

Pemberdayaan Kader Muda Puskesmas dalam Edukasi Kesehatan Jiwa Berbasis Digital untuk Pencegahan Gangguan Psikososial di Komunitas

Empowering Youth Cadres Puskesmas through Digital-Based Mental Health Education to Prevent Psychosocial Disorders in the Community

**Dewi Lena Suryani K¹, Fery Fadly^{1*}, Ayu Rahayu¹, Neli Puspitasari¹,
Asep Rahmadiana², Desinta Rahayu², Jajang Misbah², Fitri Fitrianie²,
Imas Haryati², Neli Susanti²**

¹Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Jl. Cilolohan Nomor 35 Tasikmalaya

²Puskesmas Kahuripan

Jalan Siliwangi Blok No. 31 Kelurahan Kahuripan, Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya

*Email: ferfadl27@gmail.com

(Diterima 21-07-2026; Disetujui 03-09-2026)

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok rentan mengalami gangguan psikososial akibat tingginya paparan media digital dan media sosial. Peningkatan literasi kesehatan jiwa melalui pemberdayaan kader muda menjadi salah satu strategi promotif preventif untuk meningkatkan kemampuan mengenali, mencegah, dan menangani masalah kesehatan jiwa di masyarakat. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan kader muda mengenai kesehatan jiwa berbasis digital sebagai upaya pencegahan gangguan psikososial komunitas. Kegiatan dilaksanakan di Aula UPTD Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya dengan melibatkan 26 kader muda dari SMKN 2 Tasikmalaya dan SMPN 9 Tasikmalaya. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kasus, simulasi, pembagian leaflet edukatif, dan pemanfaatan media digital. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang terdiri atas 15 pertanyaan literasi kesehatan jiwa. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan Uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Rata-rata skor peserta meningkat dari 13,19 (87,95%) menjadi 13,72 (91,47%) dengan peningkatan 0,53 poin (3,52%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan bermakna antara skor *pre-test* dan *post-test* ($Z = -2,446$; $p = 0,014$), sehingga edukasi kesehatan jiwa berbasis digital terbukti efektif meningkatkan pengetahuan kader muda. Peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai deteksi dini gangguan psikososial, penggunaan media sosial yang sehat, keamanan digital, komunikasi empatik, dan pentingnya verifikasi informasi kesehatan. Pemberdayaan kader muda melalui edukasi kesehatan jiwa berbasis digital efektif meningkatkan literasi kesehatan jiwa sebagai upaya promotif dan preventif komunitas. Program ini perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara Puskesmas, institusi pendidikan, dan masyarakat untuk memperkuat peran kader muda sebagai agen promosi kesehatan jiwa.

Kata kunci: edukasi digital; kader muda; kesehatan jiwa; literasi; psikososial

ABSTRACT

Adolescents are particularly vulnerable to psychosocial disorders due to extensive exposure to digital technology and social media. Strengthening mental health literacy through youth cadre empowerment is a promotive and preventive strategy to improve their ability to recognize, prevent, and address mental health problems within the community. This community service program aimed to enhance youth cadres' knowledge of digital mental health education to support psychosocial disorder prevention. The program was conducted at the Puskesmas Kahuripan Hall Tasikmalaya City, involving 26 youth cadres from SMKN 2 Tasikmalaya and SMPN 9 Tasikmalaya. The intervention included interactive health education, case discussions, simulations, educational leaflets, and digital learning media. Participants' knowledge was assessed using a 15-item mental health literacy questionnaire administered before and after the intervention. Data were analyzed using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed-Rank Test. The mean knowledge score increased from 13.19 (87.95%) to 13.72 (91.47%), representing an improvement of 0.53 points (3.52%). The Wilcoxon Signed-Rank Test demonstrated a significant difference between pre-test and post-test scores ($Z = -2.446$; $p = 0.014$), indicating the effectiveness of the educational intervention. Participants also demonstrated improved understanding of early psychosocial disorder detection, responsible social media use, digital safety, empathetic communication, and health information verification. Digital mental health education effectively improved youth cadres' mental health literacy and supported community-based psychosocial disorder prevention.

Sustained collaboration among Puskesmas, educational institutions, and local communities is essential to strengthen youth cadres' role as mental health promotion advocates.

Keywords: digital education; mental health; literacy; psychosocial disorders; youth cadres

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk pendidikan, kesehatan, pemerintahan, dan sektor ekonomi. Pemanfaatan teknologi digital memberikan berbagai manfaat, seperti mendukung transformasi pembelajaran konvensional menjadi pembelajaran berbasis teknologi, penerapan *electronic prescribing* dalam pelayanan kesehatan, penggunaan peralatan diagnostik modern, pengembangan rekam medis elektronik melalui *smart card*, serta peningkatan efisiensi transaksi ekonomi melalui *electronic commerce* (e-commerce) dan layanan *internet banking* (Choirul I.H.,2023). Namun demikian, perkembangan teknologi informasi juga menghadirkan berbagai tantangan baru, seperti kejahatan *siber*, penyebaran *malware*, pencurian data pribadi, penipuan daring, penyebaran konten negatif, hingga pelanggaran privasi pengguna (Choirul I.H.,2023). Kumparan.com (2024) menyampaikan bahwa risiko tersebut semakin meningkat seiring dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial yang dapat mempengaruhi perilaku, keamanan informasi, serta kesehatan mental individu apabila tidak disertai dengan literasi digital yang memadai. Oleh karena itu, pemanfaatan teknologi digital perlu diimbangi dengan peningkatan kemampuan masyarakat dalam menggunakan media digital secara bijaksana, aman, dan bertanggung jawab agar manfaat yang diperoleh lebih besar dibandingkan potensi risiko yang ditimbulkan (Ramadhan, dkk., 2022)..

Pesatnya perkembangan teknologi digital telah mendorong peningkatan penggunaan media sosial di berbagai kelompok usia. Hasil survei menunjukkan bahwa platform media sosial yang digunakan masyarakat berbeda menurut kelompok umur. Kelompok usia 18–29 tahun lebih banyak menggunakan *Snapchat* (41%), *TikTok* (35%), dan *Instagram* (32%), sedangkan kelompok usia 30–39 tahun cenderung aktif menggunakan *LinkedIn* (34%), *X/Twitter* (34%), *Snapchat* (33%), dan *Instagram* (32%). Hasil survei *Hootsuite* juga memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial terus mengalami peningkatan secara global, termasuk di Indonesia, sehingga menjadikan media digital sebagai salah satu sumber utama dalam memperoleh informasi, membangun jejaring sosial, serta berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Ayu BW,dkk.,2020). Menurut Kumparan.com (2024) Kondisi ini memberikan peluang besar bagi pemanfaatan media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan. Namun, tingginya intensitas penggunaan media digital juga berpotensi meningkatkan paparan terhadap informasi yang tidak valid, perilaku adiktif, serta berbagai risiko psikososial, terutama pada kelompok remaja yang merupakan pengguna media sosial paling aktif.

Media sosial juga berperan sebagai sumber informasi kesehatan bagi masyarakat. Banyak pengguna memanfaatkan platform digital untuk mencari informasi mengenai pencegahan penyakit, gaya hidup sehat, dan layanan kesehatan (Zhou I Y, 2022). Namun, tidak semua informasi yang beredar memiliki dasar ilmiah yang benar. Penyebaran hoaks, misinformasi, dan pelanggaran privasi masih sering ditemukan di berbagai platform digital (Ramadhan, dkk., 2022).. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya literasi digital dan literasi kesehatan agar masyarakat mampu menilai kredibilitas informasi sebelum membagikannya kepada orang lain. Selain itu, faktor sosial juga memengaruhi status kesehatan seseorang. Oleh karena itu, edukasi kesehatan jiwa berbasis digital perlu dilakukan secara kolaboratif. Keterlibatan Puskesmas, sekolah, keluarga, dan masyarakat menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan digital yang aman, sehat, dan mendukung kesejahteraan mental remaja (Ramadhan, dkk., 2022)..(Zhou I Y, 2022)..

Remaja merupakan kelompok yang paling aktif memanfaatkan media sosial sekaligus kelompok yang paling rentan mengalami dampak psikologis akibat penggunaan teknologi digital yang tidak terkendali. Generasi Z merupakan kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya risiko stres, kesepian, kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, serta gangguan citra tubuh (*body image*) (Kumparan.com, 2024) . Salah satu fenomena yang banyak ditemukan adalah *Fear of Missing Out (FOMO)*, yaitu perasaan cemas ketika seseorang merasa tertinggal dari aktivitas atau pengalaman orang lain yang dibagikan melalui media sosial. Kondisi tersebut mendorong individu untuk terus memantau media sosial secara berlebihan sehingga

berpotensi menimbulkan kecanduan digital, mengurangi kualitas tidur, menurunkan produktivitas, dan mengganggu interaksi sosial secara langsung. Survei internasional terhadap 42.000 responden di 26 negara menunjukkan bahwa Generasi Z lebih sering melaporkan dampak negatif media sosial dibandingkan generasi lainnya, terutama terkait FOMO, citra tubuh yang negatif, kecemasan, dan kesehatan mental yang kurang baik (Zote J, 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi bagian dari gaya hidup remaja, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental mereka. Di sisi lain, media sosial juga memiliki potensi positif sebagai sarana memperoleh informasi kesehatan, membangun jejaring sosial, serta meningkatkan dukungan emosional apabila dimanfaatkan secara tepat (Zhou Y, et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam menggunakan media sosial secara sehat, kritis, dan bertanggung jawab agar manfaatnya dapat dioptimalkan, sementara risiko psikososial dapat diminimalkan (Ramadhan, dkk., 2022). (Zote J, 2024).

Masalah kesehatan jiwa masih menjadi tantangan penting dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok remaja. Hasil survei awal di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang memiliki pemahaman terbatas mengenai gejala awal gangguan psikososial, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Kondisi ini dapat menyebabkan keterlambatan dalam mengenali masalah kesehatan jiwa serta menghambat upaya penanganan sejak dini. Data menunjukkan bahwa sekitar satu dari lima remaja mengalami gangguan jiwa ringan yang berpotensi berkembang menjadi gangguan yang lebih serius apabila tidak memperoleh edukasi dan pendampingan yang tepat (WHO, 2021). Di sisi lain, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menekankan pentingnya deteksi dini gangguan jiwa melalui pelayanan kesehatan primer. Namun, keterbatasan tenaga kesehatan jiwa dan rendahnya literasi masyarakat masih menjadi kendala dalam pelaksanaannya (Kemenkes RI, 2020).

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang melibatkan masyarakat sebagai mitra dalam promosi kesehatan jiwa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberdayakan kader muda sebagai *peer educator* untuk menyampaikan informasi kesehatan jiwa yang benar kepada teman sebaya dan masyarakat. Pendekatan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa keterlibatan aktif kader kesehatan mampu meningkatkan literasi kesehatan jiwa sekaligus mengurangi stigma terhadap gangguan mental (Siregar D, 2022). Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan kader muda Puskesmas melalui edukasi kesehatan jiwa berbasis digital guna meningkatkan literasi kesehatan jiwa, memperkuat kemampuan deteksi dini gangguan psikososial, serta mendorong kader menjadi agen promosi kesehatan jiwa di lingkungan sekolah dan masyarakat.

BAHAN DAN METODE

1. Desain Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*). Pendekatan tersebut menempatkan kader muda sebagai mitra aktif dalam proses pembelajaran, pelaksanaan edukasi, dan promosi kesehatan jiwa di lingkungan komunitas. Program dirancang untuk meningkatkan literasi kesehatan jiwa melalui edukasi berbasis digital sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga memiliki keterampilan dalam menyampaikan informasi kesehatan yang benar kepada masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap, meliputi persiapan, pelaksanaan edukasi, evaluasi, dan tindak lanjut program.

2. Lokasi dan Waktu

Kegiatan dilaksanakan di Aula UPTD Puskesmas Kahuripan, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat, pada tahun 2026. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil koordinasi dengan pihak Puskesmas serta kebutuhan peningkatan literasi kesehatan jiwa pada kelompok remaja di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung selama satu hari yang meliputi registrasi peserta, pelaksanaan pre-test, penyampaian materi, diskusi interaktif, simulasi, praktik penggunaan media digital, pembagian media edukasi, dan post-test. Pendampingan lanjutan dilakukan melalui media komunikasi daring sebagai bagian dari monitoring program.

3. Kelompok Sasaran

Sasaran kegiatan adalah 26 kader muda yang berasal dari SMKN 2 Tasikmalaya dan SMPN 9 Tasikmalaya di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kahuripan. Peserta dipilih secara purposive

berdasarkan rekomendasi Puskesmas dengan mempertimbangkan keaktifan dalam kegiatan sekolah atau organisasi, kemampuan dasar menggunakan smartphone dan media sosial, serta kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kader muda dipilih karena memiliki peran strategis sebagai *peer educator* dalam menyampaikan informasi kesehatan jiwa kepada teman sebaya dan masyarakat sekitar.

4. Alat dan Bahan

Alat yang digunakan dalam kegiatan meliputi laptop, LCD projector, layar proyeksi, microphone, speaker aktif, smartphone, serta jaringan internet untuk mendukung penyampaian materi berbasis digital. Bahan yang digunakan meliputi modul pelatihan, leaflet edukasi kesehatan jiwa, slide presentasi, lembar pre-test dan post-test, daftar hadir peserta, lembar observasi, alat tulis, serta dokumentasi kegiatan dalam bentuk foto dan video. Materi edukasi mencakup penggunaan media sosial yang sehat, deteksi dini gangguan psikososial ringan, keamanan digital, komunikasi empatik, dan strategi penyebaran informasi kesehatan yang benar.

5. Prosedur Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak UPTD Puskesmas Kahuripan mengenai jadwal, peserta, serta fasilitas pendukung. Selanjutnya dilakukan penyusunan materi dan media edukasi yang mengacu pada literatur kesehatan jiwa dan pedoman Kementerian Kesehatan. Sebelum penyampaian materi, seluruh peserta mengerjakan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal mengenai kesehatan jiwa dan penggunaan media digital. Kegiatan edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, studi kasus, simulasi, serta praktik penggunaan media sosial secara sehat dan aman. Peserta juga memperoleh leaflet sebagai media belajar mandiri. Setelah seluruh materi selesai disampaikan, dilakukan post-test menggunakan instrumen yang sama untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan peserta. Kegiatan diakhiri dengan sesi refleksi, penyampaian umpan balik, dan penyusunan rencana tindak lanjut oleh kader muda bersama pihak Puskesmas.

6. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan pendekatan kuantitatif dan observasional. Data karakteristik peserta diperoleh melalui daftar hadir. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner pre-test dan post-test yang terdiri atas 15 pertanyaan mengenai literasi kesehatan jiwa berbasis digital. Selain itu, dilakukan observasi terhadap partisipasi peserta selama diskusi, simulasi, dan praktik edukasi. Dokumentasi kegiatan digunakan sebagai data pendukung untuk menggambarkan proses pelaksanaan program.

7. Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi, persentase, nilai rata-rata (*mean*), nilai minimum, dan nilai maksimum untuk menggambarkan karakteristik peserta dan perubahan skor pengetahuan. Perbedaan skor pre-test dan post-test dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test karena data berasal dari pengukuran berpasangan dan tidak diasumsikan berdistribusi normal. Nilai $p < 0,05$ ditetapkan sebagai batas signifikansi statistik. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang bermakna setelah pelaksanaan edukasi ($Z = -2,446$; $p = 0,014$).

8. Penyajian Data

Hasil kegiatan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, tabel perbandingan skor pre-test dan post-test, grafik perubahan nilai rata-rata peserta, serta narasi deskriptif yang menjelaskan pelaksanaan kegiatan dan hasil evaluasi. Penyajian data dilakukan secara sistematis untuk menggambarkan perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi kesehatan jiwa berbasis digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Kegiatan

Meningkatnya masalah kesehatan mental muncul di akhir masa kanak-kanak dan berkontribusi secara signifikan terhadap beban penyakit global. Dampak buruknya dapat berlanjut hingga dewasa jika tidak diobati. Meningkatkan literasi kesehatan mental dapat menawarkan strategi yang efektif untuk intervensi dini yang kurang dieksplorasi (Brook H, 2021), salah satunya dengan penyuluhan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini

diikuti oleh kader muda yang berasal dari wilayah kerja Puskesmas Kahuripan. Berdasarkan data hasil pengisian kuesioner, peserta berasal dari berbagai jenjang pendidikan, di antaranya SMP dan SMK di Kota Tasikmalaya. Mayoritas peserta berusia 14–17 tahun, yang termasuk dalam kelompok remaja menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO, 2024). Kelompok usia ini merupakan kelompok yang sangat aktif menggunakan teknologi digital dan media sosial sehingga memiliki risiko lebih tinggi mengalami permasalahan psikososial apabila penggunaan media digital tidak diimbangi dengan literasi kesehatan jiwa yang memadai.



Gambar 1. Photo hasil kegiatan PkM

Sebagian besar peserta aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti Palang Merah Remaja (PMR), Pramuka, English Club, Sanggar Tari, Badminton, dan Paskibra. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peserta memiliki potensi sebagai agen perubahan di lingkungan sekolah maupun masyarakat sehingga sangat tepat dijadikan sasaran dalam program pemberdayaan kader muda kesehatan jiwa.

Selain itu, sebagian besar peserta melaporkan penggunaan telepon pintar selama 6–12 jam per hari, bahkan terdapat beberapa peserta yang menggunakan media digital lebih dari 12 jam setiap hari. Temuan ini menunjukkan tingginya paparan media sosial pada kelompok remaja sehingga edukasi mengenai penggunaan media sosial secara sehat, keamanan digital, dan pencegahan gangguan psikososial menjadi sangat relevan.

2. Hasil Evaluasi Pengetahuan

Evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang terdiri atas 15 pertanyaan mengenai: konsep kesehatan jiwa, gejala gangguan psikososial ringan, penggunaan media sosial yang sehat, keamanan digital, deteksi dini gangguan psikososial, komunikasi empatik; serta pencegahan penyebaran informasi kesehatan yang tidak benar. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini tingkat keberhasilan dinilai dengan kuesioner. Kuesioner Literasi Kesehatan Mental untuk dewasa muda mengatasi beberapa keterbatasan instrumen penilaian Literasi Kesehatan Mental lainnya (Diaz., P, et al (2018). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Tabel 1. Hasil Rank *Pre Test* dan *Post Test*

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	3 ^a	6,50	19,50
	Positive Ranks	12 ^b	8,38	100,50
	Ties	11 ^c		
	Total	26		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Sumber: Analisis Data Primer (2026)

Tabel 2. Hasil Test Statistik berdasarkan Uji Wilcoxon
Test Statistics^a

	Post Test- Pre Test
Z	-2,446 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,014

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Sumber: Analisis Data Primer (2026)

Hasil uji Wilcoxon *Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa dari 26 responden terdapat 12 responden yang mengalami peningkatan nilai setelah diberikan intervensi (*positive ranks*), 3 responden mengalami penurunan nilai (*negative ranks*), dan 11 responden memiliki nilai yang tetap (*ties*). Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,014 ($p < 0,05$) dengan nilai $Z = -2,446$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan hasil pengukuran pada responden.

Tabel 3. Hasil Pre-test dan Post-test

Variabel	Pre-test	Post-test
Jumlah peserta	26	25
Skor maksimum	15	15
Rata-rata skor	13,19	13,72
Persentase rata-rata	87,95%	91,47%
Peningkatan rata-rata	-	0,53 poin

Sumber: Analisis Data Primer (2026)

Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 0,53 poin (Tabel 1) atau sekitar 3,52% dari skor maksimum instrumen. Meskipun peningkatan numerik terlihat relatif kecil, kondisi ini perlu diinterpretasikan secara tepat karena nilai awal peserta sudah sangat tinggi (rata-rata hampir 88%). Dengan kata lain, peserta telah memiliki pengetahuan dasar yang baik sebelum intervensi sehingga ruang peningkatan skor menjadi lebih terbatas (*ceiling effect*). Dalam evaluasi pendidikan kesehatan, kondisi seperti ini sering dijumpai ketika sasaran merupakan kader atau peserta yang telah memiliki pengalaman organisasi maupun akses informasi kesehatan sebelumnya.

3. Analisis Perubahan Pengetahuan

Peningkatan skor *post-test* menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis digital yang digunakan mampu memperkuat pemahaman peserta mengenai kesehatan jiwa dan penggunaan media sosial secara sehat.



Gambar 2. Leaflet yang dibagikan kepada peserta

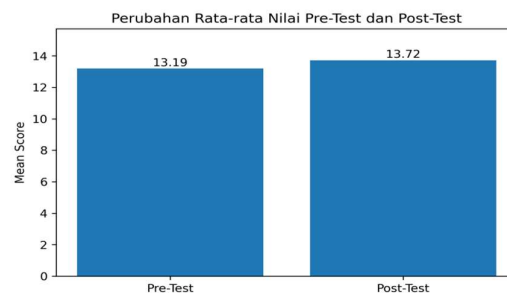
Gambar 2 adalah leflet yang digunakan dalam kegiatan. Informasi yang diberikan memberikan gambaran tentang peningkatan informasi dari peserta, terutama terlihat pada materi mengenai:

- Definisi kesehatan jiwa menurut WHO;
- Tanda-tanda depresi ringan;
- Konsep *Fear of Missing Out* (FOMO);
- Deteksi dini gangguan psikososial;
- Keamanan akun media sosial;
- Pentingnya verifikasi informasi kesehatan;
- Komunikasi empatik terhadap individu yang mengalami tekanan psikologis;
- Perlindungan data pribadi dalam lingkungan digital.

Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang menggabungkan ceramah interaktif, diskusi kasus, simulasi, serta media digital mampu meningkatkan pemahaman kader muda secara efektif.

4. Pembahasan

Pengenalan dan pengetahuan tentang penyakit mental dinilai lebih sering daripada pengetahuan tentang mencari bantuan. Pendekatan kesehatan mental yang buruk terus mendominasi bidang ini, dengan hanya sedikit artikel yang menilai pengetahuan tentang promosi kesehatan mental (Mansfield R., et al, 2020). Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa edukasi kesehatan jiwa berbasis digital memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan kader muda mengenai kesehatan jiwa, penggunaan media sosial yang sehat, keamanan digital, serta deteksi dini gangguan psikososial.



Gambar 3. Perubahan Rata-rata Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test*

Terdapat perbedaan dalam aspek literasi kesehatan mental pengetahuan tentang penyebab gangguan mental dan sikap positif terhadap bantuan profesional berdasarkan gender tokoh vignette untuk depresi (Fitri, RR., (2019). Berdasarkan hasil evaluasi (Gambar 1), rata-rata skor peserta meningkat dari 13,19 pada pre-test menjadi 13,72 pada post-test. Kondisi ini perlu diinterpretasikan secara proporsional karena nilai awal peserta sudah tinggi (87,95% dari skor maksimum), sehingga ruang peningkatan menjadi terbatas (*ceiling effect*). Kondisi tersebut umum ditemukan pada kegiatan edukasi yang melibatkan kader muda atau peserta yang telah memiliki pengetahuan dasar mengenai kesehatan. Oleh karena itu, keberhasilan kegiatan tidak hanya tercermin dari peningkatan skor, tetapi juga dari penguatan pemahaman konseptual, peningkatan kesadaran, dan kesiapan peserta dalam mengaplikasikan pengetahuan di lingkungan masyarakat.

Temuan ini sejalan dengan konsep *Mental Health Literacy* (MHL) yang menekankan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam membangun perilaku promotif dan preventif terhadap gangguan mental. Literasi kesehatan jiwa tidak hanya mencakup kemampuan mengenali gejala gangguan mental, tetapi juga memahami faktor risiko, mengetahui sumber pertolongan yang tepat, mengurangi stigma, serta meningkatkan kemampuan memberikan dukungan kepada individu yang mengalami masalah psikologis. Kajian sistematis terbaru menunjukkan bahwa peningkatan *mental health literacy* pada remaja berhubungan dengan meningkatnya perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*), berkurangnya stigma, dan meningkatnya kemampuan mengidentifikasi masalah kesehatan jiwa sejak dini (Mayasari P, dkk, 2024).

Kelompok sasaran dalam kegiatan ini merupakan remaja berusia 14–17 tahun yang berada pada fase perkembangan psikososial yang sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan penggunaan media digital. Data karakteristik peserta menunjukkan bahwa sebagian besar menggunakan telepon pintar selama 6–12 jam per hari, bahkan beberapa peserta melaporkan penggunaan lebih dari 12 jam setiap hari. Tingginya intensitas penggunaan media digital menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja, namun di sisi lain meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan psikososial apabila tidak disertai dengan kemampuan literasi digital yang baik.

Laporan terbaru dari *World Health Organization* (WHO, 2024) menunjukkan bahwa sekitar 11% remaja telah memperlihatkan perilaku penggunaan media sosial yang bermasalah (*problematic social media use*), meningkat dibandingkan beberapa tahun sebelumnya. WHO juga melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berkaitan dengan gangguan tidur, penurunan kesejahteraan psikologis, meningkatnya kecemasan, serta kesulitan mengendalikan penggunaan media digital. Meskipun demikian, WHO menegaskan bahwa media sosial juga memiliki manfaat apabila digunakan secara sehat, misalnya untuk membangun jejaring sosial, memperoleh informasi kesehatan, dan meningkatkan dukungan sebaya. Oleh karena itu, strategi yang direkomendasikan bukan sekadar membatasi penggunaan media sosial, tetapi meningkatkan literasi digital, kemampuan berpikir kritis, dan edukasi mengenai penggunaan media digital yang aman.

Materi yang diberikan dalam kegiatan ini, seperti pengenalan tanda awal depresi ringan, konsep *Fear of Missing Out* (FOMO), komunikasi empatik, keamanan akun media sosial, serta verifikasi informasi kesehatan, sejalan dengan rekomendasi WHO mengenai pengembangan lingkungan digital yang sehat bagi remaja. WHO juga menekankan pentingnya kolaborasi antara tenaga kesehatan, institusi pendidikan, keluarga, dan komunitas dalam membangun ketahanan mental remaja melalui edukasi yang berbasis bukti (*evidence-based*) (WHO, 2024).

Memahami mengapa hampir 80% remaja usia 6–18 tahun dengan gangguan mental gagal mendapatkan perawatan merupakan prioritas penting bagi kesehatan masyarakat (Coles, et al (2016). Pendekatan pemberdayaan kader muda yang diterapkan dalam kegiatan ini juga sesuai dengan paradigma promosi kesehatan berbasis komunitas (*community-based health promotion*). Dalam pendekatan tersebut, kader tidak hanya berfungsi sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai agen perubahan (*change agents*) yang mampu menyebarluaskan informasi kesehatan kepada teman sebaya dan masyarakat. Model ini dinilai lebih efektif karena remaja cenderung lebih mudah menerima informasi dari kelompok sebaya dibandingkan dari tenaga kesehatan secara langsung. Dengan demikian, peningkatan kapasitas kader muda diharapkan mampu memperluas jangkauan edukasi kesehatan jiwa di tingkat komunitas.

Selain aspek kesehatan jiwa, kegiatan ini juga mengintegrasikan edukasi mengenai keamanan digital. Menurut Steare T, et al (2023), tekanan akademis merupakan faktor potensial penyebab masalah kesehatan mental remaja, namun bukti internasional mengenai hubungan ini belum pernah disintesis. Integrasi kedua aspek tersebut menjadi semakin penting karena berbagai bentuk kejahatan siber, penyebaran hoaks kesehatan, *cyberbullying*, pelanggaran privasi, dan penyalahgunaan data pribadi dapat menjadi faktor yang memperburuk kondisi psikologis remaja. Literasi digital yang baik memungkinkan remaja mengenali informasi yang valid, melindungi identitas digitalnya, serta menggunakan media sosial secara lebih bertanggung jawab. Pendekatan ini sesuai dengan rekomendasi WHO yang menekankan bahwa pengembangan literasi digital harus berjalan beriringan dengan penguatan kesehatan mental agar remaja mampu beradaptasi secara sehat di era transformasi digital (WHO, 2024).

Hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa peserta tidak hanya mengalami peningkatan pengetahuan, tetapi juga memperlihatkan perubahan sikap selama diskusi dan simulasi. Peserta menjadi lebih mampu mengidentifikasi gejala awal gangguan psikososial, memahami pentingnya mendengarkan secara empatik, tidak mudah menyebarkan informasi kesehatan yang belum terverifikasi, serta menyadari pentingnya menjaga keseimbangan penggunaan media sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian Lanfredi et al (2019). peningkatan pengetahuan secara signifikan terkait dengan konstruk Sikap umum terhadap orang dengan penyakit mental yang, pada gilirannya, berhubungan positif dengan kemauan untuk berinteraksi dan mencari bantuan. Hasil penelitian mendorong penggunaan intervensi anti-stigma untuk mengurangi sikap negatif terhadap penyakit mental dan meningkatkan niat perilaku di kalangan siswa.

Perubahan ini merupakan indikator bahwa pembelajaran yang bersifat interaktif melalui diskusi kasus, simulasi, dan media digital mampu meningkatkan keterlibatan peserta (*active learning*)

sehingga proses internalisasi materi berlangsung lebih optimal dibandingkan metode ceramah konvensional. Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan kader muda melalui edukasi kesehatan jiwa berbasis digital merupakan strategi yang layak dikembangkan sebagai bagian dari promosi kesehatan di tingkat pelayanan primer. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga memperkuat kapasitas kader sebagai agen edukasi kesehatan jiwa di masyarakat. Untuk meningkatkan dampak jangka panjang, diperlukan kegiatan pendampingan secara berkelanjutan, penyegaran materi secara berkala, pemanfaatan media edukasi digital yang lebih interaktif, serta evaluasi lanjutan terhadap perubahan perilaku kader dalam melakukan edukasi di komunitas.

5. Faktor Pendukung

Beberapa faktor yang mendukung keberhasilan kegiatan, antara lain:

- Dukungan penuh dari Kepala Puskesmas Kahuripan dan seluruh jajaran.
- Antusiasme seluruh peserta muda sisw SMKN 2 Tasikmalaya, dan SMPN 9 Tasikmalaya selama mengikuti kegiatan, juga guru pendamping sekolah yang juga sangat ekspresif mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai.
- Materi pelatihan yang disusun sesuai karakteristik remaja.
- Penggunaan media presentasi, studi kasus, dan simulasi yang interaktif.
- Pengalaman tim pelaksana dalam bidang kesehatan, rekam medis, manajemen informasi kesehatan, dan edukasi masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui program Pemberdayaan Kader Muda Puskesmas dalam Edukasi Kesehatan Jiwa Berbasis Digital untuk Pencegahan Gangguan Psikososial di Komunitas berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan jiwa dan penggunaan media digital secara sehat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 13,19 (87,95%) menjadi 13,72 (91,47%), atau meningkat sebesar 0,53 poin (3,52%). Analisis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan perbedaan yang bermakna antara nilai pre-test dan post-test ($Z = -2,446$; $p = 0,014$), sehingga edukasi yang diberikan terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan jiwa kader muda.

Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai deteksi dini gangguan psikososial, penggunaan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab, keamanan digital, komunikasi empatik, serta pentingnya memverifikasi informasi kesehatan sebelum disebarluaskan. Kader muda diharapkan mampu menjalankan perannya sebagai *peer educator* dan agen promosi kesehatan jiwa di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Saran

Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan jiwa berbasis digital layak dikembangkan sebagai salah satu strategi promotif dan preventif di tingkat pelayanan kesehatan primer. Oleh karena itu, UPTD Puskesmas Kahuripan diharapkan dapat mengintegrasikan program pemberdayaan kader muda ke dalam kegiatan rutin promosi kesehatan sehingga keberlanjutan program tetap terjaga.

Institusi pendidikan diharapkan mendukung kader muda melalui pembentukan komunitas atau *peer support group* yang berperan dalam menyebarluaskan informasi kesehatan jiwa serta mendorong penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab. Berkaitan dengan kegiatan selanjutnya, program serupa disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, menjangkau berbagai kelompok usia remaja, serta menggunakan evaluasi jangka menengah dan jangka panjang untuk menilai perubahan perilaku dan keberlanjutan dampak program terhadap peningkatan literasi kesehatan jiwa masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya beserta jajaran atas dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada

Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada UPTD Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya, khususnya Kepala Puskesmas beserta seluruh tenaga kesehatan dan tim promosi kesehatan yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMKN 2 Tasikmalaya dan SMPN 9 Tasikmalaya atas partisipasi aktif para kader muda selama kegiatan berlangsung. Apresiasi yang sebesar-besarnya disampaikan kepada seluruh peserta, tim pelaksana, mahasiswa yang terlibat, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu B W, Anastasia I, Ridha A, Mardiah R, Adrefiza (2020), Cerdas Dan Bijak Menggunakan Media Sosial Di Era Digital Literasi Dan Informasi Kepada Siswa Kelas IX SMP N 7 Muaro Jambi, Jurnal Karya Abdi Volume 4 Nomor 3 Desember 2020.
- Brook H, Kamaludi A, Pedley R, Irmansyah T, Prawira B, Lovell K, Opitasari C, Ardisasmita A, Savitri I, Renwick L, Salim S, Bee P (2021), Meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja usia 11-15 tahun di Jawa, Indonesia: pengembangan bersama sumber daya yang sesuai budaya dan berpusat pada pengguna (Intervensi IMPeTUs), Psikiatri Anak dan Remaja, Kesehatan Mental, 15(1):56. <https://link.springer.com/article/10.1186/s13034-021-00410-5>, <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00410-5>
- Choirul I.H (2023); <https://tirto.id/dampak-positif-dan-negatif-teknologi-tik-bagi-kehidupan-manusia-gaTD> Terbit 25 Jul 2023 17:30 WIB, Diperbarui 27 Jul 2023 14:28 WIB.
- Coles, E. M., Ravid, A., Gibb, B., Bronstein, R. L., & McLeod, S. (2016). Adolescent Mental Health Literacy: Young People's Knowledge of Depression and Social Anxiety Disorder. *Journal of Adolescent Health*, 57-62, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26707229/>.
- Dias, P., Campos, L., Almeida, Helena, & Palha, F. (2018). Mental Health Literacy in Young Adults: Adaptation and Psychometric Properties of the Mental Health Literacy Questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-13, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6068770/>.
- Fitri, R. R. (2019). Mental Health Literacy of University Students, *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 2019, 55-64. <https://journal.uny.ac.id/index.php/pri/article/view/28429>.
- Kumparan.com (2024). 10 Dampak Positif dan Negatif Media Sosial yang Perlu Diketahui, <https://kumparan.com/info-psikologi/10-dampak-positif-dan-negatif-media-sosial-yang-perlu-diketahui-225LUaMeuVp>
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa di Puskesmas.
- Lanfredi, M., Macis, A., Ferrari, C., Rillosi, L., Ughi, E., Fanetti, A., Younis, N., Cadei, L., Gallizioli, C., Uggeri, G., & Rossi, R. (2019). Effects of education and social contact on mental health-related stigma among high-school students. *Psychiatry Research*, 281. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31586833/>.
- Mansfield, R., Patalay, P., & Humphrey, N. (2020). A systematic literature review of existing conceptualisation and measurement of mental health literacy in adolescent research: current challenges and inconsistencies. *BMC Public Health*, 20. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-020-08734-1>.
- Mayasari P, Ahman A, Setiawati S, Aulia N (2024). *Mental health literacy in adolescents: A systematic literature review*, *Professional Guidance and Counseling Journal* (ProGCouns), 5(2), 2024, 105-116, <https://journal.uny.ac.id/index.php/progcouns/article/view/74084>, <https://doi.org/10.21831/progcouns.v5i2.74084>
- Ramadhan, Agustiansyah R, Sirait N, Ilham M, Ikhsan MM, Lukman CS, Aprilia A P Pasyah, Andika Wira A. P (2022), Sosialisasi Penggunaan Media Sosial Yang Bijak Dan Aman Di Smp Mizan, Abdi Jurnal Publikasi Vol. 1, No. 2, November.
- Siregar D (2022). Peran Kader Kesehatan dalam Promosi Kesehatan Jiwa di Komunitas. *Jurnal Promkes*;10(2):124-33.

- Steare, T., Muñoz, C., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of affective disorders*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37437728/>.
- WHO (2021). Mental health promotion and mental health care in children and adolescents [Internet]. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- WHO (2024). *Teens, Screen, and Mental Health*, Copenhagen, <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.
- WHO (2024). *Announcement WHO Meeting Report Released on Mental Health Content that Supports Young People*, Department update, <https://www.who.int/news/item/06-02-2024-announcement--who-meeting-report-released-on-mental-health-content-that-supports-young-people>.
- Zhou1 Y, Draghici A, Abbas J, Mubeen R, Maria Elena M.B and Asif M, Salam S (2022), Social Media Efficacy in Crisis Management: Effectiveness of Non-pharmaceutical Interventions to Manage COVID-19 Challenges, *Psychiatry*, 07 February 2022. Sec. Public Mental Health Volume 12 - 2021.
- Zote J (2024) <https://sproutsocial.com/insights/new-social-media-demographics/#social>, Published on February 14, 2024.