

---

## KEGIATAN EDUKASI KESEHATAN TENTANG DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMI PADA KELOMPOK PENGRAJIN PURUN AL-FIRDAUS, DESA PALAM, KOTA BANJARBARU

*Health Education Program About the Impact of Social Media on Mental Health During A Pandemic for Purun Al-Firdaus Craftsman Group, Palam Village, Banjarbaru City*

A. Firsia Ariza<sup>1</sup>, Nurul Hidayah<sup>2\*</sup>, Yandi Saputera<sup>3</sup>, Yuliarti Rezeki<sup>1</sup>, Maya Rezeki Angriani<sup>1</sup>, Nurhayati<sup>1</sup>, Analisa<sup>4</sup>, Dyah Sri Wulandari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Manajemen, Universitas Sari Mulia

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Universitas Sari Mulia

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Hukum, Universitas Sari Mulia

<sup>4</sup>Program Studi Sarjana Akuntansi, Universitas Sari Mulia

\*Korespondensi: nurulhidayah@unism.ac.id

Diterima: 28 Februari 2023

Dipublikasikan: 28 Februari 2023

---

### ABSTRAK

**Pendahuluan.** Sosialisasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada masa pandemi COVID-19 bertujuan untuk menjaga diri agar dapat menjalani keseharian dengan lebih nyaman dan tidak tertekan namun tetap waspada. Masa pandemi tentunya memberi dampak terhadap pengrajin purun Al Firdaus dimana penghasilan mereka mengalami penurunan sehingga dapat memicu stress ditambah dengan isu-isu yang menyebar di media sosial terkait pandemi. Permasalahannya adalah dari hasil wawancara singkat dengan 10 orang ibu anggota kelompok pengrajin purun Al Firdaus, 90% diantaranya kurang memahami tentang gangguan mental akibat sosial media, cara pencegahannya, cara menjaga kesehatan mental selama pandemi, dan mengapa penting menjaga kesehatan mental.

**Tujuan.** Memberikan informasi tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental kepada para pengrajin purun Al Firdaus.

**Metode.** Kegiatan pemberian edukasi kesehatan dilakukan dengan metode ceramah kepada 15 orang pengrajin purun Al Firdaus yang dilanjutkan dengan diskusi. Disamping itu, kegiatan disisipkan dengan pendampingan dalam pembuatan laporan keuangan secara digital.

**Hasil.** Hasil dari kegiatan ini adalah pengrajin purun Al Firdaus antusias dan mengetahui dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Disamping itu, penanggung jawab keuangan kelompok pengrajin purun Al Firdaus juga mengetahui bagaimana melakukan digitalisasi pelaporan keuangan.

**Simpulan.** Kegiatan edukasi kesehatan ini memberikan pengetahuan kepada pengrajin purun Al Firdaus terkait dampak media sosial terhadap kesehatan mental.

**Kata kunci:** Edukasi kesehatan, kesehatan mental, pandemi

### ABSTRACT

**Introduction.** The socialization on the importance of maintaining mental health during the COVID-19 pandemic aims to protect oneself so that one can carry out daily life more comfortably and not be pressured but remain alert. The pandemic period has certainly impacted Purun Al Firdaus craftsmen, where income has decreased, so it can trigger stress coupled with issues spreading on social media related to the pandemic. The problem is from the results of brief interviews with ten women members of the purun Al Firdaus craftsmen group, 90% of them do not understand mental disorders due to social media, how to prevent them, how to maintain mental health during a pandemic, and why it is important to maintain mental health.

**Objectives.** Providing information about the impact of social media on mental health to Purun Al Firdaus craftsmen.

**Methods.** Health education was provided to 15 Purun Al Firdaus craftsmen with the lecture method. In addition to educational programs, activities are also inserted with assistance in preparing digital financial reports.

---

**Results.** The result of this activity is that purun Al Firdaus craftsmen are enthusiastic and know the impact of social media on mental health. Besides that, the person in charge of finance for the Purun Al Firdaus craftsmen group also knows how to do digital financial reporting.

**Conclusions.** This health education activity provides Purun Al Firdaus craftsmen with the impact of social media on mental health.

**Keywords:** Health education, mental health, pandemic

## PENDAHULUAN

Kelurahan Palam merupakan salah satu kelurahan yang memiliki potensi ratusan ribu tanaman purun bertumbuh secara liar. Kelurahan ini berada di wilayah Kecamatan Cempaka, Kota Banjarbaru, Provinsi Kalimantan Selatan. Kelurahan Palam memiliki luas 1.137,20 Ha dengan jumlah penduduk sebanyak 4.652 jiwa yang tersebar di 13 Rukun Tetangga (RT). Wilayah Kelurahan Palam sejak dulu dikenal sebagai kawasan pendulangan intan secara tradisional. Mata pencaharian masyarakat sebagian besar adalah bertani, selain itu berdagang, pengrajin, pekerja perusahaan, dan sebagian kecil pegawai pemerintahan.

Di Kelurahan Palam telah berdiri kelompok-kelompok pengrajin purun pada satu wilayah yang kemudian di sebut Kampung Purun. Salah satu kelompok tersebut adalah Kelompok Pengrajin Purun Al Firdaus. Kelompok pengrajin beranggotakan sekitar 30 orang yang merupakan ibu-ibu rumah tangga di RT. 05/02 Kampung Purun.



Gambar 1. Tanaman Purun tikus (*Eleocharis dulcis*) di lingkungan Kampung Purun, Kelurahan Palam Kota Banjarbaru

Kasus yang terjadi adalah dari hasil wawancara diketahui 9 dari 10 orang kurangnya pemahaman tentang macam-macam gangguan mental akibat sosial media, kurangnya pemahaman bagaimana cara mencegah penyakit mental yang disebabkan oleh sosial media, kurangnya pemahaman bagaimana cara menjaga kesehatan mental selama pandemi COVID-19, dan kurangnya pemahaman mengenai alasan mengapa pentingnya kesehatan mental. Pada situasi di masa pandemi ini tentunya sangat diperlukan keterbaharuan/inovasi dalam menyampaikan pesan dengan cepat, diantaranya dengan memberikan edukasi terhadap masyarakat mengenai pencegahan, penanganan, serta informasi terkait COVID-19 lainnya (Setiawati dan Mulyawati, 2020).



Gambar 2. Pengrajin purun Al Firdaus dan produk hasil anyaman purun

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan informasi tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental pada masa pandemi kepada para pengrajin purun Al Firdaus. Capaian yang diharapkan dari kegiatan edukasi kesehatan tentang dampak sosial media terhadap kesehatan mental kepada anggota kelompok pengrajin Purun Al Firdaus adalah agar mereka mengetahui tentang apa itu gangguan mental akibat media sosial, bagaimana cara pencegahannya, bagaimana cara menjaga kesehatan mental selama masa pandemi, dan mengapa perlu menjaga kesehatan mental. Luaran yang ditargetkan adalah

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah atau penyuluhan yang dilakukan secara langsung di lapangan dengan memperhatikan protokol kesehatan. Pelaksanaan kegiatan berlokasi di Kelurahan Palam Kota Banjarbaru Provinsi Kalimantan Selatan. Alat yang digunakan antara lain LCD, layar proyektor, *sound system portable*, dan laptop. Peserta kegiatan sebagai mitra sasaran yaitu Kelompok Pengrajin Purun Al Firdaus dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang.

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan cara sebagai berikut:

### 1. Metode Ceramah (Pemberian materi)

Pada awal kegiatan peserta diberikan motivasi agar memiliki pemahaman edukasi apa yang akan disampaikan. Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini berbentuk edukasi melalui sosialisasi dengan materi tentang:

- a. Berbagai macam gangguan mental yang diakibatkan oleh penggunaan sosial media.
- b. Cara yang dapat digunakan untuk mencegah penyakit kesehatan mental yang disebabkan oleh penggunaan sosial media.
- c. Cara-cara dalam menjaga kesehatan mental dimasa pandemi COVID-19.
- d. Hal-hal yang mendasari pentingnya kesehatan mental.

### 2. Metode Diskusi

Metode diskusi dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi dan memecahkan masalah secara bersama-sama. Peserta kegiatan diberikan kesempatan

untuk melakukan diskusi tentang permasalahan yang dialaminya dan diberikan solusi yang relevan dengan materi yang telah disampaikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan diawali dengan pertemuan tim pengabdian bersama ketua dan bendahara kelompok pengrajin Purun Al Firdaus sebagai koordinasi awal terkait pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada anggota kelompok mereka. Kegiatan koordinasi berjalan baik dan menghasilkan kesepakatan terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan edukasi yaitu pada hari Selasa tanggal 17 Januari 2023, pukul 11.00 WITA bertempat di pusat sanggar pengrajin.



Gambar 3. Koordinasi dengan Pengelola Kelompok Pengrajin Purun Al Firdaus

Pada jadwal dan waktu yang telah ditentukan tersebut, dilaksanakan kegiatan penyuluhan tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental selama masa pandemi. Adapun materi yang disampaikan antara lain:

Pencegahan penyakit kesehatan mental yang disebabkan oleh penggunaan sosial media atau dapat dilakukan dengan bijak dalam bersosial media, yaitu (Cahya, 2019):

1. Kita dapat berhenti untuk bandingkan diri sendiri dengan orang lain.
2. Harus memahami dengan baik dan benar mana yang boleh dan tidak boleh untuk kita *share* di sosial media.
3. Kita dapat memberikan batasan diri dalam menggunakan sosial media.
4. Fokuskan diri kita dengan kehidupan yang nyata atau sesungguhnya (kehidupan sehari-hari kita dengan lingkungan sekitar).

Kemudian dilanjutkan dengan memberikan peserta edukasi tentang langkah-langkah dalam menjaga kesehatan mental dimasa pandemi COVID-19, yaitu (Sembiring, 2021):

1. Selain menjaga kesehatan mental, juga diperlukan untuk menjaga kesehatan fisik. Kita dapat mengatur pola tidur, pola makan dengan asupan gizi yang sehat, dan olahraga yang teratur, mengingat kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kesehatan fisik.

2. Kita harus dapat menjaga dan mengelola emosi serta perasaan kita dengan relaksasi, meditasi, atau mengontrol diri dari berita yang dapat menimbulkan kecemasan di dalam diri kita.
3. Kita dapat membuat rutinitas baru dengan cara menjadwalkan berbagai aktivitas baru walaupun dalam lingkup kecil namun memiliki makna yang positif, seperti mengikuti webinar, kursus dibidang yang kita sukai atau menekuni hobi baru.
4. Meningkatkan koneksi sosial dengan cara saling berkomunikasi walaupun secara virtual yang dapat membuka peluang kita untuk bergabung dalam komunitas atau kelompok kegiatan tertentu yang positif.
5. Mencari hiburan yang disesuaikan dengan kondisi pandemi, misalnya menonton konser atau teater secara virtual.
6. Berusaha mengurangi rasa bosan dengan melakukan berbagai aktivitas yang sehat dan menyenangkan seperti berolahraga.



Gambar 4. Kegiatan Edukasi Kesehatan

Semua kegiatan yang dilaksanakan untuk memberikan pencerahan mengenai edukasi dampak media sosial terhadap kesehatan mental seseorang di masa pandemi, ini telah memberikan solusi sesuai dengan permasalahan yang ada, sehingga pengrajin Purun Al Firdaus dapat memahami apa yang belum mereka tahu dengan jelas tentang hal tersebut dan menjadikan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dapat bermanfaat bagi mereka.

Pada kegiatan edukasi kesehatan ini, pengelola Kelompok Pengrajin Purun Al Firdaus juga menyempatkan untuk meminta bimbingan dari tim pengabdian terkait pelaporan keuangan secara digital. Hal tersebut dikarenakan mereka telah disetujui untuk membuka Koperasi oleh Dinas Koperasi Kotamadya Banjarbaru untuk memfasilitasi kebutuhan anggotanya sehingga diharuskan untuk membuat laporan rutin. Selama ini mereka membuat laporan secara manual mencatat dalam pembukuan yang kemudian diharuskan untuk beralih membuat secara digital.



Gambar 5. Pendampingan Pelaporan Keuangan secara Digital

Pandemi COVID-19 menyebabkan dampak yang luas bagi masyarakat, baik dari sisi sosial, ekonomi, hingga personal. Selain memberikan dampak yang berbahaya buat kesehatan fisik, pandemi COVID-19 yang telah berlangsung lebih dari setahun ini juga memicu kesehatan mental masyarakat. Orang-orang terpaksa menghentikan atau mengurangi aktivitasnya di luar rumah, bahkan harus mengisolasi diri ketika terjangkit virus COVID-19. Oleh karena itu, kondisi mental memerlukan perhatian yang ekstra. Beberapa riset yang telah dihimpun tentang kesehatan mental di masa pandemi COVID-19 ditemukan, bahwa pengalaman buruk tentang terpapar virus COVID-19 yang mengharuskan pasien isolasi dalam jangka waktu yang lama dan pikiran negatif dari pasien tersebut menjadi penyebab terganggunya kesehatan mental mereka. Hal ini didasari, bahwa pada hakikatnya manusia merupakan makhluk sosial sehingga membutuhkan sosialisasi. Perasaan sendiri atau terisolasi dapat menambah tekanan mental pasien (Alit, 2021).

Pandemi COVID-19 yang secara tidak langsung membuat individu merasakan perasaan khawatir, cemas, dan bahkan tertekan yang dikarenakan terus berpikir dan merasakan ketakutan jika diri mereka atau orang yang disayangi terjangkit COVID-19 yang mengakibatkan hingga kematian. Berdasarkan dari data terbaru, bahwa dapat diperkirakan lebih dari 1 dari 7 remaja dengan kelompok usia 10-19 tahun di dunia yang hidup dengan diagnosis gangguan kesehatan mental. Setiap tahunnya, tindakan bunuh diri dapat merenggut nyawa hampir 46.000 anak muda. Tindakan ini merupakan satu dari lima penyebab utama kematian pada kelompok usia muda tersebut (UNICEF, 2021). Sosialisasi terhadap pentingnya kesehatan mental pada pandemi COVID-19 tentu saja memiliki tujuan untuk menjaga diri dan kesehatan jiwa (mental) individu itu sendiri dan bermanfaat agar individu lebih dapat menjalani keseharian dengan lebih nyaman tidak tertekan namun tetap waspada.

## **SIMPULAN**

Kegiatan edukasi kesehatan ini memberikan pengetahuan kepada pengrajin purun Al Firdaus terkait dampak media sosial terhadap kesehatan mental.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih diberikan kepada Yayasan Indah Banjarmasin atas hibah internal yang diberikan sebagai sumber biaya pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada

masyarakat ini. Selain itu juga kepada Universitas Sari Mulia atas dukungan fasilitas selama pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan.

#### REFERENSI

- Alit, MD. (2021). Menjaga Kesehatan Mental di Era Pandemi COVID-19. *Primaya Hospital Journal*. 2(1): 22-29.
- Cahya, A. (2019). Mencegah Gangguan Kecemasan bagi Pengguna Media Sosial. *Jurnal Humaniora*. 5(2): 56-62.
- Sembiring, K. 2021. Cara Sederhana Menjaga Kesehatan Mental Selama Pandemi. *Sosial dan Humanis Journal*. 3(1): 14-21.
- Setiawati, L., & Mulyawati, I. B. (2020). Pengaruh Kampanye Media Sosial Terhadap Tingkat Kesadaran Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Universitas Pendidikan Indonesia Mengenai Pencegahan Covid-19. *Gunahumas*, 3(1), 51-58. <https://doi.org/10.17509/ghm.v3i1.28416>
- UNICEF. (2021). *Dampak COVID-19 Terhadap Rendahnya Kesehatan Mental Anak-Anak Dan Pemuda Hanyalah 'Puncak Gunung Es'*. UNICEF.

