Alya Martzalyanti J1D024026

Podcast 1: "Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja: Ancaman atau Peluang?"

Host:
Hari ini kita membahas pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Bersama Dinda, mahasiswa psikologi. Menurutmu, seberapa besar pengaruh media sosial?

Narasumber:
Pengaruhnya cukup besar karena media sosial membentuk cara remaja memandang diri sendiri dan lingkungan. Dampaknya bisa positif maupun negatif.

Host:
Apa dampak positifnya?

Narasumber:
Media sosial dapat menjadi sarana mengekspresikan diri, membangun relasi, dan memperoleh informasi, termasuk edukasi tentang kesehatan mental.

Host:
Lalu dampak negatifnya?

Narasumber:
Remaja sering membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga muncul rasa tidak percaya diri, kecemasan, dan FOMO. Risiko cyberbullying juga dapat berdampak pada kesehatan mental.

Host:
Bagaimana jika digunakan berlebihan**?**

Narasumber:
Penggunaan berlebihan dapat mengganggu tidur, konsentrasi belajar, dan interaksi sosial.

Host:
Apa solusinya?

Narasumber:
Gunakan media sosial secara bijak, atur waktu penggunaan, dan tingkatkan literasi digital. Orang tua serta sekolah perlu mendampingi dan memberikan edukasi agar remaja lebih bertanggung jawab dalam menggunakan media sosial.

SOAL:

1. Apa topik utama yang dibahas dalam podcast tersebut?

A. Pengaruh lingkungan pertemanan terhadap prestasi belajar
B. Penggunaan teknologi dalam dunia pendidikan
C. Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja

LIVEWORKSHEETS

D. Dampak permainan digital bagi kehidupan remaja

2. Berdasarkan penjelasan narasumber, faktor utama yang menyebabkan media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental remaja adalah karena media sosial ....

A. Menggantikan seluruh fungsi interaksi sosial secara langsung

B. Membentuk cara remaja memandang diri dan lingkungan sosialnya

C. Membuat remaja lebih sulit memperoleh informasi pendidikan

D. Membatasi remaja dalam mengekspresikan pendapatnya

3. Apa hubungan antara fenomena *fear of missing out* (FOMO) dan kesehatan mental remaja berdasarkan podcast tersebut?

A. FOMO membuat remaja lebih fokus terhadap kegiatan sekolah

B. FOMO dapat menimbulkan kecemasan karena remaja takut tertinggal dari orang lain

C. FOMO membantu remaja meningkatkan kemampuan komunikasi sosial

D. FOMO membuat remaja lebih bijak dalam menggunakan media sosial

4. Berdasarkan isi podcast, peran orang tua dan sekolah yang paling tepat dalam menghadapi dampak media sosial adalah ....

A. Melarang remaja menggunakan media sosial sepenuhnya

B. Memberikan hukuman kepada remaja yang terlalu aktif di media sosial

C. Membatasi interaksi sosial remaja di luar rumah dan sekolah

D. Mendampingi serta memberikan edukasi penggunaan media sosial secara sehat

5. Simpulan yang paling tepat berdasarkan isi podcast tersebut adalah ....

A. Media sosial sebaiknya dihindari oleh seluruh remaja karena lebih banyak merugikan

B. Penggunaan media sosial yang bijak dapat membantu remaja menghindari dampak negatifnya

C. Kesehatan mental remaja hanya dipengaruhi oleh penggunaan media sosial

D. Orang tua dan sekolah tidak memiliki pengaruh terhadap penggunaan media sosial remaja

KUNCI JAWABAN

1. **C**
2. **B**
3. **B**
4. **D**
5. **B**

Podcast 2: "Krisis Identitas di Era Digital: Mengapa Remaja Sulit Menjadi Diri Sendiri?"

Host:

Hari ini kita membahas krisis identitas remaja di era digital bersama Tasya, mahasiswa psikologi. Mengapa remaja rentan mengalami krisis identitas?

Narasumber:

LIVEWORKSHEETS

Karena masa remaja adalah masa pencarian jati diri. Di era digital, proses ini semakin sulit karena banyak pengaruh dari media sosial dan lingkungan.

Host:

Pengaruh seperti apa?

Narasumber:

Remaja sering melihat standar kesempurnaan di media sosial, lalu membandingkan diri dan merasa kurang percaya diri. Banyak juga yang mengikuti tren agar diterima kelompoknya.

Host:

Apa dampaknya?

Narasumber:

Remaja bisa merasa insecure, cemas, bahkan sulit mengenali kepribadian aslinya karena terlalu fokus pada ekspektasi orang lain.

Host:

Bagaimana cara mengatasinya?

Narasumber:

Remaja perlu mengenali potensi diri, mengurangi kebiasaan membandingkan diri, dan memiliki lingkungan pertemanan yang positif. Keluarga juga perlu memberikan dukungan emosional dan komunikasi yang terbuka.

Host:

Pesan terakhir?

LIVEWORKSHEETS

Narasumber:

Jadilah diri sendiri, hargai keunikan yang dimiliki, dan fokus pada pengembangan diri, bukan sekadar pengakuan sosial.

SOAL:

1. Mengapa remaja pada era digital lebih rentan mengalami krisis identitas?
   A. Karena remaja memiliki terlalu banyak kegiatan akademik
   B. Karena remaja sulit beradaptasi dengan perkembangan teknologi
   C. Karena remaja menerima banyak tekanan dan pengaruh dari media sosial serta lingkungan
   D. Karena remaja kurang mendapatkan hiburan di media sosial

2. Pernyataan berikut yang paling menunjukkan adanya tekanan sosial pada remaja adalah …
A. Remaja menggunakan media sosial untuk belajar
B. Remaja mengikuti tren agar dianggap keren dan diterima kelompoknya
C. Remaja mulai memahami kelebihan dirinya sendiri
D. Remaja memiliki lebih banyak teman di dunia maya
E.

3. Apa dampak yang dapat terjadi jika remaja terlalu sering membandingkan dirinya dengan orang lain?
A. Menjadi lebih percaya diri
B. Memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi
C. Sulit mengenali kepribadian aslinya
D. Lebih mudah diterima lingkungan sosial

4. Berdasarkan podcast tersebut, peran keluarga yang paling tepat dalam membantu remaja menghadapi krisis identitas adalah …
A. Membatasi seluruh aktivitas media sosial anak
B. Membandingkan anak dengan teman sebaya agar termotivasi
C. Memberikan dukungan emosional dan komunikasi yang terbuka
D. Membiarkan remaja menyelesaikan masalahnya sendiri

5. Pesan utama yang ingin disampaikan narasumber kepada para remaja adalah …
A. Remaja harus selalu mengikuti perkembangan tren
B. Pengakuan sosial lebih penting daripada pengembangan diri
C. Media sosial perlu dihindari sepenuhnya
D. Remaja perlu menjadi diri sendiri dan menghargai keunikannya

Kunci Jawaban

1. C
2. B

LIVEWORKSHEETS

3. C
4. C
5. D

Dialog 1: Pengaruh lingkungan pertemanan

Nadia:

“Sal, ikut nongkrong malam ini, kan?”

Salma:

“Besok ada ulangan matematika. Aku ingin belajar karena nilainya sedang turun.”

Nadia:

“Masa belajar terus? Anak-anak juga bilang kamu jarang ikut kumpul.”

Salma:

“Aku tetap ingin berteman, tapi juga harus memikirkan sekolah.”

Nadia:

“Kita cuma nongkrong sebentar.”

Salma:

“Biasanya sampai malam. Orang tuaku juga khawatir. Lagi pula, minggu lalu ada yang balapan motor setelah nongkrong.”

Nadia:

“Itu hanya beberapa orang.”

Salma:

“Tetap berbahaya. Aku tidak mau terpengaruh hal negatif.”

Nadia:

“Kalau sering menolak ajakan teman, kamu bisa dijauhi.”

Salma:

“Teman yang baik seharusnya menghargai keputusan temannya. Berteman itu penting, tetapi kita juga harus memilih lingkungan yang membawa pengaruh baik.”

LIVEWORKSHEETS

Nadia:

“Iya juga. Kadang aku ikut-ikutan tanpa memikirkan akibatnya.”

Salma:

“Jangan melakukan sesuatu hanya karena takut tidak diterima lingkungan.”

SOAL!

1. Berdasarkan isi percakapan pada dialog, alasan utama Salma tetap mempertahankan pendiriannya untuk tidak ikut nongkrong adalah karena ....

A. Ia merasa tidak nyaman berteman dengan kelompok Nadia
B. Ia merasa kegiatan nongkrong tidak memberikan manfaat sama sekali
C. Ia khawatir akan kehilangan kepercayaan dari gurunya
D. Ia ingin menjaga keseimbangan antara pertemanan dan tanggung jawab pribadi

2. Pernyataan berikut yang menunjukkan adanya pengaruh tekanan teman sebaya adalah ....

A. Nadia mengajak Salma belajar bersama di rumah
B. Salma meminta Nadia untuk lebih fokus pada sekolah
C. Nadia mengatakan bahwa Salma bisa dijauhi jika terlalu sering menolak ajakan teman
D. Salma mengingatkan Nadia tentang pentingnya menjaga kesehatan

3. Apa hubungan antara tekanan sosial dan keputusan remaja yang tergambar dalam dialog tersebut?

A. Tekanan sosial dapat membuat remaja menghindari seluruh lingkungan pertemanan
B. Tekanan sosial dapat memengaruhi remaja untuk mengikuti perilaku kelompok agar diterima
C. Tekanan sosial hanya dialami oleh remaja yang memiliki masalah akademik
D. Tekanan sosial tidak terlalu memengaruhi keputusan remaja dalam kehidupan sehari-hari

4. Apa makna tersirat dari pernyataan Salma berikut?

“Teman yang baik seharusnya bisa menghargai keputusan temannya.”

A. Salma berharap teman-temannya tidak memaksakan kehendak kepada orang lain
B. Salma ingin memutuskan hubungan pertemanan dengan Nadia
C. Salma merasa dirinya lebih dewasa dibanding teman-temannya
D. Salma menilai pertemanan dapat menghambat prestasi belajar

5. Pesan tersirat yang paling tepat berdasarkan dialog tersebut adalah ....

A. Remaja perlu membatasi hubungan sosial agar tidak terpengaruh lingkungan
B. Pertemanan yang baik seharusnya mendukung keputusan satu sama lain
C. Kenakalan remaja sepenuhnya disebabkan oleh kurangnya pengawasan orang tua
D. Prestasi akademik lebih penting dibanding menjaga hubungan pertemanan

KUNCI JAWABAN

1. **D**
2. **C**
3. **B**
4. **A**

LIVEWORKSHEETS

5. **B**

Dialog 2: Gaya hidup remaja

Alya:

"Ra, kamu beli tas baru lagi?"

Rani:

"Iya, tas ini sedang tren di media sosial. Aku takut dianggap ketinggalan zaman kalau tidak mengikutinya."

Alya:

"Tidak semua tren harus diikuti."

Rani:

"Lingkungan pertemananku juga berpengaruh. Banyak teman membeli barang yang sedang viral. Kadang aku tidak percaya diri kalau berbeda."

Alya:

"Padahal penampilan bukan satu-satunya hal yang membuat seseorang dihargai."

Rani:

"Benar. Media sosial terasa seperti perlombaan untuk terlihat keren dan memiliki barang terbaru. Aku juga sering iri melihat kehidupan orang lain."

Alya:

"Padahal yang ditampilkan biasanya hanya sisi terbaik mereka."

Rani:

"Iya, bahkan uang sakuku sering habis untuk membeli barang yang tidak terlalu penting."

Alya:

"Mengikuti tren sesekali tidak masalah, tetapi jangan sampai merugikan diri sendiri."

Rani:

"Aku jadi sadar bahwa tidak semua hal harus diikuti demi pengakuan sosial."

LIVEWORKSHEETS

Alya:

“Yang penting nyaman dengan diri sendiri dan hidup sesuai kemampuan.”

SOAL

1. Apa tujuan Alya terus menanggapi cerita Rani dalam percakapan tersebut

A. kompetitif dan ambisius
B. kritis dan suportif
C. cuek dan tidak peduli
D. emosional dan mudah marah

2. Dari percakapan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Rani sebenarnya merasa … terhadap gaya hidup yang dijalaninya.

A. bangga
B. nyaman
C. terpaksa
D. acuh

3. Mengapa Rani mengatakan bahwa media sosial terasa seperti “perlombaan”?

A. Karena orang berlomba memperoleh nilai tinggi
B. Karena orang ingin terlihat lebih menarik dan mengikuti tren terbaru
C. Karena pengguna media sosial saling bersaing dalam pendidikan
D. Karena media sosial dipenuhi iklan produk mahal

4. Apa hubungan antara lingkungan pertemanan dan keputusan Rani membeli barang?

A. Lingkungan membuat Rani lebih mandiri menentukan pilihan
B. Lingkungan mendorong Rani membeli barang agar dianggap setara
C. Lingkungan membantu Rani menghemat pengeluaran
D. Lingkungan membuat Rani tidak tertarik mengikuti tren

5. Sikap Alya dalam dialog tersebut dapat digambarkan sebagai …

A. kompetitif dan ambisius
B. kritis dan suportif
C. cuek dan tidak peduli
D. emosional dan mudah marah

Kunci Jawaban

1. B
2. C
3. B
4. B
5. B

LIVEWORKSHEETS

Monolog 1

Bullying dan Cyberbullying

Bullying dan cyberbullying masih menjadi masalah yang sering dialami remaja saat ini. Bullying biasanya terjadi secara langsung, misalnya melalui ejekan, penghinaan, atau tindakan fisik. Sementara itu, cyberbullying dilakukan melalui media digital seperti media sosial, aplikasi percakapan, atau internet.

Banyak remaja menganggap ejekan di media sosial hanyalah candaan biasa. Padahal, komentar negatif atau penyebaran foto tanpa izin dapat membuat korban merasa malu, takut, dan kehilangan rasa percaya diri. Bahkan, beberapa korban menjadi malas pergi ke sekolah dan lebih memilih menjauh dari lingkungan sosial.

Perkembangan teknologi membuat cyberbullying semakin mudah terjadi. Seseorang dapat menyebarkan komentar buruk dengan cepat dan dilihat banyak orang dalam waktu singkat. Karena itu, remaja perlu berhati-hati saat menggunakan media sosial.

Untuk mengurangi cyberbullying, sekolah dan keluarga harus bekerja sama memberikan pendidikan tentang etika berkomunikasi di internet. Remaja juga perlu belajar menghargai orang lain dan tidak ikut menyebarkan komentar negatif.

Soal:

1. Apa perbedaan bullying dan cyberbullying?
   A. Bullying dilakukan secara langsung, cyberbullying melalui media digital
   B. Bullying dilakukan di rumah, cyberbullying di sekolah
   C. Bullying dilakukan oleh guru, cyberbullying oleh siswa
   D. Bullying terjadi pada anak kecil saja
2. Mengapa cyberbullying berbahaya?
   A. Karena hanya terjadi di sekolah
   B. Karena komentar negatif dapat dilihat banyak orang
   C. Karena media sosial selalu ditutup pemerintah
   D. Karena korban tidak menggunakan internet
3. Apa dampak cyberbullying bagi korban?
   A. Menjadi lebih percaya diri
   B. Merasa malu dan takut
   C. Semakin aktif di media sosial
   D. Lebih rajin belajar
4. Apa yang harus dilakukan remaja untuk mengurangi cyberbullying?
   A. Menyebarkan komentar negatif
   B. Menghindari sekolah

LIVEWORKSHEETS

C. Menghargai orang lain saat menggunakan media sosial
D. Menghapus semua akun media sosial

5. Siapa yang harus bekerja sama untuk mengatasi cyberbullying?
   A. Sekolah dan keluarga
   B. Polisi dan dokter
   C. Teman dan tetangga
   D. Pemerintah dan pedagang

Kunci Jawaban:

1. A
2. B
3. B
4. C
5. A

Monolog 2

Kecanduan Media Sosial

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja. Banyak remaja menggunakan media sosial untuk mencari hiburan, berkomunikasi dengan teman, dan memperoleh informasi terbaru. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah.

Sebagian remaja menghabiskan terlalu banyak waktu bermain media sosial hingga lupa belajar atau beristirahat. Akibatnya, mereka menjadi sulit berkonsentrasi saat pelajaran di sekolah. Selain itu, penggunaan media sosial yang terlalu lama juga dapat mengurangi interaksi langsung dengan keluarga dan teman.

Tidak sedikit remaja yang merasa minder setelah melihat kehidupan orang lain di internet. Mereka membandingkan diri dengan orang lain dan merasa hidupnya kurang menarik. Hal ini dapat memengaruhi kesehatan mental dan rasa percaya diri mereka.

Karena itu, remaja perlu menggunakan media sosial secara bijak. Mereka dapat membatasi waktu penggunaan gawai dan mulai melakukan kegiatan lain seperti membaca buku, berolahraga, atau berbicara langsung dengan teman.

Soal:

6. Untuk apa remaja menggunakan media sosial?
   A. Untuk hiburan dan komunikasi
   B. Untuk menggantikan sekolah

LIVEWORKSHEETS

C. Untuk menghindari teman
D. Untuk mengurangi waktu belajar

7. Apa akibat penggunaan media sosial yang berlebihan?
   A. Menjadi lebih fokus belajar
   B. Sulit berkonsentrasi saat pelajaran
   C. Lebih rajin berolahraga
   D. Memiliki lebih banyak waktu istirahat
8. Mengapa beberapa remaja merasa minder?
   A. Karena tidak memiliki telepon genggam
   B. Karena sering membandingkan diri dengan orang lain di internet
   C. Karena terlalu banyak membaca buku
   D. Karena jarang menggunakan media sosial
9. Apa yang disarankan pembicara?
   A. Bermain media sosial sepanjang hari
   B. Membatasi penggunaan gawai
   C. Tidak menggunakan internet sama sekali
   D. Menghapus seluruh aplikasi digital
10. Kegiatan berikut yang disarankan pembicara adalah...
    A. Bermain gim sepanjang malam
    B. Menonton video setiap saat
    C. Membaca buku dan berolahraga
    D. Tidur di kelas

Kunci Jawaban:

6. A
7. B
8. B
9. B
10. C

Monolog 3

Tekanan Akademik
Banyak remaja merasa tertekan karena tugas sekolah, ujian, dan tuntutan untuk mendapatkan nilai tinggi. Sebagian siswa ingin memperoleh nilai terbaik agar orang tua bangga dan tidak kecewa terhadap mereka.

LIVEWORKSHEETS

Tekanan akademik sebenarnya dapat memotivasi siswa untuk belajar lebih giat. Namun, jika tekanan tersebut terlalu besar, remaja dapat mengalami stres dan kelelahan. Beberapa siswa juga mengalami sulit tidur karena terlalu banyak belajar dan kurang waktu istirahat.

Selain itu, banyak remaja mulai kehilangan semangat belajar karena merasa terbebani oleh tugas dan persaingan di sekolah. Mereka merasa takut mendapatkan nilai buruk dan khawatir dibandingkan dengan siswa lain.

Karena itu, remaja perlu belajar mengatur waktu dengan baik. Selain belajar, mereka juga harus memiliki waktu untuk beristirahat dan melakukan kegiatan yang menyenangkan agar kesehatan mental tetap terjaga.

Soal:

11. Apa penyebab tekanan akademik menurut pembicara?
    A. Tugas sekolah dan tuntutan nilai tinggi
    B. Terlalu banyak kegiatan olahraga
    C. Penggunaan internet yang rendah
    D. Kurangnya hiburan di sekolah
12. Mengapa sebagian siswa ingin mendapatkan nilai terbaik?
    A. Agar dapat bermain lebih lama
    B. Agar orang tua bangga
    C. Agar tidak masuk sekolah
    D. Agar memiliki banyak teman
13. Apa dampak tekanan akademik yang terlalu besar?
    A. Menjadi lebih santai
    B. Memiliki lebih banyak waktu tidur
    C. Mengalami stres dan kelelahan
    D. Semakin jarang belajar
14. Apa yang dirasakan beberapa remaja di sekolah?
    A. Takut mendapatkan nilai buruk
    B. Senang menerima banyak tugas
    C. Tidak peduli terhadap nilai
    D. Lebih suka tidak belajar
15. Apa solusi yang diberikan pembicara?
    A. Belajar tanpa istirahat
    B. Mengurangi waktu tidur
    C. Mengatur waktu belajar dan istirahat
    D. Menghindari tugas sekolah

Kunci Jawaban:

11. A

LIVEWORKSHEETS

12. B
13. C
14. A
15. C

Monolog 4

Literasi Digital
Saat ini, internet memberikan kemudahan bagi remaja untuk memperoleh informasi. Melalui media sosial, mereka dapat mengetahui berita dan informasi dari berbagai tempat dengan cepat. Namun, tidak semua informasi di internet benar.

Saat ini, berita palsu atau hoaks sering ditemukan di media sosial. Banyak orang langsung membagikan berita tanpa memeriksa kebenarannya terlebih dahulu. Akibatnya, informasi yang salah dapat menyebar dengan cepat dan membuat masyarakat salah paham.

Karena itu, remaja perlu memiliki literasi digital. Literasi digital adalah kemampuan memahami dan menggunakan informasi dari internet secara bijak. Remaja harus belajar memeriksa sumber berita dan tidak mudah percaya pada informasi yang belum jelas.

Dengan literasi digital yang baik, remaja dapat menggunakan media sosial secara lebih bertanggung jawab dan terhindar dari penyebaran berita palsu.

Soal:

16. Apa manfaat internet menurut pembicara?
    A. Mempermudah remaja memperoleh informasi
    B. Mengurangi kegiatan belajar
    C. Membatasi komunikasi antarremaja
    D. Menghilangkan penggunaan buku
17. Apa masalah yang sering ditemukan di media sosial?
    A. Kurangnya pengguna internet
    B. Banyaknya berita palsu atau hoaks
    C. Sedikitnya informasi terbaru
    D. Tidak adanya komunikasi digital
18. Apa arti literasi digital?
    A. Kemampuan bermain internet sepanjang hari
    B. Kemampuan memahami dan menggunakan informasi secara bijak
    C. Kemampuan membeli perangkat digital
    D. Kemampuan membuat media sosial baru

LIVEWORKSHEETS

19. Apa yang harus dilakukan sebelum membagikan berita?
    A. Memeriksa kebenarannya terlebih dahulu
    B. Langsung mengirimkannya kepada teman
    C. Menghapus akun media sosial
    D. Mengabaikan isi berita
20. Apa manfaat memiliki literasi digital yang baik?
    A. Menjadi lebih mudah percaya pada orang lain tanpa menyaring
    B. Menghindari penggunaan internet
    C. Menggunakan media sosial secara bertanggung jawab
    D. Menyebarkan semua berita yang diterima

Kunci Jawaban:

16. A
17. B
18. B
19. A
20. C

LIVEWORKSHEETS