

## KELUARGA PEDULI KESEHATAN JIWA REMAJA DALAM PENGUNAAN SOSIAL MEDIA DI DESA ASTAMBUL

Tiara Lani\*<sup>1</sup>, Yohana Agustina Sitanggang<sup>2</sup>, Raziansyah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKes Intan Martapura

<sup>1,2</sup>Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, STIKes Intan Martapura

<sup>3</sup>Program Studi Administrasi Rumah Sakit, STIKes Intan Martapura

e-mail: tiaralani.stikesintan@gmail.com\*

### Abstrak

*Masa Remaja adalah fase peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, dalam proses menuju masa tersebut, tidak sedikit remaja yang berhadapan dengan gejala-gejala atau gangguan kesehatan jiwa. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada orang tua dan remaja terkait kesehatan jiwa remaja dalam penggunaan Sosial Media serta meningkatkan rasa kepedulian keluarga terhadap kesehatan jiwa remaja. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan melalui ceramah dan memberikan leaflet di desa Astambul Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak positif terhadap orang tua dan remaja, responden berinteraksi secara aktif dan dapat menjelaskan kembali materi penyuluhan yang sudah diberikan, hal ini dapat dilihat dari pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, terjadi peningkatan sebanyak 90% terkait pengetahuan dan pemahaman orang tua dan remaja tentang kesehatan jiwa remaja dalam penggunaan Sosial Media.*

**Kata kunci:** Kesehatan Jiwa; Keluarga; Remaja; Sosial Media

### Abstract

*Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood, in the process towards that period, not a few teenagers who are dealing with symptoms or mental health disorders. The purpose of this community service aims to provide education to parents and adolescents regarding adolescent mental health in the use of Social Media and to increase the sense of family concern for adolescent mental health. The method used in this community service was provided to consult through lectures and provide leaflets in Astambul Village, Banjar District, South Kalimantan Province. The results of this community service have a positive impact on parents and adolescents, respondents interact actively and can re-explain the extension materials that have been given by the resource persons, this can be seen from their knowledge before and after consult, there was an increase of 90% regarding the knowledge and understanding of parents and adolescents about adolescent mental health in the use of Sosial media.*

**Keywords:** Mental Health; Family; Adolescen; Social media

## 1. PENDAHULUAN

Masa Remaja adalah fase peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, dalam proses menuju masa tersebut, tidak sedikit remaja yang berhadapan dengan gejala-gejala atau gangguan kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa saat ini menjadi sebuah pembahasan yang penting karena kesehatan jiwa tidak hanya membahas masalah orang gangguan jiwa saja tetapi juga pada orang yang sehat dan berisiko agar mendapatkan tindakan yang tepat, dengan harapan yang

sehat agar tetap sehat dan yang gangguan jiwa dapat produktif di keluarga dan masyarakat (Livana PH, dkk 2019). Penduduk Indonesia yang mengalami gangguan jiwa diantaranya adalah gangguan depresi, cemas, skizofrenia, bipolar, gangguan perilaku, autisme, gangguan perilaku makan, cacat intelektual. Kasus gangguan depresi masih menduduki peringkat pertama (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Masalah kesehatan jiwa memang tidak secara langsung menyebabkan kematian tetapi sangat berpengaruh terhadap pengurangan kemampuan, salah satu yang dapat menjadi perhatian adalah kesehatan jiwa remaja terhadap penggunaan Sosial Media (SOSMED). Pada zaman modern saat ini *handphone* menjadi sebuah alat yang sangat penting oleh semua orang karena semua aktivitas sudah dapat dialihkan dengan *online*. Penggunaan *handphone* yang banyak digunakan salah satunya adalah sosial media yang dapat diakses semua kalangan salah satunya remaja dengan presentase 85,43% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022). Penggunaan sosial media pada remaja cenderung digunakan untuk mengetahui tren di kalangan teman sebanyanya. Hal ini didukung oleh penelitian (Yohana *et al*, 2022) yang menyatakan bahwa agresivitas penggunaan sosial media pada remaja sebagian besar dalam kategori tinggi dan banyak siswa yang memiliki lebih dari satu sosial media dengan tujuan dapat mengikuti trend dan menambah teman lewat sosial media.

Sosial media merupakan media internet yang menjadikan pengguna mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, kerjasama, *sharing*, berkomunikasi dengan pengguna lain dan membentuk ikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015, hlm. 11). Dalam penelitian Kaspani (2019) mengatakan bahwa media sosial merupakan media yang dapat memungkinkan satu atau banyak orang berinteraksi menggunakan teknologi (aplikasi sosial). Interaksi tersebut mencakup saling berkirim pesan, informasi, gagasan, gambar, dan video.

Sosial media memberikan dampak positif pada penggunanya, namun dapat juga memberikan dampak negatif pada remaja, dikarenakan remaja belum dapat mengontrol waktu penggunaan sosial media, penggunaan sosial media yang tidak dapat dikontrol akan terus meningkat dan menjadi kecanduan terhadap sosial media, kecanduan yang tinggi pada remaja akan membuat remaja rela menghabiskan waktu yang lama untuk kepuasannya (Fauziawati, 2015). Oleh karena itu, remaja perlu dibimbing dan diarahkan agar kecenderungan negative yang ada pada remaja dapat diredam, dan kecenderungan positifnya dapat dikembangkan kearah yang produktif (Selly, 2018).

## 2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan tahap persiapan sampai tahap penutupan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui tiga

tahap pertama tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap penutupan. Materi dan metode yang telah dilakukan selama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

Tahapan kegiatan yang dilaksanakan diuraikan sebagai berikut:

1. Sebelum pelaksanaan tim terlebih dahulu mempersiapkan materi dan melakukan koordinasi dengan Kader Posyandu di desa Astambul
2. Sebelum dilakukan pemberian materi orang tua diberikan *pretest* dengan waktu sekitar 15 menit untuk mengetahui sejauh mana pemahaman orang tua tentang kesehatan jiwa, penggunaan sosial media dan dampak dari sosial media pada remaja.
3. Pemberian materi melalui ceramah dan diskusi tentang pengertian Kesehatan jiwa, Sehat jiwa pada remaja, penggunaan sosial media pada remaja, dampak positif dan negative terhadap sosial media dan kecanduan penggunaan sosial media.
4. Diskusi setelah pemberian penyuluhan, tahap ini untuk menilai sejauh mana pemahaman serta memberikan kesempatan pada orang tua untuk mengajukan pertanyaan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan orang tua memahami dengan baik tentang materi yang diberikan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di balai desa Astambul, kegiatan dilaksanakan dalam waktu 1 hari yakni pada hari Rabu tanggal 24 Agustus 2022. Kegiatan PKM ini berlangsung dari pukul 08.00 sampai dengan pukul 12.00 WITA, kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh orang tua sejumlah 32 orang. Pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung secara tatap muka dengan metode ceramah dengan media *Power point* dan diskusi terkait materi tentang “Keluarga peduli kesehatan jiwa remaja dalam penggunaan sosial media”. Kegiatan penyuluhan dimulai dengan melakukan *pretest* untuk mengukur pengetahuan orang tua mengenai kesehatan mental. Kegiatan ini diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab dengan orang tua dengan metode cerita (*story telling*) yang dinilai efektif bagi orang tua karena penyampaiannya dapat diterima dengan mudah.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga dengan anak remaja terkait penggunaan Sosial Media dan dampak negatif terhadap kesehatan jiwa anak remaja. Dalam penggunaan media sosial, remaja biasanya menggunakannya untuk membagikan tentang kegiatan pribadinya, seperti curhatannya dan foto-foto bersama temannya. Dengan menggunakan media sosial, seseorang dengan bebas memberikan komentar serta menyalurkan pendapatnya kepada pengguna lain tanpa ada rasa khawatir.

Remaja merupakan kalangan yang rentan terhadap berbagai konten negatif yang dapat diakses dengan mudah, maka penataan mental dinilai dapat memperkuat filter dalam menjanging

setiap informasi yang diterima seseorang (Inge Hutagalung, 2018). Penyuluhan ini menekankan bahwa keluarga terutama orang tua diharapkan peduli terhadap kesehatan jiwa pada remaja serta turut serta dalam menjaga kesehatan jiwa remaja khususnya dalam penggunaan sosial media pada era modern atau era teknologi saat ini.

Selama pelaksanaan penyuluhan orang tua mengikuti dengan antusias hingga kegiatan berakhir, saat penyampaian materi terdapat beberapa pertanyaan terkait batasan waktu dalam penggunaan sosial media dan bagaimana orang tua melihat atau memantau anak-anaknya dalam menggunakan sosial media sedangkan orang tua tidak bisa atau tidak memiliki sosial media, pertanyaan tersebut dijawab dan dijelaskan satu persatu oleh tim pengabdian sampai mengerti dan jelas. Pengabdian menyapaikan bahwa sangat penting kesehatan mental pada remaja mengingat emosi remaja yang masih labil. Masalah kesehatan jiwa pada remaja timbul akibat distress psikologis, dan disfungsi social seperti ada tekanan, hilangnya konsentrasi sehingga remaja tidak dapat menikmati aktivitas (Rachmayanti, dkk, 2021).

Para orang tua dan remaja dapat berinteraksi secara aktif dan dapat menjelaskan kembali materi penyuluhan yang sudah diberikan oleh para narasumber hal ini dapat dilihat dari pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Pengabdian kepada masyarakat ini memberikan hasil yang positif dan signifikan yang dapat dirasakan oleh orang tua dan remaja yang terlibat dalam kegiatan ini, bagi para orang tua penyuluhan ini memberikan kesempatan untuk dapat mengetahui ilmu pengetahuan baru tentang gejala atau gangguan kesehatan mental beserta solusi untuk mencegah terjadi gangguan kesehatan mental pada remaja.

**Tabel 1**  
**Capaian Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat**

	Sebelum	Sesudah
	Pengertian Kesehatan jiwa	90% orang tua dan remana mengetahui tentang kesehatan jiwa
	Sehat jiwa pada remaja	90% orang tua dan remaja mengetahui sehat jiwa pada remaja
	Penggunaan SOSMED pada remaja	90% orang tua dan remaja mengetahui bagaimana penggunaan SOSMED yang baik dan benar
<b>Capaian Kegiatan</b>	Dampak positif dan negative terhadap SOSMED	90% orang tua dan remaja mengetahui dampak positif dan negative penggunaan SOSMED pada remaja

---

Kecanduan penggunaan SOSMED	90% orang tua dan remaja mengetahui gejala-gejala kecanduan terhadap SOSMED
--------------------------------	--

---

Tabel 1 menunjukkan hasil bahwa terdapat perubahan yang cukup signifikan pada orang tua dan remaja, hal ini di tunjukan oleh capaian hasil kegiatan yang menunjukkan ada peningkatan pengetahuan sebanyak 90% dari setiap sub pokok materi yang di sampaikan, peningkatan pengetahuan terjadi mulai dari pemahaman terkait kesehatan jiwa sampai dengan gejala-gejala remaja yang kecanduan terhadap sosial media, hasil ini didapatkan dari cara tim pengabdian melakukan diskusi dan tanya jawab kepada orang tua dan remaja yang hadir dalam penyuluhan. Penyuluhan merupakan cara agar keluarga dapat mencegah dan merawat orang dengan gangguan kesehatan mental (Hernawaty *et al*, 2018).



Gambar 1. Penyuluhan Keluarga Peduli Kesehatan Jiwa Remaja dalam Penggunaan Sosial Media di Astambul

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disambut baik oleh masyarakat desa Astambul dan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan orang tua dan remaja terkait kesehatan mental remaja terhadap penggunaan sosial media, berdasarkan hasil yang diperoleh adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman terkait kesehatan jiwa pada remaja.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). 2022. Profil Pengguna Internet Indonesia. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia(ID) <https://apjii.or.id/content/read/39/27/PROFILPENGGUNA-INTERNET-INDONESIA-2022>. Diakses pada 5 Desember 2022.
- Fauziawati, W. 2015. Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok. PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(2), 115–123.
- Hernawaty, T., Arifin, H. S., Maulana, I., & Jamaludin, I. 2018. Pendidikan Kesehatan Jiwa Bagi Keluarga Di Wilayah Puskesmas Sukamerang Kabupaten Garut. Jurnal Keperawatan BSI, VI (1), 35–43.
- Hutagalung, Inge. 2018. Teori-Teori Komunikasi dalam Pengaruh Psikologi. Indeks: Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Situasi Kesehatan Jiwa DI Indonesia. In InfoDATIN (p. 12).
- Livana PH, Ayuwatini, S., & Ardiyanti, Y. 2019. Gambaran Kesehatan Jiwa Masyarakat. Jurnal Keperawatan Jiwa, 6(1), 60. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.1.2018.60-63>. Diakses pada 5 Desember 2022.
- Nursalam. 2018. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan. Jakarta : Salemba Media.
- Rosmalina, A & Khaerunnisa, T. 2021. Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal, Vol. 4, No. 1, Juni 2021, hlm. 49-58.
- Selly, S. 2018. Kesehatan Mental Remaja dalam Pendidikan Islam. As Salam 1, VII, 1–20. <http://ejournal.staidarussalamlampung.ac.id/index.php/assalam/article/view/101/154>