



PENYULUHAN PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA SECARA BIJAK SEBAGAI UPAYA KESEHATAN MENTAL REMAJA TERDIDIK SMAN 2 BREBES

Dewi Kurniawati¹, Nur 'Aini Azhari Nugrahani², Bethari Mukti Kusumaningtyas³,
M. Abdus Syakur⁴, Rezaniasyfiradayati⁵

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan¹ email:

j410200138@student.ums.ac.id

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan² email:

j410200013@student.ums.ac.id

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan³ email:

j410200093@student.ums.ac.id

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan⁴ email:

j410190001@student.ums.ac.id

Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Surakarta⁵ email:

Ra123@ums.ac.id

Abstrak

Pengabdian masyarakat dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada pelajar SMA Negeri 2 Brebes mengenai penggunaan media sosial yang sesuai agar tidak mempengaruhi kesehatan mental pelajar. Tujuan pengabdian masyarakat diharapkan dapat menurunkan angka kecanduan penggunaan media sosial terhadap pelajar. Pengabdian Masyarakat diawali dengan sosialisasi melalui media *online* yaitu via *whatsapp* grup dan pemberian *pre test*, dilanjutkan penyampaian materi melalui platform *google meeting* dengan *power point* setelah itu dilakukan evaluasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa-siswi sesudah diberi materi dengan memberikan *post test*. Pengabdian ini dilakukan pada siswa yang tergabung dalam kepengurusan organisasi sekolah yaitu OSIS dan PMR agar dapat menjadi wadah, penggerak, dan motivator yang bersifat preventif serta memperkenalkan masalah seputar kesehatan di kalangan pelajar, yang dapat memberikan perubahan dalam penggunaan media sosial yang lebih baik bagi siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes. Materi yang diberikan dalam pengabdian ini adalah materi edukasi dalam bermedia sosial yang baik untuk diterapkan selama pandemi agar tidak mempengaruhi kesehatan mental. Berdasarkan hasil *post test* (92.50) pengetahuan siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes meningkat dibandingkan dari hasil *pre test* (85.00) sebelum sesi diskusi dimulai. Acara ini memberikan manfaat bagi siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes. Siswa dapat mengetahui cara efektif dalam menggunakan media sosial agar tidak mempengaruhi kesehatan mental karena disaat pandemi mereka tidak bisa lepas dari media sosial, terutama dengan penggunaan media sosial yang berlebih yang berdampak pada turunnya minat belajar, tidak fokus saat pelajaran sehingga menyebabkan prestasi menurun.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Gerakan Masyarakat, Media Sosial, Pengabdian Masyarakat.

Abstract

The community service was carried out to provide understanding for students of SMA Negeri 2 Brebes regarding the use of social media appropriately so it will not affect their mental health. The purpose of this community service is expected to reduce the number of addiction among students towards the use of social media. This community service began with socialization using online media namely WhatsApp groups and pre-test, followed by delivery material on Google Meet by using PowerPoint. After that, a post test evaluation was carried out to determine the students' understanding after being given the material. This community service was done to members of



students organization namely OSIS and PMR who are expected to be a preventive forum, activator as well as motivator and able to acquaint health problems among students. This also can contribute to make a change for the better use of social media among students of SMA N 2 Brebes. The material provided in this service was an educational material on how to use social media in a good way that can be applied by the students during the pandemic so it will not affect their mental health. According to the result of post-test (92.50), the knowledge of the students of SMA Negeri 2 Brebes increased compared to the result of pre-test (85.00) before the discussion session started. This community service benefits to students in terms of understanding the effective way of using social media so that their mental health will not be affected since in this pandemic they cannot stop to use social media. Moreover, the excessive use of social media has an impact on decreasing their interest in learning, not focusing during lessons, and declining their achievements.

Keywords: *Mental Health, Social Movement, Media Social, Community Service.*

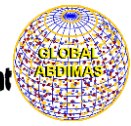
PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala gangguan mental. Tidak hanya kesehatan fisik, kesehatan mental juga merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan karena kondisi kestabilan kesehatan mental dan fisik saling berkaitan. Gangguan yang terjadi pada kesehatan juga dapat disebabkan oleh adanya tuntutan atau tekanan pada hidup yang berdampak pada gangguan kesehatan mental yang lebih buruk (Adisty, 2015).

Individu dikatakan sehat mental jika pribadi memiliki kemampuan untuk menahan diri dan berpikir cerdas, pribadi yang menunjukkan tingkah laku yang baik, berperasaan baik atau tidak menyinggung orang lain dan dapat diterima oleh masyarakat serta pribadi yang memiliki sikap hidup bahagia (Dewi, 2012). Salah satu hal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang terutama bagi para pelajar yaitu penggunaan media sosial. Banyaknya fitur-fitur menarik dalam media sosial membuat mereka cenderung malas dan kecanduan menggunakan media sosial sehingga terlalu sering membuang-buang waktu.

Media sosial saat ini tidak bisa lepas dalam kehidupan kita, karena kita membutuhkan media sosial untuk berkomunikasi dengan orang lain, sekolah, belajar, bekerja dan masih banyak lagi. Namun, media sosial juga banyak disalahgunakan oleh orang-orang tertentu yang dimana akan berdampak pada kesehatan mental pelajar. Hal ini disebabkan karena adanya daya tarik sendiri yang dapat memicu kesenangan penggunaannya. Dengan penggunaan media sosial yang berlebih terutama pada pelajar inilah yang akan berdampak pada menurunnya minat belajar, tidak fokus pada pelajaran, sehingga menyebabkan turunnya prestasi pelajar (Zubir, 2019).

Oleh karena itu, salah satu upaya yang bisa kita lakukan untuk memberikan pemahaman kepada pelajar mengenai penggunaan media sosial yang sesuai agar tidak mempengaruhi kesehatan mental pelajar itu sendiri dengan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah sekolah menengah atas mengenai kesehatan mental. Sehingga pelajar dapat lebih fokus belajar dan mengoptimalkan potensi diri yang ada pada diri mereka. Kami memilih SMA Negeri 2 Brebes sebagai sasaran pengabdian ini karena di SMA Negeri 2 Brebes sendiri belum pernah diadakan pemahaman mendasar



terkait penggunaan media sosial yang sesuai agar tidak mengganggu kesehatan mental. Oleh karena itu, kami mengadakan GERMAS mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental di SMA Negeri 2 Brebes. Dengan menggunakan media sosial melalui diskusi *online* dan tanya jawab untuk meningkatkan pengetahuan pelajar dalam bermedia sosial agar tidak mempengaruhi kesehatan mental.

Dalam kegiatan ini sasaran yang dituju yaitu perwakilan setiap kelas, Organisasi Siswa Intra sekolah (OSIS), dan Palang Merah Remaja (PMR) yang nantinya diharapkan OSIS dapat menjadi wadah, penggerak, dan motivator yang bersifat preventif untuk PMR diharapkan dapat memperkenalkan masalah seputar kesehatan di kalangan pelajar, yang dapat memberikan perubahan dalam penggunaan media sosial yang lebih baik bagi siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa tahap untuk mencapai tujuan dalam memberikan pemahaman kepada pelajar SMA Negeri 2 Brebes mengenai penggunaan media sosial yang sesuai agar tidak mempengaruhi kesehatan mental pelajar, adapun tahapan yang dilakukan dapat dirinci sebagai berikut:

Tahap persiapan dilaksanakan selama satu minggu yaitu dengan melakukan kesepakatan kerjasama dengan pihak sekolah SMA Negeri 2 Brebes berada di Jalan Ahmad Yani No. 77, Brebes, Kecamatan Brebes, Kabupaten Brebes, Jawa Tengah. Hal-hal yang dilakukan yaitu pada tahap awal menghubungi salah satu anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) dari SMA Negeri 2 Brebes. Karena masih adanya pandemi Covid-19 maka koordinasi dilakukan melalui media *online* yaitu *whatsapp* untuk menanyakan dan mencari tahu keadaan siswa siswi di SMA Negeri 2 Brebes, seperti bagaimana kondisi pelajar saat pandemi Covid-19. Selanjutnya setelah mengetahui kondisi pelajar, dilanjutkan dengan menghubungi WAKA kesiswaan dari SMA Negeri 2 Brebes lewat media *online* yaitu *whatsapp* untuk memberitahukan dan meminta izin terkait program yang akan dilaksanakan.

Kegiatan ini dapat terlaksana setelah mendapatkan izin dari pihak kesiswaan dan pihak Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Brebes. Kegiatan ini di peruntukan kepada 16 siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes yaitu dengan sasaran murid perwakilan setiap kelas XI, anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS), dan juga anggota Palang Merah Remaja (PMR). Kegiatan ini dilakukan dengan mengadakan GERMAS atau Gerakan Masyarakat Hidup Sehat kepada siswa siswi di SMA Negeri 2 Brebes. Dikarenakan adanya pandemi Covid-19 yang mengharuskan pelajar untuk melakukan sekolah secara *online* atau *daring*, banyak dari pelajar yang mengeluhkan sekolah *online* hingga mengalami tekanan karena banyaknya tuntunan yang kemudian berpengaruh pada gangguan kesehatan mental para pelajar. Hal itu disebabkan karena dengan adanya sekolah *online* membuat para pelajar tidak bisa lepas dari gadget, terutama media sosial. Padahal, penggunaan media sosial yang berlebih akan berdampak pada turunnya minat belajar, dan tidak fokus saat pelajaran sehingga menyebabkan prestasi pelajar akan menurun.

Tahap pelaksanaan, kegiatan ini menggunakan metode penyampaian materi dan dilanjutkan tanya jawab dengan menggunakan berbagai media, yaitu *google meeting* untuk media utama. Untuk penyampaian materi berjudul “Pengaruh Media Sosial pada Kesehatan Mental Pelajar” menggunakan media *power point* dan via *whatsapp* untuk grup diskusi *online*. Sebelum memasuki ruang *google meet*, akan diadakan *pre test* terlebih dahulu melalui *google form*, setelah itu peserta memasuki ruang *google meet* untuk mendengarkan materi, lalu dilanjutkan diskusi tanya jawab oleh pemateri dan siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes. Setelah penyampaian materi akan diadakan *post test* menggunakan media *google form*. *Pre test* dan *post test* ini berguna untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa siswi sebelum dan sesudah diberi materi. Artikel pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian ini benar benar tercapai.

Tahap evaluasi dilakukan untuk memberikan solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh pelajar di masa pandemi Covid-19 dalam penggunaan media sosial yang berdampak buruk bagi para pelajar jika dilakukan secara berlebihan. Tujuan akhir dari gerakan masyarakat ini adalah adanya pemahaman siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes mengenai penggunaan media sosial yang sesuai agar tidak mempengaruhi kesehatan mental pelajar itu sendiri sehingga pelajar dapat lebih fokus belajar dan dapat mengoptimalkan potensi diri yang ada pada diri mereka. Pengukuran keberhasilan dilakukan dengan menghitung dan membandingkan pemahaman siswa siswi sebelum dan setelah dilakukan kegiatan melalui *pre test* dan *post test*. Selain itu juga dilihat dari cakupan siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes terhadap penggunaan media sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental melalui diskusi *online*.

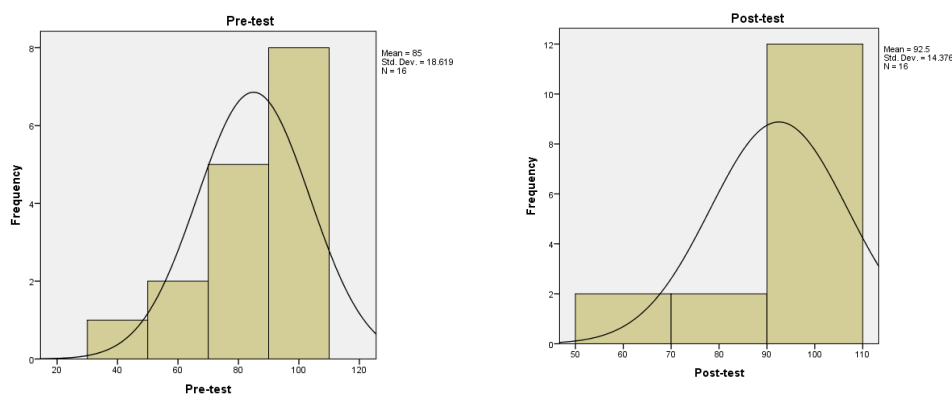
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan *pre test* dan *post test* sangat direkomendasikan untuk tenaga pendidik karena dinilai cukup praktis dan efisien dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Selain itu *pre test* juga sangat bermanfaat karena mendorong peserta didik untuk lebih aktif dalam belajar. Menurut Purwanto (2012) *pre test* yaitu tes yang diberikan sebelum pengajaran dimulai dan bertujuan untuk mengetahui sampai dimana penguasaan siswa terhadap bahan pengajaran (pengetahuan dan keterampilan) yang akan diajarkan. Kelemahannya adalah tidak ada jaminan bahwa materi yang disampaikan adalah satu-satunya faktor atau bahkan faktor utama yang menimbulkan perbedaan antara *pre test* dan *post test*. Keuntungannya adalah *pre test* yang diberikan dapat memberikan landasan untuk membuat komparasi prestasi subjek yang sama sebelum dan sesudah diberikan materi.

Tabel 1. Rata Rata nilai Pre-test dan post-test

		Pre-test	Post-test
N	Valid	16	16
	Missing	0	0
Mean		85.00	92.50
Minimum		40	60
Maximum		100	100

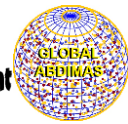
Berdasarkan hasil *post test* pengetahuan siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes meningkat dibandingkan dari hasil *pre test* sebelum sesi diskusi dimulai. Dengan rincian hasil *pre test* didapatkan skor rata rata yaitu 85.00 hal ini bisa dianalisis partisipasi peserta dan pengetahuan siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes mengenai pengetahuan pengaruh penggunaan media sosial masih rendah kemudian setelah dilakukan kegiatan diskusi *online* yang materinya disampaikan oleh pemateri Ibu Izzatul Arifah, SKM.,M.P.H, menunjukkan adanya peningkatan dengan rata rata skor *post test* yaitu 92.50 itu artinya materi yang disampaikan oleh pemateri diterima dengan baik oleh siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes walaupun dilaksanakan secara *online*.



Berdasarkan hasil *post test* dan *pre test* soal yang mayoritas peserta benar dalam mengerjakannya yaitu tentang dampak dari *cyber bullying*. Kemudian soal yg mayoritas peserta kerjakan masih salah masalah pemahaman tentang faktor apa yang mempengaruhi munculnya gangguan kesehatan mental pada remaja. Selain itu, yang menjadi bahan keberhasilan kegiatan ini yaitu respon yang diberikan peserta melalui sesi tanya jawab juga membuktikan bahwa siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes antusias dengan diadakannya acara diskusi *online* ini.

Tabel 2. Hasil Jenis- jenis media sosial yang sering digunakan

medsos					
Jenis media sosial	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	<i>instagram</i>	4	25.0	25.0	25.0
	Whatsapp	7	43.8	43.8	68.8
	<i>youtube</i>	5	31.3	31.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	



Tabel 3. Hasil Waktu Penggunaan Media sosial dalam sehari

		jam			
Waktu peggunaan media sosial (jam)		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	7	43.8	43.8	43.8
	8	5	31.3	31.3	75.0
	12	4	25.0	25.0	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Didalam pertanyaan *pre test* terdapat pertanyaan apa saja media sosial yang digunakan dan berapa jam dalam sehari menggunakan media sosial. Ternyata mayoritas siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes menggunakan media sosial terbanyak *whatsapp*, *youtube* dan *instragam* lalu untuk waktu penggunaan rata rata siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes menggunakan media sosial dalam sehari selama 5 sampai 8 jam.

Pembangunan pendidikan remaja lewat media sosial dapat membuktikan bahwa setiap individu pada dasarnya butuh berkomunikasi dan terlibat di dalam sebuah komunitas, terlepas dari apapun bentuk komunitas yang ada (Rasmita Kalasi, 2014). Setiap siswa remaja maupun mahasiswa yang terdorong untuk menggunakan media sosial sebagai salah satu media belajar perlu memiliki pemikiran yang kritis sebelum menggunakannya, serta dapat menyaring informasi yang diperoleh dalam internet dan media sosial.

Penggunaan media sosial tentunya memiliki pengaruh baik dan buruk pada berbagai aspek kehidupan penggunanya. Penelitian Fitri (2017) mengatakan sosial media mempunyai dua bagian yaitu positif dan negatif terhadap perubahan sosial anak. Mulai dari sisi negatif nya adalah anak anak banyak yang menjadi anti sosial dimana mereka terlena oleh keasyikan berbincang dalam sosial media dibandingkan bertatap muka langsung dalam dunia nyata, hal lainnya adalah banyak juga yang terjebak menjadi pemalas dan boros demi melanjutkan keasyikan mereka dalam berbincang di sosial media. Hal positif yang didapat juga banyak seperti kemudahan mengakses materi untuk tugas sekolah, bahan diskusi dari materi pelajaran di sekolah sampai memberikan pertemanan yang lebih luas bagi anak-anak yang sangat pendiam di dunia nyata.

Untuk itu diharapkan setelah diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini bagi siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes khususnya Organisasi Siswa Intra sekolah (OSIS), dan Palang Merah Remaja (PMR) sebagai sasaran utama dalam program pengabdian masyarakat dapat mengambil serta untuk mengimplementasikan dan menerapkan ilmu yang telah diberikan oleh pembicara dan fasilitator dalam kehidupan sehari-hari yang nantinya diharapkan OSIS dapat menjadi wadah, penggerak, dan motivator yang bersifat preventif untuk PMR diharapkan dapat memperkenalkan masalah seputar kesehatan di

kalangan pelajar, yang dapat memberikan perubahan dalam penggunaan media sosial yang lebih baik bagi siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes.

Harapan kami kepada siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes yang sudah berpartisipasi aktif dan berkontribusi nyata dalam mensukseskan program ini yaitu sebuah upaya potensi berkelanjutan yang dapat dilakukan dari kami maupun dari siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes agar komunikasi serta tali kekeluargaan kita tetap terjalin baik dan agar supaya tercapainya sebuah tujuan yang diinginkan bersama terutama dalam meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas kesehatan yang lebih baik.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara daring diawali pengerjaan *pre-test* dilanjutkan dengan penyampaian materi dan diskusi *online* kegiatan terakhir ditutup dengan pengerjaan *post-test* serta pemberian video edukasi. Secara keseluruhan kurang maksimal karena kami dari pihak panitia tidak dapat menilai secara langsung. Namun, acara ini memberikan banyak manfaat bagi siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes karena di saat pandemi mereka tidak bisa lepas dari media sosial, terutama dengan penggunaan media sosial yang berlebih yang berdampak pada turunnya minat belajar, tidak fokus saat pelajaran sehingga menyebabkan prestasi menurun. Mereka diberikan edukasi-edukasi penting dalam bermedia sosial yang baik untuk diterapkan selama pandemi agar tidak mempengaruhi kesehatan mental. Selain itu, video edukasi yang diberikan dapat disebarluaskan melalui sosial media untuk menjangkau masyarakat luas sehingga pengetahuan ini dapat diterima seluruh masyarakat seperti mahasiswa, teman serta kerabat yang melihat video edukasi tersebut.

Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat lebih lanjut yaitu kuota yang memadai serta jaringan yang stabil sehingga saat melakukan koordinasi persiapan acara maupun saat acara lebih maksimal, penyusunan dan persiapan kegiatan dilakukan dengan maksimal karena harus menyesuaikan waktu dari siswa siswi, pembicara serta panitia dan perlu diadakan *doorprize/reward* agar peserta lebih antusias

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Brebes, Wakil Kepala Kesiswaan SMA Negeri 2 Brebes, Ketua Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) serta siswa siswi SMA Negeri 2 Brebes yang telah memberikan dukungan dan sambutan yang begitu hangat sehingga pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat bisa berjalan lancar.

REFERENSI

- Adisty Wipower pointi, B.W. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Riset & PKM*. 2(2),147-300.
- Dewi S.K. (2012). *Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang.
- Evi Deliviana, M. H. (2020). Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras*, 3(2), 129-138.
- Fitri, Sulidar. (2017). *Dampak Positif Dan Negatif Sosial Media Terhadap Perubahan Sosial* (Disertai Universitas Tasikmalaya).
- Kemenkes RI. (2018). *Pengertian Kesehatan Mental*. Diperoleh dari <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>. Diakses pada 13 Mei 2021.
- Romeltea. (2014). *Media Sosial Pengertian, Karakteristik, dan Jenis*. Diperoleh dari <http://www.romelteamedia.com/2014/04/media-sosial-pengertian-karakteristik.html>. Diakses tanggal 17 Mei 2021.
- Sekolah Data Kemdikbud. (2021). Profil SMA Negeri 2 Brebes. Diperoleh dari <http://sekolah.data.kemdikbud.go.id/index.php/chome/profil>. Diakses pada 17 Mei 2021.
- Toni, I. A. (2019). Peranan Organisasi Siswa Intra Sekolah (Osisi) Dalam Membentuk Karakter Siswa Di SMK Negeri 2 Salatiga. *Satya Widya*, 35(1), 54-61.
- Yuliandari, E. (2019). *Kesehatan Mental Anak dan Remaja*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zubir, Z., & Yuhafliza. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Anak dan Remaja. *Jurnal Pendidikan Almuslim*, 7(1) : 2338-7394.