

Sosialisasi Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 1 Lage

Olviani Cipta Ningsi Tarinje^{1*}, Deane Gloria Gadi², Ester Lamia Mosude³

^{1,2,3} Universitas Sintuwu Maroso Poso

*Corresponding author

E-mail: olviani.c.n@gmail.com (Olviani Cipta Ningsi Tarinje)*

Article History:

Received: Oktober, 2024

Revised: Oktober, 2024

Accepted: Oktober, 2024

Abstract: *Media sosial memang membantu anak-anak dan remaja, baik dengan mengajarkan keterampilan sosial, membangun hubungan, dan hanya bersenang-senang, tetapi penggunaan terus-menerus platform ini juga dapat berbahaya, terutama pada kesehatan mental dan kesehatan remaja. Kegiatan sosialisasi dilakukan sebagai cara untuk mengajar siswa, pada tahap remaja yang mulai mencari identitasnya di media sosial. Kegiatan sosialisasi biasanya memberikan pengetahuan kepada siswa SMA Negeri 1 Lage daripada hanya "menjelaskan" atau "memberitahu".*

Keywords:

Kesehatan mental, Media Sosial, Sosialisasi

Pendahuluan

Perkembangan teknologi telah mengubah cara kita berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Teknologi juga membuat memperoleh data dan bersosialisasi dengan mudah, yang berdampak pada kehidupan remaja karena mereka dapat mengakses media sosial. Karena remaja selalu ingin tahu dan cenderung mencoba hal-hal baru, Salah satu komponen proses pembelajaran remaja adalah penggunaan internet. Di sisi lain, remaja yang tidak dapat mengontrol diri menggunakan internet untuk mengakses media sosial. Inilah salah satu cara remaja beraktualisasi selama transisi untuk mencapai kematangan (King & Santrock, 2012). Masa remaja, yang berlangsung dari masa anak-anak hingga dewasa, diikuti oleh perkembangan biologis, psikologis, kognitif, dan sosial (Lütken et al., 2013). Remaja adalah masa yang dipenuhi dengan konflik dan perubahan pikiran, yang dapat berubah-ubah.

Remaja menggunakan media sosial untuk mengubah cara mereka berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain (Kelly et al., 2018). Meskipun penggunaan media sosial memiliki banyak manfaat, juga dapat memiliki efek negatif. Studi menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam setiap hari memiliki risiko kesehatan mental yang lebih tinggi, terutama masalah internalisasi atau citra diri (Riehm et al., 2019). Menurut Bashir & Bhat (2017)

Penggunaan media sosial memiliki dampak negatif pada kesehatan mental karena jumlah waktu yang dihabiskan, interaksi, dan interaksi *online*. Dalam penelitian "Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado", yang dilakukan oleh Syamsoedin et al., (2015), sebanyak 62 siswa, 45,2% laki-laki dan 54,2% perempuan, ditemukan bahwa waktu rata-rata penggunaan media sosial adalah sedang, yaitu antara 3 dan 4 jam, dan yang paling sering terjadi adalah insomnia ringan. Jumlah kasus insomnia meningkat seiring dengan jumlah waktu yang dihabiskan dalam penggunaan media sosial.

Kesehatan jiwa adalah ketika seseorang dapat berkembang secara optimal secara fisik, intelektual, dan emosional sambil tumbuh selaras dengan orang lain. Media sosial tidak dapat dipisahkan dari kehidupan remaja, menurut penelitian *Pew Research Center*. Media sosial sangat penting bagi remaja karena berfungsi sebagai gaya hidup dan sumber informasi menarik. Media sosial, di sisi lain, memberikan dampak negatif bagi remaja, termasuk risiko penyakit mental, dan membantu Anda menemukan identitas Anda, belajar berkomunikasi, berteman, dan berbagi pendapat.

Media sosial tampaknya menyebabkan ketagihan. Kecanduan dimulai dengan segera membuka media sosial di *smartphone*. Langkah selanjutnya adalah mendengar nada dering pesan yang diharapkan jika seseorang gugup menunggu balasan pesan atau berharap status yang kita buat akan di-*posting* di media sosial. Sejak lahirnya media sosial, orang telah memeriksa ponsel mereka rata-rata 28 kali, menurut penelitian. Kecanduan media sosial atau kecanduan yang berlebihan dapat membuat Anda lupa akan hal-hal penting tentang lingkungan Anda.

Kecanduan media sosial membahayakan kesehatan mental. Seseorang dengan kesehatan jiwa tidak menunjukkan gejala gangguan jiwa. Orang yang sehat mental dapat berfungsi secara normal dalam kehidupan mereka, terutama jika mereka dapat mengatasi masalah dengan menggunakan keterampilan manajemen stres. Melihat foto atau video yang diunggah seseorang dapat berdampak pada kita secara tidak langsung. Efek ini terkait dengan harga diri dan harga diri; ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang berbeda (Putri, 2018).

SMAN 1 Lage adalah sebuah institusi pendidikan SMA negeri yang beralamat di Jl. Trans Sulawesi, Kab. Poso. SMAN 1 Lage ini didirikan pertama kali pada tahun 2007. Pada saat ini SMA Negeri 1 Lage masih menggunakan program kurikulum belajar SMA 2013 Bahasa & Budaya. SMAN 1 Lage memiliki akreditasi *grade A* sejak tahun 2017 dari BAN-S/M (Badan Akreditasi Nasional) Sekolah/Madrasah. SMAN 1 Lage memiliki 9 buah ruang kelas, 1 perpustakaan, dan memiliki koneksi internet yang baik.

Dari hasil observasi awal maka diketahui bahwa Sebagian besar siswa yang

ada di SMAN 1 Lage membawa gadget saat ke sekolah dan penggunaannya terkadang bukan untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran di kelas karena siswa dengan bebas dan mudah dapat mengakses semua media sosial yang mereka punya sehingga di sekolah pun mereka menjadi pengguna aktif media sosial.



Gambar 1. SMA Negeri 1 Lage

Metode

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini dimulai dengan wawancara dengan mitra untuk mengidentifikasi masalah dan solusi. Metode awal dilakukan dengan melihat dua siswa di SMAN 1 Lage yang melakukan kegiatan PLP 2 di sekolah. Setelah observasi, tim peneliti membuat solusi yang akan diberikan kepada mitra sebelum memutuskan untuk melaksanakan kegiatan Sosialisasi Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja.

Hasil dan Diskusi

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan selama 6 bulan mulai bulan Oktober 2023 sampai dengan Maret 2024 yang dimulai dengan tahapan Pra-kegiatan sampai dengan evaluasi hasil kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan di sekolah. Sejak bulan Oktober 2023, pelaksana kegiatan sudah melaksanakan serangkaian kegiatan untuk persiapan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Pada tahap awal, pelaksana kegiatan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk serangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan di

sekolah. Dan selanjutnya atas kesepakatan bersama, kegiatan ini kan dilaksanakan pada akhir bulan Februari 2024. Namun karena kesibukan disekolah untuk mempersiapkan UNBK. Selanjutnya dalam koordinasi lanjutan maka disepakati kegiatan sosialisasi akan dilaksanakan setelah UNBK selesai yaitu di akhir bulan Maret 2024.

Dalam kegiatan ini, siswa-siswi yang menjadi peserta kegiatan berjumlah 49 orang yang semuanya terdiri dari siswa-siswi kelas X dan XI. Selama kegiatan para siswa sangat antusias mendengarkan materi sosialisasi serta bertanya tentang dampak positif dan negatif dari media sosial terhadap kesehatan mental mereka. Selain itu para siswa juga diberi informasi tentang bagaimana mengatasi agar tidak kecanduan menggunakan gadget serta menggunakan media sosial. Berikut adalah materi yang diberikan dalam kegiatan sosialisasi ini:

1. Gambaran umum Komunikasi Kesehatan mental
2. Gangguan Kesehatan Mental dari penggunaan media sosial
3. Dampak Media Sosial Bagi Perkembangan Remaja
4. Dampak Positif dan Negatif dari Media Sosial
5. *Tips* Menjaga Kesehatan Mental

Dari hasil pemaparan materi oleh pelaksana kegiatan dan diskusi yang terjadi antara para siswa, maka banyak informasi yang diberikan kepada siswa dan juga pihak sekolah tentang apa saja tindakan yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan mental siswa khususnya dari penggunaan media sosial yang tidak terkontrol.



Gambar 2. Sosialisasi di SMA Negeri 1 Lage



Gambar 3. Aktivitas Kegiatan

Kesimpulan

Dengan kemajuan teknologi yang sangat pesat dan penggunaan media elektronik yang sudah semakin bebas di kalangan siswa khususnya siswa SMA, maka kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan untuk memberikan informasi kepada siswa tentang dampak positif dan negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Pihak sekolah dalam hal ini Kepala Sekolah dan Guru-guru sangat menyambut positif pelaksanaan kegiatan ini karena dianggap sangat penting dan bermanfaat bagi siswa-siswi yang ikut dalam kegiatan sosialisasi.

Pengakuan

Tim mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Sintuwu Maroso Poso yang mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dan pihak SMA Negeri 1 Lage yang menjadi mitra kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of social media on mental health: A review. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 125–131.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68.
- King, L. A., & Santrock, J. W. (2012). *The science of psychology*. McGraw-Hill.
- Lütken, S., Dransfeld, B., Wehner, S., Agyemang-Bonsu, W., Avendaño, F., Babu, D., Bonduki, Y., Carman, R., Forner, C., & Hinostroza, M. L. (2013). *Guidance for NAMA Design-building on country experiences*.

- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA psychiatry*, 76(12), 1266–1273.
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).