

EDUKASI INTERNET SEHAT DALAM UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL IBU- IBU DIDUSUN DEMEN, PAKEMBINAGUN, PAKEM, SLEMAN, YOGYAKARTA

Shulbi Muthi Sabila Salayan Putri¹
Universitas Widy Mataram, Yogyakarta
Email: shulbi.muthi@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai penggunaan internet sehat kepada ibu-ibu muda usia 25-35 tahun, khususnya dalam menjaga kesehatan mental dan pengelolaan emosi di era digital. Mengingat tingginya arus informasi terkait parenting di media sosial, banyak ibu muda menghadapi tantangan dalam memilah informasi yang valid dan relevan. Selain itu, fenomena "mom shaming" dan standar pengasuhan ideal yang sering muncul di media sosial juga memicu stres dan perasaan tidak percaya diri di kalangan ibu muda. Pengabdian ini dilaksanakan di Dusun Demen, Pakembinangun, Sleman, Yogyakarta, dengan melibatkan ibu-ibu PKK setempat. Melalui metode ceramah, diskusi, dan simulasi, para peserta mendapatkan pemahaman mengenai cara bijak dalam menggunakan media sosial serta pentingnya menjaga kesehatan mental. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan kesadaran dan pengetahuan ibu-ibu mengenai penggunaan internet sehat, pengelolaan emosi, serta pentingnya etika dalam bermedia sosial. Luaran dari pengabdian ini adalah laporan pengabdian dan publikasi ilmiah yang diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan program serupa di masa depan.

Kata kunci : Kesehatan Mental, Edukasi Internet Sehat, Media Sosial, Ibu Muda

ABSTRACT

This service activity aims to provide education on healthy internet use to young mothers aged 25-35 years, especially in maintaining mental health and emotional management in the digital era. Given the high flow of parenting-related information on social media, many young mothers face challenges in sorting out valid and relevant information. In addition, the phenomenon of 'mom shaming' and ideal parenting standards that often appear on social media also trigger stress and feelings of insecurity among young mothers. This service was carried out in Demen Hamlet, Pakembinangun, Sleman, Yogyakarta, involving local PKK mothers. Through lectures, discussions, and simulations, the participants gained an understanding of how to use social media wisely and the importance of maintaining mental health. The results of this activity showed an increase in awareness and knowledge of mothers regarding healthy internet use, emotional management, and the importance of ethics in using social media. The output of this service is a service report and scientific publication which is expected to be a reference for the development of similar programs in the future.

Keywords: Mental Health, Healthy Internet Education, Social Media, Young Mom

Pendahuluan

Masifnya perkembangan teknologi saat ini telah sukses memudahkan penggunaannya dalam membuat dan berbagi konten ataupun berpartisipasi dalam jejaring sosial yang didalamnya terdapat berbagai informasi, gagasan, pesan maupun konten lainnya. Masyarakat dengan latar belakang apapun dapat dipastikan memiliki smartphone atau paling tidak, memiliki perangkat untuk mengakses media sosial, tidak terkecuali para ibu-ibu muda atau dikenal dengan istilah lain yaitu first time mother, yang dapat mengakses segala informasi seputar parenting, edukasi anak, kesehatan anak dan informasi lainnya hanya dalam satu genggam saja. Informasi tersebut

kerap dibagikan mulai dari Artis hingga saat ini dikenal dengan sebutan influencer. Media sosial kini menjadi lahan ampuh untuk mereproduksi fenomena secara massif dan efektif. Namun disisi lain, ini adalah tantangan bagi para ibu muda untuk dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial. Bagaimana mereka menyaring informasi, mengambil dan menyalurkan informasi itu kembali.

Pada jaman serba digital seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, perasaan terdukung akan didapat dengan mudah melalui media sosial. Dengan cepat dan nyata seorang ibu khususnya ibu baru dapat memperbaharui pengetahuan dan dukungan dari dunia maya, memngingat masa transisi menjadi orang tua baru merupakan masa dimasa seseorang merasa memiliki penghargaan sekaligus tantangan bagi dirinya, namun disisi lain di masa transisi sebagai orang tua baru, berpotensi menyebabkan “parental stress” yang dapat memberikan efek negatif, untuk melewati fase tersebutlah seorang ibu muda khususnya harus mendapatkan dukungan sosial. Dukungan sosial diantaranya yang didapat pada mediasosial memiliki fungsi sebagai dukungan penilaian atau appraisal support dimana seseorang dapat atau mampu untuk berbicara dengan orang lain dengan lebih mudah, kedua adalah integrasi sosial dimana kemampuan jaringan dari beberapa individu yang memiliki ketertarikan dan pandangan yang sama dan yang terakhir adalah dukungan harga diri atau self esteem support dimana adanya kemampuan untuk membandingkan diri sendiri dan orang lain secara positif.

Menjamurnya metode parenting saat ini menjadi persoalan yang dilematis bagi seorang ibu, berbagai macam sumber informasi dari media sosial yang tentunya terdapat perbedaan pendapat pada masing- masing akun yang mawadahi informasi seputar parenting , sisi lain seorang ibu dalam menggunakan media sosial menghrapkan mendapatkan informasi yang relevan mengenai periode perinatal, mengedukasi diri sendiri mengenai topik yang berkaitan dengan kesehatan dan juga mendapatkan dukungan sosial dan saran dari sesama ibu dan Wanita lain yang memiliki situasi yang sama. Namun problematika yang terjadi saat ini dengan arus informasi yang begitu kencang menimbulkan informasi yang bersifat over, menjadikan para ibu merasa bahwa apa yang mereka baca dan dapatkan menjadi standarisasi kebenaran yang dapat di implementasikan , namun tidak pada semua ibu ibu muda ,mengingat setiap ibu memiliki caranya masing-masing dalam mengasuh dan mendidik anaknya. Terlebih, saat ini semakin banyak tren dan bentuk modern parenting yang hadir dan diperkenalkan kepada para ibu masa kini.

Gaya dan tren parenting ini senantiasa berevolusi seiring dengan berkembangnya gaya hidup dalam masyarakat, media sosial dewasa ini membuka ruang bagi para ibu untuk dapat terhubung melalui postingan mereka , mulai dari pengalaman semasa pra hamil, kehamilan , melahirkan, pasca melahirkan hingga pengalaman mengasuh dan mendidik anak tersebut seiring dengan perkembangannya, didalam ruang media sosial itulah para ibu dapat dengan mudah menanggapi , menandai, maupun membagikan

ulang postingan tersebut di akun sosial medianya maupun ke sesama temannya di media sosial. Aktivitas membagikan unggahan konten parenting ke media sosial kini kerap disebut dengan sharenting yang mendefinisikan sharenting sebagai suatu tindakan membagikan informasi baik berupa foto, video, mampu status mengenai anaknya di situs jejaring sosial. Para ibu dengan menggunakan media sosial dapat menemukan peluang berinteraksi dengan ibu lainnya untuk berbagai dan tak jarang digunakan sebagai salah satu alternatif hiburan untuk mengurangi rasa jenuh. Semakin besarnya penggunaan mediasosial di kalangan para ibu muda di media sosial khususnya Instagram. Kini media sosial Instagram menjadi wadah yang menawarkan fitur lengkap untuk dapat dipergunakan oleh seseorang mengunggah berbagai macam konten, termasuk konten parenting. Tidak hanya membagikan secara personal dan terbatas namun kini dimanfaatkan untuk membentuk sebuah citra dan personal branding yang kemudian menjadikan ibu tersebut sebagai sosok influencer atau sosok panutan yang memiliki pengaruh yang kuat dalam membagikan pengalaman, tips dan metode-metode dalam dunia parenting. Hal-hal seperti ini yang membuat kaum ibu tidak kalah aktif dalam memanfaatkan internet dan berseluncur di media sosial. Kegiatan yang para ibu sering lakukan saat berseluncur di media sosial antara belanja online dan mencari referensi mengenai pengasuhan dan tumbuh kembang anak serta melakukan sharing dengan teman sesama ibu. Kemudahan akses internet dan semakin beragamnya pilihan media sosial memudahkan para ibu untuk mendapatkan berbagai informasi. Keinteraktifan media sosial itu sendiri juga memungkinkan untuk dapat mengekspresikan pendapat mereka secara lebih jelas di dunia maya. Namun persoalan over information yang sudah dijelaskan sebelumnya membuat para ibu menjadi lebih cemas dan waspada, segala macam informasi dapat diakses setiap saat. Banjir informasi tersebut yang dapat menimbulkan keresahan sendiri bagi para orang tua terutama kaum ibu.

Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini menggunakan metode Ceramah, penyampaian materi, sosialisasi pendagosi dan diskusi.

Tahap yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah ini adalah sebagai berikut:

1. Pola rekrutmen peserta dalam pengabdian masyarakat ini dengan mengumpulkan ibu-ibu rumah tangga di daerah tempat pengabdian. Orang tua yang dimaksudkan terutama yang masih memiliki anak dalam usia anak (mulai dalam kandungan s/d 10 tahun). Jumlah orang tua tersebut sekitar 20 orang tua yang dipilih dengan cara meminta pertimbangan dari para pemangku wilayah dengan berdasar pula dari analisis kondisi-kondisi keluarga yang ada.
2. Metode pelaksanaan pengabdian ini menggunakan metode refleksi, ceramah, simulasi, dan diskusi perihal internet sehat
3. Tahapan kegiatan dimulai dengan persiapan pembuatan proposal pengabdian kepada masyarakat. Kemudian tahap selanjutnya adalah mengurus perijinan pada daerah

pengabdian. Selanjutnya observasi kondisi dari penggunaan media digital yang ada pada daerah pengabdian sehingga diperoleh *mapping* yang tepat pada daerah pengabdian. Setelah itu, pelaksanaan

4. Pemaparan materi: pada tahap ini memberikan penjelasan materi mengenai internet sehat untuk menjaga kesehatan mental ibu-ibu muda dalam menggunakan media sosial
5. Tanya jawab dan diskusi: pada sesi tanya jawab peserta dapat bertanya kepada narasumber jika ada yang tidak dimengerti atau belum dipahami dengan baik. pada sesi diskusi, baik peserta ataupun panitia dapat *sharing* pengalaman dalam menggunakan media sosial serta membagikan tips terkait pemanfaatan internet sehat dan membiasakan diri untuk bijak dalam bermedia sosial

Hasil Kegiatan dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini pada dasarnya bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai internet sehat bagi ibu-ibu muda usia 25-35 tahun yang berupaya untuk menjaga kesehatan mental dan pengelolaan emosi. Lokasi kegiatan dilakukan di Dusun Demen, Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta. Penulis merasa bahwa pemerintah ataupun lembaga terkait belum memberikan model bagaimana pengelolaan stress bagi para ibu muda di era digital saat ini, mengingat akun-akun parenting di media sosial sudah menjamur, dan belum dapat dipastikan kebenaran informasinya.. Hasil akhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan menjadi refleksi bagi para ibu muda agar dapat lebih bijak dalam mencari maupun berbagi informasi seputar parenting agar terhindar dari stress berlebih dan perasaan bersalah ketika apa yang dilakukannya tidak sesuai dengan apa yang mereka lihat di media sosial.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini pada dasarnya bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai internet sehat bagi ibu-ibu muda usia 25-35 tahun yang berupaya untuk menjaga kesehatan mental dan pengelolaan emosi. Lokasi kegiatan dilakukan di Dusun Demen, Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta. Penulis merasa bahwa pemerintah ataupun lembaga terkait belum memberikan model bagaimana pengelolaan stress bagi para ibu muda di era digital saat ini, mengingat akun-akun parenting di media sosial sudah menjamur, dan belum dapat dipastikan kebenaran informasinya.. Hasil akhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan menjadi refleksi bagi para ibu muda agar dapat lebih bijak dalam mencari maupun berbagi informasi seputar parenting agar terhindar dari stress berlebih dan perasaan bersalah ketika apa yang dilakukannya tidak sesuai dengan apa yang mereka lihat di media sosial.

Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan secara tatap muka di Dusun Demen, Pakembinangun Sleman Yogyakarta dengan Melibatkan 3 orang Mahasiswa dari Program Studi Ilmu Komunikasi. Pengabdian Masyarakat dengan metode Sosialisasi ini diikuti oleh Ibu-Ibu PKK di Dusun Demen dengan rentang usia 30-50 tahun sebanyak 30 orang yang hadir dalam sosialisasi Internet Sehat.

Kegiatan diawali dengan Pembukaan, menyanyikan lagu Indonesia Raya dilanjutkan dengan mars PKK dan Sleman Sembada. Dilanjutkan

pemaparan tujuan dan maksud dari dilaksanakannya sosialisasi. Masuk pada inti acara, Ibu-Ibu sejumlah 30 orang dibagi menjadi 2 Kelompok dan dilakukan pemaparan materi dari pengabdian dengan memberikan beberapa contoh kasus parenting dari influencer yang menjadi bahan bullying warga net hingga berujung pada ranah hukum. Dalam materi disampaikan bahwasanya, kasus pembullying yang dilakukan oleh warga net dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang. Pada kasus pertama, Kasus artis sekaligus ibu muda Shandy Aulia yang mengalami bullying terhadap anaknya yang masih berusia kurang dari satu tahun di akun Instagram, menjadi sebuah contoh yang dapat menjadi perhatian para ibu-ibu khususnya untuk saling menjaga perasaan satu sama lain.

Ujaran negatif yang dituturkan oleh netizen yang juga seorang ibu untuk ibu lainnya terkait metode ataupun asuh yang dipilih dan sebagainya dapat dikategorikan sebagai tindakan mom shaming yang menggambarkan fenomena ketika perempuan dikritik karena metode mereka yang berperan sebagai ibu. Tindakan mom shaming yang dilakukan dapat berupa sindiran, pernyataan atau kritik yang bersifat negatif dengan merendahkan dengan tujuan mempermalukan atau bahkan menjatuhkan seorang ibu secara khusus, baik secara lisan maupun tulisan. Tindakan mom shaming ini dapat membuat seorang ibu merasa malu dan buruk dalam mengasuh anaknya, hingga tidak yakin pada perannya sebagai seorang ibu. Tindakan mom shaming dapat memberikan efek pada korban yang ditandai dengan menurunnya rasa kepercayaan diri seorang ibu. Gagasan bahwa rasa bersalah dan rasa malu adalah komponen yang diperlukan dalam mengasuh anak telah tersebar luas dimana gagasan tersebut memicu seorang perempuan tampil sebagai ibu yang baik. Rasa bersalah dan rasa malu yang dimiliki seorang ibu dapat menimbulkan pikiran bahwa diri ini entah bagaimana terlihat salah, rusak, tidak memadai, tidak cukup baik dan tidak cukup kuat menjadi seorang ibu.

Hal ini menjadi sesuatu yang memiliki sensitivitas tinggi. Sensitivitas sebagai bagian dari Rejection Sensitivity yang mengacu kepada kesadaran individu dalam persepsi tentang kemungkinan penolakan. Akan selalu ada seseorang yang tingkat kepekaannya tergolong tinggi. Individu yang memiliki kewaspadaan tinggi terhadap indikator penolakan akan secara terus menerus melihat tanda-tanda adanya penolakan sosial di lingkungan sekitar dan hal tersebut pastinya akan berdampak pada apapun aktivitas yang dilakukan. Dampak seperti inilah yang perlu dihindari sehingga kita perlu saling menjaga agar tidak menimbulkan reaksi-reaksi negatif, karena rasa cemas akan penolakan timbul dari hasil dinamika pada sistem kognitif dan afektif individu yang terjadi karena hasil belajarnya terhadap pengalaman. Secara spesifik, pengalaman yang dimaksud adalah ketika individu berada dalam situasi yang memungkinkan terjadinya penolakan terhadap dirinya. Praktik mom shaming di media sosial Instagram terjadi terutama pada akun Instagram public figure yang memiliki banyak pengikut.



Gambar 1. Edukasi Internet Sehat untuk Ibu-Ibu di Dusun Demen

Simpulan dan Saran

Tujuan dari kegiatan Edukasi ini yaitu sebagai upaya untuk membekali dan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri akan pentingnya menjaga etika dalam bermedia sosial khususnya pada akun-akun yang membagikan postingan tentang pola asuh anak. meningkatkan kesadaran bahwa pentingnya saling menjaga kesehatan mental antara ibu-ibu yang memiliki anak. Adapun manfaat yang didapatkan dari pengabdian masyarakat dalam bentuk sosialisasi, yang dilaksanakan secara tatap muka Ibu-Ibu PKK Dusun Demen, Pakembinangun, Sleman Yogyakarta ini adalah :

1. Bertambahnya wawasan Ibu-Ibu PKK tentang penggunaan internet sehat dengan menjadi netizen yang bijak dalam melihat fenomena-fenomena yang terjadi.
2. Meningkatnya pengetahuan Ibu-Ibu PKK dalam penggunaan media sosial untuk. Lebih memperhatikan tata bahasa dan etika yang digunakan dalam membuat maupun berkomentar.
3. Meningkatkan kesadaran Ibu-Ibu PKK akan pentingnya menjaga kesehatan mental satu sama lain. Memikirkan dampak dari apa yang kita sampaikan terhadap seseorang di dunia maya, mempertimbangkan kondisi seseorang yang tidak pernah kita ketahui apa yang sedang dialaminya.
4. Menjaga dan mengelola stress para Ibu-Ibu PKK dalam melihat metode-metode parenting yang menjamur di akun-akun media sosial.
5. meningkatkan kesadaran Ibu-Ibu PKK mengenai standar ibu ideal yang pada akhirnya standar yang diterapkan bersifat sangat subjektif sehingga metode-metode pengasuhan terhadap anak akan berbeda-beda pada setiap orang.

Daftar Pustaka

- Agustin, Sari Monik. 2009. Konstruksi Wacana Tubuh Normatif Terhadap Konsep Diri Perempuan Lajang Gemuk Dewasa di Jakarta. *Jurnal Thesis*, September –Desember 2009
- Asriani, Desintha Dwi. Wacana ASI Eksklusif, Dilema Peran dan Konstruksi ‘Ibu yang Baik’: Studi Terhadap Perempuan Buruh Pabrik di Provinsi DIY. *Jurnal Perempuan* Vol.18 No.1, Maret 2013
- Ardaneshwari, Jane. Potret Dilema Perempuan bekerja dalam Media Perempuan Indonesia. *Jurnal Perempuan* Vol.18 No.1, Maret 2013
- Suwastini, N. K. A., Tantra, D. K., & Wirawan, I. G. M. A. S. (2021). Digital Parenting Sebagai Upaya Meningkatkan Kompetensi Pengasuhan Orangtua Dalam Melakukan Pendampingan Penggunaan Gadget Pada Anak Di Kota Singaraja. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 1343.
- Yusuf, M., Witro, D., Diana, R., Santosa, T. A., Alfikri, A. A., & Jalwis, J. (2020). Digital Parenting to Children Using The Internet. *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 3(1), 1-14.