



MENINGKATKAN KESADARAN KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN REMAJA MELALUI LITERASI DIGITAL

Melifan Wanda
Universitas Kristen Immanuel
+62 81292750124
lifanwanda97@gmail.com

Abstrak:

Dengan Perkembangan teknologi dan informasi yang semakin cepat di era globalisasi ini, kesehatan mental remaja menjadi isu yang sangat serius yang perlu di perhatikan oleh orang tua dan masyarakat. ,yang kita ketahui banyak remaja yang memanfaatkan perkembangan teknologi secara Cuma-Cuma. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja melalui literasi digital. Kesehatan mental melibatkan aspek emosional ,psikologis dan sosial yang dimana memungkinkan remaja untuk mengola kesehatan mental secara menyeluru melalui pendekatan interverensi yang melibatkan pelatihan literasi digital dan penyampaian informasi kesehatan mental melalui platform digital. Literasi digital mencakup kemampuan untuk menemukan mengevaluasi dan menggunakan informasi dari sumber dgital secara efektif yang sangat penting dalam konteks kesehatan mental, melalui literasi digital remaja dapat megakses informasi yang akurat mengenai tanda-tanda gangguan mental dan mengetahui cara mencari bantuan yang tepat, Penelitian ini menyoroti peran media sosial yang memiliki dampak yang begitu luas terhadap kesehatan mental remaja.

Dengan adanya literasi digital yang baik remaja dapat memanfaatkan media sosial secara positif dan menghindari dampak negatif yang akan di alami. Penggunaan media sosial dapat meningkata pemahaman yang signifikan dalam pemahaman tentang kesehatan mental dan penggunaan sumber informasi yang baik berpotensi mendukung kesehatan mental menjadi lebih baik . Implementasi literasi digital yang baik mampu menghadapkan kita kepada berbagai tantangan ,termsuk kesenjangan akses teknologi terhadap setiap perubahan dunia globalisasi yang ada . Dengan demikian literasi digital berpotensi sangat besar sebagai sarana edukasi dan investasi kesehatan mental. Penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya mengintegrasikan digital dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja serta memberikan cara praktis untuk mengatasi tantangan yang di alami.

Kata kunci Pendidikan, Literasi digital, Kesehatan mental Remaja

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental remaja adalah isu yang semakin mendapatkan perhatian di era digital ini, dengan adanya perkembangan teknologi yang begitu cepat, remaja kini lebih banyak memiliki akses yang begitu besar dari pada sebelumnya di berbagai platform online, mulai dari penggunaan media sosial dan aplikasi kesehatan mental. Namun sementara teknologi digital membawa manfaat yang tak terduga dan tak terbantakan juga memberi penyebab kekhawatiran tentang dampak terhadap kesejahteraan mental remaja dalam konteks ini literasi digital muncul sebagai faktor kunci utama dalam upaya meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja.

Pentingnya pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan remaja tidak bisa dilebih-lebihkan. Menurut data dari World Health Organization (WHO), gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan adalah salah satu penyebab utama kesengsaraan pada remaja di seluruh dunia. Dampaknya yang luas terhadap kehidupan sehari-hari remaja, termasuk dalam hal pendidikan, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan secara keseluruhan, menegaskan perlunya upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan mereka.

Namun, dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di kalangan remaja, kita juga harus memperhatikan peran teknologi digital dalam kehidupan mereka. Literasi digital, yang mencakup pemahaman tentang penggunaan teknologi digital, penilaian informasi online, dan manajemen konten digital, menjadi semakin penting dalam era ini. Bukan hanya sebagai alat untuk mengakses informasi, literasi digital juga memengaruhi cara remaja berinteraksi dengan dunia online, termasuk dalam hal mencari informasi kesehatan mental dan memproses konten yang mereka temui.

Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan strategi efektif yang dapat di gunakan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja melalui literasi digital. Saya akan memperkenalkan konsep literasi digital dan mengapa hal ini menjadi relevan dalam meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental. Selanjutnya, saya akan membahas berbagai strategi yang dapat diterapkan, mulai dari pendidikan kesehatan mental di sekolah yang terintegrasi dengan kurikulum literasi digital hingga penggunaan media sosial sebagai platform untuk kampanye kesadaran kesehatan mental. Saya juga akan mengidentifikasi pentingnya kolaborasi lintas sektor antara lembaga pendidikan, pemerintah, organisasi non-profit, dan sektor swasta dalam mempromosikan literasi digital untuk kesehatan mental remaja.

Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat memberikan pandangan yang komprehensif tentang bagaimana literasi digital dapat digunakan sebagai alat efektif untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental di kalangan remaja dalam era digital ini. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental dan keterampilan literasi digital yang kuat, remaja dapat lebih mampu mengelola kesejahteraan mental mereka sendiri di dunia yang semakin terhubung secara digital.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana perkembangan teknologi memengaruhi kesehatan mental remaja
2. Mengapa pentingnya pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan remaja
3. Apa peran literasi digital dalam meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental di kalangan remaja
4. Peran pendidikan dan pemerintah untuk membantu meningkatkan kesehatan mental remaja

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Meningkatkan tingkat kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan remaja
2. Mampu meneliti hubungan antara literasi digital dan kesadaran kesehatan mental remaja
3. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana perkembangan teknologi digital memengaruhi kesehatan mental remaja secara empiris
4. Memberikan panduan dan praktisi pendidikan dan pembuat kebijakan dalam mengembangkan strategi yang baik dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental.

II. ISI

A. Kajian Pustaka

a. Kesehatan mental remaja

Sejumlah faktor risiko telah diidentifikasi yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja, termasuk tekanan akademik, konflik keluarga, pelecehan atau kekerasan, serta tekanan dari media sosial. Kondisi kesehatan mental yang tidak diatasi pada remaja dapat memiliki dampak jangka panjang yang serius, termasuk penurunan prestasi akademik, perilaku berisiko, dan masalah kesehatan fisik. Upaya pencegahan dan intervensi diperlukan untuk mendukung kesehatan mental remaja. Hal ini yang akan menyelidiki berbagai strategi intervensi, mulai dari pendekatan klinis hingga program pendidikan kesehatan mental di sekolah

Selain itu, hal ini akan mengidentifikasi tantangan dan peluang di masa depan dalam memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental remaja. Ini termasuk tantangan terkait dengan teknologi dan media sosial, serta peluang untuk meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental dan mengurangi stigma yang terkait dengan gangguan mental.

b. Manfaat literasi digital bagi Remaja

Literasi digital merujuk pada kemampuan individu untuk menggunakan teknologi digital secara efektif, termasuk kemampuan untuk mencari, mengevaluasi, memahami, dan menggunakan informasi dari berbagai sumber digital. Literasi digital membantu remaja dalam meningkatkan kemampuan komunikasi dan kolaborasi yang dimiliki. Melalui platform media sosial, remaja dapat belajar berinteraksi dengan orang lain secara online, berbagi ide, dan bekerja sama dalam proyek-proyek kolaboratif. Dan membantu remaja dalam mengembangkan keterampilan kritis, seperti kemampuan untuk mengevaluasi keandalan dan kebenaran informasi online, serta untuk mengidentifikasi dan menghindari penipuan atau konten yang merugikan.

B. Landasan Teori



Teknologi seperti ponsel dan media sosial menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan mereka. Mereka menggunakan teknologi untuk berkomunikasi, belajar, dan bersosialisasi, namun yang kita tau bersama penggunaan teknologi juga membawa dampak yang buruk bagi kesehatan mental mereka. Penggunaan teknologi juga memiliki dampak positif dan negatifnya. Remaja sangat rentan terhadap stress yang berkaitan dengan teknologi seperti tekanan untuk merespon pesan secara instan dan cepat terhadap konten yang memicu kecemasan, dan tidak memiliki kemampuan untuk memisahkan diri dari teknologi yang membuat mereka stress.

a. Meningkatkan kesadaran kesehatan mental Remaja :Peran Literasi Digital



Literasi digital adalah kemampuan untuk menggunakan teknologi informasi dan komunikasi untuk menemukan, mengevaluasi, menciptakan, dan mengkomunikasikan informasi yang dimana melibatkan kemampuan remaja untuk mengakses informasi yang akurat tentang kesehatan mental dan mampu memahami sumber daya yang tersedia. Remaja berada dalam fase perkembangan yang rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, literasi digital dapat membantu mereka mengidentifikasi gejala awal gangguan mental, dan mampu memahami cara untuk mengelola stress dan mencari solusi yang baik

b. Literasi digital sebagai sarana Edukasi dan intervensi kesehatan mental



Platform digital sudah banyak menyediakan aplikasi tentang kesehatan mental dan juga menyediakan website edukatif tentang informasi yang dapat di akses dengan mudah oleh seluruh remaja ,modul yang di berikan juga berupa vidio tutorial yang menarik perhatian dan mudah di pahami.Investasi digital mencakup penggunaan aplikasi dan

layanan online untuk memberikan dukungan kesehatan mental ,terapi dan konseling online memungkinkan remaja untuk mendapatkan bantuan profesional tanpa harus menghadiri sesi tatap muka,forum dan diskusi online juga menyediakan dukungan dan informasi dalam waktu yang nyata .program ini dapat kita sesuaikan dengan kebutuhan individu dan memberikan akses yang mudah dan fleksibel bagi remaja yang membutuhkan bantuan.Dengan adanya literasi digital

c. Tantangan dan Solusi dalam Literasi Digital untuk Kesehatan Mental Remaja

Meskipun literasi digital menawarkan banyak manfaat, ada beberapa tantangan yang perlu diatasi:

1. Informasi yang Tidak Akurat: Remaja mungkin menemukan informasi yang tidak valid atau menyesatkan tentang kesehatan mental di internet. Pendidikan literasi digital yang baik dapat membantu mereka mengevaluasi sumber informasi dengan kritis.
2. Keterbatasan Akses Teknologi: Tidak semua remaja memiliki akses yang sama terhadap teknologi. Program literasi digital harus memperhatikan kesenjangan digital ini dan mencari cara untuk menjangkau semua kalangan.
3. Privasi dan Keamanan: Remaja harus diajari tentang pentingnya menjaga privasi dan keamanan online, terutama saat mencari bantuan kesehatan mental secara digital.



Solusi untuk mengatasi tantangan ini termasuk:

1. Pendidikan Literasi Digital di Sekolah: Mengintegrasikan literasi digital ke dalam kurikulum sekolah untuk memastikan semua remaja memiliki pengetahuan dasar tentang penggunaan teknologi yang sehat.
2. Program Pemerintah: Mendukung program yang menyediakan akses teknologi bagi remaja di daerah terpencil atau kurang mampu.
3. Kampanye Kesadaran Publik: Mengadakan kampanye untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya literasi digital dan menyediakan sumber daya yang mudah diakses bagi remaja dan orang tua.

III. KESIMPULAN

Meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan remaja melalui Literasi digital merupakan langkah yang baik dalam menangani tantangan kesehatan mental yang semakin mendesak di era digital ini. Yang kita tau remaja saat ini sering sekali terpapar dengan tekanan sosial ,academic,dan lingkungan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka ,namun Literasi di gital dapat menjadi alat yang kuat untuk memberikan pemahaman dan dukungan dan sumber daya yang di butuhkan untuk mengatasi masalah yang mereka alami.

Pertama-tama literasi digital memungkinkan aksesibilitas yang lebih luas terhadap informasi tentang kesehatan mental,dengan berbagai platfrom online seperti situs web,aplikasi seluler dan media sosial,remaja memiliki kemampuan untuk memperoleh informasi tentang kesehatan mental dengan sangat mudah,dan juga dapat mentelusuri topik-topik yang berkaitan dengan cara memenejemen tingkat stress. Dan juga literasi digital memungkinkan penyajian informasi yang lebih menarik dan mudah di cernah,remaja cenderung lebih tertarik pada media visual dan interaktif,seperti vidio,infograsi,kuis online,dengan cara memannfaatkan format-format yang telah di sediakan oleh media platfrom.L iterasi digital juga mampu membangun ketrampilan yang di perlukan untuk mengola kesehatan mental pada Remaja.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ellyana Dwi Farisandy, A.A. (2023). *Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 81-90

Ariyanti D.T. (2022). *Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Remaja*. *Jurnal Kesehatan*, 001-006 Clara Moningka A.W. (2022).

Psikoedukasi Untuk Masyarakat Melalui Media Sosial Info Bintaro. *Jurnal Keuangan Umum Dan Akuntansi Terapan*, 21- 25 Sumi Lestari M.W. (2022).

Aisyah, Siti. (2018). "Pengaruh Pemanfaatan WhatsApp Terhadap Interaksi Anak dan Orang Tua Peserta Didik SMPN 10 Pontianak". *Jurnal. Pontianak. Universitas Tanjungpura Pontianak*.

Darajat, Zakiyah. 1983. *Peran Agama dalam KesehatanMental (Cet: VII)*. Jakarta:Penerbit Gunung Agung.

Haniza, N. (2019). *Pengaruh Media Sosial terhadapPerkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan KesehatanMental Manusia*. J. Komun.