

Penyuluhan Kesehatan Mental Social Media Insecurity: Don't Compare, Be Yourself

Sa'diyah El Adawiyah^{1*}, Istiqfarha Sojapani², Dinda Putri Yulianti³, Mutiah Apritawati⁴, Nabilah Puteri Azzahra⁵, Nisa Setyaningrum⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Muhammadiyah Jakarta

*Corresponding author, e-mail: sadiyah.eladawiyah@umj.ac.id.

Abstrak

Rasa tidak aman atau *insecure* dapat memicu terjadinya hal negative pada diri, seperti stress. Memang perasaan ini pasti pernah dialami setiap orang, namun tidak ada satu orang pun yang menginginkan itu terjadi. Perkembangan teknologi ibarat pedang bermata dua; adanya kemudahan, namun juga tekanan. Kondisi ekonomi yang kurang stabil, standar hidup yang makin tinggi dan media social membuat orang harus selalu produktif. Tanpa disadari memengaruhi kondisi mental generasi muda atau remaja berusia 10-19 tahun. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain eksperimen melalui pre test dan post test dengan jumlah 108 mahasiswa. Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* didapatkan hasil terjadinya peningkatan pengetahuan mahasiswa. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta sosialisasi dibandingkan dengan kegiatan sebelumnya. Sebanyak 108 peserta baik dari mahasiswa maupun non mahasiswa merasakan perasaan *insecure*, mulai dari faktor *genetic* yang ikut mempengaruhi, stressor dari lingkungan, takut mengecewakan orang lain, kurangnya rasa percaya diri, bergantung pada orang lain, hingga pula dari rasa *overthinking*. Banyak yang bisa dilakukan seperti jadi diri sendiri, belajar dari masa lalu, temukan kelebihan yang dimiliki, dan juga kelilingi dirimu dengan orang suportif, hingga lakukan *detox* media sosial.

Kata Kunci: Insecurity; Media sosial; Remaja.

Abstract

Feelings of insecurity can trigger negative outcomes, such as stress. While everyone has experienced this feeling, no one wants it to happen. Technological advancements are like a double-edged sword: they offer convenience, but also pressure. Unstable economic conditions, increasingly high living standards, and social media force people to be productive. Unwittingly, this affects the mental health of young people, or teenagers, aged 10-19. This community service activity used an experimental design with a pre-test and post-test, involving 108 students. The results of the pre-test and post-test showed an increase in student knowledge. The results of the community service activity showed an increase in the participants' understanding of the socialization compared to the previous activity. The 108 participants, both students and non-students, experienced feelings of insecurity, ranging from genetic factors to environmental stressors, fear of disappointing others, lack of self-confidence, dependence on others, and even overthinking. Many things can be done, such as being yourself, learning from the past, discovering your strengths, surrounding yourself with supportive people, and even engaging in a social media detox.

Keywords: Social media; Insecurity; Teenagers.

How to Cite: El Adawiyah, S. et al. (2025). Penyuluhan Kesehatan Mental Social Media Insecurity: Don't Compare, Be Yourself. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(4), 1338-1346.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. ©2025 by author.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi ibarat pedang bermata dua; adanya kemudahan, namun juga tekanan. Kondisi ekonomi yang kurang stabil, standar hidup yang makin tinggi dan media social membuat orang harus selalu produktif. Tanpa disadari memengaruhi kondisi mental generasi muda atau remaja. Masa remaja merupakan masa mengembangkan kebiasaan social dan emosional bagi kesejahteraan mental. Generasi gelisah merupakan istilah populer yang menggambarkan generasi Gen Z (Claudia et al., 2024) dan Milenial yang hidup di tengah percepatan teknologi, perubahan social, dan tekanan ekonomi. Generasi muda ini sering memiliki rasa cemas, tertekan, dan terus sibuk meski tubuh butuh istirahat. Disamping itu, generasi muda mengalami ekspektasi tinggi, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Banyak faktor kesehatan mental yang dihadapi generasi muda yang dapat menyebabkan stress seperti tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dan eksplorasi identitas. Pengaruh media dan norma gender dapat memperburuk kesenjangan realitas kehidupan remaja dan persepsi atau aspirasi generasi muda untuk masa depan. Generasi muda atau remaja menurut World Health Organization (WHO) usia remaja berkisar antara 10-19 tahun. Badan Pusat Statistik (BPS) mendata 22.195 remaja di usia 10-14 tahun, sedangkan usia 15-19 tahun berjumlah 22.319 orang.

Gangguan emosional sering terjadi di kalangan remaja termasuk gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan terjadi (Mahendra et al., 2024) pada remaja usia 10-14 tahun (4,1%), usia 15-19 tahun (5,3%). Sedangkan gangguan depresi 3,4 % dialami remaja usia 15-19 tahun dan 1,3% remaja usia 10-14 tahun. Gangguan perhatian defisit hiperaktif (ADHD) salah satu faktor Kesehatan mental yang ditandai dengan kesulitan memperhatikan, aktivitas berlebihan serta melakukan tindakan tanpa mempertimbangkan konsekuensi, terjadi pada 2,7% remaja berusia 10–14 tahun dan 2,2% remaja berusia 15–19 tahun. Gangguan perilaku (melibatkan gejala perilaku destruktif atau menantang) terjadi pada 3,3% remaja berusia 10–14 tahun dan 1,8% remaja berusia 15–19 tahun. Gangguan perilaku dapat memengaruhi pendidikan remaja dan meningkatkan risiko perilaku kriminal. Bunuh diri adalah penyebab kematian ketiga terbesar pada remaja yang lebih tua dan dewasa muda (15–29 tahun). Faktor risiko bunuh diri bersifat beragam, dan meliputi penggunaan alkohol yang berbahaya, pelecehan di masa kanak-kanak, stigma terhadap pencarian pertolongan, hambatan untuk mengakses perawatan dan akses ke sarana bunuh diri. Media digital, seperti media lainnya, dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan atau melemahkan upaya pencegahan bunuh diri.

Media sosial atau yang sering juga disebut sebagai sosial media (Atika & El Adawiyah, 2024) merupakan platform digital (Keifer, 2014) yang memberikan fasilitas kepada penggunanya untuk saling berkomunikasi ataupun membagikan konten visual maupun audiovisual. Penggunaan media sosial sangat mempermudah kehidupan bersosialisasi dan berinteraksi tanpa dibatasi ruang dan waktu. Namun akhir-akhir ini, Data menunjukkan bahwa rata-rata penggunaan media sosial (Santika, 2023) dalam sehari di dunia pada tahun 2020 adalah 144 menit yang dimana meningkat tiap tahunnya yang sebelumnya tahun 2019 adalah 142 menit. Rata-rata durasi penggunaan internet orang Indonesia mencapai 8 jam 44 menit. Sementara 3 jam 15 menit di antaranya digunakan untuk menatap laman media sosial. Menurut penelitian, waktu yang ideal untuk menggunakan media sosial adalah 30 menit dalam sehari (Jiang & Ngien, 2020). Dengan lamanya waktu penggunaan media sosial, ternyata banyak orang cenderung melakukan *social comparison* (Angga et al., 2024) atau perbandingan sosial yang menimbulkan perasaan tidak aman atau *insecure*.

Rasa tidak aman atau *insecure* dapat memicu terjadinya hal negatif pada diri, seperti stress. Memang perasaan ini pasti pernah dialami setiap orang, namun tidak ada satu orang pun yang menginginkan itu terjadi. Di masa pandemi (Zulva, 2020) lalu ini tentunya ke lebih banyak melakukan aktivitas di rumah. Kegiatan perkuliahan (Ndasung, 2021), sekolah, maupun dunia pekerjaan sudah banyak dilakukan dengan sistem *online*. Berbagai aktivitas harus dilakukan menggunakan internet termasuk penggunaan media sosial (Ahmad et al., 2024; Firamadhina & Krisnani, 2021). Banyak kalangan kaum remaja dan dewasa yang merasa media sosial membuatnya *insecure* karena melihat postingan kehidupan orang lain dan tidak sedikit yang akhirnya memilih untuk tidak bermain sosial media (Firamadhina & Krisnani, 2021). Remaja atau generasi Z merasa dirinya kurang tidak seperti orang lain dan akhirnya menimbulkan rasa *insecure*. Sering kali orang yang memiliki rasa *insecure* membandingkan diri mereka dengan orang lain dan akhirnya pun menjadi kehilangan kepercayaan diri.

Menurut beberapa sumber, istilah "*insecurity*" secara psikologi memiliki arti, yaitu suatu kepribadian yang berupa rasa tidak percaya diri (Putri et al., 2024) sehingga seseorang akan merasa cemas, gelisah, dan takut dalam menghadapi atau melakukan sesuatu. Berkaitan dengan latar masalah diatas, perlu dilakukan intervensi promosi dan pencegahan Kesehatan mental (Arya et al., 2023) bertujuan untuk memperkuat kemampuan individu dalam mengatur emosi, meningkatkan alternative terhadap perilaku berisiko, membangun ketahanan dalam menghadapi situasi sulit dan kesulitan, serta mempromosikan lingkungan

sosial dan jaringan sosial yang mendukung. Kegiatan ini menggunakan pendekatan multi level melalui penyampaian di media digital untuk menjangkau remaja, khususnya yang paling rentan.



Gambar 1. Poster kegiatan webinar “Social Media Insecurity: Don’t Compare, Be Yourself”

Untuk itulah webinar “*Social Media Insecurity: Don’t Compare, Be Yourself*” diadakan sebagai *insight* bagi para remaja terutama mahasiswa dalam menghadapi keadaan *insecure* yang sedang dialami. rangkaian acara ini melalui *live stream Instagram* (Sari & Hadi, 2015) untuk memberikan gambaran umum mengenai isu yang akan dibahas pada rangkaian acara berikutnya yaitu webinar pada ruang *zoom meeting* dengan mengundang seseorang yang ahli dibidangnya untuk membahas seputar lika-liku kehidupan remaja yang menghadapi permasalahan terkait *insecure* dan bagaimana cara menghadapinya. Webinar Kesehatan Mental “*Social Media Insecurity: Don’t Compare, Be Yourself*” diadakan dengan maksud untuk menjadikan *insight* bagi para remaja terutama mahasiswa dalam menghadapi keadaan *insecure* yang sedang dialami. Adapun tujuannya ialah: 1). Audiens dapat meningkatkan rasa percaya diri; 2). Audiens dapat mengoptimalkan kemampuan yang ada dalam dirinya, 3) Audiens dapat mengetahui cara memahami dan menerima seluruh aspek dalam diri sendiri.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini Metode pelaksanaan menggunakan rancangan eksperimen melalui pretest dan post test pada saat pelaksanaan kegiatan, peserta yang mengikuti pre test dan post test berjumlah 108 responden dengan 10 pertanyaan yang berisikan pengetahuan mengenai kesehatan mental. Setelah itu dilaksanakan Webinar Kesehatan Mental “*Social Media Insecurity: Don’t Compare, Be Yourself*” yang bekerjasama dengan @psylutions.id, narasumber seorang psikolog klinis yaitu Fransiska Xaveria Aryani, M.Psi., Psikolog dengan spesialisasi pada pengembangan diri, gangguan mood dan emosi, hingga masalah kecemasan (*insecure, overthinking, quarter life crisis*). Sasaran Pengabdian kepada Masyarakat adalah mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi dengan jumlah sebanyak 108 orang. Adapun rincian pelaksanaan webinar yaitu sebagai berikut: Penjelasan dan penyampaian materi sosialisasi melalui media zoom tanggal, 24 Juni 2022 mulai 09.00 – selesai melalui link Zoom dengan topik social media insecurity: don’t compare, Be yourself.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan secara online bagi mahasiswa, dan masyarakat umum sebanyak 108 peserta dari berbagai daerah. Penyuluhan ini dilakukan Perkembangan teknologi terutama media sosial mengalami peningkatan yang sangat pesat (Saefudin, 2008). Media sosial adalah jenis media internet yang memungkinkan pengguna untuk dengan mudah berpartisipasi dalam percakapan, bertukar ide, dan menciptakan dunia virtual. Manfaat dari media sosial (Keifer, 2014) memudahkan remaja untuk

berinteraksi dengan banyak orang, memudahkan untuk mengekspresikan diri dan juga penyebaran informasi yang melalui media sosial dapat berjalan atau menyebar dengan cepat. Sebaliknya, efek negatif dari media sosial yaitu *dehumanisasi* dimana seseorang memandang orang-orang secara kurang manusiawi atau menganggapnya bukan manusia setara, lalu secara tidak langsung menjauhkan yang sudah dekat karena media sosial dapat membuat orang-orang fokus pada handphonenya masing-masing sehingga dapat membuat interaksi orang-orang terdekat berkurang, munculnya skeptisisme internet dimana sikap kurang percaya atau mencurigai segala sesuatu karena adanya sesuatu karena adanya keyakinan bahwa segala sesuatu bersifat tidak pasti, menimbulkan konflik dan masalah privasi, menimbulkan pengaruh buruk terhadap orang lain dan pengaruh buruk terhadap diri sendiri. Media sosial juga sudah mempengaruhi mental remaja pada saat ini (Putri et al., 2024).

Berdasarkan data dari *we are social* Data Digital Indonesia 2024, sekitar 167 juta penduduk atau 60,4 % dari total populasi Indonesia merupakan pengguna media sosial aktif dengan rata-rata setiap hari waktu menggunakan media sosial melalui perangkat apapun adalah selama 3 jam, 11 menit. Penggunaan media sosial yang semakin meluas di kalangan remaja menimbulkan berbagai pertanyaan terkait dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Sehingga, intervensi dini masalah kesehatan mental di kalangan anak dan remaja menjadi hal yang penting (Nadeak & Rustandi, 2024). Remaja, sebagai kelompok usia yang sedang dalam masa perkembangan psikologis, sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan digital yang mereka hadapi. Namun, kesehatan mereka sebagian besar diabaikan, terutama kesehatan mental, karena asumsi yang salah bahwa mereka berada dalam periode paling sehat. Kesehatan mental (Mahendra et al., 2024) sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Kebanyakan remaja atau generasi z tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental (Rusli et al., 2025). Remaja yang kecanduan media sosial sering mengalami depresi, stress, kecemasan, bahkan kesepian. Gangguan jiwa seperti stress dan depresi yang dialami remaja dapat berdampak pada kesehatan fisik, termasuk tekanan darah yang dapat menyebabkan hipertensi (Arsini, Azzahr, Tarigan, & Azhari, 2023).

Proses kegiatan pengabdian kepada Masyarakat

Tahap awal

Penentuan tema webinar kesehatan mental "*Social Media Insecurity: Don't Compare, Be Yourself*" adalah menganalisis situasi mengenai isu yang tengah menjadi perbincangan serta relevan dengan kehidupan sekitar. Mulai dari kegiatan sekolah dan perkantoran, sosialisasi dan interaksi, hingga mencari informasi serta hiburan semua dilakukan menggunakan media online seperti media sosial.

Tahap kedua

Studi literatur, untuk mendukung analisis situasi agar tidak hanya berdasar pada pengamatan saja namun juga teori serta penelitian terdahulu. Pada tahap ini telah ditemukan bahwa penggunaan sosial media sudah sangat melebihi waktu ideal, sehingga berdampak pada masalah kepercayaan diri yang menimbulkan perasaan cemas berlebih atau *insecure* yang tentu saja berpengaruh juga pada kesehatan mental.

Tahap ketiga

Berdasarkan dua tahap yang sudah dijelaskan sebelumnya, mempengaruhi perencanaan kegiatan berupa perumusan dan penyusunan program berupa webinar "*Social Media Insecurity: Don't Compare, Be Yourself*" yang ditujukan sebagai *insight* bagi para remaja terutama mahasiswa dalam menghadapi keadaan *insecure* yang sedang dialami. Rangkaian acara ini dimulai dengan *live stream Instagram* untuk memberikan gambaran umum mengenai isu yang akan dibahas pada rangkaian acara berikutnya yaitu webinar pada ruang *zoom meeting* dengan mengundang dua narasumber yang ahli dibidangnya.

Tahap penentuan narasumber merupakan tahapan penting bagi keberlangsungan kegiatan ini. Menentukan narasumber ini tentunya harus sesuai dengan tema yang sudah dibangun sebelumnya bekerjasama dengan @psylutions.id sebuah platform digital yang mengedukasi kesehatan mental yang didalamnya melibatkan banyak psikolog ternama serta terpercaya, salah satunya ialah Fransiska Xaveria Aryani, M.Psi., merupakan Psikolog klinis @psylutions.id yang memiliki bidang spesialisasi pada pengembangan diri, gangguan mood dan emosi, hingga masalah kecemasan (*insecure, overthinking, quarter life crisis*).

Tahap selanjutnya ialah *sponsorship* dan *media partner*. Pada tahap ini kami menggunakan proposal *sponsorship* dan juga *MOU media partner* yang dikirimkan secara langsung maupun melalui *email*. Acara webinar ini berlangsung berkat bantuan sponsor dari waroeng steak and shake serta para *media partner* yang turut membantu menyukseskan acara ini dengan membagikan serta mengajak public untuk ikut webinar ini, yaitu @ruangteras @curhatinaja.idn @manusiaasa.id @webinarpsikologi @teenagerscares.id.

Ketika *sponsorship* dan *media partner* sudah pasti, tahap pembuatan poster. Dimana pembuatan poster harus dilakukan setelah tahap *sponsorship* dan *media partner* sudah masuk kedalam proses fiksasi, agar ketika poster dibagikan sudah tidak ada revisi mengenai hal krusial yang melibatkan pihak eksternal.

Tahap berikutnya adalah sosialisasi kegiatan melalui media sosial. Sosialisasi kegiatan menggunakan Instagram sebagai platform utama dalam penyebaran informasi, karena berdasar pada analisa situasi dan studi literatur yang sudah dilakukan Instagram merupakan platform yang sesuai dengan target *audience* yang ingin dicapai. Sosialisasi ini dimulai dengan mengedukasi secara umum seputar kesehatan mental melalui *live stream Instagram* yang dipandu oleh Dinda Putri Yulianti selaku *public relations team* untuk memberikan gambaran umum mengenai isu yang akan dibahas pada rangkaian acara berikutnya yaitu webinar pada ruang *zoom meeting* dengan mengundang seseorang yang ahli dibidangnya.

Pendaftaran peserta untuk acara webinar "*Social Media Insecurity: Don't Compare, Be Yourself*" melalui *google form* atau *barcode registration* yang dibagikan melalui akun penyelenggara acara maupun para media partner yang dibagikan h-5 berlangsungnya kegiatan webinar. Setelah itu tentu saja pelaksanaan acara inti, yakni webinar "*Social Media Insecurity: Don't Compare, Be Yourself*" yang diselenggarakan pada ruang *zoom meeting*. Pada pelaksanaan Webinar Kesehatan Mental "*Social Media Insecurity: Don't Compare, Be Yourself*" yang bekerjasama dengan @psylutions.id, mengundang seorang psikolog klinis yaitu Fransiska Xaveria Aryani, Psikolog dengan spesialisasi pada pengembangan diri, gangguan mood dan emosi, hingga masalah kecemasan (*insecure, overthinking, quarter life crisis*) dan juga narasumber ahli komunikasi dan media social Sebelum pelaksanaan penyuluhan melalui media zoom, peserta mengisi kuesioner pengetahuan terkait Kesehatan mental. Setelah itu diberikan penyuluhan kesehatan mental oleh para narasumber. Sebelum acara ditutup, peserta diminta mengisi kuesioner Kembali dengan pertanyaan yang sama. Kuesioner kedua ini berisi pertanyaan yang sama dengan pertanyaan sebelumnya dengan tujuan mengetahui pengetahuan mahasiswa/mahasiswi terjadinya perubahan atau tidak setelah diberikan pemahaman.

Tabel 1. Hasil jawaban responden sebelum diberikan penyuluhan kesehatan (*pre test*)

No	Pertanyaan	Frekuensi	Persentase	Ket.
1.	Kesehatan mental jika sehat fisik, psikis dan ekonomi	44	46,67%	Kurang
2.	Kesehatan mental disebabkan faktor diri sendiri dan orang lain	78	60%	Baik
3.	kesehatan mentak menjadi penting karena menyangkut kualitas hidup	97	90%	Sangat Baik
4.	Saya tidak mudah marah hingga kehilangan akal	86	86,67%	Sangat Baik
5.	Perhatian saya tidak mudah teralih bahkan gampang fokus	69	63,33%	Baik
6.	Saya lebih senang bersama teman-teman daripada menyendiri	86	86,67%	Sangat Baik
7.	Saya tidak pernah berpikir putus asa atau mengakhiri hidup	86	86,67%	Sangat Baik
8.	Remaja secara fisik mengalami pertumbuhan tubuh yang normal dan bergaul menurut usianya	56	53,33%	Baik
9.	Respek terhadap diri sendiri dan orang lain artinya remaja mampu menilai hasil kerja orang lain	69	63,33%	Baik
10.	Perasaan dan emosi yang baik adalah rasa akan diterima, menyayangi, terlindungi serta harga diri yang memberi kontribusi pada mental yang stabil.	100	96,67%	Sangat Baik



Gambar 2. Foto kegiatan webinar

Gambar di atas menjelaskan kegiatan penyuluhan yang diikuti oleh 108 peserta melalui zoom. Narasumber menjelaskan pentingnya pengetahuan tentang Kesehatan mental dan dampak positif dan negative media sosial bagi remaja. Setelah peserta mendapatkan pengetahuan dan pemahaman tentang Kesehatan mental dan dampak negatif media sosial, peserta diberikan angket post test dengan pertanyaan yang sama waktu pre test.

Tabel 2. Hasil jawaban responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan (*pre test*)

No	Pertanyaan	Frekuensi	Persentase	Ket.
1.	Kesehatan mental jika sehat fisik, psikis dan ekonomi	78	60%	Baik
2.	Kesehatan mental disebabkan faktor diri sendiri dan orang lain	86	86,67%	Sangat Baik
3.	kesehatan mental menjadi penting karena menyangkut kualitas hidup	108	100%	Sangat Baik
4.	Saya tidak mudah marah hingga kehilangan akal	100	96,67%	Sangat Baik
5.	Perhatian saya tidak mudah teralih bahkan gampang fokus	86	86,67%	Sangat Baik
6.	Saya lebih senang bersama teman-teman daripada menyendiri	86	86,67%	Sangat Baik
7.	Saya tidak pernah berpikir putus asa atau mengakhiri hidup	100	96,67%	Sangat Baik
8.	Remaja secara fisik mengalami pertumbuhan tubuh yang normal dan bergaul menurut usianya	78	60%	Baik
9.	Respek terhadap diri sendiri dan orang lain artinya remaja mampu menilai hasil kerja orang lain	69	63,33%	Baik
10.	Perasaan dan emosi yang baik adalah rasa akan diterima, menyayangi, terlindungi serta harga diri yang memberi kontribusi pada mental yang stabil.	108	100%	Sangat Baik

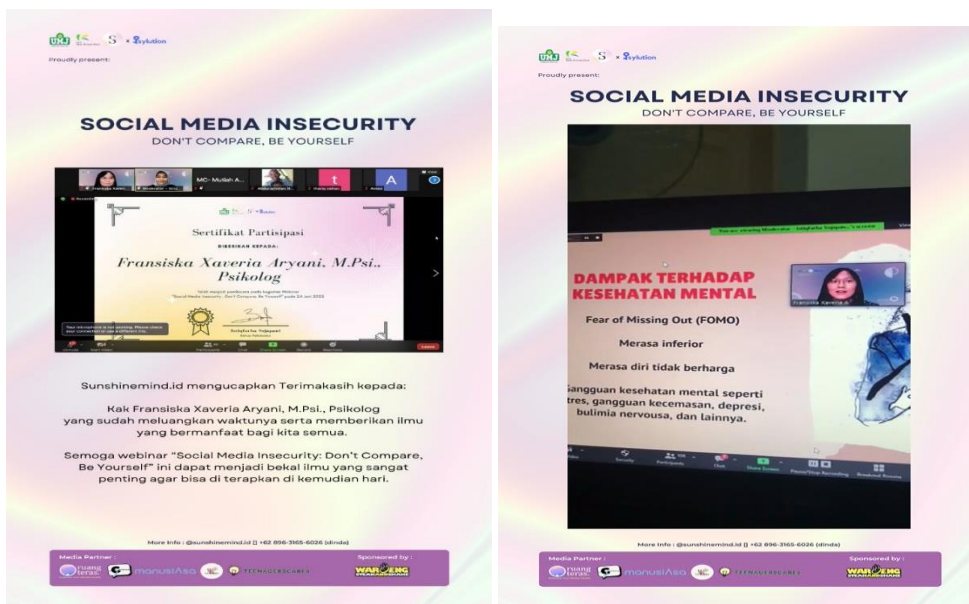
Berdasarkan hasil pre test dan post test terdapat perbedaan jawaban benar di *pre test* dan *post test*. Hal ini dapat diartikan, Penyuluhan kesehatan yang dilakukan memiliki peran penting dalam merubah pemahaman mahasiswa/i. Sehingga hasil yang didapat yaitu tercapainya target luaran yang berupa peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang kesehatan mental remaja, terlihat dari peningkatan skor mahasiswa(i) terhadap soal pre-test yang diberikan. Hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan mahasiswa terkait Kesehatan mental terutama insecure tentang pentingnya energi positif untuk mengatasi kecemasan.

Media sosial memberi kontribusi dalam kesehatan mental para remaja berdasarkan pada fakta yang ada bahwa lebih dari 4,5 miliar orang di dunia menggunakan sosial media yang memiliki dampak positif dan negatif bagi penggunaannya. Penyuluhan ini berlangsung penuh semangat, peserta tampak aktif dalam

berinteraksi dengan narasumber. Meskipun media sosial memiliki dampak negatif seperti insecure yang dijelaskan oleh narasumber seperti; Tidak percaya diri, Memandang rendah diri sendiri, Berusaha menghindari interaksi dengan lingkungan, Merasa tidak ingin keluar dari zona nyaman, Kerap membandingkan diri dengan orang lain, hingga merasa butuh pengakuan/pujian dari orang lain.

Insecure seringkali dianggap *sepele* oleh banyak orang, padahal ini sangat berdampak pada kesehatan mental (Rusli et al., 2025), seperti :*Fear of Missing Out (FOMO)*, Merasa *inferior* atau perasaan lemahnya kondisi psikologis dan sosial yang dirasakan secara pribadi, Merasa diri tidak berharga, hingga Gangguan kesehatan mental seperti stress, gangguan kecemasan, depresi, bulimia nervosa, dan lain sebagainya. Penyebab umum dari perasaan *insecure* ini, faktor *genetic* yang ikut mempengaruhi, stressor dari lingkungan, takut mengecewakan orang lain, kurangnya rasa percaya diri, bergantung pada orang lain, hingga pula dari rasa *overthinking*. Para pengguna sosial media di era *society 5.0* (Tina et al., 2024) yang didominasi oleh *Gen Z* memiliki ketahanan mental yang tergolong rendah, sehingga 90% keputusan diri dipengaruhi oleh sosial media, mulai dari hal *sepele* mau makan apa hingga ke barang-barang konsumtif skala besar lainnya. Pada sesi penutupan acara, tim kami membagikan form evaluasi untuk diisi oleh para peserta, yang mana diharapkan dapat menilai kegiatan ini secara objektif. Selain itu kami juga melakukan evaluasi pada tim penyelenggara itu sendiri agar dijadikan pembelajaran sebagai pengalaman maupun untuk acara kedepannya

Media sosial banyak mempengaruhi kesehatan mental penggunanya terutama generasi Z atau remaja. Dimana selain masalah yang dijabarkan tersebut, banyak cara yang bisa dilakukan untuk menghadapi bahkan menghindari perasan *insecure* itu, mulai dari: Jadilah diri sendiri. Berdasar pada analisa situasi yang ada orang seringkali membandingkan diri dengan orang lain dapat membuat kita merasa iri denga napa yang mereka miliki, sehingga lebih baik tidak membandingkan diri dan jadilah diri sendiri; Berikan dirimu afirmasi positif. Saat kita sedang merasa *insecure*, kita seringkali membutuhkan validasi untuk diri. Salah satu cara paling ampuh adalah dengan membaca kata-kata positif untuk diri sendiri seperti "*I am smart. I can do it. I am loved. I am accepted. I am not who I used to be*; Belajar menerima masa lalu. Menyesali apa yang telah terjadi di masa lalu tidak akan membantu kita menjadi lebih baik, kita diharapkan dapat menerima dan belajar dari peristiwa masa lalu dan terakhir melakukan *detox* sosial media. Sumber masalah *insecure* ialah sosial media, maka dari itu penting juga bagi remaja untuk melakukan *detox* sosial media untuk mengatasi *insecure* itu sendiri.



Gambar 3. (a) dokumentasi penyerahan sertifikat apresiasi sebagai narasumber kepada Fransiska Xaveria Aryani, M.Psi., Psikolog. (b) dokumentasi pemaparan materi oleh narasumber

Dari pemaparan yang diberikan, banyak hal yang bisa langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Mulai dari mengidentifikasi perasaan *insecure* yang ada hingga bagaimana cara menghadapinya. Pada sesi *closing statement* memberikan masukan untuk melakukan *self-love & self-compassion* "*Be Kind to Ourselves*" untuk meringankan perasaan *insecure* serta membuat kita mencintai diri sendiri.

Kesimpulan

Penyuluhan Kesehatan Mental pada generasi Z atau remaja merupakan salah satu upaya untuk mengatasi dampak positif maupun negatif dari media sosial yang terkait dengan insecure. Ketergantungan terhadap media sosial berdampak negatif yang akan mempengaruhi remaja yang memandang rendah diri sendiri, berusaha menghindari interaksi dengan lingkungan yang mana sangat berdampak bagi kesehatan mental. Untuk penyuluhan Kesehatan ini diberikan untuk menghadapi hal tersebut yang ternyata banyak cara yang bisa dilakukan seperti jadi diri sendiri, belajar dari masa lalu, temukan kelebihan yang dimiliki, dan juga kelilingi dirimu dengan orang suportif, hingga lakukan *detox* media sosial. Hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi orangtua, remaja itu sendiri dan juga masyarakat lainnya dalam upaya meningkatkan pemahaman dan kualitas kesehatan remaja.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih kepada Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memberikan Amanah dalam kegiatan pengabdian ini serta para mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi atas keikutsertaannya dalam penyuluhan Kesehatan mental media social insecure.

Daftar Pustaka

- Ahmad, K. R., Sibuan Amir, L., & Hapiipi, M. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Komunikasi dan Hubungan Sosial dalam Kalangan Generasi Z. *Sanskara Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(2), 85–94. <https://doi.org/10.58812/sish.v1.i02>
- Angga, T. et al. (2024). Peran Pekerja Sosial Menjadi Konsuler Bagi Disabilitas. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 125–129. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.967>
- Arya, D., Stiawati, T., & Jumiati, I. E. (2023). Pemanfaatan Media Sosial sebagai Alat Promosi Kesehatan Rumah Sakit di Indonesia: Literature Review. *Faletehan Health Journal*, 10(2), 131–136. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Atika, S. & El Adawiyah, S. (2024). Implementasi Cyber Public Relations pada Instagram @dcikabakery. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 38–46. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v3i1.2394>
- Claudia, S. I., & Adawiyah, E. (2024). Strategi Komunikasi Direktorat Pendidikan Profesi Guru Dalam Mengembangkan Minat Generasi Z Menjadi Guru. *Jurnal Professional*, 11(1).
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial Tiktok: tiktok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Share: Social Work Journal*, 10(2), 199. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media and Society*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Keifer, K. (2014). penggunaan Media sosial. In *Angewandte Chemie International Edition* (Vol. 6, Issue 11, pp. 951–952).
- Mahendra, P., D Saing, S. N. M., Khafid, Y. A., Rhomadon, A., Poniasih, A., Saleh, R. A., Hakim, A. Al, Putri, I. N. A., Djannah, S. N., & Solikhah, S. (2024). Penyuluhan Kesehatan Mental sebagai Upaya Promotiv Preventif Kesehatan. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 63–72. <https://doi.org/10.47575/apma.v4i2.578>
- Murdani, A. D., Wijayati, H., & Haqqi, H. (2025). Penguatan Kecerdasan Media Digital dalam Membangun Karakter Remaja Bijak Bermedia Sosial. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(3), 854-862.
- Nadeak, T. B., & Rustandi, D. (2024). Pola Komunikasi Keluarga Dalam Membentuk Kesehatan Mental Gen Z Di Era Digital. *eProceedings of Management*, 11(6).
- Ndasung, D. J. (2021). Pendidikan di Indonesia Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3014–3018. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1334>
- Putri, A., Hermawan Adinugraha, H., Anas, A., Abdurrahman Wahid Pekalongan, U. K., & Walisongo Semarang, U. (2024). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus Di Desa Notogiwang* (Vol. 3, Issue 1).
- Rusli, S., Yani, A., & Amalinda, F.. (2025). Pengaruh media sosial pada perkembangan kesehatan mental remaja : a literature riview. Universitas Muhammadiyah Palu.

-
- Santika, E. F. (2023). Pertumbuhan Melambat, Jumlah Pengguna Media Sosial Global Capai 4,76 Miliar hingga Awal 2023. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/07/pertumbuhan-melambat-jumlah-pengguna-media-sosial-global-capai-476-miliar-hingga-awal>
- Sari, D. Kartika., & Hadi, I. Prijana. (2015). Information and communication technology, dan literasi media digital. ASPIKOM bekerjasama dengan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Universitas Krsiten Petra Surabaya, Universitas Muhammadiyah Malang dan Buku Litera.
- Wiramaya, D. S., Fathurrijal, F., Sukarta, S., Suhadah, S., Rohmah, N. N. M., & Saudi, Y. (2024, August). Pengaruh Media Sosial terhadap Akidah Generasi Z Muslim di Perkotaan. Seminar Nasional Paedagoria (Vol. 4, No. 1, pp. 130-142).
- Zulva, T. N. I. (2020). Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis. *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>