

MEDI Kons : Jurnal Bimbingan dan Konseling

Vol. 9, No. 2, 2023,

ISSN 2528-424X (Print)

ISSN 2686-651X (Online)

Tersedia Online di <https://ejournal.unisri.ac.id/index.php/mdk>

PERAN LAYANAN INFORMASI DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL PENGUNAAN MEDIA SOSIAL MASA KINI SISWA KELAS X SMK NEGERI 1 KALIJAMBE TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Ayu Nur Wulansari¹, Hera Heru S.S²

Universitas Slamet Riyadi Surakarta

Jl. Sumpah Pemuda No. 18 Kadipiro, Surakarta

E-mail: wulansariayu356@gmail.com . 085848966574

***Abstrac** : This study aims to find out the role of information services in maintaining the mental health of today's use of social media for class X students of SMK Negeri 1 Kalijambe in the 2022/2023 academic year. This research is a qualitative research. The subjects of this study were class X students of SMK Negeri 1 Kalijambe for the 2022/2023 academic year. Data collection techniques used are interviews, observation and documentation. Interviews were conducted by asking questions to the informants. Observations are made to obtain data by observing activities directly. Documentation is done by taking pictures in the form of photos during research. The analysis technique goes through 4 stages, namely data reduction, data presentation, inference and verification, as well as the final conclusion. The results of the study concluded that problems regarding the use of social media that have an impact on students' mental health need to be carried out by providing assistance with information services about mental health today's use of social media to provide an understanding of the proper use of social media. Participant problems related to the use of social media which interferes with mental health can be assisted with information services. The implementation was carried out for 3 meetings with some results from observations after being given information services to students.*

Keywords: Information services, mental health, social media

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui bagaimana peran layanan infomasi dalam menjaga kesehamtan ental penggunaan media sosial masa kini siswa kelas X SMK Negeri 1 Kalijambe tahun pelajaran 2022/2023. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Subjek penelitian ini ialah siswa kelas X SMK Negeri 1 Kalijambe tahun pelajaran 2022/2023. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kepada narasumber. Observasi dilakukan untuk memperoleh data dengan mengamati kegiatan secara langsung. Dokumentasi dilakukan dengan pengambilan gambar berupa foto saat berjalannya penelitian. Teknik analisis melalui 4 tahap yaitu reduksi data, penyajian data, penyimpulan dan verifikasi, serta kesimpulan akhir. Hasil penelitian disimpulkan bahwa permasalahan mengenai penggunaan

media sosial yang berdampak pada kesehatan mental siswa perlu dilaksanakan pemberian bantuan dengan layanan informasi tentang kesehatan mental penggunaan media sosial masa kini untuk memberikan pemahaman terhadap penggunaan media sosial secara tepat. Permasalahan partisipan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial yang mengganggu kesehatan mental dapat di bantu dengan layanan informasi. Pelaksanaanya dilaksanakan selama 3 kali pertemuan dengan beberapa hasil dari pengamatan setelah diberikan layanan informasi terhadap siswa.

Kata kunci: Layanan informasi, kesehatan mental, media sosial

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan dimensi kehidupan yang sangat penting karena dengan kesehatan mental kehidupan berjalan lancar dan alami. Kesehatan jiwa secara umum dapat diartikan sebagai keadaan pikiran yang normal dan memiliki motivasi untuk menjalani kehidupan yang berkualitas (menurut nilai-nilai agama dan budaya) dalam kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat dan bidang kehidupan lainnya. Itulah sebabnya kesehatan mental merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia, agar seseorang dapat berkomunikasi dengan baik, bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain bahkan dalam lingkungan terkecil, yaitu di lingkungan sosialnya sendiri.

Menurut wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Kalijambe pada tanggal 20 Februari 2022, banyak siswa yang belum mengetahui cara menggunakan media sosial dan masih menggunakan media sosial secara sembarangan, terutama dalam pembelajaran. Masih banyak siswa yang tidak bisa fokus belajar karena sosial media dan tidak bisa menyelesaikan tugas yang diberikan gurunya, malah bermain tik tok, instagram, dll.

Perkembangan kesehatan jiwa seseorang dipengaruhi oleh kualitas lingkungan sosial dan emosional di sekolah, sehingga perlu adanya praktik kesehatan jiwa di sekolah. Sekolah adalah rumah kedua bagi siswa, bahkan beberapa siswa dapat menghabiskan waktu hingga 12 jam sehari di sekolah untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Hubungan kepala sekolah-guru atau guru-murid sangat tidak harmonis. Kami memiliki guru yang berada di bawah tekanan. Penerapan nilai moral yang rendah. Pengembangan kesehatan mental individu siswa gagal atau terhambat ketika ada diskriminasi atau ketidakadilan.

Menurut Hera Heru Sri Suryanti, kualitas jiwa yang sehat meliputi: Darajat, 2010). Siswa diterima dalam masyarakat berpendidikan tinggi yang diharapkan memiliki kecerdasan intelektual

yang baik untuk menghadapi dan memecahkan masalah kehidupan pribadi dan sosial. Dari hasil wawancara pada Februari 2022, kami menemukan bahwa masih banyak siswa yang tidak sehat secara mental. Salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut adalah melalui bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Berdasarkan pembahasan di atas, kita harus mempertimbangkan peran layanan informasi dalam menjaga kesehatan penggunaan media sosial saat ini.

METODE

Berdasarkan masalah penelitian ini, metode penelitian kualitatif menurut Kirk dan Miller (1986: 9) awalnya berasal dari pengamatan kualitatif bukan kualitatif. Pengamatan kualitatif mengukur tingkat karakteristik tertentu. Untuk menemukan sesuatu untuk dilihat, pengamat perlu mengetahui apa yang terjadi untuk mencirikan benda tersebut. Untuk melakukan ini, pengamat mulai mencatat atau menghitung dari satu, dua, tiga, dst. Berdasarkan pertimbangan yang dangkal tersebut, peneliti kemudian menyimpulkan bahwa penelitian kualitatif mencakup semua jenis penelitian berdasarkan persentase, rata-rata, chi-kuadrat dan perhitungan statistik lainnya. Dengan kata lain, penelitian kualitatif adalah tentang angka atau angka atau karakteristik.

Di sisi lain, properti untuk mengekspresikan aspek alami adalah kebalikan dari kuantitas atau kuantitas. Karena pertimbangan-pertimbangan tersebut, penelitian kualitatif seolah-olah dimaknai sebagai penelitian yang tidak melibatkan perhitungan. Sejumlah istilah digunakan untuk penelitian kualitatif, yaitu penelitian atau studi naturalistik atau alam, etnografi, interaksionisme simbolik, perspektif introspektif, etnomedologi, Sekolah Chicago, fenomenologis, studi kasus, interpretatif, ekologis, dan deskriptif (Bogdan dan Biklen, 1982: 3).

Prosedur Kerja Penelitian

1. Perencanaan Tindakan

Menyusun rencana tindakan yang berupa apa, siapa yang melaksanakan, bagaimana kegiatan tindakan, kapan dilaksanakan, di mana kegiatan dilaksanakan.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling berupa pemberian layanan informasi dalam menjaga kesehatan mental penggunaan media sosial siswa kelas X SMK Negeri 1 Kalijambe. Sehingga peneliti dapat mengamati pemberian layanan informasi yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling.

3. Observasi

Pada tahap observasi meliputi pelaksanaan observasi dari pengamat selama kegiatan Konseling Kelompok berlangsung.

4. Refleksi

Tahap refleksi bertujuan untuk mengutarakan kembali pernyataan sebelumnya dan setelah tindakan berlangsung.

Indikator Kinerja

Indikator Kinerja ialah kriteria untuk dipergunakan melihat tingkat keberhasilan terhadap penelitian tindakan bimbingan dan konseling guna meningkatna maupun memperbaiki mutu pada pembelajaran di dalam kelas. Menurut Hera Heru Sri Suryanti karakteristik mental yang sehat mencakup: Terhindar dari gejala gangguan kesehatan jiwa (neurosis) dan penyakit jiwa (psikosis), mengetahui cara beradaptasi, memanfaatkan potensi dengan sebaik-baiknya, mencapai kebahagiaan pribadi dan lainnya (Zakiyah Darajat, 2010). Masyarakat yang berpendidikan tinggi adalah peserta didik yang diharapkan memiliki kualitas mental yang sehat untuk menghadapi dan memecahkan masalah dalam kehidupannya, baik yang bersifat pribadi maupun sosial. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada bulan Februari 2022, masih banyak siswa yang kualitas mentalnya kurang sehat. Salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan menggunakan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dikaji peran layanan informasi dalam menjaga kesehatan penggunaan media sosial saat ini.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi.

HASIL

Dalam pelaksanaan layanan informasi dalam menjaga kesehatan mental penggunaan media sosial masa kini menggunakan satu kelas yang berisi 33 siswa. Dalam 33 siswa tidak semua siswa yang mengikuti layanan tersebut memiliki tingkat keberhasilan yang sama. Mungkin kurang lebih 5 orang yang kurang memiliki tingkat keberhasilan yang signifikan. Hal ini diperoleh dari hasil observasi peneliti dan wawancara terhadap guru Bimbingan dan Konseling setelah pelaksanaan kegiatan layanan informasi yang diberikan selama 3 minggu dengan melakukan 3x pertemuan.

Temuan Studi yang dikaitkan dengan kajian teori

a. Kondisi realita sekolah

Dari hasil perolehan data menggunakan observasi selama kurang lebih satu minggu di SMK Negeri 1 Kalijambe siswa kelas X. Selain observasi juga dilaksanakan wawancara kepada guru Bimbingan dan Konseling. Wawancara tersebut dilakukan secara bertahap, tahap pertama wawancara sebelum pelaksanaan pelayanan informasi dalam menjaga kesehatan mental penggunaan media sosial masa kini, dan dilanjutkan wawancara tahap kedua setelah pelaksanaan layanan informasi dalam menjaga kesehatan mental penggunaan media sosial masa kini yang dilaksanakan oleh guru Bimbingan dan Konseling selama 3 minggu dengan pertemuan 3x.

Maka dari itu hasil dari pemberian layanan informasi dalam menjaga kesehatan mental penggunaan media sosial masa kini agar kesehatan mental siswa kelas X SMK Negeri 1 Kalijambe dapat mengurangi kecenderungan penggunaan media sosial secara berlebihan. Dengan pemberian layanan guru Bimbingan dan Konseling mampu mengentaskan permasalahan siswa terutama yang berkaitan dengan penggunaan media sosial, hal ini disebabkan bahwa pengaruh media sosial dapat berdampak besar pada kesehatan mental siswa pada era 4.0.

b. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang di gunakan oleh peneliti sebanyak 33 siswa atau setara dengan satu kelas. 33 siswa tersebut didapat dari kelas X tata busana SMK Negeri 1 Kalijambe. Dari satu kelas memiliki permasalahan dalam penggunaan media sosial sesuai dengan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang dikumpul, pengkaji mendapati masalah kesihatan mental kanak-kanak masa kini yang berpunca daripada media sosial dapat diselesaikan atau dikurangkan setelah mendapat perkhidmatan maklumat seperti yang diterangkan dalam teori “Ahmad Zain” iaitu perkhidmatan maklumat adalah bimbingan dan kaunseling. Kaunseling yang menyediakan pelajar dengan maklumat untuk membantu mereka mengembangkan kemahiran mereka di sekolah. Aktiviti khidmat maklumat ini dijalankan oleh guru bimbingan dan kaunseling yang memberikan segala maklumat tentang maklumat yang membangkitkan semangat atau menyumbang sesuatu untuk meningkatkan kualiti dan kompetensi pelajar di sekolah. Proses perkhidmatan maklumat adalah perkhidmatan maklumat kompleks yang meningkatkan keupayaan pelajar untuk mendapatkan maklumat, penerima perkhidmatan maklumat boleh memahami dan mengalami perkara baru.

Guru bimbingan dan kaunseling boleh memberikan perkhidmatan maklumat secara terus dan terbuka kepada pelajar mengikut keperluan pelajar tersebut. Berdasarkan teknik dan variasi serta fleksibilitinya, ia boleh digunakan dalam format klasik atau kumpulan atau individu bergantung pada jenis maklumat dan ciri peserta perkhidmatan. Menurut Tohirin (201:

149) Salah satu teknik perkhidmatan maklumat yang boleh digunakan dalam perkhidmatan maklumat ialah penyampaian maklumat melalui media tertentu seperti alat visual, media bertulis, media visual, papan iklan dan media elektronik seperti radio, pita perakam, filem, televisyen, internet. , dan lain-lain. Dalam erti kata lain, penghantaran maklumat boleh dilakukan dengan cara bukan elektronik dan melalui cara elektronik.

Dalam era Revolusi Perindustrian 4.0 seperti hari ini, tidak dinafikan perkara ini turut mempengaruhi tingkah laku manusia, di mana segala-galanya daripada membeli-belah sehinggalah

menempah barangan runcit dilakukan secara dalam talian. Individu harus memesan segala-galanya melalui peranti elektronik dan internet sahaja. Begitu juga dengan bersosial dengan bantuan media siber, individu boleh bergaul, berkawan, dan melibatkan diri dalam aktiviti sosial yang lain. Dapat dilihat hampir setiap orang mempunyai akaun di media sosial hari ini. Bermula dari warga sekolah hingga warga emas, kini menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan orang lain. Kerana media sosial membolehkan individu membawa orang yang jauh untuk mengekalkan komunikasi. Semua maklumat ditawarkan melalui media sosial, dan maklumat sosial dan maklumat lain. Sesetengah maklumat ini bercas positif, tetapi sesetengahnya bercas negatif dan mempunyai akibat yang serius dan mencetuskan kenakalan juvana. Kesan negatif internet termasuk ketagihan internet, buli siber, pornografi siber, risiko kesihatan, risiko kesihatan mental, keselamatan dan keganasan yang memesongkan pembangunan anak muda (Syah & Hermawati, 2018).

Individu yang sihat mental ialah individu yang tingkah lakunya kuat dan diterima umum dalam masyarakat, yang pandangan hidupnya mengikut norma dan model kumpulan masyarakat, sehingga hubungan manusia dan hubungan sosial memuaskan (Carton, 1989). . Sementara itu, menurut Karl Menninger, orang yang sihat dari segi mental ialah mereka yang mempunyai keupayaan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berkelakuan dengan cara yang membebaskan perasaan orang lain, dan mempunyai pandangan hidup yang bahagia. Pada masa ini, individu yang sihat mental boleh ditakrifkan dalam dua cara: negatif apabila tiada gangguan mental dan positif apabila ciri-ciri individu sihat mental hadir. Berdasarkan kajian, diketahui perkhidmatan maklumat dapat meningkatkan kefahaman pelajar tentang kesihatan mental.

Masalah kesihatan mental yang terkait dengan media sosial meliputi stres, kecemasan, depresi, dan kesepian (Bashir & Bhat, 2017). Studi lain tentang depresi seksual dilakukan oleh Kelly et al. Para peneliti ini menunjukkan bahwa anak perempuan lebih sering menggunakan media sosial daripada anak laki-laki dan menderita gejala depresi. (Kelly, Jiranawala, Booker, Soccer, 2018). Seperti yang disarankan oleh Booker et al., isu gender terkait penggunaan media sosial juga terkait dengan kesejahteraan. Hasilnya menunjukkan korelasi yang signifikan

antara interaksi media sosial dan kesejahteraan, dan antara interaksi media sosial dan tingkat kebahagiaan yang lebih rendah pada wanita. Selain itu, tingkat interaksi media sosial yang lebih tinggi pada usia 10 tahun dikaitkan dengan penurunan kebahagiaan pada anak perempuan, tetapi tidak pada anak laki-laki (Booker, Kelly, & Sacker, 2018). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dampak penggunaan media sosial bagi perempuan dan laki-laki berbeda.

Masalah kesehatan mental yang disebabkan oleh media sosial telah dilaporkan dalam beberapa penelitian yang dilakukan di China. Studi pada remaja sekitar usia 18 tahun melaporkan prevalensi media sosial dan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan kombinasi antara kecemasan dan depresi (Gao et al, 2020). Selanjutnya, sebuah studi oleh Ni et al. Sebuah studi terhadap 1.577 komunitas dan 214 petugas kesehatan di Wuhan menemukan bahwa menggunakan media sosial lebih dari dua jam sehari dan membaca pesan media sosial dapat memicu kecemasan dan depresi. ditemukan ada (Ni et al., 2020). Namun, dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan dan depresi di antara anggota masyarakat dan petugas kesehatan.

Berdasarkan data di atas, para peneliti menemukan banyak efek penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental, tetapi sebagai peneliti Tidak ada studi terperinci yang ditemukan tentang peran layanan informasi dalam pemeliharaan. Menemukan peran layanan informasi dalam menjaga kesadaran kesehatan dalam penggunaan media sosial saat ini. Peneliti hendaknya dapat memberikan informasi layanan informasi pemeliharaan kesehatan jiwa di media sosial saat ini sehingga mahasiswa kedepannya dapat memahami bahaya media sosial terhadap kesehatan jiwanya dan diharapkan dapat mencegah dampak negatif dari media sosial.

Pembahasan dari wawancara guru BK di SMK Negeri 1 Kalijambe tentang adanya layanan informasi tentang kesehatan mental penggunaan media sosial sebelum di beri layanan siswa masih belum mengetahui akan dampak kesehatan mental penggunaan media sosial masa kini sehingga siswa masih asal-asalan menggunakan sosial media sosial, media sosial dijadikan media yang sangat mengasikan buat anak-anak, sehingga anak-anak masih kurang tau apa dampak dari meedia sosial. Anak –anak juga menjadikan media sosial itu media yang paling penting bagi

mereka, sehingga jika mereka tidak memegang handphone mereka sangat gelisah dan tidak fokus menjalankan kehidupan. Lalu apakah siswa tau kalo media sosial itu bisa pengaruh ke mentalnya? Sebenarnya sebagian siswa sudah tau akan hal itu, tetapi karena kurangnya faktor pengawasan dari orang tua juga menyebabkan anak itu kecanduan menggunakan sosial media sehingga di era sekarang mayoritas anak menggunakan handphone sekolah pun juga menggunakan handphond untuk media belajar mereka sehingga yang orang tua ketahui bahwa anak-anak itu memegang handphone di saat di rumah mereka itu belajar tetapi mereka malah bermain media sosial. Maka dari itu guru Bimbingan dan Konseling memberikan layanan mengenai kesehatan mental penggunaan media sosial masa kini, dengan di berikan layanan anak-anak sangat antusias dan sangat aktif untuk bertanya. Karena mereka jadi tau bahkan bermedia sosial juga ada dampak terhadap kesehatan mentalnya. Setelah di berikan layanan informasi Guru Bimbingan dan Konseling juga selalu memeberikan pengarahan kepada siswa bahwa belajar harus di prioritaskan dan menggunakan media sosial dengan baik. Lalu hasil setelah di berikan layanan informasi kepada Guru Bimbingan dan Konseling mereka mulai menyadari dampak buruk itu dan mulai menggunakan media sosial dengan baik. Dari hasil penelitian di atas guru Bimbingan dan Konseling membeerikan layanan informasi yang sangat baik dan jelas sehingga anak-anak jadi mudah memahami materi yang diberikan dan jadi tau bahwa media sosial yang sering di akses sangat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Setelah melakukan 3 kali pertemuan Dari 33 siswa masih ada 5 orang siswa yang belum bisa menerapkan materi yang di berikan guru Bimbingan dan Konseling sehingga mereka masih bersikap acauh tak acuh menggunakan media sosial, akan tetapi guru Bimbingan dan Konseling tetap memantau anak tersebut supaya bisa mengguanakan media sosial dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan selama kurang lebih 1 bulan dengan hasil yang dibahas pada bab sebelumnya maka disimpulkan bahwa berdasarkan masalah yang ditemukan sebagai berikut.

Permasalahan mengenai penggunaan media sosial yang berdampak pada kesehatan mental siswa sehingga dilaksanakan pemberian bantuan dengan layanan informasi tentang kesehatan mental penggunaan media sosial masa kini guna untuk memberikan pemahaman terhadap penggunaan media sosial secara tepat.

Berdasarkan data yang diperoleh selama observasi, wawancara, dan dokumentasi, disimpulkan bahwa permasalahan partisipan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial yang mengganggu kesehatan mental dapat di bantu dengan layanan informasi. Yang dimana proses pelaksanaannya dilaksanakan selama 3x pertemuan dengan beberapa hasil dari pengamatan setelah diberikan layanan informasi terhadap siswa.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk Siswa

Sebaiknya bisa menerapkan layanan informasi yang di berikan kepada guru Bimbingan dan Konseling dengan baik dan benar

2. Untuk Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan bagi guru Bimbingan dan Konseling secara rutin memberikan kegiatan-kegiatan konseling, salah satunya dengan memberikan layanan informasi yang berkaitan tentang penggunaan media sosial yang dapat mengganggu kesehatan metal siswa, dengan tujuan agar para peserta didik bisa lebih menghargai dirinya maupun hidupnya sehingga mereka dapat memaknai setiap perjalanan kehidpanya dengan hal-hal yang positif.

3. Untuk Pihak Sekolah

Dari awal peneliti melakukan penelitian di SMK Negeri 1 Kalijambe Tahun Pelajaran 2022/2023, peneliti melihat jarang sekali memberikan kegiatan-kegiatan bimbingan dan konseling kepada siswa. Hal ini yang bisa menyebabkan siswa lebih selektif menggunakan sosial media daripada belajar di kelas.

DAFTAR RUJUKAN

- Suryanti, H. H. S. dan Hartini, S. 2020. *Kolaborasi Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok Dalam Membentuk Karakteristik Mental yang Sehat Mahasiswa*. Research Fair Unisri 2019 P- ISSN: 2550-0171 Vol 4, Number 1, Januari 2020 E- ISSN: 2580-5819
- Tohirin. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT Raja Grafindo Parsada.
- Zaini, *et. al.* 2020. *Pentingnya Penggunaan Media Bimbingan dan Konseling dalam Layanan Informasi*. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang “Arah Kurikulum Program Studi Bimbingan dan Konseling Indonesia di Era Merdeka Belajar
- Komalasari, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konsling*. Jakarta: PT Indeks