

# Pendampingan Penggunaan Media Sosial Sebagai Upaya Kesehatan Mental Peserta Didik di Wilayah Pesisir Kecamatan Wori

Chreisy K. F. Mandagi<sup>a,1\*</sup>, Ricky C. Sondakh<sup>a,2</sup>, Maureen I. Punuh<sup>a,3</sup>, Afnal Asrifuddin<sup>a,4</sup>, Angela F. C. Kalesaran<sup>a,5</sup>

<sup>a</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi, Jl. Kampus Kleak Unsrat, Manado 95115, Indonesia  
<sup>1</sup> mandagichreisy@unsrat.ac.id.com; <sup>2</sup> rickysondakh112@gmail.com; <sup>3</sup> punuhmaureen@unsrat.ac.id; <sup>4</sup> afnal.asrifuddin@yahoo.com; <sup>5</sup> afckalesarn@unsrat.ac.id.com  
\*corresponding author

INFORMASI ARTIKEL (10pt)	ABSTRAK
Diterima : 06 Oktober 2024 Direvisi : 04 November 2024 Diterbitkan : 07 November 2024	Media Sosial adalah cara cepat bagi peserta didik dalam mencari informasi di era digitalisasi saat ini. Salah satu masalah adalah banyak yang salah mempergunakan media sosial sehingga menyebabkan banyak terjadi perundungan yang mempengaruhi kesehatan mental. Hal ini menjadi sangat krusial sehingga membutuhkan pendampingan dalam penggunaan media sosial tersebut. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh pendampingan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental peserta didik di wilayah pesisir. Metode yang digunakan adalah penyuluhan tentang bahaya dan akibat penggunaan media sosial yang tidak tepat, dimana sebelum diberikan materi dilakukan <i>pre test</i> kemudian setelah penyuluhan dilanjutkan pemberian <i>post test</i> sehingga dapat mengetahui tingkat pemahaman pada materi yang diberikan. Hasilnya menunjukkan sebagian besar peserta didik dapat menjawab dengan baik. Pendampingan menjadi langkah strategis dan efektif mengelola dampak negatif media sosial serta meningkatkan interaksi positif dan meningkatkan kesehatan mental peserta didik di wilayah pesisir.
<b>Kata Kunci:</b> Kesehatan Mental Media Sosial Peserta Didik Wilayah Pesisir	

## I. Pendahuluan

### A. Analisis Situasi

Remaja di wilayah pesisir seringkali menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Faktor-faktor seperti tekanan ekonomi, akses terbatas ke layanan kesehatan, dan kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk kondisi mental remaja. Di era digital saat ini, media sosial menjadi *platform* yang signifikan bagi remaja untuk berinteraksi, berekspresi, dan mencari dukungan. Namun, penggunaan media sosial ini juga membawa dampak negatif, seperti *cyberbullying*, perasaan cemas, dan depresi [1]. Media sosial terdiri dari berbagai macam *platform* digital yang mempermudah seseorang dalam membuat, membagikan dan bertukar konten, serta saling berinteraksi dengan orang lain baik yang dikenal maupun yang tidak dikenal. Beberapa *platform* yang digunakan oleh peserta didik adalah Facebook, TikTok, Instagram dan *YouTube*. Media sosial dapat menginisiasi kolaborasi, berkomunikasi dan mengumpulkan dan membentuk komunitas secara *online*, Dimana dapat digunakan untuk tujuan pendidikan, hiburan dan lainnya [2].

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja di wilayah pesisir rentan terhadap masalah kesehatan mental. Kasus-kasus seperti depresi, kecemasan, dan stres pasca trauma sering dilaporkan, terutama setelah bencana alam atau peristiwa sosial yang mengganggu [3] seperti dalam penelitian dari R. Sarfika (2023) menunjukkan bahwa remaja di daerah pesisir lebih mungkin mengalami gejala depresi akibat isolasi sosial dan stigma terkait kesehatan mental [4].

Secara umum kesehatan mental yaitu suatu kondisi di mana seseorang dapat menyadari potensi dirinya, dapat mengatasi tekanan hidup normal, bekerja dengan produktif dan dapat berkontribusi kepada

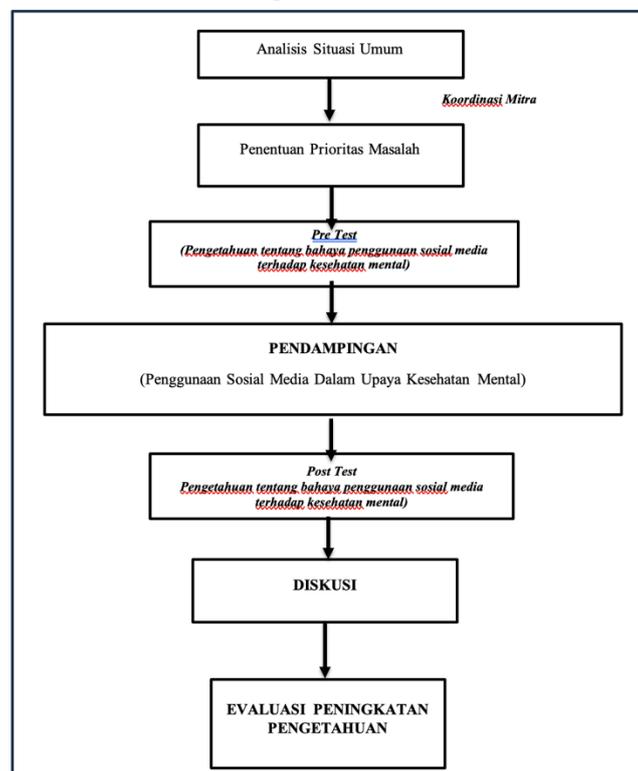
kelompoknya. Kesehatan mental mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku. Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup, membangun hubungan yang positif, dan mengambil keputusan yang tepat [5]. Sedangkan yang dimaksud gangguan kesehatan mental adalah dimana kondisi mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Pada peserta didik, gangguan ini dapat sangat berimplikasi signifikan pada kemampuan mereka dalam proses belajar, berinteraksi dengan sesama teman dalam menjalani kehidupan sehari-hari di rumah maupun di sekolah [6].

Penggunaan media sosial berlebihan pada peserta didik semakin menjadi topik yang sangat butuh perhatian dari orang tua, pendidik dan profesional kesehatan mental. Banyak dan maraknya perundungan bahkan pelecehan online menjadikan peserta didik menjadi korban perilaku tersebut. Hal negatif lainnya, kecanduan media sosial dan penggunaan yang tidak tepat dapat mempengaruhi kualitas tidur, perbandingan rasa iri terhadap kehidupan di dunia maya dan terbawa menjadi frustrasi pada kehidupan nyata. Selain itu juga dapat menimbulkan rasa rendah diri bahkan sampai gangguan jiwa [7][8]. Salah satu penyebab kurangnya perhatian peserta didik saat kegiatan belajar mengajar adalah belum aktifnya guru dalam mendorong peserta didik dalam mata pelajaran yang menggunakan video animasi, sehingga peserta didik membuka dan mencari dari media sosial tanpa pendampingan dan menemukan postingan-postingan perundungan yang mengakibatkan terganggunya proses belajar mengajar dan peserta didik lebih tertarik menonton hal-hal yang negatif [9][10].

Melihat dari dampak era digitalisasi tersebut, sehingga penting untuk melakukan pendampingan pada peserta didik di SMK Negeri 1 di wilayah pesisir Kecamatan Wori dalam penggunaan media sosial yang tepat untuk upaya kesehatan mental peserta didik dan remaja pada umumnya.

## II. Pelaksanaan dan Metode

Metode pelaksanaan dari kegiatan ini berupa promosi kesehatan dalam bentuk pendampingan. Adapun pendampingan yang dimaksud adalah tentang bahaya penggunaan media sosial sebagai upaya kesehatan mental pada remaja pesisir. Mitra dalam hal ini peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 (SMK Negeri 1) yang ada di wilayah pesisir Kecamatan Wori. Peserta didik tersebut akan diberikan informasi dan pengetahuan tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental.

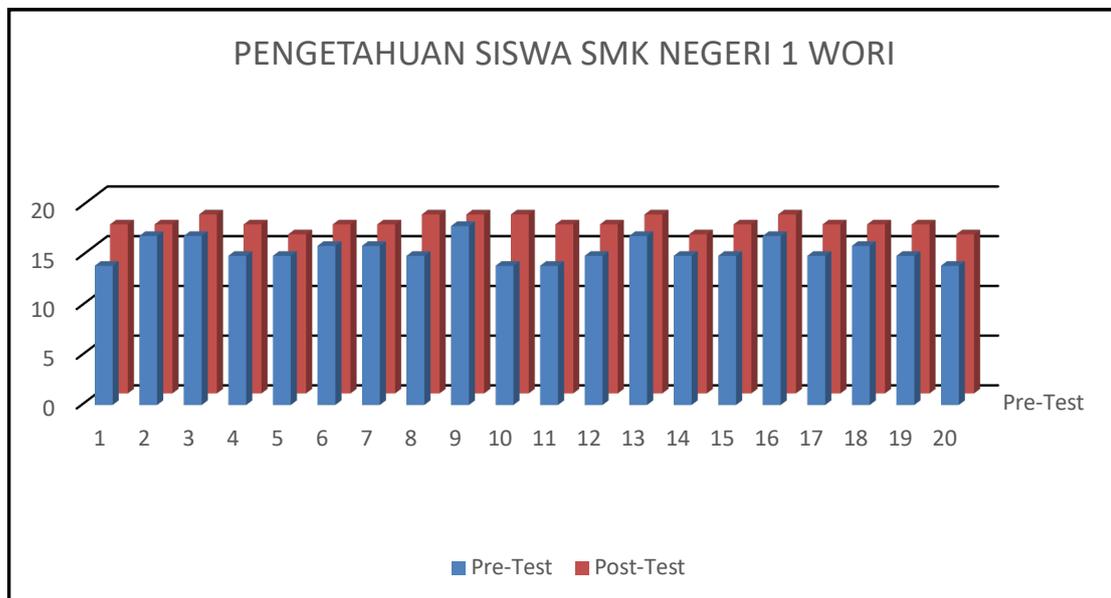


Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan PKM

Dalam metode pendampingan ini kami berkoordinasi terlebih dahulu dengan pihak sekolah dalam hal ini SMK Negeri 1 Wori, kemudian menganalisis situasi dan masalah yang terjadi pada peserta didik di wilayah pesisir tersebut sehingga kami bisa menentukan proses pendampingan yang cocok untuk peserta didik di wilayah pesisir. Setelah itu kami melakukan tes awal untuk mengukur pengetahuan mereka sebelum melakukan pendampingan, dan dilakukan juga tes akhir untuk mengukur apakah ada peningkatan pengetahuan setelah pendampingan.

### III. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan hari Jumat, 27 September 2024 di SMK Negeri 1 Wori dengan memberikan penyuluhan kesehatan pada peserta didik kelas X, XI dan XII yang diwakilkan oleh beberapa orang dari setiap kelas dengan total peserta didik berjumlah 20 peserta didik dengan topik penggunaan media sosial sebagai upaya kesehatan mental guna untuk menambah pengetahuan kepada para peserta didik terkait cara untuk menjaga kesehatan mental. Sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan setiap peserta didik diberikan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan. Tujuan dari mengukur tingkat pengetahuan awal ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta didik terhadap penggunaan media sosial dan dampaknya. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, diukur kembali pengetahuan peserta didik lewat pengisian kuesioner yang sama untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan dari penyuluhan kesehatan atau tidak ada peningkatan. Hasil dari penyuluhan kesehatan mengenai kesehatan mental dalam bermedia sosial bisa dilihat dalam diagram berikut ini.



Gambar 2. Hasil Tingkat Pengetahuan Peserta Didik SMK Negeri 1 Kecamatan Wori

Pada diagram batang di atas, dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan peserta didik tentang penggunaan media sosial sebagai upaya kesehatan mental sudah baik begitu juga setelah diberikan penyuluhan kesehatan pengetahuan peserta didik mengalami peningkatan nilai. Sebelum diberikan penyuluhan memiliki nilai rata-rata sebanyak 15,5 kemudian meningkat setelah dilakukan penyuluhan kesehatan menjadi 17,15. Dengan begitu penyuluhan kesehatan yang dilakukan membuat pengetahuan peserta didik menjadi lebih baik lagi.

Hasil dari kegiatan program kemitraan masyarakat dengan dilakukannya pendampingan adalah peserta sangat antusias dalam mengikuti pendampingan ini dan terjadi peningkatan pengetahuan peserta didik SMK Negeri 1 Wori, Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa Utara mengenai penggunaan media sosial sebagai upaya kesehatan mental pada remaja terutama di wilayah pesisir.



Gambar 3. Pemberian Materi Penyuluhan



Gambar 4. Pendampingan penggunaan Media Sosial

#### IV. Kesimpulan

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini berupa pendampingan dalam penggunaan media sosial pada peserta didik di SMK Negeri 1 Wori 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 peserta didik, yang dapat memberikan perubahan dalam penggunaan media sosial yang lebih baik bagi peserta didik di Wori. Materi yang diberikan dalam pengabdian ini adalah materi edukasi dalam bermedia sosial yang baik agar tidak mempengaruhi kesehatan mental. Pendampingan ini merupakan salah satu strategi dalam memberikan pengetahuan tentang cara penggunaan media sosial dan pemilihan fitur-fitur yang tepat bagi peserta didik di wilayah pesisir. Saran untuk kedepan pendampingan dilakukan bukan hanya kepada peserta didik di wilayah pesisir tetapi juga kepada orang tua sehingga pola didik di sekolah maupun di rumah lebih terkontrol.

#### Ucapan Terima Kasih

Tim mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Sam Ratulangi yang telah memberikan pendana, serta kepada mitra SMK Negeri 1 Wori yang sudah berpartisipasi menjadi responden dan berpartisipasi dalam kegiatan ini. Semoga hubungan kerja sama yang baik ini bisa terus berlanjut pada kegiatan-kegiatan selanjutnya.

#### Daftar Pustaka

- [1] B. P. White *et al.*, ‘Mental Health Impacts of Climate Change Among Vulnerable Populations Globally: An Integrative Review’, *Ann. Glob. Heal.*, vol. 89, no. 1, pp. 1–19, 2023, doi: 10.5334/aogh.4105.
- [2] A. M. Kaplan and M. Haenlein, ‘Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media’, *Bus. Horiz.*, vol. 53, no. 1, pp. 59–68, 2010, doi: <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>.
- [3] Genta Rizki Alfaridzi, Elisabet Mediana Putri, and Sulistiasih Sulistiasih, ‘Sosial Media Effect terhadap Mental Health Adolescent di Tengah Transformasi Digital: Studi Komprehensif tentang Psikologis dan Risiko Terkait’, *Obs. J. Publ. Ilmu Psikol.*, vol. 2, no. 3, pp. 202–222, 2024, doi: 10.61132/observasi.v2i3.491.
- [4] R. Sarfika, I. M. M. Y. Saifudin, and E. Oktavianto, ‘Self-concept among Indonesian adolescents in coastal areas: A cross-sectional study’, *Belitung Nurs. J.*, vol. 9, no. 3, pp. 262–270, 2023, doi: 10.33546/bnj.2662.
- [5] S. Galderisi, A. Heinz, M. Kastrup, J. Beezhold, and N. Sartorius, ‘Toward a new definition of mental health’, *World Psychiatry*, vol. 14, no. 2, pp. 231–233, 2015, doi: 10.1002/wps.20231.
- [6] SAMHSA, ‘Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2018 National Survey on Drug Use and Health’, *HHS Publ. No. PEP19-5068, NSDUH Ser. H-54*, vol. 170, pp. 51–58, 2019, [Online]. Available: <https://www.samhsa.gov/data/>.
- [7] S. Fitri, ‘Dampak Positif Dan Negatif Sosial Media Terhadap Perubahan Sosial Anak’, *Nat. J. Kaji. Penelit. Pendidik. dan Pembelajaran*, vol. 1, no. 2, pp. 118–123, 2017, doi: 10.35568/naturalistic.v1i2.5.
- [8] E. A. Vogel, J. P. Rose, L. R. Roberts, and K. Eckles, ‘Social comparison, social media, and self-esteem.’, *Psychol. Pop. Media Cult.*, vol. 3, no. 4, pp. 206–222, 2014, doi: 10.1037/ppm0000047.
- [9] E. P. Silmina and T. Hardiani, ‘Pelatihan MySimpleShow pada Guru SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta’, *Ilmu Komput. untuk Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–7, 2022, doi: 10.33096/ilkomas.v3i1.1211.
- [10] C. D. Nurwahidah, Z. Zaharah, and I. Sina, ‘Nurwahidah, C. D., Zaharah, Z., & Sina, I. (2021). Media Video Pembelajaran Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Mahasiswa. Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan, 17(1). <https://doi.org/10.31000/rf.v17i1.4168>Media Video Pembelajaran Dalam Men’, *Rausyan Fikr J. Pemikir. dan Pencerahan*, vol. 17, no. 1, 2021.