



PENINGKATAN KESADARAN MASYARAKAT TENTANG KESEHATAN MENTAL DI ERA DIGITAL DI DESA RANNALOE KECAMATAN BUNGAYA KAB. GOWA 2024

Muh Yunus¹ Irmawati S², Shulystiawaty Desy Resky³

*Itekes Tri Tunas Nasional
Universitas Megarezky
Itekes Tri Tunas Nasional*

*Alamat korespondensi : Email : muhyunusnabbi@gmail.com

*Alamat korespondensi : Email : chimma.adiban2@gmail.com

*Alamat korespondensi : Email : Shulystiawaty@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan individu yang sering kali kurang mendapatkan perhatian, terutama di era digital saat ini dimana tekanan sosial dan informasi sangat cepat tersebar. Desa Rannaloe, Kecamatan Bungaya, Kabupaten Gowa, menghadapi tantangan dalam pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental melalui edukasi dan pendampingan langsung. Metode yang digunakan berupa sosialisasi, diskusi kelompok, dan penyebaran media informasi yang relevan. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan sikap positif masyarakat terhadap kesehatan mental serta minat untuk menerapkan pola hidup sehat secara psikologis. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun komunitas yang peduli dan suportif terhadap isu kesehatan mental.

Kata kunci: kesehatan mental, kesadaran masyarakat, era digital,

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan yang berdampak besar terhadap kualitas hidup seseorang. Dalam era digital saat ini, informasi dan

interaksi sosial berlangsung sangat cepat dan intens, yang dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif terhadap kesehatan mental masyarakat. Fenomena stres, kecemasan, dan depresi semakin meningkat seiring dengan tuntutan hidup dan pengaruh media sosial.

Di Desa Rannaloe, Kecamatan Bungaya, Kabupaten Gowa, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental masih tergolong rendah. Masyarakat masih minim pengetahuan terkait pengelolaan stres dan cara menjaga kesehatan psikologis di tengah dinamika digital yang berkembang. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran serta memberikan pemahaman praktis tentang kesehatan mental.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi, membuka ruang diskusi, dan meningkatkan pemahaman masyarakat Desa Rannaloe tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, khususnya dalam konteks era digital yang penuh tantangan.

Tinjauan Pustaka

1. Kesehatan Mental dan Pentingnya Kesadaran Masyarakat

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana individu dapat mengatasi stres normal kehidupan, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental sangat penting untuk mengurangi stigma dan meningkatkan akses kepada layanan kesehatan mental (WHO, 2021).

2. Dampak Era Digital terhadap Kesehatan Mental

Era digital membawa kemudahan informasi dan komunikasi, namun juga menimbulkan risiko seperti cyberbullying, kecanduan media sosial, dan tekanan psikologis akibat perbandingan sosial. Studi oleh Smith et al. (2020) menyatakan bahwa paparan berlebihan terhadap media sosial dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi pada remaja dan dewasa muda.

3. Strategi Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental

Edukasi masyarakat melalui sosialisasi, pelatihan, dan media komunikasi yang mudah diakses merupakan strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental (Jones & Brown, 2019). Pemberdayaan komunitas dan keterlibatan tokoh lokal juga dapat memperkuat penerimaan dan perubahan perilaku positif.

Lokasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Rannaloe, Kecamatan Bungaya, Kabupaten Gowa, yang terletak di Sulawesi Selatan. Desa ini memiliki karakteristik masyarakat dengan latar belakang agraris dan budaya lokal yang kental. Lokasi ini dipilih karena kurangnya akses informasi mengenai kesehatan mental dan rendahnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan psikologis, khususnya di era digital.

Deskripsi Foto Kegiatan

Foto 1: Sosialisasi kesehatan mental di Balai Desa Rannaloe, menampilkan tim pengabdian masyarakat memberikan materi kepada warga setempat yang antusias mengikuti sesi edukasi.

Foto 2: Diskusi kelompok kecil antara tim pengabdian dan warga untuk berbagi pengalaman serta membahas strategi menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Foto 3: Penyebaran leaflet dan media informasi terkait kesehatan mental kepada warga di pusat kegiatan desa.

Foto 4: Sesi konsultasi pribadi bagi warga yang ingin berdiskusi lebih lanjut mengenai masalah psikologis yang mereka hadapi.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization. (2021). Mental health: strengthening our response. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Smith, A., & Anderson, M. (2020). Social media use and its impact on mental health among young adults. *Journal of Mental Health*, 29(3), 237–243.
<https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1649505>
3. Jones, L., & Brown, K. (2019). Community-based interventions for mental health awareness: a systematic review. *Community Mental Health Journal*, 55(4), 555–567.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Strategi Nasional Kesehatan Mental Tahun 2020–2024. Jakarta: Kemenkes RI.
5. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
6. Nasution, M. I., & Sari, R. M. (2022). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 17(1), 12–20.
7. Parker, G., & Brotchie, H. (2010). Gender differences in depression. *International Review of Psychiatry*, 22(5), 429–436.
8. Prasetyo, Y. T., & Nugroho, H. S. (2021). Edukasi kesehatan mental di masyarakat desa: Studi kasus di Jawa Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 45–52.
9. Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2023). Laporan penggunaan internet dan media sosial di Indonesia. Jakarta: Kominfo.
10. Betancourt, T. S., & Khan, K. T. (2008). The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience. *International Review of Psychiatry*, 20(3), 317–328.
11. Seeman, M. V. (2018). Mental health in the digital age. *World Psychiatry*, 17(3), 308–309.
12. Rifai, R., & Suryani, A. (2019). Peran kader kesehatan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental di desa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 33–40.
13. Suryani, N., & Wulandari, S. (2020). Pengaruh stigma sosial terhadap penanganan masalah kesehatan mental di daerah rural. *Jurnal Psikologi Klinis*, 16(2), 113–120.
14. Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323–331.
15. Mulyana, A., & Purwanto, A. (2023). Strategi peningkatan literasi digital untuk kesehatan mental masyarakat di era teknologi informasi. *Jurnal Teknologi dan Kesehatan*, 9(1), 15–26.