Webinar *Mental Health and Social Media*: *Finding a Balance* pada Komunitas Narasi TV Jabodetabek dan Teduh

Windy Rainata*[1]

[1]Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia, Indonesia
*e-mail: windyrainata@unusia.ac.id[1]

Abstrak

Teknologi dan Media social merupakan bagian dari gaya hidup sehari-hari, khususnya bagi kaula muda dari usia sekolah hingga dewasa awal. Media social ibarat pedang bermata dua yang bisa memberikan dampak positif atau pun negative bagi penggunanya. Untuk itu penting agar para kaum muda dapat menyeimbangkan penggunaan media social dengan kehidupannya sehari-hari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara daring pada tanggal 28 Oktober 2023 dimulai dengan pengadaan kerjasama dengan pihak komunitas Narasi Tv Jabodetabek dengan perantara komunitas Teduh sebagai salah satu platform kesehatan mental secara online. Secara umum menggunakan media online Zoom merupakan salah satu alternative terbaik yang dipilih untuk menjangkau berbagai individu ditiap daerah sebagai angggota komunitas. Para peserta kegiatan sangat antusias untuk mengikuti kegiatan ini. Melalui kegiatan ini, anggota komunitas mendapatkan gambaran dan juga saran untuk dapat menyeimbangkan aktifitas bersosial medianya dengan kehidupan sehari-hari dan memanfaatkan social media sebagai sarana untuk menjadi produktif dalam menumbuhkan perekonomian digital mereka serta mendapatkan kesempatan untuk konsultasi lanjutan jika mengalami keluhan melalui platform kesehatan mental Teduh.

***Kata kunci**: Kesehatan Mental, Komunitas, Sosial Media, Teknologi*

Abstract

Technology and social media are part of everyday lifestyle, especially for young people from school age to early adulthood. Social media is like a double-edged sword that can have a positive or negative impact on its users. For this reason, it is important that young people can balance the use of social media with their daily lives. This community service activity was carried out online on October 28 2023, starting with a collaboration with the Narasi Tv Jabodetabek community through the Teduh community as an online mental health platform. In general, using the online media Zoom is one of the best alternatives chosen to reach various individuals in each region as community members. The activity participants were very enthusiastic about taking part in this activity. Through this activity, community members get an overview and advice on how to balance their social media activities with daily life and utilize social media as a means to be productive in growing their digital economy and get the opportunity for further consultation if they experience complaints via the Teduh mental health platfor.

***Keywords**: Community, Mental health, Media Social, Technology*

1. PENDAHULUAN

Media social merupakan dunia digital yang hadir untuk memudahkan komunikasi dan juga sebagai tempat untuk meningkatkan perekonomian secara digital yang sudah sangat pesat perkembangan dalam penggunaannya saat ini (Rosmalina, 2021). Media social juga dapat dikatatakan sebagai tempat interaksi individu baik secara dua arah dan umpan baik dalam memproduksi, berbagi dan bertukar infomasi dalam sebuah komunitas virtual (Akbar, 2019). Setiap individu, dari mulai anak Sd sampai orang dewasa sudah pasti memiliki berbagai aplikasi social media dan tak jarang hal ini pun memiliki berbagai dampak yang bisa diibaratkan sebagai pedang bermata dua, dapat memberikan dampak positif seperti memudahkan kita dalam menjalin komunikasi dengan orang lain, menjadi salah satu alternative mencari pekerjaan untuk menambah penghasilan maupun untuk menaikkan value maupun harga diri dalam lingkungan social; dan juga dampak negative seperti pada akhirnya kita kehilangan interaksi secara langsung dengan orang-orang disekitar kita, mematikan perasaan empati dan simpati, bahkan tidak jarang akhirnya membuat kecemasan, perilaku bullying, dan lain-lain (Yasin, Rhaina, et.el, 2022), bahkan

terjadinya perubahan gaya hidup yang terlihat berbeda antara remaja yang mengakses media social dan yang tidak (Akbar, 2019).

Berdasarkan data statistic dapat terlihat dimana terjadinya kenaikan dalam penggunaan social media di awal tahun 2023 dimana dari 8 miliar penduduk diberbagai dunia, sebanyak 4,76 miliar penduduk atau sekitar 59,4% menggunakan social media dengan penggunaan melalui smartphone sebanyak 5,44 miliar atau sekitar 58% (Riyanto, 2023). Di Indonesia sendiri, dari tahun ke tahun juga mengalami peningkatan dalam penggunaan media social, pada awal tahun 2023 terdapat sebanyak 167 juta pengguna aktif social media (DataIndonesia.id, 2023).

Dewasa ini, tidak jarang pada akhirnya orang-orang yang menggunakan social media akan membentuk sebuah komunitas untuk membantu mereka dalam mencari kebutuhan memenuhi kehidupan sosialnya. Hillery, George Jr. (1955) seorang psikolog social menjelaskan bawha komunitas merupakan hal yang dibangun dengan fisik atau lokasi geografi (*Physical or geographical location)* dan atas dasar kesamaan akan kesukaan (*interest*) atau kebutuhan (*needs*) setiap anggota komunitasnya (Bates, F.L, 1972). Pada pengabdian masyarakat ini, sasaran ditujukan pada kaum muda yang mengikuti atau berada pada komunitas Narasi Tv dan juga komunitas Teduh.

Komunitas Narasi Tv merupakan salah satu komunitas yang didirikan seiring dengan berdirinya stasiun Narasi Tv yang telah disahkan oleh Dewan Pers Indonesia tahun 2019 dan merupakan wadah bagi semua individu untuk mengakses informasi secara live report ataupun bahan bacaan. Sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan mental komunitas mudanya, Komunitas Narasi Tv Jabodetabek bersedia bekerjasama untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental bagi komunitasnya dengan tim dari Komunitas Teduh sebagai salah satu platform kesehatan mental yang juga memiliki wadah bagi kaum muda hingga dewasa untuk memberikan edukasi sehingga dapat menyeimbangkan kehidupan sehari-hari agar dapat menggunakan media social dengan bijak dan mengurangi dampak yang ditimbulkan dari berkegiatan menggunakan media social secara berlebihan.

Webinar merupakan singkatan dari web seminar, dimana merupakan salah satu cara yang dipakai untuk menyampaikan informasi kepada orang dengan lebih luas secara virtual dan langsung dengan aplikasi yang sudah tersedia dibawah pengawasan pakar yang membawakan materi atau pun informasi (Kurniasih, 2020).

Ada beberapa manfaat dan fungsi yang ditawarkan dalam penggunaan webinar ini yaitu:

a. Sebagai tempat untuk mengumpulkan orang-orang yang memiliki kesamaan dalam mencari informasi
b. Sebagai tempat untuk mempromosikan jasa atau pun pemberian informasi secara langsung
c. Dapat menampung umpan balik secara langsung dan juga mengetahui dimana kelemahan dari semua kegiatan yang diadakan sehingga siapapun baik dari segi peserta, pemateri, maupun penyelenggara webinar mendapatkan hal positif sesuai yang diinginkan tanpa merasa terbebani akan jarak, waktu maupun biaya yang akan dikeluarkan.

2. METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui webinar dengan kolaborasi antara komunitas Teduh dengan komunitas Narasi Tv Jabodetabek yang dirangkai menjadi 3 tahapan, yaitu:

a. Tahap Persiapan
   Pada tahapan ini, peneliti menerima tawaran dari pihak tim Teduh untuk melakukan kolaborasi terhadap komunitas Narasi Tv dengan membaca Tor dan juga melakukan pengiriman data diri, serta mencari bahan dari berbagai sumber yang akurat. Setelah data selesai disusun, kemudian diberikan kepada pihak tim Teduh untuk selanjutnya diteruskan ke pihak komunitas Narasi Tv agar dibuatkan flyer serta link zoom untuk melakukan proses penjaringan peserta webinar.
b. Tahap Pelaksanaan

Vol. 4, No. 2, Maret 2024, Hal. 395-400
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.1113

Kegiatan berlangsung pada tanggal 28 oktober 2023, dimana para panitia dan juga narasumber sudah hadir terlebih dahulu di room zoom 30 menit sebelum sesi webinar dimulai untuk melakukan kegiatan gladi resik dan juga mengatur pelaksanaan acara agar meminimalisir kendala yang akan terjadi selama proses kegiatan berlangsung. Kegiatan ini berlangsung selama 2 jam, dimana masing-masing dari narasumber memaparkan materi yang sudah telah dipersiapkan terlebih dahulu, lalu kemudian setelah pemaparan materi kedua dilakukan sesi tanya jawab dan masing-masing narasumber menerima sebanyak 5 pertanyaan dari para peserta. Kegiatan ini berakhir dengan penyerahan sertifikat secara simbolik oleh moderator kepada masing-masing narasumber. Adapun rangkaian acara sebagai berikut:

1) 16.00 – 16.30 Wib para peserta diijinkan untuk memasuki ruang zoom
2) 16.30 – 16.45 Wib pembawa acara membacakan urutan kegiatan dan melakukan sesi foto bersama
3) 16.45 – 16.50 Wib pembawa acara memperkenalkan pemateri pertama kegiatan
4) 16.50 – 17.10 Wib "Mental Health and Social Media" yang dipaparkan dari pandangan psikologis untuk memberitahukan dampak positif dan negative serta bagaimana cara untuk menyeimbangkan kehidupan sehari-harinya apabila mendapati dampak negative dari bermain media social
5) 17.10 – 17. 30 Wib "Make a Personal Branding" yang dipaparkan oleh influencer untuk membantu anggota komunitas membangun brand dalam mencari pendapatan secara digital
6) 17.30 – 17.50 Wib melakukan sesi tanya jawab antara peserta dan pemateri
7) 17.50 – 18.00 Wib Foto bersama dan penutupan

c. Tahap Penyusunan Laporan/luaran

Penyusunan laporan ini dibarengi dengan pembuatan jurnal untuk dapat disubmit yang membutuhkan waktu sekitar 3 bulan lamanya.

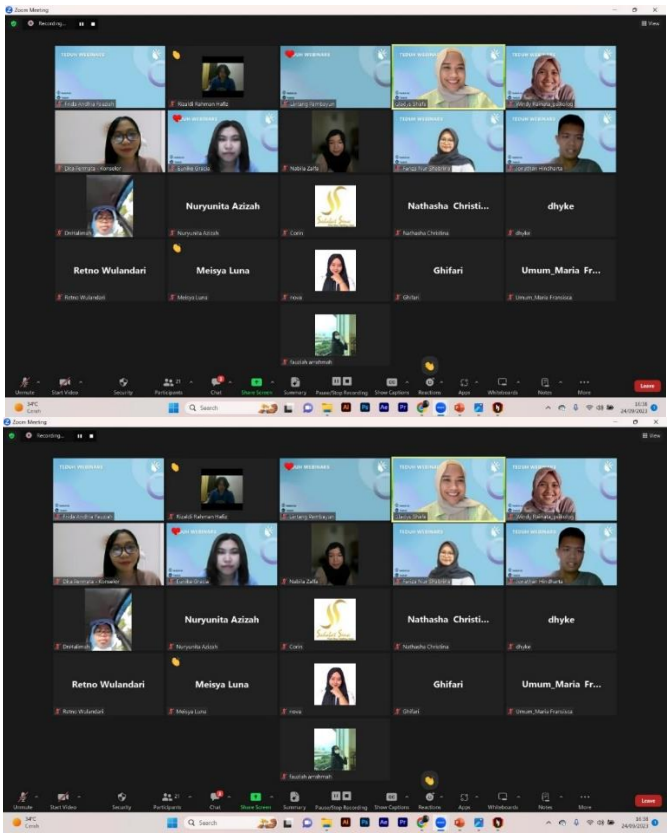
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambar 1. Flyer Kegiatan Komunitas

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik Mental Health and Social Media: Finding a Balance dengan Komunitas Narasi Tv dan Teduh telah dilakukan dengan baik dan lancar. Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut dari awal hingga akhir terutama ketika sesi tanya jawab berlangsung, begitu banyak peserta yang tertarik dan juga melakukan diskusi mengenai cara untuk dapat menyeimbangkan kegiatan social media mereka yang sedang berkembang agar tidak sampai merusak kesehatan mental mereka terutama saat begitu

Vol. 4, No. 2, Maret 2024, Hal. 395-400
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.1113

banyaknya orang-orang yang saat ini mudah sekali memberikan komentar buruk untuk menjatuhkan brand yang sudah dibangun oleh para peserta webinar.

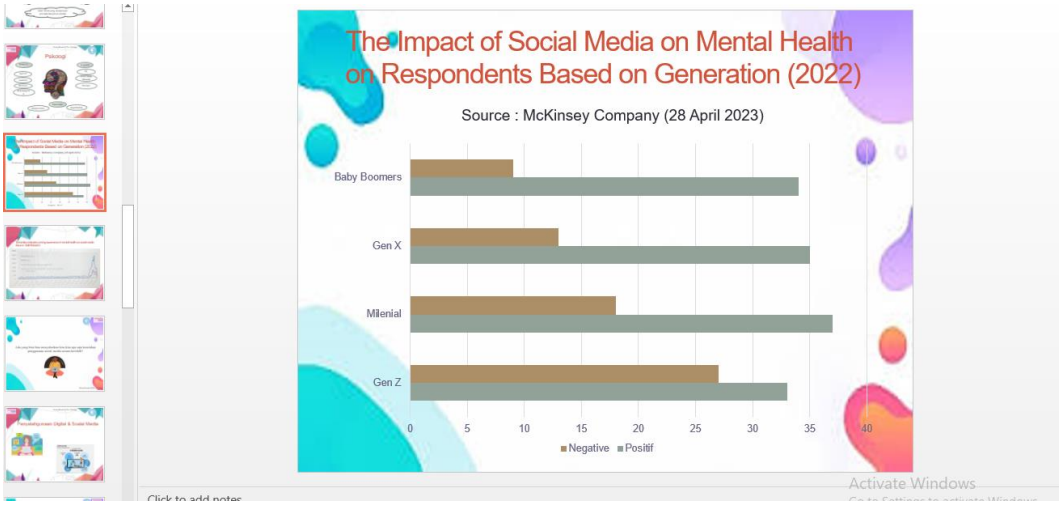


Gambar 2. Foto Bersama Pemateri dan Peserta Webinar

Menjaga kesehatan mental merupakan hal yang sama pentingnya seperti menjaga kesehatan fisik, untuk hal itu penting bagi setiap orang untuk menyadari bagaimana perilaku dan kegiatannya sehari-hari dapat juga berdampak bagi kesehatan mentalnya. Olehkarenanya kesehatan mental merupakan aspek terpenting dalam mandapatkan sehat secara utuh bagi setiap individu, meskipun belum semua negara baik yang berkembang maupun maju membuatnya menjadi prioritas, khususnya di Indonesia (Ridlo, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Septiana (2021) terdapat sebuah kesaksian dari remaja yang menyatakan bahwa sosial media menyebabkan gangguan suasana hati dan kecemasan, karna memandang media sosial sebagai tempat untuk perundungan melalui digital sehingga memungkinkan untuk para remaja ini mengalami stress, kecemasan, kesepian, hingga depresi (Septiana, 2021).

Terutama dalam kehidupan di dunia teknologi digital saat ini yang memberikan dampak berbagai macam dan tentunya berbeda-beda bagi setiap orang. Adanya kesadaran untuk menjaga kesehatan mental tersebut juga dibarengi dengan mencari berbagai sumber informasi yang akurat, tepat dan disampaikan oleh orang yang kredibel sehingga informasi tersebut tidak salah dan penerapannya pun menjadi mudah. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama proses pengabdian masyarakat melalui webinar ini berlangsung, terlihat bahwa kaum muda saat ini sangat antusias dalam melebarkan sayapnya di dunia social media untuk mencari berbagai informasi dan juga meningkatkan harga diri serta perekonomian mereka secara digital namun masih perlu penyeimbangan antara lamanya waktu berada di dunia maya dengan dunia realita agar tidak mengalami beberapa permasalahan psikologi yang timbul akibat dari penggunaan teknologi saat ini.

Vol. 4, No. 2, Maret 2024, Hal. 395-400
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.1113



Gambar 3. Materi dari Sudut Pandang Psikologi

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sali Rahardi (2023) pada sebuah konferensi Ilmiah se-ASEAN dimana disampaikan bahwa penggunaan media social saat ini berdampak pada generasi di Indonesia yang mengalami beberapa permasalahan psikologi dengan kasus tertinggi pada depresi, stress, kecemasan, dan kasus kesehatan mental lainnya.

Psikolog juga memberikan pengarahan bagi para peserta yang apabila memiliki permasalahan psikologis lebih dari sekedar yang mereka sampaikan pada saat webinar berlangsung diharapkan dapat untuk melanjutkan ke konsultasi pribadi dengan psikolog agar permasalahannya segera dapat diatasi. Selain itu, pada sesi webinar kali ini juga terdapat giveaway dari pihak komunitas Teduh untuk memberikan diskon koseling melihat tingginya minat peserta untuk dapat menyeimbangkan kesehatan mentalnya dengan kegiatannya saat ini.

4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan tema Mental Health and Social Media: Finding a balance dengan anggota komunitas Narasi Tv dan Teduh telah dilakukan dengan baik dan lancar. Semua peserta baik dari Komunitas Narasi Tv dan Teduh sangat antusias dalam menjalani setiap rangkaian acara. Terutama pada sesi tanya jawab. Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat kali ini sangat dirasakan sekali minimnya informasi yang di dapatkan oleh masyarakat umum mengenai bagaimana menjaga agar tetap sehat mental. Sehingga, ada baiknya di masa mendatang secara terjadwal dari berbagai pihak, baik itu instansi pemerintah atau swasta, pemerhati kesehatan maupun pendidikan dapat melakukan kegiatan edukasi kesehatan mental ini bagi kaum muda agar semakin banyak yang sadar dan menjadikan kesehatan mental sebagai prioritas utama dalam menjalani kesehariannya

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak, khususnya Tim dari Komunitas Teduh dan juga Komunitas Narasi TV sebagai fasilitator untuk menjaring dan menjangkau khalayak muda agar dapat berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, R.S. (2019). Peran Media Sosial Dalam Perubahan Gaya Hidup Remaja Di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya. Universitas Airlangga.

Bates, F.L. (1972). The Community as A Social System. *Social Forces*, 50(3), 371-379. doi: 10.2307/2577041.

Kurniasih, W. 2020. Pengertian Webinar: Jenis, Manfaat, Cara Kerja dan Tips. https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-webinar/.

Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 155-164. doi: 10.20473/jpkm.v5i12020.155-164

Riyanto. A. D. (2023). Indonesia Digital Report 2023. https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2023/.

Rosmalina, A dan Khaerunnisa T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1). http://dx.doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755.

Sali, Rahardi. (2023). The Impact of Social Media in Indonesia. *International Conference On ASEAN Psychologist*.

Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi COVID-19. *Jurnal Nusantara Of Research*, 8(1), 1-13. doi: 10.29407/nor.v8i1.15632.

Widi, S. (2023). Pengguna Media Sosial di Indonesia Sebanyak 167 Juta Pada 2023. https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-sebanyak-167-juta-pada-2023

Yasin, Rhaina et al. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83-90. doi: 10.31004/jkt.v3i2.4402.