

KOMUNIKASI KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

*Sisca Aulia

**Vivian Camsennius

Editor: Frangky Selamat

Perkembangan teknologi informasi telah berkembang dengan pesat dalam kemudahan mengakses internet untuk terhubung dengan banyak orang, dari berbagai belahan dunia tanpa harus bertatap muka secara langsung hanya menggunakan berbagai media sosial. Internet merupakan teknologi yang banyak dimanfaatkan oleh masyarakat dengan memunculkan jenis interaksi sosial baru yang berbeda dengan interaksi sosial sebelumnya. Jika pada masa lalu, masyarakat berinteraksi secara *face to face communication*, maka dewasa ini masyarakat berinteraksi di dalam dunia maya atau melalui interaksi sosial *online*. Mengakses internet dapat menghubungkan antar manusia dari berbagai belahan dunia yang tidak saling kenal sebelumnya dengan cara mengkoneksikan komputer atau telepon genggam dengan jaringan internet. Dengan mengakses internet berarti adanya interaksi antar manusia yang dikenal maupun tidak dikenal. Interaksi antar manusia tersebut bertujuan untuk memenuhi kebutuhan hidup baik jasmani maupun rohani, salah satunya adalah kebutuhan akan informasi.

Kebutuhan akan informasi tersebut adalah kebutuhan akan pengetahuan, berita, kabar, peristiwa, dan kesenangan semata yang ada di seluruh bagian dunia. Kebutuhan tersebut akan dipenuhi melalui akses internet dan jejaring sosial, yang dikenal dengan sebutan media sosial. Media sosial adalah media *online* yang mendukung interaksi sosial dengan menggunakan teknologi berbasis *web* yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif dan merupakan salah satu perkembangan teknologi yang memiliki andil besar dalam memberikan kemudahan bagi keberlangsungan berbagai kegiatan yang dilakukan oleh penggunanya. Media sosial pada era sekarang ini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas kehidupan sehari-hari. Media sosial telah menjadi ruang di mana kita membentuk dan membangun hubungan, membentuk identitas diri, mengekspresikan

diri, dan belajar tentang dunia di sekitar kita. Media sosial hadir sebagai wadah komunikasi yang memudahkan manusia bertukar informasi, baik berupa teks, gambar, maupun video.

Keberadaan media sosial menjadi jembatan penghubung ke dunia luar yang lebih luas. Namun perlu diingat kembali bahwa seperti halnya teknologi pada umumnya, penggunaan media sosial tentunya memiliki pengaruh baik dan pengaruh buruk pada berbagai aspek kehidupan penggunanya, terutama pada segi kesehatan mental pengguna. Jumlah pengguna internet Indonesia terus meningkat. Berdasarkan data dari Hootsuite dan *We Are Social*, total penduduk RI menyentuh di angka 274,9 juta jiwa. Ketika ada 202,6 juta pengguna internet, itu artinya 73,7% warga Indonesia sudah tersentuh dengan berselancar di dunia maya. Tidak hanya pengguna internet Indonesia yang naik, jumlah perangkat *mobile* yang terkoneksi juga melonjak menjadi 345,3 juta dan pengguna yang aktif di media sosial (medsos) berbagai platform bertambah 10 juta menjadi 170 juta. Persentase pengguna internet berusia 16 hingga 64 tahun yang memiliki masing-masing jenis perangkat, *mobile phone* (98,3%), *smartphone* (98,2%), *non-smartphone mobile phone* (16%), laptop/desktop (74,7%), tablet (18,5%), TV streaming (6%), konsol game (16,2%), perangkat *smart home* (5,7%), *smartwatch/wristband* (13,3%), dan perangkat *virtual reality* (4,2%) (Riyanto, 2021).

Dampak Media Sosial

Kesehatan mental merupakan satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *Pew Research Center*, media sosial hampir tidak bisa dipisahkan dari kehidupan remaja. Media sosial bagi para remaja merupakan hal yang penting, tidak hanya sebagai tempat memperoleh informasi yang menarik tetapi juga sudah menjadi gaya hidup.

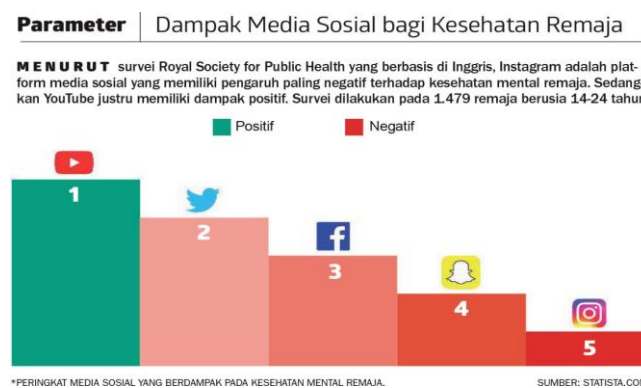
Di satu sisi keberadaan media sosial merupakan salah satu wadah yang dapat membantu menemukan identitas diri, mengembangkan keterampilan komunikasi, berteman, mengejar bidang minat, dan berbagi pemikiran dan ide. Namun disisi lain, media sosial memiliki dampak negatif pada remaja termasuk risiko penyakit mental. Ciri masa remaja adalah masa terjadinya perubahan di mana ada empat perubahan besar yang terjadi pada remaja yaitu: perubahan emosi, perubahan

peran dan minat, perubahan pola perilaku dan perubahan sikap menjadi ambivalen. Seseorang dikatakan sehat jiwa yaitu tidak mengakali orang lain dan tidak membiarkan dirinya diakali (Intan Ratna Komala, 2020).

Banyak remaja yang terlarut dalam media sosial sehingga menjauhkan yang dekat dan mendekatkan yang jauh, padahal tujuan awal keberadaan media sosial adalah untuk membuat manusia bersosial. Kini media sosial telah bermetamorfosis menjadi media asosial.

Berdasarkan riset situs HootSuite dan agensi marketing sosial *We Are Social* bertajuk “Global Digital Reports 2020”, Indonesia masuk ke dalam 10 besar negara yang paling lama mengakses internet. Rata-rata penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 3 jam 26 menit per hari. Remaja cenderung menggunakan media sosial saat ada waktu luang, merasa tidak ada kerjaan, atau sekedar menunggu sesuatu. Terlebih dari itu hampir 70% dari mereka menggunakan media sosial secara berlebihan, mereka bisa menghabiskan berjam-jam hanya untuk memantau media sosial mulai dari instagram, pindah ke twitter, buka facebook, dan lainnya. Tidak hanya sampai di situ, menurut survei *Royal Society for Public Health*, Instagram juga merupakan *platform* media sosial yang memiliki pengaruh paling negatif terhadap kesehatan mental remaja. Survei ini dilakukan pada 1.479 remaja berusia 14-24 tahun. Masing-masing dari mereka diberikan pertanyaan mengenai sosial media apa yang paling memberikan rasa tenang, meliputi *Instagram, Facebook, YouTube, Twitter*, atau *Snapchat*.

Gambar 1 Dampak Media Sosial Bagi Kesehatan Remaja



Sumber: STATISTA.com

Berdasarkan data di atas bisa terlihat bahwa Instagram menempati urutan pertama dalam memiliki dampak negatif bagi kesehatan mental pada remaja. Platform ini membuat para responden merasa buruk dan merasa tidak aman, terutama bagi kaum wanita. Hal ini juga semakin terlihat ketika semua orang berusaha memberikan penampilan yang terbaik, kehidupan yang mewah, aktivitas yang berkelas, yang kemudian hal ini bisa dipamerkan ke dalam akun Instagram mereka. Layaknya sebuah ajang kompetisi, Instagram seakan-akan menjadi panggung untuk mereka yang bisa menampilkan kehidupan yang terbaik. Tentu akhirnya hal seperti ini menyebabkan seseorang menjadi sering membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain. Selain itu, semakin sering kita melihat versi sempurna seseorang dalam platform Instagram dapat menyebabkan tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah. Secara drastis juga akan berdampak pada suasana hati seseorang yang akhirnya berubah menjadi *insecure* (rendah diri). Mulai dari titik inilah seseorang merasa harga diri rendah, ketidakpuasan, dan cenderung memiliki kecemasan dalam diri mereka. Namun tentu setiap masalah pasti mempunyai solusi, seperti salah satunya pada permasalahan ini. Dengan membatasi waktu dan tempat dalam pemakaian media sosial bisa mengurangi timbulnya dampak negatif dari media sosial. Cara lainnya yang bisa diikuti juga dengan melakukan ‘detoksifikasi’ yaitu dengan berhenti pemakaian media sosial dalam beberapa waktu pekan. Dengan mengambil waktu ‘beristirahat’ dari media sosial ini tentunya bertujuan untuk lebih memprioritaskan kesehatan mental para pengguna supaya dapat menghentikan kebiasaan membanding-bandingkan hidup kita dengan orang lain.

Kesehatan Mental

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tenteram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain (Kementerian Kesehatan, 2020). Di sisi yang lain, media sosial memiliki dampak negatif pada remaja termasuk risiko penyakit mental, salah satunya adalah gangguan kecemasan dan insomnia.

Gangguan kecemasan bisa terjadi ketika remaja mulai merasakan perasaan tidak aman saat bermain sosial media atau ketika remaja membandingkan diri dengan orang lain, sehingga remaja sulit untuk mengembangkan dirinya sendiri. Sedangkan insomnia adalah gejala ketika remaja memiliki gangguan tidur. Dampak dari kurang tidur atau insomnia juga dapat membuat remaja menjadi mudah tersinggung, merasa kelelahan ketika beraktivitas, atau bahkan depresi. Aktivitas tersebut telah menjadi kebiasaan baru di era milenial saat ini.

Perbandingan Sosial

Perbandingan sosial mungkin merupakan risiko lain yang terkait dengan penggunaan media sosial remaja. Individu seringkali terlibat dalam presentasi diri selektif di media sosial, menghasilkan aliran posting dan gambar yang sering dibuat dengan hati-hati untuk menggambarkan pengguna dalam sudut pandang yang positif. Hal ini dapat menyebabkan beberapa remaja terlibat dalam perbandingan sosial yang negatif mengenai pencapaian, kemampuan, atau penampilan mereka sendiri. Kebiasaan baru ini menyebabkan munculnya rasa kehilangan ketika gawai lupa dibawa kemana-mana. Seseorang cenderung akan merasa aneh karena tidak bisa berselancar di media sosial tanpa gawai, seolah-olah gawai lebih berarti dari segalanya (Fadli, 2020).

Media sosial memang terbukti menyebabkan kecanduan. Kegiatan ketika seseorang segera membuka media sosial di *smartphone* adalah proses kecanduan tahap awal. Tahap selanjutnya ketika seseorang merasa cemas menunggu balasan pesan atau harapan ada pesan atas status yang kita buat di media sosial sehingga jika mendengar nada dering pesan yang diharapkan, dapat menimbulkan perasaan lega. Menurut sebuah survei, sejak kemunculan media sosial telah membuat orang mengecek ponselnya rata-rata 28 kali. Kecanduan media sosial, kecintaan yang teramat berlebihan kepada medsos dapat melupakan prioritas seseorang kepada lingkungan sekitar.

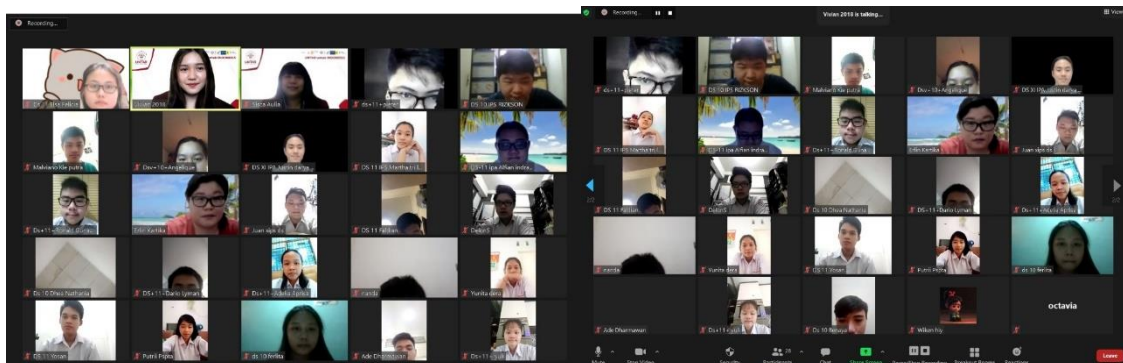
Kecanduan terhadap media sosial tersebut memberikan efek buruk bagi kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah

yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengolahan stress. Melihat foto atau video yang diunggah oleh seseorang, secara tidak langsung dapat mempengaruhi diri kita. Pengaruh tersebut berkenaan dengan harga diri dan penilaian terhadap diri sendiri. Ketika seseorang membandingkan suatu unggahan terhadap keadaan dirinya sendiri, dapat menimbulkan berbagai penyakit yang berhubungan dengan mental (Putri, 2018).

Kegiatan Sosialisasi untuk Siswa SMA

Kegiatan sosialisasi dilakukan sebagai bentuk mendukung siswa, di mana tahap remaja yang mulai mencari jati diri di media sosial. Kegiatan sosialisasi sendiri pada umumnya tidak sekedar “menjelaskan” atau “memberi tahu” tetapi mendukung siswa SMA Dhammasavana. Media sosial memang memiliki efek positif pada anak-anak dan remaja, baik dengan mengajarkan keterampilan sosial, memperkuat hubungan, maupun hanya bersenang-senang. Namun, penggunaan terus-menerus dari platform ini juga dapat memiliki dampak negatif, terutama pada kesehatan mental dan kesejahteraan pengguna remaja. Temuan itu dimuat dalam penelitian berjudul *A Tool to Help or Harm? Online Social Media Use and Adult Mental Health in Indonesia* yang secara khusus menyoroti gangguan kesehatan mental akibat penggunaan media sosial di Indonesia. Menurut Sujarwoto masalah gangguan kesehatan mental akibat penggunaan media sosial secara berlebihan ini mengatakan, perasaan iri dan getir muncul karena pengguna sering membanding-bandingkan kehidupannya dengan orang lain di media sosial. Kecenderungan rasa iri yang timbul juga semakin tinggi mengingat lingkup media sosial yang lebih luas (Pertwi, 2019).

Gambar 2 Siswa SMA Dhammasavana



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMA Dhammasavana, Jakarta Barat dilakukan melalui aplikasi *Zoom* pada 23 Maret 2021. Ibu Theresia Emy Widayawati, S.Pd. selaku Kepala SMA Dhammasavana memberikan dukungan kepada Tim dari Universitas Tarumanagara (Untar) untuk membuat pelatihan mengenai komunikasi kesehatan mental pada remaja terutama penggunaan media sosial. Siswa perlu memahami dampak positif dan negatif dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Siswa SMA Dhammasavana kelas X dan XI cukup banyak berinteraksi dengan berbagai perangkat media sosial, karena itu diharapkan lebih bijak dan selektif memilih media sosial yang digunakan. Dengan adanya kegiatan ini, siswa menyadari penggunaan media sosial yang berlebihan bisa memberikan dampak buruk bagi perkembangan diri seperti perasaan cemas, kurang tidur, dan rendahnya kepercayaan diri.

*Dosen Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara, Jakarta

**Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara, Jakarta