



PENDIDIKAN KESEHATAN PENGARUH MEDIA SOSIAL DALAM KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI DUSUN SUGIHWARAS, WONOREJO, GONDANGREJO, KARANGANYAR

Aris Widiyanto*, Agustin Novi Arianti, Eti Febriana, Lisa Cahya Afrilia, Anindya Dewi Saputri
STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Jalan Ringroad Utara, Mojosongo, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57127,
Indonesia

*widiyanto.aris99@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak, pada saat ini mood (suasana hati) seringkali cepat berubah-ubah. Penggunaan media sosial melalui jaringan internet pada kalangan remaja menjadi hal yang begitu penting serta butuh perhatian ekstra. Berdasarkan data kominfo sebanyak 30 juta atau sekitar 80% responden baik anak-anak ataupun remaja merupakan pengguna internet. Media sosial dapat menimbulkan kerugian bagi penggunanya, sehingga dapat menyebabkan hal-hal yang bersifat buruk. Oleh karena itu pentingnya Pendidikan kesehatan mengenai pengaruh sosial media kepada pada remaja untuk menambah pengetahuan dan cara menanggulangi kecanduan media sosial. Metode yang digunakan dalam artikel ini yaitu memberikan quesioner sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan remaja, kemudian pemberian pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan media PPT. Untuk hasil yang didapatkan setelah dilakukannya Pendidikan kesehatan adalah adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang pengaruh media sosial dalam kesehatan mental.

Kata kunci: kesehatan mental; media sosial; remaja

HEALTH EDUCATION THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA IN MENTAL HEALTH AMONG ADOLESCENTS IN SUGIHWARAS HAMLET, WONOREJO, GONDANGREJO, KARANGANYAR

ABSTRACT

Adolescence is a tumultuous time at this time the mood often changes quickly. The use of social media via the internet among teenagers is very important and requires extra attention. Based on Kominfo data, 30 million or around 80% of respondents, both children and teenagers, are internet users. Social media can cause harm to its users, so that it can cause bad things. Therefore, it is important to provide health education regarding the influence of social media on teenagers to increase knowledge and how to overcome social media addiction. The method used in this article is giving a questionnaire before and after health education is carried out to find out how much knowledge teenagers have, then providing health education using the lecture method and PPT media. The results obtained after carrying out health education are an increase in teenagers' knowledge about the influence of social media on mental health.

Keywords: mental health; social media; teenagers

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak, pada saat ini mood (suasana hati) seringkali cepat berubah-ubah. Perubahan suasana hati yang cepat berubah secara drastis pada remaja seringkali disebabkan karena pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, serta aktivitas harian di rumah. Meskipun suasana hati remaja yang dapat berubah dengan cepat, masalah tersebut belum pasti seperti indikasi maupun permasalahan psikologis. Mengenai konsep pemahaman diri, masa remaja

mengalami pergantian yang signifikan dalam memahami dirinya (self-awareness). Remaja sangat mudah terpengaruh mengenai komentar orang lain karena remaja berpendapat bahwa orang lain sangat menyukai ataupun selalu mengkritik dirinya sendiri. Anggapan itu menjadikan remaja begitu mencermati dirinya dan kesan yang ingin mereka tampilkan (self-image) (Rahmawaty, dkk, 2022).

Media sosial merupakan salah satu teknologi internet yang mampu mengembangkan antar interaksi. Media sosial bukan hanya sebagai alat penghubung pengantar pesan, tetapi sudah berkembang membentuk jaringan sosial, serta membentuk komunitas kelompok atau grup. Jaringan sosial memiliki dampak interaksi yang lebih bermakna serta termuka dari pada media lama, seperti media cetak, media elektronik, media siaran, dan media interpersonal lainnya. Hadirnya media sosial memudahkan bagi penggunaannya dalam berkomunikasi dengan orang lain secara personal maupun banyak orang. Media sosial dapat digunakan oleh siapapun, kapanpun, serta dimanapun tanpa batas dan biayanya lebih murah dari pada menggunakan telepon, asalkan masih tersambung dengan koneksi data internet (Moro, 2016 dalam Rosa, 2020). Penggunaan media sosial di kalangan remaja adalah suatu kebutuhan, salah satunya dalam proses pembelajaran. Disisi lain, remaja yang tidak mampu mengontrol diri menggunakan internet untuk mengakses media sosial secara berlebihan. Inilah salah satu perwujudan remaja dalam beraktualisasi diri pada masa peralihan untuk mencapai kematangan individu. Masa remaja adalah proses tumbuh kembang individu dari masa anak-anak menuju dewasa yang diikuti oleh perubahan biologis, psikologis, kognitif dan sosial. Masa remaja ialah sebagai masa yang ditandai dengan konflik maupun perubahan suasana hati dimana perubahan suasana hati tersebut dapat berubah-ubah (Yuhana, dkk., 2023).

Memasuki masa revolusi industri 4.0 di mana dunia dihadapkan dengan kemajuan digital yang semakin canggih ini merupakan masa yang cukup sulit dihadapi sehingga bisa menyebabkan perasaan-perasaan yang biasanya dapat mengganggu kesehatan mental seseorang jika tidak disertai dengan pembimbingan yang tepat (Kumowal dan Awuy, 2022). Media sosial tanpa disadari terkadang menjadi boomerang bagi diri sendiri sehingga tidak jarang muncul hal-hal bersifat buruk. Serta tidak bisa dihindari lagi bahwa perkembangan teknologi di era globalisasi mempunyai peran penting dalam perubahan gaya hidup manusia modern di dunia, dilihat dari berbagai aspek yang mendukungnya. Adanya media sosial ternyata memberikan pengaruh kuat bagi kualitas hidup serta kebiasaan manusia dan mengorbankan kesehatan mental dan waktu kita karena bermain media sosial (Haniza, 2019). Semakin berkembangnya teknologi, bukan hanya memberikan dampak positif pada penggunaan sosial media, tetapi juga ada dampak negatif. Penggunaan sosial media terus-menerus dapat membahayakan kesehatan mental. Perasaan iri, tidak mampu, dan kurang puas dengan hidup menyebabkan salah satu efek yang mungkin terjadi karena terlalu sering dan lama dalam menggunakan sosial media secara pasif seperti melihat postingan pengguna lain. Penelitian bahkan menunjukkan bahwa hal tersebut dapat menimbulkan gejala ADHD, depresi, dan kecemasan (Fersko, 2018).

Pengguna pasif lebih banyak mengalami kecemasan dan depresi. Disamping itu, citra tubuh yang buruk dan adanya perbandingan sosial saat remaja menggunakan media sosial turut mengakibatkan kecemasan dan depresi pada remaja (Thorisdottir et al., 2019). Kecemasan itu muncul sebagai bentuk pencegahan untuk menghadapi ancaman dari adanya standarisasi citra tubuh di kalangan remaja (Sutejo, 2018). Penggunaan media sosial melalui jaringan internet pada kalangan remaja menjadi hal yang begitu penting serta butuh perhatian ekstra. Berdasarkan data kominfo sebanyak

30 juta atau sekitar 80% responden baik anak-anak ataupun remaja merupakan pengguna internet, serta pilihan utama bagi mereka yaitu saluran komunikasi melalui media sosial (Kominfo, 2020). Data tersebut membuktikan bahwa minat anak-anak dan remaja dalam memanfaatkan jaringan internet dalam bermacam kegiatan aktifitas daring cenderung tinggi. Pemakaian media sosial, telah menjadi bagian di kehidupan remaja saat ini. Sebanyak 130 juta atau 48% dari banyak populasi remaja memakai media sosial mobile / gadget (Jannah, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) memperkirakan prevalensi gangguan kesehatan mental akan meningkat 15% - 20% pada tahun 2020. Pengguna internet di Indonesia ialah masyarakat dalam kelompok usia 19-34 tahun (49,52%). Sementara penggunaan terbanyak kedua yaitu kelompok usia 35-54 tahun (29,55%), kelompok usia 13-18 tahun (16,68%), serta pengguna dengan usia di atas 54 tahun (4,24%) menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Prevalensi rumah tangga dengan anggota yang menderita skizofrenia ataupun psikosis sebesar 7/1000 dengan cakupan pengobatan 84,9%. Sementara itu prevalensi gangguan mental emosional pada remaja yang berumur >15 tahun sebesar 9,8%. Jumlah ini meningkat dibandingkan tahun 2013 yaitu sebanyak 6% (Riskesmas, 2018 dalam Rosmalina 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan masalah mental emosional masyarakat Indonesia usia >15 tahun adalah 9,8% dari 1000 penduduk Indonesia. Sementara itu di Provinsi Jambi sebanyak 3,8%. Dari hasil penelitian yang diperoleh tentang determinan gejala mental emosional pelajar SMP SMA di Indonesia menunjukkan 60,17% pelajar SMP-SMA dengan usia terbanyak 13-15 tahun mengalami gejala mental emosional. Gejala yang dialami ialah sebesar 44,45% merasa kesepian, 40,75% merasa cemas, serta 7,33% pernah ingin bunuh diri. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan jiwa pada remaja tidak bisa diabaikan dan harus di berikan upaya pencegahan supaya tidak berlanjut (Nasution Dkk, 2023).

Saat ini remaja lebih condong menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari biasanya para remaja memakainya untuk membagikan tentang kegiatan pribadinya, contohnya curhatan dan foto-foto bersama temannya. Menggunakan media sosial, seseorang dengan bebas memberikan komentar bahkan menyalurkan pendapatnya kepada pengguna lain tanpa ada rasa khawatir namun dalam penggunaan media sosial, sering kali media sosial digunakan untuk memberikan perasaan baik, tanpa disadari media sosial dapat menimbulkan kerugian bagi penggunanya, sehingga dapat menyebabkan hal-hal yang bersifat buruk. Selain dapat memberikan pengaruh kuat bagi perilaku penggunanya, media sosial juga bisa menimbulkan masalah pada kesehatan mental para penggunanya. Oleh karena itu, kami akan melakukan pendidikan kesehatan kepada Remaja Dusun Sugih Waras RT 02 RW 07, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar dikarenakan mayoritas remaja menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari namun belum begitu paham tentang pengaruh media sosial dalam Kesehatan mental.

METODE

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilaksanakan di Dusun Sugihwaras RT 02 RW 07, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar pada tanggal 05 Oktober 2023. Kegiatan pendidikan ini dihadiri oleh 24 peserta. Adapun sasaran dalam kegiatan ini adalah: 1) remaja berusia 13-21 tahun, 2) Anggota Ikatan Remaja Masjid (IRMAS) Dusun Sugihwaras RT 02 RW 07, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan melibatkan mahasiswa yang bertugas melakukan pendekatan awal kepada remaja, mempersiapkan kebutuhan teknis pelaksanaan program pengabdian. Adapun kegiatan dalam program ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu (1) melakukan pretest dengan media google form untuk mengetahui seberapa tingkat pengetahuan

peserta tentang kesehatan mental dan seberapa berpengaruhnya media sosial dalam kehidupan peserta, (2) pendidikan kesehatan kepada remaja mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja dengan metode ceramah dan media ppt, dilanjutkan sesi tanya jawab, tujuannya adalah meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental akibat pengaruh media sosial yang sering dihadapi oleh remaja dan cara penanggulangan kecanduan media sosial yang mengakibatkan gangguan kesehatan mental; (3) melakukan posttest dengan media google form untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang kesehatan mental dan seberapa berpengaruhnya media sosial dalam kehidupan peserta setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilaksanakan melalui tahapan-tahapan antara lain: pretest, penyampaian materi, diskusi atau tanya jawab, posttest untuk mengevaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Kategori Pengetahuan	f	%
Pengetahuan baik	17	70,84
Pengetahuan cukup	5	19,18
Pengetahuan kurang	2	9,98

Tabel 2.

Kategori Pengetahuan	f	%
Pengetahuan baik	22	93,34
Pengetahuan cukup	1	1,04
Pengetahuan kurang	1	1,66

Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan pada tanggal 5 Oktober 2023 pada pukul 19.30 bertempat di rumah Nur Hidayah Dusun Sugihwaras RT 02 RW 07, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar. Kegiatan dibuka oleh ketua pelaksana dan dihadiri oleh ketua beserta anggota IRMAS Dusun Sugihwaras. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan pendidikan kesehatan ini sejumlah 24 orang. Kegiatan pendidikan kesehatan ini diawali dengan pemberian questioner kepada remaja sebagai questioner pretest. Pretest ini untuk melihat sejauh mana pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental akibat pengaruh media sosial. Pada Tabel 1 di atas hasil pretest didapatkan hanya sebanyak 70,84% remaja di Dusun Sugihwaras memiliki pengetahuan yang baik, 19,18% yang memiliki pengetahuan cukup dan 9,98% yang memiliki pengetahuan kurang mengenai kesehatan mental. Setelah dilakukan pretest, kemudian dilakukan pemberian pendidikan kesehatan mengenai kesehatan mental selama kurang lebih 30 menit dan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab kurang lebih 30 menit. Pada sesi ini beberapa remaja menanyakan mengenai cara penanggulangan kecanduan media sosial agar tidak berpengaruh pada kesehatan mental. Selain itu juga remaja menanyakan mengenai tanda dan gejala dari gangguan mental yang dapat terjadi pada remaja dan penanganannya.

Studi menunjukkan bahwa kemungkinan kelompok remaja lebih mudah mengalami kesehatan mental karena kelompok remaja cenderung mempunyai kesadaran dan kepedulian mengenai kesehatan mereka, sehingga informasi yang diperoleh di media sosial menyebabkan timbulnya depresi bahkan ide bunuh diri (Roberts dkk., 2018, dalam Gunawan dan Shalahuddin, 2022). Selain itu, waktu yang dihabiskan di media sosial menjadi salah satu faktor munculnya berbagai efek seperti kecemasan dan depresi. Karena adanya kebutuhan kognitif yang berhubungan dengan

pemenuhan informasi dan pengetahuan, sehingga semakin sering menggunakan media sosial maka informasi yang diperoleh semakin banyak. Akibatnya hal tersebut akan menyebabkan kecemasan bahkan depresi pada penggunaannya (Riehm, dkk, 2020 dalam Gunawan dan Shalahuddin, 2022). Para remaja mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dari awal sampai akhir dengan tertib. Pemberian pendidikan ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada remaja khususnya mengenai kesehatan mental sehingga nantinya remaja dapat terhindar dari gangguan mental dan dapat menjalankan masa remajanya dengan baik dan berprestasi. Pengetahuan adalah tahap awal untuk merubah perilaku seseorang, utamanya pada bidang kesehatan. Jika seseorang tidak memahami apa yang harus dilakukan dalam menjaga kesehatannya, maka perubahan perilaku susah untuk dilakukan (Rasmussen, 2018).

Pengetahuan saja tidak cukup untuk mengubah perilaku seseorang secara permanen, dibutuhkan beberapa komponen lain untuk merubah perilaku misalnya dukungan sosial di sekitar individu (Rasmussen, 2018; Widiyanto dkk, 2022). Akan tetapi, pengetahuan sangat penting diberikan untuk menjelaskan kepada masyarakat mengapa mengubah perilaku itu penting untuk dilaksanakan. Misalnya, memahami risiko kesehatan terkait dengan mengontrol media sosial untuk mencegah gangguan kesehatan mental seperti kecemasan bahkan depresi (Arlinghaus & Johnston, 2018). Diakhir kegiatan, para remaja diberikan quesioner kembali untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan yang dialami remaja. Pada Tabel 2 di atas hasil posttest setelah diberikan pendidikan kesehatan didapatkan sebanyak 93,34% remaja memiliki pengetahuan yang baik, 1,04% memiliki pengetahuan cukup dan 1,66% memiliki pengetahuan kurang mengenai kesehatan mental. Perubahan yang terjadi pada peserta setelah dilakukannya kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah adanya tambahan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental serta meningkatkan kesadaran diri betapa pentingnya mengontrol dalam bermedia sosial yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental.

SIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang pengaruh media sosial dalam kesehatan mental pada remaja di Dusun Sugihwaras RT 02 RW 07, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari peserta. Pengetahuan remaja setelah dilakukan pendidikan kesehatan mengalami peningkatan. Saran untuk kegiatan selanjutnya yaitu dapat meningkatkan keberlangsungan dari pendampingan remaja serta dapat bekerja sama dengan pihak Puskesmas setempat untuk dapat menjaga kesehatan mental remaja tetap optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlinghaus, K. R., & Johnston, C. A. (2018). Advocating for Behavior Change With Education. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(2), 113–116. <https://doi.org/10.1177/1559827617745479>
- Fersko, H. (2018) Is social media bad for teens' mental health? There are risks, but they can be avoided. Available at: <https://www.unicef.org/stories/social-media-bad-teensmental-health>.
- Gunawan, I. A. N., & Shalahuddin, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78-92. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17426>
- Haniza, N. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian

dan Kesehatan Mental Manusia. J. Komun <https://core.ac.uk/-download/-pdf/-345243132.pdf#-page=32>

Jannah, S. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Terhadap Kesehatan Mental. Retrieved January 19, 2021, <https://yoursay.suara.com/news/2020/09/03/121130/pengaruh-penggunaan-media->

Kominfo. (2020). Aduankonten Kementerian Komunikasi dan Informatika. Retrieved January 19, 2021 <https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no->

Kumowal, R. L. K., Kalintabu, H. K., & Awuy, P. O. A. (2022). Orangtua Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja. *Journal of Psychology Humanlight*, 3(2), 88-101. <https://doi.org/10.51667/jph.v3i2.1203>

Nasution, R. A., & Falani, I. Mental Health Education For Adolescents At Junior High School 21 Tanjung Jabung Timur District, Jambi. *Journal Of Community Engagement Research For Sustainability*, 3(3), 139-145. <https://doi.org/10.31258/Cers.3.3.139-145>

Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja: Factors Affecting Mental Health In Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276-281. <https://doi.org/10.33084/Jsm.V8i3.4522>

Rasmussen, N. (2018). Knowledge is Not Enough: How to Reach Behavior Change. <https://www.teambitesize.com/forum/2018/6/12/knowledge-is-not-enough-how-to-reach-behavior-change>

Rosa Lisa, M. I. L. A. (2020). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Remaja S1 Keperawatan Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo). <http://eprints.um-po.ac.id/id/eprint/6072>

Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Remaja. *Profetik: Jurnal Profesional, Empati, Konseling Islami*, 4 (1), 49-58. <http://dx.doi.org/10.24235/Prophetic.V4i1.8755>

Sutejo. (2018). Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial. Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(8), 535–542. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>

Widiyanto, A., Putri, S. I., Fajriah, A. S., Peristiowati, Y., Dian, A., & Ellina, J. T. (2023). The effect of prophylactic negative pressure wound therapy on infection in obese women after

C-section: a meta-analysis. *Berkala Ilmu Kedokteran*, 55(1), 86-98.

Yuhana, E. S., Mariyati, M., & Sugiyanto, E. P. (2023). Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 477-486. <https://sg.docworkspace.com/-d/sIC2A3Izk-baPqQY?sa=00&st=0t>

