

STRATEGI BIJAK MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI DESA BEDULU, KECAMATAN BLAHBATUH, KABUPATEN GIANYAR

Ni Putu Noni Suharyanti¹, Putu Angga Pratama Sukma,²
Dyo Rama Saputra³

¹Fakultas Hukum Universitas Mahasaraswati Denpasar;
email: nonisuharyantifh@unmas.ac.id

²Fakultas Hukum Universitas Mahasaraswati Denpasar;
email : angga.sukma21@gmail.com

³Fakultas Hukum Universitas Mahasaraswati Denpasar ;
email : dyorama08@gmail.com

Abstrak

Fenomena berita bohong (*hoax*) di Indonesia terkait pandemi Covid-19 telah mebingungkan masyarakat hingga menimbulkan kecemasan berlebihan yang mengakibatkan stres dan gangguan mental yang berdampak pada turunnya imunitas dan kondisi kesehatan. Observasi yang dilakukan khususnya di Desa Bedulu, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar, menunjukkan beberapa permasalahan psikologi akibat beredarnya berita *hoax* di media sosial. Hal ini disebabkan oleh minimnya pengetahuan orang tua dalam memilih berita yang benar tentang pandemi Covid-19 di media sosial serta kurangnya interaksi atau keikutsertaan anak-anak muda dalam membantu para orang tua untuk bijak menggunakan media sosial. Solusi untuk menangani dampak psikologi tersebut dilaksanakan melalui program kerja pengabdian masyarakat yang meliputi edukasi tentang media sosial secara luring dan daring yang menargetkan para anak muda dan orang tua, melakukan praktek tentang cara menggunakan media sosial dengan baik dan benar, serta memperkenalkan teknik relaksasi sederhana seperti yoga dan senam tertawa untuk mengurangi kecemasan berlebihan pada masa pandemi Covid-19. Tujuan dari diselenggarakannya kegiatan ini adalah untuk mengajak masyarakat agar lebih bijak menggunakan media sosial serta menurunkan dampak psikologis yang ditimbulkan oleh berita *hoax* yang beredar di media sosial. Metode yang digunakan adalah metode sosialisasi, pelatihan, dan praktek yang diselenggarakan secara luring dan daring. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa masyarakat Desa Bedulu mampu memahami secara mendalam tentang cara memilih dan memilah informasi di media sosial, meningkatnya interaksi antara anak dengan orang tua dalam berbagi informasi positif yang beredar di media sosial, serta mampu mengelola stres dan emosi dengan baik dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Kata kunci: Covid-19, Pembelajaran Daring, Pengaplikasian Media Online, Modul

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Media sosial adalah media yang berupa situs dan aplikasi yang melibatkan teknologi berbasis internet. Media ini mendorong dan memungkinkan penggunaannya

untuk saling terhubung dengan siapa saja di seluruh dunia. Sebagian besar media sosial dapat membuat orang-orang untuk saling berbagi informasi dan berkomunikasi, mengenal dan berhubungan dengan orang lain berdasarkan ketertarikan yang sama. Pengguna dapat saling berkomunikasi melalui fitur-fitur yang disediakan di dalamnya, seperti *chatting*, mengirimkan pesan pribadi, berkomentar pada kolom yang tersedia dan dapat berbagi foto maupun video. Informasi yang dibagikan dalam media sosial tidak hanya bersifat umum seperti berita dan hiburan, tetapi juga informasi yang bersifat pribadi seperti foto, video dan bahkan identitas pribadi. Dalam hal ini informasi pribadi yang dibagikan sudah memasuki ranah publik yang dapat dengan mudah diakses oleh orang lain.

Berkembangnya teknologi internet dan *smartphone* membuat media sosial cenderung ikut tumbuh dengan pesat. Saat ini, untuk mengakses media sosial sudah dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja hanya dengan menggunakan *smartphone* yang kita miliki. Namun sayangnya, penggunaan media sosial di masyarakat yang semakin berlebihan membawa dampak psikologi bagi penggunanya. Tidak jarang pengguna media sosial seolah-olah terbawa suasana dengan pemberitaan yang ada pada media sosial, terlebih lagi terhadap pemberitaan yang sifatnya bohong (*hoax*). Cemas adalah emosi yang seringkali muncul ketika seseorang mengalami stres. Mengalami stres sesekali memang hal yang wajar dan umumnya pernah dialami hampir semua orang. Namun, ketika tingkat kecemasan yang dialami semakin tidak proporsional, maka keadaannya bisa berubah menjadi gangguan kesehatan yang disebut gangguan kecemasan. Ada banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan yang berlebihan, diantaranya kondisi lingkungan seperti kesulitan di tempat kerja, masalah hubungan, ataupun masalah keluarga, keadaan medis tertentu, reaksi kimia otak yang timbul akibat ketidakselarasan hormon dan sinyal listrik di otak, mencoba berhenti menggunakan zat terlarang, dan faktor genetika di mana anggota keluarga pengidap memiliki riwayat gangguan kecemasan.

Berita bohong atau yang dikenal dengan istilah populer *hoax* bisa bertebaran dalam berbagai bentuk, mulai dari tulisan, foto, dan video. Di era milenial ini, semua orang semua bisa menggunakan media sosial sehingga berita

hoax menjadi sangat mudah tersebar. Mengingat dampaknya yang sangat buruk, setiap orang pasti ingin menghindarinya, terutama ketika ada isu penting yang tersebar di tengah masyarakat, tentu seseorang ingin mendapatkan informasi yang valid dan berkredibilitas agar tidak ketinggalan berita. Selain itu, dampak buruk berita *hoax* juga bisa merugikan kesehatan mental. Dalam sebuah studi, para Psikolog sepakat bahwa berita *hoax* dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan mental, seperti *post-traumatic stress syndrome* (PTSD), menimbulkan kecemasan, sampai kekerasan (<https://halodokter.com>).

Tidak hanya itu, Psikolog percaya, orang yang terpapar berita *hoax* juga bisa membutuhkan terapi, karena diselimuti kecemasan, stres, dan merasa kesepian karena berita palsu. Kecemasan yang disebabkan media sosial, ditandai dengan perasaan gelisah dan khawatir, dan susah tidur dan berkonsentrasi. Situasi pandemi Covid-19 saat ini, telah membawa dampak pada berbagai sektor baik itu perekonomian, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan. Berita bohong tentang Virus Covid-19 pun semakin merajalela dimana lebih dari 1.125 berita *hoax* ditemukan Kementerian Komunikasi dan Informatika (<https://news.detik.com>).

Sejak awal tahun 2020 dunia sudah dihebohkan oleh berbagai berita yang menyebarkan tentang pandemi Covid-19. Masyarakat diguncang oleh pemberitaan pandemi yang luar biasa cara penyebarannya melebihi kemampuan ilmuwan menciptakan vaksin dan obat yang efektif untuk menyembuhkannya. Kasus virus corona terus meyebar dengan cepat sehingga memakan ribuan jiwa. Di Indonesia sendiri kasus Covid-19 dinyatakan masuk pada bulan Maret dengan peningkatan kasus yang terus bertambah (Dewi Rayani dan Dewi Nur Sukma Purqoti, Jurnal Realita: 906-912).

Seluruh wilayah di Indonesia termasuk Bali sendiri terkena dampak pandemi Covid-19 baik itu sektor pariwisata maupun sosial ekonomi. Bahkan ada indikasi kenaikan kasus gangguan psikis untuk pasien bukan rawat inap atau isolasi pemerintah. Virus Covid-19 menyebabkan kambuhnya penyakit bagi pasien yang pencemas dan panik. Persentasenya 20 persen dengan gejala baru, bahkan muncul diagnosis baru yakni *obsessive compulsive disorders* (balipost.com).

Demi mengurangi dampak psikologis masyarakat maka penting untuk dilakukan upaya atau strategi bijak dalam menggunakan media sosial guna mengurangi tingkat kecemasan masyarakat terhadap berita bohong atau *hoax* terkait pemberitaan tentang virus Covid-19. Hal ini terlihat sepele, namun sangat berdampak terhadap keberlangsungan hidup masyarakat sehari-hari. Ketika kecemasan berlebihan sudah tidak sanggup dikendalikan dan menguasai pikiran seseorang, maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat imunitas dan kondisi kesehatan, sedangkan masyarakat sendiri sangat diharapkan untuk selalu menjaga kesehatan fisik dan juga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19.

Hasil observasi yang dilakukan kepada masyarakat di lingkungan Desa Bedulu, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar didapatkan beberapa persoalan yang dihadapi masyarakat yang mengakibatkan banyak masyarakat sering mengeluh tentang pekerjaan yang sudah pasti dikeluhkan oleh hampir seluruh masyarakat di Indonesia. Persoalan lain yang dihadapi oleh masyarakat di Desa Bedulu yaitu susahny mencari informasi yang valid mengenai pandemi ini karena seperti yang kita ketahui banyak sekali berita simpang siur tentang pandemi Covid-19, serta persoalan anak-anak dari para orang tua yang jarang tinggal dirumah dan sering berkerumunan karena sekolah dengan sistem *online*. Di samping itu, para orang tua cenderung lebih gampang terpengaruh berita negatif tentang virus Covid-19 di media sosial sehingga rentan mengalami stres dan tegang dikarenakan belum mampu bijak memilah dan memilih berita-berita tentang virus Covid-19 di media sosial.

Berdasarkan hasil observasi dan kondisi permasalahan tersebut diatas, maka kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan yang diakibatkan oleh banyak beredarnya berita *hoax* di media sosial tentang virus Covid-19 yaitu memberikan edukasi tentang media sosial secara luring dan daring yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang apa itu media sosial, jenis-jenis, serta perannya dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya adalah pelatihan tentang cara menggunakan media sosial secara bijak yang bertujuan untuk meningkatkan interaksi antara orang tua dengan anak-anaknya, sehingga antara anak dan orang tua bisa saling berbagi informasi yang positif.

Kemudian kegiatan lainnya adalah memperkenalkan teknik relaksasi sederhana seperti yoga dan senam tertawa yang bertujuan untuk melatih relaksasi diri agar terhindar dari kecemasan berlebihan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka ditemukanlah permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman tentang media sosial sehingga mudah terpapar berita bohong atau *hoax* dan rentan mengalami kecemasan.
2. Kurangnya kemampuan masyarakat khususnya para orang tua dalam menggunakan media sosial.
3. Kurangnya interaksi anak muda dengan orang tua sehingga para orang tua susah menanyakan kebenaran tentang suatu informasi yang diterima di media sosial

1.3 Solusi Yang diberikan

1. Melakukan sosialisasi tentang media sosial secara luring dan daring tentang apa itu media sosial, jenis-jenis, serta perannya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Melakukan pelatihan tentang cara menggunakan media sosial dengan bijak yang melibatkan para orang tua dan anak-anak muda.
3. Melakukan teknik relaksasi sederhana seperti yoga dan senam tertawa yang bertujuan untuk melatih relaksasi diri agar terhindar dari kecemasan berlebihan.

II. METODE PENELITIAN

2.1 Metode Sosialisasi/Penyuluhan

Metode ini merupakan suatu usaha untuk memberikan informasi tentang kabar atau berita atau suatu cara mengkomunikasikan program-program tertentu kepada masyarakat dengan tujuan memberikan pengenalan dan penghayatan dalam lingkungan tertentu. Sosialisasi tentang media sosial dilakukan secara daring dan luring kepada masyarakat di Desa Bedulu Kabupaten Gianyar dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.

2.2 Metode Pelatihan

Metode ini merupakan suatu cara yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan mengubah sikap peserta secara spesifik. Pelatihan tentang cara bijak menggunakan media sosial dilaksanakan secara daring dan luring yang menyasar para orang tua dan anak-anak muda di Desa Bedulu Kabupaten Gianyar dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.

2.3 Metode Praktik

Metode ini merupakan suatu usaha untuk mengaplikasikan atau menerapkan sebuah teori. Metode praktik dalam kegiatan pengabdian masyarakat khususnya untuk mengurangi tingkat kecemasan akibat paparan berita hoax pada masyarakat Desa Bedulu, diperkenalkan teknik relaksasi sederhana yang dapat dipraktikkan masing-masing oleh para orang tua dan anak-anak muda.

III. PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang menjadi salah satu bagian bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi tersebut merupakan hal penting yang dilakukan untuk dapat mengimplementasikan ilmu yang sudah didapat di perkuliahan. Bentuk dari pengabdian masyarakat diwujudkan dalam sebuah kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang saat ini wajib dilaksanakan oleh mahasiswa. Oleh karena kondisi yang tidak memungkinkan untuk melakukan KKN secara konvensional saat ini, maka pelaksanaan KKN dirubah polanya menjadi KKN Peduli Bencana Covid-19 (KPBC).

Melalui KPBC ini, maka mahasiswa terus berupaya untuk menciptakan inovasi program bagi desa terutama untuk mencegah terjadinya penyebaran virus Covid-19 dan memberikan solusi terhadap dampak yang ditimbulkan oleh penyebaran virus Covid-19 baik secara klinis, sosial ekonomi, psikologis, dan pendidikan/pembelajaran.

Pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Bedulu. Desa Bedulu adalah desa yang terletak di Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar. Desa Bedulu merupakan salah satu dari 9 (sembilan) desa yang ada di Kecamatan Blahbatuh. Desa Bedulu berpenduduk sebanyak 9.192 jiwa dengan jumlah KK sebanyak

2.087. Di masa pandemi Covid-19 ini tercatat lebih dari 3 (tiga) kasus masyarakat yang terpapar virus Covid-19.

Tahap pertama pelaksanaan KPBC dilakukan dengan melakukan penyebaran kuesioner kepada masyarakat sekitar Desa Bedulu untuk mengetahui permasalahan yang terjadi saat pandemi Covid-19 berlangsung. Adapun rekapitulasi hasil kuesioner tersebut yakni sebagai berikut:

Tabel 1.

Rekapitulasi Kuesioner Permasalahan Masyarakat di Desa Bedulu, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar pada masa Pandemi Covid-19

No.	Soal Kuesioner	Jumlah Responden (n)	Ya (%)	Tidak (%)
1.	Penerapan protokol kesehatan seperti penggunaan masker, <i>face shield</i> , dan <i>hand sanitizer</i>	30	90%	10%
2.	Ketersediaan sarana prasarana protokol kesehatan	30	90%	10%
3.	Penyemprotan disinfektan di area umum dan rumah warga	30	90%	10%
4.	Penyuluhan 3M (mencui tangan, memakai masker, menjaga jarak) kepada masyarakat	30	100%	0%
5.	Para pedagang dan UMKM terkena dampak ekonomi dan sosial akibat pandemi Covid-19	30	70%	30%
6.	Masyarakat terkena dampak psikologis (cemas, stres, ketakutan berlebihan) akibat pandemi Covid-19	30	90%	10%
7.	Pendidikan/pembelajaran dilaksanakan secara daring pada masa pandemi Covid-19	30	100%	0%

Berdasarkan tabel rekapitulasi diatas dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang terjadi selama pandemi Covid-19 di masyarakat Desa Blahbatuh menunjukkan data bahwa penerapan protokol kesehatan menunjukkan angka 90% telah dilakukan, sedangkan dampak ekonomi dan sosial menunjukkan angka 70%, dampak psikologis menunjukkan angka 90%, dan pembelajaran secara daring telah 100% dilaksanakan.

Selain menggunakan metode penyebaran kuesioner, dilakukan juga wawancara kepada beberapa warga terkait permasalahan yang dihadapi selama pandemi Covid-19. Hasil wawancara tersebut dilakukan kepada para orang tua dan anak-anak muda yang secara garis besar mengeluhkan pemberitaan negatif di media sosial seperti berita bohong atau *hoax* tentang virus Covid-19 sehingga menyebabkan kecemasan berlebihan.



Gambar 1. Wawancara dengan Para Anak Muda dan Orang Tua di Desa Bedulu, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar

Tahap kedua yakni pelaksanaan program yang dilaksanakan secara bertahap yang dilaksanakan berdasarkan kalender kerja program pengabdian kepada masyarakat

Tabel 2.
Kalender Kerja Program KPBC di Desa Bedulu, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar

No	Nama Kegiatan (Minggu ke-)	Februari	Maret				April	
		IV	I	II	III	IV	I	II
Tahap Persiapan								
1	Melakukan observasi tentang permasalahan yang dialami masyarakat selama pandemi Covid-19 melalui penyebaran kuesioner dan wawancara kepada masyarakat sasaran							
2	Merekapitulasi hasil kuesioner dan wawancara tentang permasalahan yang menjadi skala prioritas dan menyusun program kerja KPBC							
Tahap Pelaksanaan								
3	Melakukan koordinasi dan memperkenalkan program kerja kepada masyarakat sasaran							
4	Melakukan sosialisasi tentang "media sosial" kepada masyarakat sasaran secara luring dan daring							
5	Melakukan pelatihan secara luring dan daring kepada masyarakat sasaran tentang "cara bijak menggunakan media sosial pada masa pandemi Covid-19"							
6	Melakukan teknik relaksasi sederhana seperti yoga dan senam tertawa untuk mengurangi kecemasan berlebihan saat pandemi Covid-19							
Tahap Evaluasi								
7	Evaluasi keberhasilan program kerja melalui penyebaran kuesioner kepada masyarakat sasaran							
8	Berakhimya pelaksanaan KPBC di Desa Sasaran							

Sosialisasi tentang “media sosial” merupakan solusi untuk menjawab permasalahan bagi para orang tua dan anak-anak muda yang belum memahami betul apa itu media sosial dan bagaimana perannya di era digitalisasi saat ini. Kegiatan sosialisasi tidak hanya dilakukan secara daring tapi juga luring dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Brosur tentang “bijak bersosial media” juga dibagikan kepada masyarakat sasaran. Dalam hal ini masyarakat sasaran sangat antusias mengikuti kegiatan sosialisasi.



Gambar 2. Sosialisasi tentang “Media Sosial” di Desa Bedulu, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar

Terkait dengan permasalahan masyarakat sasaran yakni kurangnya interaksi antara anak dan orang tua dalam berbagi informasi positif di media sosial maka pelaksana pengabdian masyarakat melakukan pelatihan secara luring dan daring tentang bagaimana memilah dan memilih informasi yang akurat terkait dengan berita pandemi Covid-19. Masyarakat yang terkena dampak psikologi seperti kecemasan, stress, tegang akibat terpapar berita *hoax* tentang virus Covid-19, maka teknik relaksasi sederhana sangat penting untuk dilakukan diantaranya seperti yoga dan senam tertawa. Masyarakat sasaran di Desa Bedulu diberikan link video yang dapat diakses pada *youtube* sehingga dapat digunakan untuk latihan relaksasi sehari-hari.



Gambar 3. Pendampingan Latihan Teknik Relaksasi Sederhana untuk Mengurangi Kecemasan yang berlebihan

Evaluasi terhadap pelaksanaan program setelah seluruh program terlaksana. Instrument evaluasi yang digunakan yakni melalui penyebaran kuesioner untuk mengetahui tingkat kepuasan responden terhadap pelaksanaan program. Adapun hasil rekapitulasi kuesioner evaluasi tersebut yakni sebagai berikut:

Tabel 3.

Rekapitulasi Kuesioner Evaluasi Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat oleh Responden di Desa Bedulu, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar

No.	Soal Kuesioner	Jumlah Responden (n)	Keterangan (%)		
			Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1.	Sikap dan partisipasi pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat	30	90%	10%	0%
2.	Program pengabdian kepada masyarakat disusun sesuai kondisi permasalahan di Desa sasaran	30	90%	10%	0%
3.	Penyampaian program pengabdian masyarakat	30	90%	10%	0%

	kepada responden				
4.	Koordinasi dan komunikasi selama berlangsungnya kegiatan pengabdian masyarakat	30	85%	15%	0%
5.	Ketersediaan sarana dan prasarana pendukung kegiatan pengabdian pada masyarakat	30	80%	20%	0%

Berdasarkan rekapitulasi kuesioner tersebut diatas bahwa tingkat keberhasilan program dinilai oleh 30 (tiga puluh) responden dimana aspek-aspek yang dinilai yakni sikap, program pengabdian, komunikasi, serta sarana dan prasarana. Prosentase keberhasilan pada aspek sikap, program pengabdian dan penyampaian program adalah 90% sangat memuaskan dan 10% responden menjawab memuaskan. Sedangkan pada aspek koordinasi dan komunikasi selama berlangsungnya kegiatan pengabdian masyarakat diperoleh prosentase sejumlah 85% sangat memuaskan dan 15% memuaskan. Begitu juga halnya dengan ketersediaan sarana dan prasarana pendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat prosentasenya berada pada angka 80% sangat memuaskan dan 20% memuaskan.

Dampak positif pun sangat dirasakan oleh masyarakat di Desa Bedulu khususnya dalam hal mengenal media sosial, mampu memilih dan memilah berita yang akurat dan relevan tentang pandemi Covid-19, serta mampu mengelola stres dengan baik. Merujuk pada hasil rekapitulasi kuesioner keberhasilan program maka didapat data sebagai berikut:

Tabel 4.
Rekapitulasi Kuesioner Keberhasilan Program Pengabdian Masyarakat
di Desa Bedulu, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar

No.	Soal Kuesioner	Prosentase (%) Jawaban Benar <i>Pretest</i>		Prosentase (%) Jawaban Benar <i>Posttest</i>		Keterangan
		Benar	Salah	Benar	Salah	
1.	Media sosial adalah media online yang sangat bermanfaat untuk saling bertukar informasi positif	50%	50%	90%	10%	Meningkat 40%
2.	Jenis-jenis media sosial diantaranya meliputi <i>instagram, facebook, twitter, whatshapp, youtube</i> dll	60%	40%	90%	10%	Meningkat 30%
3.	Pelaku penyebar berita <i>hoax</i> dapat dikenakan sanksi pidana	30%	70%	85%	15%	Meningkat 55%
4.	Tips atau cara bijak menggunakan media sosial adalah “posting yang penting bukan yang penting posting”	50%	50%	90%	10%	Meningkat 40%
5.	Untuk mengetahui tingkat penyebaran virus Covid-19 dan dampaknya maka saudara mengunjungi situs resmi pemerintah	40%	60%	85%	15%	Meningkat 45%
6.	Anak-anak muda dan para orang tua harus saling berbagi informasi positif dan saling mengawasi informasi tentang virus Covid-19 yang tersebar di media sosial	50%	50%	90%	10%	Meningkat 40%
7.	Teknik relaksasi sederhana seperti yoga dan senam tertawa	40%	60%	90%	10%	Meningkat 50%

	dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu					
8.	Teknik relaksasi sederhana menjadikan pikiran lebih rileks dalam menghadapi situasi pandemi Covid-19	50%	50%	90%	10%	Meningkat 40%

Berdasarkan data diatas, maka tingkat keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat di Desa Bedulu mencapai prosentase yang signifikan. Hal tersebut terlihat dari adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman responden terhadap media sosial dan cara mengurangi kecemasan terhadap berita *hoax* tentang virus Covid-19, kemudian lebih bijak menggunakan media sosial, serta manfaat relaksasi sederhana yang dirasakan sangat berpengaruh terhadap cara mengelola stres.

Selama menjalankan program kerja, pelaksana pengabdian mendapatkan dukungan dari masyarakat sasaran khususnya pemuda dan para orang tua yang juga sebagai peserta edukasi dalam pengabdian masyarakat. Selain itu, pelaksana juga diizinkan menggunakan tempat-tempat tertentu seperti banjar (apabila diperlukan) sebagai pendukung jalannya program kerja pengabdian masyarakat. Oleh karena situasi pandemi Covid-19, dalam pelaksanaan program kerja pengabdian masyarakat ditemukan beberapa kendala yaitu koordinasi dan komunikasi yang terbatas dengan para warga masyarakat mengingat adanya kebijakan *social distancing*. Disamping itu, ketersediaan sarana dan prasarana pendukung kegiatan seperti sinyal juga menjadi kendala dalam merealisasikan program kerja. Meski demikian, antusiasme masyarakat Desa Bedulu, sikap yang sangat responsif, dan mendukung kegiatan pengabdian membuat program pengabdian dapat terlaksana dengan lancar dan selesai tepat pada waktunya

IV. PENUTUP

4.1 Simpulan

Program pengabdian masyarakat di Desa Bedulu, Kecamatan Blahbatuh Kabupaten Gianyar telah terlaksana dengan baik dengan bantuan masyarakat sekitar dan juga bantuan dari aparat desa yang membantu mewujudkan program kerja sehingga terlaksana dengan baik. Terlaksananya program kerja pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan edukasi tentang strategi bijak menggunakan media sosial pada masa pandemi Covid-19 membawa perubahan yang signifikan terhadap kondisi psikologis masyarakat khususnya para orang tua dan anak-anak muda.

Para orang tua yang awalnya belum mengenal media sosial bahkan belum mampu memilah dan memilih berita-berita yang akurat menjadi lebih cermat memilih berita tentang pandemi Covid-19. Disamping itu, interaksi antara orang tua dan anak-anaknya menjadi lebih intens dalam berbagi informasi positif tentang pandemi Covid-19. Kemudian dalam mengatasi kecemasan akibat pandemi Covid-19, masyarakat Desa Bedulu telah mampu mengelola kecemasan mereka dengan rutin melakukan teknik relaksasi sederhana.

Kegiatan pengabdian masyarakat telah terealisasi 100%, semoga dengan program yang telah dilaksanakan mampu terus diadakan dan dilanjutkan oleh aparat Desa Bedulu. Semoga sosialisasi tentang bijak menggunakan media sosial yang telah dilakukan dapat terus berguna untuk masyarakat Desa Bedulu. Para orang tua dan anak-anak muda dapat terus membangun dan menjalin komunikasi yang baik untuk mencegah penyebaran berita *hoax* di media sosial tentang pandemi Covid-19. Masyarakat dalam keseharian dapat selalu rutin untuk mempraktekkan teknik relaksasi sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan berlebihan di masa pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi Rayani dan Dewi Nur Sukma Purqoti, *Kecemasan Keluarga Lansia terhadap Berita Hoax di Masa Pandemi Covid-19*, Jurnal Realita Vol. 5 No. 1, ISSN: 2503-1708.

- JDIH Pemerintah Provinsi Bali. 2020. *Peraturan Gubernur Bali Nomor 46 Tahun 2020 Tentang Penerapan Disiplin dan Penegakan Hukum Protokol Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Covid-19*. Berita Daerah Provinsi Bali Tahun 2020.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Surat Edaran Nomor HK.02.02/III/375/2020 tentang Penggunaan Bilik Desinfeksi dalam Rangka Pencegahan COVID-19*.
- Moh. Muslim, *Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19*, Jurnal Manajemen Bisnis Vol. 23 No.2, ISSN: 1410-8992.
- Detiknews.com, <https://news.detik.com/berita/d-4979655/pemerintah-1125-hoax-soal-corona-terdeteksi-jangan-tambah-beban-psikologis>, edisi 16 April 2020, diakses pada 17 Mei 2021.
- Halodoc.com, <https://www.halodoc.com/artikel/efek-panik-baca-berita-corona-waspada-gejala-psikosomatis>, edisi 26 Maret 2020, diakses pada 17 Mei 2021.
- Balipost.com, <https://www.balipost.com/news/2020/09/12/147053/Di-Masa-Pandemi-COVID-19,Jumlah...html>, edisi 12 September 2020, diakses pada 17 Mei