

Bijak Bermedia Sosial untuk Stabilitas Kesehatan Mental Remaja

Syahrul Hidayanto¹, Annisa Eka Syafrina² & Imaddudin³

¹ Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia
E-mail: syahrul.hidayanto@dsn.ubharajaya.ac.id

RIWAYAT ARTIKEL

Received : 2024-07-04

Revised : 2024-07-08

Accepted : 2024-07-08

KEYWORDS

Mental Health

Devotion

Social Media

Teenager

KATA KUNCI

Kesehatan Mental

Pengabdian

Media Sosial

Remaja

ABSTRACT

The main objective of implementing this community service program is to increase adolescents' awareness and understanding of the healthy and responsible use of social media. The method used was interactive training that included material presentation, discussion, and practical activities. The results of this program showed a significant increase in participants' understanding of the limits of social media use, emotional management, and strategies to deal with negative impacts such as Fear of Missing Out (FOMO). In conclusion, the training successfully provided the necessary insights and tools for adolescents to use social media wisely, supporting their mental health stability.

ABSTRAK

Tujuan utama dari pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja tentang penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab. Metode yang digunakan adalah pelatihan interaktif yang mencakup penyajian materi, diskusi, dan kegiatan praktik. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai batasan penggunaan media sosial, manajemen emosional, dan strategi menghadapi dampak negatif seperti Fear of Missing Out (FOMO). Kesimpulannya, pelatihan berhasil memberikan wawasan dan alat-alat yang diperlukan bagi remaja untuk menggunakan media sosial dengan bijak, mendukung stabilitas kesehatan mental mereka.

1. Pendahuluan

Pertumbuhan digital sangat tinggi sejak awal pandemi Covid-19 hingga memasuki era paruh kedua tahun 2021. Total milyaran manusia berkegiatan di dalam rumah, menjaga jarak sosial, dan mencari cara agar tetap terhubung dengan komunitas, yang berimplikasi membuat pengguna aktif media sosial semakin bertumbuh jika dibandingkan dengan tahun 2019 (Statista Research Department, 2022). Jumlahnya melonjak 13% hanya dalam waktu 12 bulan. TikTok menjadi media sosial paling tinggi peminat dengan penambahan sebesar 38%, disusul Pinterest, Reddit, Facebook, dan Twitter yang pertumbuhannya juga signifikan. Sekarang, tercatat ada 4,48 miliar pengguna media sosial di seluruh dunia, dan jumlah ini setara dengan hampir 57% dari total populasi dunia (Kemp, 2022).

Laporan yang dirilis oleh We Are Social (2022) menunjukkan data bahwa pada bulan Januari 2022, total pengguna media sosial aktif dari Indonesia adalah 191 juta. Terdapat kenaikan persentase sebanyak 12,35% jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Melihat tren ini, jumlah pengguna media sosial di Indonesia akan terus tumbuh tiap tahunnya. Meskipun begitu, pertumbuhan tetap mengalami fluktuasi, dengan kenaikan tertinggi terjadi pada tahun 2017 yaitu menyentuh angka 34,2%. Pertumbuhannya sempat melambat hingga sebesar 6,3% pada tahun 2021, namun kembali naik pada tahun 2022. Dari sekian banyak media sosial yang eksis di Indonesia, WhatsApp menempati posisi pertama, kemudian disusul oleh Instagram, Facebook, Tiktok, dan terakhir Telegram (Mahdi, 2022).

Laporan *Napoleon Cat* menunjukkan, mayoritas pengguna Instagram di Indonesia adalah dari

kelompok usia 18-24 tahun, yakni sebanyak 33,90 juta. Pengguna aplikasi berbagi foto dan video tersebut dalam rentang usia 18-24 tahun didominasi oleh perempuan dengan persentase sebesar 19,8% sedangkan laki-laki sebanyak 17,5%. Kemudian, kelompok usia 25-34 tahun menjadi kelompok pengguna Instagram terbesar kedua. Pengguna aplikasi pada kelompok ini yang berjenis kelamin perempuan sebesar 16,9%, sedangkan laki-laki sebesar 15,3%. Kemudian, kelompok usia 13-17 tahun di urutan pengguna terbanyak selanjutnya. Sebanyak 7% pengguna adalah perempuan dan 5,2% pengguna merupakan laki-laki. Di kelompok usia 35-44 tahun, perempuan pengguna Instagram sebanyak 6% dan laki-laki 5,5%. Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa pengguna aktif media sosial di Indonesia didominasi oleh kelompok remaja (Annur, 2021).

Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial telah terintegrasi dengan kuat ke dalam kehidupan, tanpa terkecuali bagi kelompok remaja. Sebab, media sosial membuat setiap orang dapat menggunakan ponsel mereka untuk mencari informasi sekaligus tetap terhubung dengan orang lain secara mudah. Meski begitu, media sosial juga memiliki kelemahan dan sisi gelap bagi kehidupan manusia. Pasaunya, beberapa bukti menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental, bila digunakan secara berlebihan. Berbagai dampak negatif dari penggunaan media sosial, diantaranya: *Fear of Missing Out* (FOMO), kecemasan atau *anxiety*, memicu depresi, mengganggu kualitas tidur, dan menimbulkan kecanduan.

Ragam dampak penggunaan media sosial tersebut menjadi perhatian kami melalui program pengabdian kepada masyarakat untuk turut memberikan gambaran dalam bentuk paparan materi dari narasumber untuk bersama-sama sadar menggunakan media sosial sesuai dengan batasan dan kebutuhan saja serta memfilter bagian-bagian yang kurang tepat diimplementasikan dalam kehidupan. Sehingga generasi mendatang memiliki stabilitas kesehatan mental yang baik.

2. Tinjauan Literatur

Penggunaan Media Sosial yang Bijak

Penggunaan media sosial yang bijak adalah praktik menggunakan platform media sosial dengan cara yang sehat, positif, dan bertanggung jawab. Ini melibatkan pengelolaan waktu, konten, dan interaksi di media sosial untuk memaksimalkan manfaat sambil

meminimalkan dampak negatif terhadap kesejahteraan mental, emosional, dan sosial. Penggunaan yang bijak mencakup beberapa aspek seperti manajemen waktu, kesadaran konten, privasi dan keamanan, interaksi positif, verifikasi informasi, kesehatan mental, serta etika dan tanggung jawab (Homayoun, 2018; Newport, 2019).

Terkait manajemen waktu, pengguna dapat mengatur dan membatasi waktu yang dihabiskan di media sosial untuk mencegah ketergantungan dan gangguan terhadap aktivitas sehari-hari. Kemudian, pengguna dapat dengan sadar memilih dan menyaring konten yang dilihat dan dibagikan, serta menghindari konten yang dapat menimbulkan stres, kecemasan, atau informasi yang tidak akurat. Kemudian, terkait privasi dan keamanan, pengguna media sosial dapat melindungi informasi pribadi dengan mengatur pengaturan privasi, berhati-hati dalam membagikan data pribadi, dan waspada terhadap ancaman keamanan seperti penipuan atau peretasan (Freitas, 2017).

Selain itu, penting untuk memiliki interaksi yang positif. Berkomunikasi dengan cara yang positif dan konstruktif, menghindari perdebatan atau komentar negatif, dan mendukung hubungan yang sehat dan saling menghargai di media sosial. Informasi yang dibagikan pengguna ke media sosial juga harus diverifikasi terlebih dahulu. Untuk itu, pengguna harus memastikan bahwa informasi yang dibagikan adalah benar dan dapat dipercaya, serta menghindari penyebaran hoaks atau berita palsu (Freitas, 2017; Turkle, 2011).

Kesehatan mental serta etika dan tanggung jawab juga perlu diperhatikan oleh remaja pengguna media sosial. Agar mental bisa lebih sehat, pengguna dapat mengambil jeda dari media sosial jika diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional, serta menghindari perbandingan sosial yang dapat merugikan diri sendiri. Kemudian, terkait etika dan tanggung jawab, pengguna dapat mematuhi etika digital dan aturan platform media sosial, termasuk menghormati hak cipta, privasi orang lain, dan tidak melakukan plagiarisme. Secara keseluruhan, penggunaan media sosial yang bijak adalah tentang mencapai keseimbangan antara memanfaatkan keuntungan dari media sosial dan menjaga kesejahteraan pribadi serta hubungan sosial yang sehat (Freitas, 2017; Homayoun, 2018).

Pengguna Media Sosial yang Sehat Mentalnya

Pengguna media sosial yang sehat dalam hal kesehatan mentalnya adalah individu yang dapat

menggunakan media sosial secara bijak dan seimbang tanpa mengalami dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan emosional mereka. Berikut adalah beberapa karakteristik dari pengguna media sosial yang sehat dalam kesehatan mentalnya:

Pertama, pengelolaan waktu yang baik. Mereka dapat mengatur dan membatasi waktu yang dihabiskan di media sosial sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, pekerjaan, atau hubungan sosial langsung. Kedua, keseimbangan emosional. Mereka mampu menjaga keseimbangan emosional saat berinteraksi di media sosial dan tidak mudah terpengaruh oleh konten negatif atau provokatif. Ketiga, interaksi positif. Mereka terlibat dalam interaksi yang positif dan konstruktif, menghindari perdebatan atau konflik yang tidak perlu, serta mendukung dan memberikan dukungan kepada orang lain (Turkle, 2011).

Keempat, kesadaran diri. Mereka memiliki kesadaran diri yang baik, mengenali tanda-tanda bahwa penggunaan media sosial mulai berdampak negatif pada kesehatan mental mereka, dan tahu kapan harus mengambil jeda. Kelima, konten yang sehat. Mereka memilih untuk mengikuti akun dan konten yang memberikan dampak positif, edukatif, dan inspiratif, serta menghindari konten yang menimbulkan stres atau kecemasan. Keenam, privasi dan keamanan. Mereka menjaga privasi dan keamanan informasi pribadi mereka dengan baik, menggunakan pengaturan privasi yang tepat, dan berhati-hati dalam membagikan data pribadi (Turkle, 2011).

Ketujuh, verifikasi informasi. Mereka selalu memverifikasi kebenaran informasi sebelum mempercayainya atau membagikannya, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh berita palsu atau hoaks. Kedelapan, resiliensi. Mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi dan bangkit dari pengalaman negatif atau komentar negatif di media sosial tanpa mengalami dampak jangka panjang pada kesehatan mental mereka. Kesembilan, kesehatan mental yang terjaga. Mereka mampu menjaga kesehatan mental mereka dengan tidak membiarkan media sosial menjadi sumber utama validasi diri, dan tidak membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain di media sosial. Kesepuluh, penggunaan dengan tujuan yang jelas. Mereka menggunakan media sosial dengan tujuan yang jelas, seperti untuk berkomunikasi dengan teman dan keluarga, mendapatkan informasi bermanfaat, atau berbagi pengalaman positif, sehingga penggunaan media sosial menjadi lebih bermakna dan terkendali (Turkle, 2011).

Dengan mengelola penggunaan media sosial secara bijak dan memperhatikan kesehatan mental, pengguna dapat menikmati manfaat dari media sosial tanpa mengalami dampak negatif yang signifikan.

Fear of Missing Out (FOMO)

FOMO adalah perasaan cemas atau takut bahwa seseorang mungkin kehilangan pengalaman atau kesempatan yang berharga, biasanya karena melihat aktivitas atau acara yang dibagikan oleh orang lain, terutama di media sosial. FOMO seringkali membuat seseorang merasa bahwa hidup mereka kurang menarik atau memuaskan dibandingkan dengan orang lain. FOMO memiliki beberapa karakteristik diantaranya: (1) Kecemasan dan Kekhawatiran: Rasa cemas bahwa orang lain sedang mengalami sesuatu yang lebih baik atau lebih menyenangkan daripada diri sendiri. (2) Kebutuhan untuk Terus Terhubung: Dorongan untuk selalu memeriksa media sosial dan tetap up-to-date dengan apa yang orang lain lakukan. (3) Perbandingan Sosial: Membandingkan kehidupan sendiri dengan orang lain berdasarkan apa yang dilihat di media sosial, yang seringkali menampilkan momen terbaik dan bukan gambaran keseluruhan kehidupan. (4) Ketidakpuasan: Perasaan ketidakpuasan dengan kehidupan sendiri karena merasa kurang berpartisipasi dalam kegiatan atau acara yang menarik. (5) Kehilangan Fokus: Kesulitan untuk fokus pada kegiatan atau hubungan saat ini karena pikiran teralih oleh kekhawatiran tentang apa yang mungkin terlewatkan. FOMO dapat memengaruhi kesehatan mental dengan meningkatkan tingkat stres, kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan (McGinnis, 2020; Newport, 2019; Turkle, 2011).

Untuk mengatasi FOMO, beberapa strategi yang dapat dilakukan antara lain:

- Kurangi waktu yang dihabiskan di media sosial dan luangkan waktu untuk aktivitas yang lebih bermakna.
- Fokus pada momen saat ini dan hargai apa yang sedang dialami tanpa merasa terganggu oleh apa yang mungkin terlewatkan.
- Ingatkan diri sendiri tentang nilai dari pengalaman dan hubungan yang sudah dimiliki, daripada terus-menerus mencari validasi dari luar.
- Sadari bahwa apa yang dilihat di media sosial bukanlah gambaran lengkap dari kehidupan orang lain, dan berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

- Luangkan waktu untuk merawat diri sendiri dan lakukan aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional (McGinnis, 2020).

Dengan memahami dan mengatasi FOMO, seseorang dapat menikmati kehidupan dengan lebih penuh dan merasa lebih puas dengan pengalaman dan hubungan yang dimilikinya.

Joy of Missing Out (JOMO)

JOMO adalah kebalikan dari *Fear of Missing Out (FOMO)*. JOMO adalah perasaan puas dan bahagia karena tidak ikut serta dalam kegiatan atau acara tertentu dan malah memilih untuk menikmati waktu sendiri atau melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan pribadi. JOMO melibatkan kesadaran dan penerimaan terhadap keputusan untuk melewatkan sesuatu tanpa merasa cemas atau khawatir. Sama seperti FOMO, JOMO juga memiliki karakteristik. Pertama, kepuasan diri. Merasa puas dengan keputusan untuk tidak terlibat dalam kegiatan atau acara tertentu dan menikmati waktu untuk diri sendiri. Kedua, ketenangan. Mengalami ketenangan dan kebahagiaan karena tidak merasa perlu mengikuti tren atau tekanan sosial untuk selalu terlibat. Ketiga, kesadaran Diri. Memiliki kesadaran yang kuat tentang apa yang membuat diri sendiri bahagia dan memilih untuk fokus pada hal-hal tersebut daripada apa yang dilakukan orang lain. Keempat, keseimbangan hidup. Menikmati keseimbangan hidup dengan tidak terlalu tergantung pada media sosial atau kegiatan sosial untuk merasa puas. Kelima, penghargaan terhadap momen saat ini. Menghargai momen saat ini dan menikmati apa yang sedang dilakukan tanpa merasa khawatir tentang apa yang mungkin terlewatkan. Keenam, kualitas hidup yang lebih baik. Merasa bahwa kualitas hidup meningkat karena fokus pada apa yang penting bagi diri sendiri dan tidak terpengaruh oleh tekanan eksternal (Dalton, 2019; Newport, 2019).

Beberapa manfaat dari mengadopsi JOMO meliputi:

- Mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang sering kali dikaitkan dengan FOMO.
- Mampu lebih fokus pada pekerjaan, hobi, atau kegiatan yang benar-benar berarti dan bermanfaat.
- Menikmati hubungan yang lebih bermakna dan autentik karena tidak merasa tertekan untuk selalu hadir atau terlibat dalam semua acara sosial.
- Memiliki lebih banyak waktu untuk perawatan diri, refleksi, dan pengembangan pribadi.
- Mampu membuat keputusan berdasarkan apa yang benar-benar diinginkan dan dibutuhkan, bukan karena tekanan sosial (Dalton, 2019; Newport, 2019).

Untuk mengadopsi JOMO dalam kehidupan sehari-hari, beberapa langkah yang bisa diambil antara lain:

- Fokus pada apa yang benar-benar penting dan berarti bagi diri sendiri.
- Kurangi waktu yang dihabiskan di media sosial untuk menghindari perbandingan sosial dan tekanan untuk selalu terlibat.
- Berlatih kesadaran diri dan hadir sepenuhnya dalam momen saat ini.
- Luangkan waktu untuk melakukan kegiatan yang disukai dan memberikan rasa damai serta kebahagiaan.
- Belajar menikmati waktu sendiri dan menghargai nilai dari kesendirian (Dalton, 2019; Newport, 2019).

Dengan mengadopsi JOMO, seseorang dapat mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik dan merasa lebih puas dengan kehidupan sehari-hari.

3. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa kegiatan pelatihan. Pelatihan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti proses, cara, perbuatan melatih; kegiatan atau pekerjaan melatih. Pelatihan merupakan proses pendidikan jangka pendek dengan menggunakan prosedur sistematis perubahan perilaku individu dalam satu arah guna meningkatkan tujuan-tujuan organisasional. Dalam kegiatan pengabdian ini, pelaksana berupaya memberikan gagasan tentang urgensi penggunaan media sosial yang cakup dan tepat guna sesuai kebutuhan.

Peserta pelatihan akan mendapatkan pengetahuan, wawasan tentang batasan-batasan dan manajemen emosional dalam stabilitas kesehatan mental serta contoh penerapan penggunaan media sosial dalam tumbuh kembang dan relasi di masa depan. Selain itu, diharapkan kegiatan ini dapat mengajak peserta kegiatan untuk menggunakan media sosial secara bijak.

4. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya penggunaan media sosial yang cakap dan tepat guna sesuai kebutuhan para siswa MAN 1 Kota Bekasi. Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertemakan “Bijak Bermedia Sosial untuk Stabilitas Kesehatan Mental” ini diikuti oleh siswa/i MAN 1 Kota Bekasi yang berjumlah 40 orang.

Pengabdian dilaksanakan pada hari Kamis, 27 Oktober 2022 di MAN 1 Kota Bekasi. Kegiatan dibuka dengan sambutan dari Ketua Pelaksana Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat MAN 1 Bekasi, Bapak Syahrul Hidayanto, S.Sos., M.Si. Bapak Syahrul menegaskan pentingnya penggunaan media sosial secara bijak agar tidak mengganggu kesehatan mental.

Gambar 1. Sambutan Ketua Pelaksana, Bapak Syahrul Hidayanto, S.Sos., M.Si.



Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh narasumber. Materi dibawakan oleh Ibu Annisa Eka Syafrina, M.Si. dan Bapak Imaddudin, M.I.Kom. Ibu Annisa Eka Syafrina, M.Si. membuka paparan dengan membandingkan urgensi gawai, dompet, dan kartu identitas bagi para siswa. Hampir seluruh siswa sepakat bahwa gawai memiliki peran yang penting dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, Ibu Annisa Eka Syafrina mengajak para siswa untuk menyaksikan video terkait *Fear of Missing Out* (FOMO). Lebih lanjut, Ibu Annisa Eka Syafrina menjelaskan bahwa FOMO adalah salah satu bentuk dari kecemasan sosial. FOMO merupakan salah satu kecemasan merasa tertinggal atas sesuatu yang sedang terjadi. Tentunya, FOMO bukanlah hal baru, namun saat ini gejala FOMO dipicu dengan hadirnya sosial media. Penggunaan sosial media yang berlebihan dapat meningkatkan kemungkinan terkena FOMO karena menimbulkan perasaan ragu dan mulai membandingkan hidup kita dengan hidup orang lain yang dilihat dari sosial media. Survey yang dilakukan oleh Trustpulse pada tahun 2019 menunjukkan bahwa

56% pengguna media sosial takut ketinggalan sesuatu seperti acara, berita, pembaruan status penting jika mereka tidak mengawasi jejaring sosial mereka.

Lebih lanjut Ibu Annisa Eka Syafrina menjelaskan terdapat enam gejala umum yang merupakan tanda-tanda FOMO. Gejala pertama adalah ketergantungan yang sangat kuat terhadap gawai. Ketika kita merasa harus selalu membawa gawai, langsung mengangkat gawai ketika gawai berbunyi dapat menjadi salah satu gejala umum dari FOMO. Gejala kedua adalah kita tidak dapat menolak ajakan apapun. Karena tidak ingin ketinggalan sesuatu, kita akan selalu meng-iya-kan ajakan atau undangan yang ada. Selanjutnya, tidak nyaman berada di rumah, juga bisa menjadi salah satu gejala FOMO. Bagi individu yang mengalami FOMO, di rumah tanpa melakukan kegiatan apapun adalah sesuatu yang salah. Gejala selanjutnya adalah kita merasa harus selalu "terhubung" (*online*). Takut untuk terlihat tidak melakukan sesuatu secara online merupakan bagian dari FOMO. Selain itu, dalam gejala FOMO juga terdapat ketakutan tertinggal. Terakhir, ketika kita memiliki aktivitas sosial yang padat maka harus dilakukan evaluasi apakah kita mengalami FOMO atau tidak.

Tentunya, FOMO membawa dampak serius pada kesehatan mental kita. Karenanya, Ibu Annisa Eka Syafrina mengajak para peserta untuk mengubah FOMO (*Fear of Missing Out*) menjadi JOMO (*Joy of Missing Out*). Salah satu cara dalam mengimplementasikan JOMO adalah dengan menentukan tujuan apa yang ingin dicapai. Sehingga, kita dapat berfokus pada tujuan tersebut dan menjauhi hal-hal yang tidak terkait dengan tujuan tersebut. Cara selanjutnya adalah dengan membatasi penggunaan media sosial. Diharapkan dengan membatasi penggunaan, akan memperkecil kemungkinan kita membanding-bandingkan hidup kita dengan orang lain.

Gambar 2. Pemaparan Materi oleh Ibu Annisa Eka Syafrina, M.Si



Materi kedua dibawakan oleh Bapak Imaddudin, M.I.Kom. Di sesi ini, Pak Imaddudin menjelaskan mengenai pengaruh penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Pak Imaddudin mengawali pemaparan materi dengan memaparkan hasil survey pada awal tahun 2017 yang dilakukan oleh Royal Society of Public Health (RSPH), London kepada 1.500 anak muda berusia 14-24 tahun dari Britania Raya. Hasil survei menunjukkan bahwa 91% anak muda usia 16-24 tahun menggunakan internet untuk kepentingan media sosial. Tingkat depresi dan level kecemasan pada anak muda mengalami kenaikan sebesar 70% dalam 25 tahun terakhir dan hal ini berkaitan erat dengan penggunaan media sosial berat. Selain itu, dari hasil survey di temukan bahwa 7 dari 10 anak muda pernah mengalami *cyberbullying* di media sosial. Di sisi lain, 9 dari 10 remaja perempuan merasa tidak bahagia dengan bentuk tubuhnya karena membandingkan dengan foto orang lain yang dilihat di media sosial.

Selanjutnya, Pak Imaddudin memaparkan urutan media sosial dari yang terbaik hingga yang terburuk, yaitu YouTube, Twitter, Facebook, Snapchat, Instagram. Youtube mendapatkan peringkat tertinggi karena dianggap memiliki dampak positif terhadap dukungan emosional, akses terhadap informasi kesehatan, penguatan komunitas, serta penurunan tingkat kecemasan, depresi dan *loneliness*. Sementara itu, Instagram mendapatkan peringkat terendah karena dirasa berkontribusi negatif pada *body image*, *bullying*, tingkat kecemasan, *fear of missing out* dan depresi.

Pak Imaddudin menawarkan beberapa solusi dalam mengatasi hal tersebut. Pertama, kita dapat menggunakan fitur pop-up yang memberikan peringatan jika pengguna dirasa sudah menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial tertentu. Kita juga dapat mengidentifikasi apakah seseorang menderita masalah kesehatan mental melalui hal-hal yang di post di media sosial. Selain itu, terdapat pula fitur yang berfungsi untuk menandai foto-foto orang yang telah dimanipulasi secara digital agar mengurangi dampak buruk terhadap *body image* penggunanya.

Selanjutnya, Pak Imaddudin menjelaskan terdapat beberapa dampak buruk media sosial bagi kesehatan mental diantaranya: merasa iri, merasa kesepian, merasa cemas, merasa FOMO, mengalami *cyberbullying*. Hal ini disebabkan karena kita cenderung membandingkan aku dengan dia di media sosial. Karenanya, Pak Imaddudin memaparkan terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan dalam mencegah hal tersebut yaitu: berpikir positif, menjadi

diri sendiri, membatasi penggunaan media sosial, memperbanyak interaksi sosial, mencari dan mengembangkan potensi diri, serta mematikan atau menghapus media sosial jika sudah *toxic* berlebih.

Pak Imaddudin menutup paparan materi dengan menjelaskan bahwa kesehatan bukan hanya tentang apa yang dimakan, melainkan juga tentang apa yang dipikirkan dan dirasakan. Karena, menyembuhkan luka mental jauh lebih sulit dibandingkan dengan menyembuhkan luka fisik. Hidup kita tidak bergantung pada prediksi orang lain, karena hidup bergantung pada pola pikir mental dan usaha diri.

Gambar 3. Pemaparan Materi oleh Bapak Imaddudin, M.I.Kom.



Sebagai penutup kegiatan, Ketua Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat menyerahkan sertifikat kepada pihak MAN 1 Kota Bekasi.

Gambar 4. Penyerahan Sertifikat kepada pihak MAN 1 Kota Bekasi



4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertemakan “Bijak Bermedia Sosial untuk Stabilitas Kesehatan Mental” di MAN 1 Kota Bekasi merupakan upaya dalam memberikan pengetahuan dan wawasan

tentang pentingnya penggunaan media sosial yang cakap dan tepat guna sesuai kebutuhan. Selain itu, diharapkan pelatihan ini dapat menumbuhkan kesadaran peserta kegiatan untuk menggunakan media sosial secara bijak.

Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial telah terintegrasi dengan kuat ke dalam kehidupan, tanpa terkecuali bagi kelompok remaja. Sebab, media sosial membuat setiap orang dapat menggunakan ponsel mereka untuk mencari informasi sekaligus tetap terhubung dengan orang lain secara mudah. Meski begitu, media sosial juga memiliki kelemahan dan sisi gelap bagi kehidupan manusia. Pasalnya, beberapa bukti menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental, bila digunakan secara berlebihan. Karenanya kegiatan ini akan lebih baik jika dilanjutkan dengan kegiatan pelatihan lebih lanjut di institusi pendidikan lainnya.

5. Persembahan

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada MAN 1 Kota Bekasi yang telah membantu mengkoordinasikan siswa untuk terlibat dalam kegiatan ini. Kami mengucapkan terima kasih juga kepada LPPMP dan FIKOM Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberi kesempatan kepada Tim untuk merealisasikan kegiatan ini, serta seluruh pihak yang telah membantu dan tidak dapat kami sebutkan satu per satu.

6. Referensi

- Annur, C. M. (2021). Ada 91 Juta Pengguna Instagram di Indonesia, Mayoritas Usia Berapa? DataBoks. <https://databoks.katadata.co.id>
- Dalton, T. (2019). *The Joy of Missing Out: Live More by Doing Less*. Thomas Nelson Incorporated. <https://books.google.co.id>
- Freitas, D. (2017). *The happiness effect: How social media is driving a generation to appear perfect at any cost*. Oxford University Press.
- Homayoun, A. (2018). *Social Media Wellness: Helping Tweens and Teens Thrive in an Unbalanced Digital World*. <https://doi.org/10.4135/9781071873199>
- Kemp, S. (2022). TikTok Gains 8 New Users Every Second (And Other Mind-Blowing Stats). Hootsuite. <https://blog.hootsuite.com>
- Mahdi, I. (2022). Pengguna Media Sosial di Indonesia Capai 191 Juta pada 2022. Data Indonesia. <https://dataindonesia.id>

McGinnis, P. J. (2020). *Fear of Missing Out: Practical Decision-making in a World of Overwhelming Choice*. Sourcebooks. <https://books.google.co.id>

Newport, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world*. Portfolio/Penguin. <https://doi.org>

Statista Research Department. (2022). Social media use during COVID-19 worldwide - statistics & facts. Statista. <https://www.statista.com>



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).