Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat | SENAMA
Website: https://ejournal.unsera.ac.id/index.php/senama
E-ISSN : 3063-4849
UNIVERSITAS SERANG RAYA, 3 Juli 2024

Sosialisasi Kesehatan Mental di Era Digital untuk Remaja Putri SMK Muhamadiyah Kota Cilegon

Usep Sholahudin[1], Ria Noviana Agus[2],
[1,2]Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Studi Islam dan Pendidikan, Universitas Serang Raya, Jalan Raya Serang-Cilegon km.05 Kota Serang

sholahudin.usep@gmail.com

ABSTRAK

Di seluruh dunia, kemajuan teknologi digital telah mengubah perilaku, gaya hidup, dan cara orang bersosialisasi satu sama lain, terutama melalui penggunaan internet dan media sosial dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam kehidupan remaja. Remaja adalah usia transisi dari anak-anak ke dewasa, berkisar antara 10 dan 20 tahun. Pada masa transisi ini, orang biasanya mengalami kegelisahan, konflik dengan orang tua, keinginan untuk mencoba hal baru, dan fantasi tentang masa depan. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan melalui seminar bertema kesehatan mental di era digital yang diikuti oleh 30 siswi SMK Muhamadiyah Kota Cilegon. Dalam seminar diberikan paparan tentang pengaruh media sosial dan teknologi digital terhadap kesehatan mental khususnya para remaja adalah sangat beragam, dilanjutkan dengan upaya pencegahan dan dukungan kesehatan mental online, kontrol diri, peranan orang terdekat, masyarakat dan pemerintah. Kegiatan seminar diikuti peserta dengan antusias, dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan dan diskusi antara peserta dengan nara sumber selama kegiatan berlangsung. Pemaparan materi disampaikan secara interaktif dengan pemutaran video, permainan, diskusi dan berbagi tentang isu-isu terkini seputar masalah remaja yang sedang hangat diberitakan di media sosial.

Kata kunci: kesehatan mental, era digital, internet, media sosial.

ABSTRACT

The advent of digital technology has fundamentally changed how people live, behave, and socialize with each other globally. This is particularly true for youth and everyday users of social media and the internet. Adolescence, which has age restrictions of 10 to 20, is a transitory period between childhood and adulthood. During this phase of transition, he may experience anxiety, there may be conflicts with his parents, he may want to try new things, and may fantasize endlessly about the future. Thirty students from SMK Muhamadiyah Kota Cilegon participated in a session on mental health in the digital age as part of this community service project. The impact of social media and digital technology on mental health—particularly that of adolescents—was explained at the seminar. Next were initiatives to prevent and promote mental health online, self-control, the responsibility of loved ones, the community, and the government. The fact that there were so many questions and conversations amongst participants and resource persons during the exercise demonstrated how passionately the participants followed the seminar. The information was presented in an interactive manner via games, film screenings, conversations, and sharing of current concerns regarding teenage problems that are being discussed on social media.

Keywords*: mental health, digital era, internet, social media*

1. PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Nomor 18 tahun 2014, kesehatan mental atau jiwa adalah kondisi di mana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga mereka menyadari kemampuan mereka sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Hal ini juga berarti bahwa kesehatan mental mempengaruhi kesehatan fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas.

Masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan seseorang. Banyak perubahan yang terjadi dalam diri seseorang saat ini sebagai persiapan untuk memasuki masa dewasa. Remaja adalah kelompok usia 10–20 tahun yang tidak lagi disebut sebagai anak kecil atau orang dewasa (KPAI, 2018).

Hal ini disebabkan oleh keadaan saat ini yang penuh dengan gejolak perubahan dalam hal biologi, psikologi, dan sosial. Remaja seringkali terlibat dalam konflik dengan diri mereka sendiri atau dengan orang lain dalam keadaan serba tanggung ini. Konflik-konflik ini dapat berdampak negatif pada perkembangan mereka di masa mendatang, terutama pada pematangan karakter mereka dan seringkali memicu gangguan mental.

Menurut data *World Health Organization* (WHO), ada 9.162.886 kasus depresi di Indonesia, yang merupakan 3,7% dari populasi (Radiani, 2019). Lebih dari 50% depresi terjadi di masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa muda (Idham et al., 2019). Salah satu gangguan kesehatan mental adalah depresi. Remaja harus memperoleh pengetahuan yang baik agar mereka dapat mengatasi masalah yang mereka hadapi (Radiani, 2019). Sangat penting bagi remaja untuk memahami kesehatan mental agar mereka dapat mengenali gejala dan mendapatkan pertolongan. Separuh kondisi kesehatan jiwa dimulai pada usia 14 tahun, tetapi kebanyakan kasus tidak terdeteksi dan tidak diobati. Penyakit yang berpotensi membahayakan kesehatan jiwa membutuhkan pendekatan yang berjenjang dan bervariasi, misalnya melalui keluarga, sekolah, komunitas, dan digital media (Widayatun & Fatoni, 2013).

Salah satu tanda depresi adalah stres dan kecemasan yang berkepanjangan, yang menghambat aktivitas dan mengurangi kualitas fisik. Pengendalian stres dapat membantu mencegah depresi. Beberapa orang mengelola stres dengan cara yang berbeda, seperti mengambil hobi, berpartisipasi dalam kegiatan yang menghilangkan stres, mendekatkan diri kepada agama mereka, atau bercerita kepada orang lain. Keberanian untuk berbicara dengan orang lain dan mencari pengobatan adalah salah satu langkah yang tepat terlepas dari stigma masyarakat.

Di era internet saat ini, banyak platform yang menawarkan layanan konsultasi secara online, baik dengan biaya maupun gratis. Beberapa puskesmas juga menawarkan layanan konsultasi psikologi murah dan gratis.

Literasi kesehatan mental rendah, yang berarti pengetahuan tentang kesehatan mental juga rendah. Ketidakmampuan untuk mengidentifikasi gangguan mental atau keyakinan yang salah tentang gangguan mental menyebabkan kecenderungan individu untuk mencari pertolongan informal dikenal sebagai rendahnya pengetahuan (Andersson et al., 2013). Literasi kesehatan mental adalah pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu rekognisi, manajemen, dan pencegahan. Selain itu, literasi digital dapat digunakan untuk mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan mental. Remaja dapat lebih mudah mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan mental.

Media sosial adalah jenis media online yang memungkinkan orang berinteraksi satu sama lain dan berpartisipasi tanpa dibatasi ruang dan waktu. Dengan berbagai kemudahan yang ditawarkan oleh media sosial, mencari dan berbagi segala sesuatu dari mana pun menjadi lebih mudah. Kemudahan ini sangat membantu jika digunakan dengan benar. Namun, sekarang banyak pengguna sosial media yang tidak bijak, seperti menggunakan sosial media sebagai alat

untuk *cyber bullying*. *Cyber bullying* banyak terjadi di Instagram, Facebook, dan WhatsApp.

Contoh *cyber bullying* yang umum termasuk ancaman fisik, mempermalukan orang di hadapan umum, dan memanggil nama dengan panggilan mengejek (Hidajat, Adam, Danaparamita, & Suhendrik, 2015). *Cyber bullying* dapat menyebabkan depresi, stres, kehilangan rasa percaya diri, masalah kesehatan, prestasi yang buruk, bahkan bunuh diri. Meningkatnya penggunaan media sosial oleh remaja pada tahun 2018 menyebabkan peningkatan kasus *cyber bullying* (KPAI, 2018).

Jumlah kasus cyberbullying yang meningkat di masyarakat mendorong kita untuk berpartisipasi dalam memerangi cyberbullying, terutama yang terjadi pada remaja, khususnya siswa SMK Muhamadiyah Kota Cilegon. Banyak siswa yang tidak bijak menggunakan media sosial sebagai media untuk melakukan kegiatan negatif karena perubahan emosi. Untuk itu, remaja harus dilatih tentang kesehatan mental untuk mengetahui cara menangani semua unggahan di media sosial dan bagaimana mengunggah konten dengan bijak.

2. METODE PELAKSANAAN

Perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) termasuk melakukan analisis situasi, menentukan masalah kesehatan, membuat rencana seminar, dan menyiapkan alat dan bahan.

Kegiatan yang dilaksanakan dalam PKM ini adalah dengan melaksanakan seminar bertema menjaga kesehatan mental di era digital dengan menggunakan metoda ceramah, kemudian pemutaran video tentang kesehatan mental, dilakukan tanya jawab guna mengevaluasi pemahaman siswa tentang kesehatan mental.

Sasaran kegiatan seminar ini sejumlah 30 siswi SMK Muhamadiyah Kota Cilegon. Alat bantu yang digunakan dalam seminar ini adalah OHP dan laptop, spanduk, powerpoint dan video. Kemampuan akhir yang diharapkan adalah para siswi mengetahui dan memahami tentang gangguan kesehatan mental pada remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan seminar menjaga kesehatan mental di era digital telah dilaksanakan di SMK Muhamadiyah Kota Cilegon.. Kegiatan Seminar di awali dengan persiapan yaitu penyusunan Satuan Acara Seminar, penyusunan materi seminar, persiapan media berupa powerpoint, dan video tentang menjaga kesehatan mental di era digital. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan seminar dan diakhiri dengan kegiatan evaluasi.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Seminar

Pada kegiatan seminar ini dibahas bahwa era digital membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk cara kita berkomunikasi, bekerja, dan bersosialisasi. Penggunaan teknologi digital yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti:

a. Stres digital: Terlalu banyak terpapar informasi dan notifikasi dapat menyebabkan kecemasan dan kelelahan.

b. Kecanduan internet: Penggunaan internet yang kompulsif dapat mengganggu aktivitas dan hubungan sosial.

c. *Cyber bullying*: Perundungan online dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan bahkan bunuh diri.

d. Gangguan citra tubuh: Paparan media sosial yang menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis dapat menyebabkan rasa tidak percaya diri dan depresi.



Gambar 2. Pemutaran Video Materi Terkait Kesehatan Mental Dalam Era Digital (Sumber: YouTube)

Teknologi digital juga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental, seperti:

a. Meningkatkan koneksi sosial: Media sosial dapat membantu kita tetap terhubung dengan teman dan keluarga yang tinggal jauh.

b. Akses informasi: Internet menyediakan akses ke berbagai informasi tentang kesehatan mental dan sumber daya pendukung.

c. Terapi *online*: Terapi *online* dapat membantu orang yang mengalami kesulitan untuk mengakses layanan kesehatan mental secara langsung.

Dijelaskan juga tentang beberapa hal untuk menjaga kesehatan mental di era digital antara lain:

a. Batasi waktu layar: Tetapkan batasan waktu untuk penggunaan internet dan media sosial.

b. Pilih konten yang positif: Fokuslah pada konten yang menginspirasi dan membuat Anda merasa senang.

c. Berinteraksi secara *offline*: Luangkan waktu untuk berinteraksi dengan orang lain secara langsung.

d. Jaga privasi: Lindungi privasi Anda di media sosial dan internet.

e. Gunakan teknologi untuk *mindfulness*: Aplikasi *mindfulness* dan meditasi dapat membantu Anda mengelola stres dan kecemasan.

f. Cari bantuan jika dibutuhkan: Jangan ragu untuk mencari bantuan profesional jika Anda mengalami masalah kesehatan mental.

Siswa diberikan pertanyaan *pre-test* lisan tentang gangguan kesehatan mental sebelum seminar. Setelah itu, mereka diberikan seminar tentang definisi gangguan kesehatan mental, penyebab terjadinya gangguan kesehatan mental, gejala gangguan kesehatan mental, dan pencegahan gangguan kesehatan mental. Setelah seminar berakhir, siswa diminta untuk menjawab pertanyaan *post-test* tentang gangguan kesehatan mental. Mereka menjawab pertanyaan dengan benar sesuai dengan apa yang disampaikan saat seminar.

.



Gambar 3. Peserta Mengajukan Pertanyaan

Antusiasme para siswi SMK Muhamadiyah berlanjut dalam sesi tanya jawab, games seputar isu-isu terkini masalah remaja yang sedang hangat diberitakan di media sosial. Pendekatan yang dilakukan adalah berkomunikasi tentang hal-hal yang mudah dipahami dan

sangat berelasi dengan keseharian dan aktifitas para siswi.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa lebih banyak siswa yang memahami materi seminar, termasuk dampak penggunaan teknologi digital yang berlebihan terhadap kesehatan mental remaja, manfaat teknologi digital untuk kesehatan mental, dan cara remaja dapat menjaga kesehatan melalui kumpulan pertanyaan yang diberikan secara lisan sebelum dan sesudah tes.

4. KESIMPULAN

Kesehatan fisik dan produktivitas berkorelasi positif dengan kesehatan mental. Sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental mulai dari definisi gangguan kesehatan mental, jenis gangguan kesehatan mental, penyebab gangguan kesehatan mental, gejala gangguan kesehatan mental, dan cara mencegah gangguan kesehatan mental.
. Teknologi digital adalah alat hebat untuk meningkatkan kesehatan mental. Jika kita menggunakannya dengan hati-hati dan bertanggung jawab, kita dapat mempertahankan kesehatan mental dan kesejahteraan kita.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada LPPM Universitas Serang Raya dan SMK Muhamadiyah Kota Cilegon, dan semua pihak yang telah membantu kegiatan pengabdian ini

DAFTAR PUSTAKA

Andersson, L., Schierenbeck, I., Strumpher, J., Krantz, G., Topper, K., Backman, G., *et al*. 2013. Help-seeking behaviour, barriers to care and experiences of care among persons with depression in Eastern Cape, South Africa. *Journal of Affective Disorders*. **51**(2):439–448. https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.022

Hidajat, M., Adam, A. R., Danaparamita, M., & Suhendrik. 2015. Dampak Media Sosial Dalam Cyber Bullying. *ComTech*, *6*(1), 72–81

Idham, A.F., Rahayu, P.,As-Sahih, A.A.2019. Trend Literasi Kesehatan Mental.*JPPUMA: Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik UMA (Journal of Governance and Political Social UMA)*. **11**(1):12–20. https://doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2294

Isni, K., & Laila, F. N. (2022). Pemberdayaan Remaja Guna Meningkatkan Minat Literasi Kesehatan Mental di Era Digital: Adolescent Empowering to Increase Mental Health Literacy Interest in the Digital Era. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, *7*(6), 759–766. https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i6.2395

KPAI. 2018. KPAI : Sepanjang 2018, Kasus Cyberbully Meningkat. *Tribunnews.com*.

Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, *1*(01).

Rachmawati, A. A. (2020). Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. *Egsaugm*.

Radiani, W.A. 2019. Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*. **3**(1):87-113. https://dx.doi.org/10.18592/jils.v1i1.2659

Sainafat, A. ., Djurumana, Y., C , S. G., & Embuai, Y. . (2023). PKM PSIKOEDUKASI REMAJA DI ERA DIGITAL. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(6), 12126–12130. https://doi.org/10.31004/cdj.v4i6.22190

Purwono, P., Bala Putra Dewa, & Lutviana. (2024). Edukasi Pentingnya Kesehatan Mental dalam Era Teknologi pada Remaja Desa Tlaga Kecamatan Gumelar. *Jurnal*

Pengabdian Masyarakat - PIMAS, *3*(1), 11–17. https://doi.org/10.35960/pimas.v3i1.1305

Sunnah, I., Ariesti, N. D., & Yuswantina, R. (2020). Pembinaan Kesehatan Mental Di Era Digital Untuk Remaja Stop Bullying, Bijaklah Dalam Bersosial Media. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (Ijce)*, *2*(1). https://doi.org/10.35473/ijce.v2i1.523

Widayatun, Fatoni, Z. 2013. Permasalahan Kesehatan Dalam Kondisi Bencana: Peran Petugas Kesehatan Dan Partisipasi Masyarakat. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. **8**(2):37-52. https://doi.org/10.14203/jki.v8i1.21