

Edukasi Tentang Selfitis Untuk Menurunkan Kecanduan Selfi Pada Remaja di RT 002 RW 007 Kelurahan Sembung Kabupaten Tulungagung

¹Norma Risnasari, ²Siti Aizah, ³Susi Erna Wati, ⁴Erika Violin Oktavia, ⁵Awin Latifah Nuur

^{1,2,3,4,5}Prodi D-III Keperawatan, Universitas Nusantara PGRI Kediri

^{1,2,3,4,5}Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

E-mail: ¹normarisnasari@unpkediri.ac.id, ²siti_aizah@unpkediri.ac.id,
³susierna@unpkediri.ac.id, ⁴erikaoktavia020@gmail.com, ⁵awin.latifah@gmail.com.

*Corresponding Author

Abstrak— *Selfitis* merupakan suatu kegiatan yang menggambarkan kebiasaan mengambil foto sendiri (selfi) secara berlebihan, lalu mengunggahnya ke situs media sosial. Selfie sudah menjadi kebiasaan banyak orang dan memang dapat memenuhi kebutuhan aktualisasi diri. Tapi bila dilakukan secara berlebihan dan tak terkendali, kebiasaan swafoto bisa merupakan gejala dari gangguan mental, pada remaja hal ini bisa menjadi saat penuh kecemasan sosial dan depresi. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan tanggal 10 Desember 2020 dengan dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Hasil *pre-test* pada 15 remaja, 8 remaja (53%) menyatakan belum tahu tentang pengertian selfitis, 5 remaja (33,3%) menyatakan belum tahu penyebab selfitis, 12 remaja (80%) belum tahu tanda selfitis dan 10 remaja (66,7%) belum tahu dampak selfitis dan 13 remaja (86,7%) belum tahu tentang pengobatan selfitis. Hasil *post-test*, 15 remaja (100%) menyatakan tahu dan paham tentang pengertian, penyebab, dan dampak selfitis sedangkan 12 remaja (80%) menyatakan tahu dan paham tentang tanda, dan pengobatan selfitis. Adanya kesadaran diri yang baik pada remaja dalam mengendalikan penggunaan smartphone secara bijak diharapkan dapat mencegah remaja agar tidak jatuh dalam gangguan mental selfitis.

Kata Kunci— selfitis, remaja, pencegahan

Abstract — *Selfitis* is an activity that describes the habit of taking excessive selfies, the uploading them to social media sites. Selfies have become a habit for many people and can indeed fulfill the need for self-actualization. But if done excessively and uncontrollably, the habit of selfie can be a symptom of a mental disorder, in teenagers this can be a time full of social anxiety and depression. Health counseling was held on December 10, 2020 with *pre-test* and *post-test*. The results of the *pre-test* on 15 adolescents, 8 adolescents (53%) said they did not know about meaning of selfitis, 5 adolescents (33,3%) said they did not know the cause of selfitis, 12 adolescents (80%) did not know the signs of selfitis and 10 adolescents (66,7%) did not know the impact of selfiti, and 13 adolescents (86,7 %) did not know about selfisitis treatment. The results of *post-test*, 15 adolescents (100%) stated that they knew and understood the meaning, causes, and effects of selfitis, while 12 adolescents (80%) stated that they knew and understood the signs and treatment of selfitis. The existence of self-awareness to control the use smartphones wisely is expected to prevent adolescents from falling into the mental disorder selfitis.

Keywords— Selfie, adolescent, prevention

1. PENDAHULUAN

Era media sosial membuat semua orang semakin mudah membagikan apapun yang terjadi di kehidupan lewat gambar atau video. Hal ini memunculkan fenomena “selfi” atau swafoto yang telah merambah ke kalangan remaja untuk dibagikan ke akun media sosial mereka. *Selfitis* merupakan suatu kegiatan yang menggambarkan kebiasaan mengambil foto sendiri (selfi) dengan berlebihan, lalu mengunggahnya di instagram, facebook, twitter dan situs media sosial lainnya. Selfie sudah menjadi kebiasaan banyak orang dan memang dapat memenuhi kebutuhan aktualisasi diri. Tapi bila dilakukan secara berlebihan dan tak terkendali, kebiasaan swafoto bisa merupakan gejala dari gangguan mental [7]. Dimasa remaja, hal ini bisa menjadi saat-saat penuh kecemasan sosial dan depresi. Dengan berbagai filter yang tersedia, sangat memungkinkan untuk membuat gambaran yang ideal. Foto yang bagus akan membuat diri remaja merasa baik. Jumlah like dan komentar yang didapatkan juga menciptakan perasaan lebih baik. Siklus itu menciptakan dorongan dopamine dan membuat kecanduan. Mereka yang mengidap selfitis umumnya berusaha untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka, mencari perhatian, memperbaiki mood, membuat kenangan, menyatu dengan kelompok sosialnya dan bersikap kompetitif. [5]

Para peneliti mempelajari 200 orang di negara yang memiliki tingkat kematian akibat selfie paling tinggi, yaitu India. Dalam penelitian itu, mengambil selfie terus menerus dikaitkan pada enam alasan, mulai dari mencari perhatian sampai berusaha untuk membuat kenangan indah. Sebanyak 34 persen peserta studi mengidap selfitis ringan, sementara 40,5 persen peserta menderita selfitis tahap akut dan 25,5 persen sisanya mengidap selfitis kronis [6]. Obsesi untuk mengambil selfie lebih mungkin diidap oleh laki-laki (57,5 persen) daripada perempuan (42,5 persen). Orang-orang pada rentang umur 16-20 tahun adalah mereka yang paling rentan mengidap selfitis. Sebanyak sembilan persen mengambil lebih dari delapan selfie setiap hari, dan 25 persen mengunggah setidaknya tiga foto ke media sosial setiap hari. [1]

American Psychiatric Association (APA) telah menetapkan “Selfitis” sebagai gangguan mental [8]. Pengambilan selfie secara berlebihan lalu mengunggahnya merupakan cara untuk mencari perhatian, mengimbangi rendahnya harga diri, dan

kompensasi kurangnya hubungan dekat dengan orang lain. Gaya *Selfie* setiap orang berbeda-beda, ada yang menggunakan tongsis, dan yang paling banyak mengambil foto diri sendiri dengan tangan sendiri. *Selfie* biasanya dipakai untuk mengambil foto dengan *pose* setengah badan menggunakan kamera *handphone*, khususnya yang memakai Android dan IOS [4]. Teknologi *smartphone* demikian maju mulai dari penggunaan alat untuk berkomunikasi, sekarang beralih kepada aplikasi yang canggih dan menarik. Kecanggihan aplikasi inilah yang membuat perubahan *smartphone* banyak bermunculan di masa sekarang dengan mengubah fungsi dari sebuah *smartphone* itu sendiri untuk hal fotografi.

Beberapa orang 'ketagihan' foto selfie karena mendapat respon positif dari orang lain ketika di posting melalui sosial media, terutama bagi yang tidak memiliki kegiatan. Menurut Putranto, menuturkan bahwa foto selfie hanya berguna untuk diri sendiri. Misalnya saja menjadi salah satu cara untuk menghibur diri atau mengisi waktu luang. Sayangnya, bila foto selfie disebar ke dunia maya bisa menimbulkan kerugian yang tentu berdampak buruk bagi pelakunya. Tidak menutup kemungkinan foto tersebut mengundang kejahatan yang merugikan dirinya sendiri dan berapa banyak waktu serta energi yang dihabiskan untuk mengunggah swafoto. Fenomena selfie yang dimulai sejak dini akan sangat meresahkan. Terutama pada remaja yang kecanduan media sosial aka nada bahaya atau kerentanan psikologis yang dapat terjadi pada mereka, seperti depresi, kecemasan dan rasa ingin bunuh diri.

Dampak negatif dan positif terhadap perkembangan teknologi komunikasi mengakibatkan efek dari foto selfie bagi seseorang yang melakukan foto selfie. Dampak negatif apabila selfie dilakukan dengan cara yang salah, sebagai contoh memperlihatkan aurat yang tidak sewajarnya maka dapat memperburuk citra seseorang. Sedangkan dampak positifnya apabila selfie dilakukan dengan cara yang benar, misalnya foto sesuai dengan perjalanan hidup, maka seseorang tersebut mempunyai citra atau image yang baik dimasyarakat sekitar [3].

Munculnya fenomena “selfi” atau swafoto yang telah merambah ke kalangan remaja untuk dibagikan ke akun media sosial mereka dapat mengakibatkan dampak positif maupun negatif. Namun bila dilakukan secara berlebihan, hal ini dapat mengakibatkan

kecanduan bagi mereka sehingga mempengaruhi kondisi psikis dan kesehatan pada remaja [2]. Oleh karena itu, penting untuk melakukan edukasi kepada remaja untuk menurunkan kecanduan selfi.

Kelurahan Sembung, Kabupaten Tulungagung, adalah sebuah kelurahan yang terletak di sebelah barat kota yang sebagian besar mata pencaharian penduduknya adalah pegawai negeri sipil, pegawai swasta, dan pedagang. Di RT 002 RW 007 ini jumlah remaja sebanyak 15 orang yang bersekolah di SMA/MAN/SMK Tulungagung. Berdasarkan hasil survei tim pengabdian, diperoleh informasi bahwa sebagian besar remaja tersebut sering berswafoto dan mengunggahnya di akun media sosial mereka seperti instagram, facebook sehari bisa 3 sampai 4 kali bahkan ada yang sampai 7 kali dalam sehari. Mereka melakukan swafoto untuk seru-seruan, biar banyak follower dan like. Saat dilakukan wawancara beberapa remaja belum mengerti dan belum pernah ada penyuluhan tentang selfitis bahkan dampak ataupun bahayanya. Berdasarkan informasi yang diperoleh, maka tim pengabmas melakukan kegiatan dengan tema “Edukasi Selfitis Untuk Menurunkan Kecanduan Selfi Pada Remaja”.

2. METODE

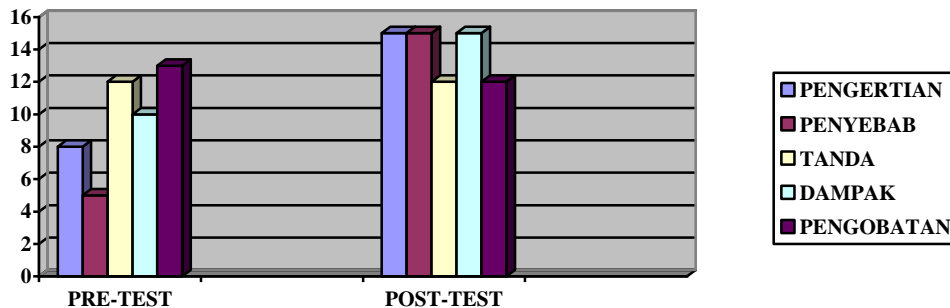
Adapun tahapan dalam melaksanakan pengabdian ini adalah:

- a. Melakukan survey lapangan untuk mengetahui jumlah remaja yang sering melakukan selfi
- b. Melakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja tentang selfitis
- c. Memberikan edukasi selfitis kepada remaja
- d. Melakukan post-test untuk mengetahui tingkat pemahaman remaja tentang selfitis

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bersama remaja di RT 002 RW 007 Kelurahan Sembung Kabupaten Tulungagung. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dengan jumlah partisipan sebanyak 15 orang. Kegiatan ini dimulai dari tahap persiapan dan pelaksanaan. Metode yang dilakukan dengan presentasi menggunakan slide (*power point*) secara daring melalui *link zoom meeting*. Materi yang disampaikan meliputi: pengertian, penyebab, tanda, dampak, dan pengobatan selfitis.

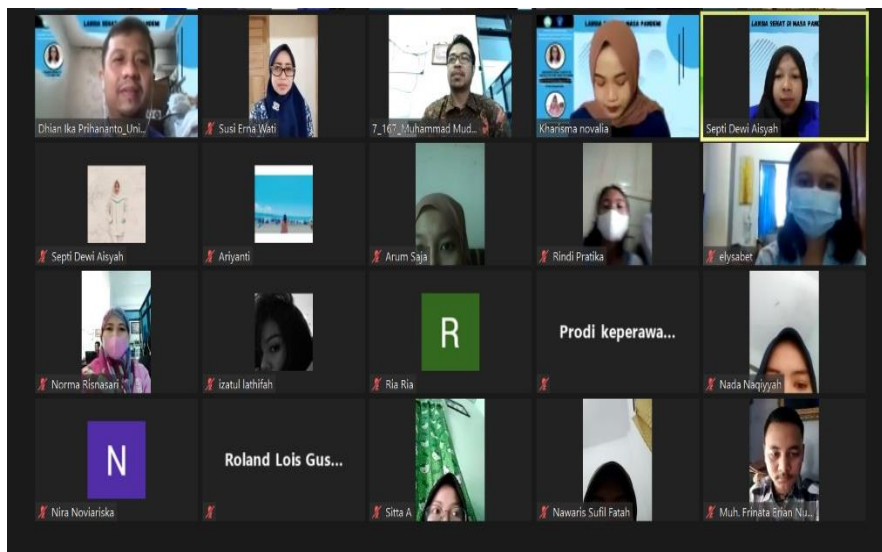
Tabel 1. Hasil pre-test dan post-test



Dari hasil pre-test di atas sebanyak 8 remaja (53%) menyatakan belum tahu tentang pengertian selfitis, 5 remaja (33,3%) menyatakan belum tahu penyebab selfitis, 12 remaja (80%) belum tahu tanda selfitis dan 10 remaja (66,7%) belum tahu dampak selfitis dan 13 remaja (86,7%) belum tahu tentang pengobatan selfitis. Berdasarkan hasil pre-test di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 15 remaja memiliki pemahaman yang kurang tentang hal – hal yang berhubungan dengan selfitis.

Sebagian besar remaja menyatakan bahwa kegiatan selfi yang mereka lakukan adalah untuk meningkatkan popularitas dan saingan dengan teman-temannya, ada juga yang mengatakan kebiasaan mereka memposting foto pada akun media sosial disebabkan oleh kurangnya perhatian yang mereka terima dari orang-orang terdekat, termasuk keluarga, terutama orang tua mereka sibuk bekerja dan kurang memperhatikan anak-anaknya. Hal inilah yang mendorong mereka untuk mencari perhatian secara virtual dari pengguna media sosial.

Dilihat dari hasil post test, 15 remaja (100%) menyatakan tahu dan paham tentang pengertian, penyebab, dan dampak selfitis sedangkan 12 remaja (80%) menyatakan tahu dan paham tentang tanda, dan pengobatan selfitis. Dengan pengetahuan dan pemahaman yang cukup baik akan terjadinya selfitis, akan lebih mudah dalam mengalihkan perhatian mereka dalam menemukan kembali harga diri, memulihkan kepercayaan diri mereka dan membentuk hubungan yang kuat dengan keluarga serta mengisi kekosongan dengan sesuatu yang lebih bermanfaat tidak hanya dengan melakukan selfie.



Gambar 1. Foto kegiatan webinar

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan tertib dan lancar. Remaja sangat kooperatif dan banyak pertanyaan yang diajukan terkait dengan upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengalihkan perhatian dalam berselfi. Hasil dari kegiatan ini, para remaja memahami tentang hal-hal yang berkaitan dengan *selfitis*. Tindak lanjut untuk kegiatan ini adalah diharapkan remaja dapat menggunakan smartphone dengan bijak dalam mengendalikan diri agar tak jatuh dalam gangguan mental selfitis.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amalia, Ellavie Ichlasa, “Gangguan Mental Selfitis Ada di Usia 16-20 Tahun, 2017. [Online]. Available: <https://www.medcom.id/teknologi/news-teknologi/ybJMdmjN-gangguan-mental-selfitis-ada-di-usia-16-20-tahun>. [Accessed: 20-Nov-2020]
- [2] Giovani Dio Prasasti, “Ini Jenis Gangguan Mental untuk Orang Kecanduan Selfie”, 2018. [Online]. Available: <https://www.liputan6.com/health/read/3437667/ini-jenis-gangguan-mental-untuk-orang-kecanduan-selfie> [Accessed: 20-Nov-2020]
- [3] Kurniadi Ojib dan Uttari Siregar Indrayani, “Makna Foto Selfi Sebagai Bentuk Ekspresi Mahasiswa Fikom Unisba”, in *Prosiding Hubungan Masyarakat. Universitas Islam Bandung*, 2015, pp. 99-107.
- [4] Januartka, Alfiana, “Pengaruh Self Esteem Terhadap Motivasi Mengunggah Foto di Kalangan Remaja Putri Jakarta Barat”, *Binus University Jakarta*, 2015.

- [5] Putri, Frieda Isyana, “Bahayanya Remaja yang Kecanduan Selfie, Dari Depresi Sampai Bunuh Diri”, 2018. [Online]. Available: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4095284/bahayanya-remaja-yang-kecanduan-selfie-dari-depresi-sampai-bunuh-diri> [Accessed: 22-Nov-2020]
- [6] Putri, Resthie Rachmanta, “Mengenal Selfitis, Gangguan Mental Akibat Keseringan Selfie”, 2019. [Online]. Available: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3625339/mengenal-selfitis-gangguan-mental-akibat-keseringan-selfie> [Accessed: 22-Nov-2020]
- [7] Wolipop, “Hati-hati! 5 Dampak Buruk yang Bisa Terjadi karena Pamer Foto *Selfie*.”, 2014. [Online]. Available: <https://wolipop.detik.com/love/d-2490218/hati-hati-5-dampak-buruk-yang-bisa-terjadi-karena-pamer-foto-selfie> [Accessed: 25-Nov-2020]
- [8] Widyaningrum, Gita Laras,. “Selfitis, Perilaku Kecanduan Selfie yang Termasuk Gangguan Mental”, 2019. [Online]. Available: <https://nationalgeographic.grid.id/read/131504719/selfitis-perilaku-kecanduan-selfie-yang-termasuk-gangguan-mental> [Accessed: 25-Nov-2020]