



EDUKASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL UNTUK MENINGKATKAN HIDUP SEHAT BAGI REMAJA

Marline Merke Mamesah¹⁾, Afif Kurniawan^{1)*}, Roberto A Geonarso¹⁾, Prizcatama Via Rendra¹⁾, Reinaldo Dwiki S¹⁾, Adelia Aprilia P¹⁾, Gabriella Alicea¹⁾

¹⁾ S1 Administrasi Rumah Sakit Stikes Adi Husada, Surabaya

*Penulis Korespondensi, E-mail : kurniawanafif96@gmail.com

Submitted: 11 April 2023, Revised: 29 April 2023, Accepted: 30 April 2023.

ABSTRACT

Introduction & Aim: The development of technology has brought humans towards a world that is intangible and without boundaries. Teenager think that more active they are on social media, cooler they will be. Meanwhile, those who do not have social media are considered outdated and less sociable. Many bad things happen to teenagers in cyberspace, such as bullying, internet crimes, and accessing inappropriate content. Along with the many negative impacts of social media, the positive impacts of social media are also numerous. The purpose of this activity is to increase youth's knowledge about the positive benefits of social media for them. **Method of Activity:** This community service is carried out by providing education to teenager on how to increase productivity and live a healthy life through social media. **Results:** This activity was carried out at SMA 17 Agustus 1945 in 10th February 2023. Surabaya and teenagers understand the importance of using social media properly and correctly. The initial stage of implementing this activity was preparing counseling materials and coordinating with the school. At the time of implementation, provide counseling with enthusiasm so that the enthusiasm of the participants is good. The evaluation was carried out by giving a questionnaire to measure the level of understanding of the material that had been given. **Discussion:** Social media is very useful for teenagers. The benefits of social media for adolescents include communication, learning development, and seeking health information.

Keywords: Social media, teenager, Positive, Productivity

ABSTRAK

Pendahuluan & Tujuan: perkembangan teknologi telah membawa manusia ke arah dunia yang tidak berwujud dan tanpa batas. Remaja beranggapan bahwa semakin aktif di media sosial maka mereka akan dianggap keren dan gaul. Sedangkan yang tidak mempunyai media sosial dianggap ketinggalan jaman dan kurang bergaul. Banyak hal buruk terjadi dalam pergaulan remaja didunia maya, seperti melakukan bullying, kejahatan internet, dan mengakses konten-konten yang tidak layak. Seiring dengan banyaknya dampak negatif dari media sosial, dampak positif dari media sosial juga sangat banyak. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan para remaja tentang manfaat positif media sosial terhadap mereka. **Metode Pelaksanaan:** pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi terhadap remaja cara meningkatkan produktifitas dan hidup sehat dalam bermedia social. **Hasil Kegiatan:** kegiatan ini dilakukan di SMA 17 Agustus 1945 pada jumat 10 Februari 2023 dan para remaja memahami pentingnya pemanfaatan social media yang baik dan benar. tahap awal pelaksanaan kegiatan ini adalah mempersiapkan materi penyuluhan dan berkoordinasi dengan pihak sekolah. Pada saat pelaksanaan memberikan penyuluhan dengan semangat sehingga antusiasme peserta baik. Evaluasi yang dilakukan adalah memberikan kuesioner untuk mengukur tingkat pemahaman materi yang telah diberikan. **Diskusi:** media sosial sangat berguna bagi para remaja. Manfaat media sosial bagi remaja antara lain komunikasi, pengembangan belajar, dan mencari informasi kesehatan

Kata kunci: Sosial media, Remaja, Positif, Produktifitas

1. PENDAHULUAN

Kehadiran internet di tengah masyarakat mengubah kebudayaan dan pola hidup manusia dalam berbagai aspek. Terdapat berbagai macam alasan mengapa masyarakat



menggunakan internet. Hal ini dikarenakan internet tidak hanya menjadi salah satu fasilitas pembelajaran maupun media bekerja, namun internet juga menjadi tempat dimana masyarakat dapat bebas berekspresi, bebas berkarya, media hiburan, dan seterusnya. Pada umumnya, internet digunakan sebagai media komunikasi dan interaksi dengan pengguna internet lainnya. Komunikasi dapat dilakukan melalui media sosial, berkirim surat elektronik, dan lainnya. Karena metode tersebut dianggap memudahkan, efisien dan efektif. Namun, segala hal tentunya memiliki sisi positif dan negative (Sudrajat et al., 2022).

Perkembangan teknologi informasi saat ini telah membawa manusia pada *digital interconnectedness*, dimana interaksi manusia berlangsung dalam dunia non fisik dan *borderless* yang biasa dikenal dengan *cyberspace* (Juditha, 2020). Hal ini menimbulkan permasalahan baru dalam kehidupan sosial, terutama di kalangan remaja yang paling banyak menggunakan dunia maya. Banyak hal buruk yang terjadi dalam pergaulan remaja di dunia maya, seperti bullying atau tindakan kriminal lainnya dengan mengakses konten yang tidak layak untuk dikonsumsi remaja (Gayatri et al., 2015).

Media sosial mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi feedback secara terbuka, memberi komentar, serta membagi informasi dalam waktu yang cepat dan tak terbatas. Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial mempunyai pengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang. Seseorang yang awalnya kecil bisa menjadi besar dengan media sosial, atau sebaliknya. Bagi masyarakat khususnya kalangan remaja, media sosial sudah menjadi candu yang membuat penggunaannya tiada hari tanpa membuka media sosial. Namun saat ini seringkali remaja beranggapan bahwa semakin aktif dirinya di media sosial maka mereka akan semakin dianggap keren dan gaul. Sedangkan remaja yang tidak mempunyai media sosial biasanya dianggap kuno atau ketinggalan jaman dan kurang bergaul (Rahayu et al., 2021).

Masa remaja dapat dipahami sebagai fase perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Masa remaja awal kira-kira sama dengan sekolah menengah dan mengandung sebagian besar perubahan pubertas. Pubertas yang tertunda berarti setelah sekitar 15 tahun. Beberapa definisi menunjukkan bahwa masa remaja adalah masa perkembangan dan peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang meliputi perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Masa remaja berlangsung antara umur 13-18 tahun (Maharani & Yusda, 2022).

Mengenai dampak teknologi informasi khususnya dampak negatif bagi generasi muda antara lain kecanduan, berkurangnya interaksi tatap muka, rentan terhadap misinformasi, etika, gangguan kesehatan dan bullying (Rahayu, 2012; Riswanto & Marsinun, 2020). Media sosial juga banyak menyebarkan berita yang berdampak buruk sehingga menimbulkan opini di masyarakat bahwa teknologi informasi hanya berdampak buruk bagi perkembangan anak muda. Perkembangan teknologi memang memberikan dampak positif bagi pertumbuhan dan perkembangan generasi muda (Rahmadhany et al., 2021).

Edukasi Penggunaan Teknologi Informasi kepada remaja perlu dilakukan. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan hidup sehat bagi remaja.



2. METODE PELAKSANAAN

Langkah awal kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah survey ke SMA 17 Agustus 1945 yang akan dijadikan sebagai lokasi kegiatan pengabdian masyarakat dan melakukan kesepakatan bahwa yang akan diberikan penyuluhan adalah siswa kelas X. Langkah selanjutnya adalah melakukan persiapan dengan pembagian kerja serta pembuatan materi yang akan di sampaikan kepada siswa. Materi yang diberikan berupa kegiatan penyuluhan kepada siswa kelas X SMA 17 Agustus 1945 dengan tema "Penggunaan Teknologi Informasi Melalui Media Sosial Untuk Meningkatkan Produktifitas & Hidup Sehat Bagi Remaja". Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara langsung di lokasi. Target siswa yang hadir dalam kegiatan ini adalah 20 orang. Hasil dari kegiatan semua panitia melakukan evaluasi kegiatan dan menyusun laporan akhir kegiatan pengabdian masyarakat.

3. HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Penggunaan Teknologi Informasi Melalui Media Sosial untuk Meningkatkan Produktifitas & Hidup Sehat Bagi remaja" sudah selesai dilaksanakan.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari jum`at tanggal 10 february 2023 dan bertempat di SMA 17 agustus 1945, jl. Semolowaru no.45, surabaya. Jumlah siswa yang ikut dalam kegiatan penyuluhan ini berjumlah 20 siswa dari kelas X. Rangkaian kegiatan dimulai dengan perkenalan, bincang-bincang terkait kegiatan sekolah dan pengisian lembar pretest. Sesi berikutnya adalah pemberian materi dan diskusi. Sesi terakhir adalah pengisian lembar posttest dan pembagian hadiah hiburan.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

Poin-poin yang disampaikan dalam sesi materi yaitu pengertian teknologi informasi dan media sosial; peran dan manfaat media sosial; kriteria kepribadian remaja yang sehat; pemanfaatan sosial media yang baik dan benar; produktifitas dan hidup sehat dalam era digitalisasi. Sesi pertama, tim memberikan penjelasan mengenai sejarah, pengertian dan perkembangan dari teknologi informasi dan media sosial.

Penciptaan media sosial pasti mempunyai manfaat dibaliknya. Peran dan manfaat media sosial antara lain sarana belajar; sarana dokumentasi, dan administrasi; sarana perencanaan, strategi dan manajemen; dan sebagai sarana kontrol, evaluasi & pengukuran. Dampak positif dari media sosial antara lain memudahkan berinteraksi dengan banyak orang; mendekatkan orang yang jauh; biaya komunikasi lebih murah; penyebaran informasi



berlangsung secara cepat; lebih mudah dalam mengekspresikan diri; dan memperluas pergaulan.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Penyuluhan

Tingkat pengetahuan	Sebelum	Sesudah
Kurang	5 (25%)	0 (0%)
Cukup	15 (75%)	0 (0%)
Baik	0 (0%)	20 (100%)
Total	20 (100%)	20 (100%)

Selain mempunyai manfaat, media sosial tidak terlepas dari kekurangan. Dampak negatif dari penggunaan media sosial antara lain kurangnya tatap muka; rentan terhadap pengaruh buruk orang lain; berkurangnya privasi; menjauhkan orang yang dekat; menimbulkan konflik; serta kecanduan terhadap internet. Sosial media dapat dimanfaatkan untuk hal-hal yang produktif. Beberapa pemanfaatan sosial media antara lain digunakan sebagai bisnis afiliasi; sebagai toko online; media pemasaran; serta mengakses konten-konten yang membuat hidup sehat seperti olahraga dan manajemen stress.

Di akhir sesi diskusi, tim juga memberikan beberapa tips dalam bermedia sosial yang sehat. Cara menggunakan jejaring sosial yaitu: 1) Mencegah penggunaan yang berlebihan atau membatasi waktu penggunaan, 2) Mengatur lingkungan media sosial dengan mengikuti akun-akun penunjang produktivitas dan mencari sumber informasi yang terpercaya, 3) Berhati-hati dalam menggunakan media sosial atau menggunakannya semaksimal mungkin, 4) Gunakan prinsip "Berpikir" sebelum mengunggah apa pun di jejaring sosial. Apakah pesan yang diunggah sudah benar? (benar), lalu apakah pesan tersebut dapat membantu orang lain? (bermanfaat), apakah bisa menginspirasi? (inspirasi), apakah pesan itu perlu? (perlu/wajib) dan apakah pesannya sopan? (baik), 5) Menjaga kerahasiaan dan membatasi interaksi (Janitra et al., 2021).

4. PEMBAHASAN

Akses media sosial oleh anak-anak dan remaja seharusnya tidak membahayakan mereka. asalkan penggunaan media sosial ini harus didasarkan pada pemahaman tentang manfaat dan bahayanya, serta kemampuan mereka untuk menyaring dan menggunakan informasi yang mereka butuhkan. Agar cita-cita bangsa Indonesia untuk mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur menjadi kenyataan, diperlukan fokus yang kuat pada cara-cara untuk melibatkan anak dan remaja dalam pembangunan masyarakat dan penyelenggaraan negara. Artinya, mereka membutuhkan pengetahuan tentang apa yang sedang terjadi terutama karena hal itu memengaruhi kehidupan mereka sendiri. Untuk alasan ini (dan masih banyak lagi) mereka membutuhkan akses ke informasi dan kesempatan luas untuk mengekspresikan pandangan dan ide mereka sendiri (Gayatri et al., 2015).

Beberapa manfaat dari media sosial yang diakses oleh remaja antara lain :

a) Komunikasi dan bersosialisasi

Media sosial memungkinkan remaja menyelesaikan banyak tugas yang penting bagi mereka, tetap terhubung dengan teman dan keluarga, mencari teman baru, berbagi



foto, dan bertukar ide. Partisipasi media sosial juga dapat menawarkan manfaat yang lebih dalam kepada remaja yang mencakup pandangan mereka tentang diri, komunitas, dan dunia, termasuk (O'Keeffe et al., 2011):

- peluang keterlibatan masyarakat melalui penggalangan dana untuk amal dan menjadi sukarelawan untuk acara lokal, termasuk acara politik dan filantropis;
- peningkatan kreativitas individu dan kolektif melalui pengembangan dan berbagi usaha seni dan musik;
- tumbuhnya ide dari pembuatan blog, podcast, video, dan situs game;
- perluasan koneksi online seseorang melalui minat bersama untuk menyertakan orang lain dari latar belakang yang lebih beragam (komunikasi semacam itu merupakan langkah penting bagi semua remaja dan memberi kesempatan untuk menghormati, toleransi, dan meningkatkan wacana tentang masalah pribadi dan global); Dan
- membina identitas individu dan keterampilan sosial yang unik (boyd, 2008).

b) Memperluas kesempatan belajar

Siswa SMP dan SMA menggunakan media sosial untuk terhubung satu sama lain dalam pekerjaan rumah dan proyek kelompok (boyd, 2008). Misalnya, Facebook dan program media sosial serupa memungkinkan siswa berkumpul di luar kelas untuk berkolaborasi dan bertukar pikiran tentang tugas. Beberapa sekolah berhasil menggunakan blog sebagai alat pengajaran, yang bermanfaat untuk memperkuat keterampilan dalam bahasa Inggris, ekspresi tertulis, dan kreativitas (O'Keeffe et al., 2011).

c) Mengakses informasi kesehatan

Teknologi seluler yang digunakan remaja sehari-hari, yaitu ponsel, pesan instan, dan pesan teks, telah menghasilkan banyak peningkatan dalam perawatan kesehatan mereka, seperti peningkatan kepatuhan minum obat, pemahaman penyakit yang lebih baik, dan lebih sedikit janji temu yang terlewatkan (Krishna et al., 2009). Mengingat bahwa semua tempat media sosial baru memiliki aplikasi seluler, remaja akan memiliki kesempatan yang lebih baik untuk belajar tentang masalah kesehatan mereka dan berkomunikasi dengan dokter mereka. Namun, karena usianya yang masih muda, remaja dapat menemukan ketidakakuratan selama pencarian ini dan memerlukan keterlibatan orang tua untuk memastikan mereka menggunakan sumber online yang andal, menafsirkan informasi dengan benar, dan tidak kewalahan dengan informasi yang mereka baca. Mendorong orang tua untuk bertanya tentang pencarian online anak-anak dan remaja mereka dapat membantu tidak hanya memfasilitasi penemuan informasi ini tetapi juga diskusi tentang topik-topik ini (O'Keeffe et al., 2011).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kemajuan teknologi informasi memang tidak bisa dicegah. Teknologi diciptakan bertujuan untuk memudahkan pekerjaan manusia. Media sosial merupakan salah satu bentuk dari teknologi informasi yang diciptakan untuk kemudahan berkomunikasi. Kemudahan mengoperasikan dan *user interface* yang ringan membuat media sosial sangat digemari berbagai kalangan tak terkecuali remaja. Bagi remaja yang menggunakan media sosial dengan bijak, maka banyak hal positif yang akan di dapatkan. Hal positif yang di dapatkan antara lain, produktifitas ekonomi, belajar, dan meningkatkan kebugaran tubuh. Apabila berlebihan menggunakan media sosial, maka hal negatif yang didapatkan seperti kecanduan, hilangnya rasa sosial, dan sebagainya.



DAFTAR PUSTAKA

- boyd, danah. (2008). Taken Out of Context: American Teen Sociality in Networked Publics. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1344756>
- Gayatri, G., Rusadi, U., Meiningsih, S., Mahmudah, D., & Sari, D. (2015). Digital citizenship safety among children and adolescents in Indonesia. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Komunikasi Dan Informatika*, 6(1).
- Janitra, P. A., Prihandini, P., & Aristi, N. (2021). Pemanfaatan Media Digital Dalam Pengelolaan Kesehatan Mental Remaja Di Era Pandemi. *Buletin Udayana Mengabdikan*, 20.
- Juditha, C. (2020). Dampak Penggunaan Teknologi Informasi Komunikasi Terhadap Pola Komunikasi Masyarakat Desa (Studi Di Desa Melabun, Bangka Tengah, Kepulauan Bangka Belitung). *Jurnal PIKOM (Penelitian Komunikasi Dan Pembangunan)*, 21(2), 131–144. <https://doi.org/https://doi.org/10.31346/jpikom.v21i2.2660>
- Krishna, S., Boren, S. A., & Balas, E. A. (2009). Healthcare via Cell Phones: A Systematic Review. *Telemedicine and E-Health*, 15(3), 231–240. <https://doi.org/10.1089/tmj.2008.0099>
- Maharani, D., & Yusda, R. A. (2022). Pengaruh Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 353–357.
- O'Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., & Media, C. on C. and. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Rahayu, F. S. (2012). Cyberbullying sebagai dampak negatif penggunaan teknologi informasi. *Journal of Information Systems*, 8(1), 22–31.
- Rahayu, F. S., Kristiani, L., & Wersemetawar, S. F. (2021). Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Sosial Remaja di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. *Prosiding SEMNAS INOTEK (Seminar Nasional Inovasi Teknologi)*, 3(1 SE-Articles), 39–46. <https://doi.org/10.29407/inotek.v3i1.511>
- Rahmadhany, A., Safitri, A. A., & Irwansyah, I. (2021). Fenomena penyebaran hoax dan hate speech pada media sosial. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 30–43.
- Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). Perilaku cyberbullying remaja di media sosial. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 98–111.
- Sudrajat, B., Roma Doni, F., Herlan Asymar, H., & Darrusalam, M. (2022). Edukasi Penggunaan Internet Sehat Dan Aman Bagi Warga Sekitar Musholla An Nur Tanjung Duren Selatan. *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2 SE-), 188–194. <https://doi.org/10.52072/abdine.v2i2.441>