

## PEMANFAATAN MEDIA DIGITAL DALAM PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI ERA PANDEMI

P.A. Janitra<sup>1</sup>, P. Prihandini<sup>2</sup>, N. Aristi<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Data menunjukkan bahwa penggunaan media digital semakin meningkat, terutama semenjak pandemi Covid-19, khususnya di kalangan remaja. Selain itu, berbagai studi juga telah memperlihatkan keterkaitan antara penggunaan media digital dan kesehatan mental remaja. Dengan demikian, kemampuan memanfaatkan media digital pun berperan penting dalam mengelola kesehatan mental remaja. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan literasi remaja Indonesia mengenai cara penggunaan media sosial yang baik bagi kesehatan mental serta mengedukasi remaja terkait dampak penggunaan media digital bagi kesehatan mental. Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yaitu dengan penyuluhan (seminar), diskusi interaktif secara virtual, dan kuis yang melibatkan peserta dari kalangan remaja, terutama siswa-siswi sekolah menengah atas (SMA) dan mahasiswa. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa remaja yang menjadi peserta menggunakan media digital, khususnya media sosial, secara aktif dan peserta dapat memahami materi yang disampaikan terkait media digital dan kesehatan mental. Hal ini dapat diidentifikasi melalui keterlibatan aktif peserta dalam diskusi dan penilaian atas jawaban peserta dalam kuis yang relevan dengan materi.

**Kata kunci :** Media digital, remaja, kesehatan mental

### 1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) telah menyatakan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) sebagai pandemi dunia, di Indonesia sendiri Badan Nasional Penanggulangan Bencana juga memberikan status keadaan darurat bencana akibat dari infeksi penyakit Covid-19 ini dalam Keputusan Nomor 9A Tahun 2020 dan diperpanjang melalui Keputusan Nomor 13A tahun 2020. Seiring berjalannya waktu, kasus infeksi penularan Covid-19 semakin meningkat, pemerintah mengeluarkan Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 mengenai Pembatasan Nasional Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan COVID-19 (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI, 2020). Kondisi pandemi yang sudah berlangsung dari awal tahun 2020 ini memiliki dampak yang sistematis bagi beragam sektor, mulai dari politik, ekonomi, sosial dan tentunya kesehatan di masyarakat Indonesia. Dalam level makro adanya pandemi ini membuat pemerintah daerah menerapkan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) di level kota dan provinsi. PSBB yang bertujuan untuk mengurangi angka kenaikan penularan Covid-19 ini ternyata menimbulkan beberapa masalah dan konsekuensi baru, yakni kekerasan dalam rumah tangga dan kesehatan mental.

---

<sup>1</sup> Universitas Padjadjaran, Bandung, [preciosa.alnashava@unpad.ac.id](mailto:preciosa.alnashava@unpad.ac.id)

<sup>2</sup> Universitas Padjadjaran, Bandung, [puji.prihandini@unpad.ac.id](mailto:puji.prihandini@unpad.ac.id)

<sup>3</sup> Universitas Padjadjaran, Bandung, [nindi@unpad.ac.id](mailto:nindi@unpad.ac.id)

Data yang diperoleh dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak (PPA) menunjukkan bahwa banyak kekerasan yang terjadi selama masa pandemi Covid-19. Selama tahun 2020 telah terjadi kasus kekerasan terhadap anak, yaitu sebanyak 3.087 dan angka ini tergolong tinggi. Di sumber lain, misalnya pada situs Covid-19 menuliskan bahwa angka kekerasan dalam rumah tangga naik 75 persen. Dapat diasumsikan bahwa angka kekerasan secara umum meningkat selama masa pandemi Covid-19 dan PSBB berlangsung. kekerasan ini memiliki implikasi bagi ancaman keberlangsungan hidup bagi korban, serta kondisi fisik dan mental korbannya. Sebagaimana konsekuensi penyakit mental ini sudah diprediksi oleh para ahli, dimana para psikolog dan ahli kesehatan mental berspekulasi bahwa pandemi akan berdampak pada kesehatan mental penduduk secara global dengan peningkatan kasus depresi, bunuh diri, dan menyakiti diri sendiri, selain gejala lain yang dilaporkan secara global akibat COVID 2019 (Kumar & Nayar, 2020).

Aspek menarik untuk diperhatikan adalah pandemi ini terjadi dalam era media sosial, dimana masyarakat dibanjiri dengan berbagai informasi yang belum tentu benar dan tidak terverifikasi. Adanya informasi yang penuh dengan kekeliruan ini dapat menimbulkan rasa takut, cemas dan stress pada tiap individu (Kumar & Nayar, 2020). Di Indonesia, angka kasus yang terkonfirmasi positif mengalami kenaikan namun hal ini tidak diikuti dengan kesadaran untuk melakukan tes, dikarenakan adanya stigma sosial dan isolasi sosial. Adanya perasaan takut dan takut dikucilkan oleh anggota keluarga dan komunitas. Di sinilah muncul beragam bentuk dinamika bagi keberlangsungan kesehatan mental dari masyarakat.

Kesehatan mental ini semakin menjadi tantangan tersendiri ketika berada di dalam rumah, ruang gerak terbatas, dan tidak terdapat banyak pilihan sarana untuk menyalurkan stress. Hiburan yang paling memungkinkan adalah berselancar di dunia digital. Berdasarkan hasil observasi penulis, pola konsumsi penggunaan media digital jauh lebih meningkat dari sebelumnya. Dilansir dari website resmi kominfo bahwa penggunaan internet naik 5 sampai 10 persen, bahkan melonjak mendekati lebaran hingga 40 persen (Kementerian Komunikasi dan Informatika RI, 2020). Hal ini terjadi karena semua kegiatan sosial perkantoran, sekolah, aktivitas sosial beralih kedalam ruang digital. Para pekerja akrab dengan kegiatan *work from home*, sedangkan para siswa akrab dengan istilah *learn from home*.

Pola kegiatan yang serba dilakukan di rumah dan terpaku pada layar kaca menimbulkan konsekuensi tersendiri. Hasil studi literatur mengungkapkan banyaknya resiko terhadap Kesehatan fisik dan mental akibat dari adanya frekuensi dan durasi penggunaan media digital. Berbicara media digital, salah satu *platform* yang sering digunakan dalam media sosial. Di Indonesia penetrasi terhadap penggunaan media sosial mengalami kenaikan yang signifikan.



**Gambar 1.** Angka pengguna media sosial di Indonesia Pada Tahun 2020  
Sumber: <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2020/>

Hasil studi terdahulu menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan media sosial dengan kondisi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Salah satunya adalah riset yang dilakukan oleh L.Young dkk dimana hasil penelitiannya memberikan bukti yang mendukung penelitian sebelumnya yang membantah untuk keberadaan hasil negatif dari penggunaan SNS yang

bermasalah (Young et al., 2020). Temuannya sesuai dengan asumsi Bessiè ere dkk bahwa individu yang melekat dengan menghindar dapat lebih cenderung menggunakan media sosial lebih banyak untuk mengurangi perasaan kesepian (Young et al., 2020). Salah satu temuan baru adalah posisi gaya keterikatan dalam hubungan antara penggunaan *social networking sites* (SNS) yang bermasalah dan kesehatan mental dan kesejahteraan pengguna. Individu yang melaporkan penghindaran lampiran terbukti menunjukkan lebih banyak gejala depresi (Young et al., 2020). Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, tim PPM Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjadjaran tergerak untuk melakukan kegiatan pengabdian para masyarakat yang mengangkat isu media sosial dan kesehatan mental. Hal ini sangat relevan dengan kondisi dan situasi saat ini.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilakukan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang penggunaan media digital yang tepat dalam kaitannya dengan kesehatan mental. Tahapan awal yang memungkinkan untuk dilakukan pada situasi pandemi ini yaitu dengan menyelenggarakan seminar daring atau yang dikenal dengan istilah webinar. Selain karena pandemi, pemilihan metode penyelenggaraan ini juga didasarkan pada berbagai studi yang telah membuktikan bahwa webinar termasuk metode yang efektif untuk menunjang pembelajaran daring (Gegenfurtner & Ebner, 2019). Pengabdian kepada masyarakat ini dibagi menjadi dua kegiatan, yaitu survey, sebagai bagian dari tahapan persiapan, dan webinar. Berikut adalah detail kegiatan tersebut:

Pada tahap survey, tim PPM melakukan survey terhadap remaja di beberapa kota. Pelaksanaan survey ini melibatkan tim mahasiswa peserta Kuliah Kerja Nyata (KKN). Survey ditujukan untuk memetakan berbagai hal yang relevan dengan tujuan kegiatan, yaitu:

1. Kondisi psikografis remaja. Psikografis penting untuk didata karena kondisi psikografis dan kesehatan mental remaja sangat terkait, khususnya jika dihubungkan dengan kultur remaja dalam mengakses media sosial dan menanggapi berbagai persoalan yang melekat dengan kesehatan mental.
2. Pola penggunaan media sosial di kalangan remaja, terutama di masa pandemi. Pola penggunaan ini terdiri dari durasi dan jenis media sosial yang paling sering digunakan oleh para responden.

Setelah melakukan survey terkait remaja dan penggunaan media sosial, tim melaksanakan kegiatan penyuluhan dalam format *virtual meeting* (webinar) melalui aplikasi Zoom. Pemilihan aplikasi ini didasarkan pada berbagai fitur yang dimiliki oleh Zoom. Agenda kegiatan ini terdiri dari: 1) perkenalan dan *ice breaking*, 2) penyampaian materi menggunakan aplikasi *power point*, 3) evaluasi. Setelah sesi penyampaian materi, sesi evaluasi dilakukan dalam bentuk kuis dan diskusi. Kuis ini terdiri dari beberapa pertanyaan yang relevan dengan materi yang telah diberikan sebelumnya. Selain kuis, terdapat juga sesi diskusi untuk memperkaya pemahaman peserta tentang kesehatan mental dan pengelolaan media sosial. Pertanyaan yang diajukan di antaranya terkait proyeksi media sosial yang paling tepat digunakan oleh remaja.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara daring menggunakan aplikasi Zoom meeting dan diikuti oleh 25 orang peserta. Rangkaian kegiatan dimulai dengan perkenalan dan bincang-bincang terkait kegiatan sekolah ataupun kuliah daring yang harus dilakukan oleh para peserta webinar selama pandemi ini. Setelah perkenalan dan diskusi terkait kegiatan sekolah serta kuliah daring, kegiatan pengabdian pun dilanjutkan ke sesi berikutnya, yaitu sesi pemberian materi.



Gambar 2. Penyampaian Materi terkait Cara Penggunaan Sosial Media yang Sehat

Materi pada pengabdian ini berjudul “Media Digital Dalam Pengelolaan Kesehatan Mental Remaja Saat Pandemi Covid-19”. Pemilihan judul didasarkan pada kebutuhan peserta, khususnya dalam bermedia sosial di masa pandemi. Adapun poin-poin yang disampaikan dalam sesi materi ini yaitu: Latar belakang pentingnya membahas kesehatan mental dan pengelolaan media social; Berbagai definisi istilah atau konsep kunci yang terkait dengan kesehatan mental, media sosial dan remaja; Kesehatan mental di masa pandemi Covid-19; Penggunaan media sosial di masa pandemi, terutama dalam konteks kenaikan jumlah pengguna dan durasinya; Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja; Cara penggunaan media sosial yang tepat dan sehat untuk mendukung kesehatan mental.

Sesi materi pertama yaitu pemaparan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental terutama di masa pandemi Covid-19. Hal ini setidaknya mencakup dua poin penting. Pertama, penggunaan media sosial yang semakin meningkat di masa pandemi karena anjuran dan aturan untuk melakukan berbagai kegiatan di rumah saja. Kedua, pengaruh media sosial dalam jangka panjang terhadap kesehatan mental remaja. Mengingat kesehatan mental adalah konsep kunci yang penting untuk dipahami oleh para peserta, maka tim pengabdian pada masyarakat pun terlebih dahulu menjelaskan definisi kesehatan mental menurut dua institusi, Kementerian Kesehatan dan WHO. Kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi batin yang tenteram sehingga membuat seseorang dapat menikmati hidup dan menghargai orang lain (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI, 2018). Sementara itu, WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan di mana individu dapat menyadari kemampuannya, dapat menghadapi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, serta dapat berkontribusi terhadap komunitasnya (World Health Organization, 2018). Kedua definisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dapat menunjukkan kualitas hidup seseorang. Individu yang mengalami gangguan mental akan mengalami kesulitan dalam berpikir dan mengendalikan emosi.

Selain pemahaman dasar kesehatan mental, tim juga memaparkan materi tentang keterkaitan antara kesehatan mental dan pandemi Covid-19. Penyebaran Covid-19 menyebabkan masyarakat harus beradaptasi dengan berbagai situasi, misalnya keterbatasan aktivitas fisik. Di masa pandemi, pemerintah menerapkan kebijakan PSBB dan memberi anjuran untuk tetap tinggal di rumah demi mencegah penularan virus. Hal ini menyebabkan ruang gerak pun menjadi terbatas. Selain pembatasan aktivitas fisik, pandemi juga sangat berdampak pada aspek ekonomi. Hingga 31 Juli 2020, tercatat sebanyak lebih dari 3,5 juta orang pekerja di Indonesia terkena pemutusan hubungan kerja (PHK) atau dirumahkan (Karunia, 2020).

Berbagai situasi yang disebabkan oleh Covid-19 pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental masyarakat. Hal ini ditunjukkan oleh beragam kondisi mental seperti stress, depresi, kecemasan, dan gangguan tidur (Rajkumar, 2020). Hasil survey yang dilakukan oleh YoungMinds (lembaga amal kesehatan mental di Inggris) terhadap 2.036 anak muda memperlihatkan bahwa 80% dari responden setuju pandemi Covid-19 membuat kesehatan mental mereka memburuk (YoungMinds, 2020). Sedangkan di Indonesia, hasil survey juga menunjukkan bahwa 70,59% remaja yang

menjadi responden merasa kegiatan belajar dari rumah lebih melelahkan dibandingkan belajar secara tatap muka (KumparanNews, 2020).

Setelah menjelaskan tentang kesehatan mental dan hubungannya dengan pandemi, tim kemudian memaparkan materi tentang media sosial. Pemaparan ini mencakup definisi dan berbagai data yang menunjukkan peningkatan penggunaan media sosial, terutama di kalangan remaja. Hasil survey yang dilakukan oleh tim mahasiswa menunjukkan bahwa rata-rata responden menggunakan media sosial selama 3-5 jam sehari dan mayoritas dari mereka memilih Instagram sebagai aplikasi media sosial yang paling sering digunakan. Terkait penggunaan media sosial, pada webinar ini, tim juga memaparkan dampak positif dan negatif yang dapat ditimbulkan oleh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Dampak positif tersebut di antaranya yaitu media sosial dapat membantu mengembangkan potensi diri, mencari informasi, mendapatkan dukungan kelompok, serta dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi dan hiburan. Sedangkan dampak negatif yang dapat ditimbulkan yaitu kecanduan, kesulitan mengelola emosi, stress, sulit tidur, dan kesepian. Media sosial juga berisiko menyebabkan penyakit mental seperti depresi, kecemasan (*anxiety*), dan gangguan pola makan (Karim et al., 2020).

Dampak yang mungkin ditimbulkan oleh media sosial tidak terlepas dari pola penggunaannya. Karena itu, tim juga menjelaskan tentang berbagai cara penggunaan media sosial yang sehat dan menyarakannya kepada para peserta webinar. Cara penggunaan media sosial tersebut yaitu: 1) Cegah penggunaan yang berlebih atau membatasi durasi waktu penggunaan, 2) Kondisikan lingkungan media sosial dengan mengikuti (*follow*) akun-akun yang mendukung produktivitas dan mencari sumber informasi yang dapat dipercaya, 3) Berhati-hati dalam menggunakan media sosial atau menggunakannya dengan penuh kesadaran, 4) Gunakan prinsip “THINK” sebelum mengunggah sesuatu ke media sosial. Apakah pesan yang diunggah itu benar? (*true*), lalu apakah pesan tersebut dapat membantu orang lain? (*helpful*), apakah dapat menginspirasi? (*inspiring*), apakah pesan tersebut dibutuhkan? (*necessary/needed*) dan apakah pesan bersifat sopan? (*kind*), 5) Jaga privasi dan batasi interaksi, 6) Libatkan orang tua dan minta bantuan profesional seperti psikolog jika terdapat perubahan kondisi psikologis yang drastis dan mengganggu, khususnya yang disebabkan oleh penggunaan media sosial.

Setelah tim menyampaikan materi, peserta mengajukan beberapa pertanyaan, terutama yang terkait dengan pengalaman keseharian mereka. Pertanyaan-pertanyaan ini pun kemudian dijawab dan didiskusikan oleh pemateri. Diskusi yang berlangsung di antaranya yaitu komentar-komentar negatif ataupun konten negatif di media sosial karena konten negatif ini dapat berdampak secara psikologis terhadap pengguna media sosial yang mengakses dan menerimanya. Sedangkan diskusi lainnya yaitu terkait proyeksi perkembangan media sosial di masa mendatang juga dalam kaitannya dengan pengguna remaja.

#### **4. KESIMPULAN**

Isu kesehatan mental adalah isu yang penting, namun isu ini masih kurang mendapatkan perhatian khusus dari berbagai pihak, termasuk remaja terutama dalam situasi pandemi Covid-19 yang menyebabkan peningkatan penggunaan media sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran dan mengedukasi remaja tentang pentingnya pemanfaatan media sosial untuk mengelola kesehatan mental, terutama di masa pandemi. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa para peserta yang terdiri dari para remaja pengguna aktif media sosial telah memahami materi edukasi yang disampaikan oleh tim. Hal ini ditunjukkan dengan keterlibatan aktif peserta pada sesi diskusi maupun evaluasi berbentuk kuis. Pertanyaan yang diajukan para peserta telah memperlihatkan bahwa mereka telah mampu merefleksikan pengalaman mereka dalam bermedia sosial dan mengaitkannya dengan situasi pandemi Covid-19. Meskipun kegiatan pengabdian ini telah terlaksana dan mendapatkan respon positif, tetapi dalam penyelenggaraannya masih terdapat berbagai kendala dan keterbatasan. Kendala utama dari sisi teknis yaitu jaringan internet yang kurang stabil. Sementara dari segi

substansi, materi yang diberikan lebih berfokus pada perspektif komunikasi bermedia. Karena itu, untuk kegiatan selanjutnya dengan tema serupa diharapkan dapat melibatkan psikolog atau psikiater sehingga topik kesehatan mental dapat dibahas secara lebih komprehensif. Di samping itu, kegiatan selanjutnya juga disarankan agar dapat dilakukan secara berkala dan dengan memberikan ruang untuk praktik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pengertian Kesehatan Mental*. <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pengendalian Stunting di Era Pandemi COVID-19*. <https://kesmas.kemkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/060912-pengendalian-stunting-di-era-pandemi-covid-19>
- Gegenfurtner, A., & Ebner, C. (2019). Webinars in higher education and professional training: A meta-analysis and systematic review of randomized controlled trials. *Educational Research Review*, 28, 100293. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.100293>
- Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S. (2020). Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Cureus*, 12(6), e8627–e8627. <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>
- Karunia, M. A. (2020). *Imbas Corona, Lebih dari 3,5 Juta Pekerja Kena PHK dan Dirumahkan*. <https://money.kompas.com/read/2020/08/04/163900726/imbasm-corona-lebih-dari-3-5-juta-pekerja-kena-phk-dan-dirumahkan?page=all>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2020). *Terjadi Pergeseran Penggunaan Internet selama Masa Pandemi*. [https://kominfo.go.id/content/detail/26060/terjadi-pergeseran-penggunaan-internet-selama-masa-pandemi/0/berita\\_satker](https://kominfo.go.id/content/detail/26060/terjadi-pergeseran-penggunaan-internet-selama-masa-pandemi/0/berita_satker)
- Kumar, A., & Nayar, K. R. (2020). COVID 19 and its mental health consequences. *Journal of Mental Health (Abingdon, England)*, 0(0), 1–2. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1757052>
- KumparanNews. (2020). *Survei Belajar #DiRumahAja: 70,59% Remaja Merasa Lelah*. <https://kumparan.com/kumparannews/survei-belajar-dirumahaja-70-59-remaja-merasa-lelah-1tAxm0fka3k>
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- World Health Organization. (2018). *Mental Health: Strengthening Our Response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Young, L., Kolubinski, D. C., & Frings, D. (2020). Attachment style moderates the relationship between social media use and user mental health and wellbeing. *Heliyon*, 6(6), e04056. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04056>
- YoungMinds. (2020). *Coronavirus: Impact on Young People with Mental Health Needs*. <https://youngminds.org.uk/about-us/reports/coronavirus-impact-on-young-people-with-mental-health-needs/>