

## UPAYA SEKOLAH MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK DI ERA DIGITAL

**A.R.CITRA EVRISTA PERTIWI\***; Hotmaulina Sihotang

Program Studi Magister Administrasi Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia

### Abstrak

Di era digital yang ditandai perkembangan teknologi yang sangat pesat memberikan pengaruh pada kondisi kesehatan mental peserta didik. Penggunaan teknologi yang tidak tepat, khususnya media sosial, dapat mengganggu kesehatan mental peserta didik. Gangguan kesehatan mental yang dimaksud dapat berupa kecemasan yang berlebihan, depresi, rendahnya *self-esteem*, gangguan tidur, dan gambaran diri. Berdasarkan kondisi ini, diangkatlah tema penelitian "Upaya Sekolah Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik di Era Digital". Tujuan penelitian ini untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental peserta didik di era digital dan bagaimana upaya sekolah untuk meningkatkan kesehatan mental peserta didik di era digital. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan meninjau berbagai sumber ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan pentingnya kesehatan mental di era digital bagi peserta didik dan terdapat upaya yang dapat dilakukan sekolah untuk mencapai kesejahteraan mental peserta didik. Dengan demikian peserta didik diharapkan dapat terhindar dari gangguan kesehatan mental dan berkembang secara optimal.

Kata-kata kunci: Kesehatan mental, era digital, peran sekolah

### Abstract

**In the digital era, which is characterized by the rapid development of technology, it has an impact on the mental health condition of students. Inappropriate use of technology, especially social media, can disrupt the mental health of students. Mental health disorders in question can include excessive anxiety, depression, low self-esteem, sleep disturbances, and self-drawing. Based on this condition, the research topic "School Efforts to Improve the Mental Health of Educators in the Digital Age" was raised. The purpose of this research is to provide an understanding of the importance of the mental health of educators in the digital age and how the school's efforts to improve the mental health of educators in the digital age. The research method used is a literature study by reviewing various scientific sources. The results showed the importance of mental health in the digital era for students and there are efforts that schools can make to achieve the mental well-being of students. In this way, it is hoped that students can be prevented from mental health disorders and develop optimally.**

**Key words: Mental health, digital era, the role of school**

---

\*Penulis Korespondensi.

Email: citrapertiwi@reginapacis-jkt.sch.id\*

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah hal yang krusial bagi perkembangan peserta didik, khususnya peserta didik pada usia remaja. World Health Organization, atau Badan Kesehatan Dunia, menyebutkan kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. Kesejahteraan mental memungkinkan individu lebih produktif, mampu mengambil keputusan secara tepat, membangun komunikasi dan relasi yang sehat. Dengan demikian peserta didik akan terhindar dari gangguan-gangguan mental dan berkembang lebih optimal. Kesehatan mental merupakan aspek yang penting dalam menjaga kesejahteraan individu secara menyeluruh. Pentingnya kesehatan mental tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan mental, tetapi juga melibatkan keseimbangan emosional, kemampuan beradaptasi, dan kestabilan psikologis.

Pada saat ini peserta didik menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam kehidupannya. Mulai dari tuntutan dalam keluarga, tuntutan di sekolah, tantangan dalam pergaulan, serta tantangan dalam hidup bermasyarakat. Tuntutan nilai dari orangtua, tantangan dan dinamika pergaulan teman

sebayanya, serta norma-norma masyarakat menjadi faktor yang mempengaruhi kesehatan mental peserta didik. Semuanya ini dapat menjadi faktor pemicu munculnya masalah sosial, emosional, perilaku, dan akademik peserta didik. Siti Nuzulia (2023) dalam artikelnya, "*Kurikulum Kesehatan Mental pada Pendidikan Indonesia*", menuliskan bahkan dalam kurun waktu dua puluh tahun terakhir, kondisi gangguan kesehatan mental di kalangan anak-anak dan remaja di seluruh belahan dunia mengalami peningkatan, yang mengakibatkan penurunan fungsi individu hingga akhirnya menimbulkan ketidakmampuan mereka menjalankan fungsinya secara normal. Data-data dan penelitian ini menunjukkan begitu pentingnya kesehatan mental dalam hidup seseorang.

Ada begitu banyak perkembangan dan perubahan yang terjadi di era digital. Perubahan tersebut telah membawa dampak yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari, antara lain dalam hal interaksi sosial, pembelajaran, dan gaya hidup secara keseluruhan. Sebagai masyarakat yang hidup di era digital, tentu saja kita perlu tanggap terhadap perubahan yang terjadi dan memperbarui kemampuan kita agar tidak tertinggal teknologi. Kita secara alamiah dituntut untuk menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi yang terjadi di masyarakat kita. Kita tidak bisa menutup mata

dari perkembangan teknologi ini. Kita pun juga tidak bisa mengelak darinya.

Tuntutan kemampuan menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi ini kini menjadi hal yang wajar. Di seluruh penjuru dunia, orang-orang berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kemajuan teknologi yang ada. Mereka berlomba-lomba untuk terlibat, bahkan menjadi aktor dalam perkembangan teknologi ini. Era digital sekarang ini memungkinkan semua orang untuk menjadi aktor-aktor kemajuan teknologi. Sejauh kita menguasai kemajuan-kemajuan teknologi yang ada, kita dapat berinteraksi sosial dengan anggota-anggota masyarakat yang sudah melek teknologi.

Dalam interaksi sosial, perkembangan teknologi mempermudah kita dalam berkomunikasi tanpa jarak, ruang dan waktu. Kapan dan dimanapun kita berada, kita dapat berkomunikasi dengan siapa saja. Disamping itu, kehadiran begitu banyak media sosial turut mempermudah melakukan interaksi sosial dengan berbagai macam cara. Media sosial juga menjadi sarana bagi peserta didik, terutama yang berada pada usia remaja untuk mengekspresikan diri. Pengguna media sosial, seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan lain sebagainya, biasanya peduli dengan perkembangan tren, apa yang sedang viral atau diminati banyak orang. Melalui media sosial tersebut mereka mengekspresikan

kemampuan, pandangan, pendapat, dan harapan mereka.

Di media-media sosial mereka mendapatkan wadah untuk mengungkapkan diri sebebas-bebasnya. Mereka mendapatkan wadah untuk menyalurkan kreativitas-kreativitas yang dimiliki. Bahkan dari mereka ada yang memiliki kelompok tren tersendiri. Ada pula, yang dengan kemampuan dan kreativitasnya sendiri, menjadi pusat tren dan memiliki banyak pengikut. Tren memiliki arti khusus bagi para remaja sehingga peserta didik usia remaja terkadang merasa resah bila mereka tidak sesuai dengan tren dan merasa cemas berlebihan bila tidak *up to date* atau FOMO (*Fear of Missing Out*). Mereka seakan-akan terasingkan dari kelompoknya bila mereka kurang *update*. Hal ini membuat mereka begitu giat mengikuti tren-tren yang ada.

Perkembangan teknologi di era digital membawa perkembangan kualitas hidup orang-orang yang mengikutinya. Mereka semakin banyak menguasai kemampuan-kemampuan yang sebelumnya tidak terpikirkan. Kemampuan menggunakan perangkat-perangkat komunikasi modern, aplikasi-aplikasi komunikasi, menjadi prasyarat untuk terlibat di dalamnya. Namun di sisi lain, perkembangan teknologi ini juga membawa permasalahan baru atau dampak negatif dalam diri para peserta didik,

khususnya usia remaja. Media-media sosial yang saat ini makin tak terpisahkan dari kehidupan para remaja menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologisnya. Umumnya mereka mengalami kecemasan dan depresi.

Data UNICEF dalam Infografik Indonesia Profil Remaja 2021, menyatakan bahwa gangguan mental yang dialami oleh para remaja adalah gangguan kecemasan dan depresi (UNICEF, 2021). Melani Nur Cahya, dkk, dalam Jurnal Sosial dan Teknologi mengatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan depresi pada remaja. Media sosial sering kali menjadi platform di mana remaja rentan terhadap *cyberbullying* dan perbandingan sosial yang dapat mempengaruhi persepsi diri dan harga diri mereka (Imani et al., 2021). Sangat nampak bahwa para remaja mengalami masalah serius, yaitu kecemasan berlebihan dan depresi sebagai dampak negatif dari era digital ini. Hal ini tidak bisa diabaikan saja mengingat jumlah penduduk Indonesia tujuh belas persennya adalah remaja yang berusia antara 10 – 19 tahun. Suatu jumlah yang cukup signifikan dalam komposisi kependudukan di Indonesia.

Dalam era digital saat ini, banyak peserta didik semakin bergantung pada media sosial sebagai sarana komunikasi, interaksi sosial,

dan eksplorasi identitas. Namun bagaikan dua sisi mata uang, di satu sisi media sosial menjadi sarana untuk mengeksplorasi diri dan kemampuan serta untuk mempublikasikannya, di sisi yang lain media sosial seringkali menyebabkan gangguan kesehatan mental. Gangguan Kesehatan mental yang dialami peserta didik akibat aktivitas di media sosial adalah kecemasan dan depresi yang mendalam. Gangguan kecemasan yang dialami oleh para remaja ini bukan hanya mengalami perasaan cemas. Gangguan ini sangat mempengaruhi kehidupan mereka sehari-hari. Kondisi ini disertai juga dengan perasaan takut yang terus-menerus, gelisah, emosian, hingga pada gangguan tidur.

Peserta didik di usia remaja yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi atau mengalami gangguan sosial di lingkungannya, akan terdorong untuk menggunakan media sosial dan terlibat dalam komunikasi *online* secara mendalam. Mereka mencari rasa nyaman dengan cara masuk dan berinteraksi dalam dunia maya (*cyberspace*). Mereka menjadikan media sosial sebagai wadah yang paling tepat untuk mengekspresikan dirinya, sebab hal inilah menjadi cara bagi mereka untuk memperoleh koneksi, membangun dan mengembangkan hubungan dengan orang lain.

Mengingat manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial, yang hidup bersama dan membutuhkan orang lain untuk mencurahkan isi hatinya, menyalurkan emosi dan meminta pertolongan, media sosial akhirnya menjadi alat yang sangat efektif untuk memenuhi kebutuhan sosial yang mungkin tidak diperoleh dalam kehidupan nyata sehari-hari. Pada gilirannya, orang-orang seperti ini akan menjadi mudah terpengaruh oleh media tersebut, bahkan cenderung menjadi tergantung.

Dalam penelitian atas beberapa kasus ditemukan bahwa peserta didik menggunakan media sosial dengan motivasi untuk memenuhi kebutuhan sosial yang tidak didapatnya di kehidupannya nyata sehari-hari bersama dengan teman-temannya. Hal ini menimbulkan rasa cemas yang mendalam. Inilah yang menyebabkan mereka menjadi lebih bergantung pada media sosial sebagai alat komunikasi dirinya dengan orang lain. Neil Postman menyatakan bahwa kehadiran teknologi di tengah masyarakat dapat membentuk suatu budaya yang disebut dengan *Technopoly*, (Melani Nur Cahya dkk, 2023)

Gangguan kesehatan mental lain yang dialami oleh para remaja akibat aktivitasnya di media sosial adalah gangguan depresi. Para remaja yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi di atas rata-rata

memiliki gejala depresi yang lebih besar daripada mereka yang memiliki tingkat rata-rata penggunaan media sosial. Mereka lebih merasa aman dan nyaman dalam berinteraksi melalui media sosial daripada berinteraksi secara langsung dengan sesamanya. Dalam artikel "*Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja*" oleh Melani Nur Cahya, dkk, ditemukan dari remaja yang mengalami penolakan oleh teman sebaya bahwa penggunaan media sosial pada remaja meningkat ketika mereka mengalami gejala depresi. Depresi mendasari ketertarikan mereka pada media sosial. Peningkatan intensitas penggunaan media sosial ini dapat mengakibatkan remaja berisiko mengalami gangguan kesehatan jiwa yang lebih kompleks lagi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam gejala depresi hingga menimbulkan ide untuk bunuh diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan usia muda (14,8%) memiliki kemungkinan untuk mengalami depresi lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa (8,4%). Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa yang penuh emosi dan ketidakseimbangan, sehingga seringkali para

remaja belum dapat mengatur suasana hati yang ditimbulkan oleh stress yang dialami.

Menghadapi realitas dunia remaja seperti ini, sekolah sebagai lingkungan pendidikan mempunyai peran penting dalam kehidupan para peserta didiknya yang termasuk dalam kelompok remaja. Sekolah menyadari bahwa program pendidikan yang disampaikan kepada para peserta didik memiliki tujuan yang salah satunya adalah mencapai kesejahteraan mental para peserta didiknya. Sekolah mempunyai peran yang sangat penting dalam mengupayakan kesejahteraan mental peserta didik. Sekolah sangat berperan dalam usaha membantu peserta didik yang mengalami tekanan mental untuk “merdeka” dari tekanan tersebut. Mengingat sangat pentingnya peran sekolah ini, Guru Bimbingan Konseling mendapatkan tugas untuk membuat program-program bimbingan yang menguatkan peran sekolah dalam usaha “memerdekakan” peserta didik dari situasi ketertekanan jiwa dari tantangan dan tuntutan era digital.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis literatur. Studi literatur adalah cara untuk menyelesaikan persoalan dengan menelusuri sumber-sumber tulisan yang pernah dibuat sebelumnya

(Salma, 2023). Dengan kata lain, istilah studi literatur ini juga sangat familiar dengan sebutan studi pustaka. Penelitian ini menggunakan basis data daring antara lain melalui Google Scholar, Researchgate, dan Pubmed (Melina & Herbawani, 2022). Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif dan sintesis dilakukan untuk menyajikan temuan yang utama. Selanjutnya data di filter sesuai dengan pokok kajian yang dapat mendukung penelitian ini dan diuraikan secara teoritis pada pembahasan yang berkaitan dengan pentingnya kesehatan mental di era digital dan upaya sekolah mencapai kesejahteraan mental peserta didik. Beberapa jurnal secara online dijadikan sebagai telaah literatur untuk mendapatkan beberapa informasi yang berkaitan dengan pentingnya kesehatan mental di era digital dan upaya sekolah mencapai kesejahteraan mental peserta didik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Kesehatan Mental***

“Kena mental lu...” Kata-kata itu sering kita dengar dalam pembicaraan anak-anak remaja masa kini. Kata-kata itu ditujukan untuk mem-bully atau melemahkan lawan bicara. Namun hal ini sepertinya sudah menjadi trend di kalangan remaja sekarang. Ketika sesuatu yang penting terjadi dan

melemahkan mental atau psikologis seorang remaja, biasanya remaja tersebut tak mampu berkata-kata lagi atau berbuat sesuatu yang dapat mengembalikan kondisi psikologisnya. Hal di atas menunjukkan bahwa kesehatan mental seseorang, khususnya remaja, dipengaruhi oleh peristiwa-peristiwa dalam kehidupan yang meninggalkan dampak yang besar pada kepribadian dan perilakunya. Peristiwa-peristiwa tersebut dapat berupa kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan anak, atau stres berat jangka panjang. Jika kesehatan mental terganggu, maka timbul gangguan mental atau penyakit mental. Gangguan mental dapat mengubah cara seseorang dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri.

Kesehatan mental merupakan salah satu bidang kajian dalam ilmu psikologi. Dalam dunia pendidikan, konsep kesehatan mental juga dapat diterapkan dalam proses pembelajaran di sekolah, kegiatan-kegiatan intra dan ekstra kurikuler, serta dalam pelayanan Bimbingan Konseling. Seluruh warga sekolah, baik Kepala Sekolah, Guru dan Staff, serta semua peserta didik memiliki peran yang sangat penting di dalamnya. Setiap warga sekolah diarahkan memiliki kesehatan mental yang baik dan sekolah selalu mengusahakan kesejahteraan mental

peserta didik dalam setiap program sekolah yang dibuat. Dengan demikian diharapkan seluruh program dan proses pembelajaran yang dijalankan bersama dapat berjalan dengan optimal dan menghasilkan hasil yang optimal pula.

Kesehatan mental adalah suatu keadaan kejiwaan atau keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri atau pemecahan masalah terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri (*internal*) dan masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya (*eksternal*). Kesehatan mental mengacu pada cara berfikir, berperasaan dan bertindak individu yang efisien dan efektif dalam menghadapi tantangan hidup dan stres hidup.

Kesehatan mental menunjuk kepada bekerjanya fungsi-fungsi mental dalam diri seseorang secara maksimal. Kesehatan mental seseorang ditunjukkan dengan kemampuan menjalankan aktivitas-aktivitas produktif, melakukan hubungan interpersonal yang efektif dan efisien dengan orang lain, beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi, baik dalam skala kecil maupun besar, serta mengantisipasi kegagalan-kegagalan dalam hidup untuk kembali bangkit dari kegagalannya. Kesehatan mental juga diartikan sebagai kemampuan untuk

menikmati hidup dan mengupayakan keharmonisan serta upaya bertahan hidup.

***Dampak Positif Perkembangan Teknologi di Era Digital bagi Kesehatan Mental Peserta Didik***

Media sosial sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari hidup remaja saat ini. Walau begitu, penggunaannya bukan berarti tanpa masalah. Tak sedikit remaja yang mengalami perundungan, pencurian data, hingga kejahatan seksual, secara online. Tidak heran jika orangtua mungkin akan mulai takut dan khawatir kalau anak remaja mereka menghabiskan waktu berjam-jam per hari di platform media sosial yang berbeda.

Terlepas dari hal-hal negatif yang begitu banyak, media sosial juga memiliki manfaat yang tidak boleh diabaikan apabila digunakan dengan tepat, terutama jika menyangkut kesehatan mental remaja. Berikut daftar manfaat dari perkembangan teknologi bagi kehidupan remaja di era digital :

a. Menghubungi teman-teman yang jauh.

Tak mudah bagi remaja untuk kehilangan teman dan sahabatnya. Namun, ketika mereka memiliki kesempatan untuk tetap berhubungan dengan mudah, hal itu dapat berdampak positif pada kesehatan mental mereka. Hubungan pertemanan dapat membawa kebahagiaan bagi remaja. Mengetahui bahwa teman dekat mereka dapat dengan mudah dihubungi dan

kedua belah pihak dapat mengikuti kehidupan satu sama lain, berarti persahabatan tidak harus berakhir ketika terjadi perpindahan jarak yang jauh.

b. Menjadi tempat untuk mengekspresikan diri.

Remaja memiliki banyak emosi yang perlu mereka ekspresikan dengan cara yang aman di media sosial. Media sosial memberikan kesempatan kepada remaja untuk membangun identitas mereka. Ini adalah cara untuk mengungkapkan apa yang penting bagi mereka dan menemukan orang lain yang satu pemikiran. Dengan begitu, remaja dapat memperluas lingkaran pertemanan mereka. Semakin remaja mampu menjelaskan apa yang ada di pikiran mereka, semakin banyak tekanan, kecemasan, dan depresi yang berkurang. Sebagai hasilnya, mereka memiliki pengalaman media sosial yang lebih positif.

c. Mendapatkan dukungan emosional dari media sosial.

Media sosial mungkin merupakan salah satu sumber daya terbaik yang dimiliki remaja dalam hal dukungan emosional. Ketika remaja merasa didukung, terlepas dari ucapan atau perilakunya, akan mempengaruhi kesehatan mental secara

positif. Saat berhubungan dengan orang lain, remaja menyadari bahwa mereka bukan satu-satunya yang mengalami situasi sulit, hal ini membantu mereka memiliki pandangan hidup yang lebih sehat.

d. Mengajarkan remaja bersosialisasi.

Bagi remaja yang sulit bergaul, media sosial bisa menjadi anugerah. Tanpa interaksi yang membuat canggung seperti di dunia nyata, para remaja bisa tetap berteman lewat media sosial. Komunikasi secara virtual juga memberi mereka waktu untuk merumuskan apa yang ingin dikatakan dan juga memilih teman yang berpikiran sama. Dengan konsisten berpartisipasi dalam percakapan di media sosial, keterampilan sosial akan menguat. Rasa malu dan kecemasan akan berkurang saat berbicara dengan orang lain secara tatap muka.

e. Menjadi tempat yang sangat menyenangkan.

Alasan utama bahwa media sosial positif bagi remaja adalah bahwa mereka menikmatinya. Remaja tertarik pada media sosial untuk tujuan hiburan dan kesenangan. Meskipun mereka dapat mengikuti kehidupan teman-teman, mereka juga dapat belajar tentang topik

atau acara sosial yang mungkin tidak mereka ketahui sebelumnya.

***Dampak Negatif Perkembangan Teknologi di Era Digital bagi Kesehatan Mental Peserta Didik***

Pemanfaatan perkembangan teknologi di era digital ini juga membawa dampak negatif yang besar terhadap kesehatan mental masyarakat, khususnya para peserta didik, salah satunya adalah penggunaan media sosial. Kita ketahui bersama bahwa penggunaan media sosial oleh masyarakat kita sekarang ini, khususnya peserta didik di usia remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan membawa dampak negatif bagi para penggunanya. Penggunaan media sosial yang berlebihan ini menyebabkan peningkatan kecemasan dan depresi. Imani F.A. (2021), dalam artikelnya menyebutkan bahwa media sosial, sebagai sarana aktualisasi diri, komunikasi, dan informasi, kini seringkali justru menjadikan para remaja rentan dengan *cyberbullying* dan gap sosial yang begitu tajam sehingga mempengaruhi persepsi diri dan harga diri mereka. Ketika para remaja terlalu aktif dalam media sosial, kecenderungannya di satu sisi mereka menjadi tergantung kepada media sosial sebagai wadah yang paling cocok baginya untuk aktualisasi diri. Di sisi lain bisa terjadi mereka mengalami trauma yang mendalam

karena mengalami *cyberbullying*. Banyak kasus yang menunjukkan dua hal ini.

Seorang remaja yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi atau mengalami gangguan kondisi sosial di lingkungannya akan memilih menggunakan media sosial dan terlibat dalam komunikasi sosial *online* secara mendalam. Mereka mencari kenyamanan melalui interaksi aktif di dunia maya atau *cyberspace*. Inilah satu-satunya cara bagi mereka untuk memperoleh koneksi, membangun dan mengembangkan hubungannya dengan orang lain tanpa harus berjumpa secara langsung dan tatap muka. Sebagai makhluk sosial, mereka membutuhkan orang lain untuk menyampaikan isi hatinya, ide dan gagasannya, menyalurkan emosi dan perasaannya, serta meminta pertolongan tanpa harus mengenal lebih dalam orang-orang yang meresponya dan tanpa ikatan apapun dalam hubungan maya mereka. Dengan demikian mereka merasa nyaman dalam berelasi dan berinteraksi dengan sesamanya.

Bagi mereka komunitas di media sosial adalah “*second home*” dan “*second family*” bagi mereka. Bahkan banyak pula yang merasa teman-temannya di dunia maya adalah “*first home and family*” mereka. Mereka lebih terbuka terhadap teman-teman maya nya daripada anggota keluarganya sendiri. Mereka lebih merasa nyaman dengan “saudara-saudari

maya” nya daripada kakak-adiknya di rumah. Mereka mendapatkan kebutuhan sosial mereka yang tidak mereka dapatkan dalam dunia nyata bersama lingkungannya. Sampai akhirnya mereka akan menjadi terikat dan sangat terpengaruh, bahkan tergantung, dengan media sosial tersebut. Mereka mengalami kecemasan-kecemasan tertentu bila tidak menggunakan media sosial. Mereka mengalami kecemasan-kecemasan bila tidak berkomunikasi dengan relasinya di dunia maya.

Gangguan mental lain yang kerap dialami oleh para remaja sebagai dampak negatif dari penggunaan media sosial adalah depresi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mendefinisikan [depresi](#) sebagai sebuah kondisi gangguan mental yang ditandai oleh perasaan sedih yang berkelanjutan dan kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya dinikmati. Depresi adalah sebuah kelainan suasana hati yang mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Seseorang yang mengalami depresi mungkin merasa sedih, cemas, kehilangan minat untuk beraktivitas yang biasanya mereka sukai, merasa tidak berharga, memiliki pemikiran negatif yang berulang tentang diri sendiri, kehidupan, atau kematian. Depresi dapat menyebabkan penurunan energi, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, dan masalah fisik lainnya. Tidak ada cara pasti untuk

mencegah depresi, tetapi ada langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi risikonya. Mengelola stres, membangun dukungan sosial yang kuat, berinteraksi sosial secara nyata dengan lingkungannya, baik dengan anggota keluarga, para guru, staff dan teman-teman di sekolah, maupun dengan anggota masyarakat dimana ia tinggal, mencari pengobatan sejak dini jika gejala depresi muncul, dan menjaga kesehatan fisik dan mental secara umum adalah beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menangani depresi.

### ***Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Peserta didik di Era Digital***

Dari gambaran-gambaran di atas mengenai kondisi psikologis peserta didik di era digital dan dampak positif serta negatif dari perkembangan teknologi di era digital ini, maka kesehatan mental menjadi sesuatu yang sangat penting dan berharga yang harus dimiliki oleh setiap peserta didik di era digital ini. Kesehatan mental bagi peserta didik sangat penting dan menjadi usaha bersama dari semua pihak, baik orangtua dan keluarga, Kepala Sekolah, Guru dan Staff, serta masyarakat, untuk mewujudkannya dalam diri semua peserta didik, Semua pihak ini diharapkan dapat saling berkolaborasi dan bekerja sama dengan baik dalam membangun kesehatan mental para peserta didik dalam

menghadapi segala tantangan perkembangan teknologi di era digital ini.

Tren kondisi psikologis para peserta didik yang termasuk dalam usia remaja di Indonesia masih jauh dari batas aman. Jumlah anak-anak yang mengalami gangguan kesehatan mental diprediksi masih akan meningkat dalam puluhan tahun ke depan dan ini menjadi keprihatinan dan tantangan bersama. Sebagaimana kita ketahui para peserta didik ini menjadi bonus demografis bagi bangsa kita karena dalam beberapa decade mendatang merekalah yang memegang kemudi bahtera kehidupan bangsa kita. Merekalah yang akan menjadi pengambil keputusan atas maju-mundurnya negara kita. Di tangan merekalah nasib bangsa kita ditentukan. Maka menjadi sangat pentinglah bagi semua pihak yang terlibat dalam proses pendidikan anak-anak remaja, para peserta didik, untuk mengusahakan komunikasi, kerja sama dan kolaborasi yang harmonis dalam membangun kesehatan mental para peserta didik.

### ***Peran Serta Sekolah Dalam Usaha Membangun Kesejahteraan Mental Peserta Didik.***

Semua komponen masyarakat yang terlibat dalam proses pendidikan para peserta didik, mulai dari pihak keluarga, sekolah, dan masyarakat memiliki peran yang sangat penting dan menentukan dalam proses

pendidikan dan pembentukan para peserta didik. Orangtua mendampingi putra-putrinya dalam penggunaan media sosial dengan membuat kesepakatan-kesepakatan bersama. Pihak sekolah memberikan bimbingan-bimbingan serta kegiatan-kegiatan pencerahan dalam menggunakan media sosial secara sehat dan bijaksana. Pihak masyarakat mengadakan kegiatan-kegiatan keremajaan yang mendukung usaha pembangunan kesehatan mental remaja. Dengan kapabilitas dan kreativitas masing-masing, semua pihak ini diharapkan mengambil peran secara aktif.

Pihak Sekolah, sebagai lingkungan pendidikan peserta didik, memiliki peran yang begitu penting dalam usaha membangun kesehatan mental para peserta didiknya. Hampir separuh hari, para peserta didik berada di lingkungan sekolah. Mereka mengalami proses pembelajaran yang begitu panjang. Lebih banyak waktu yang dihabiskan oleh para peserta didik bersama dengan para guru dan teman-temannya di sekolah daripada waktu bersama dengan orangtua mereka di rumah. Realitas ini sangat mendukung peran dan tanggung jawab sekolah dalam memberikan bimbingan dan pencerahan kepada para peserta didik, termasuk dalam penggunaan media sosial secara sehat dan bijaksana.

Sekolah, sebagai lingkungan pendidikan bagi peserta didik, memiliki peran untuk

membangun kecerdasan spiritual dan resiliensi dalam diri peserta didik. Yoseph Pedhu (2022) dalam artikelnya yang berjudul "*Analisis Korelasional Antara Kecerdasan Spiritual dan Resiliensi Psikologis Mahasiswa Seminaris*", mengungkapkan dunia Pendidikan Bimbingan dan Konseling menekankan bahwa setiap individu difasilitasi untuk mengembangkan semua potensi diri yang dimiliki secara seimbang, utuh, dan menyeluruh. Pengembangan potensi diri secara seimbang, utuh, dan menyeluruh mengarah kepada kecerdasan spiritual dan resiliensi. Resiliensi sangat diperlukan individu dalam menghadapi setiap kesulitan hidup. Hasil penelitian Yoseph Pedu (2022) mendukung gagasan Wolin dan Wolin (1993) yang menekankan resiliensi sebagai keterampilan *coping* ketika individu dihadapkan pada tantangan hidup, sehingga individu harus tetap sehat dan terus menerus memperbaiki dirinya.

Dengan kedua kemampuan ini peserta didik diharapkan menjadi pribadi yang tangguh dalam menghadapi tantangan-tantangan di era digital ini. Peserta didik diharapkan mampu mengatasi permasalahan hidupnya dengan cerdas dan tangguh sehingga ia tidak perlu lagi mencari pelarian di dunia maya melalui media sosial. Bahkan peserta didik mampu menggunakan media sosial untuk berbagi pengalaman bangkit dari

keterpurukan dan menjadi inspirasi bagi para remaja lainnya. Inilah tujuan yang hendak dicapai oleh sekolah melalui program-program pembelajaran yang dijalani.

Prof. Dr. Manahan P. Tampubolon, MM., dalam buku "*Kapita Selekta Magister Administrasi/Manajemen Pendidikan "Isu – Isu Pendidikan di Era 4.0"*" (2019), menjelaskan Metode Pembelajaran di "Era Industri 4.0" untuk peserta didik sekarang ini yang masuk dalam generasi milenial. Prof. Manahan menjelaskan bahwa sekarang ini dunia sudah memasuki Revolusi Industri Volume Keempat atau Revolusi Industri 4.0. Salah satu *grand design* revolusi industri volume empat adalah pemanfaatan *internet of things* (IoT). *Grand design* ini berambisi menginterkoneksi segala perangkat yang ada dengan internet. Seluruh proses operasi maupun produksi dihubungkan dengan internet dan dapat dikendalikan dari mana saja. Realitas perkembangan teknologi ini akhirnya mengharuskan kita untuk merancang proses pembelajaran yang berbasis produk/proyek. Serafica Gischa (2022) menjelaskan proses pembelajaran berbasis produk/proyek (*Project Based Learning*) merupakan pendekatan pembelajaran di mana siswa bebas untuk merencanakan aktivitas belajar melaksanakan proyek, dan menghasilkan produk kerja yang bisa dipresentasikan kepada orang lain. Yang

dimaksud dengan *Project Based Learning* atau pembelajaran berbasis proyek adalah pembelajaran inovatif yang berpusat pada peserta didik dan menetapkan guru sebagai motivator dan fasilitator. Dalam *Project Based Learning* ini peserta didik diberi peluang bekerja secara otonom mengkonstruksi belajarnya. Model ini menjadi suatu pembelajaran yang melibatkan banyak proyek dalam proses pembelajarannya. Sedangkan menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Project Based Learning* merupakan model pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dan memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta didik. Pengalaman belajar peserta didik maupun konsep dibangun berdasarkan produk yang dihasilkan dalam proses pembelajaran berbasis proyek. Sekolah sekarang ini diharapkan mulai menerapkan proses pembelajaran dengan model *Project Based Learning* ini. Peserta didik menjadi pusat pembelajaran yang dengan kemampuan dan kreativitasnya mampu menciptakan suatu produk yang dapat dipresentasikan kepada orang lain. Dengan demikian peserta didik mampu memanfaatkan perkembangan teknologi di era digital ini untuk kemajuan diri dan kualitas dirinya.

Lily Sardiani Daulay, dkk, (2023) dalam artikelnya yang berjudul "*Literasi Sehat*

untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak di Era Digital”, menyampaikan bahwa pembangunan kesehatan mental di lingkungan sekolah bisa dilaksanakan melalui program literasi digital. Sekolah bekerjasama dengan salah satu vendor yang menyediakan jasa penyelenggaraan literasi digital dan mengadakan Program Literasi Digital Sekolah sebagai kegiatan rutin sekolah, bisa mingguan atau bulanan. Dalam program Literasi Digital, vendor yang diajak kerjasama menyediakan buku-buku digital dalam bentuk audio, visual, maupun audio-visual. Masing-masing peserta didik mendapatkan akun pribadi dan passwordnya sehingga bisa mengakses buku-buku digital secara pribadi.

Sekolah juga dapat menyelenggarakan seminar atau webinar yang mengambil tema Kesehatan Mental di Era Digital dengan mengundang praktisi-praktisi di bidang psikologi dan teknologi informatika (Ratu, 2020). Dalam seminar atau webinar tersebut, narasumber menyampaikan materi yang membawa pencerahan bagi para peserta didik dalam memahami kesehatan mental secara mendalam dan bagaimana menggunakan media sosial secara bijak serta menghindari terjadinya kekerasan di media sosial. Peserta didik diberi pencerahan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, khususnya bagi remaja, karena remaja sangat rentan dengan penyakit semacam ini yang terkadang tidak

disadar. Psikolog klinis Linda Setiawati, mengatakan bahwa penggunaan media sosial secara tidak tepat dan berlebihan dapat memberikan dampak negatif, baik fisik, psikologis, dan sosial. Dampak negatif secara fisik contohnya adalah masalah penglihatan dan masalah tidur. Penggunaan media sosial membuat individu menatap layar terlalu lama sehingga dapat membuat mata kelelahan. Sedangkan dampak negatif secara psikologis yang dapat muncul adalah *cyberbullying*, memunculkan ketergantungan dengan media sosial (adiksi), keterampilan sosial yang kurang baik, dan merasa kesepian.

Selain itu, sekolah dapat menjalankan Pembelajaran Sosial Emosional dalam setiap proses Kegiatan Belajar Mengajar. Menurut Kemendikbudristek, Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) adalah hal yang sangat penting karena berisi keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan peserta didik dalam bertahan menghadapi masalah sekaligus memiliki kemampuan untuk memecahkannya. Pembelajaran Sosial Emosional juga melatih peserta didik untuk menjadi pribadi yang memiliki karakter baik.

Penerapan Budaya Positif di lingkungan sekolah juga dapat menjadi sarana menciptakan lingkungan yang positif bagi perkembangan mental peserta didik (*wellbeing*). Budaya positif adalah nilai-nilai, keyakinan-keyakinan, dan kebiasaan-

kebiasaan di sekolah yang berpihak pada peserta didik agar dapat berkembang menjadi pribadi yang kritis, penuh hormat, dan bertanggung jawab.

Selain itu, program-program Bimbingan Konseling dapat diarahkan untuk mencapai kesejahteraan mental peserta didik dalam era digital. Program yang dimaksud diantaranya adalah Character Building, Bimbingan Klasikal, Konseling Kelompok dan Konseling Individu. Tujuan pendidikan karakter pada dasarnya adalah membimbing peserta didik sebagai generasi muda agar menjadi cerdas dan memiliki perilaku yang baik dan berbudi pekerti (Sihotang Hotmanauli, 2020). Layanan Bimbingan Klasikal merupakan pemberian materi di kelas yang dapat diarahkan sebagai upaya peningkatan kesehatan mental peserta didik. Dan melalui layanan Konseling Individual dan Konseling Kelompok serta Referral ke tenaga ahli, dapat memfasilitasi penanganan permasalahan peserta didik berkaitan dengan gangguan kesehatan mental sehingga dapat memberikan pertolongan yang tepat.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Di era digital yang makin kompleks ini, pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan mental para peserta didik menjadi fokus perhatian pihak sekolah sebagai lembaga

pendidikan dalam perencanaan dan pelaksanaan program pembelajaran. Harapannya penelitian ini memberikan gambaran tentang dampak negatif dari penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan dan depresi para peserta didik. Implikasi dari penelitian ini adalah memberikan dasar untuk pendidikan, pengasuhan, dan intervensi yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan kemampuan dan pengetahuan mengenai media sosial, penggunaan yang sehat, bijaksana dan bertanggung jawab dari media sosial serta melindungi kesejahteraan psikologi mereka. Bagi pihak sekolah sebagai lingkungan pendidikan, semoga penelitian ini membawa pencerahan dan wawasan yang lebih luas dalam memberikan program-program pembelajaran yang melek teknologi namun tetap menjaga kesejahteraan mental peserta didik. Penelitian dan pembahasan lebih lanjut sangat diperlukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap mengenai bagaimana memanfaatkan perkembangan teknologi di era digital untuk perkembangan diri peserta didik dan prestasi belajarnya di sekolah serta memantapkan kesejahteraan mentalnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cahya, M. N., dkk. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial dan Teknologi*. 3(8),703-706. DOI:<https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>.
- Imani, F. A., Kusmawati, A., & Tohari, M. A. (2021). Pencegahan kasus cyberbullying bagi remaja pengguna sosial media. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*. 2(1), 74–83.
- Lily, S. D. (2023). Literasi sehat untuk menjaga kesehatan mental anak di era digital. *Jurnal Tarbiyah*. 11(1), 1-13.
- Mahendika, D. & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*. 1(2), 76-89. DOI: <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>.
- Nadya, R., dkk. (2020). Penggunaan media sosial sehat untuk mencegah gangguan mental. *Ikraith-Abdimas*. 3(3), 189-197.
- Nuzulia, Siti. (2021). *Kurikulum kesehatan mental untuk pendidikan Indonesia*. Universitas Negeri Semarang.
- Pedhu, Y. (2022). Analisis korelasional antara kecerdasan spiritual dan resiliensi psikologis mahasiswa seminaris. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. 8 (3), 597-603. DOI: <http://dx.doi.org/10.29210/020221833>.
- Salmaa. (2023). *Studi literatur: pengertian, ciri, teknik pengumpulan data*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sihotang, H. (2020). Peningkatan profesionalitas guru di era revolusi industri 4.0 dengan character building dan higher order thinking skills (Studi kasus sekolah di Kabupaten Nias Selatan). *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 13(1), 68-78. DOI:<https://doi.org/10.51212/jdp.v13i1.1370>.
- Tampubolon, M. P. (2019). *Kapita selekta magister administrasi/manajemen pendidikan - isu – isu pendidikan di era 4.0*. Jakarta: UKI Press.
- Infografik Indonesia. (2021). *Profil Remaja 2021*. UNISEF.