

## SOSIALISASI DAMPAK KECANDUAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI DESA BABATAN SAUDAGAR

Itriyah<sup>1</sup>, Laura Indah Sri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>) Program Studi psikologi, Fakultas Sosial Humaniora , Universitas Bina Darma  
*e-mail: lauraindahsri@gmail.com*

### Abstrak

Hadirnya teknologi sebagai penunjang keberlangsungan hidup manusia di masa sekarang. Teknologi pada awalnya dibuat masih comen atau biasa (Haniza, 2019). Seiring berkembangnya teknologi juga berdampak terhadap setiap aspek kehidupan termasuk psikologis setiap manusia, Media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan individu. Itu memengaruhi kehidupan pribadi kita dan membuat ledakan besar budaya, ekonomi, dan kesejahteraan kita. Ini menyediakan platform di mana orang dapat bertukar ide, terhubung, berhubungan, mencari saran, dan memberikan bimbingan. Dimana ketergantungan terhadap media sosial tersebut dapat mengakibatkan dampak negatif yang akan dialami remaja. Media sosial membuat remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang berdampak pada keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas sekolah, waktu belajar berkurang dan prestasi di sekolah metode yang digunakan yaitu dengan melakukan sosialisasi yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja. Hasil dari kegiatan sosialisais ini juga menjelaskan bahwa kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait bahaya dampak kecanduan media sosial pada remaja di desa babatan saudagar

**Kata kunci:** Media Sosial, Kecanduan, Sosialisasi, Kesehatan Mental, Remaja

### Abstract

The presence of technology as a support for human survival in the present. Technology was originally made still comen or ordinary (Haniza, 2019). As the development of technology also has an impact on every aspect of life including the psychology of every human being, social media plays an important role in individual lives. It affects our personal lives and makes a huge explosion of our culture, economy, and well-being. It provides a platform where people can exchange ideas, connect, relate, seek advice, and provide guidance. Where dependence on social media can result in negative impacts that teenagers will experience. Social media makes teenagers become indifferent to their responsibilities as students which has an impact on delays in collecting school assignments, reduced study time and achievement in school. The method used is by conducting socialization which aims to provide education to teenagers. The results of this socialization activity also explain that this activity is effective in increasing knowledge and awareness regarding the dangers of the impact of social media addiction on adolescents in Babatan Saudagar Village.

**Keywords:** Social Media, Addiction, Socialization, Mental Health, Teens

### PENDAHULUAN

Hadirnya teknologi sebagai penunjang keberlangsungan hidup manusia di masa sekarang. Teknologi pada awalnya dibuat masih comen atau biasa (Haniza, 2019). Seiring berkembangnya teknologi juga berdampak terhadap setiap aspek kehidupan termasuk psikologis setiap manusia. Keadaan psikologis individu terlihat dari lingkungan, baik lingkungan keluarga, pendidikan dan masyarakat (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). (W. Utami et al., 2017) memberikan pandangan bahwa psikologis seseorang dalam kepribadian dipengaruhi lingkungan sosial dan psikososialnya. Psikososial merupakan kondisi terjadi pada individu mencakup aspek psikis dan sosial bisa pula sebaliknya (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Psikososial ini hubungan dinamis faktor psikis saling berinteraksi dan mempengaruhi individu satu sama lain (Zubaedi, 2011). Interaksi sosial ini gambaran hubungan individu, kelompok (Aisyah et al., 2018). Penelitian (Adi, 2012) syarat terjadi interaksi sosial meliputi dua yakni kontak sosial dan komunikasi. Era digital saat ini kita menjadi saksi perubahan gaya komunikasi. Beberapa tahun kebelakang sebelum teknologi hadir dengan kecanggihan luar bisa komunikasi jarak jauh dengan media cetak, koran dan surat melalui kantor pos (Haniza, 2019). Tapi, teknologi sudah berubah terutama pada bidang ICT (Information and Comunication Technology), salah satunya sering kita sebut Media Sosial, hadirnya media sosial informasi dapat diterima secara praktis sehingga efisiensi nya tinggi (Cahyono, 2016).

Media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan individu. Itu memengaruhi kehidupan pribadi kita dan membuat ledakan besar budaya, ekonomi, dan kesejahteraan kita. Ini menyediakan platform di mana orang dapat bertukar ide, terhubung, berhubungan, mencari saran, dan memberikan bimbingan. Istilah media massa didefinisikan sebagai sarana komunikasi yang beroperasi dalam skala besar, menjangkau dan melibatkan hampir semua orang di masyarakat ke tingkat yang lebih besar atau lebih kecil (Kaur et al., 2022; Singh et al., 2020). (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021) teknologi dan media sosial telah berubah menjadi kebutuhan primer. Globalisasi tidak bisa dihindari, ternyata perkembangan teknologi pada media sosial juga memicu permasalahan terhadap psikologis manusia (Haniza, 2019). Ketidakseimbangan yang diciptakan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan menjadi perhatian besar bagi orang tua, peneliti dan masyarakat mengenai kesehatan mental individu (Singh et al., 2020). Salah satu yang paling umum kegiatan generasi sekarang adalah penggunaan situs web media sosial secara berlebihan. Media sosial bisa dianggap sebagai situs web yang memungkinkan interaksi melalui situs web termasuk aplikasi seperti Facebook, Twitter, threads, Instagram, Snapchat, Tiktok, Game Online, dunia maya seperti mobile legends, PUBG, Freefire, YouTube, dan sebagainya. Situs-situs era sekarang ini sedang berkembang secara eksponensial dan bertindak sebagai portal yang mudah tersedia untuk komunikasi dan hiburan generasi yang lebih muda (Bashir & Bhat, 2017).

(Braghieri et al., 2022) mendefinisikan media sosial sebagai, “bentuk elektronik komunikasi (sebagai situs web untuk jejaring sosial dan micro-blogging) yang digunakan pengguna membuat komunitas Online untuk berbagi informasi, ide, pesan pribadi, dan konten lainnya (sebagai video).” Platform virtual media sosial seperti Facebook, Twitter, dll meningkatkan lingkungan virtual dari dekade terakhir dengan memfasilitasi pengguna untuk bertukar pikiran mereka perasaan, ide, informasi pribadi, gambar dan video pada proporsi yang tidak diutamakan. Selanjutnya, pengguna media sosial dengan cepat mengadopsi komunikasi sosial Online sebagai bagian penting dari kehidupan sehari-hari, terbukti dengan meningkatnya jumlah pengguna harian Akibatnya media sosial memberikan pengaruh besar pada berbagai aspek digital saat ini hidup terlepas dari komunikasi Online, dari pemasaran hingga politik hingga pendidikan hingga kesehatan interaksi dasar manusia. Di banyak bidang ini, media sosial menghadirkan manfaat yang jelas; Namun, fenomena media sosial relatif baru, sejumlah studi empiris dievaluasi pengaruh keseluruhan dari penggunaan reguler media sosial pada kesejahteraan dan kesehatan mentalnya pengguna. Kurangnya pemahaman ini terutama menjadi perhatian serius dalam konteks saat ini generasi muda, sebagai remaja dan dewasa muda menghabiskan banyak waktu mereka di Online sosialisasi dan karenanya berpotensi mengalami risiko efek negatif yang lebih besar (Bashir & Bhat, 2017).

Dimana ketergantungan terhadap media sosial tersebut dapat mengakibatkan dampak negatif yang akan dialami remaja. Media sosial membuat remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang berdampak pada keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas sekolah, waktu belajar berkurang dan prestasi di sekolah mengalami penurunan yang drastis dikarenakan remaja sibuk menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial, Penggunaan media sosial pada remaja juga dapat mengakibatkan terjadinya penurunan moral, pola interaksi dan komunikasi berubah serta kenakalan dan perilaku menyimpang mengalami peningkatan, seperti pertikaian dan tindakan kejahatan. Durasi penggunaan media sosial per hari yaitu 1-3 jam, 4-7 jam dan lebih dari 7 jam.

Maka dari itu penulis mencoba memberikan solusi terhadap permasalahan yang ada di Desa Babatan Saudagar, dalam memberikan edukasi kepada Remaja yang ada di desa Babatan Saudagar tentang dampak media sosial terhadap Kesehatan mental pada remaja di Desa Babatan Saudagar. dengan memberikan sosialisasi dan edukasi tentang dampak dari penggunaan media sosial Penggunaan media sosial selain memberikan dampak yang positif seperti mudahnya dalam mencari informasi, menjalin komunikasi, mengembangkan bakat minat, berbagi pemikiran dan mencari hiburan, juga memiliki dampak negatif bagi remaja. Adapun dampak negatif tersebut dapat berupa penyalahgunaan dalam pencarian informasi dan kecanduan media sosial yang berakibat pada kondisi psikologis remaja atau beresiko terkena penyakit mental. Media sosial juga dapat memengaruhi pandangan diri remaja (*self-image*) dan hubungan interpersonal melalui perbandingan sosial dan interaksi negatif, termasuk *cyberbullying*. Selain itu, konten media sosial sering kali melibatkan normalisasi dan bahkan berpotensi memicu tindakan menyakiti diri sendiri dan bunuh diri di kalangan remaja (Jaoude dkk., 2020). Dengan demikian diperlukan kesadaran diri dan kebijakan sosial terkait kepedulian terhadap remaja dalam bijak bermedia sosial

Tujuan pengabdian ini diharapkan dengan adanya sosialisasi ini memberikan wawasan seputar dampak dari kecanduan penggunaan media sosial terhadap Kesehatan mental remaja yang berada di desa babatan saudagar.

## METODE

Metode yang digunakan yaitu sosialisasi, sosialisasi adalah sebuah proses penanaman atau transfer kebiasaan atau nilai dan aturan dari satu generasi ke generasi lainnya dalam sebuah kelompok atau masyarakat. Sosialisasi dinilai sebagai metode yang ampuh untuk memberitakan informasi yang baru dalam jangka waktu yang singkat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini banyak sekali mendapatkan manfaat bagi Masyarakat khususnya remaja di desa babatan, karena program ini berhasil membantu remaja untuk lebih memahami tentang dampak kecanduan penggunaan sosial media terhadap Kesehatan mental, dengan ada nya pelaksanaan sosialisasi dampak kecanduan penggunaan sosial media terhadap Kesehatan mental dan terlihat adanya Upaya peningkatan kepedulian remaja terhadap Kesehatan mentalnya bagi remaja yang mengikuti sosialisasi di kantor desa Babatan Saudagar, Semoga kedepannya program ini dapat berlanjut sebagai bentuk dukungan terhadap kesadaran remaja terhadap dampak kecanduan penggunaan sosial media terhadap Kesehatan mental di desa babatan saudagar, semoga program ini dapat dimanfaatkan dengan baik oleh semua pihak yang terlibat

Pada tanggal 25 November 2023 dilakukan pelaksanaan kegiatan program yaitu “Sosialisasi Dampak Kecanduan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja”. Saat pelaksanaan, partisipan remaja berada di kantor desa dan menyambut mahasiswa yang akan melakukan sosialisasi dengan baik. Pada hari pelaksanaan kegiatan program, penulis melakukan pengenalan diri dengan remaja yang mengikuti sosialisasi. Selanjutnya penulis mempersiapkan materi dan peralatan teknis, setelah itu penulis melakukan pendekatan agar suasana sosialisasi tidak kaku, setelah mencairkan suasana di kantor desa, penulis memberikan materi mengenai Dampak Kecanduan Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan mental pada Remaja agar meningkatnya pengetahuan dan pemahaman kepada remaja tentang dampak yang ditimbulkan diakibatkan Kecanduan dalam Menggunakan Media Sosial Terhadap Kesehatan mental Proses pemaparan materi berlangsung selama kurang lebih 45 menit, Selanjutnya, Penulis memberikan kesempatan untuk sesi bertanya, pada sesi ini tidak ada pertanyaan dari partisipan, tetapi Ketika penulis menanyakan apakah sudah paham dengan materi yang diberikan dan remaja menjawab bahwa telah memahami materi yang diberikan. Kegiatan selanjutnya penulis memberikan *materi sosialisasi* Dampak Kecanduan penggunaan sosial media terhadap Kesehatan mental pada remaja agar dapat menjadi bahan baca untuk lebih memahami cara menjaga Kesehatan mental agar tetap sehat sebagai cara meningkatkan dan menjaga Kesehatan mental pada remaja, setelah itu mahasiswa mengajak remaja bermain games untuk menghilangkan kebosanan dan keletihan, melatih peserta berpikir kreatif, meningkatkan rasa percaya diri dalam mengemukakan pendapat, meningkatkan gairah dan semangat, dan meningkatkan Adapun games yang diberikan yaitu games cerdas cermat, games sambung kata. Setelah itu mahasiswa memberikan hadiah kepada remaja yang telah memenangkan games yang diberikan oleh mahasiswa. Dengan adanya sosialisasi ini, peserta mendapatkan gambaran mengenai dampak kecanduan media sosial, beserta faktor penyebab dan bahayanya sehingga kebanyakan dari mereka tidak tertarik untuk selalu menggunakan media sosial. Hasil dari kegiatan sosialisais ini juga menjelaskan bahwa kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait bahaya dampak kecanduan media sosial pada remaja di desa babatan saudagar. Dengan ini, besar harapan kami supaya apa yang telah kami lakukan melalui program sosialisasi mengenai dampak kecanduan media sosial dapat bermanfaat dan berguna, sehingga mampu mencegah terjadinya dampak tersebut dari sekarang dan kemudian hari.

## SIMPULAN

Program kegiatan sosialisasi mengenai Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan mental Remaja untuk supaya remaja meningkatkan dan menjaga kualitas Kesehatan mental Remaja dilakukan dengan sosialisasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja dan cara untuk meningkatkan kualitas Kesehatan mental remaja di Desa Babatan Saudagar Kecamatan Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir Sumatera Selatan peserta mengungkapkan bahwa materi telah

dijelaskan secara jelas, detail, mudah dipahami, sangat bermanfaat dan berpengaruh bagi mereka, baik dari segi pengetahuan dan kesadaran diri mengenai dampak kecanduan media sosial terutama terhadap Kesehatan mental secara psikologis itu sendiri

#### SARAN

Diharapkan untuk sering diberikan edukasi kepada remaja di desa babatan saudagar tentang Kesehatan mental dan dampak Kesehatan mental apabila kecanduan penggunaan media sosial.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada warga desa babatan suadagar yang telah menerima penulis beserta rekan dalam melaksanakan pengabdian kepada Masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggarini, P. E., Manangkot, M. V., & Kamayani, M. O. A. (2022). Hubungan Kecanduan Internet dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 381-394.
- Pratama, A., Tolahna, M. Z., Kurniasih, P. N., Septarena, Y., & Tejo, L. (2023, September). Dampak Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir. In *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 2, No. 1, pp. 46-52).
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal Empati*, 3(4), 481-491.
- Fathadhika, S. (2018). Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208-215.
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1.
- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan: Universitas Islam Negeri Sunan Am-pel*.
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123-33.
- Purba, A., Istiana, I., & Wahyuni, N. (2020, June). The Correlation Between Self-Control and Social Media Addiction (Instagram) In SMA Harapan 1 Medan. In *Proceedings of the 2nd International Conference of Science Education in Industrial Revolution 4.0, ICONSEIR, December 17th, 2019, Medan, North Sumatra, Indonesia*.
- Dananjaya, S. A., Adiwibawa, D. N., Wanadiatri, H., & Ainin, D. Q. (2022). HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE PADA SMARTPHONE TERHADAP PRESTASI AKADEMIK SISWA KELAS 12 SMA 1 GERUNG TAHUN 2019. *Nusantara Hasana Journal*, 2(4), 187-195.