

Program Remaja Bijak Bermedia Sosial untuk Mengurangi Stres Remaja di Panti Asuhan Akibat Penggunaan Media Sosial

Sabrina Marchella¹, Helen Natalie², Melati Resda Ceasaria³, Maria Ivana Linarto⁴, Meilani Sandjaja^{5*}

^{1,2,3,4,5} Psikologi, Universitas Ciputra Surabaya, Indonesia

Email: ¹ smarchella@student.ciputra.ac.id, ² hnatalie@student.ciputra.ac.id, ³ mceasaria@student.ciputra.ac.id,
⁴ mlinarto@student.ciputra.ac.id, ^{5*} meilani.sandjaja@ciputra.ac.id

Abstrak

Pengguna Instagram di Indonesia yang berusia remaja berjumlah cukup banyak. Pada *platform* tersebut, pengguna dapat berinteraksi dengan memberi *like*, komentar, maupun reaksi berupa *emoticon* sebagai bentuk tanggapan bagi unggahan orang lain. Penggunaan Instagram yang berlebihan dapat menyebabkan penggunanya menjadi lelah, stres, cemburu, sedih, dan membenci diri sendiri akibat melihat postingan orang lain. Dengan adanya fenomena tersebut, mendorong terbentuknya program dengan sasaran remaja pada panti asuhan sebagai mitra yang bekerja sama. Pada mitra tersebut, masyarakatnya difasilitasi dengan telepon genggam untuk mendukung pembelajaran *online* semenjak pandemi. Adanya fasilitas telepon genggam tersebut membuat masyarakat mitra juga dapat mengakses media sosial. Dengan edukasi yang terbatas, mereka membutuhkan pendampingan dalam menggunakan media sosial dengan bijak. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja di panti asuhan terkait permasalahan mengenai penggunaan media sosial serta cara mengatasi permasalahan tersebut. Metode yang digunakan pada program tersebut berupa pemberian konten pelatihan melalui media sosial, *mentoring*, *talk show*, ceramah dan diskusi, serta *pre-test* dan *post-test*. Hasil yang telah dicapai dari pelaksanaan kegiatan tersebut menunjukkan peningkatan pengetahuan pada masyarakat mitra sebesar 40,11%. Rata-rata tingkat stres peserta mengalami penurunan setelah diberlakukannya program, dari yang semula 17,647 menjadi sebesar 16,529. Melalui kegiatan pengabdian yang dilakukan, diharapkan peserta mampu mengimplikasikan ilmu yang didapat untuk bijak dalam menggunakan media sosial agar terhindar dari dampak negatifnya dan memaksimalkan manfaat yang dimiliki media sosial itu sendiri.

Kata Kunci: Media Sosial; Remaja; Stres

Many Instagram users in Indonesia are adolescents. In Instagram, people can interact with each other by giving likes, comments, or other reactions such as emoticons as a response towards other people's content. Excessive Instagram usage could cause fatigue, stress, jealousy, sadness, and self-hatred from seeing other people's posts. This phenomenon encourages us to create a program for adolescents in an orphanage as our cooperating partner. Since the global pandemic, the community is facilitated with cellphones to support their online study, which they also use to access social media. With limited education, they need guidance in using social media wisely. Our program aims to increase the adolescent community's knowledge about problems related to social media and how to resolve those problems. Methods that we used were giving educational contents via Instagram, mentorings, talk shows, lectures and discussions, along with pre-tests and post-tests. The result showed that the participants' knowledge increases up to 40.11%. Their average stress level also decreased from 17,647 to 16,529 after the program was implemented. Through this program, subjects was expected to implicate the knowledge to become wiser on using social media, to avoid the negative impact of social media, and maximizing the benefit of the social media itself.

Keywords: Social Media; Adolescent; Stress

Submitted: 2022-12-07

Revision: 2023-01-09

Accepted: 2023-02-14



LATAR BELAKANG

Instagram merupakan *platform* media sosial yang paling banyak digunakan saat ini, yakni sebesar 82% dari total keseluruhan pengguna media sosial (Sari, 2019). Menurut NapoleonCat (2022), pengguna Instagram di Indonesia yang berusia remaja (13-17 tahun) mencapai lebih dari 12 juta pengguna. Di Instagram, penggunanya dapat mengunggah konten berupa *feeds* atau *post* yang muncul di *home page*, *instagram story*, *reels*, maupun IGTV. Di sini pengguna dapat saling berinteraksi dengan cara memberi *like*, komentar, maupun reaksi berupa *emoticon* sebagai bentuk tanggapan bagi unggahan orang lain. Sayangnya, penggunaan Instagram yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya fenomena *Instagram Xiety*, yaitu kondisi di mana pengguna merasa lelah, stres, cemburu, sedih, dan membenci diri sendiri akibat melihat postingan orang lain. *Instagram Xiety* terjadi jika seseorang melihat postingan di Instagram dan membandingkan hal yang dimiliki orang lain dengan dirinya. Sebelumnya, kita hanya bisa melihat kehidupan beberapa orang yang berada di sekitar kita dan secara nyata dapat kita lihat. Namun, dengan adanya Instagram kita bisa mengetahui ratusan pengguna melalui layar gawai (Widyaningrum, dalam Lim, Purnomo, dan Sari, 2021).

Mitra dalam kegiatan ini merupakan anak-anak remaja kisaran usia 13-18 tahun di sebuah panti asuhan. Remaja menjadi sasaran utama sebab dampak negatif penggunaan media sosial ini berbahaya bila terjadi pada remaja karena fase remaja merupakan fase penting bagi perkembangan sosial dan emosi seseorang (Dianada, 2018). Sementara panti asuhan menjadi komunitas yang dipilih karena menurut keterangan pengasuh di sana sebagai narasumber, anak-anak remaja di sana difasilitasi dengan gawai untuk mendukung pembelajaran *online* semenjak pandemi *covid-19*. Namun, mereka tentu tak hanya menggunakan gawai tersebut untuk belajar saja, tetapi juga memakai media sosial. Sejalan dengan data tahunan We Are Social (2022), dimana pendidikan hanya menempati peringkat ke-11 sebagai alasan penggunaan internet. Namun, sering kali internet disalahgunakan seperti untuk melakukan *cyberbullying* yang seharusnya bisa digunakan untuk kegiatan yang lebih efektif untuk media belajar, pertukaran data, dan sumber informasi (Putrianti, Wijayanti, & Listiyani, 2020). Dengan paparan edukasi yang terbatas, tentu mereka membutuhkan pendampingan lebih demi bisa memakai media sosial dengan bijak.

Berdasarkan penelitian oleh Ningsih (2019) terhadap remaja di sekolah menengah, semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami remaja. Stres ini disebut *Instagram Xiety*. Penyebabnya adalah *Doom Scrolling*, aktivitas menelusuri media sosial, berujung terpapar berita negatif yang menimbulkan efek psikis (Sari, 2019). Walaupun sumber masalahnya datang dari media sosial, namun jika dilihat lebih dalam, semua disebabkan isi dari konten media sosial itu sendiri. Tidak semua konten media sosial itu positif, ada yang negatif dan berdampak buruk, seperti

konten *challenge* yang membahayakan dan konten pornografi. Menurut Faqih (2020), semakin tinggi dukungan sosial yang didapat seseorang, dapat membantu menurunkan stres yang dirasakan orang tersebut. Sementara itu, menurut Azizah (2011), salah satu bentuk dukungan sosial adalah dukungan emosional, yakni berupa apresiasi dan semangat karena mampu memunculkan rasa tenang, nyaman, serta dicintai dan dihargai dalam diri seseorang. Dari sini dapat ditarik kesimpulan jika pemberian dukungan sosial akan sangat baik dalam menanggulangi permasalahan ini. Sejalan dengan Laurita dan Rusli (2021), pemberian dukungan sosial dapat menimbulkan emosi positif yang mengurangi tekanan remaja sehingga mereka mampu menggunakan sosial media dengan lebih rasional dan percaya diri.

Pada penelitian yang diadakan oleh Nurmina dkk. (2019), ditemukan bahwa kondisi emosional yang rentan akan stres membutuhkan sarana penyaluran emosi melalui aktivitas-aktivitas menyenangkan. Oleh sebab itu, setiap rangkaian acara program tersebut dibawakan dengan suasana yang santai dan diselingi dengan aktivitas menyenangkan seperti games. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan remaja di panti asuhan terkait permasalahan yang akan muncul mengenai penggunaan media sosial serta cara mengatasi masalah tersebut. Selain itu, diharapkan dengan adanya pengetahuan yang memadai remaja di panti asuhan agar dapat menggunakan media sosial dengan bijak. Sering kali pada masa remaja rentan permasalahan terhadap citra tubuh, hal ini berkaitan dengan psikososial karena pada usia tersebut lebih sering berfokus pada teman sebaya sehingga peran tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikososial remaja, terutama berkaitan dengan kesehatan mental yang bisa memunculkan perilaku *bullying* seperti *body shaming* (Kurniawati & Lestari, 2021). Sebuah program sosialisasi serupa berjudul "*Say No to Body Shaming*" yang diselenggarakan oleh Puspitasari dkk. (2019) terbukti berhasil meningkatkan pemahaman remaja terkait *body shaming*. Maka dari itu, program kami memiliki peluang untuk mencapai keberhasilan yang sama.

Penulis ingin menghadirkan konten yang positif agar membawa dampak yang juga positif bagi para penggunanya. Konten positif ingin dihadirkan oleh penulis, dan berfokus pada pemberian dukungan emosional yang diyakini dapat menjadi pemecahan atas permasalahan yang dihadapi. Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan mitra, maka dibuat program edukasi dan dukungan emosional melalui Instagram dengan mengunggah postingan di *feeds*. Program lain yang juga akan dilaksanakan guna menurunkan tingkat stres remaja adalah menyediakan sarana interaktif melalui fitur *story*, *reels*, dan *talk show*. Ada juga kegiatan *offline*, berupa *mentoring* kelompok kecil, ceramah dan diskusi, serta *sharing* kondisi riil yang dialami oleh remaja di panti asuhan.

METODE PENGABDIAN

Pelaksanaan pengabdian ini dimulai dengan melaksanakan kerja sama dengan mitra Yayasan Panti Asuhan Rumah Bersinar yang berlokasi di Surabaya, Jawa Timur dengan masyarakat mitra yang terlibat sebanyak 25 orang. Kami bekerja sama dengan mitra tersebut, karena berdasarkan wawancara bersama pengasuh dan masyarakat mitra dan dengan beberapa remaja di panti tersebut, didapatkan informasi mayoritas dari remaja mengalami permasalahan psikologis akibat penggunaan dan tekanan sosial dari media sosial. permasalahan yang dialami oleh remaja di panti asuhan adalah stres.

Kegiatan yang kami laksanakan berupa pemberian dukungan emosional melalui Instagram untuk menurunkan tingkat stres remaja akibat penggunaan media sosial. Kami memanfaatkan *platform Instagram* untuk memberikan dukungan bagi masyarakat mitra pada akun Instagram @remajabijakmedsos.pkmpm. Kami juga memberikan pelatihan kepada masyarakat mitra berupa keterampilan dalam membuat desain konten untuk akun Instagram.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan Dosen

Kegiatan yang dilakukan Dosen dalam program ini adalah pendampingan terhadap mahasiswa peserta PKM, dengan status sebagai Dosen Pembimbing resmi untuk kegiatan PKM yang dijalankan oleh tim mahasiswa. Dosen bertugas mendampingi mahasiswa sepanjang proses perancangan kegiatan dan penyusunan luaran.

Kegiatan Mahasiswa

Kegiatan yang dilakukan mahasiswa dalam program ini adalah bagian dari pelaksanaan PKM (Program kreativitas Mahasiswa) yang merupakan sebuah kompetisi yang diadakan DIKTI (Dinas Pendidikan Tinggi). Bidang PKM yang dijalankan sendiri adalah PKM-PM (Pengabdian Masyarakat)

Deskripsi Mitra

Mitra dalam kegiatan ini adalah panti asuhan di wilayah Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur, dengan jumlah peserta sebanyak 17 orang remaja yang mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir pelaksanaan. Kegiatan dilakukan di ruangan serbaguna panti asuhan bersama para peserta.

Langkah-langkah Pelaksanaan

1. Konten pelatihan melalui Instagram

Kami memberikan unggahan yang berisi mengenai permasalahan yang sering kali terjadi di kalangan remaja, kami juga memberikan pemecahan masalah tersebut, dan memberikan edukasi terkait hal yang sering terjadi di kalangan remaja. Kami memberikan kesempatan bagi pengikut akun Instagram @remajabijakmedsos.pkmpm untuk memberikan pertanyaan maupun menceritakan pengalaman mereka yang berkaitan dengan konten yang kami unggah. Hal ini bermanfaat guna mendapatkan pengetahuan yang lebih pasti dan dapat saling bertukar wawasan melalui konten tersebut (Angelyn & Kodrat, 2021)

2. Mentoring

Kegiatan *mentoring* bertujuan sebagai pendampingan kepada masyarakat mitra yang dilaksanakan dalam bentuk diskusi, tanya jawab, dan bercerita terkait dengan hal yang akhir-akhir ini terjadi di kalangan remaja khususnya yang pernah dialami masyarakat mitra. Kegiatan ini dilakukan untuk memastikan seluruh peserta terlibat secara aktif pada seluruh rangkaian kegiatan yang diberikan, sehingga akan didapat hasil belajar yang optimal pada akhir program pelatihan (Dharmayana dkk, 2012).

3. Talk show

Kegiatan *talk show* dilakukan dengan memberikan materi dari pihak profesional sebagai narasumber yang akan memberikan materi terkait dengan hal yang sering terjadi di kalangan remaja. Masyarakat mitra juga diberikan kesempatan untuk tanya jawab terkait materi yang disampaikan oleh narasumber.

4. Ceramah dan diskusi

Kami melakukan penjelasan secara tatap muka mengenai materi yang telah kami unggah pada akun Instagram @remajabijakmedsos.pkmpm. Kami memberikan kesempatan bagi masyarakat mitra untuk mendiskusikan materi tersebut bersama kami. Materi yang kami berikan bertujuan agar masyarakat mitra lebih bisa mengenal diri sehingga bisa memberikan pemahaman untuk meningkatkan motivasi pada diri mitra (Agustina, Aisyah, & Lestari, 2021).

5. Pre-test dan post-test

Sebelum kami memaparkan materi untuk masyarakat mitra, kami memberikan 2 jenis tes, yaitu tes skala stres dan tes pengetahuan. Tes skala stres yang digunakan adalah alat ukur milik Purnami dan Sawitri (2019). *Pre-test* skala stres diberikan sebelum pelatihan untuk mengukur tingkat awal stres masyarakat mitra, sedangkan *post-test* skala stres diberikan kepada masyarakat mitra untuk melihat efektivitas pelatihan terhadap tingkat stres mereka. *Pre-test* pengetahuan yang berisi soal

mencakup materi yang hendak kami bahas yang harus diisi sepengetahuan darimasyarakat mitra. Setelah kami jelaskan materi, kami memberikan *post-test* kepada masyarakat mitra dan menjawab sesuai dengan apa yang dipahami dari paparan materi yang diberikan. *Pre-test* dan *post-test* ini digunakan untuk melakukan *monitoring* dan evaluasi jalannya kegiatan.

Berikut ini adalah jadwal pelaksanaan program yang telah dilaksanakan:

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Waktu	Materi	Pemateri
23/07/2022	1. <i>Doom Scrolling</i>	Sabrina Marchella
	2. Perbandingan Sosial diMedia Sosial	
30/07/2022	1. Kemerosotan Kepercayaan Diri diMedia Sosial	Helen Natalie
	2. <i>Cyberbullying</i>	
13/08/2022	1. Ujaran Kebencian	Ibu Meilani Sandjaja Melati
	2. <i>Fear of Missing Out</i>	Resda Ceasaria
20/08/2022	1. Dunia Nyata vs DuniaMaya	Melati Resda Ceasaria Ibu Cecilia
	2. Kekuatan PersuasiMedia Sosial	Laras Rembulan
03/09/2022	1. Remaja, Media Sosial,dan Kesehatan Mental	Sabrina Marchella
	2. MemaksimalkanKegunaan MediaSosial	
17/09/2022	1. Bagikan Wawasan,Bagikan Kebaikan	Helen Natalie
	2. <i>Content Creator</i>	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konten Pelatihan melalui Instagram

Selama 12 minggu, fasilitator telah mengunggah 12 konten dengan topik yang berbeda-beda di Instagram. Topik-topik yang diangkat adalah topik-topik yang kerap kalimenjadi bagian dari konten negatif di media sosial yang memicu stres bagi penggunanya.Topik-topik yang disampaikan setiap minggunya adalah sebagai berikut:

1. *Doom Scrolling*
2. Perbandingan Sosial di Media Sosial
3. Kemerosotan Kepercayaan Diri di Media Sosial
4. *Cyberbullying*
5. Ujaran Kebencian
6. *Fear of Missing Out*
7. Dunia Nyata vs Dunia Maya
8. Kekuatan Persuasi Media Sosial
9. Remaja, Media Sosial, dan Kesehatan Mental

10. Memaksimalkan Kegunaan Media Sosial
11. Bagikan Wawasan, Bagikan Kebajikan
12. *Content Creator*



Gambar 1. Konten Pelatihan di Instagram

Ceramah dan Diskusi

Fasilitator melakukan pertemuan luring selama 6 kali di Panti Asuhan. Selama pertemuan luring pertama hingga kelima, fasilitator membawakan 2 topik yang berkaitan dengan mediasosial kepada peserta pelatihan. Fasilitator memberikan *pre-test* materi kepada peserta di awal pertemuan dan memberikan *post-test* di akhir pelatihan. Setelah pemberian materi, Fasilitator membuka kesempatan bagi peserta untuk melakukan tanya jawab dan diskusi terkait topik.

1. Pertemuan Luring Pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2022 di Panti Asuhan SaluranBerkat. Topik yang dibawakan adalah “*Doom Scrolling*” dan “Perbandingan Sosial diMedia Sosial”.



Gambar 2. Pertemuan Luring Pertama

Pada pertemuan ini, masyarakat mitra diberikan materi mengenai fenomena *doom scrolling* beserta penyebab, dampak, dan cara mengatasinya. Selain itu, masyarakat mitra juga dijelaskan mengenai fenomena perbandingan sosial di media sosial dan cara mengubah pola pikir, berkaitan dengan perilaku perbandingan sosial.

2. Pertemuan Luring Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 30 Juli di Panti Asuhan Saluran berkat. Topik yang dibawakan adalah “Kemerosotan Kepercayaan Diri di Media Sosial” dan “*Cyberbullying*”.



Gambar 3. Pertemuan Luring Kedua

Pada pertemuan ini, masyarakat mitra diberikan materi mengenai fenomena Kemerosotan Kepercayaan Diri di Media Sosial, cara mengubah pola pikir, berkaitan dengan fenomena ini agar tidak mengalaminya. Selain itu juga ada materi mengenai *cyberbullying*, jenis-jenisnya, dampak, dan cara menghadapi *cyberbullying*.

3. Pertemuan Luring Ketiga

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2022 di Panti Asuhan Saluran Berkat. Topik yang dibawakan adalah “Ujaran Kebencian” dan “*Fear of Missing Out*”.



Gambar 4. Pertemuan Luring Ketiga

Pada pertemuan ini, masyarakat mitra diberikan materi mengenai ujaran kebencian, bentuk-bentuknya, beserta saran. Selain itu ada juga materi *fear of missing out* (FoMO), mencakup pengertian, dampak, dan cara menyikapinya.

4. Pertemuan Luring Keempat

Pertemuan keempat dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 2022 di Panti Asuhan Saluran berkat. Topik yang dibawakan adalah “Dunia Nyata vs Dunia Maya” dan “Kekuatan Persuasi Media Sosial”.



Gambar 5. Pertemuan Luring Keempat

Pada pertemuan ini, masyarakat mitra diberikan materi mengenai hubungan dunia nyata dan maya, bagaimana tenggelam dalam dunia maya juga bisa mempengaruhi kehidupan dunia nyata. Selain itu, masyarakat mitra juga diperkenalkan dengan kekuatan persuasi media sosial di mana audiensnya dapat terpengaruh oleh apa yang ada di media sosial.

5. Pertemuan Luring Kelima

Pertemuan kelima dilaksanakan pada tanggal 3 September 2022 di Panti Asuhan Saluran Berkat. Topik yang dibawakan adalah “Remaja, Media Sosial, dan Kesehatan Mental” dan “Memaksimalkan Kegunaan Media Sosial”.



Gambar 6. Pertemuan Luring Kelima

Pada pertemuan ini, masyarakat mitra diberikan materi mengenai hubungan remaja, media sosial, dan kesehatan mental, di mana penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Selain itu, masyarakat mitra juga diajarkan cara memaksimalkan kegunaan media sosial yang dapat membawa manfaat.

6. Pertemuan Luring Keenam

Pertemuan kelima dilaksanakan pada tanggal 17 September 2022 di Panti Asuhan Saluran Berkat. Topik yang dibawakan adalah “Remaja, Media Sosial, dan Kesehatan Mental” dan “Bagikan Wawasan, Bagikan Kebajikan” dan “Content Creator”. Pada pertemuan ini, fasilitator juga membentuk 10 kelompok kecil dimana para peserta dapat membuat konten berdasarkan topik-topik tertentu, seperti: Olahraga, musik, ilmu pengetahuan, kuliner, dan *quotes*. Konten-konten tersebut kemudian diunggah di Instagram @remajabijakmedsos.pkmpm.



Gambar 7. Pertemuan Luring Keenam

Pada pertemuan ini, masyarakat mitra diajarkan untuk membagikan konten positif di media sosial sesuai minat mereka. Selain itu, mereka juga diajar cara menjadi *content creator* yang baik dengan langkah-langkah membuat berbagai macam konten.

Mentoring

Saat pertemuan luring, fasilitator melakukan sesi tanya jawab dan diskusi dengan parapeserta setelah pemberian materi. *Mentoring* dilakukan dengan membentuk kelompok kecil dan tim fasilitator masuk ke tim tersebut. Remaja diminta untuk menyampaikan pengalaman diri atau remaja di sekitarnya sesuai dengan topik yg dibawakan saat itu. selanjutnya, fasilitator memberikan saran dan tips yg dapat dilakukan

Talk show

Fasilitator melaksanakan *talk show* sebanyak 2 kali. Kedua *talk show* dilakukan secara *pre-record* dan ditampilkan kepada para peserta saat pertemuan luring. *talk show* pertama dibawakan oleh Ibu Dr. Cicilia Larasati Rembulan, S.Psi., M.Psi., Psikolog dengan topik “Persuasi Sosial di Media Sosial”, sedangkan *talk show* kedua dibawakan oleh Ibu Meilani Sandjaja, S.Psi., M.Psi, Psikolog dengan topik “Fear of Missing Out”.



**Gambar 8. talk show 1
“Persuasi Sosial di Media Sosial”**



**Gambar 9. talk show 2
“Fear of Missing Out”**

Pada *talk show* yang pertama, narasumber mengupas fenomena persuasi media sosial yang digerakkan oleh aktor-aktor di dalamnya seperti *selebgram* yang biasanya mempunyai banyak pengikut dan pengaruh. sementara pada sesi *talk show* yang kedua, narasumber membahas fenomena FoMO yang kerap kali dialami remaja, terutama ketika melihat konten media sosial yang mampu memicu hal itu.

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan bersama dengan penanggung jawab mitra di Panti Asuhan Rumah Bersinar pada tanggal 21 Juli 2022, sebelum memulai pertemuan yang pertama. Hal ini bertujuan untuk memberikan penjelasan, masukan kegiatan, dan perbaikan rencana kegiatan. Kemudian evaluasi setelah berakhirnya seluruh rangkaian kegiatan, bertujuan untuk memperbaiki kinerja yang telah dilakukan antar anggota dan memberikan informasi mengenai hal yang perlu dikembangkan maupun yang perlu dikurangi selama kegiatan berlangsung. Agenda ini dilaksanakan pada 7 Oktober 2022 di Universitas Ciputra Surabaya.

Setelah 12 minggu, fasilitator melakukan perbandingan antara skor *pre-test* dan *post-test* para peserta untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan mereka. Persentase jumlah peserta yang mengalami peningkatan tingkat pengetahuan perbandingan *test* digambarkan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 2. Jumlah Peserta yang Mengalami Peningkatan Tingkat Pengetahuan

No	Topik	Persentase
1	<i>Doom Scrolling</i>	62,5%
2	Perbandingan Sosial di Media Sosial	37,5%
3	Standar dan Tren di Media Sosial	44%
4	<i>Cyberbullying</i>	32%
5	Ujaran Kebencian di Media Sosial	62,5%
6	<i>Fear of Missing Out</i>	70,83%
7	Pengaruh Dunia Maya terhadap Kehidupan Dunia Nyata	23%
8	Kekuatan Persuasi di Media Sosial	23%
9	Remaja, Media Sosial, dan Kesehatan Mental.	40,9%
10	Cara Memaksimalkan Kegunaan Media Sosial	27,27%
11	Bagikan Wawasan, Bagikan Kebajikan	26,31%
12	<i>Content Creator</i>	31,57%
	Rata-rata	40,11%

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa rata-rata jumlah peserta pelatihan yang mengalami peningkatan pengetahuan adalah 40,11%. Selain tingkat pengetahuan, fasilitator juga mengukur penurunan tingkat stres peserta melalui hasil *pre-test* dan *post-test*. Perbandingan

kategorisasi skala stres sebelum dan setelah pelatihan adalah sebagai berikut.

Tabel 3. Perbandingan Kategorisasi Skala Stres Peserta

Kategori	Pre-test	Post-test
Sangat Rendah	2	2
Rendah	3	6
Sedang	6	6
Tinggi	6	3
Sangat Tinggi	0	0

Berdasarkan tabel 2. dapat ditemukan bahwa setelah dijalankannya program kami, terdapat penurunan tingkat stres pada masyarakat mitra. yang semula ada 6 orang berada di tingkat tinggi, menjadi hanya 3 orang.

Tabel 4. Rata-rata Skala Stress Peserta

	Pre-test	Post-test
Rata-rata	17,647	16,529

Berdasarkan tabel 3. dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat stres peserta mengalami penurunan sebanyak 1,118. Sebelum mengikuti program kami, skor rata-rata *pre-test* skala tes peserta adalah 17,647. Setelah mengikuti program, skor rata-rata *post-test* skala tes peserta berkurang menjadi 16,529.

Menurut Wallace (2007), faktor yang dapat menurunkan tingkat stres adalah dengan mengubah pola pikir negatif menjadi positif (*cognitive restructuring*), meluangkan waktu agar dapat lebih santai dari kesibukan sehari-hari (*time management*), dan berinteraksi dengan orang sekitar dapat dengan bercerita pengalaman yang sedang dihadapi. Program yang kami lakukan mengacu pada faktor tersebut yaitu seperti dengan memberikan materi mengenai fenomena yang sering kali dialami remaja saat ini, sehingga membuat masyarakat mitra yang semula mengikuti fenomena yang cenderung membuat pola pikir mengacu ke negatif dapat diubah menjadi lebih positif. Untuk menunjang keberhasilan pelatihan, kami meningkatkan keterlibatan peserta (*engagement*) melalui kegiatan-kegiatan yang dapat berdasarkan aspek perilaku, kognitif, dan emosi (Fikrie & Ariani, 2019). Kami juga memberikan kesempatan masyarakat mitra untuk berdiskusi dan bercerita mengenai pengalaman mereka, dari hal tersebut mampu membuat masyarakat mitra bisa saling memberikan dukungan secara emosional.

Kendala yang Dihadapi

Kendala yang dihadapi selama pelatihan adalah para peserta yang kurang aktif dalam sesi tanya jawab maupun diskusi. Akibatnya, para peserta kurang dapat merefleksikan topik ke dalam pengalaman sehari-harinya serta melatih *critical thinking* dan *problem solving* mereka. Solusi yang dapat ditawarkan dari kendala tersebut adalah menambah variasi metode belajar dalam pelatihan, seperti *games*, refleksi diri, diskusi kelompok, menonton *video*, dan lain-lain agar peserta merasa terlibat dan dapat mendorong rasa ingin tahunya terhadap topik-topik sosial media yang menjadi *stressor* mereka.

Selain itu, durasi pertemuan fasilitator dengan peserta tergolong singkat, yaitu sekitar 1 jam pada setiap pertemuannya. Akibatnya, pemberian materi menjadi kurang maksimal karena keterbatasan waktu diskusi, *sharing*, dan *mentoring*. Solusi yang dapat ditawarkan untuk mengatasi hal ini adalah dengan memberikan latihan soal atau semacam tugas refleksi di rumah saja. Dengan begitu peserta tetap bisa mempertajam pemahaman sekalipun waktu dengan fasilitator terbatas.

SIMPULAN DAN SARAN

Program yang telah dijalankan oleh tim mahasiswa berhasil menurunkan tingkat stres anggota mitra. Hal tersebut dibuktikan dengan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* skala stres yang diberikan. Selain itu, program mahasiswa tersebut juga berhasil meningkatkan pemahaman akan materi terkait media sosial, dibuktikan dengan hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan dengan rata-rata peningkatan sebanyak 40,11%. Selain itu, Rata-rata tingkat stres peserta juga mengalami penurunan setelah diberlakukannya program, dari yang semula memiliki rata-rata 17,647 turun menjadi 16,529.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperhatikan dan juga memberi intervensi terkait faktor lain yang juga memicu atau menyebabkan stres pada remaja. Salah satu contoh yang paling umum adalah terkait tekanan yang didapatkan dari sekolah di jenjang SMP dan/atau SMA.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Biro Mahasiswa dan Alumni (BMA) Universitas Ciputra Surabaya yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga bisa terlaksana dengan baik. Tim penulis juga mengucapkan terima kasih kepada ibu Meilani Sandjaja, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah banyak berkontribusi terhadap pelaksanaan program hingga penulisan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N., Aisyah, A. Y., & Lestari, S. (2021). Kegiatan mengenal diri pada remaja di panti asuhan. *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 3(2), 230-242. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v3i2.6744>
- Angelyn, & Kodrat, D. S. (2021). The Effect of Social Media Marketing on Purchase Decision with Brand Awareness as Mediation on Haroo Table. *International Journal of Review Management Business and Entrepreneurship (RMBE)*, 1(1), 16-24. DOI: 10.37715/rmbe.v1i1.1946
- Anggrainy, N. E. (2022). Body dissatisfaction pada wanita pengguna media sosial instagram. *Journal of Gender and Children Studies*, 2(2), 95-104. DOI: 10.30984/spectrum.v2i2.385
- Azizah, L.M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu.
- Budury, S., Fitiriasari, A., & Khamida. (2019). Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*, 2(6), 205-208. DOI: 10.36376/bmj.v6i2.87
- Cohen, S.; Gianaros, P. J.; Manuck, S. B. (2016). A Stage Model of Stress and Disease. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 456–463. DOI: 10.1177/1745691616646305
- Dharmayana, I. W., Masrun, Kumara, A., & Wirawan, Y. G. (2012). Keterlibatan Siswa (Student Engagement) sebagai Mediator Kompetensi Emosi dan Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 76–90. DOI: <https://doi.org/10.22146/jpsi.6968>
- Dianada, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*. 1(1): 116-133. DOI: 10.33853/istighna.v1i1.20
- Evelin., & Adishesa, M. S. (2020). Hubungan intensitas penggunaan instagram dan self-esteem pada remaja. *Jurnal Mind Set*, 11(1), 26-36. DOI: <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31965>
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Putt, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review, *Computers in Human Behavior Reports*. 4, 1-18. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>
- Farida., & Abdillah, R. (2021). Kepercayaan diri dan rasa iri pada mahasiswa pengguna media sosial instagram. *Jurnal Spirit*, 12(1), 1-8. DOI: 10.30738/spirits.v12i1.12707
- Fikrie., & Ariani, L. (2019). Keterlibatan siswa (student engagement) di sekolah sebagai salah satu upaya peningkatan keberhasilan siswa di sekolah. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper* (pp. 103-110). Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/350544600_KETERLIBATAN_SISWA_STUDENT_ENGAGEMENT_DI_SEKOLAH_SEBAGAI_SALAH_SATU_UPAYA_PENINGKATAN_KEBERHASILAN_SISWA_DI_SEKOLAH
- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty bullying or body shaming? upaya pencegahan body shaming pada remaja. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 69-78. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v3i1.5483>
- Laurita, A. D., & Rusli, D. (2021). Pengaruh dukungan sosial online terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(3), 1-12. DOI: <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2021i3.11917>
- Lestari, M. A., & Solekhah, T. A. (2022). The relationship between social comparison with social anxiety in youth users instagram in Jakarta. *Jurnal Impresi Indonesia*, 10(1), 1044-1051. DOI: <https://doi.org/10.58344/jii.v1i10.483>
- Lim, R.P., Purnomo, D., Sari, D.K. (2021). Pengaruh Pengguna Instagram Terhadap Kesehatan Mental Instagramxiety pada Remaja di Kota Salatiga. *Komuniti: Jurnal Komunikasi dan Teknologi Informasi*. 13(1): 47-66. DOI: 10.23917/komuniti.v13i1.13757
- Nurmina, Aviani, Y. I., Hermaleni, T., Rusli, D., & Lubis, A. (2019). Asesmen dan Intervensi Psikologi untuk Mengurangi Stres Psikologis pada Para Ibu di Desaku Menanti. *PLAKAT Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 1(2), 144–151. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v1i2.2929>
- Oktavian, M. A. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 249-556. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4832>
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen “Perceive Stress Scale” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, Semarang
- Puspitasari, S. T., Tantiani, F. F., Anggaunitakiranantika, & Wardhana, L. W. (2019). Upaya Peningkatan Body Acceptance Baseline Melalui Gerakan Say No to Body Shaming di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto.

- PLAKAT Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat, 1(2), 110–119. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v1i2>
- Putrianti, F. G., Wijayanti, A., & Listiyani, L. R. (2020). Pencegahan cyberbullying dengan ajaran Ki Hadjar Dewantara. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2), 130-139. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v2i2>
- Sari, L. T. (2019). Perbedaan penggunaan Facebook dan Instagram terhadap perilaku seks bebas remaja usia 15-17 tahun. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*. 6 (1): 93-100. DOI: 10.26699/jnk.v6i1.ART.p093-100. 10.26699/jnk.v6i1.ART.p093-100
- Sari, N. A., & Rahayu Z, S. P., (2022). Dampak intensitas mengakses media sosial dengan body image pada remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(2), 58-71. DOI: <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/jps/article/view/7675>
- Wallace (2007). Managing stress: What consumers want to know from health educators. *American Journal of Health Studies*, 22(1), 56.
- We Are Social. Digital 2022: Overview Report. Glob Digit Reports [Internet]. 2022;299. Available From: https://andi.link/wp-content/uploads/2022/02/Digital-2022-Indonesia-February-2022-v01_compressed.pdf