



PENDIDIKAN KESEHATAN DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KAUM MUDA DI DESA WATUPAWON KEMUNING NGARGOYOSO KARANGANYAR

Sri Iswahyuni , Annissa Aulia Hasidi , Ricky , Arum Purnama Sari , Zanuar Sodiqul Alif

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum, Surakarta, Jalan Ringroad Utara, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127

Informasi Artikel

Diajukan: 20/02/2024

Diterima: 24/02/2024

Diterbitkan: 07/03/2024

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa yang banyak rintangan, dimana keadaan remaja berubah dengan cepat. Penggunaan media social via jejaring sosial di kalangan remaja sangatlah penting dan memerlukan perhatian khusus. Menurut Kominfo, 30 juta atau sekitar 80% responden, baik anak-anak maupun remaja, adalah pengguna internet. Media sosial bisa mengakibatkan dampak untuk pemakainya, oleh karena itu bisa mengakibatkan suatu hal bersifat jelek. Oleh sebab itu, penting untuk memberikan edukasi sehat tentang dampak media sosial pada remaja dalam memperbanyak ilmu dan mengatasi kebiasaan bermedia sosial. Cara yang dipakai di artikel ini adalah dengan pendidikan kesehatan melalui metode ceramah dan leaflet. Hasil yang diperoleh pasca dilaksanakan pendidikan kesehatan meningkatkan ilmu remaja tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental.

Kata kunci: Jejaring social, pendidikan Kesehatan, kesehatan mental.

Korespondensi

Email:

iswahyunimus@gmail.com
www.iswahyunimus.com

ABSTRACT

Adolescence is a time of obstacles, while teens' moods alternate rapidly. The use of social media thru the Internet amongst teens could be very crucial and calls for unique attention. According to Kominfo, 30 million or approximately 0% of the respondents, each youngsters and younger people, are net users. Social media can reason damage to its users, so it is able to reason awful things. Therefore, it's far crucial to offer healthful training approximately the consequences of social media on teens to boom information and conquer social media addiction. The approach utilized in this newsletter is to offer fitness training via lecture techniques and newsletters. The consequences received after fitness training accelerated the information of kids approximately the consequences of social media on intellectual fitness.

Keywords: Health training, social media, intellectual fitness.

PENDAHULUAN

Pada masa pubertas, perubahan suasana hati yang cepat dan drastis pada remaja seringkali dipicu oleh pekerjaan rumah, tugas sekolah, dan aktivitas sehari-hari di rumah. Walaupun keadaan perasaan remaja berubah dengan cepat, masalah-masalah ini tidak sejelas gejala atau masalah psikologis. Terkait dengan konsep pemahaman diri, perubahan pemahaman diri (*selfawareness*) yang signifikan terjadi pada masa remaja. Remaja begitu gampang

terbujuk atas komentar orang lain karena menganggap bahwa orang lain sangat menyukai atau menghakiminya sepanjang waktu. Anggapan tersebut membuat remaja sangat memperhatikan dirinya sendiri dan kesan yang ingin disampaikannya (citra diri) (Rahmawaty et al., 2022).

Media sosial yaitu salah satu teknologi online yang dapat memperluas komunikasi. Media sosial tidak hanya sekedar sarana penyampaian pesan saja, namun telah meluas menjadi sebuah jaringan sosial yang membentuk suatu paguyuban ataupun kelompok. Jejaring sosial mempunyai efek interaktif yang lebih signifikan dan terlihat dibandingkan media lama, antara lain media cetak, media elektronik, penyiaran dan media antar pribadi lain. Adanya media sosial memberikan kemudahan untuk pemakainya dalam berkomunikasi dengan orang lain melalui pribadi maupun kelompok. Media sosial bisa dipakai oleh siapa saja, kapan saja dan dimana saja tanpa batasan, serta nominalnya lebih murah dibandingkan memakai telpon, kecuali masih terhubung melalui jaringan internet (Moro, 2016, Rosa, 2020).

Menggunakan media social di masa remaja merupakan suatu keperluan. Sebaliknya remaja yang tidak bisa mengendalikan diri memanfaatkan internet hingga menggunakan media sosial secara berlebihan. Hal ini merupakan salah satu wujud bagaimana remaja mengubah dirinya pada masa transisi menuju usia dewasa. Masa remaja merupakan suatu tahap pertumbuhan dan perkembangan individu dari masa kanak-kanak hingga dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan kognitif, serta sosial. Masa remaja merupakan masa konflik dan perubahan perasaan hati, yang mana pergantian perasaan hati ini bisa bermacam-macam (Yuhana et al., 2023).

Media sosial terkadang menjadi konflik bagi individu tanpa disadari sehingga terkadang keluar suatu hal jelek. Dan tidak dapat dipungkiri bahwa rangkaian teknologi di masa internasional memegang peranan penting dalam mengubah cara hidup masyarakat dunia saat ini, dilihat dari berbagai sudut pandang yang menunjangnya. Kehadiran jejaring sosial sangat mempengaruhi kualitas hidup dan kebiasaan masyarakat, serta mempersembahkan kesehatan mental serta jam karena kita perlu bermain di jejaring sosial (Haniza, 2019). Meningkatnya perkembangan teknologi bukan sekedar berpengaruh baik di pemakai media sosial, namun juga mempunyai dampak buruk. Pemakaian jejaring sosial secara terus-terusan bisa berbahaya bagi kesehatan mental. Perasaan iri, dengki, serta kurang puas terhadap kehidupan merupakan salah satu akibat yang mungkin timbul dari penggunaan media sosial yang terlalu sering dan lama secara pasif, seperti menonton unggahan pemakai media sosial lain. Berdasarkan *research*, hal ini bisa menyebabkan tanda seperti ADHD, tekanan mental, serta kegelisahan (Fersko, 2018).

Waktu ini remaja lebih banyak menggunakan jejaring sosial di aktivitas kehidupannya, kadang remaja memanfaatkannya untuk *sharing* aktivitas pribadi, misalnya. cerita dan foto. foto bersama temanmu. Dengan memakai media sosial, seorang dapat gampang beropini bahkan menyampaikan gagasannya dengan pemakai lain tanpa takut, tetapi ketika menggunakan media sosial, media sosial seringkali digunakan untuk menciptakan suasana hati yang baik, padahal tanpa disadari media sosial bisa menyebabkan dampak buruk bagi pemakainya. Selain bisa berpengaruh erat untuk pemakainya, media sosial dapat menyebabkan persoalan pada kesehatan mental pemakainya. Oleh sebab itu, kami

melaksanakan penyuluhan edukasi kesehatan mental di Dusun Watupawon, Kemuning, Karanganyar, sebab sebagian besar remaja memakai media sosial dalam kesehariannya tetapi kurang cukup memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental.

METODE

Penyuluhan dilakukan pada tanggal, 19 Februari 2024 di Dusun Watupawon, Kemuning, Ngargoyoso, Karanganyar. Penyuluhan ini dihadiri 15 peserta dengan sasaran remaja di Desa Watupawon, Kemuning, Ngargoyoso, Karanganyar. Dalam pelaksanaan penyuluhan ini, mahasiswa yang bertugas melakukan pretreatment pada remaja akan dilibatkan dalam mempersiapkan kebutuhan teknis pelaksanaan program layanan. Pengoperasian penyuluhan tersebut terdiri dari beberapa tahap, yaitu. (1) penyuluhan edukasi remaja tentang efek media sosial dalam kesehatan mental remaja melalui metode ceramah dan Media *Leaflet*, (2) sesi survei yang bertujuan untuk meningkatkan ilmu remaja, informasi tentang kesehatan mental yang dipengaruhi oleh media, permasalahan sosial yang kerap dialami remaja serta strategi mengatasi be media sosial yang menyebabkan gangguan jiwa, (3) penutup dengan melaksanakan evaluasi ulang apa yang telah disampaikan guna untuk mengetahui seberapa paham peserta dengan materi yang telah disampaikan. Pelaksanaan penyuluhan edukasi kesehatan dilakukan dengan langkah yaitu: pembukaan, pemaparan materi, survei (tanya jawab), serta evaluasi penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Peserta penyuluhan pendidikan kesehatan di didusun Watupawon, Kemuning, Ngargoyoso, Karanganyar dihadiri oleh 15 peserta. Hasil kegiatan diperoleh remaja secara sistematis berpartisipasi dalam kegiatan pendidikan kesehatan dari awal sampai akhir.

PEMBAHASAN

Pelatihan ini diharapkan dapat memberikan informasi lebih banyak kepada para remaja khususnya tentang kesehatan mental, sehingga kedepannya para remaja bisa bebas dari gangguan mental serta mampu bertahan hingga dewasa dengan baik serta mampu menghadapinya dengan baik. Informasi merupakan langkah awal dalam mengubah perilaku masyarakat, khususnya di bidang kesehatan. Ketika remaja tidak paham apa yang perlu dilaksanakan untuk melindungi kesehatan, maka sulit melakukan perubahan perilaku tersebut. (Rasmussen, 2018).



Gambar 1. Penyuluhan tentang Kesehatan mental Remaja

Ilmu tidak cukup untuk mengganti perilaku seseorang secara tetap, diperlukan beberapa bagian lain dalam mengganti perilaku, seperti dorongan sosial di area pribadi (Rasmussen, 2018). Namun sangat penting untuk memberikan informasi untuk menjelaskan kepada masyarakat mengapa penting untuk menerapkan perubahan perilaku. Misalnya, memahami risiko kesehatan yang terkait dengan pengelolaan media sosial dalam pencegahan gangguan mental seperti kegelisahan sampai tekanan mental (Arlinghaus dan Johnston, 2018).



Gambar 2. Sesi tanya jawab



Gambar 3. Sesi foto bersama

SIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental di Dusun Watupawon, Kemuning, Ngargoyoso dan Karanganyar berjalan dengan lancar serta memperoleh umpan balik yang baik dari para pendengar. Kesadaran generasi muda meningkat setelah diberikan edukasi kesehatan. Langkah selanjutnya adalah dapat menaikkan kelangsungan dan kesinambungan remaja, serta kolaborasi bersama puskesmas yang ada agar bisa melindungi kesehatan mental remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada kepala desa, ketua RW, ketua RT Kemuning, Ngargoyoso, Kecamatan Karanganyar dan juga kepada pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung kegiatan ini hingga tujuan yang diharapkan tercapai. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah membantu kami

menyelesaikan makalah ini dan kami juga mengucapkan terima kasih kepada rekan satu tim yang telah bekerjasama dalam pembuatan makalah ini.

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 Adolesents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276-281. <https://doi.org/10.33084/Jsm.V8i3.4522>
- 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>
- 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., Arianti, A. N., Febriana, E., Afrilia, L. C., & Saputri, A. D. (2023, October). Pendidikan Kesehatan Pengaruh Media Sosial dalam Kesehatan Mental pada Remaja di Dusun Sugiharas, Wonorejo, Gondangrejo,

Karanganyar. In Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat (Vol. 3, No. 2, pp. 119-126).

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/sIC2A3Ixx-baPqQY?sa=00&st=0t>