

Sosialisasi Fungsi Keluarga dan Dukungan Sosial Untuk Mengatasi Dampak Negatif Standarisasi Media Sosial

Stephanie Angelina¹, Anastasia Putri Leleng Wilis², Riana Sahrani³,

Monty P Satiadarma⁴, Roswiyani⁵, Pamela Hendra Heng⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Tarumanagara

*stephanie.707232017@stu.untar.ac.id*¹, *anastasia.707232014@stu.untar.ac.id*²,

*rianas@fpsi.untar.ac.id*³, *montys@fpsi.untar.ac.id*⁴, *roswiyani@fpsi.untar.ac.id*⁵,

*pamelah@fpsi.untar.ac.id*⁶

ABSTRACT

The accelerated proliferation of social media has engendered deleterious consequences, including the establishment of unrealistic content standards and the onset of psychological distress among diverse demographics, such as young people and employees. Research indicates that optimal family functioning (cohesion and adaptability) and effective social support can reduce the risk of negative social media impacts. This outreach activity employed an online seminar method, with 143 participants, comprising the general public and employees of PT Harta Makmur Sejahtera. The implementation of pre- and post-tests resulted in a demonstrable enhancement in the comprehension of the pivotal function of family and social support among the study's participants. The seminar focused on the detrimental impacts of social media, particularly the promotion of unrealistic lifestyle standards, and examined how family dynamics and social support can serve as mitigating factors against these psychological effects. Discussions on the quarter-life crisis, the fear of missing out (FOMO), and the significance of healthy family relationships offered insights into the balancing of personal and social life. The role of family as a source of emotional and social support is of paramount importance. Family cohesion and adaptability have been shown to facilitate individuals' ability to cope with the challenges posed by social media. Furthermore, participants were provided with guidance on achieving equilibrium in interpersonal relationships with friends and family members, in addition to enhancing communication skills. It is hypothesized that this activity will enhance participants' psychological well-being and strengthen their relationships with family and social environments. In subsequent phases, the participants were furnished with a digital compendium that encompassed salient information pertinent to its implementation in their daily lives.

Keywords : *family functioning, social support, social media.*

ABSTRAK

Pertumbuhan media sosial yang pesat menimbulkan dampak negatif, seperti standarisasi konten yang tidak realistis dan gangguan psikologis, yang dirasakan oleh berbagai kalangan, termasuk generasi muda dan karyawan. Penelitian menunjukkan bahwa fungsi keluarga yang optimal (kohesi dan adaptabilitas) serta dukungan sosial yang efektif dapat mengurangi risiko dampak negatif media sosial. Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode seminar daring dengan 143 partisipan, yang terdiri dari masyarakat umum dan karyawan PT Harta Makmur Sejahtera. Evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai peran penting keluarga dan dukungan sosial. Seminar ini membahas dampak negatif media sosial, terutama standarisasi hidup yang tidak realistis, serta bagaimana fungsi keluarga dan dukungan sosial dapat membantu mengurangi dampak psikologis tersebut. Diskusi mengenai *quarter life crisis*, FOMO, dan pentingnya hubungan keluarga yang sehat memberikan pemahaman mengenai keseimbangan antara kehidupan pribadi dan sosial. Peran keluarga sebagai dukungan emosional dan sosial sangat penting, di mana kohesi dan adaptabilitas keluarga membantu individu menghadapi tantangan yang ditimbulkan oleh media sosial. Selain itu, peserta juga diberikan tips untuk

menyeimbangkan hubungan dengan teman dan keluarga, serta meningkatkan komunikasi. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta dan memperkuat hubungan mereka dengan keluarga serta lingkungan sosial. Sebagai tindak lanjut, peserta juga diberikan buku saku digital yang berisi informasi penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : fungsi keluarga, dukungan sosial, media sosial.

PENDAHULUAN

Media sosial sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat modern, dengan tingkat penggunaan yang terus meningkat di berbagai kalangan dan kelompok usia. Survei menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna media sosial mengakses berbagai *platform* media sosial beberapa kali dalam sehari, dengan durasi penggunaan rata-rata 3-5 jam per hari (Alwuqaysi et al., 2022). Penggunaan media sosial dalam rentang waktu yang cukup lama ini membawa perubahan besar dalam terutama dalam pola komunikasi, interaksi, dan struktur keluarga, di mana media sosial dapat memperkuat hubungan keluarga namun juga berpotensi mengurangi frekuensi interaksi tatap muka dan menimbulkan tantangan baru dalam dinamika keluarga (Jia, 2024; Khalili et al., 2024).

Salah satu isu utama yang muncul di media sosial adalah adanya standarisasi hidup yang baru. Contohnya seperti standar kecantikan, gaya hidup, dan pencapaian yang sering kali tidak realistis. Standarisasi ini dapat memberikan dampak positif seperti memotivasi dan memicu individu untuk berkembang. Tetapi disisi lain juga berdampak negatif, terutama pada kesehatan mental dan psikologis pengguna. Dampak negatif yang sering ditemukan seperti kecemasan, penurunan harga diri, adiksi media sosial, hingga gangguan makan dan dismorfia tubuh, dengan kelompok remaja dan perempuan muda menjadi kelompok yang paling rentan untuk mengalami dampak negatif ini (Yıldırım et al., 2023; Alwuqaysi et al., 2022; Alwuqaysi et al., 2024).

Dampak psikologis dari penggunaan media sosial yang bermasalah juga berkaitan erat dengan fungsi keluarga dan dukungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa fungsi keluarga yang baik seperti adanya kedekatan antar anggota keluarga, mengungkapkan perasaan kepada keluarga, dan minim konflik dengan keluarga dapat berperan sebagai pelindung terhadap dampak negatif media sosial, serta meningkatkan penyesuaian psikologis individu terhadap media sosial (Yıldırım et al., 2023; Peng & Peng, 2024; Qi, 2024). Dukungan sosial, khususnya dari keluarga, terbukti dapat menurunkan risiko penggunaan media sosial yang bermasalah dan meningkatkan resiliensi serta harapan individu (Peng & Peng, 2024; Lin et al., 2023; Ballazhi et al., 2024). Sebaliknya, kurangnya dukungan emosional dan bimbingan dari keluarga dapat meningkatkan risiko adiksi media sosial dan menurunkan kualitas kesehatan mental (Qi, 2024; Ballazhi et al., 2024).

Menurut teori *Circumplex Model* yang dikembangkan oleh Olson, fungsi keluarga diukur melalui dua dimensi utama, yaitu kohesi (*cohesion*) dan adaptabilitas (*adaptability*) (Russel, 1979; Olson et al., 1979). Kohesi merujuk pada tingkat kedekatan emosional antar anggota keluarga, mulai dari *disengaged* (terlalu terpisah) hingga *enmeshed* (terlalu melekat). Adaptabilitas adalah kemampuan keluarga untuk berubah dan menyesuaikan diri

terhadap situasi atau tantangan baru, mulai dari rigid (terlalu kaku) hingga chaotic (terlalu tidak teratur) (Olson et al., 1979). Fungsi keluarga yang optimal dicapai ketika terdapat keseimbangan pada kedua dimensi ini, yaitu kohesi dan adaptabilitas yang berada pada tingkat sedang, sehingga keluarga mampu memberikan dukungan emosional, menjaga komunikasi yang sehat, dan beradaptasi dengan perubahan tanpa kehilangan struktur atau kedekatan (Russel, 1979; Turkdogan et al., 2024; Olson et al., 1979).

Selain dukungan dari keluarga, individu juga banyak memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya, termasuk teman-teman daring yang dijumpai melalui media sosial. Interaksi dengan teman online seringkali memberikan rasa nyaman dan validasi emosional yang mungkin tidak didapatkan dari lingkungan keluarga. Hal ini menyebabkan sebagian individu, khususnya remaja dan kelompok usia rentan, menjadi lebih bergantung pada media sosial sebagai sarana utama untuk mendapatkan dukungan dan pengakuan atas perasaan mereka (Han et al., 2019; Lin et al., 2023; Zhang, 2023).

Dukungan sosial adalah sumber daya penting yang diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya, baik berupa dukungan emosional, informasi, maupun bantuan praktis yang diberikan oleh keluarga, teman, atau komunitas. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman, rekan kerja, maupun teman daring, dan mencakup berbagai bentuk seperti dukungan emosional, instrumental, dan informasional. Dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu menghadapi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta dapat memoderasi dampak negatif dari berbagai tekanan sosial, termasuk yang muncul akibat penggunaan media sosial (French et al., 2017; Cooke, 1988).

Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan yang tinggi dengan teman-teman di media sosial dapat memperkuat kualitas persahabatan dan memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis, namun di sisi lain juga dapat mengurangi kualitas hubungan dan komunikasi dalam keluarga (Farrukh et al., 2023; Zhang, 2023). Ketergantungan pada dukungan sosial dari teman online dapat memicu penggunaan media sosial yang berlebihan, karena individu merasa lebih mudah divalidasi dan diterima oleh komunitas daring dibandingkan oleh keluarga sendiri (Han et al., 2019; Lin et al., 2023). Kondisi ini berpotensi menurunkan interaksi tatap muka dan memperlemah ikatan keluarga, serta meningkatkan risiko kecanduan media sosial dan masalah psikologis lainnya (Farrukh et al., 2023; Lin et al., 2023).

Dengan demikian, penting untuk menyeimbangkan peran dukungan sosial dari teman dan fungsi keluarga agar individu tidak hanya mengandalkan validasi dari lingkungan daring, tetapi juga tetap mendapatkan dukungan emosional yang sehat dari keluarga dan lingkungan sekitar. Dalam kegiatan sosialisasi ini menekankan pentingnya fungsi keluarga dan dukungan sosial menjadi sangat relevan untuk mengatasi dampak negatif standarisasi media sosial, khususnya dalam membangun ketahanan psikologis dan kualitas hubungan antar anggota keluarga.

Dalam melaksanakan sosialisasi ini, kami bermitra dengan PT Harta Makmur Sejahtera yang memiliki karyawan di bidang industri makanan dan minuman, di mana para karyawan sering menghadapi tantangan dalam mengelola waktu antara pekerjaan yang padat, penggunaan media sosial, dan interaksi dengan keluarga. Kondisi ini sejalan dengan

fenomena yang terjadi secara luas di masyarakat modern, di mana penggunaan teknologi dan media sosial yang intensif dalam dunia kerja dapat memperburuk ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, serta meningkatkan risiko stres dan konflik keluarga (Ninaus et al., 2021; Cousins & Varshney, 2009; Saad et al., 2024).

Fungsi keluarga menjadi sangat penting sebagai sumber dukungan sosial yang dapat membantu karyawan mengatur waktu dengan bijak, terutama ketika pekerjaan mereka menuntut penggunaan teknologi yang menyita banyak waktu dan perhatian. Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang efektif, keterlibatan keluarga dalam pengambilan keputusan terkait waktu, serta penciptaan batasan yang jelas antara waktu kerja dan waktu pribadi, dapat membantu mengurangi stres, menjaga keseimbangan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan (Anandita et al., 2025; Saad et al., 2024).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan untuk meningkatkan kesadaran individu dalam mengelola dampak media sosial, memperkuat komunikasi terbuka, serta membangun strategi bersama agar tidak mengganggu keharmonisan dan fungsi keluarga. Kegiatan ini dilaksanakan bersama mitra PT Harta Makmur Sejahtera dalam bentuk seminar daring menggunakan aplikasi Zoom dan juga terbuka untuk khalayak umum. Diharapkan, upaya sosialisasi yang terstruktur dapat membantu karyawan dan masyarakat umum untuk lebih bijak dalam memanfaatkan media sosial tanpa mengorbankan kualitas hubungan keluarga, memaksimalkan dukungan sosial dari sekitar, dan kesejahteraan psikologis.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dalam bentuk sosialisasi seminar daring dilakukan dalam tiga tahapan: (a) Persiapan, (b) Pelaksanaan, dan (c) Pelaporan.

Tahap persiapan meliputi pembuatan artikel penelitian dan proses publikasi sebagai dasar ilmiah kegiatan. Selanjutnya, tim menyusun materi khusus untuk program pengabdian kepada masyarakat (PKM) dan mencari mitra yang relevan dengan topik, dalam hal bermitra dengan PT Harta Makmur Sejahtera. Diskusi bersama mitra dilakukan untuk memastikan materi yang disusun sesuai dengan kebutuhan dan situasi perusahaan, termasuk wawancara singkat guna menggali kondisi aktual karyawan yang akan menjadi sasaran kegiatan. Setelah itu, dibuat perjanjian kerjasama (IA) sebagai landasan formal kolaborasi. Tim juga menyiapkan materi seminar daring dan buku saku, serta mendesain poster, sertifikat, dan kebutuhan operasional lainnya. Sebagai bagian dari diseminasi hasil, dilakukan pengajuan artikel populer dan Hak Kekayaan Intelektual (HKI). Partisipan yang ingin mengikuti kegiatan dapat mendaftar pada *google form* yang telah dibuat serta di *form* tersebut terdapat *pre-test*.

Tahap pelaksanaan dilakukan pada 21 Mei 2025 pukul 19.00–20.30 secara daring melalui Zoom Meeting, dengan melibatkan total pendaftaran sebanyak 143 partisipan. Kegiatan diawali dengan perkenalan mitra, fenomena yang dialami era sekarang pada media sosial, dan dilanjutkan dengan sosialisasi materi mengenai fungsi keluarga, dukungan sosial, dan strategi menyeimbangkan penggunaan media sosial. Setelah pemaparan materi terdapat sesi tanya jawab agar peserta dapat berdiskusi langsung terkait

permasalahan yang dihadapi, dan kegiatan diakhiri dengan pengisian form evaluasi dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta.

Pada tahap pelaporan, dilakukan evaluasi menyeluruh terhadap pelaksanaan seminar daring, termasuk analisis hasil pre-test dan post-test untuk menilai efektivitas kegiatan. Seluruh rangkaian kegiatan dan hasil evaluasi kemudian didokumentasikan dalam laporan akhir sebagai bentuk pertanggungjawaban dan dasar pengembangan program serupa di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berhasil menarik perhatian banyak peserta muda, terutama perempuan, yang menunjukkan minat tinggi terhadap topik dukungan sosial, fungsi keluarga, dan kesejahteraan psikologis. Partisipasi aktif generasi Z mencerminkan kepedulian mereka terhadap isu sosial dan kesehatan mental. Seminar daring ini diadakan sebagai respons terhadap dinamika sosial saat ini, dimulai dengan wawancara mendalam untuk menggali kondisi yang dihadapi mitra. Materi seminar disusun secara sistematis, dan buku saku disiapkan untuk memudahkan pemahaman dan penerapan informasi oleh peserta dan karyawan.

Gambaran mengenai data demografi partisipan seminar daring yang mencakup dua kategori yaitu (a) jenis kelamin dan usia. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas partisipan adalah perempuan dengan jumlah 115 partisipan (80.42%), sementara laki-laki hanya terdiri dari 28 partisipan (19.58%). Dari sisi usia, partisipan yang berusia 19 tahun mendominasi dengan jumlah 27 partisipan (18.88%), diikuti oleh peserta berusia 22 tahun dengan 25 partisipan (17.48%), dan 21 tahun sebanyak 17 partisipan (11.89%). Usia lainnya yang tercatat antara lain 18 tahun dengan 20 orang (13.99%) dan 20 tahun dengan 13 partisipan (9.09%). Partisipan dengan usia 15, 16, 17, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, dan 35 tahun, masing-masing satu partisipan (.70%).

Kegiatan sosialisasi daring ini membahas fenomena standarisasi media sosial yang memengaruhi perilaku individu, mendorong orang untuk mengikuti tren demi pengakuan sosial, yang dapat menimbulkan tekanan, terutama bagi mereka yang merasa terpinggirkan. Diskusi berlanjut dengan membahas dampak Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) yang mempengaruhi kondisi ekonomi dan psikologis individu, serta fenomena *fear of missing out* (FOMO), yang dirasakan oleh dewasa muda, khususnya usia 20-an hingga 30-an, yang sering menghadapi quarter life crisis. Kegiatan ini juga menjelaskan dampak negatif media sosial, termasuk gangguan kesehatan mental, ketergantungan yang menurunkan kualitas hubungan keluarga, serta kesulitan membangun hubungan autentik. Diskusi bertujuan memberikan pemahaman mengenai tantangan yang muncul akibat penggunaan media sosial di era digital.

Setelah membahas fenomena yang relevan dengan peserta, kegiatan dilanjutkan dengan penjelasan mengenai konsep dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok dalam bentuk emosional, informasi, atau praktis yang bertujuan untuk membantu seseorang mengatasi tantangan hidup serta mengurangi tekanan atau stres (Acoba, 2024). Pemahaman ini penting karena dukungan sosial memiliki peran krusial dalam menjaga kesejahteraan psikologis, terutama ketika

seseorang menghadapi situasi yang penuh tekanan atau kesulitan. Dukungan ini bukan hanya mengurangi beban emosional, tetapi juga memberikan rasa aman dan memperkuat kemampuan individu untuk menghadapi tantangan hidup. Selanjutnya, dijelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Zimet et al. (1988). Faktor pertama adalah keluarga, yang berperan penting dalam memberikan perasaan diterima, perhatian, dan bantuan emosional yang sangat dibutuhkan. Kedua adalah teman-teman, yang memberikan dukungan emosional, sosial, dan bantuan dalam menyelesaikan masalah, serta mempererat ikatan sosial yang sehat. Faktor ketiga adalah *significant other*, yaitu orang yang sangat berarti dalam hidup seseorang, seperti pasangan atau sahabat, yang memberikan dukungan emosional, bantuan, serta kehadiran yang sangat berarti dalam kehidupan individu. Ketiga faktor ini memiliki kontribusi besar dalam membentuk jaringan dukungan sosial yang kuat, yang dapat meningkatkan kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Setelah membahas faktor-faktor tersebut, sesi dilanjutkan dengan penjelasan mengenai bentuk-bentuk dukungan sosial menurut Scott (2023), yang terdiri dari empat jenis utama. Pertama, dukungan emosional, yang memberikan kenyamanan, empati, dan perhatian kepada individu. Kedua, dukungan estimasi, yang melibatkan ungkapan keyakinan dan dorongan agar individu merasa dihargai dan lebih percaya diri. Ketiga, dukungan informasional, yang memberikan nasihat, informasi, atau arahan yang membantu individu dalam mengambil keputusan atau menyelesaikan masalah yang dihadapi. Terakhir, dukungan nyata atau *tangible support*, yang berupa bantuan konkret, seperti membantu pekerjaan rumah, memberikan transportasi, atau menyediakan sumber daya fisik lainnya. Pemahaman tentang berbagai bentuk dukungan sosial ini menunjukkan betapa pentingnya memiliki jaringan dukungan yang kuat, karena dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kemampuan individu dalam mengatasi stres. Setelah penjelasan ini, peserta seminar daring diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman mengenai dukungan sosial yang mereka terima, guna meningkatkan pemahaman dan apresiasi terhadap pentingnya dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah menjelaskan pentingnya dukungan sosial, kegiatan sosialisasi dilanjutkan dengan pembahasan mengenai pandangan dewasa muda, khususnya generasi Z, terhadap peran keluarga dalam kehidupan mereka. Generasi Z cenderung memiliki pandangan yang lebih terbuka dan fleksibel terhadap keluarga, namun mereka juga tetap menganggap keluarga sebagai sumber utama dukungan emosional dan sosial. Keluarga, bagi mereka, berfungsi tidak hanya sebagai tempat tinggal, tetapi juga sebagai unit yang memberikan kenyamanan, dukungan, dan tempat untuk berbagi pengalaman. Oleh karena itu, pemahaman mengenai fungsi keluarga yang efektif sangat penting untuk menjaga kesejahteraan individu, terutama bagi generasi muda yang tengah menjalani fase transisi dalam hidup mereka. Fungsi keluarga, menurut Skinner et al. (2000), adalah kemampuan unit keluarga untuk memenuhi kebutuhan setiap anggota, mengatasi masalah dan tekanan hidup bersama, serta saling peduli dan mendukung. Ketika fungsi keluarga tidak berjalan dengan baik, dapat terlihat dari kurangnya kohesi antar anggota keluarga, kemampuan beradaptasi yang rendah, serta komunikasi yang tidak efektif. Kondisi ini dapat menimbulkan masalah, terutama pada anak-anak, yang dapat mengalami gangguan

perilaku, kurangnya perhatian, dan kesulitan dalam kemampuan verbal dan non-verbal, seperti menulis dan berkomunikasi (Ulitua & Soetikno, 2022). Dampak negatif dari fungsi keluarga yang tidak optimal dapat meliputi gangguan kesehatan fisik dan mental, serta penurunan hubungan sosial antar anggota keluarga. Sebaliknya, keluarga yang berfungsi dengan baik dapat memberikan dampak positif berupa kesejahteraan psikologis dan emosional, kemampuan untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan perubahan, serta peningkatan kualitas hidup bagi setiap anggota keluarga.

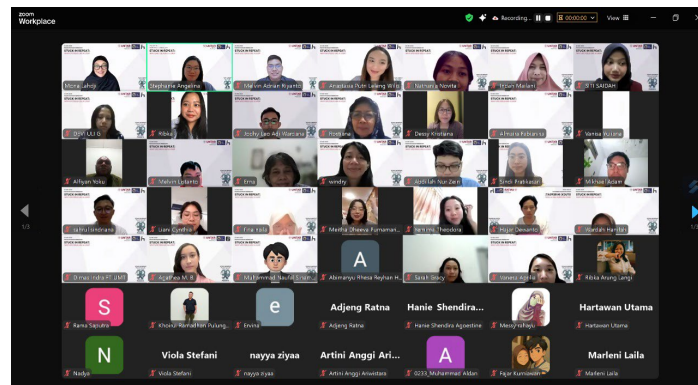
Sebagai penutup, kegiatan sosialisasi ini juga memberikan tips praktis mengenai cara menyeimbangkan hubungan dengan teman dan keluarga. Mengelola waktu dan prioritas, berkomunikasi secara terbuka, serta menjaga batasan yang sehat antara kehidupan pribadi dan hubungan sosial adalah langkah-langkah penting yang dapat membantu menjaga keseimbangan tersebut. Sesi seminar daring ditutup dengan sesi tanya jawab yang memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengklarifikasi pertanyaan atau berbagi pendapat. Selain itu, peserta juga diberikan buku saku digital sebagai referensi tambahan, yang dapat membantu mereka dalam mengaplikasikan konsep-konsep yang telah dibahas dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil dari *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan setelah webinar menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan, seperti yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1 Hasil Pre-Test dan Post-Test Seminar Daring

Pertanyaan	Pilihan Jawaban	Pre-Test	Post Test	Kesimpulan
Rentang usia yang umum mengalami <i>Quarter Life Crisis</i> (QLC) adalah	<ul style="list-style-type: none"> ● 15-20 tahun ● 20-30 tahun ● 35-45 tahun 			Terdapat peningkatan pilihan jawaban untuk 20 – 30 tahun. Maka pemahaman konsep definisi QLS dapat tersampaikan dengan baik.
Faktor eksternal manakah yang paling berkontribusi memicu <i>Quarter Life Crisis</i> ?	<ul style="list-style-type: none"> ● Tekanan media sosial dan standar hidup ideal yang tidak realistis ● Kelebihan waktu luang ● Banyaknya liburan dan rekreasi 			Terdapat peningkatan pilihan jawaban. Maka pemahaman konsep definisi QLS dapat tersampaikan dengan baik.
Menurut Anda, apa yang dimaksud dengan <i>family functioning</i> ?	<ul style="list-style-type: none"> ● Kemampuan keluarga mempertahankan status sosial di masyarakat ● Kemampuan keluarga memenuhi kebutuhan anggota, mengatasi masalah, dan saling mendukung sebagai satu kesatuan ● Saya tidak yakin 			Terdapat peningkatan pilihan jawaban. Maka pemahaman konsep <i>family functioning</i> dapat tersampaikan dengan baik.

<p>Salah satu aspek utama <i>family functioning</i> adalah kohesi. Apa maksudnya?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ikatan emosional antar anggota keluarga yang saling mendukung Kedisiplinan dalam menjalankan aturan keluarga Saya tidak yakin 		<p>Terdapat peningkatan pilihan jawaban. Maka pemahaman konsep <i>family functioning</i> dapat tersampaikan dengan baik.</p>
<p>Dampak <i>family functioning</i> yang tidak optimal pada anak adalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> Anak menjadi lebih mandiri dan aktif kegiatan sosial Anak mengalami masalah perilaku dan kesulitan komunikasi Saya tidak yakin 		<p>Terdapat peningkatan pilihan jawaban. Maka pemahaman konsep <i>family functioning</i> dapat tersampaikan dengan baik.</p>
<p>Salah satu ciri keluarga yang berfungsi baik adalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mampu menyelesaikan konflik dengan komunikasi terbuka Memiliki aturan rumah yang ketat dan harus dipatuhi Saya tidak yakin 		<p>Terdapat peningkatan pilihan jawaban. Maka pemahaman konsep definisi <i>family functioning</i> dapat tersampaikan dengan baik.</p>
<p>Menurut kamu dukungan sosial itu apa?</p>		<p>Terdapat kompleksitas jawaban diakhir. Maka pemahaman konsep dukungan sosial dapat tersampaikan dengan baik.</p>	
<p>Apa bentuk dukungan sosial yang memberikan kenyamanan dan perhatian emosional?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dukungan Informasional Dukungan Emosional Dukungan Instrumental 		<p>Terdapat peningkatan pilihan jawaban. Maka pemahaman konsep dukungan sosial dapat tersampaikan dengan baik.</p>
<p>Apa yang dimaksud dengan 'perceived social support'?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dukungan sosial yang diterima secara langsung secara fisik Persepsi individu tentang seberapa besar dukungan yang mereka rasakan dari lingkungan sosial Dukungan finansial dari keluarga 		<p>Terdapat peningkatan pilihan jawaban. Maka pemahaman konsep dukungan sosial dapat tersampaikan dengan baik.</p>
<p>Siapa saja yang bisa memberikanmu dukungan sosial?</p>		<p>Terdapat kompleksitas jawaban diakhir. Maka pemahaman konsep dukungan sosial dapat tersampaikan dengan baik.</p>	



Gambar 1 Dokumentasi Seminar daring

KESIMPULAN

Seminar daring ini membahas dampak media sosial terhadap kehidupan individu, keluarga, dan hubungan sosial, dengan fokus pada generasi muda. Penggunaan media sosial yang intensif dapat membawa dampak positif, seperti memotivasi perkembangan pribadi, tetapi juga memunculkan dampak negatif, terutama pada kesehatan mental, seperti kecemasan dan penurunan harga diri, yang lebih dirasakan oleh remaja dan perempuan muda. Fungsi keluarga dan dukungan sosial menjadi faktor penting dalam mengurangi dampak negatif tersebut, di mana keluarga yang memiliki kedekatan emosional dan kemampuan beradaptasi yang baik dapat memberikan perlindungan terhadap dampak buruk media sosial. Dukungan sosial dari teman dan keluarga juga berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan sosial. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap konsep-konsep QLS, *family functioning* (fungsi keluarga), dan dukungan sosial, dengan perkembangan yang terlihat terutama pada usia 20-30 tahun. Peningkatan pilihan jawaban dan kompleksitas jawaban pada *post-test* menunjukkan bahwa materi berhasil diterima dengan baik dan dipahami.

Diharapkan, seminar ini dapat membantu generasi muda membangun ketahanan psikologis, menjaga kualitas hubungan keluarga, serta memanfaatkan media sosial secara positif. Saran untuk kegiatan serupa di masa mendatang adalah memperluas jumlah peserta yang mencakup berbagai kelompok usia agar dapat memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak media sosial. Selain itu, penambahan materi tentang teknik coping dan pengelolaan stres seiring dengan penggunaan media sosial dapat lebih mendalam meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Acoba, R. (2024). *Social support and coping strategies: A comprehensive approach*. Jakarta: Media Pustaka.
- Alwuqaysi, B., Abdul-Rahman, A., & Borgo, R. (2022). The impact of social media use on mental health and family functioning within web-based communities in Saudi Arabia: Ethnographic correlational study. *JMIR Formative Research*, 8. <https://doi.org/10.2196/44923>

- Alwuqaysi, B., Abdul-Rahman, A., & Borgo, R. (2024). Cross-cultural study on social media usage and its correlation with mental health and family functioning. *Computers in Human Behavior Reports*, 100513. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100513>
- Anandita, A., Ginting, E., & Nurprameswari, S. (2025). Pola komunikasi keluarga dengan work life pada karyawan bank syariah Indonesia [Family communication patterns and work-life balance among Indonesian Islamic bank employees]. *ANALOGI Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 3(1). <https://doi.org/10.61902/analogi.v3i1.1462>
- Ballazhi, S., Neziri, I., Bexheti, L., & Sotiroska, K. (2024). Determination of the risk factors associated with problematic social media use among adolescents of Albanian and Macedonian descent in North Macedonia. *International Journal of Social and Human Sciences-PHILOSOPHICA*, 11(22-23). <https://doi.org/10.62792/ut.philosophica.v11.i22-23.p2733>
- Cooke, B. (1988). Examining the definition and assessment of social support: A resource for individuals and families. *Family Relations*, 37(2), 211. <https://doi.org/10.2307/584322>
- Cousins, K., & Varshney, U. (2009). Designing ubiquitous computing environments to support work life balance. *Communications of the ACM*, 52(5), 117–123. <https://doi.org/10.1145/1506409.1506438>
- Farrukh, M., Hassan, A., & Ramazan, T. (2023). Unraveling virtual threads: The impact of social media engagement on family dynamics and real-life relationships. *Research Journal for Societal Issues*, 5(3). <https://doi.org/10.56976/rjsi.v5i3.159>
- French, K. A., Dumani, S., Allen, T. D., & Shockley, K. M. (2017). A meta-analysis of work-family conflict and social support. *Psychological Bulletin*, 144(3), 284–314. <https://doi.org/10.1037/bul0000120>
- Han, X., Han, W., Qu, J., Li, B., & Zhu, Q. (2019). What happens online stays online? Social media dependency, online support behavior and offline effects for LGBT. *Computers in Human Behavior*, 93, 91–98. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.011>
- Jia, H. (2024). A study of the impact of social media on family structure change. *Communications in Humanities Research*, 2024. <https://doi.org/10.54254/2753-7064/2024.17875>
- Khalili, B., Qargha, R., & Quraishi, T. (2024). The influence of social media networks on families dynamics: Opportunities and challenges. *APLIKATIF: Journal of Research Trends in Social Sciences and Humanities*, 3(1). <https://doi.org/10.59110/aplikatif.v3i1.334>
- Lin, S., Yuan, Z., Niu, G., Fan, C., & Hao, X. (2023). Family matters more than friends on problematic social media use among adolescents: Mediating roles of resilience and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01026-w>
- Ninaus, K., Diehl, S., & Terlutter, R. (2021). Employee perceptions of information and communication technologies in work life, perceived burnout, job satisfaction and the role of work-family balance. *Journal of Business Research*, 136, 652–666. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.08.007>

- Olson, D. H., Sprenkle, D. H., & Russell, C. S. (1979). Circumplex model of marital and family system: I. Cohesion and adaptability dimensions, family types, and clinical applications. *Family Process*, 18(1), 3–28. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1979.00003.x>
- Peng, S., & Peng, Y. (2024). Family function and problematic social media use among adolescents in vocational schools: A moderated mediation model. *The Journal of Psychology*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/00223980.2024.2368231>
- Qi, X. (2024). An analysis of the relationship between social media addiction and family functioning in adolescents. *Applied & Educational Psychology*, 5(5). <https://doi.org/10.23977/appep.2024.050515>
- Russell, C. S. (1979). Circumplex model of marital and family systems: III. Empirical evaluation with families. *Family Process*, 18, 29–45. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1979.00029.x>
- Saad, M., Jaafar, A., Ong, M., Yulinda, E., Kumarasamy, M., & Mahmud, R. (2024). Blending personal health, family matters and personal time management for the best work-life balance. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 11(2). <https://doi.org/10.14738/assrj.112.2.16405>
- Scott, E. (2023). The different types of social support. *Verywell Mind*. <https://www.verywellmind.com/types-of-social-support-3144960>
- Turkdogan, T., Duru, E., & Balkis, M. (2024). Circumplex model of family dynamics in Turkish families: A comparative typological perspective. *Journal of Comparative Family Studies*, 55(1). <https://doi.org/10.3138/jcfs.55.1.03>
- Yıldırım, M., Çiçek, İ., Öztekin, G., Aziz, I., & Hu, J. (2023). Associations between problematic social media use and psychological adjustment in Turkish adolescents: Mediating roles of family relationships. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01138-3>
- Zhang, X. (2023). The impact of online socialization on adolescent mental health: The mediating role of friendship quality and family relationships. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/7007025>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2