

## DAMPAK SOSMED ADDICTION DISORDER TERHADAP KESEHATAN REMAJA

Sevilla Ukhtil Huvaid<sup>1)</sup>, Yulianita<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Baiturrahmah, Padang  
email: sevilla.kesmas@gmail.com

**Submit** : 14/04/2022 | **Accept** : 02/05/2022 | **Publish**: 30/06/2022 |

### **Abstract**

*SMAN 9 is one of the favorite schools that has grown rapidly in the city of Padang. Based on the situation analysis conducted, it is known that in this high school there has never been any outreach to students about the negative impact of social media on their health and learning achievement. The existence of this high school which is located in Cyber Pasar Baru and Andalas University campus is certainly a threat to the health aspect and student achievement, because with this strategic location students have additional high enough access to be able to use social media such as in internet cafes (internet cafe) without having to spend a lot of money to buy packages and this of course provides an opportunity for students to become social media addicts. For that reason, in this service program the team made SMAN 9 Padang City as a partner. The methods of activities carried out include doing pre-tests, counseling, showing videos about social media addiction disorder, discussions, doing post-tests, sharing experiences, and competitions about materials. Based on the community service activities carried out, it was found that there was an increase in the knowledge and motivation of the participants after attending the counseling. In addition, it was found that there was still a lack of attention and support from the puskesmas, schools, and families in an effort to increase their knowledge about the impact of excessive use of social media.*

**Keywords:** Social Media, Youth, Internet, Health

### **Abstrak**

SMAN 9 merupakan salah satu sekolah favorit yang telah berkembang pesat di Kota Padang. Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan diketahui bahwa di SMA ini belum pernah diadakan penyuluhan kepada siswa tentang dampak negatif dari media sosial terhadap kesehatan dan prestasi belajar mereka. Keberadaan SMA ini yang berada di Cyber Pasar Baru & kampus Universitas Andalas tentunya menjadi sebuah ancaman bagi aspek kesehatan dan prestasi belajar siswa, karena dengan lokasi yang strategis ini mahasiswa memiliki tambahan akses yang cukup tinggi untuk dapat menggunakan media sosial seperti di warung-warung internet (warnet) tanpa harus mengeluarkan biaya yang tinggi untuk membeli paket dan hal ini tentu saja memberikan peluang bagi siswa untuk bisa menjadi pecandu media sosial. Oleh sebab itulah, pada program pengabdian kali ini tim menjadikan SMAN 9 Kota Padang sebagai mitra. Adapun metode kegiatan yang dilakukan meliputi pengerjaan pre-test, penyuluhan, enayangan video tentang sosmed addiction disorder, diskusi, pengerjaan post-tes, sharing pengalaman, dan lomba seputar materi. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan motivasi para peserta setelah mengikuti penyuluhan. Selain itu, didapatkan fakta bahwa masih kurangnya perhatian dan dukungan dari pihak puskesmas, sekolah, dan keluarga dalam upaya meningkatkan pengetahuan mereka tentang dampak penggunaan sosial media yang berlebihan.

**Kata Kunci:** Sosial Media, Remaja, Internet, Kesehatan

### **PENDAHULUAN**

Media sosial merupakan sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang

dengan mudah dapat mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi tanggapan secara terbuka atau

berbagi informasi, serta menjalin komunikasi dalam waktu yang sangat singkat, tidak membutuhkan biaya yang banyak, dan tanpa batasan jarak. Kehadiran media sosial tentunya membawa pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan masyarakat, tidak terkecuali remaja.

Fase remaja merupakan masa transisi dimana seseorang telah meninggalkan masa kanak-kanak, namun juga belum memasuki masa dewasa. Pada fase ini, seseorang akan selalu tertarik pada hal-hal baru. Kalangan remaja yang mempunyai media sosial biasanya memposting tentang aktivitas pribadinya, curhatannya, serta foto-fotonya, dalam rangka untuk menggambarkan gaya hidup mereka.

Remaja memiliki tujuh kebutuhan khas yaitu kebutuhan akan kasih sayang, kebutuhan akan keikutsertaan dan diterima dalam kelompok, kebutuhan untuk mandiri, kebutuhan untuk berprestasi, kebutuhan akan pengakuan diri orang lain, kebutuhan untuk dihargai, dan kebutuhan untuk memperoleh falsafah hidup yang utuh. Berdasarkan kebutuhan-kebutuhan tersebut, tidak heran jika begitu banyak remaja yang aktif di berbagai media sosial, bahkan sudah menjadi candu yang membuat mereka wajib mengunjungi situs tersebut setiap harinya.

Hasil survei yang dilakukan oleh kelompok advokasi Common Sense Media Amerika terhadap lebih dari 1.000 remaja berusia 13 – 17 tahun membuktikan bahwa dua pertiga dari responden mengaku bahwa mereka berkiriman pesan setiap hari dimana setengahnya mengatakan mereka mengunjungi situs media sosial setiap hari. Seperempat dari remaja menggunakan setidaknya dua jenis media sosial dalam sehari.

Di Indonesia sendiri, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika, UNICEF, dan Harvard University terhadap

400 remaja berusia 10-19 tahun yang dijadikan sebagai sampel mewakili 11 provinsi, diketahui bahwa hampir 80% remaja tersebut kecanduan media sosial. Sebagian besar remaja menggunakan media sosial untuk hal-hal yang tidak semestinya, 24% mengaku menggunakan media sosial untuk berinteraksi dengan orang yang tidak dikenal, 14% mengakses konten pornografi, dan sisanya untuk game online dan kepentingan.

Kecanduan media sosial dapat menyerang siapa saja, terutama kalangan remaja yang berada pada tahap krisis identitas, mereka cenderung memiliki rasa keingintahuan yang tinggi dan mudah terpengaruh dengan teman-teman sebayanya. Namun, seorang pecandu media sosial sering merasa bahwa dirinya tidak kecanduan bahkan tidak mau disebut pecandu karena tidak menyadari bahwa perilaku online-nya sudah berlebihan.

Remaja sebagai salah satu pengguna media sosial belum terlalu mampu memilah informasi dan komunikasi mana yang dapat membawa manfaat bagi mereka. Mereka juga cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu dampak positif atau negatif apa yang akan mereka terima.

Remaja yang mengalami kecanduan terhadap media sosial biasanya lebih memilih media online ini untuk berinteraksi sosial, karena mereka merasa memiliki kebebasan dalam berekspresi sedangkan jika berinteraksi secara langsung mereka terkadang mengalami kesulitan dalam pengungkapan dirinya sehingga timbul kekhawatiran apakah orang lain akan menerima atau menolak dirinya. Disamping itu, melalui media sosial mereka juga dapat berinteraksi dengan bebas tanpa adanya pengawasan atau kontrol ketat dari orang tua dan guru.

Menurut H. M. Orzack, kecanduan media sosial merupakan kelainan yang

muncul pada orang yang merasa bahwa dunia maya lebih menarik dari pada dunia nyata. Hal ini ditandai dengan ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol waktu berinternet mereka. Sedangkan menurut Kimberly S. Young, kecanduan media sosial merupakan sebuah sindrom yang ditandai dengan habisnya sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan media sosial dan tidak mampu mengontrol penggunaannya pada saat online sehingga menjadi masalah ketika hal tersebut mengganggu bagian lain dari kehidupan mereka seperti tidur, kerja, hubungan sosial, dan lain sebagainya. Biasanya waktu yang digunakan oleh pecandu media sosial dalam berinternet yaitu antara 20 hingga 80 jam per minggu. Sedangkan individu yang normal dalam menggunakan media sosial hanya menggunakan internet antara 4 sampai 5 jam per minggu.

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh Associated Chamber of Commerce and Industry of India (ASSOCHAM) tahun 2012 pada 2000 remaja di India dengan rentang usia 12 – 20 tahun terbukti bahwa mayoritas responden menyatakan kecanduan penggunaan media sosial telah membuat mereka mengalami gangguan kesehatan seperti insomnia, depresi, dan hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka di dunia nyata.

SMA Negeri 9 Kota Padang merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri yang ada di Provinsi Sumatera Barat. Sekolah ini telah berkembang pesat hingga menjadi salah satu sekolah favorit di Kota Padang. Bahkan pada tahun 2015 tercatat sebagai Sekolah Menengah Atas ke dua yang paling diminati pendaftar dari kalangan calon siswa. Salah satu yang menjadi faktor pendorong karena letaknya yang strategis dekat dengan kawasan Cyber Pasar Baru & kampus Universitas Andalas.

Keberadaan SMA Negeri 9 yang berada di Cyber Pasar Baru & kampus Universitas Andalas ini juga sekaligus menjadi sebuah ancaman bagi aspek kesehatan dan prestasi belajar siswa, karena dengan lokasi yang strategis ini mahasiswa memiliki tambahan akses yang cukup tinggi untuk dapat menggunakan media sosial di warung-warung internet (warnet) tanpa harus mengeluarkan biaya yang besar untuk membeli paket dan hal ini tentu saja memberikan peluang bagi siswa untuk bisa menjadi pecandu media sosial.

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan diketahui bahwa di SMA Negeri 9 Kota Padang juga belum pernah diadakan penyuluhan kepada siswa tentang dampak negatif dari media sosial terhadap kesehatan dan prestasi belajar mereka. Oleh sebab itulah, pada program pengabdian kali ini tim menjadikan SMA Negeri 9 Kota Padang sebagai mitra.

## **METODE KEGIATAN**

Dalam rangka menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, adapun metode kegiatan yang dilakukan meliputi:

1. Peserta penyuluhan mengerjakan pre-test
2. Peserta mendapatkan paparan materi tentang dampak kecanduan media sosial terhadap kesehatan dan prestasi belajar
3. Penayangan video tentang sosmed addiction disorder
4. Peserta penyuluhan dan pemateri melakukan diskusi (tanya jawab) mengenai materi yang telah dipaparkan
5. Peserta penyuluhan mengerjakan post-test
6. Peserta penyuluhan mengemukakan pengalaman/ cerita yang mereka tentang dampak penggunaan media sosial berlebihan yang mereka rasakan

7. Peserta penyuluhan berlomba menjawab pertanyaan seputar materi yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat untuk mendapatkan door prize

Dalam pelaksanaan penyuluhan ini, sangat diperlukan sekali peran dari Kepala Sekolah dan para guru di SMA Negeri 9 Kota Padang. Untuk melaksanakan kegiatan ini, maka pihak sekolah telah bersedia menyediakan tempat dan waktu kegiatan. Selain itu, pihak mitra juga akan menyediakan fasilitas-fasilitas terkait kegiatan yang menunjang berjalannya kegiatan dengan baik dan lancar.

Agar kegiatan berjalan sesuai dengan yang diharapkan, maka tim pengabdian masyarakat juga akan melakukan evaluasi dengan mengadakan sesi diskusi dan tanya jawab dengan peserta. Sesi diskusi ini bertujuan agar pengetahuan dan pemahaman yang diberikan sesuai dengan yang diharapkan sehingga tidak ada kesalahan dalam pemahaman pengetahuan yang didapat oleh peserta penyuluhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan persetujuan kerjasama antara Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Baiturrahmah dengan SMA Negeri 9 Kota Padang untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui kegiatan Penyuluhan yang rencananya akan diberikan kepada 40 orang siswa yang menjadi perwakilan di masing-masing angkatan. Dari seluruh siswa yang ditargetkan, ternyata hanya 20 orang siswa yang hadir dan mengikuti penyuluhan mulai dari awal hingga akhir kegiatan. Hal ini disebabkan karena belum terjadinya koordinasi dan solisasi yang merata antara pimpinan sekolah dengan guru-guru pengampu mata pelajaran terkait kegiatan pengabdian yang akan dilakukan, sehingga ada beberapa guru yang memberikan ujian harian pada waktu yang bersamaan.

Penyuluhan yang melibatkan 20 orang siswa tersebut secara garis besar menunjukkan hal yang menggembirakan karena peserta merespon positif dan sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan, baik pada saat sesi pemaparan materi hingga saat sesi diskusi. Sedangkan hasil tes peserta penyuluhan baik pre-test maupun post-test dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Penyuluhan

No	Variabel	Mean
1	Pengetahuan Sebelum Penyuluhan	7,38
2	Pengetahuan Setelah Penyuluhan	8,05

Nilai pre-test dan post-test menunjukkan bahwa terjadi perubahan berupa peningkatan pengetahuan responden, hal ini terbukti dengan adanya perbedaan rata-rata pengetahuan responden sebelum penyuluhan (7,38) dan setelah penyuluhan (8,05).

Adapun faktor yang menjadi pendukung dalam pelaksanaan kegiatan ini antara lain yaitu minat dan antusias para peserta yang cukup besar, pihak sekolah yang mau memberi izin dan menyediakan fasilitas, serta tim pegabdian yang solid sehingga penyuluhan dapat berjalan dengan baik. Sedangkan yang menjadi faktor penghambat antara lain yaitu bencrohnya jadwal kegiatan pengabdian dengan jadwal ujian harian. Selain itu, adanya kendala sound system di awal juga menjadi kendala yang mengakibatkan terbatasnya waktu untuk menyampaikan materi penyuluhan pada sesi pertama, sehingga pemateri merasa belum terlalu optimal di dalam mengulas materi penyuluhan.

Hasil tersebut di atas menunjukkan bahwa penyuluhan tentang dampak sosmed addiction disorder terhadap kesehatan remaja yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi

siswa dalam mencegah penggunaan sosial media yang berlebihan. Namun, dari 20 siswa masih ada juga yang belum menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan, kemungkinan dukungan pengetahuan umum dan latar belakang pendidikan mereka belum memadai atau mungkin juga karena pengaruh ketidakfokusan dalam mengikuti kegiatan.

Pengetahuan tentang sesuatu merupakan hal yang sangat penting bagi setiap individu dalam menentukan tindakan. Pengetahuan yang baik tentang suatu hal cenderung akan meningkatkan kualitas tindakannya. Meningkatkan atau kurangnya pengetahuan seseorang mempengaruhi pemahaman, cara berpikir dan penganalisaan terhadap sesuatu sehingga dengan sendirinya akan memberi persepsi yang berbeda terhadap objek yang diamati yang pada akhirnya akan mengubah perilaku seseorang .



Foto 1. Kegiatan Penyuluhan

Tujuan penyuluhan secara umum yaitu untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus motivasi para siswa untuk menghindari dampak kecanduan sosial media. Lebih lanjut dapat diuraikan sebagai berikut: pertama, untuk menambah pengetahuan mereka tentang dampak negatif dari sosial media, baik terhadap kesehatan maupun prestasi belajarnya. Kedua, untuk mengembangkan sikap dan motivasi mereka untuk cerdas dalam menggunakan sosial media. Ketiga, untuk membentuk perilaku mereka dalam upaya preventif dari kecanduan sosial media.

Dalam kegiatan pengabdian ini, peserta penyuluhan diberikan kesempatan untuk melakukan diskusi (tanya jawab) dengan pemateri dan tim pengabdian mengenai hal-hal yang terkait dengan materi yang telah dipaparkan. Di samping itu peserta penyuluhan juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman/ cerita yang mereka terkait dampak yang mereka rasakan ketika menggunakan sosial media secara berlebihan. Adapun hasil diskusi pada penyuluhan ini menunjukkan respon yang positif dari para peserta, peserta sangat antusias di dalam proses tanya jawab, bahkan ada beberapa dari peserta yang tidak mendapatkan kesempatan bertanya karena keterbatasan waktu. Dari banyaknya pertanyaan peserta menunjukan bahwa pengetahuan peserta yang bertanya masih belum memadai, namun setelah mendapatkan penjelasan lebih lanjut terlihat adanya peningkatan kefahaman tentang narkoba. Berdasarkan pengalaman yang diterima dari para siswa dapat diketahui juga bahwa masih kurangnya perhatian dan dukungan yang diberikan oleh pihak puskesmas, sekolah, dan keluarga dalam upaya meningkatkan pengetahuan mereka tentang dampak penggunaan sosial media yang berlebihan.

Selain sesi diatas, dalam kegiatan penyuluhan ini disediakan door prize bagi para peserta untuk lebih menyemarakkan kegiatan. Setiap peserta yang berhasil menjawab dengan benar pertanyaan yang diajukan oleh tim pengabdian masyarakat terkait dengan materi pelatihan, maka mereka berhak memilih dan mendapatkan sebuah bingkisan yang telah disiapkan oleh tim pengabdian masyarakat. Kegiatan ini juga dapat dinilai berhasil, karena peserta semakin bersemangat dan tidak terlihat adanya kejenuhan peserta hingga akhir kegiatan penyuluhan.

SIM Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan diketahui bahwa :

- 1) Ada peningkatan pengetahuan para peserta setelah mengikuti penyuluhan, hal ini terbukti karena sebagian besar peserta penyuluhan mendapatkan nilai post-test yang lebih tinggi dibanding dengan nilai pre-test.
- 2) Ada peningkatan motivasi para peserta setelah mengikuti penyuluhan, hal ini terlihat melalui keaktifan para peserta dalam sesi diskusi dan keantusiasan mereka untuk mendapatkan solusi terkait hambatan/kendala yang mereka alami.

Kurangnya perhatian dan dukungan dari pihak puskesmas, sekolah, dan keluarga dalam upaya meningkatkan pengetahuan mereka tentang dampak penggunaan sosial media yang berlebihan.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Pendidikan Baiturrahmah yang telah mendanai kegiatan ini sepenuhnya. Terimakasih juga penulis sampaikan kepada kepala SMAN 9 Padang dan jajarannya karena telah memberikan kesempatan kepada tim untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. "Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik," Bumi Aksara. Bumi Aksara, Jakarta, 2017.
- Azizah, "Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja Tantangan perubahan yang dibawa oleh era globalisasi," *Konseling Reli. J. Bimbingan. Konseling Islam*, vol. 4, no. 2, pp. 295–316, 2013.
- Basri, A. S. H. "Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ditinjau dari Religiositas," *J. Dakwah*, vol. XV, no. 2, pp. 407–432, 2014, doi: 10.5772/66966.
- Hakim, A. A. S. N. Raj, and H. Pembahasan, "Dampak kecanduan internet ( internet addiction ) pada remaja," pp. 280–284, 2017.
- Fronika, W. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Sikap Remaja," *Fak. Ilmu Pendidik. Univ. Negeri Padang Email*, pp. 1–15, 2019.
- Gani, A. G. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja," *J. Mitra Manaj.*, vol. 7, no. 2, pp. 32–42, 2020, [Online]. Available: <http://journal.universitassuryadarma.ac.id/index.php/jmm/article/viewFile/533/499>.
- Ulfiana, N. "Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan," UIN Alauddin Makassar, 2018.
- Sari, A. A. P. Ilyas, and I. Ifdil, "Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal," *JPPi (Jurnal Penelit. Pendidik. Indones.*, vol. 3, no. 2, p. 45, 2017, doi: 10.29210/02018190.
- Syamsoedin, H. W. Bidjuni, and F. Wowiling, "Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado," *J. Keperawatan UNSRAT*, vol. 3, no. 1, p. 113617, 2015.