

## **PENGUNAAN SOSIAL MEDIA DENGAN SEHAT UNTUK MENCEGAH GANGGUAN MENTAL**

**Noni Isniyadi**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal  
[isniyadinoni@gmail.com](mailto:isniyadinoni@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Di jaman digital seperti saat ini, pemakaian internet jadi perihal yang tidak dapat dihindari. Tetapi banyak riset yang sudah menguak bahwa sangat banyak memakai internet yang tidak sehat khususnya sosial media sendiri dapat mengusik kesehatan mental. Kendala mental yang diartikan dapat berbentuk kecemasan, tekanan mental, rendahnya self esteem, kendala tidur, serta body image. Bersumber pada latar belakang inilah kami menyangka perlunya membagikan penjelasan serta pengetahuan terhadap pentingnya kesehatan mental serta pemakaian media sosial yang sehat di golongan remaja. Tata cara yang dicoba berbentuk penyuluhan dengan konsep observasi serta mengajak 20 siswa kelas 9 dari SMPN 1 Jatinegara. Pendidikan tentang Kesehatan mental khususnya pemakaian sosial media bijak untuk menghindari kesehatan mental sangat butuh untuk terus diberikan kepada para siswa siswi SMP. Perihal ini bertujuan supaya para siswa siswi SMP yang lagi dalam umur tumbuh memperoleh uraian yang pas terhadap bagaimana cara pemakaian internet dan media sosial yang sehat, tidak kelewatan, dan tidak lagi sembarangan melontarkan pendapat berbentuk body shaming serta kebencian terhadap orang lain.

**Kata kunci:** Internet, Kesehatan mental, Media sosial

## PENDAHULUAN

Maraknya fenomena depresi sampai bunuh diri masih terus menyita atensi warga. World Health Organization memprediksi depresi hendak jadi penyakit dengan angka paling tinggi kedua sehabis jantung. Pada tahun 2019 kemarin, kasus- kasus bunuh diri baik tokoh populer, aktris, sering jadi pembicaraan serta menghiasi bermacam media. Perihal ini membuat sebagian warga menyadari betapa berartinya kesehatan mental seorang. Sayangnya sebagian yang lain masih menyepelekan ataupun tidak mempercayai permasalahan kesehatan mental. Alih- alih konsultasi ke psikolog ataupun psikiater, orang yang depresi cenderung ditunjukkan ke orang pintar ataupun cuma diberikan pendalaman agama. Isu kesehatan mental jadi berarti dalam sebagian dekade terakhir. Kesehatan mental tidak lagi ditatap selaku permasalahan sekunder, serta dikira sama berartinya dengan kesehatan raga. Definisi sehat bagi World Health Organization bukan cuma leluasa dari penyakit raga, melainkan suatu keadaan kala seorang bisa menggapai kesejahteraan baik secara raga, mental, ataupun sosial.

Teknologi data spesialnya media komunikasi telah kian tumbuh di bidang cybermedia. Telah banyak web, aplikasi serta media sosial yang sudah diciptakan dengan harapan sosialisasi umat manusia yang terus menjadi membaik sebab terdapatnya kepraktisan dalam melaksanakan komunikasi tanpa terdapatnya batasan ruang serta waktu. Pola kehidupan tiap hari sudah berganti semenjak terdapatnya teknologi internet, sebab dengan terdapatnya teknologi internet, bumi seolah jadi desa kecil yang tidak sempat tidur, seluruh tipe aktivitas bisa difasilitasi oleh teknologi internet( Oetomo, 2007: 11).

Direktorat Jendral Aplikasi Informatika( Aptika) Kementrian Kominfo, mengatakan pengguna internet di Indonesia dikala ini menggapai 82 juta orang serta terletak pada peringkat ke- 8 dunia. Dari angka tersebut 95 persennya memakai internet buat mengakses jejaring sosial. Direktur Pelayanan Data Internasional Ditjen Data serta Komunikasi Publik( IKP), Selamatta Sembiring menjelaskan, web jejaring sosial yang sangat banyak diakses merupakan Facebook serta Twitter. Indonesia menempati peringkat 4 pengguna Facebook terbanyak sehabis USA, Brazil, serta India. Dari jumlah pengguna internet tersebut menampilkan kalau 80% antara lain merupakan remaja berumur 15- 19 tahun( Kemenkominfo, 2013). Pesatnya pertumbuhan media sosial digolongan remaja selaku perlengkapan komunikasi yang gampang digunakan oleh siapa saja serta bisa diakses dimana saja membuat fenomena besar terhadap arus data, tidak cuma itu perkembangan media sosial bawa trend baru dalam warga selaku ajang buat melaksanakan aksi penindasan secara online ataupun yang lebih diketahui dengan istilah cyberbullying. Terdapatnya media sosial mempermudah pengguna buat melaksanakan cyberbullying, pelakon bisa memposting tulisan kejam ataupun mengunggah gambar yang berhubungan dengan orang lain dengan tujuan mengintimidasi serta mengganggu nama baik korban sehingga korban merasa tersakiti serta malu, sebaliknya pelakon merasa puas serta bahagia sebab tujuannya sudah tercapai. Cyberbullying itu sendiri Bagi Smith( dalam Monica dkk: 2015) merupakan kesalahan dari pemakaian teknologi data yang merugikan ataupun menyakiti serta melecehkan orang lain dengan terencana secara berulang- ulang. Cyberbullying bisa terjalin pada kelompok yang silih memahami serta kelompok orang yang tidak memahami. Memandang maraknya fenomena cyberbullying ini, penulis membuat riset tentang fenomena cyberbullying di

golongan remaja kita di Indonesia. Tujuan dari riset ini merupakan buat mengenali keadaan yang sesungguhnya tentang cyberbullying di kalangan remaja kita, buat mengenali tentang kedudukan serta tanggung jawab orang tua, sekolah, warga, serta pemerintah dalam menyikapi fenomena cyberbullying, serta buat mengenali langkah- langkah yang bisa ditempuh baik buat menghindari ataupun menanggulangi aksi cyberbullying.

Ada banyak aspek yang menimbulkan seorang hadapi kendala mental. Sebagian di antara lain merupakan aspek genetik semacam generasi ataupun cacat, aspek psikologis semacam pertumbuhan karakter akibat pola asuh orangtua, dan aspek ikatan sosial semacam perilaku- sikap maladaptif. Belum lama ini, kendala mental kerap kali berhubungan dengan pemakaian sosial media. Pemakaian yang kelewatan dalam sosial media jadi atensi para orangtua, periset, serta warga. Media sosial jadi wujud komunikasi yang primer serta sediakan bermacam platform yang bermacam- macam semacam Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, serta sebagainya. Situs- situs tersebut terus menjadi tumbuh serta berperan selaku portal yang gampang buat interaksi serta hiburan. Bersumber pada sebagian riset yang dicoba, dikenal pemakaian sosial media bisa menimbulkan seorang hadapi kendala mental semacam kecemasan, depresi, rendahnya self esteem, kendala tidur, serta body image. Banyak hasil riset yang memfokuskan pada populasi remaja. Perihal ini diakibatkan sebab remaja ialah salah satu pengguna aktif terbanyak yang memakai sosial media selaku fasilitas komunikasi yang utama. (Pantic, 2014) dalam studinya menciptakan kalau ada korelasi yang positif antara indikasi depresi serta waktu pemakaian sosial media pada pelajar SMP serta SMA. Pada riset lain dikenal remaja wanita memakai waktu lebih banyak dalam memakai sosial media dibandingkan remaja pria. Remaja wanita dikenal pula menemukan “online harrasement” lebih besar dibandingkan pria. Lebih lanjut dikenal remaja wanita lebih mempunyai self esteem yang rendah, ketidakpuasan berat tubuh, serta ketidakpercayaan dirinya sendiri. (Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., Sacker, 2018).

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi di atas, maka penulis memberikan solusi untuk masing-masing persoalan. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental, penggunaan media sosial yang sehat dan menghindari kekerasan di media sosial.

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pemahaman kesehatan mental dan penggunaan media sosial secara bijak untuk para pelajar SMP. Metode yang dilakukan berupa penyuluhan dengan beberapa tahapan:

1. Tahap persiapan
  - a. Melakukan koordinasi dengan pihak SMPN 1 Jatinegara untuk melakukan observasi
  - b. Melakukan interview singkat dengan beberapa guru untuk mengetahui karakteristik siswa
  - c. Uji coba koneksi internet sebelum dilaksanakan *observasi*
2. Tahap pelaksanaan
  - a. Melakukan observasi dengan para siswa SMPN 1 Jatinegara dengan tema kesehatan mental

- b. Memberikan materi tentang tema yang di ambil
  - c. Melakukan diskusi dengan para siswa terkait tema yang telah di ambil
3. Tahap evaluasi

Melakukan *post test* terhadap para siswa SMPN 1 Jatinegara

Melakukan evaluasi menyeluruh terhadap pelaksanaan *observasi* dan manfaatnya bagi para siswa SMPN tersebut

*Observasi* dilakukan agar para peserta lebih memahami mengenai kesehatan mental secara mendalam dan bagaimana menggunakan media sosial secara bijak serta menghindari terjadinya kekerasan di media sosial. Kegiatan penyuluhan ini memiliki tujuan spesifik sebagai berikut:

- a. Memberikan pemahaman tentang kesehatan mental.
- b. Memberikan informasi mengenai penggunaan media sosial secara sehat.
- c. Memberikan informasi mengenai kekerasan di media sosial dan bagaimana pencegahannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis melaksanakan penyuluhan memakai observasi lewat google meet 20 siswa SMPN 1 Jatinegara dengan menyasar kepada anak- anak kelas 9 sebanyak 20 orang selaku target sebab umur mereka yang rata- rata telah menggapai 12 hingga 13 tahun di mana sebagian besar dari mereka telah dibekali ponsel serta betul- betul mengerti mengakses sosial media. Nyatanya mereka tidak dapat lepas dari sosial media, obsesi wajib nampak“ sempurna” di sosial media, cyber bullying serta body shaming, sementara itu perihal semacam ini yang silih berkaitan tersebut sangat erat dengan kehidupan remaja masa saat ini serta mereka kerap kali tidak sadar kalau dapat saja mereka hadapi penyakit mental tersebut. Pada pelatihan ini, tiap siswa dipaparkan secara rinci macam- berbagai tipe penyakit mental akibat sosial media.

Ada pula modul observasi yang diberikan menimpa berartinya melindungi kesehatan mental untuk remaja, sebab anak muda sangat rentan dengan penyakit semacam ini yang dang tidak disadari, serta sosial media lah yang jadi salah satu pemicunya. Psikolog klinis Linda Setiawati memperhitungkan, pemakaian media sosial secara tidak pas serta kelewatan bisa membagikan akibat negatif, baik raga, psikologis, serta sosial. Akibat secara raga, misalnya, permasalahan penglihatan serta permasalahan tidur. Pemakaian media sosial membuat orang memandang layar sangat lama sehingga bisa membuat mata keletihan. Sebaliknya permasalahan psikologis yang bisa timbul merupakan cyberbullying, menimbulkan ketergantungan dengan media sosial( adiksi), keahlian sosial yang kurang baik, serta merasa kesepian( cnnindonesia. com, 2019).

Adapun macam-macam gangguan mental akibat sosial media adalah:

1. Narcissistic Personality Disorder: Orang yang menderita gangguan ini sangat mengagumi dirinya sendiri secara berlebihan, egois, tidak punya empati dan tidak ingin mendengarkan orang lain
2. Body Dysmorphic Disorder (BDD): Gangguan BDD adalah kondisi dimana penderitanya merasa tidak aman, takut atau tidak percaya diri pada tubuhnya sendiri.

3. Addiction: kecanduan untuk mengunggah sesuatu atau mengecek media sosialnya setiap saat, menonton Youtube, bermain game online, membuat status di media sosial setiap saat, dan lain – lainnya.
4. Social Media Anxiety Disorder: akan merasa terganggu apabila jumlah follower atau jumlah orang yang berkomentar dan menyukai postingannya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga lebih seperti terobsesi dengan media sosial.
5. Borderline Personality Disorder (BPD): dialami karena seseorang merasa tersisih dan khawatir setiap kali ia melihat suatu acara di media sosial teman – temannya yang berlangsung tanpa melibatkan atau mengundang dirinya.
6. Munchausen Syndrome: Gangguan jiwa akibat sosial media yang satu ini menggambarkan penderitanya sebagai orang yang hobi mengarang cerita tragis mengenai kehidupannya sendiri untuk mendapatkan perhatian orang lain.
7. Compulsive Shopping: Kebiasaan belanja online berawal dari perasaan puas dapat menemukan apapun yang dibutuhkan hanya melalui layar smartphone, sehingga berkembang menjadi kebiasaan impulsif untuk membeli barang lain yang tidak dibutuhkan.
8. Obsessive Compulsive Disorder (OCD): Orang tidak ingin terlihat jelek di mata para pengguna media sosial lainnya, sehingga menciptakan obsesi mengenai kesempurnaan diri dan rela menghabiskan banyak waktu untuk terlihat sempurna di media sosial.
9. Internet Asperger Syndrome: merupakan gangguan yang menyebabkan seseorang menjadi berubah sikap di dunia maya.
10. Low Forum Frustration Tolerance: merasa bahwa dirinya haus akan pengakuan diri dari pengguna media sosial lainnya, sehingga ia akan bersedia untuk melakukan apa saja di media sosial demi pengakuan tersebut.
11. Fear Of Missing Out (FOMO): merupakan gangguan jiwa berupa perasaan atau dorongan yang berlebihan untuk mengikuti trend di media sosial (beritabeta.com, 2019).

Peserta didik diberikan masukan cara mencegah penyakit mental yang disebabkan oleh sosial media, antara lain:

1. Berhenti bandingkan diri dengan orang lain
2. membatasi penggunaan sosial media
3. Harus tahu mana yang boleh dan tidak boleh kamu bagikan di sosial media
4. Fokus dengan kehidupan nyata (kehidupan keseharian dan lingkungan sekitar) (Cahaya, 2019)

Selaku modul penutup, para partisipan diberikan bermacam saran mengenai gimana trik melindungi kesehatan mental sepanjang pandemi Covid 19. Panduan awal merupakan dengan teratur melaksanakan berolahraga. Melaksanakan berolahraga sepanjang pandemi dicoba tidak hanya buat melindungi kebugaran badan pula buat kurangi stress. Melaksanakan berolahraga teratur pula sama dengan melatih badan buat merespon stress lebih baik,

tercantum merespon dalam perihal pergantian guna serta fisiologis badan. Berbagai riset sudah menampilkan kalau berolahraga yang tertib bisa merendahkan tekanan pikiran seorang. Perihal ini terjalin sebab berolahraga bisa merendahkan hormon kortisol serta epineprin dan tingkatkan hormon norepineprin selaku antidepresan. Badan hendak membebaskan endorfin yang sanggup membetulkan suasana hati serta kurangi stress.

Partisipan diberikan panduan gimana melaksanakan berolahraga yang baik semasa pandemi. Tipe olah raga yang dicoba bisa bermacam- macam, cuma saja berarti buat diingat, berolahraga dicoba buat melindungi kesehatan, bukan buat tingkatkan performa( over training). Berolahraga dilakukan minimum 3 kali seminggu sepanjang 30 menit. Panduan kedua yang diberikan merupakan dengan makan secara tertib. Di masa pandemi, ada sebagian tipe santapan yang dianjurkan buat disantap buat kurangi stress. Awal, karbohidrat tipe gandum. Gandum utuh merupakan sumber karbohidrat yang dapat menolong badan membuat insulin, yang menolong badan buat membuat insulin, yang pada gilirannya membolehkan triptofan, asam amino buat merambah otak, sehingga membuat kita merasa baik serta tenang. Kedua, sayur- mayur yang berdaun hijau. Sayur- mayur berdaun hijau semacam bayam ataupun kale kaya hendak magnesium. Mineral ini sangat berarti buat menolong meregulasi kortisol serta beberapa riset menampilkan kalau orang- orang dengan tingkatan magnesium rendah cenderung lebih gampang tekanan pikiran.

Tipe makanan ketiga merupakan buah- buahan. Sebagian buah- buahan yang memiliki vit C sanggup meredakan stress. Vit C dikenal bisa kurangi stress serta kecemasan. Tidak hanya itu buah- buahan yang memiliki vit B semacam pisang pula sanggup tingkatkan atmosfer hati serta kelelahan. Buah lain yang dianjurkan merupakan blueberry. Perihal ini diakibatkan blueberry mempunyai isi flavonoid yang teruji sanggup tingkatkan atmosfer hati, pula merendahkan stress serta tekanan mental. Tipe santapan lain yang teruji jitu merendahkan stress merupakan ikan serta kacang- kacang. Tipe ikan berlemak semacam salmon, makerel, sarden, sampai tuna kaya hendak asam lemak omega 3, Vit B6 serta Vit B12 yang dikenal sanggup merendahkan tingkatan kortisol serta melawan stress. Sedangkan itu kacang- kacang semacam kenari serta pistachio dapat menolong mempersiapkan badan supaya lebih siap mengalami tekanan pikiran. Panduan ketiga yang diberikan dalam modul merupakan menolong orang lain.

Bersumber pada riset, dikenal kalau membantu orang lain mempunyai dampak yang baik terhadap emosi diri sendiri. Membantu orang yang memerlukan bisa tingkatkan kegiatan di otak yang berperan semacam“ reward center”. Tidak hanya itu, bagian otak yang merespons terhadap tekanan pikiran melalui kenaikan tekanan darah serta peradangan malah hadapi penyusutan kegiatan. Lebih lanjut, membantu orang lain pula berakibat baik buat kesehatan jangka panjang. Pada suatu riset di University of Pittsburgh dikenal orang- orang yang membantu orang lain jadi lebih tidak sering sakit. Panduan keempat merupakan membetulkan pola tidur. Kurang tidur bisa mempunyai dampak negatif terhadap atmosfer hati. Salah satu metode buat tingkatkan mutu tidur merupakan dengan berupaya buat menetapkan agenda tidur yang sama tiap harinya.

Perihal ini dicoba selaku salah satu metode buat menetapkan konsistensi demi memperoleh jam tidur yang lumayan serta bermutu. Buat menolong tidur di waktu yang sama

tiap harinya, diharapkan buat menghentikan kegiatan satu jam saat sebelum waktu tidur. Panduan kelima buat melindungi kesehatan mental di masa pandemi merupakan dengan melaksanakan meditasi. Aplikasi meditasi merupakan buat melatih fokus benak supaya mempunyai pemikiran jernih serta merasa tenang. Aplikasi ini dicoba dengan mengendalikan napas secara lama- lama serta tertib sepanjang 15- 30 menit. Meditasi diyakini bisa membagikan ketenangan jiwa sehingga emosi jadi lebih normal. Meditasi bisa dicoba dalam bermacam peluang, walaupun demikian meditasi terbaik dicoba dikala pagi hari, usai beraktifitas, serta dikala lagi stress.

Sehabis partisipan diberikan bermacam berbagai panduan buat melindungi kesehatan mental, dicoba tahap tanya jawab buat menguji uraian mereka serta membagikan wadah untuk mereka buat menggambarkan pengalaman mereka menimpa pemakaian sosial media. Rata- rata dari mereka baru menyadari kalau mereka hadapi salah satu kelainan mental akibat pemakaian sosial media yang kelewatan ini. Terdapat pula yang menggambarkan pengalamannya memperoleh body shaming serta hate speech yang membuat mereka jadi rendah diri.

Para partisipan merasa bahagia dengan terdapatnya observasi tentang Kesehatan mental ini, mereka jadi menguasai kalau memakai sosial media haruslah lebih bijak lagi serta tidak melampaui batas. Mereka pula jadi merasa wajib lebih waspada dalam meninggalkan pendapat di soasial media orang lain biar tidak memberikan akibat kurang baik untuk yang membacanya.

### **KESIMPULAN**

. Dengan adanya observasi ini diketahui bahwa para siswa sudah mempunyai pemahaman yang lumayan mengenai peranan internet dan sosial media. Banyak siswa yang aktif memakai internet dan mempunyai media sosial. Walaupun demikian, pengetahuan mereka tentang kesehatan mental yang di akibatkan oleh sosial media masih terkategori sedikit, karena mereka menganggap itu hal yang biasa saja dan tidak terlalu membahayakan diri mereka sendiri. Sebagian siswa mempunyai pengalaman ataupun mengalami perilaku yang berlebihan dalam memakai sosial media, semacam body shaming terhadap orang lain dan memberikan komentar yang tidak pantas kepada orang yang tidak dia sukai. Ada juga siswa yang dianggap mampu untuk menanggulangi berbagai sikap tersebut. Lewat riset permasalahan yang diberikan saat berjalannya observasi, para siswa jadi lebih aktif serta sanggup menganalisis kasus permasalahan mengenai cyber bullying. Penulis juga menambahkan materi khususnya mengenai kejahatan-kejahatan internet, kelainan mental akibat sosial media dan tentang etika berinternet yang baik dan benar.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Beritabeta.com.(2019).*Waspada Gangguan Jiwa Akibat Sosial Media, Ada Belasan Jenisnya.*<https://beritabeta.com/info-sehat/waspada-gangguan-jiwa-akibat-sosial-media-ada-belasan-jenisnya/>

Cahya,A.(2019). *Mencegah Gangguan Kecemasan bagi Pengguna Media Sosial*.

<https://www.kompasiana.com/atikacahya/5dc12669d541df69aa133dd3/mencegahgangguank-ecemasan-bagi-pengguna- medsos?page=2>

cnnindonesia.com.(2019).*Medsos Sebabkan Gangguan Mental pada Orang Indonesia*.  
<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190626100119-255-406497/medsossebabkan- gangguan-mental-pada-orang-indonesia>

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., Sacker, A. (2018). *Eclinal Medicine. Eclinal*

Pantic,I.(2014).No Title. *Online Social Networking and Mental Health. Cyberpsychol Behav, 17, 652–657*.

<http://www.scribd.com/dampakpositif-dan-negatif-dariperkembangan-media-sosial-padaanak-dan-remaja>

Satalina, D. (2014). Kecenderungan perilaku cyberbullying ditinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 2(2), 294–310*.

Maya, N. (2015). Fenomena cyberbullying di kalangan pelajar. *Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, 4(3)*.

[http://www.slideshare.net/pha\\_phin/dampak-negatif-media-sosial](http://www.slideshare.net/pha_phin/dampak-negatif-media-sosial)

<http://wwwreydiintan.blogspot.com/2014/06/etika-penggunaan-internetdan-media.html>

<http://www.sudutpandang.com/2013/02/etika-dan-etiket-social-mediatwitter-dan-facebook/>  
<http://belajarpsikologi.com/pengertian-n-remaja/>