

Strategi Penggunaan Media Digital untuk Kesehatan Mental Pelajar di SMA Al-Khairiyah Cilegon

Muhammad Nasir

Universitas Terbuka, Jl. Cabe Raya, Pondok Cabe, Pamulang, Tangerang Selatan 15437, Banten – Indonesia
muhnasier07@email.com

Abstract

Mental health is a condition where a person is aware of and has the ability to overcome all forms of stress that occur in normal life in general, as a form and effort to create prosperity in living his daily life. Students who fall into the category of being very vulnerable to being exposed to and influenced by negative things brought by digital media have now become a very important issue. This research aims to understand how and determine effective strategies for using digital media to support the creation of student mental health at Al-Khairiyah Cilegon High School. This research uses a qualitative descriptive method with in-depth interviews and observations of students and teaching staff at Al-Khairiyah Cilegon High School. The research results show that digital media can provide positive support to students if used wisely with innovative strategies, such as digital education, providing time limits for use, and being directed to use digital media as learning tools, such as looking for educational, innovative and motivational content to foster enthusiasm. Study. However, the thing that still determines whether this strategy works is that it must be supervised and accompanied by parents and teachers at school.

Keywords: Mental Health, Digital Media, Strategy, Al-Khairiyah High School

Abstrak

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana seseorang menyadari dan memiliki kemampuan untuk mengatasi segala bentuk tekanan yang terjadi dalam kehidupan normal pada umumnya, sebagai bentuk dan upaya untuk menciptakan kesejahteraan dalam menjalani kehidupannya sehari - hari. Pelajar yang termasuk kategori sangat rentan untuk terpapar dan terpengaruh hal – hal negatif yang di bawa oleh media digital kini menjadi isu yang sangat penting. Penelitian ini bertujuan untuk memahami memahami cara dan menentukan strategi efektif dalam menggunakan media digital agar dapat mendukung terciptanya kesehatan mental pelajar di SMA Al-Khairiyah Cilegon. Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif Kualitatif dengan wawancara mendalam dan observasi kepada siswa/i dan tenaga pendidik SMA Al- Khairiyah Cilegon. Hasil penelitian menunjukkan adanya media digital dapat memberikan dukungan positif kepada pelajar apabila digunakan bijak dengan strategi inovatif, seperti edukasi digital, nerverikan batasan waktu penggunaan, dan diarahkan untuk menggunakan media digital sebagai alat bantu pelajaran, seperti mencari konten edukatif, inovatif serta motivasi untuk menumbuhkan semangat belajar. Akan tetapi hal yang tetap menjadi penentu strategi tersebut berjalan adalah tetap harus diawasi dan didampingi oleh orang tua dan guru di sekolah.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Media Digital, Strategi, SMA Al-Khairiyah

Copyright (c) 2024 Muhammad Nasir

✉Corresponding author: Muhammad Nasir

Email Address: muhnasier07@email.com (Jl. Cabe Raya, Pondok Cabe, Pamulang, Tangerang Selatan, Banten)

Received 23 November 2024, Accepted 29 November 2024, Published 05 December 2024

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi di abad ke-22 ini menjadi sebuah peluang sekaligus tantangan nyata bagi siapapun yang menggunakan fasilitas teknologi itu sendiri. Tatanan kehidupan perlahan kini sudah semakin “Terdigitalisasi”, hal tersebut di buktikan dengan masifnya penemuan – penemuan teknologi terbaru yang dapat mempermudah aktivitas kehidupan manusia, mulai dari Perbankan, Kesehatan, Konstruksi, industry dan termasuk di dunia pendidikan. Teknologi digital yang berkembang begitu pesat menjadi satu bagian yang sulit untuk dipisahkan dari kehidupan remaja, termasuk para siswa atau pelajar yang duduk di bangku sekolah menengah atas. Dalam

penggunaannya media digital memiliki beberapa fitur yang sering digunakan oleh pelajar, mulai dari smartphone, aplikasi, dan media sosial yang menjadi sebuah terobosan teknologi kekinian di kalangan pelajar (Wijayanti & Nugraha, 2020).

Media digital hadir dengan penawaran yang memberikan kemudahan dalam berbagai manfaat yang bisa dirasakan oleh penggunanya, mulai dari kemudahan dalam mengakses informasi baik dari dalam ataupun luar negeri, sebagai salah satu alat komunikasi yang tidak terbatas ruang dan waktu, serta bisa juga menjadi sebuah alat pembelajaran bagi pelajar dalam mengembangkan inovasi pendidikan ataupun pembelajaran di sekolah. Akan tetapi, dalam menggunakan media digital haruslah bijak dan Smart dalam memanfaatkannya, apabila tidak bijak dalam memanfaatkan media digital, maka akan memiliki dampak negatif baik dalam kesehatan mental ataupun kehidupan sosial bagi penggunanya. (Lestari & Sukamto, 2019).

Akses yang begitu sangat mudah digunakan oleh siapapun termasuk anak sekolah untuk masuk dan menggunakan media digital kini menjadi sebuah kekhawatiran tersendiri bagi guru dan orang tua. Kondisi tersebut memiliki dampak yang begitu sangat terasa bagi pengguna media digital yang tidak memiliki aturan dan terkesan berlebihan dalam memanfaatkannya, sehingga akan menimbulkan perilaku hidup yang tidak sehat seperti kecanduan internet cyber bullying, dan ketergantungan pada gawai (Setiawan & Isnurhadi, 2021). Mengingat konten-konten yang tersedia dalam media digital tidak semuanya mengandung konten positif dan juga mengedukasi, terkadang justru membuat pelajar tersebut cemas, depresi, stress, berperilaku negative dan tidak dapat mengendalikan dirinya (Fazrian, T. 2023).

Selain itu pada usia remaja yang memiliki semangat bergelora untuk mencari tahu tentang dirinya dan keinginan tahunya terhadap dunia luar kerap kali menimbulkan kecemasan, depresi dan gangguan mental lainnya (Putri, 2019), sehingga munculah istilah atau julukan generasi *strawberry* yang mengilustrasikan betapa rendahnya *adversity question* yang dimiliki oleh pelajar. Kondisi tersebut secara tidak langsung akan berpengaruh pada kesehatan mental pelajar itu sendiri, sehingga melatar belakangi guru di SMA Al-khairiyah Cilegon dan orang tua murid menjadi ikut cemas dan gelisah karena banyak kasus tentang orang – orang dengan gangguan mental bertebaran di media sosial yang menimpa kepada anak – anak, remaja, pelajar, bahkan orang dewasa. Disisi yang lain, keberadaan media digital juga menjadi sebuah terobosan baru sebagai media pembelajaran inovatif di kelas yang memiliki potensi sebagai sarana edukatif dan motivatif apabila digunakan dan dimanfaatkan dengan baik dan bijak (Santoso, 2020).

(Azmiyati dan Purwanti, 2019) dalam sebuah penelitian yang mereka lakukan memberikan penjelasan bahwa sebuah layanan konseling yang memiliki basis secara digital secara tidak langsung memiliki ketertarikan bagi konselinya dan dapat meningkatkan efektivitas dan aksesibilitas dukungan kesehatan mental bagi pelajar. Oleh karena itu strategi yang direncanakan dengan baik dan tepat dalam penggunaan media digital dapat membantu pelajar mengurangi depresi dan mengatasi masalah kesehatan mental yang dihadapi. Selain itu dalam hasil penelitiannya (Azmiyati dan Purwanti, 2019)

memberikan penekanan tentang pentingnya sebuah literasi media digital agar dapat mendukung kesejahteraan mental bagi seluruh pelajar. Keduanya memberikan saran agar sekolah mengintegrasikan pendidikan literasi media masuk menjadi sebuah kurikulum pembelajaran agar dapat membantu siswa memahami mekanisme penggunaan media digital dengan cara yang lebih positif.

Berdasarkan gambaran situasi tersebut maka dewan guru SMA Al-khairiyah Cilegon dan orang tua murid, di rasa perlu untuk merumuskan strategi penggunaan media digital agar pelajar di SMA Al-khairiyah Cilegon tidak menjadi korban gangguan mental yang disebabkan oleh media digital itu sendiri. Akan tetapi justru dapat memanfaatkan media digital sebagai strategi inovatif, seperti edukasi digital, memberikan batasan waktu penggunaan media digital, dan diarahkan untuk menggunakan media digital sebagai alat bantu pelajaran, seperti mencari konten edukatif, inovatif serta motivasi untuk menumbuhkan semangat belajar.



Gambar 1. Logo SMA Al-khairiyah Cilegon
(Sumber: SMA Al-khairiyah Cilegon)

Menimbang dari dampak positif dan negatif yang ditimbulkan dari adanya digitalisasi yang hadir di tengah-tengah masyarakat terkhusus pelajar yang masih duduk di bangku sekolah, maka sekolah memiliki peran yang sangat penting agar bisa mendukung dan menjaga kesehatan mental pelajar, terkhusus dalam memanfaatkan media digital secara bijak dan tepat. SMA Al-Khairiyah Cilegon, sebagai salah satu sekolah menengah atas di Provinsi Banten dan sekaligus lembaga pendidikan berusaha dan terus berupaya mendorong agar terciptanya lingkungan sekolah yang Ramah Anak, Nyaman Belajar, Serta mengikuti perkembangan IPTEK Global yang mendukung kesehatan mental pelajarnya. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan strategi dalam penggunaan media digital di SMA Al-Khairiyah Cilegon.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu dengan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode wawancara dan observasi mendalam. Objek penelitian terdiri dari 30 pelajar di SMA Al-Khairiyah Cilegon yang di tentukan secara acak dan beberapa guru pembimbing.

Table 1. Objek Penelitian

No	Siswa kelas	Laki-laki	Perempuan
1.	X	5	5
2.	XI	5	5
3.	XII	5	5
Total		15	15

(Sumber: SMA Al-khairiyah Cilegon)



Gambar 2. Lokasi Penelitian di SMA Al-khairiyah Cilegon
(Sumber: SMA Al-khairiyah Cilegon)

Pendekatan yang dilakukan adalah fenomenologi yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata yang tertulis atau lisan dari objek penelitian yang diamati, dengan metode yang menitik beatkan pada penalaran yang berdasarkan ralitas sosial secara objektif dan melalui paradigma fenomenologis.

HASIL DAN DISKUSI

Kesehatan mental adalah aspek yang sangat berpengaruh dan penting bagi perkembangan seseorang, terutama di usia anak-anak dan remaja yang masih dalam tahap pembelajaran atau masih bergelut di dunia pendidikan. Majunya teknologi digital saat ini memberikan pengaruh baik positif ataupun negatif bagi kepribadian seseorang, terlebih pelajar kerap kali dihadapkan dengan tekanan-tekanan yang dialaminya baik dari sisi sosial, ataupun akademik. Menurut data WHO yang dirilis pada tahun 2020 menyebutkan adanya sebuah masalah kesehatan mental yang dialami oleh usia-usia remaja meningkat dalam satu dekade kebelakang, sehingga mendesak akan adanya sebuah intervensi yang efektif agar masalah tersebut tidak berlarut-larut dan menimbulkan efek negatif di kemudian hari. Maka oleh karena itu, dalam pembahasan kali ini terdapat beberapa aspek yang bisa menjadi salah satu opsi intervensi untuk menaikkan tingkat kesehatan mental bagi remaja, terkhusus pelajar di SMA Al-khairiyah Cilegon.

Pentingnya Kesadaran Akan Kesehatan Mental di Kalangan Pelajar

Memiliki kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental di kalangan pelajar merupakan bagian yang sangat penting dalam menunjang prestasi akademik yang sedang dijalannya. Hal tersebut karena kesehatan mental adalah aspek penting dalam proses tumbuh dan berkembangnya seseorang, terutama pelajar di lingkungan sekolah. Sebagai orang tua dan guru sering kali kehilangan kontrol dan

perhatian terhadap tantangan, tekanan akademik, pergaulan dan masalah-masalah pribadi yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi mental pelajar.

Dalam sebuah data yang dikeluarkan oleh salah satu berita online digital yaitu www.kompasiana.com memberikan gambaran bahwa gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi kerap kali dialami pada kalangan pelajar. Dalam sebuah survei yang dilakukan menunjukkan bahwa 64% generasi muda atau pelajar mengalami masalah gangguan kecemasan, dan 36% diantaranya menunjukkan gejala depresi, (Satria, 2023).

Selain itu dalam sebuah lingkungan akademik memiliki sifat kompetitifnya masing-masing, oleh karenanya secara tidak langsung dapat menyebabkan stress yang cukup signifikan yang dialami oleh pelajar. Dalam sebuah data observasi wawancara yang sudah dilakukan, mayoritas siswa melaporkan mengalami gejala stres dan tekanan yang diakibatkan oleh tugas sekolah, tekanan orang tua akan prestasi. Maka oleh karenanya, hal tersebut menunjukkan bahwa salah satu yang menjadi pengaruh terjadinya kesehatan mental karena adanya beban akademik dan juga tekanan yang dilakukan oleh orang tua dalam menuntut sebuah prestasi akademik yang bagus.

Hal ini diperparah dengan minimnya pengetahuan terkait tentang kesehatan mental menjadi salah satu pekerjaan rumah yang harus diselesaikan, karena pada kenyataannya masih banyak pelajar yang memiliki stigma bahwa kesehatan mental itu berarti “gangguan jiwa atau gila”, sehingga tidak banyak pelajar yang mengetahui mitigasi apa saja yang bisa dilakukan sejak dini sebelum terjadinya gangguan jiwa. Selain itu stigma negatif mengenai kesehatan mental juga seringkali menjadi bahan ejekan ataupun bahan bercanda yang semakin memperparah seorang pelajar yang terindikasi kesehatan mentalnya sedang sakit, sehingga enggan ataupun malu untuk mencari perlindungan walau hanya sekedar mencari dukungan baik dari guru-guru ataupun orang terdekat.

Menyadari pentingnya kesehatan mental itu erat kaitannya dengan adanya dukungan sosial yang diberikan baik secara langsung ataupun tidak langsung, baik secara moral ataupun material. Menurut (Anderson, 2021), kesehatan mental yang dialami oleh remaja dipicu oleh berbagai faktor eksternal dan internal, salah satunya adalah peran serta dan dukungan dari teman dan keluarga terdekat. Dari sebuah hasil observasi wawancara yang sudah dilakukan, mayoritas pelajar menunjukkan keinginannya untuk didukung secara moral dan sosial baik di dalam lingkungan keluarga ataupun di dalam lingkungan sekolah.

Demi mencegah dampak yang bisa saja lebih parah dari apa yang dibayangkan, maka diperlukan sebuah pengetahuan yang harus diterima dan diberikan oleh pelajar, baik dengan cara *sharing knowledge*, tutor teman sebaya, *sharing experience*, seminar baik online ataupun offline dll. (Brown, 2019) memberikan penekanan akan pentingnya keterampilan remaja dalam mengatasi tekanan mental emosional yang dialaminya. Hal tersebut dimaksudkan agar pelajar memiliki tingkat pemahaman dan kesadaran yang tinggi terkait tanda-tanda masalah mental yang mungkin bisa saja dialaminya, selain itu pelajar juga mampu mencari bantuan yang tepat untuk menangani hal tersebut,

sebelum masalah mental berkembang menjadi masalah yang lebih serius lagi seperti Menyakiti diri sendiri, bertindak nekad, bahkan sampai melakukan bunuh diri.

Peran Media Digital

Pada era modernisasi saat ini media digital memiliki peran dan fungsi sebagai salah satu alat vital dalam rangka meningkatkan pemahaman serta kesadaran di kalangan remaja terkhusus pelajar mengenai kesehatan mental. Selain itu media digital juga memainkan sebuah peran yang cukup krusial dalam membangun karakter, sifat dan watak pelajar di SMA Al-Khairiyah Cilegon.

Dengan bijak dalam memanfaatkan media digital baik itu untuk edukasi, dukungan sosial, akses layanan konseling secara online, penyebaran konten positif serta pelatihan keterampilan, secara tidak langsung sekolah memfasilitasi segala bentuk kebutuhan yang diperlukan oleh pelajar terkait dengan hal-hal yang mendukung kesehatan mental. Karena dalam media digital terdapat fitur ataupun platform seperti media sosial, aplikasi kesehatan, dan juga website edukasi, sehingga informasi yang berkaitan dengan kesehatan mental dapat disebar dengan masif, cepat, luas dan mudah diakses oleh remaja ataupun pelajar terkhusus di SMA Al-Khairiyah Cilegon.

Hal tersebut selaras dengan tujuan penelitian yang sudah di lakukan ini, hasil dari observasi penelitian menunjukkan bahwa dengan penggunaan media sosial yang bersifat positif dapat meningkatkan dan memberikan dukungan sosial secara signifikan serta dapat mengurangi stigma terkait tentang kesehatan mental pada pelajar. Berikut merupakan peran dan cara media digital dalam berkontribusi membangun dan mempertahankan kesehatan mental pelajar di SMA Al-Khairiyah Cilegon.

Sebagai Alat Edukasi dan Penyuluhan

Media digital dapat difungsikan sebagai sebuah alat untuk memberikan informasi dan juga edukasi mengenai kesehatan mental. Di dalam media digital pula terdapat platform yang bisa diakses oleh pelajar, mulai dari website sekolah, media sosial aplikasi, serta para pelajar juga langsung bisa mencari informasi mengenai gejala gangguan mental, cara mengelola stres, dan pentingnya memiliki sebuah mental yang sehat. Menurut penelitian, “Edukasi melalui media digital dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan pelajar mengenai isu-isu kesehatan mental” (Susanto, 2021).

Dukungan Komunitas

Media digital juga dapat dimanfaatkan dalam mengumpulkan masing-masing individu ataupun pelajar ke dalam satu wadah yang memiliki peran, fungsi, dan tujuan menjaga kesehatan mental. Hal tersebut sebagai sarana untuk membangun dukungan serta melakukan diskusi-diskusi secara online yang bisa memberikan ruang bagi pelajar untuk berbagi pengalaman dan saling memberi dukungan terhadap sesama pelajar di SMA Al-Khairiyah Cilegon. “Dukungan sosial yang diperoleh melalui media digital dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan emosional” (Halim, 2022).

Akses ke Layanan Online Konseling

Layanan konseling online dibuat untuk mempermudah pelajar di SMA Al-Khairiyah Cilegon mendapatkan akses secara psikologis berupa dukungan secara moral tanpa lagi perlu merasa adanya tekanan ataupun rasa malu yang berlebihan dibanding bertemu secara langsung. Hal ini dapat menjadi sebuah solusi, terutama bagi pelajar yang memiliki tingkat kecemasan ataupun ketakutan dalam berbicara mengenai apa yang sedang dirasakannya secara langsung atau tatap muka. “Konseling online memungkinkan pelajar untuk mendapatkan bantuan dengan cara yang lebih nyaman dan fleksibel” (Prasetyo, 2020).

Melakukan layanan konseling secara online juga menjadi salah satu dukungan yang memiliki tingkat keberlanjutan yang cukup efektif. Seorang pelajar bisa dengan cepat menghubungi guru bknnya apabila mengalami krisis atau membutuhkan dukungan tambahan di luar jam di sekolah. “Dukungan yang cepat dan mudah diakses sangat penting dalam situasi krisis” (Rizki, 2020).

Pengembangan Konten Positif

Sekolah harus mampu memfasilitasi segala bentuk teknologi yang ada menjadi sebuah hal yang positif bagi kegiatan pembelajaran terkhusus pelajari dan guru di SMA Al-Khairiyah Cilegon. Maka oleh karenanya sekolah bisa saja memanfaatkan media digital untuk membuat dan menyebarkan konten positif yang berkaitan dengan kesehatan mental pelajar. Konten-konten tersebut bisa berupa artikel motivasi, video inspiratif, ataupun karya digital lainnya yang bisa membangun sikap optimisme di dalam setiap diri pelajar untuk terus memupuk asa, meraih cita, dan menata masa depan yang baik tanpa perlu lagi khawatir dengan tekanan, gangguan, kecemasan, depresi, ataupun hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental lainnya. “Penggunaan media digital untuk menyebarkan konten positif dapat mengubah perspektif pelajar tentang kesehatan mental” (Wulan, 2021).

Pelatihan Keterampilan digital

Dalam menstimulasi daya kreativitas dan imajinatif di dalam diri pelajar di SMA Al-Khairiyah Cilegon dapat dilakukan melalui pelatihan ataupun keterampilan lainnya yang berbasis digital sebagai salah satu bentuk pengalihan fokus, agar tidak memiliki kecenderungan stres dan cemas yang berlebih. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memperkenalkan aplikasi yang yang dapat membantu secara langsung agar bisa merelaksasi diri. Seperti contoh aplikasi *meditasi atau mindfulness*. Selain dari itu pelatihan keterampilan digital juga bisa dilakukan sebagai salah satu bentuk motivasi baik dalam memanfaatkan media digital dengan menjadi konten kreator yang positif seperti: Vlogger, Blogger, Membuat Vidio imajinatif, mengedit foto, membuat Desain grafis, berlatih mengembangkan keterampilan Ms. Word, Excel, membuat Mading literasi digital dll. “Aplikasi kesehatan mental dapat menjadi alat yang efektif untuk pelajar dalam mengelola emosi dan stres mereka” (Arifin, 2023)

Strategi Implementasi

Dalam membuat dan menerapkan strategi penggunaan media digital untuk kesehatan mental pelajar di SMA Al-Khairiyah Cilegon, tentunya harus memperhatikan beberapa aspek, mulai dari keterampilan, dukungan, fasilitas, edukasi serta keterlibatan komunitas. Maka dengan menerapkan

beberapa aspek tersebut harapan implementasi yang dapat dilakukan menjadi lebih efektif dalam rangka meningkatkan kesehatan pelajar di lingkungan sekolah ataupun rumah yang lebih mendukung.

Strategi yang bisa diterapkan dalam edukasi dan peningkatan kesadaran ini yaitu dengan cara mengadakan seminar ataupun workshop tentang kesehatan mental yang berbasis digital sebagai alat utama dalam menerima dan menyampaikan informasi. Sedangkan implementasi yang bisa diterapkan yaitu dengan cara: mengundang salah satu profesional dalam bidang psikologi untuk memberikan presentasi baik melalui seminar atau workshop ataupun melalui webinar, membuat karya inovatif seperti video edukasi yang mengandung konten tentang pentingnya menjaga kesehatan mental bagi pelajar di SMA Al-Khairiyah Cilegon, outputnya video tersebut dapat diupload di media sosial resmi sekolah ataupun di media sosial pribadi masing-masing pelajar, Memfasilitasi informasi berdasarkan infografis yang secara langsung dapat mudah dipahami oleh siswa dan bisa dengan mudah dibagikan kepada yang umum.

Dalam implementasi strategi yang lain bisa dengan cara membuat platform online yang khusus untuk memberikan dukungan kesehatan mental di sekolah. Bentuk implementasi yang bisa dilakukan yaitu dengan cara membuat dan mengembangkan suatu aplikasi atau website yang di dalamnya dapat memberikan fasilitas konseling secara online, melakukan forum diskusi dan juga memberikan pembekalan mengenai sumber daya kesehatan mental yang diperlukan oleh pelajar. Di dalam pelaksanaannya tentu harus selalu menjaga dan mengedepankan asas kerahasiaan bagi setiap pelajar yang tidak ingin diketahui identitasnya ketika hendak memberikan pengalamannya mengenai kesehatan mental yang dialami.

Media sosial dalam peranan dan fungsinya dapat digunakan untuk kampanye kesehatan mental, yaitu dengan cara memanfaatkan media sosial yang ada untuk memberikan informasi dan menyebarkan kampanye kesehatan mental, baik itu berupa poster, gambar, cerita, dan lain sebagainya. Implementasinya yaitu dengan cara membuat jadwal kampanye bulanan di media sosial yang bertemakan kesehatan mental. Dalam pelaksanaannya melibatkan sebagian besar pelajar di SMA Al-Khairiyah Cilegon untuk berpartisipasi. Serta tidak lupa untuk menggunakan hastag khusus agar bisa meningkatkan fleksibilitas kampanye dalam mendorong pelajar untuk membagikan pengalaman-pengalaman positifnya.

Selain di lingkungan sekolah, tentunya dibutuhkan juga tujuan yang sama antara orang tua dan sekolah dalam menerapkan strategi penggunaan media digital untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan daya kreativitas dan inovatif pelajar. Implementasi yang bisa diterapkan yaitu dengan cara mengadakan pertemuan secara langsung atau virtual dengan orang tua untuk membahas tentang bagaimana pentingnya kesehatan mental serta cara mendukung anak-anak mereka agar bisa terbebas dari penyakit mental yang di sebabkan oleh paparan media digital dan kurangnya dukungan dari pihak-pihak terdekat dalam menangani masalah dan kecemasan yang di alami pelajar itu sendiri. Selain itu bisa juga dengan dilakukan membuat grup diskusi online bagi para orang tua agar bisa

berbagi pengalaman serta tips dalam mencegah ataupun mengatasi anak-anaknya yang terpapar dampak negatif imbas penggunaan media digital.

KESIMPULAN

Penggunaan media digital memiliki potensi besar untuk mendukung pembelajaran dan komunikasi yang lebih efektif di lingkungan sekolah. Selain itu, dalam penggunaannya media digital juga mampu menciptakan daya kreasi dan inovasi yang bisa mengembangkan proses tumbuh kembang pelajar dalam pembelajaran. Akan tetapi, dalam pelaksanaannya pelajar harus mendapatkan bimbingan, pengawasan dan pengetahuan tentang cara tepat dan bijak dalam menggunakan media sosial agar tidak berdampak pada kesehatan mental pelajar di SMA Al-Khairiyah Cilegon. Oleh karena itu, strategi yang efektif perlu diterapkan untuk memaksimalkan manfaat yang di suguhkan oleh media digital pada saat ini.

Salah satu strategi yang bisa disarankan kepada pihak SMA Al-Khairiyah Cilegon dalam rangka mencegah dampak negatif dan menjaga kesehatan mental pelajar yaitu: Pengembangan program edukasi tentang kesehatan mental yang memanfaatkan media digital, membuat layanan konseling berbasis digital, pengembangan konten positif, melakukan pelatihan keterampilan digital, meningkatkan literasi digital pada kalangan pelajar dan guru, dan membuat suatu hubungan yang baik secara linier antara sekolah (guru) kepada orang tua agar bisa memantau dan menemani peserta didik dalam penggunaan media digital dirumah.

REFERENSI

- Anderson, L. (2021). Kesehatan Mental Remaja: Teori dan Praktik. Jakarta: Penerbit Sehat.
- Arifin, M. (2023). Penggunaan Aplikasi Kesehatan Mental untuk Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 14(3), 45-56.
- Azmiyati, S. R., & Purwanti, K. (2019). Strategi Pemanfaatan Media Digital sebagai Sarana Konseling Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 45-52.
- Brown, A. (2022). *Understanding Mental Health in Adolescents: Challenges and Opportunities*. New York: Academic Press.
- Brown, T. (2019). Strategi Mengatasi Stres pada Remaja. Yogyakarta: Penerbit Cerdas di Kalangan Pelajar: *jurnal Kesehatan Mental*, 5(1), 45-58.
- Fazrian, T. (2023) Pengaruh Media Sosial Terhadap kesehatan Mental Pada Siswa, Dalam *Jurnal Kesehatan Mental Siswa*, Hal. 8-9
- Halim, F. (2022). Dukungan Sosial di Era Digital: Tantangan dan Peluang untuk Pelajar. *Jurnal Kesehatan Mental*, 11(1), 22-31.
- Johnson, R. (2022). *Psikologi Remaja: Tantangan dan Solusi*. Bandung: Penerbit Edukasi.
- Kusuma, R. (2021). Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 123-135.

- Lestari, S., & Sukamto, M. E. (2019). Hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 177-189.
- Muslimin, Z. I., Meilani, D., & Dewi, E. K. (2021). Kecemasan dan strategi koping mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 67-77.
- Nurlaila, T. (2018). Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. Dalam *Jurnal Psikologi Remaja*, Hal. 4(1), 45-53.
- Prasetyo, R. (2020). Konseling Online: Solusi untuk Kesehatan Mental Pelajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 67-75.
- Putra, A. (2022). *Strategi Meningkatkan Motivasi dan Kesehatan Mental Pelajar*. Kota Yogyakarta, Penerbit Graha Ilmu
- Putri, F. (2019). *Pengaruh Media Digital terhadap Kesehatan Mental*. Kota Yogyakarta, Penerbit Graha Ilmu.
- Rachman, B. (2019). Pengaruh Literasi Digital dalam Mencegah Efek Negatif Media. Dalam *Jurnal Pendidikan Digital*, Hal. 7(2), 88-102.
- Rahayu, A. (2021). *Aplikasi Edukatif sebagai Sarana Motivasi Remaja*. Kota Bandung, Penerbit Pustaka Remaja.
- Rizki, M. (2020). Dukungan Berkelanjutan dalam Konseling Online. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 8(3), 67-75.
- Santoso, H. (2020). *Media Digital dan Pengaruhnya pada Kesehatan Mental Pelajar*. Kota Jakarta, Penerbit Media Komunika.
- Satria, Bima. 2023. Dikutip dari <https://www.kompasiana.com/bimasatria1744/-654bb093ee794a4af2359542/kesadaran-akan-pentingnya-kesehatan-mental-dikalangan-mahasiswa-baru-pada-17-November-2024>. Pukul 14.45 Wib.
- Sari, D. (2020). Peran Media Digital dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental
- Smith, J. (2019). Digital Media and Adolescent Mental Health: A Review. *Psychology Today*.
- Smith, J. (2020). *Pengaruh Media Sosial pada Kesehatan Mental Remaja*. Jakarta: Penerbit Utama.
- Sugiharto, W. (2018). Pengaruh Pengawasan Orang Tua dalam Penggunaan Media Digital. Dalam *Jurnal Psikologi Anak*, Hal. 6(3), 201-214.
- Sulistyo, A. (2016). *Psikologi Remaja dan Penggunaan Media Sosial*. Kota Surabaya, Penerbit Tunas Harapan.
- Susanto, A. (2021). Edukasi Kesehatan Mental Melalui Media Digital di Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 8(4), 34-42.
- Setiawan, A. R., & Isnurhadi, I. (2021). Dampak penggunaan media digital terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Studi Pemuda*, 10(1), 14-25.
- Williams, K. (2020). *Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Surabaya: Penerbit Muda.
- Williams, K. (2023). *The Role of Technology in Adolescent Wellbeing*. London: Routledge.

- World Health Organization. (2021). "Adolescent Mental Health". WHO Publications, Hal. 15, 45-60.
- Wulan, S. (2021). Konten Positif dalam Media Digital dan Dampaknya pada Kesehatan Mental Pelajar. *Jurnal Media dan Kesehatan*, 15(2), 11-19.
- Wijayanti, A., & Nugraha, A. R. (2020). Peran orang tua dalam mendampingi anak menggunakan media digital. *Jurnal Komunikasi*, 12(1), 21-34.