

PEMBINAAN KESEHATAN MENTAL DI ERA DIGITAL UNTUK REMAJA “STOP BULLYING, BIJAKLAH DALAM BERSOSIAL MEDIA”

Istianatus Sunnah¹, Niken Dyahariesti², Richa Yuswantina³

^{1,2,3} Program Studi Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
istihizna@yahoo.com

ABSTRAK

Dewasa ini banyak kenakalan remaja yang terjadi, berupa geng motor, penggunaan narkoba, maupun pembullian yang dipicu akibat unggahan di media sosial. Akibatnya, antar grup maupun anggota grup saling ejek, saling mem-bully, yang menyebabkan emosi dari para remaja tersebut memuncak. Akibat luapan emosi tersebut, maka saling membuat rencana dan berupaya untuk mengunggulkan jati diri mereka. Remaja merupakan usia transisi dari anak-anak menuju ke dewasa, dengan batasan usia dari 10-20 tahun. Pada masa peralihan ini, umumnya memiliki ciri mengalami kegelisahan dalam hidupnya, munculnya pertentangan dengan orang tua, keinginan untuk mencoba hal baru, berkhayal dan berfantasi tentang prestasi dan kariernya. Kegiatan ini dilakukan melalui pembinaan kesehatan mental sebagai sasaran adalah siswa SMA di Kabupaten Semarang. Pembinaan dilakukan dengan memberikan materi dan evaluasi berupa pretes dan postes kepada sejumlah 33 siswa. Hasil evaluasi berupa nilai pemahaman yang akan mejadi dasar untuk menentukan kategori pemahaman siswa yang terdiri dari cukup, baik dan sangat baik. Prosentase siswa yang memiliki kategori pemahaman tersebut dihitung untuk menentukan tingkat keberhasilan penyampaian materi. Hasil evaluasi yang diperoleh menunjukkan bahwa, terdapat peningkatan pemahaman kepada siswa setelah diberikan edukasi tentang kesehatan mental, Undang-Undang ITE dan konten positif media sosial. Pemahaman siswa tentang semua materi kategori sangat baik karena nilai rata-rata yang diperoleh di atas 90. Prosentase siswa yang memiliki pemahaman sangat baik meningkat menjadi 64% dan baik menjadi 36%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya edukasi kepada siswa, membantu meningkatkan pemahaman terhadap cyber bullying, UU ITE dan unggahan konten positif di sosial media.

Kata Kunci : Kesehatan mental, cyber bullying, bijak bermedia sosial

ABSTRACT

Nowadays a lot of juvenile delinquency is happening, example motorcycle gangs, drug use, and bullying triggered by uploads on social media. As a result, between groups and group members taunt each other, bullying each other, which causes increased emotions. As a result of these emotional outbursts, each other makes plans and strives to favor their identity. Teenagers are the age of transition from children to adulthood, with an age limit of 10-20 years. During this transition, generally has the characteristics of experiencing anxiety in his life, the emergence of conflict with parents, the desire to try new things, fantasize about his achievements and career. This activity is carried out through mental health development as the target is high school students in Semarang Regency. Coaching is done by providing material and evaluation in the form of pretest and posttest to 33 students. The results of the evaluation are the value of understanding that used for based in determining the category of understanding of students consisting of enough, good and very good. The percentage of students who have that understanding category is calculated to determine the level of success in delivering the material. The evaluation results obtained indicate that, there was an increase in understanding to students after being given education about mental health, the ETI Law and positive social media content. Students' understanding of all material categories was very good because the average score obtained was above 90. The percentage of students who had very good understanding increased to 64% and good to 36%. This shows that there is education to students, helping to increase understanding of cyber bullying, the ETI Law and uploading positive content on social media.

Keywords: mental health, cyber bullying, wise social media

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang. Di masa ini banyak terjadi perubahan dalam diri seseorang sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja merupakan sekelompok usia 10-20 tahun, yang tidak dapat dikatakan lagi sebagai anak kecil, namun ia juga belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa (KPAI, 2018.). Hal ini terjadi oleh karena di masa ini penuh dengan gejolak perubahan baik perubahan biologik, psikologik, maupun perubahan sosial. Dalam keadaan serba tanggung ini seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), maupun dengan orang lain yang tidak diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental. Untuk mencegah terjadinya dampak negatif tersebut, perlu diketahui perubahan yang terjadi dan karakteristik remaja sehingga remaja dapat melalui periode ini dengan optimal dan mampu menjadi individu dewasa yang matang baik fisik maupun psikisnya. Masa remaja adalah suatu masa dimana aspek psikologik dan sosialnya sedang berkembang mencari jati (Azmi, 2015). Rasa ingin mencoba sesuatu yang baru atau mengikuti perasaan mereka saat itu tanpa memikirkan dampaknya untuk dirinya ataupun orang lain terutama lewat sosial media. Di era digital ini dengan semakin maraknya sosial media mempermudah kita untuk berteman dengan siapapun dan mengungkapkan siapa jati diri kita ke khalayak umum.

Media sosial merupakan suatu media *online* yang memudahkan para penggunanya untuk berpartisipasi, bersosialisasi satu sama lain dan dilakukan dalam dunia maya sehingga memungkinkan untuk saling berinteraksi tanpa dibatasi ruang dan waktu. Dengan berbagai kemudahan yang ditawarkan di media sosial mempermudah untuk mencari segala sesuatu darimanapun dan berbagi segala sesuatu ke siapapun. Kemudahan ini sangat bermanfaat jika digunakan secara bijak. Tetapi fenomena yang terjadi sekarang ini, banyak pengguna sosial media kurang bijak, seperti penggunaan sosial media sebagai sarana untuk *cyber bullying*. *Cyber bullying* banyak terjadi di instagram, facebook, whatsapp. Contoh *cyber bullying* yang sering dilakukan seperti memanggil nama dengan panggilan mengejek, mempermalukan orang di hadapan umum, ancaman fisik hingga pelecehan secara *online* (Hidajat, Adam, Danaparamita, & Suhendrik, 2015). *Cyber bullying* dapat mengakibatkan stress, depresi, hilangnya rasa percaya diri, gangguan kesehatan, prestasi menurun, bahkan ada yang bunuh diri. Data KPAI menyebutkan bahwa pada tahun 2018 kasus *cyber bullying* di kalangan siswa meningkat yang disebabkan oleh meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja (KPAI, 2018).

Pemerintah sudah berupaya untuk menurunkan *cyber bullying* salah satunya dengan Undang-undang Informasi dan Transaksi Elektronik. Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) atau Undang-Undang nomor 11 tahun 2008 adalah UU yang mengatur tentang informasi serta transaksi

elektronik, atau teknologi informasi secara umum. UU ini memiliki yurisdiksi yang berlaku untuk setiap orang yang melakukan perbuatan hukum sebagaimana diatur dalam Undang-Undang ini, baik yang berada di wilayah Indonesia maupun di luar wilayah hukum Indonesia, yang memiliki akibat hukum di wilayah hukum Indonesia dan/atau di luar wilayah hukum Indonesia dan merugikan kepentingan Indonesia.

2. PERMASALAHAN MITRA

Fenomena *cyber bullying* yang meningkat di masyarakat menggerakkan kita untuk ikut berpartisipasi dalam pencegahan *cyber bullying* terutama dikalangan remaja, khusus siswa SMA di Kabupaten Ungaran. Banyak sekali siswa yang kurang bijak menggunakan media sosial sebagai media untuk melakukan kegiatan negatif yang didasari oleh adanya perubahan emosi. Untuk itu perlu adanya pembinaan kesehatan mental dari para remaja untuk dapat menyikapi semua unggahan di media sosial dan cara yang bijak dalam mengunggah konten di media sosial.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini diikuti oleh 33 siswa kelas X SMA di Kabupaten Semarang. Tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan tergambar dalam uraian berikut:

- a. Sebelum dilakukan pemberian materi dengan pembinaan, siswa diberikan pretest dengan waktu sekitar 15 menit untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa tentang kesehatan mental dan cara bijak penggunaan media sosial.
- b. Pemberian materi melalui ceramah dan diskusi tentang undang-undang

elektronika, kesehatan mental, cara bijak bermedia sosial

- c. Diskusi setelah pembinaan untuk membantu mengakomodasi materi yang belum dipahami penuh oleh siswa
- d. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan posttest pada siswa tentang materi yang diberikan. Evaluasi ini merupakan indikator keberhasilan dari kegiatan pengabdian. Harapan dari kegiatan ini, setidaknya minimal 80% siswa memahami dengan baik tentang materi yang diberikan. Untuk menghitung prosentase pemahaman siswa, menggunakan rasio peserta yang mendapatkan nilai diatas 85 dibandingkan dengan jumlah total siswa dikalikan 100.

Tabel 1. Pedoman hasil evaluasi pemahaman siswa

No	Rentang Nilai	Nilai	Kategori
1	85-100	4	Sangat Baik
2	70-84	3	Baik
3	55-69	2	Cukup
4	< 54	1	Kurang

4. PEMBAHASAN

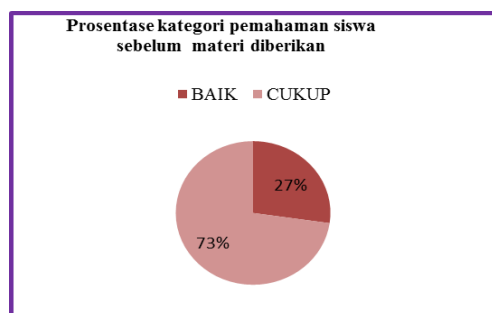
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema Pembinaan Kesehatan Mental Di Era Digital Untuk Remaja “Stop Bullying, Bijaklah Dalam Bersosial Media” telah dilaksanakan dengan sasaran siswa SMA kelas X .



Gambar 1. Pretes Edukasi Kesehatan Mental,UU ITE dan Konten Positif Di Media Sosial

Dewasa ini, marak terjadi *cyber bullying* terjadi akibat unggahan konten-konten maupun status yang dilakukan oleh siswa-siswa pelajar terutama siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)/SMK. Hal ini terjadi karena kurangnya pembinaan dan pemahaman terhadap fungsi media sosial, kurangnya pemahaman siswa pada pengaruh *cyber bullying* terhadap kesehatan mental korban, dan akibat pelanggaran Undang-Undang ITE terhadap *cyber bullying*. Kesehatan mental siswa yang baik, merupakan cerminan pribadi akan dapat mencegah terjadinya unggahan pada media sosial.

Kegiatan pembinaan ini diikuti 33 siswa kelas X dimulai dengan pretes tentang kesehatan mental, UU ITE dan konten media sosial yang mendidik. Tujuan dilaksanakan pretes, untuk menganalisis tingkat pemahaman awal siswa tentang materi yang akan disampaikan. Hasil pretes tergambar dalam diagram berikut :



Gambar 2. Diagram prosentase kategori pemahaman siswa sebelum diberikan materi

Berdasarkan gambar (2), sebanyak 73 % siswa memiliki pemahaman yang baik tentang materi yang akan diberikan. Hal ini disebabkan siswa merupakan generasi millennial yang sudah tidak asing dengan

gadget dan media sosial. Selanjutnya pelaksanaan edukasi materi 1 -3, yang disampaikan oleh pemateri masing-masing. Pada tahapan ini, siswa diberikan edukasi tentang *cyber bullying* yang berhubungan dengan kesehatan mental, Undang-Undang ITE dan unggahan di media sosial yang melanggar UU ITE, unggahan konten positif sebagai pembelajaran di media sosial.

Materi pertama yaitu kesehatan mental disampaikan, dengan tujuan supaya siswa memiliki pemahaman yang baik tentang fungsi media sosial. Media sosial memiliki fungsi sebagai media komunikasi, media interaksi yang disebut sebagai media daring (Aprinta Gita B, 2017). Media sosial memberikan kemudahan kepada pengguna untuk memberikan informasi se jelas-jelasnya, dan sangat mudah untuk menerima informasi dengan cepat dan tanpa penyaringan informasi terlebih dahulu. Hal ini yang akan menyebabkan terjadinya *cyber crime* dan *cyber bullying*. Pada sesi awal ini, siswa diajak untuk memahami tentang *cyber bullying* dan *cyber crime*, yang berpengaruh terhadap kesehatan mental korban pembullian. *Cyber crime* merupakan kejahatan yang dilakukan melalui media sosial sebagai contoh kejahatan melalui sosial media seperti penipuan melalui instagram, *hacker* (Supanto, 2016). *Cyber bullying* merupakan intimidasi yang sering dilakukan secara daring berupa mengunggah materi yang berbahaya, melecehkan, menghina, mengejek melalui media sosial (Malihah & Communication, 2018). Hal ini akan berakibat terhadap kesehatan mental korban pembullian. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan,

kesehatan mental yang terganggu akan menyebabkan terjadinya gangguan mental seperti depresi dari tingkat ringan sampai berat. Beberapa korban pembullian tidak melaporkan hal tersebut dan cenderung menyembunyikan kasus tersebut (Idham, Rahayu, & Sumantri, 2019). Untuk mencegah bertambahnya korban pembullian yang mengalami gangguan kesehatan mental maka edukasi tentang *cyber crime* dan *cyber bullying* wajib disampaikan kepada siswa-siswa SMA tersebut.

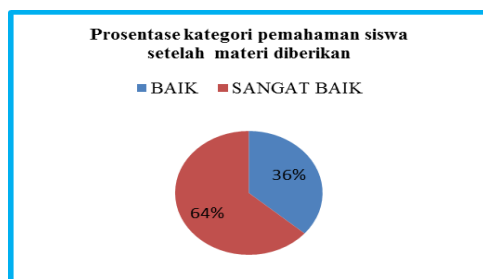
Materi kedua tentang Undang-Undang ITE disampaikan dengan tujuan supaya siswa memiliki pemahaman yang baik tentang akibat unggahan konten negatif maupun *cyber bullying*. Berdasarkan UU ITE No.11. Tahun 2008 dijelaskan bahwa barang siapa saja yang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan informasi elektronik yang melanggar kesusilaan akan dipidana penjara selama 6 tahun dan atau denda paling banyak 1 miliar. Pada sesi kedua ini, siswa diajak untuk memahami pasal-pasal yang berkaitan dengan *cyber bullying* pada UU ITE No.11 tahun 2008. Pasal yang memuat tentang pelanggaran tersebut antara lain pasal 27 ayat (1),(3) dan (4). Implementasi Undang-undang ini terhadap kasus *cyber bullying* di Indonesia, sudah berjalan dengan baik, sehingga siswa diharapkan untuk menjaga konten-konten unggahan pada media sosial yang digunakan. Sebagai contoh, telah banyak netizen follower artis di Indonesia yang memberikan komentar negatif terhadap konten yang diunggah oleh artis tersebut. Beberapa kejadian yang telah dikasuskan, banyak netizen yang melakukan *body shaming* terhadap unggahan para artis tersebut. Para remaja yang sebagian besar follower

di media sosial, diharapkan untuk berhati-hati saat memberikan komentar terhadap unggahan siapapun dan apapun. Sebelum era digital hadir, ada pepatah yang mengatakan “Mulutmu Harimaumu, tetapi saat ini berubah menjadi “Jarimu Harimaumu”. Kejadian kasus yang dialami BN di Provinsi Mataram yang merekam percakapan seorang Kepala Sekolah sebuah SMA di Provinsi Mataram, merupakan salah satu kasus pelanggaran UU ITE. Demikian juga kasus pemuda yang menghina dan mencemarkan nama baik Polri akibat komentar yang diunggah saat rekannya menerima tilang saat berkendara (Hamadi, 2019). Harapan edukasi ini, supaya siswa tidak mengalami hal yang sama pada kasus di atas.

Materi terakhir yang diberikan yaitu edukasi tentang unggahan konten positif yang dapat dilakukan oleh siswa. Pada kesempatan ini, siswa ditunjukkan tentang beberapa konten positif yang berguna dalam kegiatan pembelajaran. Siswa diharapkan dapat menciptakan unggahan konten positif yang berguna sehingga menghasilkan materi berupa uang. Konten tersebut antara lain : ruang guru, kahoot, picmix, catfiz messenger. Konten tersebut merupakan hasil karya anak bangsa yang mampu digunakan di seluruh dunia. Sebagai contoh “Ruang Guru” yang sampai saat ini masih digunakan sebagai media pembelajaran dan merupakan aplikasi terlengkap belajar privat yang dapat digunakan kapan saja dan dimana saja (Rahmadani & Setiawati, 2019). Karya anak bangsa lain yang mirip dengan *Whatsapp* yaitu aplikasi *Catfiz Messenger*, merupakan aplikasi *chatting* yang mulai dikembangkan dengan sticker-sticker baru yang diminati oleh remaja (Yulio,

2015). Aplikasi lain yang dapat digunakan oleh siswa dalam rangka menunjang tingkat keberhasilan pembelajaran siswa yaitu KAHOOT. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan aplikasi KAHOOT ini mampu meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran dan membuat suasana belajar lebih menyenangkan dibandingkan dengan sistem pembelajaran menggunakan *power point* (Ilmiyah & Sumbawati, 2019). Setelah siswa memahami tentang konten-konten positif ini, dapat aktif untuk membuat konten yang berguna dan bermanfaat.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah siswa yang memiliki pemahaman kategori baik dan sangat baik setelah diberikan materi seperti yang tergambar pada diagram berikut :



Gambar 3. Diagram prosentase kategori pemahaman siswa terhadap materi

Berdasarkan gambar (3), siswa memiliki pemahaman yang sangat baik setelah materi diberikan. Sebanyak 64% siswa memiliki pemahaman yang sangat baik sedangkan sebelum materi diberikan, tingkat pemahaman siswa hanya sampai kategori baik sebesar 73 % dan sisanya memiliki pemahaman kategori cukup. Terdapat peningkatan jumlah siswa yang sangat memahami materi tersebut, hal ini menunjukkan bahwa materi dapat

diterima dan dipahami dengan sangat baik oleh siswa.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pembinaan kesehatan mental di era digital untuk remaja ini, mampu membantu meningkatkan pemahaman siswa untuk bijak dalam bermedia sosial dengan harapan mampu menurunkan angka kejadian kenakalan remaja salah satunya pembullian. Nilai rata-rata siswa setelah diberikan materi diatas 90 termasuk dalam kategori sangat baik dan prosentase pemahaman siswa kategori baik sebesar 36% dan sangat baik 64%.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Ungaran, segenap guru dan siswa, LPPM Universitas Ngudi Waluyo dan semua pihak yang telah membantu kegiatan pengabdian ini .

DAFTAR PUSTAKA

- Aprinta Gita B, D. S. E. 2017. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Kepekaan Sosial Di Usia Remaja. *The Messenger*, 9(1), 65–69.
- Azmi, N. 2015. Potensi emosi remaja dan pengembangannya. *Sosiol Horizon, Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 36–46.
- Hamadi, L. 2019. *Penegakan Hukum Tindak Pidana Bullying Melalui Media Sosial Berdasarkan UU NO. 11 Tahun 2008 Jo. UU NO. 19 Tahun 2016 Tentang*

- Informasi dan Transaksi Elektronik (Studi Di Polres Mataram)*. Universitas Mataram.
- Hidajat, M., Adam, A. R., Danaparamita, M., & Suhendrik. 2015. Dampak Media Sosial Dalam Cyber Bullying. *ComTech*, 6(1), 72–81.
- Idham, A. F., Rahayu, P., & Sumantri, M. A. 2019. Trend Literasi Kesehatan Mental. *Analitika, Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 11–20. <https://doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2294>
- Ilmiyah, N. H., & Sumbawati, M. S. 2019. Pengaruh Media Kahoot dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa. *JIEET*, 3(1), 46–50.
- KPAI. (n.d.). KPAI : Sepanjang 2018, Kasus Cyberbully Meningkat. *Tribunnews.com*.
- KPAI. 2018. KPAI : Sepanjang 2018, Kasus Cyberbully Meningkat. *Tribunnews.com*.
- Malihah, Z., & Communication, C. 2018. Cyberbullying among Teenager and Its Relationship with Self-Control and Parents- Child Communication. *Jur.Ilm.Kel & Kons.*, 11(2), 145–156.
- Rahmadani, S. N., & Setiawati, M. 2019. Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia. *Bahastra*, 3(2), 241–246.
- Supanto. 2016. Perkembangan Kejahatan Teknologi Informasi (Cyber Crime) Dan Antisipasinya Dengan Penal Policy. *Yustisia*, 5(1).
- Yulio, D. D. 2015. Perancangan Sticker Catfizz Messenger Di Surabaya. *Jurnal Pendidikan Seni Rupa*, 3(3), 61–67.