

Pendidikan Kesehatan Dan Pendampingan Tentang Ketergantungan Psikologis Masyarakat Terhadap Platform Media Sosial

M.Elyas Arif Budiman^{a*}, Zidni Nuris Yuhbaba^b, Wahyi Sholehah Erdah Suswati^c

^{a,b,c} Universitas dr. Soebandi, Jember, Indonesia

Email*: elyasarifbudiman@uds.ac.id

Article History

Received: 23-08-2022

Revised: 14-03-2023

Accepted: 29-03-2023

Kata kunci:

Ketergantungan,
psikologis, media sosial

Keywords:

Addiction, psychological,
social media

Abtrak: Latar Belakang: Pengguna media sosial kronis lebih cenderung melaporkan kesehatan mental yang buruk. Menghabiskan waktu terlalu lama di media sosial dapat berdampak buruk pada suasana hati serta dampak negatif media sosial dapat berujung kepada depresi dan kecemasan atau anxiety. Permasalahan ketergantungan masyarakat terhadap platform media sosial dapat di cegah melalui pendidikan kesehatan dan pendidikan Kesehatan. **Tujuan** kegiatan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang dampak ketergantungan psikologis pada platform media sosial. **Metode** Persiapan pelaksanaan kegiatan dimulai dari studi pendahuluan terkait dengan fenomena saat ini yang berkembang dan dilanjutkan dengan koordinasi dengan badan kesatuan bangsa dan politik Kabupaten Jember dan dilanjutkan koordinasi dengan wilayah yang akan dijadikan tempat kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat dikemas untuk memfasilitasi masyarakat untuk bisa mengakses pelayanan kesehatan mental dan masyarakat mengenal tentang pentingnya kesehatan mental akibat dampak penggunaan media sosial yang tidak wajar. **Hasil:** Hasil pretest pengetahuan masyarakat tentang dampak ketergantungan terhadap platform media sosial berada pada kategori pengetahuan buruk sebesar 52% dan pengetahuan baik 48%. Hasil dari posttest dari kegiatan pengabdian masyarakat tingkat pengetahuan masyarakat meningkat yaitu pengetahuan baik sebesar 62% dan pengetahuan buruk sebesar 38%. **Kesimpulan:** Pengguna media sosial yang kronis lebih cenderung melaporkan kesehatan mental yang buruk, termasuk gejala kecemasan dan depresi sehingga perlu untuk masyarakat. Pendidikan mengenai kecanduan psikologis pada platform media sosial sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan juga sebagai upaya prevensi primer dalam meningkatkan kesejahteraan Kesehatan mental pada masyarakat.

Abstract: Background: Social media users are more likely to report poor mental health. Spending too much time on social media can have a negative effect on mood and the negative impact social media can have on depression and anxiety. Public problems with social media platforms can be prevented through health education and health education. **The purpose** of community service is to increase knowledge about the impact of dependence on social media platforms. **Method:** Preparation for implementation begins with a preliminary study related to the currently developing phenomenon and is continued with coordination with the national unitary body and coordination with the area that will be used as a place for community service activities. Community service activities are

*packaged to facilitate the community to be able to access mental health services and the public to know about the importance of mental health impacts due to inappropriate use of social media. The results of the pretest of public knowledge about the impact of support on social media platforms are in the category of bad knowledge of 52% and good knowledge of 48%. **The results** of the posttest of community service activities, the level of community knowledge increased, namely good knowledge by 62% and bad knowledge by 38%. **Conclusion:** Poor social media users reported worse mental health, including symptoms of anxiety and depression. Education about psychological addiction on social media platforms is very important to increase public knowledge and also as a primary prevention effort in improving mental health welfare in society.*

PENDAHULUAN

Di era yang semakin modern ini, manusia dituntut untuk lebih aktif dalam kehidupan sehari-hari mereka, sehingga perubahan gaya hidup pun semakin mengalami perubahan dan saat ini dalam kehidupan sehari-hari manusia tak lepas dari penggunaan smartphone. Salah satu kegunaan dari smartphone ini adalah penggunaan internet yang dapat mengakses segala bentuk informasi dan komunikasi, seperti media sosial. Media sosial merupakan bentuk komunikasi elektronik, di mana dapat digunakan untuk menciptakan komunitas online untuk berbagai informasi, ide, pesan pribadi dan konten-konten yang lain. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Bodnar & Cohen (2011) bahwa determinasi teknologi di era teknologi informasi terjadi melalui perubahan perkembangan media sosial, sehingga berdampak pada perubahan perilaku penggunaannya.

Berdasarkan hasil riset Wearesocial Hootsuite, pada Januari 2019 pengguna media sosial di Indonesia mencapai 150 juta atau sebesar 56% dari total populasi. Pengguna media sosial gadget mencapai 130 juta atau sekitar 48% dari populasi (Harahap and Adeni 2020). Berkat teknologi baru seperti internet segala kebutuhan

manusia dapat dipenuhi. Mulai dari kebutuhan untuk bersosialisasi, mengakses informasi sampai kepadapemenuhan kebutuhan hiburan. Kini, kehadirannya lebih dimanfaatkan sebagai media sosial oleh masyarakat (Baidu, 2014). Karena dengan media sosial kehidupan dunia nyata dapat ditransformasi ke dalam dunia maya.

Media sosial lebih sering menampilkan bagian terbaik dari kehidupan orang lain yang memang ingin ditunjukkan kepada pengikutnya. Sayangnya, hal tersebut dijadikan benchmark dan dibandingkan dengan hal-hal negatif dalam hidup seseorang (Reong et al., 2022). Membandingkan diri dengan orang lain adalah jalan pasti menuju kecemasan dan ketidakbahagiaan, dan media sosial telah membuat ini lebih mudah dilakukan. Dampak negatif media sosial dapat berujung kepada depresi dan kecemasan atau anxiety. Menghabiskan waktu terlalu lama di media sosial dapat berdampak buruk pada suasana hati.

Faktanya, pengguna media sosial kronis lebih cenderung melaporkan kesehatan mental yang buruk, termasuk gejala kecemasan dan depresi. Permasalahan ketergantungan masyarakat terhadap platform media sosial dapat di cegah melalui pengabdian kepada masyarakat dengan pendampingan psikologis dan pendidikan

kesehatan tentang ketergantungan psikologis dan perilaku masyarakat terhadap platform media sosial. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang ketergantungan psikologis media sosial sebagai upaya pencegahan terjadinya kecanduan media sosial yang akan berdampak pada kesehatan mental.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Kabupaten Jember yaitu di kota jember dan di desa wilayah jember yang dilaksanakan pada tanggal 10-25 Juli 2022. Responden dalam penelitian ini difokuskan kepada masyarakat umum baik di daerah perkotaan maupun di pedesaan dimana di perkotaan di lakukan di Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember sebanyak 25 peserta dan di area pedesaan di ambil di Desa Sukosari Kabupaten Bondowoso sebanyak 25 peserta.

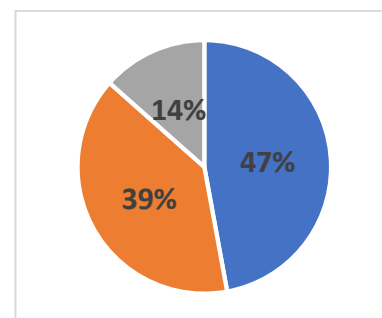
Persiapan pelaksanaan kegiatan dimulai dari studi pendahuluan terkait dengan fenomena saat ini yang berkembang dan dilanjutkan dengan koordinasi dengan BAKESBANGPOL Kabupaten Jember dan dilanjutkan koordinasi dengan wilayah yang akan dijadikan tempat kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat dikemas untuk memfasilitasi masyarakat untuk bisa mengakses pelayanan kesehatan mental dan masyarakat mengenal tentang pentingnya kesehatan mental akibat dampak penggunaan media sosial yang tidak wajar. Program pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan dan pendampingan kesehatan mental yang di wakili oleh para ibu dan masyarakat umum. Program ini dilakukan dengan

menggunakan media presentasi dan pendampingan dengan metode konseling tatap muka. Di awal dan akhir acara para peserta diberikan kuesioner yang mengukur pengetahuan tentang dampak penggunaan media sosial dan kepuasan dari kegiatan program pengabdian masyarakat. Instrumen yang digunakan dalam program ini berupa kuesioner yang disusun untuk mengukur seberapa efektif program ini terhadap pembentukan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental. Instrumen yang lain adalah polling sebagai pendamping kuesioner pertama. Polling dilakukan untuk mengukur kepuasan para peserta dalam mengikuti Program Pengabdian Masyarakat.

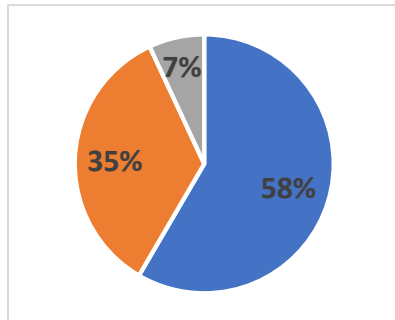
HASIL

Menggunakan program statistic program, pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



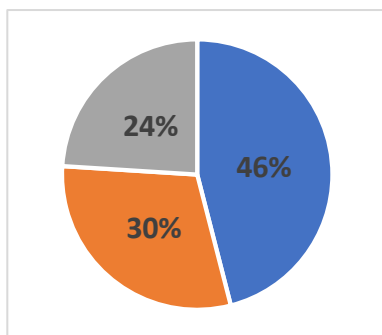
Gambar. 1

Hasil pengolahan data pada gambar 1 tentang ketertarikan masyarakat terhadap kegiatan pengabdian masyarakat diperoleh hasil terdapat 47% menyatakan menarik, 39% menyatakan sangat menarik, dan sisanya 14% cukup menarik.



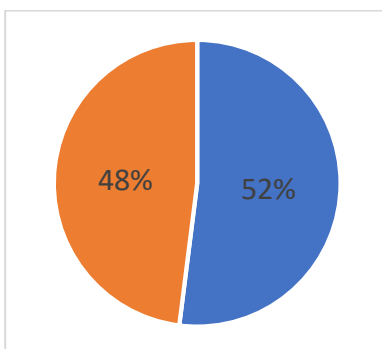
Gambar. 2

Hasil pengolahan data pada gambar 2 tentang cara penyampaian materi dalam kegiatan pengabdian masyarakat disampaikan dengan baik sebesar 58%, sangat baik 35%, dan cukup baik 7%



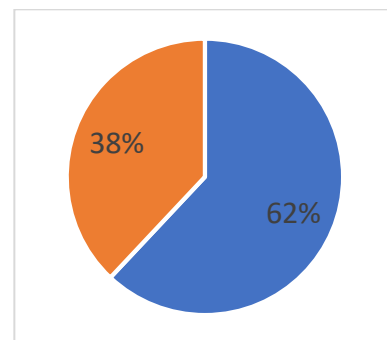
Gambar. 3

Hasil pengolahan data pada gambar 2 tentang penggunaan platform media sosial pada masyarakat paling banyak adalah facebook 46%, tik tok 30% dan Instagram 24%



Gambar. 3

Hasil pretest pada gambar 3 menunjukkan pengetahuan masyarakat tentang dampak ketergantungan terhadap platform media sosial berada pada kategori pengetahuan buruk sebesar 52% dan pengetahuan baik 48%.



Gambar. 4

Hasil dari posttest pada gambar 4 dari kegiatan pengabdian masyarakat tingkat pengetahuan masyarakat meningkat yaitu pengetahuan baik sebesar 62% dan pengetahuan buruk sebesar 38%.

PEMBAHASAN

pendampingan psikologis dan pendidikan kesehatan tentang ketergantungan psikologis dan perilaku masyarakat terhadap platform media sosial efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat akan dampak negatif terhadap dampak psikologis ketergantungan media sosial. Program ini dilakukan dengan menggunakan media presentasi dan pendampingan dengan metode konseling tatap muka. Di awal dan akhir acara para peserta diberikan kuesioner yang mengukur pengetahuan tentang dampak penggunaan media sosial dan kepuasan dari kegiatan program pengabdian masyarakat. Instrument yang digunakan dalam program ini berupa kuesioner yang disusun untuk mengukur seberapa efektif program ini

terhadap pembentukan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental

Peningkatan yang signifikan dari pengguna internet dengan dominasi penggunaan media sosial menunjukkan bahwa masyarakat telah semakin melek media atau yang lebih sering disebut literasi digital. Literasi digital diartikan para pakar menjadi *"the ability to access and process information from any form of transmission"* (Potter, 2013). Definisi ini memperlihatkan bahwa orang mempunyai kemampuan dalam mengakses dan memproses transmisi data dan informasi dalam berbagai macam platform media. Hal ini bertujuan untuk menyebarkan dan menerima informasi dari berbagai pihak. Sehingga dalam realita sekarang, media sosial menjadi sangat marak dan berhubungan langsung dengan aspek kehidupan masyarakat dalam mendapatkan dan menyebarkan informasi (Putri *et al.*, 2022).

Banyaknya media sosial yang digunakan oleh masyarakat di Indonesia. Hampir 99% dari total pengguna media sosial yang ada sangat aktif memanfaatkan media sosial melalui perangkat handphone mereka. Salah satu pemanfaatan platform internet yang tersedia oleh masyarakat adalah media sosial. Ragam media sosial adalah facebook, twitter, line, BBM (sekarang sudah tidak digunakan lagi), WhatsApp, instagram, path, telegram, linkedin, snapchat dan beberapa media sosial yang lain. Responden yang memilih alat komunikasi, sebagian besar menggunakan WhatsApp karena ada kesamaan platform dengan rekan atau relasi yang sering dihubungi. Sedangkan responden yang memilih interaksi sosial dan update status, serta hiburan/relaksasi mengaku menggunakan Instagram dan Facebook (Soliha 2015).

Keberadaan media sosial yang telah menjadi media sangat mempengaruhi kehidupan manusia terutama perempuan. Dari beberapa hasil penelitian diketahui bahwa perempuan adalah pengguna media sosial yang paling dominan (Harahap and Adeni 2020). Hal ini tentu saja disebabkan dari karakteristik media sosial tersebut yaitu partisipasi, keterbukaan, percakapan, komunitas dan keterhubungan memberikan peluang kepada perempuan untuk dapat menyalurkan aspirasi, perasaan maupun idenya kepada teman-temannya, maupun saudaranya. Jika dibandingkan dengan media mainstream (pemikiran umum yang saat ini tersebar luas) dimana perempuan sering hanya menjadi objek kepentingan pemilik modalnya, pada media sosial perempuan lebih dapat menjadi dirinya (Setiyaningsih, Fahmi, and Molyo 2021).

Penggunaan media sosial yang kurang bijak dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan mental. Media sosial kerap dikaitkan sebagai salah satu faktor risiko depresi dan gangguan kecemasan (Hunt *et al.* 2018). Kaitan antara depresi dan media sosial tidak hanya seputar tekanan sosial untuk membagikan atau mengikuti berita terkini. Munculnya kondisi kejiwaan yang satu ini juga disebabkan oleh kecenderungan pengguna media sosial membandingkan dirinya dengan keberhasilan yang dicapai orang lain (Hunt *et al.* 2018). Saat melihat teman atau kerabat yang memiliki pekerjaan yang bagus, pasangan yang baik, serta rumah yang indah dan dapat merasa turut berbahagia. Namun tidak jarang, rasa iri yang dapat memicu depresi, justru muncul. Bahkan perasaan ini memicu keinginan bunuh diri, ketika melihat pencapaian Anda tidak sebanding dengan teman dan relasi. Hubungan depresi dan media sosial, juga berkaitan dengan koneksi yang dimiliki

dengan teman-teman di jejaring tersebut. Koneksi yang terbentuk di media sosial, tidak berlangsung melalui tatap muka secara langsung. Hal tersebut membuat koneksi yang terbentuk menjadi kurang memuaskan secara emosional, sehingga memicu munculnya rasa terisolasi dari kehidupan sosial (Yuhbaba et al., 2022). Hal ini sejalan dengan salah satu peneliti studi, Jordyn Young dari Universitas Pennsylvania, Amerika Serikat, mengemukakan bahwa seseorang yang lebih jarang menggunakan media sosial umumnya cenderung tidak depresi dan tidak kesepian. Ia juga menambahkan, mengurangi penggunaan media sosial dapat menyebabkan terjadinya perbaikan, utamanya dalam hal kualitas kesejahteraan hidup seseorang (Hunt et al. 2018).

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada masyarakat menggambarkan bahwa fenomena yang ada di masyarakat menunjukkan bahwa masyarakat yang ada di perkotaan dan pedesaan sudah peka terhadap perkembangan teknologi dan informasi hal ini terbukti bahwa masyarakat sudah mulai banyak menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan Kesehatan tentang kecanduan psikologis pada platform media sosial sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan juga sebagai upaya prevensi primer dalam meningkatkan kesejahteraan kesehatan mental pada masyarakat

KESIMPULAN

Keberadaan media sosial yang telah menjadi media sangat mempengaruhi kehidupan manusia terutama berdampak pada status psikologis dan perilaku. Pengguna media sosial yang kronis lebih cenderung melaporkan kesehatan mental

yang buruk, termasuk gejala kecemasan dan depresi. Pendidikan kesehatan tentang kecanduan psikologis pada platform media sosial sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan juga sebagai upaya prevensi primer dalam meningkatkan kesejahteraan Kesehatan mental pada masyarakat

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada Universitas dr. Soebandi yang memberikan dukungan penuh untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini dan juga kepada masyarakat kabupaten jember atas partisipasinya yang sangat luar biasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Baidu. Jelajah Dunia Mobile di Indonesia. Baidu Indones. 2014 Sep;14(1):1–27.
- Cohen S., Hargreaves K. M., 2011, Cohen's Pathways of The Pulp, Mosby Elsevier: 10th.
- Hagen, Briana N. M., Ashley Albright, Jan Sargeant, Charlotte B. Winder, Sherilee L. Harper Id, Terri L. O. Sullivan, and Andria Jones-bitton. 2019. "Research Trends in Farmers ' Mental Health : A Scoping Review of Mental Health Outcomes and Interventions among Farming Populations Worldwide." 1–20.
- Harahap, Machyudin Agung, and Susri Adeni. 2020. "Tren Penggunaan Media Sosial Selama Pandemi Di Indonesia." Jurnal Professional FIS UNIVED 7(2):13–23.
- Hunt, Melissa G., Rachel Marx, Courtney Lipson, and Jordyn Young. 2018. "No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression." Journal of Social and Clinical Psychology 37(10):751–68. doi: 10.1521/jscp.2018.37.10.751.

- Potter. P. A. Perry. A. G. Stockert, P. & Hall, A. M (2013). *Fundamentals of Nursing*. St. Louis: Mosby Elsevier
- Putri, N. S. ., Firmanti, T. A. ., Andrik Hermanto, Wilujeng, A. P. ., & Ali Syahbana. (2022). Menjaga Kesehatan Ginjal dengan Konsep Kesehatan secara Holistik pada Siswa SMAN 1 Giri Banyuwangi. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 1(1), 31–35. <https://doi.org/10.54832/jhics.v1i1.13>
- Reong, A. R., Kuwa, . M. K. R., Mane, G., Gaharpung, M. S., Carvallo, Y. T., Dewi, A. Y. A., & Lipi, P. (2022). Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Melatih Stimulasi Sensori Menyanyi dan Menari Bersama Warga Disabilitas Mental Di Dusun Ru Wolong Desa Lela Kabupaten Sikka. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 1(2), 16–21. <https://doi.org/10.54832/jhics.v1i2.49>
- Setiyaningsih, Lian Agustina, Muhammad Hanif Fahmi, and Priyo Dari Molyo. 2021. “Selective Exposure Media Sosial Pada Ibu Dan Perilaku Anti Sosial Anak.” *Jurnal Komunikasi Nusantara* 3(1):1–11. doi: 10.33366/jkn.v3i1.65.
- Soliha, Silvia Fardila. 2015. “Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial.” *INTERAKSI: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4(1):1–10.
- Yuhbaba, Z. N., Budiman, M. E. A., Silvanasari, I. A., & Suswati, W. S. E. (2022). Knowledge and Anxiety in Community During the COVID-19 Pandemic. *Babali Nursing Research*, 3(3), 176–184. <https://doi.org/10.37363/bnr.2022.33109>