipastikan apakah penurunan tingkat kecemasan dan perubahan perilaku digital ini akan bertahan secara permanen dalam jangka panjang. Faktor-faktor eksternal atau kembalinya kebiasaan lama bisa saja memengaruhi kondisi psikologis partisipan di masa mendatang. Ketiga, program ini sangat bergantung pada partisipasi sukarela dan keterbukaan para pengajar, sehingga hasilnya mungkin tidak sepenuhnya merepresentasikan pengalaman mereka yang memilih untuk tidak berpartisipasi atau kurang terbuka selama sesi.

Terlepas dari keterbatasan tersebut, temuan dari program pengabdian ini memiliki sejumlah implikasi penting, baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, hasil ini memperkuat hubungan antara literasi digital kritis dengan kesehatan mental. Program ini memberikan bukti empiris bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan kesadaran dan pemahaman kritis terhadap media bukan sekadar pembatasan teknis efektif sebagai strategi preventif untuk kecemasan di era digital. Temuan ini berkontribusi pada literatur psikologi dan studi media dengan menyoroti kelompok profesi yang rentan namun sering terabaikan. Secara praktis, implikasinya bahkan lebih luas. Bagi lembaga PAUD dan daycare, program ini menyiratkan bahwa kesejahteraan psikologis pengajar adalah aset yang harus diinvestasikan, dan literasi digital kritis seharusnya menjadi bagian dari pengembangan profesional berkelanjutan. Manajemen lembaga dapat mempertimbangkan untuk mengadopsi program serupa sebagai kebijakan internal untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan mendukung. Bagi para praktisi kesehatan mental dan pekerja sosial, temuan ini menawarkan model intervensi berbasis komunitas yang dapat direplikasi dan diadaptasi untuk kelompok profesi lain yang menghadapi tekanan serupa, seperti perawat, guru, atau pekerja layanan pelanggan. Lebih jauh lagi, program ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan pemberdayaan melalui pembentukan peer support

group, sebuah strategi berbiaya rendah namun berdampak tinggi untuk menjaga keberlanjutan intervensi kesehatan mental di lingkungan kerja. Pada akhirnya, berinvestasi pada kesehatan mental pengajar adalah investasi langsung pada kualitas pengasuhan dan masa depan generasi yang mereka didik.

Kesimpulan

Berdasarkan rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa program edukasi kritis penggunaan media sosial secara efektif mampu menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok pengajar di Daycare Al-Ghazi. Intervensi yang dirancang tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman partisipan mengenai dampak psikologis media sosial, tetapi juga membekali mereka dengan strategi kognitif dan perilaku yang praktis untuk membangun kebiasaan digital yang lebih sehat. Penurunan signifikan pada skor kecemasan, yang terbukti secara statistik melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test, menjadi bukti kuantitatif atas keberhasilan program ini. Lebih dari sekadar transfer pengetahuan, pendekatan community development yang diimplementasikan melalui pembentukan peer support group terbukti menjadi kunci keberlanjutan program, dengan menciptakan sebuah ekosistem dukungan internal yang memberdayakan para pengajar untuk secara kolektif menghadapi tantangan digital di masa depan. Program ini menegaskan bahwa investasi pada literasi digital kritis dan kesehatan mental pengajar merupakan langkah fundamental yang tidak hanya meningkatkan kesejahteraan individu, tetapi juga berimplikasi langsung pada kualitas pengasuhan dan pendidikan anak usia dini.

Daftar Pustaka

- Abduh, M., Hamka, M., Taniredja, T., Zainuddin, A., & Habiby, W. N. (2023). Indonesian perceptions on online learning amidst COVID-19: a Twitter sentiment analysis. *Indonesian Journal of Electrical Engineering and Computer Science*, 30(1), 567–576. <https://doi.org/10.11591/ijeecs.v30.i1.pp567-576>
- Alenezi, W., & Brinthaupt, T. M. (2022). The Use of Social Media as a Tool for Learning : Perspectives of Students in the Faculty of Education at Kuwait University. *CONTEMPORARY EDUCATIONAL TECHNOLOGY*, 14(1), 1–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.30935/cedtech/11476>
- Dagmar, K., Kadri, S., & Liis-Marii, M. (2019). Schools for well-being? Critical discussions with schoolchildren. *International Journal of Emotional Education*, 11(1), 49–66.
- Goodyear, P. (2023). An education in educational technology. *Australasian Journal of Educational Technology*, 39(3), 1–14.
- Junadhi, Agustin, Rifqi, M., & Anam, M. K. (2022). SENTIMENT ANALYSIS OF ONLINE LECTURES USING K-NEAREST NEIGHBORS BASED ON FEATURE SELECTION. *JANAPATI*, 11(3), 216–225.
- Le, H., Shen, Y., Li, Z., Xia, M., Tang, L., Li, X., Jia, J., Wang, Q., Gašević, D., & Fan, Y. (2025). Breaking human dominance: Investigating learners' preferences for learning feedback from generative AI and human tutors. *Br J Educ Technol*, June, 1–26. <https://doi.org/10.1111/bjet.13614>
- Lusianawati, H., Kharizmi, M., Halim, F., & Syam, S. (2024). The Role of Social Media in Supporting Open and Distance Learning. *At-Tasyrih*, 10(1), 195–206.

- Munajah, H., & Chaidir. (2022). STUDENTS ' OPINION ON ONLINE LEARNING IN THE MIDST OF THE COVID-19 PANDEMIC. *PROJECT*, 5(3), 495–498.
- Organization, W. H. (2024). Psychological interventions implementation manual. World Health Organization.
- Pokorni, S. J. (2021). Current state of the application of artificial intelligence in reliability and maintenance. *Vojnotehnicki Glasnik/Military Technical Courier*, 69(3).
- Purnama, Y., Mahardika, F., & Haumahu, C. P. (2024). ANALYSIS OF SENTIMENS IN ONLINE DISCUSSION FORUMS AS A TOOL TO IMPROVE SCHOOLER COMPATIBILITY IN DISTANCE LEARNING. *Indonesian Journal of Education (INJOE)*, 4(1), 265–275.
- Rizki, I., & Katoningsih, S. (2021). PROBLEMATICS OF IMPROVING FINE MOTOR ABILITIES OF CHILDREN AGE 5-6 YEARS. *Early Childhood Research Journal*, 1, 57–64.
- Septiani, S., Putri, N., Jessica, D., & Saputra, A. (2024). Sentiment Analysis Of Social Media Data Using Deep Learning Techniques. *International Journal of Computer Technology and Science*, 1(2), 8–14.
- Shihab, S. R., Sultana, N., Samad, A., & Hamza, M. (2023). EDUCATIONAL TECHNOLOGY IN TEACHING COMMUNITY : REVIEWING THE DIMENSION OF INTEGRATING ED-TECH TOOLS AND IDEAS IN CLASSROOMS. *Eduvest*, 3(6), 1028–1039.
- Sudaryono, E. A., Sutopo, B., Kurniasih, L., Widarjo, W., Adiati, K., Kurniawati, E. M., Chayati, N., Maret, U. S., Artikel, I., Literacy, A., Writing, S., & Schools, B. (2025). Peningkatan Literasi Akademik melalui Pendampingan Penulisan Karya Ilmiah di Pondok Pesantren Kharisma Haromain. *Adi Widya*, 9(2), 1–9. <https://doi.org/10.33061>
- Tatminingsih, S. (2022). Implementation of Digital Literacy in Indonesia Early Childhood Education. *International Journal of Emerging Issues in Early Childhood Education*, 4(1), 12–22.
- Verma, M. (2018). Artificial intelligence and its scope in different areas with special reference to the field of education. *International Journal of Advanced Educational Research*, 3(1), 5–10.
- Zahri, A., Adam, R., & Setiawan, E. B. (2023). Social Media Sentiment Analysis using Convolutional Neural Network (CNN) dan Gated Recurrent Unit (GRU). *JITEKI*, 9(1), 119–131. <https://doi.org/10.26555/jiteki.v9i1.25813>
- Zufar, Z., Thariq, A., & Surahman, E. (2021). How does educational technology answer challenges? Empirical theoretical studies and public perspectives. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 15(3), 474–482. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v15i3.19598>