

BIJAK BERMEDIA SOSIAL SEBAGAI UPAYA PENGUATAN KESEHATAN MENTAL DAN KEHIDUPAN SOSIAL

**Bety Agustina Rahayu¹⁾, Norra Hendarni Wijaya²⁾, Nova Maulana³⁾,
Agustiningsih⁴⁾, Debby Yulianthi Maria⁵⁾, Riza Yulina Amry⁶⁾ Lani Nurlita⁷⁾**

^{1,2,5,6)} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

^{3,7)} Universitas Bina Bangsa

⁴⁾ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bantul
betyagustina@stikessuryaglobal.ac.id

Abstract

Social media is one of the most interesting online activities currently with social media users including teenagers. Health problems can occur due to the development of the era, namely the digital era, such as bullying on social media, the emergence of inappropriate content that causes teenagers to behave sexually, and antisocial behavior is a case in the problem of community service. This community service is carried out based on the problems obtained related to social media, so as an effort to overcome the problem, an educational method is used to use existing technology. The materials explained in the training are: 1. General explanation of social media and its impacts. 2. Examples of cases related to the use of social media. 3. Explanation of wise steps in using social media, especially for teenagers. The materials in this training activity are expected to be able to educate training participants to be wiser and more careful in using social media, commenting or uploading content. The conclusion of this activity is that wise social media education is the chosen solution and the results obtained are an increase in Digital Literacy, there is a change in Mindset, participants realize the importance of limiting the time spent on social media and start implementing digital detox regularly, there is healthier social interaction, participants are encouraged to be more active in social activities in the real world, such as community meetings or environmental activities and increasing awareness of mental health, creating an open dialogue space related to anxiety, social pressure, and how to manage emotions that arise due to the use of social media.

Keywords: social life, social media, mental health, teenagers.

Abstrak

Media sosial merupakan salah satu aktivitas online yang saat ini paling menarik dengan pengguna media sosial diantaranya adalah remaja. Masalah kesehatan dapat terjadi akibat perkembangan zaman yaitu era digital seperti bullying di media sosial, munculnya konten yang kurang pantas mengakibatkan remaja berperilaku seksual, serta adanya perilaku antisosial menjadi kasus dalam permasalahan pengabdian kepada masyarakat ini. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan masalah yang didapatkan terkait media sosial, maka sebagai upaya untuk mengatasi masalah digunakan cara edukasi penggunaan teknologi yang sudah ada. Materi yang dijelaskan dalam pelatihan tersebut adalah : 1. Penjelasan umum tentang media sosial dan dampaknya. 2. Contoh kasus yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. 3. Penjelasan tentang langkah bijak dalam bermedia sosial khususnya bagi remaja. Materi yang ada dalam kegiatan pelatihan ini diharapkan mampu mengedukasi peserta pelatihan untuk lebih bijak dan berhati-hati dalam menggunakan sosial media, berkomentar maupun mengunggah suatu konten. Simpulan dari kegiatan ini yaitu edukasi bijak bermedia sosial menjadi solusi yang dipilih dan didapatkan hasil peningkatan Literasi Digital, terjadi perubahan Pola Pikir, peserta menyadari pentingnya membatasi waktu penggunaan media sosial dan mulai menerapkan digital detox secara berkala, adanya interaksi sosial yang lebih sehat, peserta terdorong untuk lebih aktif dalam kegiatan sosial di dunia nyata, seperti pertemuan komunitas atau kegiatan lingkungan serta peningkatan kesadaran kesehatan mental, tercipta ruang dialog terbuka terkait kecemasan, tekanan sosial, dan cara mengelola emosi yang muncul akibat penggunaan media sosial.

Keywords: kehidupan sosial, media sosial, kesehatan mental, remaja.

PENDAHULUAN

Di era teknologi kini banyak aspek kehidupan yang telah terpengaruh. Seluruh aspek kehidupan telah berhubungan dengan digital (Peniarsih & Iswandir, 2023). Manusia selalu membutuhkan interaksi dan interaksi membutuhkan sarana tertentu salah satunya yaitu media sosial. Media sosial merupakan salah satu aktivitas online yang saat ini paling menarik. Sebanyak 92% pengguna media sosial diantaranya adalah remaja (Felita et al., 2016).

Berbagai platform media sosial seperti facebook, twitter, Instagram, dan banyak lainnya, menjadi pilihan para remaja untuk berkomunikasi secara virtual. Ketika mereka membuka media sosial, maka mereka akan dihadapkan pada berbagai bentuk konten, baik itu positif maupun negatif. Beragamnya bentuk dan isi dari media sosial inilah yang menyebabkan remaja terekspos oleh berbagai macam hal. Hal-hal inilah yang kemudian digunakan dengan cara yang berbeda oleh setiap individu (Rahma et al., 2023).

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat modern. Di balik manfaatnya sebagai sarana komunikasi dan informasi, penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kualitas kehidupan sosial. Fenomena seperti FOMO (fear of missing out), cyberbullying, dan kecanduan digital menjadi ancaman nyata bagi kesejahteraan psikologis.

Media sosial memiliki beberapa fungsi seperti untuk memperluas

komunikasi, mendukung ilmu pengetahuan, dan salah satu sumber informasi (Sulistyarini & Dewantara, 2023). Media sosial juga memiliki dampak negatif karena perkembangan sistem komunikasi dan interaksi sosial yang berubah. Permasalahan yang terjadi antara lain rendahnya pemahaman mengenai bagaimana beretika yang baik dalam berkomunikasi yang baik melalui media sosial. Selain itu, pemahaman yang rendah dari masyarakat khususnya remaja adalah dampak hukum dari apa yang mereka lakukan di media sosial utamanya dari apa yang remaja itu posting. Ditambah lagi dengan rendahnya kesadaran literasi dalam bersosialisasi di media sosial (Ananda et al., 2021).

Rendahnya kesadaran literasi dapat menyebabkan dampak buruk lain juga misalnya penyebaran berita hoax atau kegagalan pemahaman dalam menerima informasi yang dapat berakibat beberapa pihak berselisih (Maulana et al., 2023). Remaja tidak memikirkan akan dampak yang mungkin muncul akan postingan yang mereka lakukan. Apabila media sosial tersebut digunakan secara bijak maka dapat memberikan manfaat yang baik bagi kehidupan (Raharjo & Winarko, 2021). Penggunaan media sosial merupakan keterlibatan seseorang terkait aktivitas penggunaan media sosial seperti frekuensi dan banyaknya waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi penggunaan media sosial adalah faktor kebutuhan yang berasal dari dalam individu itu sendiri, seperti mencari identitas

seseorang. Selain itu ada faktor sosial seperti rasa saling memiliki dan membutuhkan informasi dari orang lain dan faktor emosional (Mardiana et al., 2024).

Pengguna internet di Indonesia pada awal 2021 mencapai 202,6 juta jiwa. Total jumlah penduduk di Indonesia saat ini adalah 274,9 juta jiwa. Ini artinya penetrasi internet di Indonesia pada awal 2021 mencapai 73,7%. Menurut laporan Digital (2021), hampir semua pengguna internet di Indonesia atau sekitar 98,5% menonton video online setiap bulannya. Sedangkan sebesar 74,3 persen pengguna internet di Indonesia juga menonton vlog setiap bulannya (Ramadhani et al., 2019).

Adanya pengembangan media sosial memerlukan kehati-hatian yang lebih karena kita menggunakan media sosial seharusnya selayaknya kita berinteraksi juga dengan manusia. Para remaja yang seringkali mudah untuk terkena dampak perkembangan teknologi dan mereka juga cepat menyerap informasi serta belajar maka perlu juga memahami kebutuhan akan media sosial dan bagaimana cara menggunakannya dengan bijak seperti pembatasan penggunaan atau rehat dari penggunaan media sosial apabila sudah dianggap mengganggu kehidupannya (Felita et al., 2016).

Seperti yang telah diketahui bersama bahwa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Remaja saat ini cenderung menghabiskan waktu lebih banyak untuk menggunakan media sosial daripada berinteraksi atau berkomunikasi secara langsung dengan orang-orang di sekitarnya. Mereka cenderung menjadi pengguna media yang fanatik sehingga kehidupan mereka sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi (Rizky

Fitransyah & Waliyanti, 2018). Remaja saat ini harus belajar membagi waktu untuk mengontrol diri secara sosial agar tidak terjerumus dalam tindakan yang salah dalam pergaulan di media sosial. Ketika remaja tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial, maka akan menyebabkan sikap-sikap yang kurang baik seperti antisosial, apatis, bahkan merubah perilaku sosial dan seksualnya (Haque et al., 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas maka, dibutuhkan suatu pendidikan karakter guna membangun sebuah karakter yang tepat dan tidak terpengaruh oleh hal buruk yang disebabkan oleh media sosial. Pendidikan karakter merupakan suatu bentuk kegiatan yang di dalamnya terdapat suatu tindakan yang mendidik dan ditujukan untuk generasi selanjutnya (Khodijah, 2018). Melihat hal tersebut maka tujuan dalam kegiatan ini yaitu mengedukasi remaja agar bijak dalam bermedia sosial.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini disusun berdasarkan masalah yang didapatkan terkait media sosial, maka sebagai upaya untuk mengatasi masalah digunakan cara edukasi penggunaan teknologi yang sudah ada. Pengabdian ini dilakukan di MA Binaul Ummah. Pada saat pelatihan berlangsung, teman-teman pengabdian menyampaikan materi yang dipaparkan melalui powerpoint dan disampaikan secara bergantian. Setelah penyampaian materi, maka peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan diberikan kesempatan untuk berdiskusi, berkomentar, maupun memberikan pertanyaan terkait materi yang dijelaskan.

Materi yang dijelaskan dalam pelatihan tersebut adalah : 1. Penjelasan umum tentang media sosial dan

dampaknya. 2. Contoh kasus yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. 3. Penjelasan tentang langkah bijak dalam bermedia sosial khususnya bagi remaja. Materi yang ada dalam kegiatan pelatihan ini diharapkan mampu mengedukasi peserta pelatihan untuk lebih bijak dan berhati-hati dalam menggunakan sosial media, berkomentar maupun mengunggah suatu konten.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Permasalahan

Temuan	Permasalahan
Remaja menggunakan handphone untuk berbagai aktivitas seperti komunikasi dengan teman, mencari informasi, bermain game.	- Remaja mengatakan pernah melakukan bullying di media sosial - Remaja sering mencari informasi tentang gossip artis atau temannya - Remaja mengatakan banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game
Remaja mengatakan waktunya tersita untuk scroll tiktok daripada komunikasi dengan keluarga atau tetangga	Remaja muncul perilaku antisosial
Remaja menemukan konten iklan dalam video atau game yang sedang dilihat, kadang membuat imajinasi	Munculnya konten yang kurang pantas mengakibatkan remaja berperilaku seksual
Mayoritas dari mereka mengatakan memiliki pacar dari hasil berkenalan di media sosial.	Media sosial digunakan sebagai sarana remaja untuk menjalin interaksi lebih dengan lawan jenis atau berperilaku seksual

Melihat hasil Analisa permasalahan yang ada tidak sedikit kasus yang terjadi melalui perantara media sosial yang tentunya memiliki dampak yang cukup serius, serta

mungkin dapat terjadi secara berkepanjangan. Melihat masalah yang ada maka pada pengabdian kepada masyarakat ini disusun solusi permasalahan berikut ini:

Tabel 2 Solusi Permasalahan

Permasalahan	Solusi
- Remaja mengatakan pernah melakukan bullying di media sosial - Remaja sering mencari informasi tentang gossip artis atau temannya - Remaja mengatakan banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game	- Edukasi tentang dampak positif dan negative dari media sosial - Edukasi pengelolaan waktu bermedia sosial
Remaja muncul perilaku antisosial	Edukasi kelayakan berinteraksi langsung maupun bermedia
Munculnya konten yang kurang pantas mengakibatkan remaja berperilaku seksual	Edukasi penggunaan media sosial
Media sosial digunakan sebagai sarana remaja untuk menjalin interaksi lebih dengan lawan jenis atau berperilaku seksual	Edukasi bijak bermedia sosial

Bullying di media sosial, munculnya konten yang kurang pantas mengakibatkan remaja berperilaku seksual, serta adanya perilaku antisosial menjadi kasus dalam permasalahan pengabdian kepada masyarakat ini. Edukasi bijak bermedia sosial menjadi solusi yang dipilih dalam kegiatan ini.

Media sosial merupakan platform digital yang bermanfaat dalam interaksi atau komunikasi satu sama lain secara online, serta berpartisipasi dalam jejaring sosial.

Input materi harus diberikan

sejak dini. Materi yang dijelaskan berupa media sosial dan dampaknya, pemberian contoh kasus yang berkaitan dengan penggunaan media sosial, serta langkah bijak dalam bermedia sosial khususnya bagi remaja. Materi yang disampaikan diharapkan mampu mengedukasi peserta untuk lebih bijak dan berhati-hati dalam menggunakan media sosial, berkomentar maupun mengunggah suatu konten. Hasil evaluasi menunjukkan setelah kegiatan dilaksanakan, diperoleh hasil (1) **peningkatan Literasi Digital**, sebanyak 90% peserta menyatakan lebih memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental setelah mengikuti penyuluhan, (2) terjadi **perubahan Pola Pikir**, peserta menyadari pentingnya membatasi waktu penggunaan media sosial dan mulai menerapkan *digital detox* secara berkala.

Hasil ke (3) yaitu adanya **interaksi sosial yang lebih sehat**, peserta terdorong untuk lebih aktif dalam kegiatan sosial di dunia nyata, seperti pertemuan komunitas atau kegiatan lingkungan. Hasil ke (4) yaitu **peningkatan kesadaran kesehatan mental**, tercipta ruang dialog terbuka terkait kecemasan, tekanan sosial, dan cara mengelola emosi yang muncul akibat penggunaan media sosial. Berikut dokumentasi materi kegiatan :



SIMPULAN

Simpulan dari kegiatan ini yaitu adanya masalah Kesehatan dapat terjadi akibat perkembangan zaman yaitu era digital. *bullying* di media sosial, munculnya konten yang kurang pantas mengakibatkan remaja berperilaku seksual, serta adanya perilaku antisosial menjadi kasus dalam permasalahan pengabdian kepada masyarakat ini. Edukasi bijak bermedia sosial menjadi solusi yang dipilih dalam kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan setelah kegiatan dilaksanakan, diperoleh hasil (1) **peningkatan Literasi Digital**, sebanyak 90% peserta menyatakan lebih memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental setelah mengikuti penyuluhan, (2) terjadi **perubahan Pola Pikir**, peserta menyadari pentingnya membatasi waktu penggunaan media sosial dan mulai menerapkan *digital detox* secara berkala. Ke (3) yaitu adanya **interaksi sosial yang lebih sehat**, peserta terdorong untuk lebih aktif dalam kegiatan sosial di dunia nyata, seperti pertemuan komunitas atau kegiatan lingkungan. Hasil ke (4) yaitu **peningkatan kesadaran kesehatan mental**, tercipta ruang dialog terbuka terkait kecemasan, tekanan sosial, dan cara mengelola emosi yang muncul akibat penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, K. S., Fatanti, M. N., Prabawangi, R. P., & Yuniar, A. D. (2021). PENINGKATAN KESADARAN BERETIKA DI MEDIA SOSIAL BAGI PESERTA. *Aptekmas*, 4(4), 79–85.
- Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V.,

- Melisa, G., Chandra, M., & Dahesihsari, R. (2016). PEMAKAIAN MEDIA SOSIAL DAN SELF CONCEPT PADA REMAJA. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 5(1), 30–41.
- Haque, S. A., Ramadhan, G., & Matulessy, A. (2021). Interaksi sosial dengan adiksi media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Fenomena*, 30(1), 39–45. <https://doi.org/10.30996/fn.v30i1.5510>
- Khodijah, N. (2018). PENDIDIKAN KARAKTER DALAM KULTUR ISLAM MELAYU (STUDI TERHADAP POLA ASUH ORANG TUA, FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA, DAN PENGARUHNYA TERHADAP RELIGIUSITAS REMAJA PADA SUKU MELAYU PALEMBANG). *Tadrib*, 4(1).
- Mardiana, Mardiana, N., & Maryana. (2024). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183–190.
- Maulana, N., Mulyana, A., & Kusuma Wijaya, A. (2023). Kepedulian Sosial Masyarakat Terhadap Kenakalan Remaja Di Wilayah Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Sosial Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan IPS*, 3(2), 109. <https://doi.org/10.26418/skjp.v3i2.70282>
- Peniarsih, P., & Iswandir, I. (2023). REALISASI TEKNOLOGI INFORMASI DAN METAVERSE DI ERA DIGITAL. *Jurnal Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma*, 10(2), 71–79.
- Raharjo, N. P., & Winarko, B. (2021). Analisis Tingkat Literasi Digital Generasi Milenial Kota Surabaya dalam Menanggulangi Penyebaran Hoaks. *Jurnal Komunika*, 10(1), 33–43. <https://doi.org/10.31504/komunika.v9i1.3795>
- Rahma, A., Azizi, H., Wulandari, L., Sahertian, N., & Sumanti, W. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa. *Cenderawasih Journal of Counseling and Education*, 2(2), 58–67. <https://doi.org/10.31957/cjce.v2i2.2647>
- Ramadhani, R. F., Iswinarti, I., & Zulfiana, U. (2019). Pelatihan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecenderungan Internet Gaming Disorder pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 81. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7837>
- Rizky Fitransyah, R., & Waliyanti, E. (2018). Perilaku Cyberbullying Dengan Media Instagram Pada Remaja Di Yogyakarta. *Indonesian Journal of Nursing Practice*, 2(1), 36–48. <https://doi.org/10.18196/ijnp.2177>
- Sulistyarini, S., & Dewantara, J. A. (2023). Kesadaran Masyarakat dalam Efektivitas Penggunaan Media Sosial Untuk Pengenalan Culture di Indonesia. *Jurnal Kewarganegaraan*, 7(1), 520–529.