

EDUKASI DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI ERA DIGITAL

Endrianto Ustha¹, Hidayati Nasrah², Ari Nurwahidah³, Umi Rachmah Damayanti⁴, Ratna Nurani⁵

¹ Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
email: endri_ustha@yahoo.co.id

² Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
email: hidayatinasrah@gmail.com

³ Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
email: arinurwahidah254@gmail.com

⁴ Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
email: umi.rachmah.damayanti@uin-suska.ac.id

⁵ Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
email: ratna.nurani@uin-suska.ac.id

Abstrak

Teknologi khususnya media sosial tidak dapat dipisahkan dari kehidupan masyarakat, banyak orang di sekitar kita khususnya remaja sangat bergantung pada media sosial. Menurut sebuah penelitian pada tahun 2015, lebih dari 2.000 remaja mengakses media sosial melalui ponsel mereka sebanyak 92% dari waktu mereka. Media sosial memiliki banyak pengaruh positif yang dapat kita terima, namun banyak pula pengaruh negatif yang terjadi akibat media sosial terutama pada kesehatan mental; kesehatan mental sangat penting di era saat ini karena banyak remaja yang mengalami depresi akibat bermain media sosial; banyak pula remaja yang mencoba mengakhiri hidupnya sendiri karena ejekan yang mereka dapatkan saat bermain media sosial. Remaja seharusnya dapat menjalani kehidupan mereka dengan baik tanpa harus memikirkan dampak negatif yang mereka terima akibat bermain media sosial, misalnya saja cyberbullying. Oleh karena itu, semua pemangku kepentingan perlu lebih memperhatikan kesehatan mental akibat media sosial khususnya remaja.

Kata Kunci: Media Sosial, Teknologi, Kesehatan Mental, Pencegahan Depresi, dan Pengobatan

Abstract

Technology, especially social media, cannot be separated from society; many people around us, especially teenagers, are very dependent on social media. According to a 2015 study, over 2,000 teenagers accessed social media on their phones 92% of the time. Social media has many positive influences that we can accept, but many negative influences occur due to social media, especially in mental health; mental health is essential in the current era because many teenagers experience depression due to playing social media; many teenagers also try to end their own lives because of the ridicule they get when playing on social media. Teenagers should be able to live their lives well without having to think about the negative impacts they receive as a result of playing on social media, for example, cyberbullying. As a result, all stakeholders need to focus more on mental health due to social media, especially teenagers.

Keywords: Social Media, Technology, Mental Health, Depression, and Mental Illness

1. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial dan manusia harus berinteraksi dengan manusia lainnya, di dalam zaman ini, Plato

dan Rene Descartes mengemukakan bahwa manusia adalah makhluk yang terdiri dari dua dimensi, yaitu dimensi tubuh dan dimensi jiwa atau rohani.

perkembangan teknologi yang semakin maju dan kompleks ini, masyarakat tidak hanya berinteraksi dengan masyarakat lain secara langsung, namun mereka juga dapat berinteraksi secara tidak langsung karena adanya perkembangan teknologi yang canggih. Perkembangan teknologi tidak bisa lepas dari keseharian, segala aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat dalam kesehariannya. Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja dapat dilakukan dengan mudah dan praktis berkat perkembangan teknologi. Salah satu perkembangannya ada dalam bidang komunikasi, ekonomi dan informasi.

Komunikasi adalah proses penyampaian informasi dari satu orang kepada orang lainnya berupa pesan menggunakan media langsung maupun tidak langsung. Menurut Imelda Rahma (2021) Komunikasi adalah proses penyampaian informasi dari satu orang kepada orang lainnya berupa pesan menggunakan media langsung maupun tidak langsung. Dengan menggunakan media ini, masyarakat khususnya remaja dapat mengekspresikan perasaannya dengan bebas, mereka dapat membagikan kegiatan pribadinya seperti dalam bentuk foto atau video ke dalam cerita, mereka juga dapat bebas mengutarakan pendapatnya melalui kolom komentar kepada pengguna lainnya.

Tetapi karena kebebasan berpendapat, mereka mengutarakan pendapat buruknya tanpa memikirkan efek yang akan diterima oleh pengguna tersebut. Para pengguna yang membaca pendapat tersebut akan merasa bahwa ada orang yang membenci mereka dan akan menyebabkan mereka mengalami kecemasan. Pendapat buruk yang berlebihan dari beberapa pengguna kepada satu pengguna termasuk ke dalam cyber bullying.

Remaja berisiko mengalami gangguan mental yang berdampak buruk pada kehidupan mereka, jika kesehatan

mental mereka tidak dijaga dengan baik. Beberapa ciri yang mungkin muncul pada psikosis antara lain perubahan kepribadian, kesulitan untuk beristirahat, kehilangan motivasi, perubahan berat badan, isolasi sosial, dan kesulitan dalam belajar. Jika remaja mengalami gejala-gejala ini, remaja harus mendapatkan pertolongan khusus.

Kesehatan mental sangat penting bagi remaja karena memiliki kesehatan mental yang baik, mereka dapat mengatasi keseharian dengan lebih baik, menjaga hubungan, dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Penting bagi remaja untuk mengetahui tanda-tanda penyakit mental dan meminta bantuan jika diperlukan. Remaja dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dalam segala aspek kesehatan mentalnya dengan dukungan yang tepat.

Tetapi sebaliknya remaja yang memiliki penyakit mental sangat rentan terhadap diskriminasi, pengucilan, kesulitan belajar, mendapatkan perlakuan yang tidak baik dari masyarakat, cenderung ingin mengakhiri hidupnya sendiri dan kesehatan fisik yang semakin menurun.

Faktor-faktor eksternal yang ada di sekitar seseorang akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Lingkungan yang baik akan berdampak positif terhadap kesehatan mental masyarakat, sedangkan lingkungan yang buruk akan menyebabkan kesehatan mental yang buruk. Penggunaan media sosial adalah salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang.

Kecemasan, atau anxiety dalam bahasa Inggris, berasal dari bahasa Latin "angustus", yang berarti kaku, dan "ango, anci", yang berarti mencekik. Perasaan cemas, gelisah, dan takut adalah definisi dari kecemasan. Menurut Chaplin kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut

(Chaplin, 2000:33). biasanya ketika seseorang mengalami kecemasan maka akan mengalami keringat dingin dan jantung terasa berdebar debar.

Kecemasan dapat muncul ketika menghadapi bahaya, baik nyata maupun tidak, atau hanya khayalan belaka. Kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan yang bermula dari keinginan seseorang yang tidak realistis untuk mengekspresikan diri dan mencapai kesempurnaan yang tidak mampu diwujudkan sehingga mengganggu penggunaannya.

Media sosial juga menjadi tempat untuk bersaing karena setiap penggunaannya akan mengirimkan informasi kehidupannya melalui foto maupun video hingga ada banyak orang yang melihat dan menyebabkan rasa iri, mereka yang mengalami iri hati dikarenakan mereka merasa bahwa hidup mereka tidak seperti pengguna tersebut, mereka tidak mau kalah dan mulai mencaci maki pengguna tersebut hingga membuat pengguna tersebut mencoba mengakhiri hidupnya sendiri namun ada beberapa orang yang merasa kurang beruntung dan mencoba gaya hidup mereka tetapi malah membuat mereka semakin tertekan.

Ada banyak kejadian di luar sana dimana seseorang mengakhiri hidupnya dikarenakan mendapatkan cyber bullying atau bullying di media sosial, mereka yang mengakhiri hidupnya berpikir bahwa tidak ada satu orang pun yang akan mendukung mereka.

Penggunaan media sosial yang tidak dapat di kontrol pada kalangan remaja dapat mempengaruhi kesehatan mental. Remaja yang kecanduan media sosial sering mengalami depresi, stress, kecemasan, bahkan kesepian. Gangguan jiwa seperti stress dan depresi yang dialami remaja dapat berdampak pada kesehatan fisik, termasuk tekanan darah yang dapat menyebabkan hipertensi.

Selain meningkatkan tekanan darah, penggunaan media sosial berdampak pada kesehatan fisik remaja: kecanduan media sosial membuat mereka kurang bergerak, yang akhirnya menyebabkan banyak remaja kelebihan berat badan atau obesitas. Masalah kesehatan fisik lainnya termasuk gangguan mata dan gangguan tidur, seperti insomnia, yang sangat umum pada remaja.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan fakta yang diuraikan pada latar belakang di atas maka permasalahan yang menjadi fokus dalam kegiatan ini adalah:

- a. Kurangnya pemahaman remaja terkait penggunaan media sosial dengan baik
- b. Bagaimana upaya menjaga kesehatan mental para remaja dari dampak penggunaan media sosial

3. METODE PELAKSANAAN

Metode Ceramah dipilih untuk menyampaikan tentang pentingnya pengetahuan penggunaan media sosial serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental di kalangan remaja. Dimulai dengan membahas definisi, tujuan dan manfaat media sosial. Kemudian dilanjutkan dengan memberikan pemahaman terkait definisi, Kesehatan mental di kalangan remaja. Apabila peserta pelatihan tidak jelas dengan materi yang disampaikan narasumber, maka para peserta dapat memberikan pertanyaan secara langsung atau tidak harus menunggu sesi tanya jawab.

Penggunaan metode ceramah dikombinasikan dengan memanfaatkan laptop dan LCD untuk menayangkan materi yang dilengkapi dengan gambar serta video bagaimana cara meningkatkan kedua keterampilan tersebut. Pemanfaatan laptop dan LCD membantu para peserta pelatihan untuk lebih mudah memahami materi yang disampaikan, serta narasumber pun dapat menyampaikan materi secara utuh dan menyeluruh.

Langkah-langkah kegiatan dalam pengabdian ini melalui tahapan sebagai berikut:

- a. Ceramah tentang media social serta pengaruhnya terhadap Kesehatan mental remaja.
- b. Diskusi atau tanya jawab terkait dengan materi pemahaman media social dan kesehatan mental.

Dalam kegiatan pengabdian ini tim pengabdian hanya menyangkut satu kelompok remaja di SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari Payakumbuh. Hal ini didasari oleh pertimbangan bahwa tim pengabdian akan melakukan pendampingan secara komprehensif kepada peserta. Adapun peserta kegiatan ini berjumlah 50 orang.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial adalah alat digital yang memungkinkan penggunaannya beraktivitas sosial dan berinteraksi satu sama lain secara virtual. Menurut Ardiansah dan Maharani (2021) media sosial merupakan sebuah sarana atau wadah digunakan untuk mempermudah interaksi di antara sesama pengguna dan mempunyai sifat komunikasi dua arah, media sosial juga sering digunakan untuk membangun citra diri atau profil seseorang, dan juga dapat dimanfaatkan oleh perusahaan sebagai media pemasaran. Media sosial sekarang menjadi media utama untuk menyebarkan berita terkini tentang kehidupan masyarakat. Media sosial dapat terhubung dengan platform web dan seluler sehingga pengguna dapat terhubung dengan orang lain melalui aplikasi seperti Facebook, Twitter, Instagram, Telegram, Line, dan lainnya. Media sosial sekarang dapat mencapai berbagai kelompok masyarakat, termasuk remaja. Sebuah studi pada tahun 2015 terhadap lebih dari 2,000 remaja berusia 13 hingga 17 tahun menemukan bahwa 92% remaja menggunakan media sosial secara teratur, termasuk secara online, dan hampir 25% melaporkan penggunaan harian.

Pengaruh Media Sosial

Media sosial sangat sering diakses setiap detik bahkan masyarakat khususnya remaja tidak bisa lepas dari media sosial. Menurut data yang dilansir oleh Prambors menyatakan media sosial yang paling populer di Indonesia adalah WhatsApp 92,1 %, Instagram 86,5 % dan TikTok 70,8 %.

Penggunaan media sosial memiliki efek positif dan negatif. Dampak positif media sosial pada remaja yaitu sebagai berikut :

- a. Memudahkan berinteraksi Media sosial sangat memungkinkan masyarakat khususnya remaja untuk berhubungan dengan keluarga, teman maupun rekan kerja secara tidak langsung.
- b. Kreativitas Remaja dapat menggunakan media sosial untuk menunjukkan bakatnya baik itu secara akademik dan non akademik. Remaja dapat membagikan karya yang dibuatnya secara bebas dan dengan adanya media sosial memungkinkan remaja agar mempunyai kesempatan untuk membuat karya baru.
- c. Kesadaran sosial Media sosial dapat memberikan informasi terkait isu-isu yang sedang ramai dibicarakan dan dapat membuat masyarakat khususnya remaja sadar akan apa yang sedang terjadi di masyarakat.

Dampak negatif media sosial pada remaja yaitu :

- a. Mengalami penyakit mental Terlalu banyak waktu yang dihabiskan di media sosial dapat mengakibatkan penggunaannya mengalami penyakit mental seperti depresi dan kecemasan dikarenakan adanya perbandingan sosial antara satu sama lain
- b. Cyber bullying Media sosial adalah tempat untuk berekspresi dan tempat

untuk mengeluarkan pendapat tapi ketika pendapat tidak diterima oleh publik maka pengguna media sosial lainnya akan memberikan ujaran kebencian.

- c. Kurangnya privasi Remaja sering kali tidak menyadari dampak jangka panjang dari bermain media sosial karena saat ini sangat mudah mencari privasi seseorang melalui media sosial.

Adanya media sosial dapat menyebabkan berbagai dampak negatif yang bisa berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Menurut Pieper dan Uden (2006) kesehatan mental atau mental health merupakan suatu keadaan seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya., kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan sosialnya serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Menurut Sias (2006) kesehatan mental sangat dipengaruhi kultur tempat seseorang tinggal.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kesehatan mental khususnya pada remaja, seperti genetik, trauma masa lalu, menjadi korban kekerasan, kurang mampu bergaul, adanya sifat rendah diri yang rendah, dan mendapatkan perlakuan kurang baik dalam Masyarakat maupun dalam keluarga. Penggunaan media sosial dapat berdampak terhadap kesehatan mental penggunanya seperti depresi dan gangguan emosi.

Depresi atau dalam bahasa Inggris disebut depression adalah perubahan suasana hati seseorang yang terjadi secara terus menerus dan dapat menghilangkan minat terhadap aktivitas atas apa yang sudah dilakukan. Menurut Lubis (2009), secara sederhana depresi dapat Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja dikatakan sebagai suatu

pengalaman yang menyakitkan, suatu perasaan tidak ada harapan lagi, yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan. Seseorang yang mengalami depresi dan tidak mendapatkan pertolongan khusus akan melakukan self harm hingga mengakhiri hidupnya sendiri. Gangguan ini dapat menyerang orang dewasa dan anak-anak juga. Seseorang dianggap depresi jika merasa sedih, putus asa, atau tidak berharga selama dua minggu.. Faktor psikologis, lingkungan, dan genetik meningkatkan kemungkinan depresi; oleh karena itu, depresi memerlukan perhatian dan pengobatan.

Pencegahan

Cara mengatasi dampak negatif media sosial yaitu :

- a. Edukasi tentang penggunaan. Penting untuk memberikan informasi kepada remaja terhadap penggunaan media sosial yang baik dan cara yang bijak untuk menggunakannya.
- b. Batasan waktu. Menerapkan batasan waktu penggunaan media sosial agar dapat mengurangi kecanduan terhadap penggunaannya.
- c. Berbicara dan mendengarkan. Penting bagi orangtua dan pendidik untuk mendengarkan keluhan dari anak maupun muridnya karena yang mereka perlukan adalah seseorang yang bisa mendengarkan mereka.
- d. Menghabiskan waktu luang bersama. Dengan menghabiskan waktu luang bersama dapat membuat ikatan lebih erat dan mencegah ketergantungan terhadap media sosial

5. KESIMPULAN

Di era digital, telah terjadi perubahan besar dalam cara kita berinteraksi, bekerja, dan hidup sehari-hari. Meskipun teknologi menawarkan banyak manfaat, seperti kemudahan akses

ke internet dan konektivitas global, penggunaan teknologi yang berlebihan atau tidak sehat dapat membahayakan kesehatan jiwa kita.

Zaman sekarang teknologi merupakan hal yang penting dan tidak asing untuk generasi sekarang, khususnya tentang media sosial. Media sosial memiliki efek baik dan buruk. Diharapkan remaja bisa memanfaatkan teknologi ini dengan baik, karena salah satu dampak negatifnya adalah berpengaruh pada kesehatan mental. Karena setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, sebagai generasi yang tanggap terhadap teknologi, kita harus percaya pada diri kita sendiri dan menghargai diri kita sendiri. Untuk menghindari efek negatif lainnya, kita harus bijak saat menggunakan media sosial.

Remaja adalah kelompok usia yang sangat rentan mengalami penyakit mental dan remaja juga tidak bisa lepas dari media sosial. Menurut Hurlock (2003) Remaja adalah usia Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja transisi, seorang individu telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, akan tetapi belum mampu ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun masyarakat. Oleh karena itu, untuk remaja menjalani kehidupan yang baik, kesehatan mental yang baik sangat penting.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

7. REFERENSI

- Astiyanti, Tia 2021. "Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja". ISSN : 2685-0702 Vol.4 No. 1 (Juni) E-Journal Online <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic/article/download/8755/385>.
- PPID Kota Surakarta. 2023. Ketahui Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja.
- World Health Organization. 2021. Kesehatan Mental Remaja. Melalui, <https://www.who.int.translate.google/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mentalhealth>.
- STAIKU, 2023. Pentingnya Menjaga Kesehatan mental di Era Digital.
- PID POLRI. 2023. Dampak Positif dan Negatif Media Sosial dalam Kehidupan Remaja. <https://pid.kepri.polri.go.id/dampak-positif-dan-negatif-media-sosial-dalamkehidupan-remaja>.
- Hardani 2022 "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/semnashmkm2020/article/download/2314/pd>