

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia

Volume 3, Nomor 4, July 2024, Halaman 12-19

Licensed by CC BY-SA 4.0

ISSN: 2986-7002

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12692716>

Peran Mahasiswa MBKM Bangun Desa dalam Kegiatan Psikoedukasi di Kelurahan Pengasinan

Nadia Khalishah Fitri¹, Ferdy Muzzamil²

¹²Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Email: 202110515113@mhs.ubharajaya.ac.id¹, Ferdy.muzzamil@dsn.ubharajaya.ac.id²

Abstrak

Program yang dilakukan kali ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengimplementasikan psikoedukasi yang berfokus pada penambahan wawasan serta pengetahuan masyarakat di sekitar Kelurahan Pengasinan terkait mekanisme koping serta kecanduan gadget. Program pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Kelurahan Pengasinan ini memiliki tujuan untuk mengembangkan pengetahuan dalam cara meregulasi emosi, cara merespons suatu kondisi yang penuh dengan tekanan, cara untuk mengontrol diri dalam penggunaan gadget, serta menghindari dampak negatif dari penggunaan gadget tersebut. Hasil keseluruhan kegiatan program MBKM Membangun Desa ini yaitu membantu para orang tua dalam menghadapi sang anak saat anak tersebut menunjukkan perilaku yang berbeda dari biasanya, membangun kesadaran remaja akan dampak negatif yang akan diterimanya jika mengalami kecanduan gadget, serta membantu remaja untuk membuat strategi pengelolaan waktu penggunaan gadget dalam kehidupannya sehari-hari.

Kata Kunci : Psikoedukasi, mekanisme koping, kecanduan gadget

Abstract

The program carried out this time aims to develop and implement psychoeducation that focuses on increasing the insight and knowledge of the community around Pengasinan Village regarding coping mechanisms and gadget addiction. The community service program that has been carried out in Pengasinan Village has the aim of developing knowledge on how to regulate emotions, how to respond to stressful conditions, how to control oneself when using gadgets, and avoiding the negative impacts of using these gadgets. The overall results of the MBKM Building Village program activities are helping parents deal with their children when they show different behavior than usual, building teenagers' awareness of the negative impacts they will receive if they are addicted to gadgets, and helping teenagers to create strategies for managing their time using their gadgets in everyday life.

Keywords : Psychoeducation, coping mechanisms, gadget addiction

Article Info

Received date: 15 June 2024

Revised date: 28 June 2024

Accepted date: 8 July 2024

PEMBAHASAN

Koping mekanisme atau yang biasa dikenal dengan sebuah upaya yang dilakukan seorang individu untuk mendapat rasa tenang, aman, damai, dan nyaman dalam diri saat sedang menghadapi suatu kondisi buruk seperti tuntutan atau tekanan dalam proses kehidupan yang membuatnya stress. Stress sendiri adalah suatu kondisi gangguan yang disebabkan oleh tekanan yang direspon secara fisik atau emosional yang memunculkan reaksi kecemasan. Menurut American Psychological Association (APA) menyebutkan bahwa remaja yang mengalami stres dapat memunculkan keadaan emosi berupa kecemasan yang dapat menimbulkan efek seperti pusing, tangan mengeluarkan keringat, mulut kering, kemudian perasaan panik, takut, gangguan terhadap perhatian dan memori, perasaan khawatir, serta bingung (Putri & Azalia, 2022)

Maka dari itu setiap individu yang sedang mengalami stress sering kali melakukan koping mekanisme yang menurut Lazarus, coping stress dapat dilakukan dalam 2 cara, yaitu: *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotional focused coping* (strategi berorientasi pada emosi) merupakan sebuah cara yang dilakukan seorang individu untuk berfokus kepada perasaannya terlebih dahulu atau dengan kata lain sebuah metode dimana seorang individu terlebih dahulu menenangkan reaksi internal berupa perasaan emosional yang muncul dari dalam dirinya dengan berusaha memberikan pertahanan psikologis dari ketidakberdayaannya. Menurut pandangan Carver, Scheier dan Weintraub cara *emotional focused coping* ini memiliki beberapa aspek, seperti : adanya dukungan sosial emosional, interpretasi positif, penerimaan, penolakan, dan religiusitas. Sedangkan problem

focused coping (strategi berorientasi pada masalah) merupakan sebuah cara dimana seorang individu mencoba untuk mengesampingkan perasaannya untuk segera mencari focus permasalahan berupa akar atau sumber permasalahan tersebut bisa terjadi, mencari cara menghadapi permasalahan, serta berusaha untuk mencari jalan keluar atau sebuah penyelesaian dari permasalahan. Beberapa aspek yang disebutkan Carver, Scheier dan Weintraub, antara lain: keaktifan diri, perencanaan, penekanan kegiatan bersaing, kontrol diri, dan dukungan sosial (Andriyani, 2019)

Menurut Bell ada dua metode coping yang dapat digunakan individu dalam mengatasi masalah psikologis, yaitu metode jangka panjang dan metode jangka pendek. Pemulihan stress jangka panjang yang dapat dilakukan individu bisa berupa kegiatan yang dilakukannya seperti berbagi cerita atau sekedar berinteraksi dengan berbicara dengan teman, mencoba mencari tau fokus permasalahan yang sedang dirinya hadapi, mencoba menghubungkan suatu permasalahan dengan hal hal yang berada diluar akal seorang manusia, melakukan suatu kegiatan fisik untuk melupakan atau sekedar meluapkan kecemasan yang sedang dirasakan, mencoba untuk mengatur strategi untuk menyelesaikan masalah tersebut agar tidak terulang atau mencoba untuk mengambil suatu pelajaran dari beberapa kejadian yang mungkin saja pernah terjadi di masa lalu. Cara tersebut merupakan sebuah cara yang efektif dan terkesan sangat realistis untuk menangani suatu permasalahan psikologis dalam jangka waktu yang lama. Metode coping jangka pendek merupakan sebuah metode yang cukup efektif dalam mengurangi stress yang dihadapi individu untuk sementara waktu. Dengan kata lain metode ini merupakan sebuah upaya seorang individu untuk melarikan diri dari suatu permasalahan dan melampiaskan perasaan stressnya sementara waktu. Suatu realisasi dari metode coping jangka pendek antara lain ialah dengan mengkonsumsi obat – obatan atau meminum alcohol, melamun sembari menangis atau merokok, menonton atau mencari hiburan di internet, penggunaan waktu tidur yang berlebihan, mencoba untuk meyakinkan diri bahwa semua permasalahan akan kembali seperti semula, dan lain sebagainya (Andriyani, 2019)

Seperti yang sudah dijelaskan diatas, salah satu bentuk realisasi dari coping mekanisme adalah dengan mencari aktivitas yang setidaknya bisa menghibur individu yang sedang mengalami stress, seperti mengakses media sosial untuk sekedar mencari informasi terkait permasalahan yang sedang dihadapi atau sekedar mencari hiburan. Yang mana jika hal tersebut tidak dapat dikontrol dengan baik bisa menyebabkan seorang individu menghabiskan banyak waktu dalam mengakses media sosial tersebut. Dengan kata lain, individu tersebut dapat menderita kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial dapat dikatakan sebagai sebuah gangguan psikologis yang dimana seorang penderitanya menggunakan banyak waktu dalam hidupnya hanya untuk mengakses media sosial akibat dari rasa ingin tau yang tinggi ataupun rasa nyaman dan menyenangkan yang didapatkannya saat sedang menggunakan media sosial. Hal lain yang menyebabkan seorang individu mengalami kecanduan media sosial adalah karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukannya dalam kegiatan sehari-hari serta ketidakpandaiannya dalam mengontrol diri serta mengatur waktu (Wulandari & Netrawati, 2019)

Pemberian psikoedukasi *coping mechanism* yang diberikan kepada ibu-ibu kader posyandu Kelurahan Pengasinan diharapkan dapat membantu orang tua dalam memahami dan memberikan perlakuan yang sesuai saat anak sedang berada dalam kondisi banyak tekanan atau stress. Gambaran terdapat pada teori *Ethological Attacment* yang ditulis oleh John Bowlby (1951,1958) merupakan suatu penjelasan bahwa anak masih membutuhkan orang tuanya dalam menghadapi segala permasalahan yang dihadapinya selama bertahan hidup. Dengan kata lain diperlukannya ketepatan perlakuan yang diberikan orang tua kepada anak agar dapat membangun kedekatan emosional antara keduanya. Karena dengan adanya kedekatan tersebut dapat membuat sang anak merasa aman dan nyaman saat berada di sekitar orang tuanya sehingga sang anak dapat mengekspresikan segala perasaan ataupun beban yang ditanggungnya kepada orang tuanya. Hal tersebut ditunjukkan dengan sang anak dapat menangis, tersenyum, bermanja dengan orang tua dan tidak berada dalam kondisi yang penuh tekanan karena merasa dapat berbagi segala hal dengan orang tuanya. Kehadiran orang tua sangat dibutuhkan untuk menjembatani perasaasaan-perasaan emosional tersebut, sehingga anak-anak merasa aman, nyaman dalam beraktifitas. Partisipasi yang dilakukan ibu-ibu posyandu dalam kegiatan psikoedukasi ini dapat dilihat melalui antusiasme mereka yang sangat tinggi seperti sekedar mengganggu merespon ucapan pemateri, serta tak segan untuk sekedar bertanya atau berbagi pengalaman selama kegiatan psikoedukasi berlangsung.

Selain itu, kegiatan psikoedukasi juga dilakukan di SD Pengasinan IV. Namun kali ini dengan materi yang berbeda. Psikoedukasi yang dilakukan di SD Pengasinan IV membahas materi terkait kecanduan *gadget* dengan penyampaian materi berupa poster dan video animasi. Dikarenakan dengan penggunaan animasi memungkinkan visualisasi yang lebih hidup dan menarik, yang dapat membantu siswa memahami konsep-konsep yang kompleks dengan lebih baik (Ardian & Munadi, 2016). Sehingga dengan penggunaan video animasi tersebut materi pembelajaran dapat disajikan secara lebih interaktif dan menarik yang memudahkan siswa dalam menangkap setiap informasi yang ingin diberikan.

Terakhir adalah kegiatan psikoedukasi yang dilakukan di SMP Negeri 16 Bekasi dengan materi kecanduan media sosial. Yang mana kegiatan tersebut dilakukan dengan harapan anak-anak dapat mengurangi penggunaan media sosial dalam kesehariannya dan mencegah adanya perilaku kecanduan yang mengakibatkan anak lupa akan tugasnya sebagai pelajar. Kecanduan media sosial merupakan suatu gangguan psikofisiologis meliputi *tolerance* (penambahan jumlah penggunaan supaya dapat membangkitkan efek yang sama, karena jumlah penggunaan sebelumnya menimbulkan efek minimal), *withdrawal symptoms* apabila penggunaan sosial dihentikan (khususnya menimbulkan tremor, kecemasan, dan perubahan mood), gangguan afeksi (depresi dan sulit menyesuaikan diri), dan terganggunya kehidupan sosial (menurun atau hilang sama sekali, baik dari segi kualitas maupun kuantitas) (Nurmandia et al., 2013).

Melalui serangkaian kegiatan yang telah dilakukan di ruang lingkup Kelurahan Pengasinan, kami harap dapat membantu dan memberi kesan yang baik kepada seluruh pihak terkait selama pelaksanaan program. Dengan demikian dalam jurnal pengabdian ini, kami akan berupaya dalam mendokumentasikan kegiatan secara mendalam, menganalisis permasalahan yang dihadapi masyarakat Kelurahan Pengasinan, dan mencoba untuk mencari solusi yang dapat diterapkan guna membantu dan menambah pengetahuan masyarakat terkait *coping mechanism*, kecanduan *gadget*, serta perilaku kecanduan media sosial di wilayah Kelurahan Pengasinan.

METODE

1. Desain Penelitian

Pada penelitian kali ini kami menggunakan jenis atau desain penelitian di lapangan. Dimana pada penelitian kali ini peneliti mengamati atau memperhatikan secara langsung terkait pelaksanaan kegiatan yang sudah dibuat menjadi beberapa program tanpa perlu mengutamakan pengetahuan literatur yang mendalam. Penelitian ini dilakukan dengan maksud dan tujuan untuk melihat arah penelitian berdasarkan konteks yang bersifat deskriptif seperti menjelaskan, menganalisis, serta mengcrosscheck atau mengevaluasi suatu permasalahan di lapangan secara konkret atau apa adanya.

2. Prosedur Penelitian

Suatu kegiatan yang dilakukan selama masa pengabdian di masyarakat dalam program MBKM Bangun Desa, antara lain :

- a. Persiapan awal (25 Maret 2024 – 18 April 2024)
Persiapan awal kegiatan meliputi : (1) Bimbingan dan diskusi dengan DPL; (2) Menentukan tempat pelaksanaan kegiatan MBKM; (3) Membuat dan menyusun rancangan kegiatan program kerja MBKM; (4) Menyiapkan proposal serta surat perizinan kegiatan; (5) Penyusunan modul kelompok yang berjudul "*Membangun Kesadaran Perilaku Kecanduan Media Sosial dan Pentingnya Coping Mekanisme Melalui Psikoedukasi dan Pelatihan*"; (6) Menyusun rundown acara
- b. Survei Lokasi Kegiatan Program MBKM BangDes (27 Maret 2024 – 24 April 2024)
Kegiatan survei lokasi meliputi : (1) Kunjungan ke Kelurahan Pengasinan; (2) Diskusi dengan bapak lurah Pengasinan; (3) Survei lokasi SD, SMP, dan ketua Rw di Kelurahan Pengasinan.
- c. Pendekatan dengan Mitra Kelurahan Pengasinan (27 Maret – 24 April 2024)
Tahap Pendekatan ini meliputi : (1) Kunjungan ke Kelurahan Pengasinan; (2) Diskusi bersama Kepala Kelurahan Pengasinan terkait program yang akan dijalankan di kelurahan tersebut; (3) Diskusi bersama terkait pemilihan tempat berjalannya program (4) Melakukan diskusi bersama perwakilan setiap tempat pelaksanaan program.
- d. Kegiatan Psikoedukasi Perilaku Kecanduan Media Sosial (30 April 2024)
Kegiatan psikoedukasi ini meliputi : (1) Kegiatan ini dilakukan di SMPN 16 Bekasi, dengan target atau sasaran subjek anak kelas 3 SMP yang terbagi menjadi 9 kelas, yaitu kelas 9A – 9I; (2)

Membagi sesi pelaksanaan psikoedukasi menjadi 3 sesi yang mana setiap kelompok yang beranggota 2 orang mahasiswa menghandle 1 kelas tiap sesinya; (3) Melakukan pengenalan sebelum masuk ke materi; (4) Membangun rapport dan mengajak anak-anak untuk kerja sama selama penyampaian materi berlangsung; (4) Memberikan materi terkait perilaku kecanduan media sosial; (5) Membuka sesi tanya jawab atau berbagi pengalaman saat penyampaian materi telah selesai.

e. Kegiatan Psikoedukasi *Coping Mechanism* (16 Mei 2024)

Kegiatan psikoedukasi ini meliputi : (1) Kegiatan dilakukan di sekretariat posyandu Kelurahan Pengasinan; (2) Membangun rapport dengan ibu – ibu posyandu; (3) Mempersiapkan sekretariat untuk kegiatan psikoedukasi berlangsung; (3) Memberikan psikoedukasi tentang *coping mechanism* yang dijelaskan oleh salah satu mahasiswa yang menjadi bagian kelompok kegiatan tersebut, yang bertujuan untuk memberikan edukasi serta pemahaman terkait respons atau perlakuan saat melihat anak dalam kondisi kurang baik.

f. Kegiatan Psikoedukasi Kecanduan Gadget (20 Mei 2024)

Kegiatan psikoedukasi meliputi : (1) Mengkondisikan ruang kelas yang akan digunakan untuk penyampaian materi psikoedukasi; (2) Menyiapkan alat yang digunakan untuk kegiatan psikoedukasi berlangsung; (3) Menayangkan video animasi tentang kecanduan gadget; (4) Menjelaskan informasi video animasi yang telah ditayangkan; (4) Menjelaskan lebih mendalam terkait kecanduan gadget dengan menggunakan poster, yang bertujuan agar anak-anak dapat lebih mudah menangkap informasi yang ingin disampaikan melalui video animasi dan poster.

3. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang termasuk dalam program MBKM Bangun Desa kali ini bertempat di Kelurahan Pengasinan yang terletak di Kecamatan Rawa Lumbu Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat, yang terletak 30 km dari kampus 1 Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Kota Jakarta Selatan. Kelurahan pengasinan memiliki 30 RW dan 185 RT dengan jumlah penduduk sebanyak 61.152 jiwa yang terdiri dari 30.651 jiwa yang bergender laki-laki dan 30.501 yang bergender perempuan. Luas wilayah Kelurahan Pengasinan berkisar 349,34 Ha atau sekitar 3,49 kilometer persegi.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan kali ini berlangsung selama 4 bulan, dimulai dari tanggal 20 Maret 2024 sampai dengan tanggal 30 Juni 2024. Yang mana selama masa periode MBKM Bangun Desa ini mahasiswa mendapat peluang untuk melakukan pengabdian di masyarakat mulai dari berinteraksi dengan masyarakat setempat, mengidentifikasi permasalahan yang ada, belajar mencari jalan keluar yang baik untuk membantu masyarakat dalam mengatasi suatu permasalahan yang sedang terjadi, serta memberikan edukasi untuk sekedar menambah wawasan masyarakat melalui serangkaian program yang akan dilakukan tim selama masa pengabdian berlangsung.

Program yang akan dijalankan oleh kelompok 2 pada program kegiatan MBKM Bangun Desa adalah sebuah kegiatan psikoedukasi yang akan berlangsung di 3 tempat, diantaranya :

Sekolah Dasar Pengasinan IV (SD Pengasinan IV), yaitu kegiatan psikoedukasi tentang Kecanduan Gadget. Yang mana hal ini dilakukan dengan tujuan anak – anak dapat memahami hal – hal apa saja yang akan berdampak dalam dirinya baik fisik maupun sosialnya. Dengan kegiatan ini diharapkan anak – anak dapat menghindari diri dari kecanduan penggunaan gadget dan memaksimalkan waktu luangnya dengan bermain atau berinteraksi langsung tanpa gadget bersama teman sekitarnya.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Bekasi (SMPN 16 Bekasi), kegiatan psikoedukasi mengenai perilaku kecanduan media sosial yang dilakukan dengan tujuan agar anak-anak tidak lagi menghabiskan banyak waktu hanya untuk *scrolling* atau berinteraksi di media sosial sampai lupa tanggung jawabnya sebagai pelajar. Dengan diadakannya psikoedukasi ini diharapkan anak-anak akan memiliki kesadaran tinggi untuk mengontrol diri dan menjauhi hal – hal yang dapat memberikan dampak negatif bagi dirinya dari media sosial.

Sekretariat Posyandu, kegiatan psikoedukasi yang dilakukan kali ini adalah suatu psikoedukasi dengan materi mekanisme koping (*coping mechanism*) dengan tujuan menambah wawasan serta pengetahuan orang tua dalam penanganan stress yang dilakukan keluarganya. Dengan harapan bahwa setelah psikoedukasi ini diberikan, para orang tua jadi lebih mengetahui bagaimana mengontrol diri dalam menghadapi suatu masalah serta lebih memperhatikan kondisi serta perlakuan

yang akan diberikan kepada sang anak saat anak tersebut sedang dalam kondisi banyak tekanan (stress).

4. Fokus Kajian

Kelompok masyarakat yang menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat program MBKM Bangun Desa ini adalah remaja awal yang masih dalam tahap perkembangan dan pencarian jati diri di Kelurahan Pengasinan. Remaja yang berusia 11 - 13 Tahun di SD Pengasinan IV dan remaja berusia 13 - 15 tahun di SMPN 16 Bekasi berada pada tahap perkembangan yang masih membutuhkan banyak sekali bimbingan serta arahan dalam perkembangan sosial, fisik maupun psikis agar terhindar dari hal hal negatif yang menyebabkannya sang anak bingung dalam pencarian jati diri.

Masyarakat yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini selanjutnya adalah ibu ibu posyandu di wilayah Kelurahan Pengasinan. Hal ini dikarenakan orang tua memiliki peranan penting bagi pembentukan emosi serta perilaku anak saat sedang proses pencarian jati diri serta menghadapi suatu permasalahan atau tuntutan yang dihadapinya. Maka dari itu orang tua perlu memberikan pengetahuan, bimbingan, serta perlakuan yang baik dan tepat untuk anak. Maka dari itu, kegiatan pengabdian masyarakat kali ini bertujuan untuk memberikan bantuan kepada masyarakat dalam mengatasi permasalahan psikologis terkait miskomunikasi atau mispersepsi antara orang tua dan anak, meningkatkan kualitas psikologi serta menambah wawasan masyarakat dalam lingkup psikologis terkait perilaku yang harus dihindari agar anak anak dapat terhindar dari masalah kecanduan gadget ataupun media sosial yang menyebabkan anak memiliki kesadaran akan menurunnya kualitas diri sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan setelah berjalannya kegiatan pengabdian masyarakat melalui program MBKM Bangun Desa kali ini memberikan pengaruh positif yang relevan terhadap perkembangan pengetahuan masyarakat terkait bidang psikologis. Baik pengetahuan terkait kecanduan gadget yang memiliki fokus sasaran anak berumur 11 – 13 tahun (kelas 6) di SD Pengasinan IV, perilaku kecanduan media sosial yang memiliki fokus sasaran remaja berumur 13 – 15 tahun (kelas 9), dan yang terakhir pengetahuan tentang *Coping Mechanism* yang memiliki fokus sasaran ibu ibu posyandu di Kelurahan Pengasinan. Aktivitas psikoedukasi yang dilakukan di 3 tempat berbeda ini memberikan banyak pengaruh yang terlihat relevan dengan kehidupan masyarakat sehari harinya.



Gambar 1. Program Kerja I : Psikoedukasi Kecanduan Gadget

Seperti kegiatan psikoedukasi terkait pengetahuan tentang kecanduan gadget yang dilakukan di SD Pengasinan 4 dengan menggunakan video animasi serta poster membuat anak anak dengan mudah dapat menangkap maksud dan tujuan dari video dan poster yang ada. Video animasi merupakan media audiovisual yang mengubah sebuah konsep ide imajinasi dalam bentuk visual menjadi sebuah media pembelajaran yang mampu menarik minat anak untuk memperhatikan karena disajikan dengan visual kartun yang terkesan lucu (Jerry dan Sudarma, 2018) Poster merupakan media informasi yang disajikan berbentuk lembaran yang dilengkapi dengan gambar serta penjelasan menggunakan bahasa yang komunikatif hingga dapat memudahkan pembacanya memahami informasi yang terdapat di dalamnya (Wahyuni, 2022) Melalui video animasi anak menjadi lebih mudah memiliki gambaran terkait informasi yang diberikan. Hal ini sesuai dengan pendapat ahli bahwa pembelajaran dengan menunjukkan video khususnya video animasi lebih efektif dibanding

menggunakan cara belajar yang monoton dan hanya menjelaskan menggunakan tulisan atau perkataan (siti aisah et al., 2021)

Selama pelaksanaan psikoedukasi berlangsung, anak anak terlihat fokus memperhatikan video animasi yang ditayangkan sampai selesai. Dan saat ditanyakan mengenai informasi apa saja yang mereka dapatkan dari hasil menonton video tersebut, mereka dengan mudah menjawab pertanyaan yang diberikan. Selain itu anak anak juga dapat menjelaskan visualisasi yang terdapat di dalam poster terkait kecanduan gadget.



Gambar 2. Program Kerja II : Psikoedukasi Perilaku Kecanduan Media Sosial

Kegiatan psikoedukasi perilaku kecanduan media sosial yang dilakukan oleh kelompok pengabdian kepada siswa SMPN 16 Bekasi merupakan bagian dari kegiatan program kerja kedua kami. Psikoedukasi ini dilakukan dengan tujuan anak anak dapat mengetahui bentuk dari perilaku kecanduan media sosial yang seringkali dinormalisasikan dan membantu anak anak dalam mengetahui apa saja dampak yang akan diterima mereka jika mengalami kecanduan media sosial. Hal tersebut dilakukan dengan harapan anak anak dapat menghindari dampak negatif dari penggunaan media sosial yang mereka miliki.

Media sosial merupakan sebuah wadah atau sarana setiap individu untuk melakukan komunikasi secara online (achmad, 2017). Selain sebagai sarana komunikasi online, media sosial juga seringkali digunakan sebagai alat untuk mengekspresikan diri serta membangun citra diri secara bebas. Media sosial seperti *whatsapp*, *Instagram*, *tiktok*, bahkan *youtube* dapat diakses dengan mudah oleh semua kalangan umur selagi mereka terhubung langsung dengan internet. Maka dari itu diperlukannya perhatian khusus saat individu mulai bisa mengakses media sosial setiap harinya karena jika selama penggunaannya individu menyalahgunakan media sosial maka individu tersebut akan mengalami dampak negatif seperti kecanduan. Menurut penelitian (Beranuy dkk, 2013) salah satu jenis kecanduan media sosial adalah saat seorang individu menjalin hubungan pertemanan virtual melalui media sosial dan memiliki motivasi utama untuk terus menjaga hubungan online tersebut.



Gambar III. Program Kerja III : Psikoedukasi Coping Mechanism

Selanjutnya adalah program kerja terakhir kami di Kelurahan Pengasinan yaitu kegiatan psikoedukasi tentang *coping mechanism* yang menjadikan ibu posyandu sebagai target sasaran kegiatan tersebut. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan agar ibu ibu dapat lebih mengetahui hal hal

apasaja yang harus diperhatikan saat dirinya ataupun anggota keluarga sedang berada dalam situasi banyak tekanan. Hal ini dilakukan dengan harapan individu dapat memberikan perlakuan yang tepat dan baik pada diri sendiri maupun anggota keluarga saat berada dalam kondisi stress. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan stres psikologis merupakan suatu kondisi lingkungan yang dianggap membebani dan menjadi ancaman bagi kesejahteraan dirinya sendiri. Menurut Robert S. Fieldman stress adalah suatu penilaian individu terhadap peristiwa yang menurutnya dapat membahayakan ketenangan dirinya sehingga menimbulkan respons perubahan perilaku individu. Maka dari itu *coping mechanism* harus dilakukan agar individu tersebut tidak selamanya berada dalam keadaan stress dan menjauhi dampak negatif dari stress tersebut. Menurut Lazarus dan Folkman (Persitarini, 1988), *copping* merupakan sebuah factor penentu kemampuan individu dalam beradaptasi dengan situasi yang menekan dan membebani. Dan pada dasarnya *coping* merupakan suatu realisasi hasil pemikiran seseorang dalam bentuk perilaku (Rahmadhani et al., 2023)

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan peran Mahasiswa MBKM bangun desa dalam kegiatan Psikoedukasi di Kelurahan Pengasinan melakukan Psikoedukasi kepada anak SD terkait pengetahuan tentang kecanduan gadget dengan menggunakan video animasi serta poster, lalu kegiatan Psikoedukasi selanjutnya dilakukan kepada anak SMP tentang kecanduan media sosial dengan memberikan pemahaman tentang media sosial, dan selanjutnya kegiatan terakhir Psikoedukasi dilakukan kepada ibu-ibu PKK Posyandu tentang coping mechanism dengan tujuan memberikan pemahaman kepada ibu – ibu hal apa yang harus diperhatikan saat dalam tekanan.

Saran untuk meningkatkan keseimbangan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat lebih meningkatkan pada sasaran yang lebih banyak lagi dan mempersiapkan waktu yang seefisien mungkin serta pemantapan pada materi Psikoedukasi

REFERENSI

- Achmad, Aslam. (2017). *Pengaruh antara pengguna media sosial terhadap prestasi belajar pada siswa sma negeri 1 enrekang dan mamuhammadiyah kalosi, kabupaten enrekang (skripsi) universitas hasanudin.*
- Andriyani, Juli. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Ardian, Aan, & Munadi, Sudji. (2016). Pengaruh Strategi Pembelajaran Student-Centered Learning dan Kemampuan Spasial terhadap Kreativitas Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 22(4), 454. <https://doi.org/10.21831/jptk.v22i4.7843>
- Beranuy, Marta, Carbonell, Xavier, & Griffiths, Mark D. (2013). A Qualitative Analysis of Online Gaming Addicts in Treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(2), 149–161. <https://doi.org/10.1007/s11469-012-9405-2>
- Emergensi, Keperawatan, Ilmu, Departemen, & Fk, Keperawatan. (2021). Edukasi Kesehatan Dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 641–655. <https://doi.org/10.32584/jpi.v5i1.926>
- Nurmandia, H., Wigati, D., & Mascluchah, L. (2013). Hubungan antara kemampuan sosialisasi dengan kecanduan jejaring sosial. *Penelitian Psikologi*, 4(2), 107–119.
- Persitarini. (19888). Pusat pengendali dan strategi menghadapi masalah pada pria dan wanita. (skripsi). *Fakultas Psikologi Universitas Gadha Madha.*
- Ponza, Putu Jerry Radita, Jampel, I. Nyoman, & Sudarma, I. Komang. (2018). Pengembangan Media Video Animasi Pada Pembelajaran Siswa Kelas Iv Di Sekolah Dasar. *Jurnal EDUTECH Universitas Pendidikan Ganesha*, 6(1), 9–19.
- Purnama, Rahmad. (2017). Penyelesaian Stress melalui Coping Spiritual. *Al-Adyan*, 12(1), 70–83.
- Putri, Triyana Harlia, & Azalia, Dora Hesti. (2022). Faktor yang Memengaruhi Stres pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 285. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.285-296>
- Rahmadhani, Nur Khalifah, Ibrahim, Ismail, & Adhayanti, Ida. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Farmasi. *Journal of Holistics and Health Science*, 5(1), 8–15. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i1.158>
- Wahyuni, Widia, Fitri, Rahmadhani, & Darussyamsu, Rahmawati. (2022). Kajian Pemanfaatan Media

- Pembelajaran Leaflet Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Biolokus*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.30821/biolokus.v5i1.1009>
- Wulandari, Rizki, & Netrawati, Netrawati. (2019). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Riset Tidankan Mahasiswa*, 5(2), 1–15.