

LAPORAN AKHIR PENGABDIAN
KEPADA MASYARAKAT YANG
DIAJUKAN KE
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



Komunikasi Kesehatan Mental Remaja Dalam Media Sosial

Disusun oleh:

Sisca Aulia, S.I.Kom., M.Si (0322108801 /10916001)

FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA

April 2021

**Halaman Pengesahan
Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat**

1. Judul PKM : Komunikasi Kesehatan Mental Remaja Dalam Media Sosial
2. Nama Mitra PKM
3. Ketua Tim Pelaksana : SMA Dhammasavana
 - A. Nama dan Gelar : Sisca Aulia, S.I.Kom., M.Si
 - B. NIDN/NIK : 0322108801 /10916001
 - C. Jabatan/Gol. : -
 - D. Program Studi : Ilmu Komunikasi
 - E. Fakultas : Ilmu Komunikasi
 - F. Bidang Keahlian : Digital marketing, new media, periklanan
 - G. Alamat Kantor : Jl. S.Parman no.1
 - H. Nomor HP/Tlp : 081218244449
3. Anggota Tim PKM
 - A. Jumlah Anggota (Dosen) : -
 - B. Nama Anggota/Keahlian : -
 - C. Jumlah Mahasiswa : 1 orang
 - D. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Vivian Camsennius (915180025)
 - E. Nama & NIM Mahasiswa 2 :
 - F. Nama & NIM Mahasiswa 3 :
4. Lokasi Kegiatan Mitra : Jl. Pada Mulya VI no. 176B
 - A. Wilayah Mitra : Angke, Kec. Tambora
 - B. Kabupaten/Kota : Jakarta Barat
 - C. Provinsi : DKI Jakarta
5. Metode Pelaksanaan : Luring/Daring
5. Luaran yang dihasilkan : OPINI UNTAR
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : Januari-Juni 2021
7. Pendanaan : Rp. 3.000.000,-
 - Biaya yang disetujui

Jakarta, 1 April 2021

Menyetujui,
Ketua LPPM



Jap Tji Beng, Ph.D.

NIK:10381047

Ketua Pelaksana

Sisca Aulia, S.I.Kom., M.Si.

NIDN/NIK: 0322108801

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

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 mengoneksikan 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 dimana 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 *smarthome* (5,7%), *smartwatch/wristband* (13,3%), dan perangkat *virtual reality* (4,2%) (Riyanto, 2021).

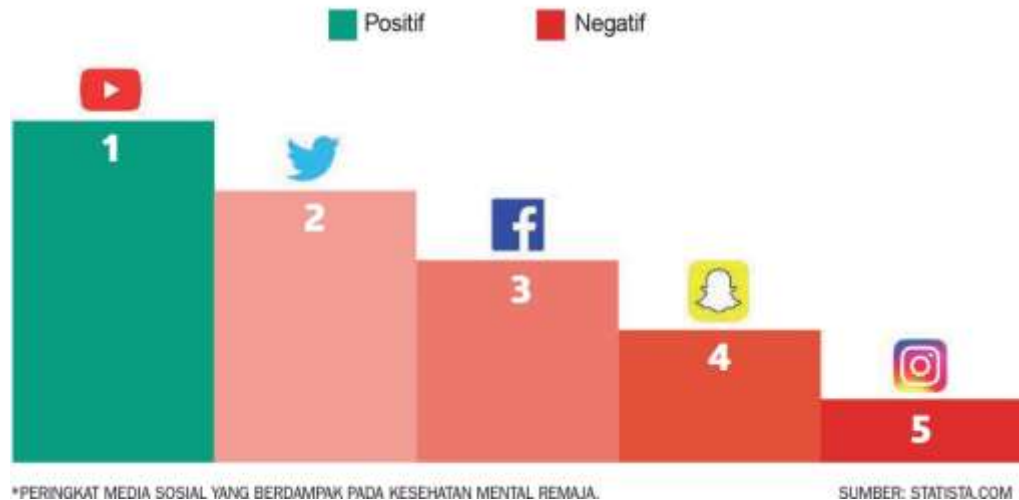
Kesehatan mental merupakan satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *Pew Research Center*, media sosial hampir tidak bisa dipisahkan 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 dimana 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 disitu, 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

Parameter | Dampak Media Sosial bagi Kesehatan Remaja

MENURUT survei Royal Society for Public Health yang berbasis di Inggris, Instagram adalah platform media sosial yang memiliki pengaruh paling negatif terhadap kesehatan mental remaja. Sedangkan YouTube justru memiliki dampak positif. Survei dilakukan pada 1.479 remaja berusia 14-24 tahun.



Sumber: STATISTA.com

Berdasarkan data diatas 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 juga secara drastis 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 yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram, 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 mungkin merupakan risiko lain yang terkait dengan penggunaan media sosial remaja. Individu sering kali 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

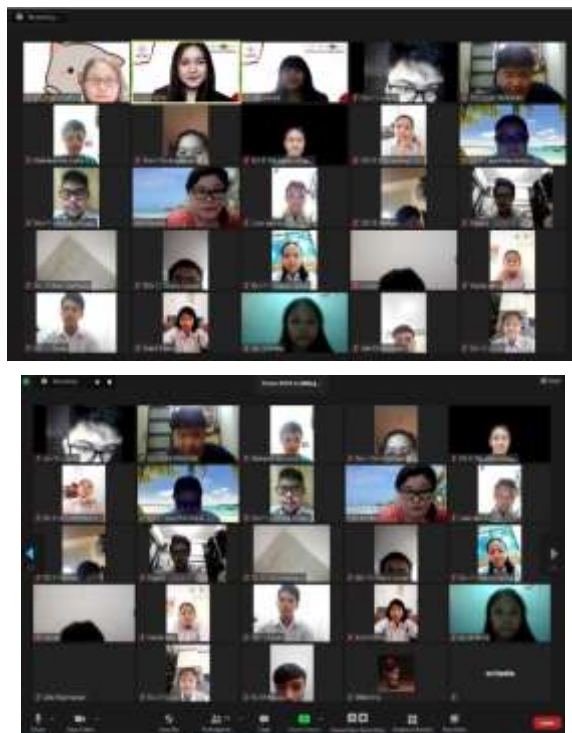
bisa berselancar di media sosial tanpa gawai, seolah-olah gawai lebih berarti dari segalanya (Fadli, 2020).

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 kemunculannya 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 memengaruhi 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 dilakukan sebagai bentuk mengedukasi siswa, dimana tahap remaja yang mulai mencari jati diri di media sosial. Kegiatan sosialisasi sendiri pada umumnya tidak sekedar “menjelaskan” atau “memberitahu” tetapi mengedukasi 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 membandingkan 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 Widyawati, S.Pd selaku Kepala SMA Dhammasavana memberikan dukungan kepada Tim dari Universitas Tarumanagara 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.



Sumber: <https://dhammasavana.net/websma/read/2/sejarah-singkat#>

SMA Dhammasavana terletak di Jl. Pada Mulya VI No.176-B, Angke, Kec. Tambora, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11330. Sekolah ini berawal dari alm. Bp. Sambas Kartawidjaja yang menginginkan adanya sekolah Buddhis di lingkungan tempat tinggalnya, agar warga sekitar dapat merasakan pendidikan yang baik, maka didirikan olehnya Yayasan Pendidikan dan Pengajaran Dhammasavana yang dimulai proses pembelajarannya pada 09 Januari 1978, lalu seiring dengan waktu, nama tersebut berganti menjadi Yayasan Dhammasavana Jakarta pada 19 Januari 2009.

B. Masalah Mitra

- a. Siswa siswi di SMA Dhammasavana menggunakan media sosial secara rutin tanpa memperhatikan kesehatan mental
- b. Kurangnya perhatian dari penggunaan media sosial secara berlebihan
- c. Siswa sudah mulai kecanduan penggunaan media sosial sehingga sudah ada yang tidak bisa tidur ataupun gelisah apabila tidak membuka media sosial.

Solusi Permasalahan

- a. Memberikan edukasi dampak positif dan negatif dari media sosial
- b. Mendorong dan memotivasi siswa SMA Dhammasavana untuk menggunakan media sosial seperlunya.
- c. Mewujudkan lulusan yang mampu bekerja secara mandiri, kompeten, dan kreatif dalam mengisi dunia kerja, industri, dan kreatif.
- d. Membekali siswa siswi dengan pengetahuan dan keterampilan agar dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan berikutnya atau dunia kerja

BAB II

PELAKSANAAN

Metode dari kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini diawali dengan melakukan audiensi dengan pihak mitra untuk menemukan permasalahan yang dihadapi beserta merumuskan solusi yang ditawarkan atas permasalahan tersebut. Metode awal dilakukan melalui observasi ke Sekolah SMA Dhammasavana dengan melihat analisis situasi dan menentukan permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Kemudian tim merumuskan solusi yang akan diberikan kepada mitra dengan terlebih dahulu meminta saran dan pendapat mitra mengenai solusi tersebut.

Secara terperinci, metode pelaksanaan dari kegiatan ini dibagi menjadi ke dalam beberapa tahap, sebagai berikut :

Tahap 1 : Tahap pra kegiatan yang meliputi audiensi dan diskusi dengan mitra. Tahapan pra kegiatan Pengabdian pada Masyarakat dimulai dengan melakukan audiensi dan diskusi dengan pihak mitra, yaitu pihak Sekolah SMA Dhammasavana. Dari tahap ini diperoleh analisis situasi dan juga permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Pengabdian pada Masyarakat menentukan solusi atas permasalahan tersebut dan bagaimana metode pelaksanaan atas solusi tersebut. Setelah diskusi mengenai solusi yang tepat atas permasalahan tersebut bersama dengan mitra. Kemudian solusi yang diputuskan dituangkan dalam bentuk proposal kegiatan Pengabdian pada Masyarakat yang akan dilaksanakan oleh tim dengan bantuan dari mitra. Dalam hal ini, mitra akan memberikan pelatihan dan materi mengenai pentingnya berbicara didepan umum pada siswa di sekolah SMA Dhammasavana.

Tahap 2 : Pelaksanaan kegiatan melalui Zoom Meeting. Waktu pelaksanaan dari kegiatan ini ditentukan secara bersama antara mitra dengan tim, dilaksanakan pada :

Hari / Tanggal : Selasa / 23 Maret 2021

Waktu : 09:00 – 10.30

Pelaksanaan : Zoom Meeting

Tahap 3 : Pasca pelaksanaan kegiatan yang didalamnya meliputi luaran Pengabdian pada Masyarakat dan monitoring yang dilakukan oleh FIKom UNTAR serta evaluasi dengan mitra.

Materi Kegiatan:

1. Gambaran umum Komunikasi Kesehatan mental
2. Gangguan Kesehatan Mental dari penggunaan media sosial
3. Dampak Media Sosial Bagi Perkembangan Remaja
4. Dampak Positif dan Negatif dari Media Sosial
5. Tips Menjaga Kesehatan Mental

BAB III

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dilakukan sebagai bentuk mengedukasi siswa, dimana tahap remaja yang mulai mencari jati diri di media sosial. Kegiatan sosialisasi sendiri pada umumnya tidak sekedar “menjelaskan” atau “memberitahu” tetapi mengedukasi 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

Daftar Pustaka

Daftar Pustaka

- Fadli, dr. R. (2020). Pengaruh Media Sosial pada Kesehatan Mental Remaja. <https://www.halodoc.com/artikel/pengaruh-media-sosial-pada-kesehatan-mental-remaja>
- Intan Ratna Komala, Risza Choirunnisa, S. S. (2020). Analisis Deteksi Dini Kesehatan Jiwa Remaja DI Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja SMAN 2 Rangkasbitung Kabupaten Lebak Tahun 2020. *Asian Research of Midwifery Basic Science Journal*, 1(1), 73–84. <http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/arimbi/article/view/580>
- Jacqueline Nesi. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health. *North Carolina Medical Journal*. <https://www.ncmedicaljournal.com/content/81/2/116/tab-references>
- Kementerian Kesehatan, Direktorat Promosi Dan Pemberdayaan Masyarakat” (On-Line), <http://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Ramadhani, A. C. (2019). Instagram, Platform Medsos Terburuk untuk Kesehatan Mental. *Republika.Co.Id*. <https://www.republika.co.id/berita/pl9rlx328/instagram-platform-medsos-terburuk-untuk-kesehatan-mental>
- Riyanto, G. P. (2021). Jumlah Pengguna Internet Indonesia 2021 Tembus 202 Juta. *Kompas.Com*. <https://tekno.kompas.com/read/2021/02/23/16100057/jumlah-pengguna-internet-indonesia-2021-tembus-202-juta>
- Sara, R. P. (2020). Penting Jaga Kesehatan Mental Remaja Selama Masa Pandemi, Caranya? *Kompas.Com*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/12/01/070309420/penting-jaga-kesehatan-mental-remaja-selama-masa-pandemi-caranya?page=all>
- Putri, T. (2018). 5 Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. *Okezone*. <https://lifestyle.okezone.com/read/2018/04/17/196/1887631/5-dampak-negatif-media-sosial-terhadap-kesehatan-mental>
- Pertiwi, W. K. (2019). “Studi: Media Sosial Bikin Orang Indonesia Iri dan Frustrasi.” *Kompas.Com*. <https://tekno.kompas.com/read/2019/06/25/08060037/studi-media-sosial-bikin-orang-indonesia-iri-dan-frustrasi?page=all>

<https://dhammasavana.net/websma/>

Lampiran

1. Surat Kesediaan Mitra



SEKOLAH BUDDHIS DHAMMASAVANA

KB - TK - SD - SMP - SMA - SMK - PKBM

Jalan Padamulya VI No. 176 B. Kel. Angke 11330. Kec. Tambora

Telp. (021) 6348144, 6300966 Fax. (021) 6300967, 6348156

JAKARTA BARAT

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJA SAMA DARI MITRA

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Theresia Emmy Widyawati, S.Pd.
Pimpinan Mitra : Kepala Sekolah SMA Dhammasavana
Bidang Kegiatan : Ekonomi / Akuntansi
Alamat : Jl. Pada Mulya VI No.176-B, Angke, Kec. Tambora, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11330

Dengan ini menyatakan bersedia untuk bekerjasama dengan Pelaksana Kegiatan PKM

Nama Ketua Tim Pengusul : Sisca Aulia, S.I.Kom., M.Si.
Program Studi/Fakultas : Fakultas Ilmu Komunikasi
Perguruan Tinggi : Universitas Tarumanagara

Bersama ini pula kami nyatakan dengan sebenarnya bahwa diantara pihak Mitra dan Pelaksana Kegiatan PKM tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan ikatan usaha dalam wujud apapun juga.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 15-03-2021



(Theresia Emmy Widyawati, S.Pd.)

2. SPK



PERJANJIAN

**PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PROGRAM PKM100 PLUS 2021 – Periode 1
Nomor: PKM100Plus-2021-1-033-SPK-KLPPM/UNTAR/III/2021**

1. Pada hari Jumat tanggal 26 bulan Maret Tahun 2021, yang bertanda tangan di bawah ini:
- | | | | |
|---|---------|---|--|
| I | Nama | : | Ir. Jap Tji Beng, Ph.D. |
| | Jabatan | : | Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara |

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Pertama**.

II	Nama	:	Sisca Aulia, S.I.Kom., M.Si.
	NIDN/NIDK	:	0322108801
	Fakultas	:	Ilmu Komunikasi

Bertindak untuk diri sendiri dan Anggota Tim Pengusul:

1.	Nama	:	Vivian Camsennius
	NIM	:	915180025

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Kedua**.

2. Pihak Pertama menugaskan Pihak Kedua untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan:
- Judul kegiatan : Komunikasi Kesehatan Mental Remaja dalam Media Sosial
Nama mitra : SMA Dhammasavana
Tanggal kegiatan : 23 Maret 2021
dengan biaya **Rp. 3.000.000,- (Tiga Juta Rupiah)** dibebankan kepada anggaran Universitas Tarumanagara.
3. Lingkup pekerjaan dalam tugas ini adalah kegiatan sesuai dengan yang tertera dalam usulan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diajukan oleh Pihak Kedua, dan telah disetujui oleh Pihak Pertama yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam surat tugas ini.
4. Pihak Kedua wajib menyerahkan laporan kegiatan dan luaran kegiatan selambat-lambatnya tanggal 30 Juli 2021, sesuai prosedur dan peraturan yang berlaku dengan format sesuai ketentuan.

Jakarta, 26 Maret 2021

Pihak Pertama



Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.

Pihak Kedua

Sisca Aulia, S.I.Kom., M.Si.

3. Materi PPT

UNTAR
Universitas Tarumanagara

STARS
CPA
UNTAR untuk INDONESIA

Komunikasi Kesehatan Mental Remaja Dalam Penggunaan Media Sosial

Sisca Aulia, S.I.Kom., M.Si.

23 Maret 2021

www.untar.ac.id [untar.jakarta](https://www.facebook.com/untar.jakarta) [@untar.jakarta](https://www.instagram.com/untar.jakarta) [dumajakarta](https://www.youtube.com/channel/UCdumajakarta)

Kesehatan mental adalah keadaan sehat secara fisik, mental, spritiual, batin, kejiwaan yang dapat mempengaruhi perilaku individu.

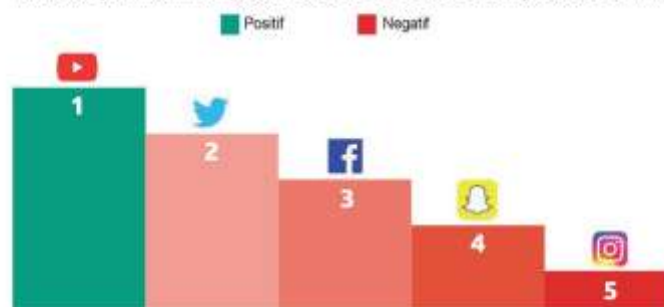


Mental Health



Parameter | Dampak Media Sosial bagi Kesehatan Remaja

MENURUT survei Royal Society for Public Health yang berbasis di Inggris, Instagram adalah platform media sosial yang memiliki pengaruh paling negatif terhadap kesehatan mental remaja. Sedangkan YouTube justru memiliki dampak positif. Survei dilakukan pada 1.479 remaja berusia 14-24 tahun.



*PERINGKAT MEDIA SOSIAL YANG BERDAMPAK PADA KESEHATAN MENTAL REMAJA.

SUMBER: STATISTA.COM



Dampak Positif Media Sosial



1. Mendorong anak dalam mengekspresikan diri
2. Memperluas jaringan pertemanan
3. Menghasilkan pendapatan
4. Dapat mengasah keterampilan dari hal-hal baru yang dilihat di media sosial
5. Dapat dengan mudah mengakses informasi mengenai kesehatan diri



Dampak Negatif media sosial

1. Merasa harga diri rendah
2. Kecemasan
3. Gangguan tidur
4. Menimbulkan informasi hoax
5. Membuat perilaku buruk terlihat keren



Cara untuk mengurangi bahaya media sosial terhadap kesehatan mental

1. Batasi waktu dan tempat Anda pakai media sosial
2. Jadwalkan periode 'detoksifikasi'
3. Perhatikan apa yang Anda lakukan dan bagaimana perasaan Anda
4. Gunakan media sosial dengan penuh kesadaran
5. 'Pangkas' media sosial
6. Media sosial bukan pengganti kehidupan nyata



Tips Menjaga Komunikasi Kesehatan Mental

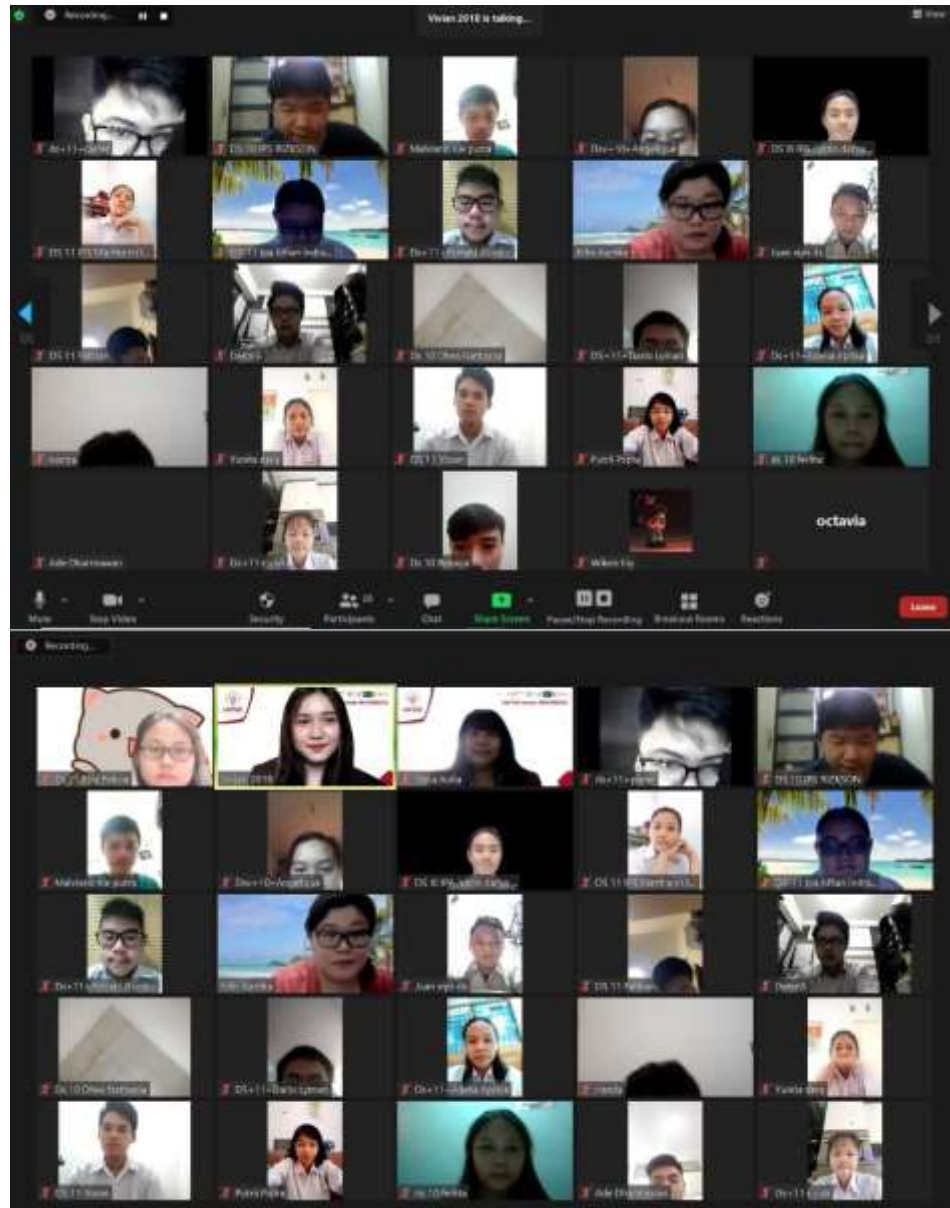
1. Membuat rutinitas harian dan inovasi kegiatan baru
2. Mendukung belajar dan bermain dari rumah
3. Mengembangkan hobi menjadi sesuatu yang bermanfaat
4. Meluangkan waktu untuk berolahraga 20-30 menit
5. Meluangkan waktu untuk bersosialisasi dengan teman dan keluarga secara online
6. Membatasi penggunaan gadget secara terus menerus
7. Istirahat cukup dan mengatur pola hidup sehat



Stay Health and Stay Safe



4. Foto Kegiatan

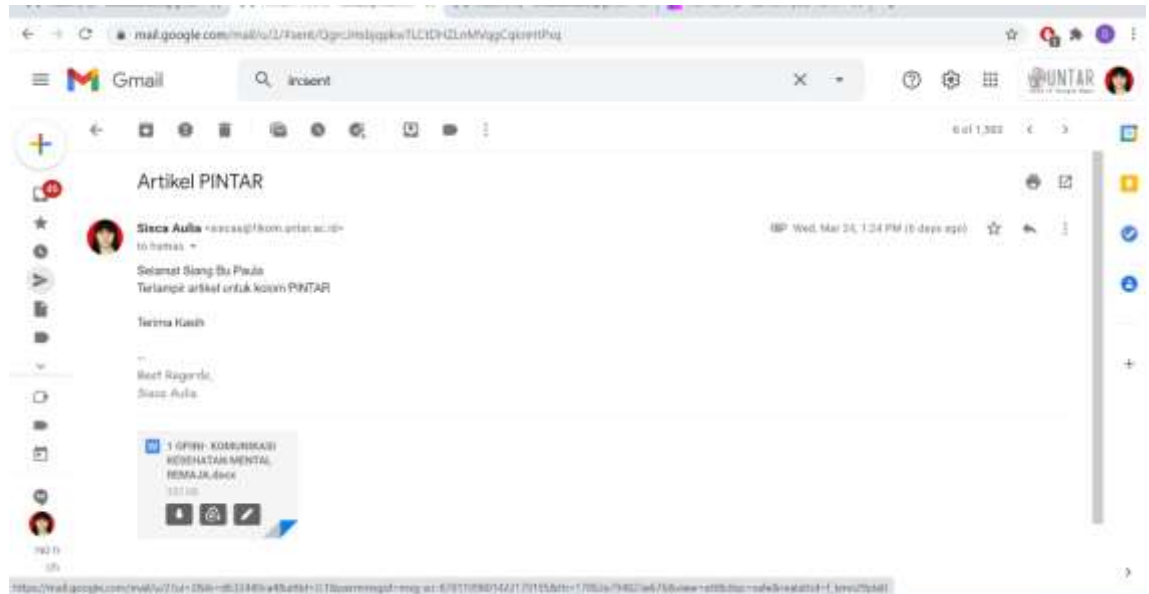


5. Sertifikat



6. Bukti Luaran OPINI UNTAR

*Dalam tahap reviewer



KOMUNIKASI KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

Sisca Aulia, S.I.Kom., M.Si.*, Vivian Camsennius (915180025)**

*Dosen Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara

**Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara

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 mengoneksikan 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 dimana 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 *smarthome* (5,7%), *smartwatch/wristband* (13,3%), dan perangkat *virtual reality* (4,2%) (Riyanto, 2021).

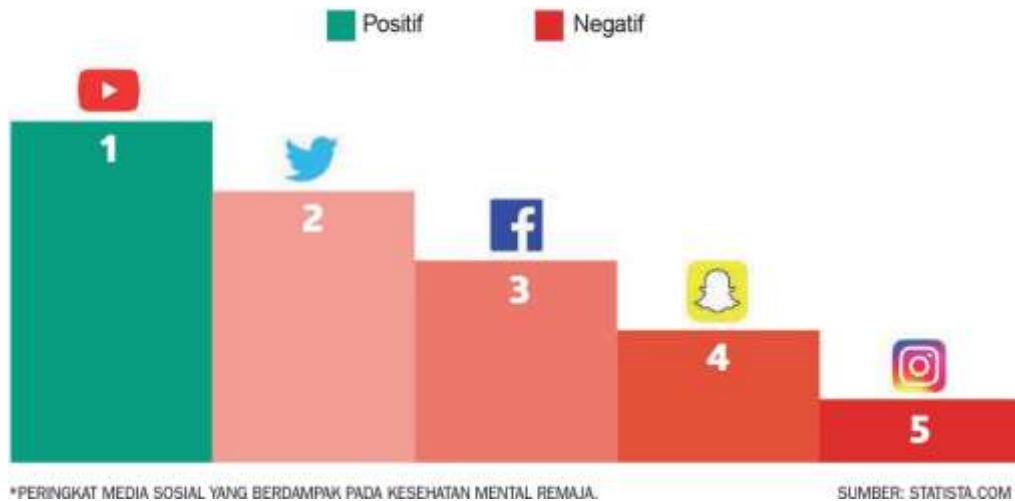
Kesehatan mental merupakan satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *Pew Research Center*, media sosial hampir tidak bisa dipisahkan 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 dimana ada empat perubahan besar yang terjadi pada remaja yaitu : perubahahan emosi, perubahan peran dan minta, 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 disitu, 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

Parameter | Dampak Media Sosial bagi Kesehatan Remaja

MENURUT survei Royal Society for Public Health yang berbasis di Inggris, Instagram adalah platform media sosial yang memiliki pengaruh paling negatif terhadap kesehatan mental remaja. Sedangkan YouTube justru memiliki dampak positif. Survei dilakukan pada 1.479 remaja berusia 14-24 tahun.



Sumber: STATISTA.com

Berdasarkan data diatas 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 juga secara drastis 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 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 mungkin merupakan risiko lain yang terkait dengan penggunaan media sosial remaja. Individu sering kali 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 kemunculannya 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 memengaruhi 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 dilakukan sebagai bentuk mengedukasi siswa, dimana tahap remaja yang mulai mencari jati diri di media sosial. Kegiatan sosialisasi sendiri pada umumnya tidak sekedar “menjelaskan” atau “memberitahu” tetapi mengedukasi 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 Widyawati, S.Pd selaku Kepala SMA Dhammasavana memberikan dukungan kepada Tim dari Universitas Tarumanagara 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.

Daftar Pustaka

- Fadli, dr. R. (2020). Pengaruh Media Sosial pada Kesehatan Mental Remaja. <https://www.halodoc.com/artikel/pengaruh-media-sosial-pada-kesehatan-mental-remaja>
- Intan Ratna Komala, Risza Choirunnisa, S. S. (2020). Analisis Deteksi Dini Kesehatan Jiwa Remaja DI Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja SMAN 2 Rangkasbitung Kabupaten Lebak Tahun 2020. *Asian Research of Midwifery Basic Science Journal*, 1(1), 73–84. <http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/arimbi/article/view/580>
- Jacqueline Nesi. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health. *North Carolina Medical Journal*. <https://www.ncmedicaljournal.com/content/81/2/116/tab-references>
- Kementerian Kesehatan, Direktorat Promosi Dan Pemberdayaan Masyarakat” (On-Line), <http://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Ramadhani, A. C. (2019). Instagram, Platform Medsos Terburuk untuk Kesehatan Mental. *Republika.Co.Id*. <https://www.republika.co.id/berita/p19rlx328/instagram-platform-medsos-terburuk-untuk-kesehatan-mental>
- Riyanto, G. P. (2021). Jumlah Pengguna Internet Indonesia 2021 Tembus 202 Juta. *Kompas.Com*. <https://tekno.kompas.com/read/2021/02/23/16100057/jumlah-pengguna-internet-indonesia-2021-tembus-202-juta>
- Sara, R. P. (2020). Penting Jaga Kesehatan Mental Remaja Selama Masa Pandemi, Caranya? *Kompas.Com*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/12/01/070309420/penting-jaga-kesehatan-mental-remaja-selama-masa-pandemi-caranya?page=all>
- Putri, T. (2018). 5 Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. *Okezone*. <https://lifestyle.okezone.com/read/2018/04/17/196/1887631/5-dampak-negatif-media-sosial-terhadap-kesehatan-mental>

Pertiwi, W. K. (2019). “Studi: Media Sosial Bikin Orang Indonesia Iri dan Frustrasi.”
Kompas.Com. <https://tekno.kompas.com/read/2019/06/25/08060037/studi-media-sosial-bikin-orang-indonesia-iri-dan-frustrasi?page=all>

7. Extended Abstrak

Abstrak

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. Media sosial bagi para remaja merupakan hal yang penting, tidak hanya sebagai tempat memperoleh informasi yang menarik tetapi juga sudah menjadi gaya hidup. Ciri masa remaja adalah masa terjadinya perubahan dimana 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). 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. 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 memengaruhi 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 Pengabdian Kepada Masyarakat di SMA Dhammasavana, Jakarta Barat dilakukan melalui aplikasi *Zoom* pada 23 Maret 2021. Ibu Theresia Emy Widyawati, S.Pd selaku Kepala SMA Dhammasavana memberikan dukungan kepada Tim dari Universitas Tarumanagara untuk membuat pelatihan mengenai komunikasi kesehatan mental pada remaja terutama penggunaan media sosial.

Kata kunci : komunikasi, kesehatan mental, media sosial

No	_____
Telah terima dari	LPPM UNTAR
Uang sejumlah	Tiga Juta Rupiah
Untuk pembayaran	Kegiatan PKM 100 Plus 2021

Jakarta, 1 April 2021	
Rp.	3.000.000,-
 Sisca Aulia, S.I.Kom., M.Si	
<small>PAPER ONE</small>	

PERJANJIAN

**PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PROGRAM PKM100 PLUS 2021 – Periode 1
Nomor: PKM100Plus-2021-1-033-SPK-KLPPM/UNTAR/III/2021**

1. Pada hari Jumat tanggal 26 bulan Maret Tahun 2021, yang bertanda tangan di bawah ini:
I Nama : Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Pertama**.

- II Nama : Sisca Aulia, S.I.Kom., M.Si.
NIDN/NIDK : 0322108801
Fakultas : Ilmu Komunikasi

Bertindak untuk diri sendiri dan Anggota Tim Pengusul:

1. Nama : Vivian Camsennius
NIM : 915180025

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Kedua**.

2. Pihak Pertama menugaskan Pihak Kedua untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan:
Judul kegiatan : Komunikasi Kesehatan Mental Remaja dalam Media Sosial
Nama mitra : SMA Dhammasavana
Tanggal kegiatan : 23 Maret 2021
dengan biaya **Rp. 3.000.000,- (Tiga Juta Rupiah)** dibebankan kepada anggaran Universitas Tarumanagara.
3. Lingkup pekerjaan dalam tugas ini adalah kegiatan sesuai dengan yang tertera dalam usulan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diajukan oleh Pihak Kedua, dan telah disetujui oleh Pihak Pertama yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam surat tugas ini.
4. Pihak Kedua wajib menyerahkan laporan kegiatan dan luaran kegiatan selambat-lambatnya tanggal 30 Juli 2021, sesuai prosedur dan peraturan yang berlaku dengan format sesuai ketentuan.

Jakarta, 26 Maret 2021

Pihak Pertama



Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.

Pihak Kedua



Sisca Aulia, S.I.Kom., M.Si.