



Dampak digital terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Bawakaraeng

Basmalah Harun¹, Magdalena², Desi Ratnasari³, Olivia⁴

^{1,2,3,4} Prodi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Korespondensi penulis, email : basmalahkhaizan23@gmail.com

Article History:

Received: Juni 15, 2022

Accepted: Juni 20, 2022

Published: Juni 30, 2022

Keywords: Education, Impact; digital, Mental health; Teenager.

Abstract: Technology has developed rapidly, this is because technology has become a primary need for society. In our current digital era, we are witnessing changes in communication styles. However, the use of social media can have positive and negative impacts. Where the development of technology also has an impact on every aspect of life, including the psychology of every human being. Negative impacts include the mental health of teenagers. The aim of this activity is to increase teenagers' knowledge about the impact of digital on the mental health of teenagers at Bawakaraeng High School. The method used is lecture and discussion at the end of the meeting. The results of the activity show that it can increase teenagers' knowledge and that teenagers are willing to limit the use of social media, look for information other than social media, look for positive activities, use social media wisely, release and delete social media applications. Thus, the effect of using social media decreases on the mental health of its users.

ABSTRAK

Teknologi telah berkembang pesat, hal tersebut dikarenakan teknologi sudah menjadi kebutuhan primer oleh masyarakat, Era digital saat ini kita menjadi saksi perubahan gaya komunikasi. Namun penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif dan negative. Diman Seiring berkembangnya teknologi juga berdampak terhadap setiap aspek kehidupan termasuk psikologis setiap manusia Dampak negataif diantaranya adalah kesehatan mental remaja. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja tentang dampak digital terhadap kesehatan mental remaja di SMA Bawakaraeng. Metode yang di gunakan adalah cerama dan diskusi diakhir pertemuan. Hasil kegiatan menunjukkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja serta remaja bersedia membatasi penggunaan media sosial, mencari informasi selain dari media sosial, mencari kegiatan yang positif, menggunakan media sosial dengan bijak, lepas dan hapus aplikasi media sosial. Dengan demikian efek dari penggunaan media sosial menjadi menurun terhadap kesehatan mental penggunanya.

Kata Kunci: Edukasi, Dampak; digital, Kesehatan mental; Remaja.

PENDAHULUAN

Teknologi telah berkembang pesat, hal tersebut dikarenakan teknologi sudah menjadi kebutuhan primer oleh masyarakat. Perkembangan teknologi tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, semua aktivitas keseharian dapat dengan mudah dan cepat dengan bantuan teknologi (Soyomukti, 2012). Seiring berkembangnya teknologi juga berdampak terhadap setiap aspek kehidupan termasuk psikologis setiap manusia. Keadaan psikologis individu terlihat dari lingkungan, baik lingkungan keluarga, pendidikan dan masyarakat (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). (W. Utami et al., 2017) memberikan pandangan bahwa psikologis seseorang dalam kepribadian dipengaruhi lingkungan sosial dan psikososialnya.

* Basmalah Harun, basmalahkhaizan23@gmail.com

Psikososial merupakan kondisi terjadi pada individu mencakup aspek psikis dan sosial bisa pula sebaliknya (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021)

Era digital saat ini kita menjadi saksi perubahan gaya komunikasi. Beberapa tahun kebelakang sebelum teknologi hadir dengan kecanggihan luar bisa komunikasi jarak jauh dengan media cetak, koran dan surat melalui kantor pos (Haniza, 2019). Pengguna media sosial di antaranya adalah di kalangan para remaja. Dalam penggunaan media sosial, remaja biasanya menggunakannya untuk membagikan tentang kegiatan pribadinya, seperti curhatannya dan foto-foto bersama temannya. Dengan menggunakan media sosial, seseorang dengan bebas memberikan komentar serta menyalurkan pendapatnya kepada pengguna lain tanpa ada rasa khawatir. Hal tersebut dikarenakan penggunaan media sosial seseorang penggunaanya dapat memalsukan dirinya dan juga sangat mudah untuk melakukan tindakan kejahatan.

Salah satu yang paling umum kegiatan generasi sekarang adalah penggunaan situs web media sosial secara berlebihan. Media sosial bisa dianggap sebagai situs web yang memungkinkan interaksi melalui situs web termasuk aplikasi seperti *Facebook, Twitter, MySpace, Instagram, Snapchat, Tiktok, Game Online, dunia maya seperti Second Life, Sims, YouTube, Blogs* dan sebagainya. Situs-situs era sekarang ini sedang berkembang secara eksponensial dan bertindak sebagai portal yang mudah tersedia untuk komunikasi dan hiburan generasi yang lebih muda (Bashir & Bhat, 2017). Dalam penggunaan media sosial, kerap kali digunakan untuk menimbulkan perasaan baik, tanpa disadari media sosial dapat menjadi bumerang bagi penggunaanya, sehingga dapat menimbulkan hal-hal yang bersifat buruk. Selain dapat memberikan efek kuat bagi perilaku penggunaanya, media sosial juga dapat menimbulkan masalah pada kesehatan mental pada penggunaanya.

Sehingga penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif. Secara positif hadirnya media sosial berdampak dalam kemudahan informasi, komunikasi, pengembangan minat dan bakat, berbagi sudut pandang dan pemikiran hingga hiburan. Secara negatif ini memicu kecanduan terhadap media sosial hingga menyebabkan psikologis beresiko terkena kesehatan mental (Septiana, 2021). Salah satu dampak terkait Kesehatan mental merupakan fenomena serius yang perlu diperhatikan, WHO memprediksi bahwa kesehatan mental, neurologis serta penggunaan zat masuk dalam 10% dari beban penyakit global. Umumnya terjadi pada individu usia produktif yakni 15-29 tahun (Organization, 2018). Seperti (Adikusuma, 2020) sub utama depresi remaja adalah kesehatan mental. Meskipun, penyebab utama dari tren ini sebagian besar masih belum diketahui, para ahli telah

melakukan hipotesis bahwa difusi media sosial mungkin menjadi kontribusi faktornya (Twenge & Campbell, 2019). Media sosial dapat berpengaruh dalam sudut pandang remaja meliputi self image serta hubungan secara interpersonal dengan tolak ukur perbandingan sosial atau interaksi negatif, termasuk pada cyberbullying (Septiana, 2021)

Perkembangan teknologi yang semakin pesat ini membuat banyak orang bergantung pada kecanggihan teknologi, salah satunya dengan memanfaatkan digital sehingga dapat memberi dampak permasalahan pada remaja yang sangat kompleks, terutama yang paling menonjol adalah masalah kesehatan mental, yang merupakan awal terjadinya permasalahan kesehatan remaja, maka tim berinisiatif memberikan edukasi tentang dampak digital terhadap kesehatan mental remaja di SMA Bawakaraeng.

METODE

Metode dari kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini diawali dengan melakukan audiensi dengan pihak mitra untuk menemukan permasalahan yang dihadapi beserta merumuskan solusi yang ditawarkan atas permasalahan tersebut. Metode awal dilakukan melalui observasi ke Sekolah SMA Bawakaraeng dengan melihat analisis situasi dan menentukan permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Kemudian tim merumuskan solusi yang akan diberikan kepada mitra dengan terlebih dahulu meminta saran dan pendapat mitra mengenai solusi tersebut.

Secara terperinci, metode pelaksanaan dari kegiatan ini dibagi menjadi ke dalam beberapa tahap, sebagai berikut :

Tahap 1 : Tahap pra kegiatan yang meliputi audiensi dan diskusi dengan mitra. Tahapan pra kegiatan Pengabdian pada Masyarakat dimulai dengan melakukan audiensi dan diskusi dengan pihak mitra, yaitu pihak Sekolah SMA Bawakaraeng. Dari tahap ini diperoleh analisis situasi dan juga permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Pengabdian pada Masyarakat menentukan solusi atas permasalahan tersebut dan bagaimana metode pelaksanaan atas solusi tersebut. Setelah diskusi mengenai solusi yang tepat atas permasalahan tersebut bersama dengan mitra. Kemudian solusi yang diputuskan dituangkan dalam bentuk proposal kegiatan Pengabdian pada Masyarakat yang akan dilaksanakan oleh tim dengan bantuan dari mitra. Dalam hal ini, mitra akan memberikan pelatihan dan materi mengenai pentingnya berbicara didepan umum pada siswa di sekolah SMA Bawakaraeng.

Tahap 2 : Pelaksanaan kegiatan metode ceramah atau penyuluhan tentang Gambaran umum Komunikasi Kesehatan mental, Gangguan Kesehatan Mental dari penggunaan

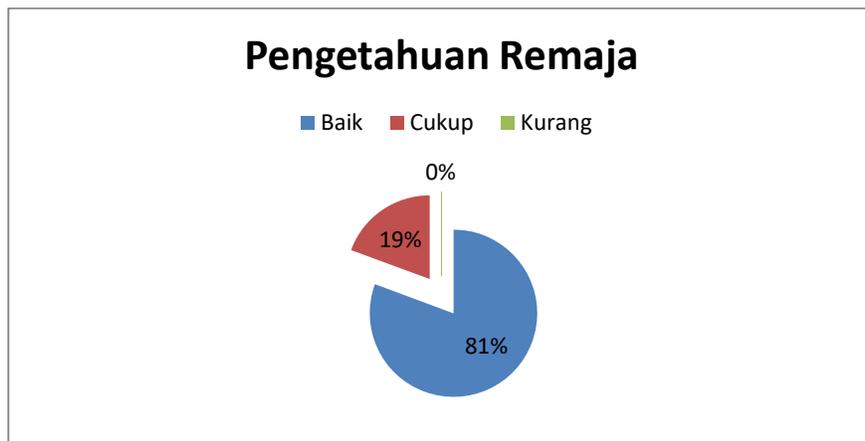
media sosial, Dampak Media Sosial Bagi Perkembangan Remaja, Dampak Positif dan Negatif dari Media Sosial serta Tips Menjaga Kesehatan Mental. Waktu pelaksanaan dari kegiatan ini ditentukan secara bersama antara mitra dengan tim, dilaksanakan pada : Hari / Tanggal : Selasa, 14 Juni 2022 Waktu : 09:00 – 10.30 Wita

Tahap 3 : Pasca pelaksanaan kegiatan yang didalamnya meliputi luaran Pengabdian pada Masyarakat dan monitoring yang dilakukan serta evaluasi kegiatan dengan melihat antusias peserta dalam mengikuti kegiatan.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal Selasa, 14 Juni 2022 Waktu : 09:00 – 10.30 Wita

Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan remaja tentang dampak digital terhadap kesehatan mental setelah di lakukan edukasi



Dari tabel distribusi frekuensi menunjukkan hasil kegiatan kategori pengetahuan baik yaitu hanya 25 orang (81%) , berpengetahuan cukup 6 orang (19%). Hal ini menunjukkan kegiatan yang dilakukan dapat memberikan dampak positif terhadap peserta, pada akhir sesi peserta juga antusias bertanya.



Dokumentasi Kegiatan

DISKUSI

Teknologi telah berkembang pesat, hal tersebut dikarenakan teknologi sudah menjadi kebutuhan primer oleh masyarakat. Perkembangan teknologi tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, semua aktivitas keseharian dapat dengan mudah dan cepat dengan bantuan teknologi (Soyomukti, 2012).

Dalam penggunaan media sosial tentu terdapat dampak positif dan juga dampak negatif (Amedie, 2015), yakni sebagai berikut.

1. Dampak Positif

- a. Memudahkan seseorang untuk membentuk sebuah komunitas dan dapat mengekspresikan secara bersama melalui media sosial.
- b. Dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih, perusahaan-perusahaan memanfaatkan media sosial sebagai alat pemasaran dengan bentuk iklan yang sangat menarik.
- c. Memudahkan pengguna media sosial tersebut untuk menyebarkan informasi dengan cepat dibandingkan dengan media lama.
- d. Media sosial mampu membagikan konten pengguna hanya dengan melalui aplikasi.
- e. Memudahkan pengguna media sosial untuk berinteraksi dengan teman atau keluarga tanpa mengenal jarak.
- f. Membantu pengguna untuk mencari informasi mengenai konten-konten yang disukai oleh pengguna lain.

2. Dampak negatif

- a. Kecemasan Kecemasan yang dimaksud merupakan kecemasan yang dimulai dengan keinginan seseorang untuk mengekspresikan diri yang tidak realistis dan ingin membentuk kesempurnaan yang tidak mampu dilakukan oleh orang tersebut, sehingga menimbulkan kecemasan bagi pengguna.

- b. Depresi Dalam penggunaan media sosial dampak lainnya adalah depresi, dampak ini dipicu oleh kegagalan dalam membentuk sebuah keintiman dengan lawan jenis. Pengguna lebih cenderung ingin menampilkan kesuksesan dibandingkan harus jujur apa adanya dirinya.
- c. Aktifitas kriminal Seseorang yang tidak bertanggung jawab akan menggunakan media sosial sebagai alat untuk menyembunyikan identitas mereka yang sebenarnya. Mereka menggunakan media sosial untuk melakukan berbagai aksi kejahatan seperti cyber bullying, perdagangan manusia, dan penipuan serta berdagangan obat-obatan terlarang.

Kesehatan mental merupakan satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Pew Research Center, media sosial hampir tidak bisa dipisahkan dari kehidupan remaja . Media sosial bagi para remaja merupakan hal yang penting, tidak hanya sebagai tempat memperoleh informasi yang menarik tetapi juga sudah menjadi gaya hidup. Di satu sisi keberadaan media sosial merupakan salah satu wadah yang dapat membantu menemukan identitas diri, mengembangkan keterampilan komunikasi, berteman, mengejar bidang minat, dan berbagi pemikiran dan ide. Namun disisi lain, media sosial memiliki dampak negatif pada remaja termasuk risiko penyakit mental. Ciri masa remaja adalah masa terjadinya perubahan dimana ada empat perubahan besar yang terjadi pada remaja yaitu : perubahan emosi, perubahan peran dan minta, perubahan pola perilaku dan perubahan sikap menjadi ambivalen. Seseorang dikatakan sehat jiwa yaitu tidak mengakali orang lain dan tidak membiarkan dirinya diakali (Intan Ratna Komala, 2020)

Pada kegiatan ini memberikan perhatian terhadap generasi muda dimana menghabiskan waktu di sosial media untuk menangani risiko efek negatif yang lebih besar di salah satu SMA di Makassar yaitu SMA Bawakaraeng. Sosial media menjadi penyebab kesehatan mental meliputi kecemasan, stress, depresi dan kesepian (Bashir & Bhat, 2017; Indriani et al., 2022; Septiana, 2021). Meskipun bukti kausal untuk bisa teridentifikasi dengan baik tetap langka, namun dalam kegiatan ini pencegahan risiko dapat memberikan perkiraan bagaimana media sosial di pergunakan dengan bijak oleh Siswa di salah satu SMA di Makassar dengan eksperimen alami yang unik, terlebih Kota Makassar merupakan kota besar sehingga dalam kesehariannya berkaitan langsung dengan media sosial dan teknologi. Namun setelah dilakukan edukasi tentang dampak digital pada kesehatan mental remaja, memberikan dampak positif pada remaja sehingga remaja cara membatasi penggunaan media sosial,

mencari informasi selain dari media sosial, mencari kegiatan yang positif, menggunakan media sosial dengan bijak, lepas dan hapus aplikasi media sosial. Dengan demikian efek dari penggunaan media sosial menjadi menurun terhadap kesehatan mental penggunanya

KESIMPULAN

Teknologi di era teknologi yang canggih ini, masyarakat tidak lagi hanya berinteraksi dengan orang lain secara langsung, tetapi juga masyarakat bisa berinteraksi secara tidak langsung, yaitu dengan hadirnya teknologi media sosial. Media sosial merupakan media internet yang memberikan kemudahan pada penggunanya untuk berinteraksi dengan orang lain dan membentuk sebuah ikatan dengan orang lain secara online atau secara virtual. Selain dapat memberikan efek kuat bagi perilaku penggunanya, media sosial juga dapat menimbulkan masalah pada kesehatan mental. Di antaranya adalah gangguan kecemasan dan depresi sehingga menjadikan kesehatan mental penggunanya menjadi terganggu. Namun ada cara untuk menanggulangi masalah tersebut yaitu edukasi tentang dampak digital yang memberikan dampak positif pada remaja sehingga remaja cara membatasi penggunaan media sosial, mencari informasi selain dari media sosial, mencari kegiatan yang positif, menggunakan media sosial dengan bijak, lepas dan hapus aplikasi media sosial. Dengan demikian efek dari penggunaan media sosial menjadi menurun terhadap kesehatan mental penggunanya.

PENGAKUAN

Terimakasih kepada tim pengabdian kepada masyarakat, Dosen Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar Prodi S1 Keperawatan, Kepala sekolah SMA Bawakaraeng dan siswa yang telah berpartisipasi atas terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Soyomukti, Nurani. 2012. Pengantar Ilmu Komunikasi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Budiarti, M. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1).
- Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of social media on mental health: A review. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 125–131
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan

- Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58.
- Utami, W., Nurlaila, N., & Qistiana, R. (2017). Hubungan Tipe Pola Asuh Orang Tua Dengan Perkembangan Psikososial Anak Usia Prasekolah Di Tk Pertiwi 1 Desapurbowangi Kecamatanbuayan Kabupaten
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331. KEBUMEN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 13(1).
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13.
- Haniza, N. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia. *J. Komun.*
- Organization, W. H. (2018). *Mental health: strengthening our response.*
- Adi, R. (2012). *Sosiologi hukum: kajian hukum secara sosiologis.* Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Indriani, F., Nuzlan, D. N. R., Shofia, H., & Ralya, J. P. (2022). Pengaruh Kecanduan Bermain Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Psikologi KonselinG*, 20(1), 1367–1376
- Intan Ratna Komala, Risza Choirunnisa, S. S. (2020). Analisis Deteksi Dini Kesehatan Jiwa Remaja DI Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja SMAN 2 Rangkasbitung Kabupaten Lebak Tahun 2020. *Asian Research of Midwifery Basic Science Journal*, 1(1), 73–84.
<http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/arimbi/article/view/580>
- Amedie, J. (2015). *The Impact Of Social Media on Society.* *Advanced Writing: Pop Culture Interesections*, 2.