

PENGUATAN KESEHATAN MENTAL KOMUNITAS DALAM MENCEGAH KEKERASAN SEKSUAL DI DESA MANGUNJAYA

Luthfi Ananda Putri¹, Lucky Purwantini², Siti Nurhidayah³
Universitas Islam 45^{1,2,3}
luthfianandaputri13@gmail.com¹, purwantini.lucky@gmail.com²,
sitinurhidayah.giga@gmail.com³

Abstract

Learning healthy internet ethics is one of the lessons that needs to be delivered from an early age so that internet users can use and use the internet in a healthy and safe manner. Lack of parental control over their children when accessing the internet in the environment where these activities are carried out. This needs to be conveyed to increase awareness of the internet world and the ability to sort out the content that is accessed, it is necessary to have an understanding of the importance of healthy and safe internet usage. Sexual violence can occur in children and adolescents, because they are considered as someone who is weak and has a high dependence on the adults around them. Sexual violence in dating in the results of the data obtained often occurs in adolescents aged from 15 years. Therefore, the authors hold psychoeducational activities about healthy internet and self-control training for teenagers about healthy internet using the webinar (zoom meeting) method, KSDP Psychoeducation (Sexual Violence in Dating) for teenagers using whatsapp group media and making physical media in the form of posters and videos. uploaded via social media Tiktok with Action Stop Sexual Violence against Women and Children.

Keywords: *Healthy internet, Sexual violence in dating, mental health strengthening*

1. Pendahuluan

Internet sehat merupakan kegiatan yang sedang melakukan kegiatan online baik *browsing, chatting, media sosial, upload*, baik dan beretika sesuai dengan norma-norma atau aturan yang berlaku dilingkungan masyarakat. Terdapat penjelasan lain bahwa internet sehat yaitu cara berperilaku yang beretika saat mengakses sebuah informasi ataupun internet, lalu pengguna internet sehat tidak melakukan aktifitas internet yang akan berpotensi melanggar hukum contohnya seperti pelanggaran hak cipta (illegal) dan mengakses konten yang illegal seperti situs dewasa ICT Watch (Widayanti, 2018).

Kondisi pandemi Covid-19 seperti sekarang ini internet sangat berguna, dengan adanya pembatasan pembelajaran tatap muka, maka dilakukanlah sekolah *from home* (sekolah online), dimana anak-anak diharuskan belajar online dengan internet (Putra et al., 2022). Namun dengan kondisi yang seperti

ini tidak banyak anak yang menyalah gunakan fungsi internet tersebut, mereka menggunakan internet untuk *gaming, browsing* yang tidak sama sekali berhubungan dengan pembelajaran yang dianjurkan. Menurut Alexander (2007) terutama pada media sosial yang memiliki peranan besar dalam peran komunikasi (Siswopranoto et al., 2021).

Diketahui bahwa terdapat jumlah pengguna internet pada anak-anak terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahunnya. Penelitian yang dilakukan oleh UNICEF dan Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo) memperoleh hasil 98% dari anak-anak dan remaja mengetahui tentang internet dan sekitar 79,5% merupakan pengguna aktif (Kominfo.go.id 2014). Sementara itu sepanjang 2017 penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) memperoleh hasil dari 143 juta orang pengguna internet di Indonesia sebanyak 49,52% dan hampir setengah dari hasil tersebut penggunanya anak muda yang memiliki usia kisaran 12-34 tahun. Angka ini tentu saja akan terus mengalami peningkatan (HARAHAP & ADENI, 2021).

Menggunakan internet yang sulit untuk dikontrol akan memberikan dampak yang akan merugikan seseorang. Menggunakan internet pada anak yang sulit untuk dikontrol oleh orang tua akan memberikan dampak buruk yaitu pada kehidupan sosial, psikologis anak-anak, bahkan akademik (HARAHAP & ADENI, 2021). Orang tua berperan penting dalam memberikan akses internet di lingkungan keluarga yang bertujuan orang tua dapat mengendalikan aktivitas ada di dunia maya. Menjalin komunikasi dengan baik antara orang tua dan anak sangat penting untuk mewujudkan tujuan menggunakan internet dengan sehat. Menariknya bahwa banyak kasus dan cerita dari para ibu bahwa anak mereka sangat senang bila mendapatkan *handphone* orang tuanya yang dapat digunakan untuk membuka internet menggunakan *smartphone* atau game online. Lalu untuk menghindari penggunaan internet yang berlebihan, tidak terkontrol, dan tidak benar, penulis membuat sebuah program psikoedukasi yang bertarget kepada para orang tua dan pelatihan kontrol diri internet sehat pada remaja.

Kontrol diri yaitu bagian terpenting yang ada didalam diri seseorang, karena memungkinkan seseorang untuk membatasi perilaku impulsif. Lalu pelatihan merupakan salah satu proses pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan seseorang, sikap, dan keterampilan. Dapat dilihat bahwa keterampilan yang dimiliki seseorang untuk mengaturnya sendiri termasuk kesadaran diri sendiri dan yang termasuk dalam keterampilan diri yaitu kontrol diri. Pelatihan kontrol diri ini dilakukan untuk membantu para remaja dalam melatih keterampilan agar memberikan arahan dirinya sendiri bertujuan untuk mengurangi dampak penggunaan internet yang negatif maka dari itu pelatihan ini menggunakan *remind card* untuk mengontrol berapa lama durasi mengakses internet (Putra, 2020, 2021; Ramadhani, 2018). Lalu dari hasil survei yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak dan bekerjasama dengan Badan Pusat Statistik (BPS) hasilnya yaitu 24,4% perempuan telah mengalami kekerasan seksual, dan 19,6% perempuan mengalami kekerasan fisik (Kemen PPPA, 2018). Simfoni PPA Tahun 2021

menyatakan bahwa dari 10.327 pelaku kekerasan, sebanyak 2.036 pelaku kekerasan yaitu pasangannya (kemenpppa, 2021). Sedangkan Badan Pusat Statistik (2016) memberikan hasil survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN) 2016, hasilnya menunjukkan bahwa 1 dari 3 perempuan usia 15–64 tahun mengalami kekerasan fisik atau seksual oleh pasangan (Rini, 2022).

Kekerasan dalam berpacaran menurut Centers for Disease Control and Prevention (2020) terbagi menjadi beberapa hal yaitu merupakan kekerasan fisik seperti melakukan percobaan untuk menyakiti pasangannya contohnya seperti menendang, memukul, atau menggunakan jenis kekuatan fisik lainnya. Lalu kekerasan seksual merupakan salah satu tindakan memaksa pasangan dalam hal seks atau sentuhan seksual dan pasangan tersebut tidak memberikan persetujuan. Hal ini juga termasuk dalam perilaku seksual non-fisik contohnya membagikan gambar seksual pasangan dan mengirim pesan seks kepada seseorang tanpa persetujuan pasangan. Sedangkan kekerasan psikologis yaitu penggunaan komunikasi verbal dan non-verbal dengan maksud untuk menyakiti pasangan secara mental atau emosional dan mengendalikan pasangan (Rini, 2022). Faktor penyebab terjadinya kekerasan dalam pacaran yaitu faktor internal dikarenakan kondisi emosi yang belum stabil dan cara berfikir yang belum matang, lalu faktor eksternal yaitu seperti perilaku yang tidak jujur terhadap pasangan (Evendi, 2018).

Masa remaja merupakan masa yang identik dengan pergejolak mental yang akan berpengaruh pada gaya hidup dan perilakupara remaja. Masa remaja juga merupakan proses pencarian jati diri yang akan membawa mereka mencoba berbagai hal dalam hidupnya (Evendi, 2018). Kekerasan seksual pada anak atau remaja merupakan suatu pelanggaran moral atau hukum. Anak dan remaja merupakan seseorang yang rentan terhadap terjadinya kekerasan seksual, biasanya diposisikan sebagai seseorang yang tidak berdaya atau memiliki ketergantungan yang besar terhadap orang-orang disekitarnya. Dari beberapa kasus yang terjadi pelakunya terdiri dari orang terdekat dari korban seperti keluarga, guru, atau orang yang berada pada lingkungan sosial korban. Biasanya pelaku merayu atau ancaman korban (Noviana, 2015).

Maka dari itu penulis membuat program Psikoedukasi Kekerasan Seksual Dalam Pacaran (KSDP) pada remaja lalu membagikan masker dan handsanitizer saat melaksanakan program Aksi Stop Kekerasan Seksual pada Perempuan dan Anak membuat media fisik berupa poster yang ditempelkan di tempat-tempat strategis, membagikan poster pada masyarakat didomisili pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata, dan membuat video dengan tema Stop Kekerasan Seksual yang disebarakan melalui media sosial TikTok.

2. Metode Pelaksanaan

Tim Pengabdian Masyarakat memilih metodenya sebagai pendidikan Masyarakat, Pelatihan(Basri et al., 2022).

2.1 Pendidikan Masyarakat

Pemilihan Metode ini bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran

pada masyarakat sekitar mengenai pentingnya internet sehat dan mencegah terjadinya kekerasan seksual dalam berpacaran. Kegiatan yang dilakukan yaitu :

- a. Psikoedukasi internet sehat “pornografi”
- b. Psikoedukasi Kekerasan Seksual Dalam Pacaran (KSDP) pada remaja

Penyuluhan ini dilakukan kegiatan psikoedukasi berupa webinar via zoom meeting mengenai psikoedukasi internet sehat di kalangan orang tua untuk meminimalkan dampak negatif dari berinternet dan psikoedukasi Kekerasan Seksual Dalam Pacaran (KSDP) pada remaja menggunakan media whatsapp grup.

2.2 Pelatihan

Pelatihan yang dilakukan mengenai kontrol diri pada remaja mengenai internet sehat menggunakan media zoom meeting, metode pelaksanaan ini dilakukan bertujuan agar dapat memberikan edukasi terhadap penggunaan internet sehat dan aman. Lalu pelatihan ini menggunakan *remind card*, hal ini digunakan untuk mengontrol berapa lama durasi mengakses internet (seperti membuka media sosial, bermain game, dll) dan juga mengetahui jenis-jenis aktivitas fisik lain apa saja yang bisa mengalihkan kelompok pelatihan selain mengakses internet seperti berolahraga ataupun melakukan aktifitas lainnya dalam setiap harinya selama 3 hari.

3. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

3.1 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan yang bertema “Penguatan Kesehatan Mental Komunitas Dalam Mencegah Kekerasan Seksual di Desa Mangun Jaya” dilaksanakan dalam beberapa tahap utama yang bisa dilihat dalam tabel 1 berikut :

Tabel 1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

NO	Kegiatan	Rencana Pelaksanaan	Lokasi
1.	Program wajib Sosialisasi Aksi Stop Kekerasan Seksual pada Perempuan dan Anak	-	Desa MangunJaya, Kecamatan Tambun Selatan
2.	Observasi	07 Februari 2022	
3.	Perencanaan Program	09 Februari 2022	
4.	Psikoedukasi internet sehat (Pornografi)	20 Februari 2022	
5.	Psikoedukasi KSDP (Kekerasan Seksual Dalam Pacaran) pada remaja	23 Februari 2022	
6.	Pelatihan kontrol diri internet sehat pada remaja	26 Februari 2022	
7.	Evaluasi kepada para orang tua dan remaja	05 Maret 2022	

3.2 Hasil Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini terdapat beberapa tahapan pelaksanaan kegiatan, antara lain sebagai berikut :

3.2.1 Psikoedukasi Internet Sehat “Pornografi”

Program ini menggunakan metode webinar melalui zoom meeting mengenai psikoedukasi internet sehat di kalangan orang tua untuk meminimalkan dampak negatif dari berinternet. Psikoedukasi internet sehat ini dihadiri oleh para orang tua yang sebagian besarnya merupakan para ibu-ibu. Tahap pertama melakukan persiapan kegiatan Pengabdian yang dilakukan yaitu kunjungan awal yang dilakukan kepada lingkungan sekitar untuk melakukan observasi hingga evaluasi. Pelaksanaan ini mencakup pembuatan whatsapp grup dan perizinan kepada aparat daerah.



Gambar 1. Observasi dengan RT, Orang Tua dan Pembuatan Grup W.A

Lalu dilakukannya pengambilan data sebelum melaksanakan kegiatan yaitu pre-test untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang topik kegiatan melalui google formulir. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara menyampaikan materi internet sehat pada tanggal 20 Februari 2022. Para ibu di desa Mangun Jaya cukup antusias mengikuti webinar ini dan mendengarkan dengan baik saat sedang memaparkan materi mengenai internet sehat sehingga dalam waktu yang tidak lama sudah memahami mengenai internet sehat dan cara menghindarkan anaknya dari dampak negatif internet.



Gambar 2. Webinar psikoedukasi dan Instrumen Pre test dan Post Test

Setelah itu dilakukannya pengambilan data setelah melaksanakan kegiatan webinar yaitu pos-test untuk mengetahui dampak kegiatan terhadap peserta. Pengambilan data dilakukan melalui google formulir. Setelah dilaksanakannya program ini lalu pada tanggal 05 Maret 2022 dilakukan evaluasi program untuk menjaga keberlanjutan program dan melihat adakah perkembangan setelah pelaksanaan kegiatan webinar psikoedukasi ini. Dengan adanya webinar ini, para orang tua akan lebih mampu memberikan pengawasan yang baik dan seharusnya kepada anak-anak mereka. Internet hadir tidak hanya bersama dampak positif, namun juga banyak dampak negatif. Sehingga psikoedukasi ini

memberikan banyak manfaat bagi masyarakat desa Mangun Jaya.

3.2.2 Psikoedukasi Kekerasan Seksual Dalam Berpacaran (KSDP)

Program ini menggunakan metode whatsapp grup mengenai Kekerasan Seksual Dalam Pacaran (KSDP) pada remaja. Tahap yang pertama melakukan pembuatan whatsapp grup untuk para remaja yang akan mengikuti kegiatan psikoedukasi mengenai Kekerasan Seksual Dalam Pacaran (KSDP), remaja yang mengikuti diskusi di whatsapp grup ini memiliki rentang usia 13-17 Tahun.



Gambar 3. Whatsapp grup remaja RT.01/RW.05

Lalu dilakukannya pengambilan data sebelum melaksanakan kegiatan yaitu pre-test untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang topik kegiatan melalui google formulir. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara menshare link video Tiktok dan youtube yang berisikan konten edukasi kekerasan dalam berpacaran, lalu berdiskusi di whatsapp grup yang dilakukan pada tanggal 23 Februari 2022. Setelah itu dilakukannya pengambilan data kembali setelah melaksanakan kegiatan webinar yaitu pos-test untuk mengetahui dampak kegiatan terhadap peserta. Pengambilan data dilakukan melalui google formulir. Lalu dilakukannya evaluasi program untuk menjaga keberlanjutan program adakah perkembangan setelah melakukan diskusi di whatsapp grup. Setelah melakukan diskusi para remaja menjadi memahami mengenai kekerasan seksual dalam berpacaran. Sebagaimana terlihat dalam gambar 4 berikut :



Gambar 4. Screenshot pre-test dan Post Test psikoedukasi KSDP

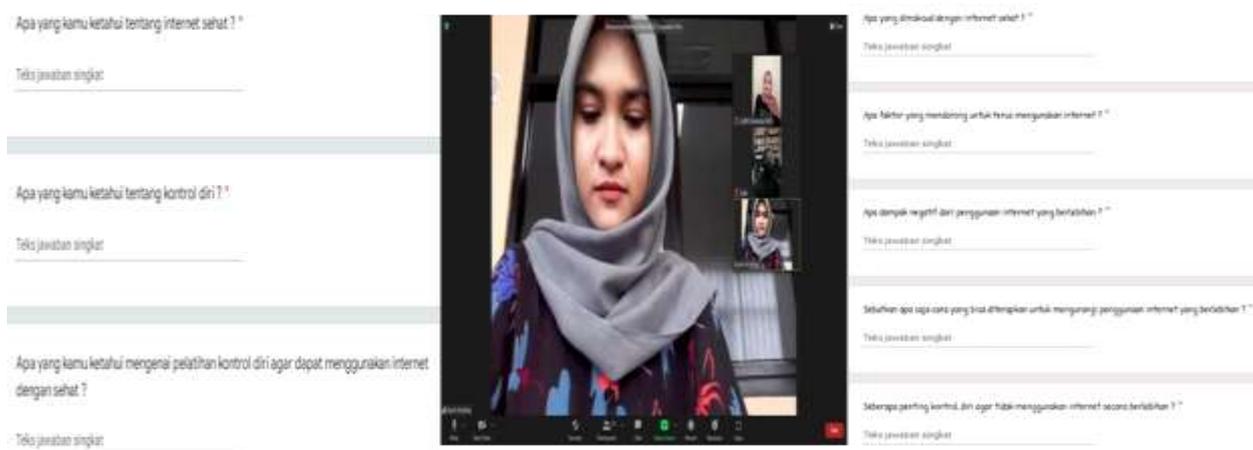
3.2.3 Pelatihan Kontrol Diri Internet Sehat

Program ini menggunakan metode webinar melalui zoom meeting mengenai psikoedukasi internet sehat di kalangan orang tua untuk

meminimalkan dampak negatif dari berinternet. Sebelum pelatihan dimulai dilakukannya pengambilan data yaitu pre-test untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang topik kegiatan melalui google formulir. Program akan dilakukan dengan cara pelatihan melalui zoom meeting dilaksanakan pada tanggal 25 Februari 2022 dengan mengundang pemateri Nurin Kristina S.Psi (Founder of jendela rasa, Ilmuwan Psikologi).

Lalu dilakukannya penyebaran *remind card* yang akan diisi mulai tanggal 26-28 Februari 2022 melalui google formulir. Remind card ini terdapat 2 tugas yang harus diisi. Tugas 1 mengisi google formulir dengan menuliskan durasi atau waktu mengakses internet, membuka media sosial atau bermain game online dalam satu hari. Baik di HP, laptop, dll (contoh : play station) dan perangkat lainnya. Tugas 2 menuliskan dan lakukan aktifitas fisik lain (contoh : olahraga) yang dilakukan dalam waktu 3 hari. Selama 3 hari para remaja memperoleh hasil yang baik, dikarenakan setiap harinya terjadi penurunan menggunakan internet dan mereka melakukan aktivitas lain seperti bermain sepeda, belajar, berkumpul dengan keluarga dan masih banyak kegiatan positif lainnya.

Setelah itu dilakukannya pengambilan data sesudah melaksanakan kegiatan pelatihan yaitu pos-test untuk mengetahui dampak kegiatan terhadap peserta. Pengambilan data dilakukan melalui google formulir dan tahapan terakhir dilakukannya evaluasi program yang bertujuan untuk melihat adakah perkembangan setelah pelaksanaan kegiatan webinar pelatihan kontrol diri internet sehat. Pada pelatihan ini remaja menerapkan apa yang mereka peroleh dari pelatihan kontrol diri internet sehat. Pentingnya pengetahuan tentang internet sehat dapat menjadi salah satu upaya meningkatkan pemahaman penggunaan internet yang diikuti dengan peningkatan dampak negatif dari penggunaannya.



Gambar 5. Pelatihan kontrol diri dan Pre Test-Post Test

4. Kesimpulan dan Saran

Pada program psikoedukasi internet sehat "pornografi" memperoleh hasil yang maksimal, karena setelah melaksanakan webinar para orang tua menjadi tereduksi bahwa bahayanya penggunaan internet yang berlebihan pada anak-

anak akan memberikan dampak negatif contohnya seperti anak menjadi malas belajar atau menurunnya kegiatan akademik anak, menjadi sulit untuk dikontrol orang tuanya, menjadi anti sosial karena terlalu sibuk menggunakan smartphonenya untuk mengakses media sosial, game online atau browsing. Hasil evaluasi program melalui whatsapp grup para orang tua menyatakan bahwa dapat memberikan arahan pada anak-anaknya agar lebih bijaksana dalam menggunakan internet untuk hal-hal yang baik.

Psikoedukasi kekerasan seksual dalam berpacaran (KSDP) pada remaja dilaksanakan melalui whatsapp grup, dengan menshare video edukasi lalu berdiskusi mengenai kekerasan seksual dalam berpacaran (KSDP). Setelah mengisi link google formulir pos-test para remaja lebih mengetahui mengenai kekerasan seksual dalam berpacaran (KSDP) dibandingkan sebelum melakukan diskusi saat mengisi link google formulir pre-test. Berdasarkan hasil evaluasi para remaja menjadi lebih tereduksi seperti mengetahui apa saja dampak yang akan terjadi jika mengalami kekerasan dalam berpacaran.

Program pelatihan kontrol diri internet sehat dilakukan melalui zoom meeting. Peserta mengisi link google formulir pre-test sebelum dilaksanakannya webinar, dari hasil pre-test menyatakan bahwa para remaja belum mengetahui apa itu internet sehat dan kontrol diri yang baik. Lalu setelah melakukan webinar peserta mengisi link google formulir pos-test, memperoleh hasil yang baik dikarenakan para remaja menjadi tereduksi setelah mengikuti pelatihan kontrol diri internet sehat. Berdasarkan hasil evaluasi, para remaja menjadi mengurangi penggunaan internet seperti bermain game online, lebih selektif dalam mengakses sesuatu hal, dan melakukan aktifitas lain tanpa smartphone. Dapat ditarik kesimpulan dari program tersebut memberikan manfaat untuk para orang tua dan remaja di desa mangun jaya RT.01/RW.05. Tidak terdapat hambatan yang berarti sehingga program ini berjalan sesuai jadwal yang disusun.

Daftar Pustaka

- Basri, H., Putra, P., Supratno, S., Irham, I., Rofieq, A., Rusham, R., Chairunnisa, N. M., & Shabah, M. A. A. (2022). BUKU PANDUAN KULIAH KERJA NYATA (KKN) ERA COVID-19 PERIODE SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022. *BUKU PANDUAN KULIAH KERJA NYATA (KKN)*, 1–71.
- Evendi, I. (2018). *Kekerasan dalam berpacaran (studi pada siswa SMAN 4 Bombana)*.
- HARAHAP, M. A., & ADENI, S. (2021). Aksesibilitas anak terhadap media: Internet sehat bagi anak. *Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 8(1), 1–7.
- Noviana, I. (2015). Kekerasan seksual terhadap anak: Dampak dan penanganannya. *Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial Dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, 1(1).

- Putra, P. (2020). PLANNED BEHAVIOR THEORY IN PAYING CASH WAQF. *JHSS (JOURNAL OF HUMANITIES AND SOCIAL STUDIES)*, 4(1), 05–09.
- Putra, P. (2021). Menilik Niat Masyarakat berpartisipasi dalam Crowdfunding pada Masa Pandemi Covid 19:(Studi Implementasi konsep Planned Behaviour Theory). *Paradigma*, 18(2), 73–83.
- Putra, P., Sucipto, P. W. A., Kusuma, A. W., & Hamidah, I. (2022). CERKAS System Development: Smart Web-Based Sharia Accounting as a Learning Media. *JRAK: Jurnal Riset Akuntansi Dan Komputerisasi Akuntansi*, 13(1), 84–98.
- Ramadhani, R. F. (2018). *Pelatihan kontrol diri untuk mengurangi kecenderungan internet gaming disorder pada anak usia sekolah.*
- Rini, R. (2022). Bentuk dan Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran: Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(2), 84–95.
- Siswopranoto, A., Ikhsan, A., Saputri, G., Aisyah, I., & Ester, R. (2021). SOSIALISASI INTERNET SEHAT DI KALANGAN REMAJA UNTUK MEMINIMALKAN DAMPAK NEGATIF DARI BERINTERNET PADA SMP ISLAM AL WASATIYAH. *Jurnal Ilmu Komputer*, 4(2), 44–49.
- Widayanti, W. (2018). Peran Orangtua dalam Upaya Pencegahan Pornografi Bagi Anak Melalui Internet Sehat. *Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 42(2), 181–186.