

Kampanye Kesehatan Mental Melalui Meme: Edukasi Komunikasi Asertif di Kalangan Siswa SMAN 6 Kota Tangerang

Vilya Dwi Agustini*¹, Wininda Qusnul Khotimah², Andys Tiara³
^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Jakarta, Indonesia
*Corresponding Email: vilyadwi@uhamka.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental saat ini menjadi isu yang mendapatkan perhatian lebih pada usia remaja. Usia di mana identitas dan karakter masih dalam proses pembentukan. Para siswa membutuhkan informasi terkait komunikasi asertif, dengan lebih memahami komunikasi asertif segera perilaku negatif remaja seperti tawuran, narkoba, seks bebas dapat dihindari. Terlebih ketika pandemi, penggunaan sosial media semakin meningkat, praktik *bullying* via media sosial menjadi salah satu persoalan yang kerap ditemui dikalangan remaja. Menggunakan metode daring via zoom meeting, edukasi tentang asertif dan pelatihan membuat meme dipilih sebagai bahan kampanye peduli kesehatan mental yang dapat mereka gunakan di sosial media.

Kata kunci: remaja, asertif, media sosial, meme, kampanye

ABSTRACT

Mental health is currently an issue that gets more attention at a young age. The age at which identity and character are still in the process of being formed. Students need information related to assertive communication, by better understanding assertive communication immediately negative adolescent behavior such as violence, drugs, free sex can be avoided. Especially during the pandemic, the use of social media is increasing, the practice of bullying via social media is one of the problems that are often encountered among teenagers. Using online methods via zoom meetings, education on assertiveness and training in making memes, they were chosen as material for their mental health care campaign that they can use on social media.

Keywords: youth, assertiveness, social media, meme, campaign

PENDAHULUAN

Keterlibatan dalam perkelahian antar pelajar (tawuran), keinginan untuk tidak mengikuti pelajaran di sekolah (membolos), meninggalkan rumah tanpa izin orang tua, melakukan penindasan atau kekerasan dengan sengaja terhadap orang lain yang lebih lemah (*bullying*), melakukan tindakan kriminal termasuk pemerasan, pencurian serta perusakan gedung adalah hal-hal yang sering kali kita dengar dan ketahui sebagai bagian dari kasus kenakalan remaja. Namun, pernahkah Anda memikirkan penyebab atau faktor remaja melakukan hal-hal demikian.

Milkie (2013) menjelaskan bahwa perilaku seseorang dapat difokuskan pada dua kemungkinan yaitu (1) perilaku diperoleh dari keturunan dalam bentuk *instink biologis* atau dikenal dengan penjelasan “*Nature*”, dan (2) perilaku bukan diturunkan melainkan diperoleh dari hasil pengalaman selama kehidupan mereka, dikenal dengan penjelasan “*Nurture*”. Artinya, perbuatan negatif yang muncul dalam tingkah remaja adalah merupakan hasil dari “*Nature*” dan “*Nurture*”.

Nurture atau *Behavioral Perspectives*, perilaku seseorang ada dalam satu unit yang saling berkaitan yaitu unit “tanggapan” (*responses*) dan unit stimulus (Pratama, 2019). Satu rangsangan dan tanggapan tertentu bisa berasosiasi satu sama lainnya, dan menghasilkan satu bentuk hubungan fungsional. Dari perspektif ini dapat disimpulkan bahwa kenakalan remaja sebagai sebuah tanggapan (*responses*) dari sebuah rangsangan (stimuli). Dalam hal ini, salah satu rangsangan yang menyebabkan kenakalan remaja ialah ketidakmampuan mereka dalam mengeluarkan semua yang ada dalam dirinya, baik ide, gagasan, perasaan, emosi, keluh kesah dan kreatifitas atau biasa dikenal dengan asertif.

Perilaku asertif menurut Alberti dan Emmons (dalam Diadiningrum dan Endrijati 2014), ialah perilaku individu yang bisa melakukan sesuatu atas dasar keinginannya sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain. menegakan hak-hak pribadinya tanpa mengesampingkan hak-hak orang lain, serta mampu mengekspresikan perasaan-perasaan secara nyaman tanpa merasa bersalah atau merugikan orang lain. Sikap asertif sangat berguna dalam banyak aspek kehidupan, mulai dari mempertahankan hak, menyelesaikan konflik, hingga mengembangkan kesan atau citra diri yang baik.

Hasil pengamatan dan riset tim dalam Komunikasi Asertif Bagi Kesehatan Mental (2020) pada 259 reponden mahasiswa semester tiga, berusia 18 sampai 23 tahun dari Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UHAMKA mengungkapkan Sebagian besar mahasiswa masih kerap kali (kadang-kadang) merasakan kecemasan ketika menyatakan pendapat, keinginan dan kebutuhannya. Tidak hanya itu, kecemasan tersebut diikuti oleh kecenderungan mengikuti pilihan orang lain dalam setiap membuat keputusan dan didukung oleh cara pandang yang minim terkait kesetaraan pada lawan bicaranya (komunikasikan). Ketiga indikator tersebut dipilih oleh mahasiswa dengan jumlah tertinggi. Artinya kemampuan berkomunikasi secara asertif belum dimiliki oleh mahasiswa komunikasi dan mempengaruhi bagaimana keaktifan dan keterlibatan mereka dalam proses belajar.



Gambar 1. Hasil Survey Kemampuan Komunikasi Asertif Pada Mahasiswa Semester III FISIP UHAMKA, Program Studi Ilmu Komunikasi (Sumber: Dokumentasi Tim Peneliti)

Perilaku asertif berkaitan dengan kompetensi interpersonal dan kemampuan untuk mengekspresikan hak atau kepentingan pribadi. Menurutnya orang yang bertindak dengan tidak asertif dapat menjadi pasif atau agresif jika menghadapi tantangan. Berdasarkan sumber penelitian terdahulu yang diperoleh dari rujukan, pengamatan dan obeservasi tim terkait urgensi komunikasi asertif bagi kehidupan seseorang inilah yang membuat kami tertarik untuk memberikan pelatihan komunikasi asertif.

Siswa-siswi Sekolah Menengah Keatas (SMA) menjadi perhatian utama kami dalam pengabdian ini. Anak SMU biasanya berkisar di usia 15-18 tahun, usia ini masuk kedalam usia peralihan dari anak-anak menjadi dewasa atau biasa dikenal dengan kata Remaja. Masa remaja adalah

masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri, yakni hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan, dan hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif 10 - 11 lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (*Storm and Stress Period*, Diakses: Februari, 2021).

Pada masa dimana lingkungan berubah, hormonal juga ikut mempengaruhi. Bila tidak memiliki kemampuan asertif, sangat mungkin remaja ini mencari jalan lain untuk mengekspresikan dirinya, tidak menutup kemungkinan perbuatan negatif yang dilakukan akan berdampak pada perilaku di kehidupan selanjutnya. Maka dari itu pelatihan komunikasi asertif ini sangat dibutuhkan oleh remaja khususnya siswa-siswi yang sedang menempuh pendidikan di SMA sederajat. Salah satu SMA yang menjadi fokus utama kami ialah siswa-siswi SMAN 6 Kota Tangerang.

SMA Negeri 6 Kota Tangerang merupakan salah satu sekolah terbaik di kota Tangerang dengan Akreditasi A dan memiliki visi terwujudnya peserta didik yang berakhlakul karimah, berprestasi dan menguasai IPTEK. Saat ini SMAN 6 Tangerang memiliki 1138 siswa dilengkapi dengan kemajuan dan penggunaan teknologi yang baik terlihat dari beragam rangkaian jenis media sosial dan website yang dimiliki dan aktif digunakan.

Adapun tujuan terselenggarakannya pengabdian ini diharapkan siswa-siswi SMAN 6 Kota Tangerang mampu menggali dan meningkatkan kemampuan asertifitas mereka sehingga dapat terhindar dari hal-hal negatif seperti tauran, membolos, terlibat dalam kekerasan atau *bullying* dan kenakalan dimasa remaja lainnya. Tidak hanya itu, diharapkan *output* dari pelatihan ini mampu membuat gerakan berupa kampanye kesadaran menghindari perilaku menyimpang dan menjaga kesehatan mental di berbagai *platform* digital.

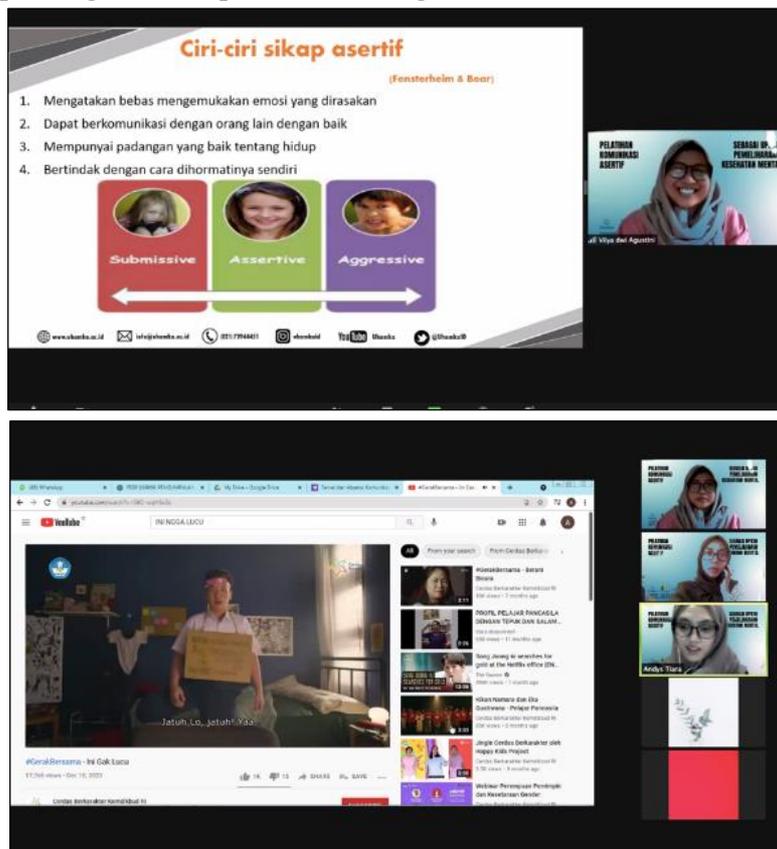
METODE

Metode pelatihan yang digunakan berupa pemberian materi dan pelatihan membuat *meme* yang nantinya dapat digunakan oleh para siswa untuk kampanye kesehatan mental di kalangan mereka. Penggunaan media daring berupa *zoom* sebagai sarana kegiatan ini dilakukan karena dalam situasi oleh pandemi. Pelatihan diikuti oleh 60 orang siswa SMA.

Adapun teknis pelaksanaan; (1) pemberian materi, (2) praktik dan (3) evaluasi (Khotimah dan Wahdiyati, 2021). Sebelum materi diberikan, dilakukan *Pre Test* kuisisioner berupa *google form* untuk mengetahui pemahaman siswa terhadap kesehatan mental, kemudian setelah pemberian materi dan praktik pembuatan *meme* dilakukan. Penyebaran *Post Test* berupa kuisisioner *google form* juga dilakukan sebagai bahan evaluasi pemahaman mereka tentang kesehatan mental dan tanggapan mereka terhadap pelatihan yang sudah diberikan pada akhir acara.

Setelah *Pre Test*, Tim pelatihan memberikan literasi mengenai kesehatan mental kepada para siswa dengan menggunakan film pendek dan video yang berisi tentang gambaran kekerasan verbal yang terjadi pada masa orientasi sekolah, adapun pemutaran film ini bertujuan untuk memberikan literasi melalui film (Mustika, Corliana, dan Tiara, 2021).

Berikut merupakan gambaran pelaksanaan kegiatan:



Gambar 2. Metode Pelaksanaan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Memahami pentingnya pemahaman remaja tentang asertifitas, dengan memahami asertifitas akan membantu remaja melewati masa pubertas. Masa di mana konsep diri, identitas dan karakter sedang terbentuk sebelum masuk kedalam dewasa awal. Anak SMA yang rentan usianya antara 14-17 tahun menjadi masa peralihan dari anak kecil menjadi dewasa. Sangat penting sekali memberikan perhatian lebih terhadap rentang usia tersebut. Sesuai dengan metode yang digunakan, maka pelatihan dimulai dengan pemberian materi dan pemahaman mengenai konsep kesehatan mental dan komunikasi asertif terlebih dulu, kemudian pelatihan dilakukan dengan praktik membuat *meme* untuk kampanye kesehatan mental, dan evaluasi pemahaman tentang komunikasi asertif.

1. Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental menjadi isu penting, namun akhir-akhir ini lebih sering mendapat perhatian. Hal tersebut berkaitan dengan dampak negatif dari penggunaan media sosial. Media sosial memunculkan berbagai macam persoalan etika. Jika diperhatikan, kurangnya literasi dalam menggunakan media sosial, menjadi penyebab utama munculnya pelanggaran-pelanggaran etika tersebut. Pelanggaran ini terutama terkait dengan penggunaan kata-kata kasar hingga *cyber bullying* melalui media sosial.

Kesehatan mental bukanlah hal yang tabu, semakin banyaknya informasi serta begitu pesat dan dinamisnya perkembangan teknologi. Masyarakat mulai menyadari, bahwa manusia tidak hanya terdiri dari akal pikiran dan jasmani tetapi ada mental pula yang ikut memberi andil dalam perilaku seseorang. Remaja merupakan usia peralihan dari anak-anak kedewasa awal dimana secara pola pikir

belum matang tetapi sudah dituntut untuk bersikap secara dewasa, sehingga tanpa perhatian yang lebih akan terjadi distraksi terhadap perkembangan mental. Apakah tidak akan berkembang dengan baik atau akan berkembang kearah negatif.

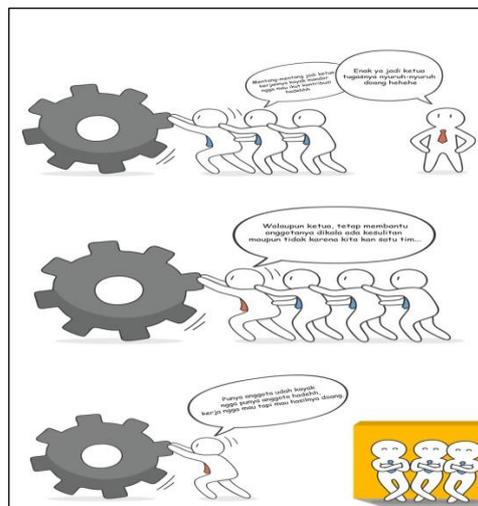
2. Komunikasi Asertif Sebagai Cara Menghindari Penyakit Mental

Komunikasi asertif merupakan konsep dalam kajian psikologi komunikasi. Asertif menjadikan gaya komunikasi dan penyampaian pesan dengan cara yang baik, namun isi pesan tetap tersampaikan tanpa harus menyinggung lawan bicara. Konsep ini sesuai jika diterapkan dalam praktik bimedia sosial, khususnya di kalangan para remaja. Persoalan etika yang disebutkan di atas, akan bisa diminimalisir dengan menerapkan komunikasi asertif. Remaja yang mengerti tentang konsep asertif akan paham mengenai cara berkomunikasi dengan orang lain. Cara berkomunikasi tersebut meliputi cara pandang memahami ide atau sudut pandang orang lain, kemampuan berkomunikasi yang lebih terbuka dan jujur, berpikir positif tentang dirinya tanpa memandang rendah orang lain. Beberapa Teknik komunikasi yang diajarkan dalam pelatihan ini menurut Doris Hulbert dalam (Garner, 2012) adalah sebagai berikut:

- a. Mendengar
- b. Menyatakan harapan dengan jelas
- c. Memperhatikan
- d. Kompromi dan negosiasi
- e. Bersikap gigih
- f. Memberikan kritik yang efektif dan membangun

3. Meme dan Kampanye Kesehatan Mental

Safitri dan Kabiba (2020) mengungkapkan bahwa gambar adalah salah satu bentuk media pembelajaran yang dapat membantu dalam proses pembelajaran. Pemberian gambar dalam proses pembelajaran bertujuan untuk dapat membentuk pembelajaran yang bermakna bagi peserta didik sehingga berdampak pada terbentuknya minat belajar pada peserta didik. Pada sesi terakhir, Tim Pengabdian mengajak para peserta pelatihan untuk mengkampanyekan gerakan pentingnya Komunikasi Asertif Bagi Kesehatan Mental dan Keberhasilan Individu melalui penyajian gambar *Meme* yang dibuat oleh salah satu mahasiswa FISIP UHAMKA, Reza Widanang Putra.



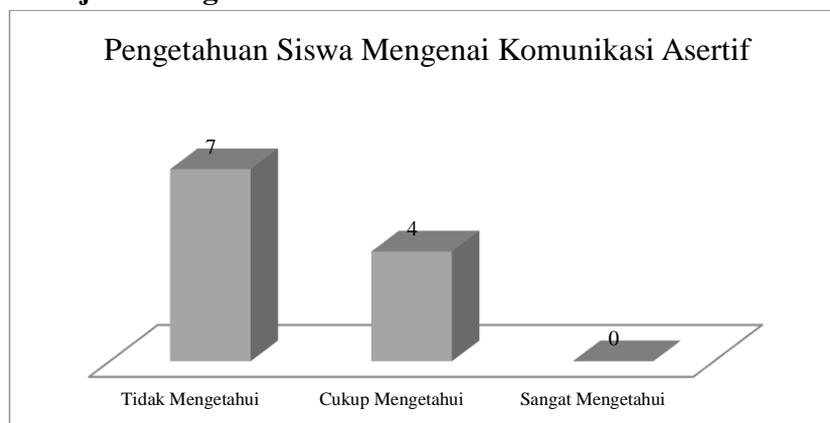
Gambar 3. Meme Komunikasi Asertif
Sumber: Dokumentasi Tim Pengabdian

Carlos (2013) memahami meme sebagai replikator kebudayaan (*cultural replicator*), dan mengistilahkannya kedalam kata *representation*. Ia menjelaskan bahwa replikator ialah simbol dan asosiasi didalam pikiran manusia. Secara garis besar meme merupakan bentuk gambar yang dapat merepresentasikan suatu fenomena dalam kebudayaan masyarakat. Adapun Meme yang ditampilkan oleh Tim merepresentasikan sebuah fenomena komunikasi asertif yang kerap terjadi dalam komunikasi kelompok belajar para siswa. Adapun hal-hal yang dapat terjadi ketika siswa tidak mampu melakukan komunikasi asertif dalam sebuah kelompok belajar pada meme tersebut ialah:

1. Pembagian tugas yang tidak adil kepada setiap masing-masing peserta kelompok, sehingga memungkinkan seseorang menjadi dominan dalam sebuah kelompok dan bersifat agresif melalui pemberian perintah tanpa ikut berkontribusi.
2. Ketidak asertifan dalam sebuah kelompok dapat menyebabkan pekerjaan tugas hanya dilakukan oleh satu orang peserta, sementara yang lainnya tidak berkontribusi. Hal demikian jikat tidak mampu dikomunikasikan menyebabkan guru atau seseorang yang memiliki otoritas menilai dapat memberikan nilai yang sama rata kepada seluruh peserta kelompok.
3. Sementara apabila kemampuan asertif ini diterapkan dalam komunikasi kelompok, keadilan pembagian tugas dan pendapatan nilai yang diperoleh akan diperoleh dan didapati secara adil.

Pemberian meme dalam pelatihan ini memberikan gambaran penting dan mengingatkan bagi para siswa bahwa pentingnya untuk memiliki kemampuan komunikasi asertif dalam berbagai situasi dan kondisi yang dihadapi individu dalam kegiatan bermasyarakat.

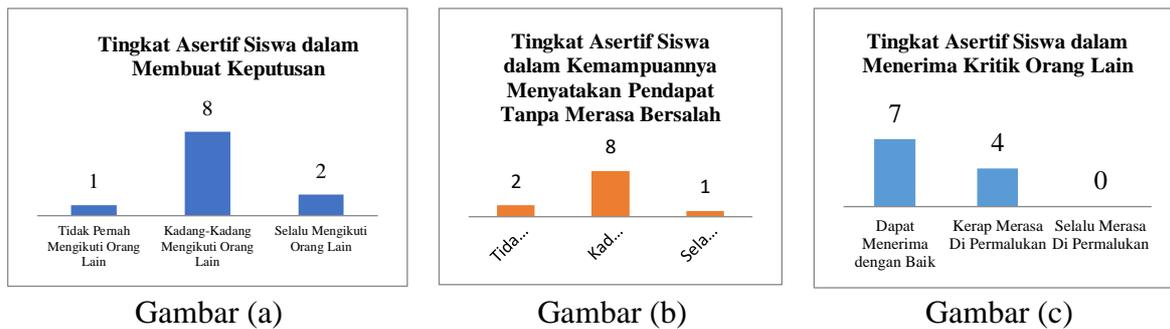
4. Pemahaman Remaja tentang Komunikasi Asertif



Gambar 4. Pengetahuan Siswa Mengenai Komunikasi Asertif

Dari banyaknya peserta yang hadir dalam kegiatan ini, 11 orang diantaranya telah mengisi kuesioner yang telah disediakan oleh Tim. Dari hasil pengamatan dan pengolahan data dalam kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa sebanyak 7 orang atau sebesar 64% siswa-siswa SMAN 6 Tangerang sebelumnya tidak mengetahui apa itu komunikasi asertif. Sementara, 4 orang lainnya atau setara 34% memilih opsi cukup mengetahui dengan pernah mendengar hal tersebut.

Dapat disimpulkan pula, bahwa sebelum dilakukan kegiatan ini kami mendapati bahwa siswa-siswi belum memiliki kemampuan komunikasi asertif. Hal ini dapat ditegaskan dengan beberapa ciri yang digambarkan oleh siswa mengenai dirinya dalam penjelasan gambar berikut:



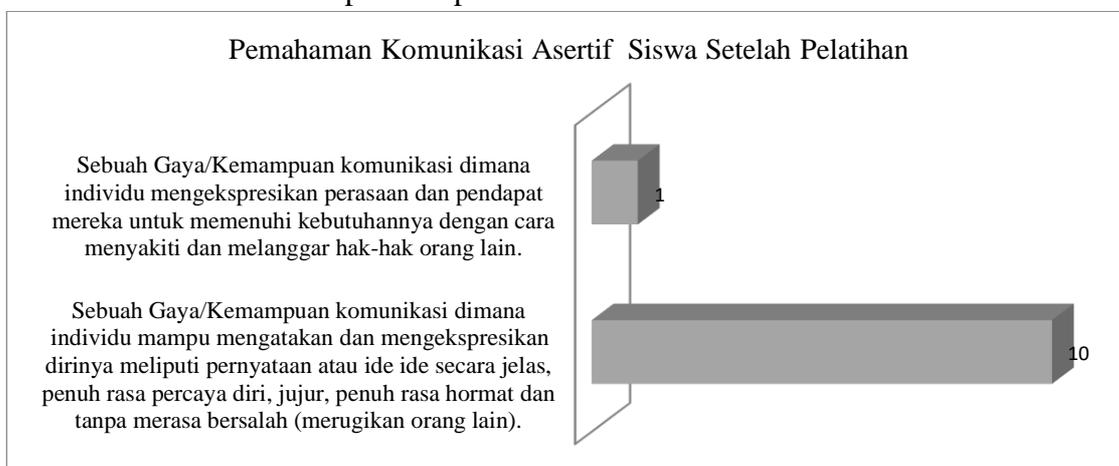
Gambar 5. Kemampuan Komunikasi Asertif Siswa

Sumber: Dokumentasi Tim Pengabdian

Asertif merupakan sebuah gaya atau kemampuan komunikasi dimana individu mampu mengatakan dan mengekspresikan dirinya meliputi pernyataan atau ide-ide secara jelas, penuh rasa percaya diri, jujur, penuh rasa hormat dan tanpa merasa bersalah (merugikan orang lain). Berdasarkan hal tersebut, tingkat asertifitas seseorang dapat dilihat dari beberapa hal dalam dirinya yaitu pada kemampuannya dalam membuat keputusan, menyatakan pendapat dan pada saat menerima sebuah kritik.

Hasil yang diperoleh sebanyak 73% atau 8 siswa kerap kali mengikuti pilihan orang lain dalam membuat keputusan. Dan hanya 1 orang (9%) yang memilih opsi bahwa memiliki kemampuan untuk tidak pernah mengikuti keputusan orang lain apabila tidak sesuai sebagaimana mestinya. Tidak hanya itu, terkait dengan kemampuannya menyatakan pendapat kepada orang lain tanpa merasa bersalah, sebagian besar siswa juga kerap kali merasa bersalah atas dirinya. Hal ini dapat dilihat dari 73% siswa memilih opsi kedua yaitu kadang-kadang. Sementara, kemampuan siswa dalam menerima kritik, sebanyak 64% siswa menunjukkan mampu menerima kritik dengan baik, dan 34% siswa lainnya kerap merasa dipermalukan saat menerima sebuah kritik.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa belum sepenuhnya memiliki kemampuan komunikasi asertif dengan baik dilihat dari kemampuannya membuat keputusan dan dalam menyatakan pendapat atau keinginannya. Adapun setelah dilakukannya pelatihan ini, siswa dapat memahami dengan baik apa itu komunikasi asertif dan pentingnya dalam menjaga kesehatan mental. Hal ini dapat dilihat dari jawaban siswa sebanyak 98% mampu menjawab apa itu komunikasi asertif dan seluruh siswa tertarik atau berminat untuk menerapkan dan mengembangkan kemampuan komunikasi asertif dalam kehidupan dan perilaku sehari-hari.



Gambar 6. Pemahaman Siswa Terhadap Komunikasi Asertif

Sumber: Dokumentasi Tim Pengabdian

SIMPULAN

Berdasarkan pelatihan yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan dengan tema kesehatan mental dan komunikasi asertif sangat diperlukan oleh remaja. Tidak hanya menjadi paham dengan pentingnya kesehatan mental. Tetapi, para remaja menjadi agen pertama untuk mengkampanyekan gerakan kepedulian akan kesehatan mental. Melalui media sosial yang digunakan, para remaja menjadi lebih terliterasi, tidak hanya menjadi pengguna, tetapi juga pembuat konten.

Pelatihan serupa perlu dilakukan, tentunya tidak terbatas pada kalangan remaja SMA saja. Edukasi kesehatan mental dan literasi media digital perlu terus dilakukan di berbagai lapisan masyarakat. Seperti para guru, dosen, remaja mahasiswa, hingga para orang tua. Melihat, kekerasan verbal dalam media sosial juga bisa dilakukan dan berdampak pada pengguna di berbagai lapisan usia juga.

DAFTAR PUSTAKA

- Carlos, M. C. D. (2013). *Defining & Characterizing the Concept of Internet Meme*, (Copenhagen: University of Copenhagen).
- Milkie, M., Presser, S., Ray, R., & Robinson, J. (2013). *The Social Psychology Specialty Exam: Reading List and Instructions for Preparing Sociology Department*. University of Maryland, College Park Fall 2013 This information is provided for PhD students in the Sociology Department at the University of Maryland.
- Mustika, S., Corliana, T., & Tiara, A. (2021). Pelatihan Literasi Media tentang Kesetaraan Gender bagi Siswa SMA Muhammadiyah 3 Jakarta Selatan. *Jurnal Solma*, 10(1s), 207-215.
- Khotimah, W. Q., & Wahdiyati, D. (2021). The Training to Utilize Social Media to Increase Productivity Of Local Artists In East Jakarta During Covid-19 Pandemic. *Spekta (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Teknologi dan Aplikasi)*, 2(2), 83-94.
- Pratama, Y. A. (2019). Relevansi teori belajar behaviorisme terhadap pendidikan agama Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 4(1), 38-49.
- Diadiningrum, J. R., & Endrijati, H. (2014). Hubungan antara sikap asertivitas dengan kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam pacaran pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Universitas Airlangga*, 3(2), 97-102
- Garner, E. (2020). *Assertiveness: Reclaim your assertive birthright*. Denmark: Ventus Publishing Aps, 2012.
- Safitri, A., & Kabiba. (2020). Penggunaan Media Gambar dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Ranomeeto. *Didaktis: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Pengetahuan*, 20(1).