

EDUKASI MENJAGA KESEHATAN MENTAL DI ERA DIGITAL PADA REMAJA DI SMK MUHAMMADIYAH 1 PATUK GUNUNGKIDUL YOGYAKARTA TAHUN 2025

EDUCATION ON MAINTAINING MENTAL HEALTH IN THE DIGITAL ERA FOR TEENAGERS AT SMK MUHAMMADIYAH 1 PATUK GUNUNGKIDUL YOGYAKARTA IN 2025

Jamroni¹, Anis Khotimah², Pramukti Dian Setiangrum^{3*}

¹⁻³STIKes Surya Global Yogyakarta, Indonesia

*Email Korespondensi: pakdejamkom@gmail.com

Article History:

Received: September 19, 2025;

Revised: September 25, 2025;

Accepted: Oktober 4, 2025;

Online Available: Oktober 5, 2025;

Keywords: Education, Mental Health, Digital Era, Social Media

Abstract: Globally, the advancement of digital technology has transformed people's behavior, lifestyle, and social interactions, particularly using the internet and social media in daily life, especially among adolescents. Adolescence, ranging from ages 10 to 20, is a transitional period from childhood to adulthood. During this stage, individuals often experience anxiety, conflicts with parents, a desire to try new things, and fantasies about the future. This Community Service Program (PKM) was carried out through a counseling session themed Maintaining Mental Health in the Digital Era, attended by 52 students of SMK Muhammadiyah 1 Patuk, Gunungkidul, Yogyakarta. The session provided exposure to the diverse impacts of social media and digital technology on mental health, particularly among adolescents, followed by discussions on preventive efforts, online mental health support, self-control, and the roles of close relatives, society, and the government. The participants actively engaged in the session, as shown by the number of questions raised and discussions between participants and the speaker. The material was delivered interactively through video presentations, games, discussions, and sharing about current adolescent issues trending on social media. Method: The method used in this community service activity was counseling. Objective: To enable students to maintain their mental health in the digital era, recognizing both its positive and negative impacts. Target: Grade XII students of SMK Muhammadiyah 1 Patuk, Gunungkidul, Yogyakarta. Result: Grade XII students of SMK Muhammadiyah 1 Patuk, Gunungkidul, Yogyakarta demonstrated improved knowledge after the counseling session on Education for Maintaining Mental Health in the Digital Era. There was a noticeable difference in knowledge before and after the educational intervention.

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 penyuluhan bertema menjaga kesehatan mental di era digital yang diikuti oleh 52 siswa-siswi SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta. Dalam penyuluhan ini 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 penyuluhan ini 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 : Edukasi, Kesehatan Mental, Era Digital, Media Sosial

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental menurut Undang-Undang No. 18 Tahun 2014 adalah kondisi seseorang yang memungkinkan berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik mampu menyadari potensi diri, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi masyarakat. Masa remaja (10–20 tahun) merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Masa ini sering menimbulkan konflik internal maupun eksternal, sehingga remaja rentan terhadap gangguan kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi.

Menurut WHO, sekitar 3,7% populasi Indonesia mengalami depresi, dan lebih dari separuh kasus muncul sejak masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa muda. Gangguan mental pada remaja sering berkaitan dengan masalah pertemanan, rendahnya literasi kesehatan mental, serta ketidakmampuan mengenali atau mengatasi tekanan psikologis. Literasi kesehatan mental yang rendah membuat remaja cenderung mencari pertolongan informal atau terlambat mendapatkan intervensi yang tepat. Upaya pengendalian stres, dukungan keluarga, teman sebaya, dan komunitas sangat penting untuk mencegah depresi dan gangguan mental lainnya.

Perkembangan teknologi digital dan media sosial menjadi faktor tambahan yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Media sosial memungkinkan interaksi tanpa batas, berbagi pengalaman pribadi, dan mengekspresikan diri secara bebas. Namun, penggunaan media sosial juga dapat menimbulkan tekanan psikologis, perbandingan sosial, cyberbullying, dan perilaku negatif yang berdampak pada mental remaja. Di sisi lain, media digital juga menyediakan akses ke informasi kesehatan mental dan layanan konsultasi online.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim penulis melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di SMK Muhammadiyah 1 Patuk, Gunungkidul, Yogyakarta pada April 2025. Kegiatan ini mengangkat tema “Edukasi Menjaga Kesehatan Mental di Era Digital pada Remaja” dan diikuti oleh 52 siswa-siswi. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental, dampak positif dan negatif media digital, serta strategi pencegahan dan pengelolaan masalah mental. Materi disampaikan secara interaktif melalui video, diskusi, permainan, dan berbagi pengalaman seputar isu remaja terkini. Diharapkan kegiatan ini dapat memperkuat literasi kesehatan mental remaja dan mendorong mereka untuk mengenali gejala gangguan mental serta mencari bantuan yang tepat.

2. METODE

Langkah-langkah kegiatan meliputi:

a. Tahap Persiapan

Kami tim pengabdian melakukan perijinan ke lokasi pengabdian jauh-jauh hari sebelum dilaksanakannya kegiatan pengabdian. Kemudian setelah mendapat ijin, kami melakukan koordinasi terkait materi yang akan kami sampaikan, jumlah peserta yang akan mengikuti kegiatan pengabdian ini serta waktu dan lokasi yang akan digunakan untuk pengabdian.

b. Tahap Pemberian Materi

Dalam pengabdian ini metode yang digunakan adalah penyuluhan. Materi yang diberikan

adalah tentang menjaga kesehatan mental di era digital dan cara menjaga Kesehatan mental di era digital yang mana nanti bisa dipraktekkan sendiri di rumah masing-masing. Teknik penyampaian dalam pemberian materi menggunakan metode ceramah, pemutaran video dan tanya jawab.

c. Tahap Konsolidasi

Merupakan tahap internalisasi komprehensif dari pengetahuan dan ketrampilan yang diterima pada tahap pemberian materi. Pada tahap ini peserta penyuluhan diminta mereview kembali materi yang telah disampaikan dan menjelaskan bagaimana cara menjaga kesehatan mental di era digital saat ini.

3. HASIL

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan Edukasi Menjaga Kesehatan Mental di Era Digital Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta Tahun 2025. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 25 April 2025 pukul 08.00 sampai dengan selesai, bertempat di ruang kelas SMK Muhammadiyah 1 Patuk dan dihadiri oleh 52 peserta. Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian ini, meliputi :

- a. Acara dibuka dengan membaca doa menurut agama masing-masing.
- b. Acara yang pertama adalah sambutan dari Pihak Sekolah SMK Muhammadiyah 1 Patuk
- c. Acara berikutnya adalah pengabdian yang diawali dengan acara perkenalan, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi dan diskusi atau tanya jawab.
- d. Adapun metode edukasi ini melalui ceramah dan dialog interaktif dengan media power point dan video.

Kegiatan penyuluhan edukasi menjaga kesehatan mental di era digital telah dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta. Kegiatan penyuluhan di awali dengan persiapan yaitu penyusunan Satuan Acara Penyuluhan, penyusunan materi penyuluhan, persiapan media berupa powerpoint, dan video tentang menjaga kesehatan mental di era digital. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan diakhiri dengan kegiatan evaluasi.



Gambar 1. Dokumentasi

Pada kegiatan penyuluhan 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. Gangguan citra tubuh: Paparan media sosial yang menampilkan standar kecantikan yang tidak realistik dapat menyebabkan rasa tidak percaya diri dan depresi.

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



Gambar 2. Dokumentasi



Gambar 3. Dokumentasi

Antusiasme para siswa-siswi SMK Muhammadiyah 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 penyuluhan, 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.

Langkah penting dalam penyuluhan kesehatan adalah dengan membuat pesan yang disesuaikan dengan sasaran termasuk dalam pemilihan media, intensitasnya dan lamanya penyampaian pesan, penyampaian informasi dipengaruhi oleh metode dan media yang digunakan yang mana metode dan media penyampaian informasi dapat memberikan efek yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan (Notoatmodjo, 2018).

Menurut (Angrainy, 2017), menggunakan media video mempunyai dampak yang lebih pada penyuluhan kesehatan yaitu mengandalkan pendengaran dan penglihatan dari sasaran, menarik, pesan yang disampaikan cepat dan mudah diingat dan dapat mengembangkan pikiran dan mengembangkan imajinasi. Penggunaan metode ini dapat memberikan keuntungan yaitu dapat memberikan keterampilan tertentu kepada kelompok sasaran, lebih menarik dan lebih mudah dalam memahami sesuatu, perhatian sasaran lebih terpusatkan, pengamatan dapat dilakukan dengan contoh yang nyata.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tanggal 21–26 April

2025 di SMK Muhammadiyah 1 Patuk, Gunungkidul, Yogyakarta, kegiatan penyuluhan berlangsung dengan lancar dari awal hingga akhir. Selama penyampaian materi dan sesi diskusi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi; banyak siswa aktif mendengarkan, mencatat, dan mengajukan pertanyaan terkait kesehatan mental. Setelah kegiatan, terlihat peningkatan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental, termasuk pemahaman tentang definisi gangguan, jenis-jenis gangguan, penyebab, gejala, dan cara pencegahannya. Kegiatan ini menekankan bahwa kesehatan mental berkorelasi positif dengan kesehatan fisik dan produktivitas, serta pentingnya pemanfaatan teknologi digital secara bijak untuk mendukung kesejahteraan mental. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar para siswa dapat menyebarkan pengetahuan yang diperoleh kepada teman sebaya dan menerapkan langkah-langkah menjaga kesehatan mental di era digital dalam kehidupan sehari-hari.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala SMK Muhammadiyah 1 Patuk, Gunungkidul, Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan Edukasi Menjaga Kesehatan Mental di Era Digital. Kegiatan ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa keterbukaan, kerja sama, dan antusiasme yang ditunjukkan oleh seluruh civitas madrasah.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada tim relawan mahasiswa dan pihak-pihak lain yang telah membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, dan dokumentasi kegiatan. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat berkelanjutan bagi lingkungan belajar yang aman, ramah, dan bermartabat di SMK Muhammadiyah 1 Patuk, Gunungkidul, Yogyakarta

DAFTAR REFERENSI

- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In UPT UNDIP Press Semarang. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf
- Erfandi. (2010). Pengetahuan dan Faktor-Faktor yang mempengaruhi Perilaku Tahun 2010. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat, Yogyakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. Retrieved from <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>.
- Larissa, V. (2020). Kesehatan Mental Pada Anak Dan Remaja Dosen. Mustika, I. (2022). Career Planning Education for Nabilah Batam Islamic. 2(2), 184–190.
- Notoatmodjo S. (2011). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2013). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan Kesehatan. Jakarta : Rineka
- Praptiani, S. (2013). Pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya dan pemaknaan gender. Psichological Journal Science and Practice, 1(1). <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/pjsp/article/view/1340>
- Prasetyo, Y. (2016). Efikasi Diri, Kematangan Emosi dan Problem Focus Coping. Persona:Jurnal Psikologi Indonesia, 5(02), 181–186. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.736>

- Rohman, Y. N., & Heru, M. (2016). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kemampuan Menjalin Relasi Pertemanan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 5(1), 12–18. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- UGM. (2021). AMBASSADOR HPU FAPERTA UGM. <https://web.faperta.ugm.ac.id/ind/ambassador-hpu-faperta-ugm/>
- WHO. (2022). Mental health. World Health Organization Regional Office for Europe. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-ourresponse>
- Yusmansyah, S. L., & Mayasari, S. (2018). Bentuk dan Faktor Penyebab Perilaku Bullying Forms and Factors Causing Bullying Behavior. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 3(1), 22–36.