

EDUKASI KESEHATAN MENTAL REMAJA DI ERA DIGITAL: “BAPERAN? NGGAK MASALAH, ASAL SADAR DIRI!”

Wanda Hadiansyah^{1*}, Nabila Zulfa², Nazwa Syafrida³, Nurul Izzati⁴, Benny Pratama⁵, Afdhal Al Hafizh⁶, Solihin Parmohonan⁷, Dimas Bagus⁸, Dinda Tri⁹

^{1,2,4,5,6,7,9} Prodi Agribisnis, Pertanian, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah, Medan, Indonesia

^{3,8} Prodi Sastra, Sastra Inggris, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah, Medan, Indonesia

*wandahadiansyahsiregar@umnaaw.ac.id

Received: 2024-12-24; Accepted: 2025-05-30; Published: 2025-05-30

Abstrak

Era digital telah membawa perubahan besar dalam cara hidup, bekerja, dan berinteraksi, terutama bagi generasi muda yang tumbuh bersama teknologi. Di balik kemudahan dan akses informasi yang luas, terdapat tantangan serius terhadap kesehatan mental mereka. Berbagai penelitian menunjukkan peningkatan kasus gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur yang dipengaruhi oleh perbandingan diri di media sosial, cyberbullying, FOMO (fear of missing out), serta kecanduan gawai. Kajian ini menggunakan metode systematic review dengan menganalisis inti pembahasan dari berbagai sumber ilmiah yang valid. Studi literatur dilakukan melalui penelusuran elektronik menggunakan Google Scholar dan Science Direct dengan kata kunci: pengaruh media sosial, anak remaja, kesehatan mental, dan kesehatan fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam dampak negatif penggunaan teknologi terhadap kesehatan mental generasi muda, serta merumuskan strategi intervensi yang tepat dan berkelanjutan. Hasil kajian ini diharapkan menjadi dasar dalam merancang program edukatif dan preventif yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Kata kunci: anak remaja, cyberbullying, era digital, kesehatan mental, media sosial

Abstract

The digital era has profoundly transformed how we live, work, and interact, especially among the younger generation who have grown up with technology. Despite the convenience and access it provides, serious challenges to mental health have emerged. Studies have reported rising cases of depression, anxiety, and sleep disorders linked to social media comparison, cyberbullying, FOMO (fear of missing out), and gadget addiction. This study employed a systematic review method by analyzing the core discussions from various valid scientific sources. Literature was collected through electronic searches using platforms such as Google Scholar and Science Direct with keywords such as social media influence, teenagers, mental health, and physical health. This research aims to gain deeper insight into the negative impact of technology use on youth mental health and formulate effective and sustainable intervention strategies. The findings are expected to serve as a foundation for designing educational and preventive programs applicable in schools and communities.

Keywords: cyberbullying, digital era, mental health, social media, teenagers

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek integral dari definisi kesehatan secara menyeluruh. *World Health Organization* (WHO) menegaskan bahwa “health is a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (*World Health Organization*, 2006). Artinya, kesehatan mental memiliki peran yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik dalam mewujudkan kualitas hidup yang optimal. Individu dengan kondisi mental yang sehat mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi positif bagi komunitasnya (*Kemenkes RI*, 2021).

Namun, di balik urgensi tersebut, gangguan mental tetap menjadi masalah global yang kompleks dan mengkhawatirkan. WHO memperkirakan lebih dari 450 juta orang di dunia mengalami gangguan mental, dan sekitar satu dari empat orang akan mengalaminya sepanjang hidup mereka (*World Health Organization*, 2021). Di Indonesia, jumlah penderita gangguan mental mencapai lebih dari 9 juta jiwa, atau sekitar 3,7% dari total populasi (*Kemenkes RI*, 2022). Data ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental memerlukan perhatian serius dan pendekatan yang terintegrasi lintas sektor.

Sayangnya, sistem kesehatan di banyak negara, termasuk Indonesia, masih menghadapi keterbatasan dalam menangani beban gangguan mental. WHO mencatat bahwa sekitar 85% penderita gangguan mental berat di negara berkembang tidak mendapatkan perawatan yang memadai (*World Health Organization*, 2021). Faktor-faktor seperti keterbatasan tenaga profesional, rendahnya alokasi anggaran, serta stigma sosial yang melekat terhadap gangguan jiwa menjadi hambatan utama. Di

Indonesia, stigma tersebut bahkan masih menyebabkan praktik diskriminatif seperti pemasungan terhadap individu dengan gangguan mental (*Komnas HAM*, 2020).

Perkembangan teknologi digital, khususnya media sosial, turut menjadi tantangan baru dalam konteks kesehatan mental. Media sosial yang awalnya dirancang untuk mempermudah komunikasi dan hiburan, kini juga menjadi pemicu gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur akibat perbandingan sosial, cyberbullying, FOMO (fear of missing out), serta kecanduan gawai (*Aliftitah & Oktavianisya*, 2023; *Arum Sari & Endiyono*, 2023). WHO mencatat bahwa hampir 800.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahun, dengan kelompok usia 15–29 tahun sebagai populasi paling rentan (*World Health Organization*, 2021).

Meski demikian, media sosial juga memiliki potensi positif jika digunakan secara bijak. Sebagai platform komunikasi dan informasi, media sosial dapat memperluas wawasan dan mempererat hubungan sosial. Namun, tantangan muncul ketika pengguna, terutama remaja, tidak mampu mengelola waktu dan perilaku digital mereka. Fenomena kecanduan game online juga menunjukkan dampak serupa, seperti isolasi sosial, gangguan hubungan interpersonal, dan peningkatan risiko depresi (*Yoshima Nekada & Wiyani*, 2020).

Dalam konteks ini, penting untuk memahami bahwa kesehatan mental merupakan hasil interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Pemahaman yang komprehensif akan membantu masyarakat menjaga keseimbangan antara diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Oleh karena itu, pendekatan holistik diperlukan untuk meningkatkan kesadaran, mengurangi stigma, dan mempromosikan gaya hidup sehat secara mental (*Oktaviani, Feri, & Susmini*, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental, meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, serta memberikan panduan penggunaan media sosial yang bijak. Diharapkan, generasi muda dapat lebih memahami dampak teknologi terhadap kondisi psikologis mereka dan mampu mengelola tantangan yang muncul di era digital ini.

2. BAHAN DAN METODE

Kegiatan ini merupakan bentuk sosialisasi di lingkungan sekolah yang bertujuan memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital. Edukasi dilakukan melalui wawancara dengan tema "Kesehatan Mental di Era Digital: Baperan! Nggak Level Dong", yang diharapkan mampu membangun kesadaran siswa terhadap dampak psikologis dari penggunaan teknologi, serta mendorong mereka untuk menerapkan pola pikir dan perilaku yang lebih sehat secara mental. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kasus gangguan mental pada remaja, seperti depresi dan kecemasan, yang dipengaruhi oleh tekanan sosial di media digital.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Sampel terdiri dari 10 remaja berusia 16–18 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria: pernah mengalami gejala depresi dan bersedia berpartisipasi secara sukarela. Instrumen yang digunakan adalah pedoman wawancara semi-terstruktur yang mencakup pertanyaan tentang pengalaman pribadi terkait gejala depresi, jenis dukungan sosial yang dirasakan (dari keluarga, teman sebaya, dan guru), serta persepsi mereka terhadap hubungan antara dukungan sosial dan kondisi psikologis yang dialami.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara tatap muka dengan durasi 5–10 menit per peserta. Seluruh wawancara direkam menggunakan perangkat audio, kemudian ditranskrip secara verbatim untuk dianalisis. Peneliti juga mencatat observasi non-verbal dan konteks interaksi dalam bentuk catatan lapangan guna memperkaya interpretasi data. Analisis dilakukan secara manual menggunakan teknik analisis tematik, dengan cara membaca ulang transkrip untuk mengidentifikasi pola dan tema yang relevan.

Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi pedoman wawancara, transkrip hasil wawancara, dan catatan lapangan. Seluruh proses dilakukan dengan menjaga etika penelitian, termasuk persetujuan dari peserta dan kerahasiaan data. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai dinamika kesehatan mental remaja di era digital, serta menjadi dasar dalam merancang intervensi edukatif yang lebih efektif dan kontekstual.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, tim terdiri dari sembilan anggota yang memiliki peran dan tanggung jawab masing-masing. Wanda Handiansyah Siregar bertindak sebagai ketua tim, yang memimpin dan mengoordinasikan seluruh rangkaian kegiatan agar berjalan sesuai rencana. Nabila Zulfa berperan sebagai sekretaris, bertanggung jawab dalam pengelolaan administrasi dan dokumentasi kegiatan. Nazwa Syafrida mengemban tugas sebagai bendahara, dengan tanggung jawab utama dalam mengatur anggaran dan pengeluaran tim secara transparan dan efisien.

Divisi logistik diisi oleh Beny Pratama Ritonga, Dinda Tri Hasanah, Dimas Bagus Satrio, dan Solihin Parmohonan. Keempat anggota ini bekerja sama dalam memastikan seluruh

perlengkapan dan kebutuhan teknis kegiatan tersedia dan terorganisir dengan baik. Sementara itu, Afdhal Al Hafizh dan Nurul Izati berada di divisi dokumentasi, yang bertugas merekam dan mendokumentasikan seluruh proses kegiatan, baik dalam bentuk foto, video, maupun laporan naratif. Sinergi antaranggota tim ini menjadi kunci keberhasilan dalam pelaksanaan program yang telah dirancang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gangguan mental atau kejiwaan dapat dialami oleh siapa saja. Prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia, atau setara dengan 11 juta orang. Berdasarkan hasil survei nasional kesehatan berbasis sekolah (SMP dan SMA) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia dan dipublikasikan pada tahun 2015, terdapat sepuluh faktor perilaku yang berisiko terhadap kesehatan remaja, salah satunya adalah gangguan kesehatan mental dan emosional.

Dari tiga regional yang disurvei, yaitu Sumatra, Jawa dan Bali, serta luar Jawa dan Bali, diperoleh hasil bahwa 46,01% pelajar (39,7% laki-laki dan 51,98% perempuan) mengalami kesepian (loneliness), 42,18% (38% laki-laki dan 46,14% perempuan) mengalami kecemasan atau kekhawatiran berlebihan, dan 62,38% (57,73% laki-laki dan 66,82% perempuan) mengalami gangguan emosional yang mencakup kesepian, kecemasan berlebihan, bahkan keinginan untuk bunuh diri. Kondisi kestabilan kesehatan mental dan fisik saling memengaruhi dan perlu mendapat perhatian serius.

Strategi pencarian yang digunakan dalam kajian ini adalah metode systematic review, di mana proses pengumpulan data

dilakukan dengan menganalisis inti dari setiap pembahasan dalam berbagai sumber ilmiah yang valid. Studi literatur ini bertujuan untuk mengumpulkan sejumlah penelitian ilmiah yang telah diterbitkan, baik dengan penyajian ulang materi yang sudah ada maupun analisis baru. Pencarian sumber dilakukan melalui situs elektronik seperti Google Scholar dan Science Direct dengan kata kunci: pengaruh media sosial, anak remaja, kesehatan mental, dan kesehatan fisik.

Artikel yang diperoleh dipilih berdasarkan waktu publikasi dalam rentang lima tahun terakhir (2017–2022), baik dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Sumber artikel tidak hanya berasal dari publikasi nasional, tetapi juga mencakup beberapa artikel penelitian internasional berbahasa Inggris.

Metode kajian sistematis yang digunakan penulis mengikuti tahapan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review), yang terdiri dari identifikasi, penyaringan, inklusi, dan penilaian kelayakan artikel. Artikel yang memenuhi kriteria akan dianalisis untuk meninjau apakah media sosial memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental dan fisik remaja. Seluruh informasi yang ditemukan dalam publikasi terkait akan didata dan disajikan dalam bentuk penjelasan naratif. Penarikan kesimpulan dilakukan setelah data terkumpul dan dianalisis.

Di era digital saat ini, komunikasi tidak lagi terbatas pada interaksi tatap muka. Jarak bukan lagi hambatan bagi manusia untuk berkomunikasi. Dahulu, media komunikasi jarak jauh berupa media cetak seperti koran dan surat menyurat melalui kantor pos. Kini, dengan kemajuan teknologi komunikasi, media sosial memungkinkan informasi dibagikan secara luas, praktis, dan efisien. Globalisasi turut mendorong

terciptanya berbagai perangkat lunak yang mudah digunakan oleh masyarakat untuk berbagi informasi, seperti Facebook, Twitter, TikTok, dan Instagram.

Dengan diterimanya konsep media sosial secara global, berbagai negara turut mengembangkan aplikasi serupa yang dapat diakses melalui satu perangkat. Di Indonesia, jumlah penduduk yang besar menjadikan negara ini sebagai target pasar utama bagi pengembangan aplikasi media sosial. Pengguna media sosial tidak dibatasi oleh usia atau waktu. Semua orang, dari anak-anak hingga dewasa, dapat memiliki akun media sosial masing-masing, terutama remaja. Sebagian besar remaja menggunakan media sosial untuk memperoleh informasi terbaru mengenai gaya hidup. Dengan semakin canggihnya gadget, penggunaan internet menjadi hal yang tak terhindarkan; kapan pun dan di mana pun, semua orang dapat berselancar bebas di dunia maya.

Berdasarkan riset We Are Social dan Hootsuite (Andiarna et al., 2020) yang dirilis pada Januari 2019, pengguna media sosial di Indonesia mencapai 150 juta orang (56% dari total populasi), meningkat 20% dari survei sebelumnya. Pengguna media sosial melalui gadget mencapai sekitar 130 juta orang (48% dari populasi). Remaja merupakan kelompok pengguna media sosial tertinggi. Menurut Santrock (dalam Aprilia, Sriati, & Hendrawati, 2020), masa remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Perubahan sosioemosional ini menjadikan masa remaja sebagai periode yang sensitif dan penting untuk diperhatikan, karena pada masa ini remaja sedang mencari identitas diri dan kesenangan.

Fungsi utama media sosial adalah memperluas interaksi sosial, menciptakan

komunikasi dialogis antarindividu, dan membangun personal branding. Namun, jika tidak disertai dengan kontrol diri dan manajemen waktu yang baik, media sosial dapat menimbulkan dampak negatif. Salah satu dampak yang paling umum adalah terganggunya kesehatan mental, seperti depresi yang dipicu oleh cyberbullying. WHO (2017) melaporkan bahwa 10–20% anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental. Diperkirakan 50% dari semua gangguan mental terjadi pada usia 14 tahun dan 75% pada usia 18 tahun. Gangguan yang paling umum adalah gangguan kecemasan umum dan depresi (Keles, McCrae, & Grealish, 2020). Selain itu, penggunaan media sosial secara berlebihan juga berdampak langsung pada kesehatan fisik, seperti gangguan penglihatan (rabun jauh), tekanan darah tinggi, nyeri punggung bawah, dan obesitas.

Tingginya penggunaan media sosial oleh remaja di seluruh dunia mendorong penulis untuk melakukan pengkajian mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dan fisik remaja. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan mental. Mempromosikan kesejahteraan psikologis dan melindungi remaja dari pengalaman buruk serta faktor risiko yang dapat memengaruhi potensi mereka sangat penting bagi kesehatan mental dan fisik mereka di masa dewasa.

Masa remaja adalah masa yang penuh gejolak. Pada masa ini, suasana hati (mood) dapat berubah dengan cepat. Pergantian mood yang ekstrem sering kali disebabkan oleh beban tugas rumah, pekerjaan sekolah, atau aktivitas harian. Meskipun perubahan mood yang cepat tidak selalu menjadi indikasi gangguan psikologis, hal ini tetap perlu diperhatikan. Dalam hal pemahaman diri, remaja mengalami

perubahan dramatis dalam self-awareness. Mereka sangat peka terhadap komentar orang lain karena merasa bahwa orang lain selalu mengagumi atau mengkritik mereka sebagaimana mereka mengagumi atau mengkritik diri sendiri. Asumsi ini membuat remaja sangat memperhatikan citra diri dan penilaian sosial.

Kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi yang memungkinkan perkembangan optimal secara fisik, intelektual, dan emosional, selama hal tersebut sesuai dengan keadaan dan tuntutan lingkungan. Jika masalah mental emosional tidak ditangani dengan baik, maka akan berdampak negatif terhadap perkembangan remaja di masa depan, terutama dalam pematangan karakter dan risiko gangguan perkembangan mental emosional. Gangguan tersebut dapat meningkatkan masalah perilaku saat dewasa.

Kesehatan mental harus dijaga dan dirawat secara maksimal agar tidak terjadi gangguan. Jika kesehatan mental terganggu, maka kehidupan akan terasa kurang nyaman, seperti mudah stres, lelah, dan bosan. Seseorang dikatakan sehat secara mental apabila ia terbebas dari gejala gangguan jiwa (neurosis) maupun penyakit jiwa berat (psikosis). Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada siswa/i Universitas Al Washliyah UNIVA Medan, mulai dari tingkat SMP dan SMA, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menyadari adanya pengaruh media sosial terhadap kondisi mental dan fisik mereka. Tiga pertanyaan utama diajukan untuk menggali pengalaman mereka dalam menggunakan media sosial, dampak yang dirasakan, serta bentuk dukungan sosial yang mereka terima. Temuan ini menjadi dasar

penting dalam merancang intervensi edukatif yang lebih kontekstual dan relevan bagi remaja di era digital.



Gambar 1 Dokumentasi Pertanyaan Pertama

Dalam rangka memahami dinamika kesehatan mental remaja di era digital, salah satu pertanyaan yang diajukan dalam wawancara lapangan adalah: *"Apakah kamu sering merasa pikiranmu kacau atau sulit berkonsentrasi?"* Pertanyaan ini bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif siswa terkait gangguan konsentrasi sebagai salah satu indikator stres atau tekanan emosional.

Dari hasil wawancara terhadap empat siswa, ditemukan variasi respons yang mencerminkan perbedaan strategi coping dan tingkat kestabilan mental masing-masing individu. Siswa pertama menyatakan bahwa ia tidak mengalami gangguan konsentrasi karena memiliki kebiasaan langsung mencari solusi ketika menghadapi masalah. Pendekatan ini dinilai efektif dalam menjaga ketenangan dan fokus, sehingga tidak mengganggu aktivitas lainnya. Sebaliknya, siswa kedua mengaku sering merasa terganggu secara mental akibat banyaknya masalah yang datang bersamaan. Ia merasa bingung dalam menyelesaikan persoalan dan belum menemukan cara yang

tepat untuk mengatasinya, yang menunjukkan adanya potensi tekanan emosional yang belum terkelola dengan baik.

Siswa ketiga memberikan jawaban yang lebih moderat. Ia mengaku kadang-kadang mengalami pikiran kacau atau kesulitan berkonsentrasi, namun memiliki mekanisme pengalihan berupa bermain game untuk sementara waktu sebelum kembali melanjutkan aktivitas. Strategi ini juga digunakan oleh siswa keempat, yang menyatakan tidak pernah mengalami kesulitan konsentrasi karena memilih bermain game terlebih dahulu sebagai cara untuk menenangkan diri sebelum kembali fokus.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian remaja telah mengembangkan strategi adaptif untuk mengelola gangguan konsentrasi, meskipun belum semuanya bersifat konstruktif atau berbasis pendekatan psikologis yang sehat. Penggunaan game sebagai alat pengalihan menjadi pola umum, namun perlu dikaji lebih lanjut apakah strategi tersebut benar-benar membantu atau justru menunda penyelesaian masalah. Secara keseluruhan, wawancara ini memberikan gambaran awal bahwa gangguan konsentrasi merupakan isu yang nyata di kalangan remaja, dan pendekatan edukatif serta pendampingan psikologis sangat diperlukan untuk membentuk pola coping yang lebih sehat dan produktif.

Dalam wawancara lanjutan mengenai dinamika kesehatan mental remaja, peneliti mengajukan pertanyaan: *"Apakah kamu sering memikirkan hal-hal negatif tentang*

diri sendiri atau orang lain? Kalau boleh tahu, alasannya karena apa?" Pertanyaan ini bertujuan untuk menggali aspek persepsi diri dan kecenderungan berpikir negatif sebagai indikator dari rasa tidak aman (insecurity) atau rendahnya kepercayaan diri.



Gambar 2 Dokumentasi Wawancara Pertanyaan Kedua

Dari tiga responden yang diwawancara, seluruhnya mengaku memiliki kecenderungan untuk berpikir negatif tentang diri sendiri, meskipun dengan alasan yang berbeda-beda. Siswa pertama menyatakan bahwa ia sering merasa tidak percaya diri, sehingga muncul pikiran negatif terhadap dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan adanya ketidakstabilan dalam konsep diri yang dapat memengaruhi cara individu menilai kemampuan dan nilai pribadinya.

Siswa kedua mengungkapkan bahwa ia masih merasa insecure ketika melihat orang lain yang dianggap memiliki kemampuan lebih tinggi. Perasaan kurang puas terhadap diri sendiri menjadi pemicu munculnya pikiran negatif, terutama dalam konteks perbandingan sosial. Siswa ketiga menyampaikan bahwa ia sering merasa kurang dibandingkan orang lain, yang

menunjukkan adanya pola pikir inferior dan kecenderungan membandingkan diri secara terus-menerus.

Temuan ini mengindikasikan bahwa perasaan tidak aman dan rendahnya kepercayaan diri merupakan isu yang cukup dominan di kalangan remaja. Faktor-faktor seperti tekanan sosial, ekspektasi lingkungan, dan paparan media sosial dapat memperkuat pola pikir negatif terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif dan psikososial yang dapat membantu remaja membangun citra diri yang sehat, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi kebiasaan membandingkan diri secara destruktif. Pendampingan yang tepat dapat mendorong remaja untuk lebih menghargai potensi diri dan mengembangkan pola pikir yang positif dan adaptif.



Gambar 3 Dokumentasi Wawancara Pertanyaan Ketiga

Dalam wawancara lapangan, peneliti menanyakan: *“Apakah kamu pernah merasa putus asa atau kehilangan harapan?”* Tujuan pertanyaan ini adalah mengenali bentuk frustrasi atau tekanan emosional yang dialami remaja sehari-hari, serta memahami

faktor pemicu yang mungkin tampak sederhana namun berdampak besar pada kondisi psikologis mereka.

Tiga responden mengakui pernah mengalami perasaan putus asa, meskipun disebabkan oleh alasan berbeda dan bersifat sementara. Siswa pertama merasa putus asa karena kalah dalam permainan digital. Siswa kedua mengalami hal sama, yakni merasa kecewa dan kehilangan semangat setelah kalah bermain bola. Sedangkan siswa ketiga mengaitkan perasaan putus asa dengan pengalaman terlambat dijemput, yang membuatnya merasa tidak diperhatikan.

Meskipun alasan tersebut tampak sepele dari sudut pandang orang dewasa, bagi remaja, pengalaman emosional seperti ini bisa menjadi pemicu stres atau perasaan tidak berdaya. Ini menunjukkan bahwa remaja sangat peka terhadap situasi yang menyangkut harga diri, ekspektasi, dan rasa aman. Perasaan putus asa dari hal kecil menegaskan pentingnya pendampingan emosional dan komunikasi terbuka antara remaja dan lingkungan sekitarnya.

Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa kesehatan mental remaja tidak hanya dipengaruhi oleh masalah besar, tetapi juga oleh dinamika harian yang mereka alami. Oleh karena itu, pendekatan edukatif dan preventif harus mempertimbangkan aspek keseharian remaja agar mereka dapat mengelola emosi secara sehat dan membangun ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai situasi.

4. KESIMPULAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan signifikan terhadap pola pikir dan gaya hidup masyarakat, khususnya generasi muda. Penggunaan gadget dan media sosial yang semakin intensif memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya kasus kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Kondisi ini menjadi perhatian serius karena berpotensi menghambat perkembangan potensi dan produktivitas generasi penerus bangsa.

Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk kepedulian terhadap isu kesehatan mental di kalangan remaja, dengan harapan dapat memberikan edukasi yang relevan dan membangun kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan psikologis di era digital. Kami menyampaikan terima kasih kepada Ibu Lisa Septian Dewi, S.Pd., M.Pd., atas dukungan dan arahan yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan di luar kampus, serta kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dan ruang bagi terlaksananya program ini.

Semoga kegiatan ini dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai tantangan kesehatan mental generasi muda dan menjadi kontribusi nyata dalam upaya promotif dan preventif di lingkungan pendidikan dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliftitah, S., & Oktavianisya, N. (2023). Peningkatan pengetahuan melalui pelatihan pertolongan pertama pada cedera di sekolah dengan metode peer teaching. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), 1–9. <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik>
- Andiarna, F., et al. (2020). Analisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 112–120.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Publiciana*, 9(1), 140–157.
- Ardian, I., Nu, N., & Sari, T. U. (2018). Signifikansi tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 45–52.
- Arum Sari, N., & Endiyono. (2023). Pengaruh pemberian edukasi pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) dengan media buku pop up terhadap tingkat pengetahuan anak usia sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 558–563.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Jurnal Komunikasi Sosial*, 4(1), 23–35.
- Dibb, B. (2019). Social media use and perceptions of physical health. *Heliyon*, 5(1), e00989. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e00989>
- Fersko, H. (2018). Is social media bad for teens' mental health? There are risks, but they can be avoided. *NBC News*. <https://www.nbcnews.com>
- Quinta, M. R., & John, R. M. (2018). Social media and adolescent health. *Journal of Pediatric Nursing*, 44(4), 201–208. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2018.01.002>
- Haniza, N. (2019). Pengaruh media sosial terhadap perkembangan pola pikir, kepribadian dan kesehatan mental manusia. In Sukmono, F., Junaedi, F., & Rasyid, E. (Eds.), *Komunikasi dan multikulturalisme di era disruptif: Tantangan dan peluang* (pp. 21–32).

- Yogyakarta: Penerbit Komunika.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Khajeheian, D., et al. (2018). Effect of social media on child obesity: Application of structural equation modeling with the Taguchi method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1343. <https://doi.org/10.3390/ijerph15071343>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022*. Jakarta: Badan Litbangkes.
- Komnas HAM. (2020). *Laporan tahunan Komnas HAM: Praktik pemasungan di Indonesia*. Jakarta: Komnas HAM.
- Naslund, J. A., et al. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Ohrnberger, J., Fichera, E., & Sutton, M. (2017). The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social Science & Medicine*, 195, 76–83. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.008>
- Oktaviani, E., Feri, J., & Susmini. (2020). Pelatihan pertolongan pertama kasus kegawatdaruratan di sekolah dengan metode simulasi. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 3(2), 403–413.
- Qonita, & Septimar, Z. M. (2021). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Nusantara Hasana Journal*, 1(4), 55–63.
- Rahman, M. (2019). Impact of social networking sites on sleeping habits: A case of university students in Bangladesh. *Journal of Youth Studies*, 22(3), 345–360.
- Ruyani. (2023). *Pertolongan pertama pada kecelakaan (PPPK/P3K)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), 112–125.
- Universitas Muslim Nusantara. (2023). *Asistensi mengajar*. Diakses pada 22 Januari 2025, dari <https://mbkm.unimen.ac.id/asistensi-mengajar/2023>
- World Health Organization. (2006). *Constitution of the World Health Organization*. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- World Health Organization. (2021). *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030787>
- Yoshima Nekada, C. D., & Wiyani, C. (2020). Pelatihan pertolongan pertama pada kecelakaan untuk guru sekolah dasar se-Kecamatan Depok, Sleman, DIY. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v3i2.124>