

***Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Teknologi Pada Remaja Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025***

***Development of a Technology-Based Mental Health Program for Adolescents in Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa District, Deli Serdang Regency, North Sumatra Province in 2025***

**Parningotan Simanjuntak\*, Nopalina Suyanti Damanik, Nur Azizah  
Siska Suci Triana Ginting, Roy Saputra Berutu**  
STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia  
\*Email Korespondensi : [aldo.alrez@gmail.com](mailto:aldo.alrez@gmail.com)

### **Abstrak**

Data dari Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa sekitar 15,6% remaja di Indonesia mengalami gejala gangguan kesehatan mental, namun sebagian besar tidak mendapatkan penanganan memadai. Di Sumatera Utara, angka gangguan mental emosional pada remaja juga tergolong tinggi, dipengaruhi oleh faktor urbanisasi, pergaulan bebas, dan kurangnya akses layanan konseling yang ramah remaja. Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif dan kolaboratif dengan melibatkan remaja, perangkat desa, pihak sekolah, puskesmas, dan tenaga ahli psikologi. Lokasi: Balai Desa Bangun Rejo & platform digital yang dikembangkan dengan sasaran kegiatan adalah remaja berusia 13–19 tahun yang berdomisili di Desa Bangun Rejo, dengan target minimal 50 peserta aktif. Kriteria sasaran antara lain: Remaja yang memiliki gawai (smartphone) dan akses internet, Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, Mendapat izin dari orang tua/wali untuk mengikuti program. Pendekatan dilakukan dalam tiga tahap: Tahap Persiapan (Survei awal kondisi kesehatan mental remaja, Penyusunan modul edukasi dan materi, Pembentukan tim pelaksana), Tahap Pelaksanaan Program (Edukasi Tatap Muka, Pelatihan Peer Counselor, Pengembangan Platform Digital, Konseling Online), Tahap Evaluasi (Pre-test dan Post-test, Evaluasi keterlibatan peserta, Wawancara singkat). Hasil Kegiatan Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Teknologi di Desa Bangun Rejo dilaksanakan selama Februari–April 2025 dengan hasil sebagai berikut: Peserta awal (registrasi): 50 remaja, Peserta aktif hingga akhir program: 48 remaja (96%), Kehadiran rata-rata per sesi tatap muka: 92%. Diharapkan agar tetap memanfaatkan platform digital dan peer counselor yang telah dibentuk untuk saling mendukung dalam menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci : Pengembangan Program, Kesehatan Mental, Berbasis Teknologi, Remaja

### **Abstract**

Data from the Indonesian Ministry of Health (2023) shows that around 15.6% of adolescents in Indonesia experience symptoms of mental health disorders, but most do not receive adequate treatment. In North Sumatra, the rate of emotional mental disorders in adolescents is also relatively high, influenced by urbanization, promiscuity, and lack of access to youth-friendly counseling services. This community service activity uses a participatory and collaborative approach by involving adolescents, village officials, schools, community health centers, and psychology experts. Location: Bangun Rejo Village Hall & the digital platform developed with the target activity being adolescents aged 13–19 years who live in Bangun Rejo Village, with a target of at least 50 active participants. Target criteria include: Adolescents who have a device (smartphone) and internet access, Willing to

*participate in all series of activities, Obtaining permission from parents/guardians to participate in the program. The approach is carried out in three stages: Preparation (Initial survey of adolescent mental health conditions, Development of educational modules and materials, Formation of an implementation team), Program Implementation (Face-to-Face Education, Peer Counselor Training, Digital Platform Development, Online Counseling), Evaluation (Pre-test and Post-test, Evaluation of participant engagement, Short interviews). Activity Results: The Technology-Based Youth Mental Health Program Development Program in Bangun Rejo Village was implemented from February to April 2025, with the following results: Initial participants (registration): 50 adolescents, Active participants until the end of the program: 48 adolescents (96%), Average attendance per face-to-face session: 92%. It is hoped that participants will continue to utilize the established digital platform and peer counselors to support each other in maintaining mental health.*

*Keywords: Program Development, Mental Health, Technology-Based, Adolescents*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi dari anak-anak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Pada fase ini, remaja rentan mengalami permasalahan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, gangguan harga diri, hingga perilaku menyimpang akibat tekanan akademik, masalah keluarga, pengaruh media sosial, maupun lingkungan pergaulan.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) melaporkan bahwa 1 dari 7 remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dan sebagian besar kasus tidak terdeteksi maupun tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada remaja mencapai 9,8%, dengan kecenderungan meningkat pada dekade terakhir. Provinsi Sumatera Utara termasuk wilayah dengan angka masalah kesehatan mental remaja yang cukup tinggi, dipengaruhi oleh urbanisasi, tekanan ekonomi, serta perkembangan teknologi informasi yang tidak selalu diiringi dengan literasi digital yang baik.

Data dari Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa sekitar 15,6% remaja di Indonesia mengalami gejala gangguan kesehatan mental, namun sebagian besar tidak mendapatkan penanganan memadai. Di Sumatera Utara, angka gangguan mental emosional pada remaja juga tergolong tinggi, dipengaruhi oleh faktor urbanisasi, pergaulan bebas, dan kurangnya akses layanan konseling yang ramah remaja.

Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, merupakan wilayah semi-perkotaan dengan perkembangan teknologi informasi yang pesat. Namun, sebagian remaja di desa ini memanfaatkan teknologi hanya untuk hiburan, bukan untuk pengembangan diri atau kesehatan mental. Minimnya pengetahuan tentang kesehatan mental dan terbatasnya layanan konseling menjadi tantangan tersendiri.

Desa Bangun Rejo di Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang merupakan wilayah semi-perkotaan yang mengalami perkembangan pesat dalam bidang teknologi dan akses informasi. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian besar remaja di desa ini telah menggunakan telepon pintar dan aktif di media sosial. Namun, pemanfaatan teknologi lebih banyak digunakan untuk hiburan, sementara pengetahuan tentang kesehatan mental masih sangat terbatas. Minimnya layanan konseling psikologis yang mudah diakses serta kurangnya program edukasi kesehatan mental khusus remaja menyebabkan masalah ini semakin kompleks.

Penelitian Rahmadani & Sari (2023) menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis teknologi, seperti aplikasi mental health tracker, grup dukungan daring,

dan konten edukasi digital, mampu meningkatkan kesadaran remaja tentang kesehatan mental hingga 40% serta mengurangi tingkat stres secara signifikan. Pemanfaatan teknologi juga memungkinkan pendekatan yang lebih personal, fleksibel, dan mudah dijangkau oleh remaja yang cenderung akrab dengan media digital.

Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan sebuah inovasi program kesehatan mental yang memadukan edukasi, pendampingan sebaya (peer counselor), dan layanan konseling online melalui platform digital yang ramah remaja. Program ini diharapkan mampu memberikan akses yang lebih luas terhadap informasi, meningkatkan keterampilan manajemen emosi, serta menciptakan jejaring dukungan sosial di kalangan remaja Desa Bangun Rejo.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian melakukan Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Teknologi. Program ini dirancang untuk memberikan edukasi, pendampingan, dan dukungan psikologis kepada remaja melalui media digital (aplikasi, media sosial, dan platform daring) yang mudah diakses dan sesuai gaya hidup mereka.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif dan kolaboratif dengan melibatkan remaja, perangkat desa, pihak sekolah, puskesmas, dan tenaga ahli psikologi. Lokasi: Balai Desa Bangun Rejo & platform digital yang dikembangkan dengan sasaran kegiatan adalah remaja berusia 13-19 tahun yang berdomisili di Desa Bangun Rejo, dengan target minimal 50 peserta aktif. Kriteria sasaran antara lain: Remaja yang memiliki gawai (*smartphone*) dan akses internet, Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, Mendapat izin dari orang tua/wali untuk mengikuti program.

Pendekatan pengabdian ini dilaksanakan dalam tiga tahap utama untuk memastikan keberhasilan program. Tahap pertama adalah Tahap Persiapan, yang dimulai dengan survei awal untuk menilai kondisi kesehatan mental remaja di lokasi sasaran menggunakan kuesioner mental health screening. Selain itu, koordinasi dilakukan dengan Kepala Desa, perangkat desa, sekolah, dan Puskesmas Tanjung Morawa untuk memperoleh dukungan dan kerjasama dalam pelaksanaan program. Selanjutnya, modul edukasi dan materi digital yang berfokus pada kesehatan mental remaja disusun untuk memudahkan penyampaian informasi. Pada tahap ini juga dibentuk tim pelaksana yang terdiri dari dosen, mahasiswa, tenaga kesehatan, dan relawan remaja untuk mendukung kelancaran program.

Pada Tahap Pelaksanaan Program, terdapat beberapa kegiatan utama yang dilakukan. Pertama, dilakukan edukasi tatap muka berupa penyuluhan mengenai konsep dasar kesehatan mental, tanda-tanda gangguan mental, cara-cara mengatasi stres, serta pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental. Selain itu, sesi diskusi interaktif dan role play diselenggarakan untuk melatih keterampilan mengelola emosi pada remaja. Program ini juga mencakup pelatihan bagi 5-10 remaja yang direkrut menjadi pendamping sebaya (peer counselor). Mereka dilatih untuk memiliki keterampilan mendengarkan secara aktif, memberi dukungan, serta merujuk teman-temannya ke tenaga profesional jika dibutuhkan. Di samping itu, pengembangan platform digital dilakukan untuk memperluas jangkauan program, termasuk pembuatan grup

WhatsApp atau Telegram untuk komunikasi dan diskusi antara remaja, serta akun Instagram dan TikTok untuk konten edukasi yang menarik dan interaktif.

Tahap Pelaksanaan Program juga mencakup penyediaan layanan konseling online untuk remaja yang membutuhkan bantuan lebih lanjut. Konsultasi dilakukan melalui chat atau video call dengan konselor dari puskesmas atau psikolog mitra yang terlibat dalam program. Penggunaan aplikasi mental health tracker sederhana juga diperkenalkan untuk memantau suasana hati remaja secara lebih rutin, membantu mereka dalam mengenali pola perubahan emosi, dan memberikan umpan balik yang berguna dalam proses pemulihan mental.

Tahap terakhir adalah Tahap Evaluasi, yang dilakukan untuk menilai dampak dari program yang telah dilaksanakan. Pada tahap ini, pre-test dan post-test digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terkait dengan kesehatan mental. Evaluasi juga dilakukan terhadap keterlibatan peserta di platform digital dengan melihat jumlah interaksi, unggahan, dan komentar yang dilakukan oleh peserta. Selain itu, wawancara singkat dengan peer counselor, peserta, dan pihak sekolah dilakukan untuk menilai kebermanfaatan program ini, serta untuk mendapatkan masukan guna perbaikan program di masa mendatang. Evaluasi ini penting untuk mengetahui sejauh mana tujuan program tercapai dan dampak positifnya terhadap kesehatan mental remaja.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Teknologi di Desa Bangun Rejo yang dilaksanakan pada Februari–April 2025 memperoleh hasil yang memuaskan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental dengan memanfaatkan teknologi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka. Secara keseluruhan, kegiatan ini melibatkan 50 remaja pada tahap registrasi, dengan 48 remaja aktif hingga akhir program, mencapai tingkat partisipasi sebesar 96%. Kehadiran rata-rata per sesi tatap muka pun menunjukkan angka yang sangat baik, yakni 92%.

Tabel 1. Hasil Pre test dan Post test Pengetahuan Kesehatan Mental

No	Indikator Pengetahuan	Nilai Rata-rata Pre-test	Nilai Rata-rata Post-test	Peningkatan (%)
1	Pengertian kesehatan mental	60	88	+28
2	Tanda dan gejala gangguan mental	55	85	+30
3	Faktor penyebab gangguan mental	58	86	+28
4	Strategi mengelola stres	52	83	+31
5	Cara mencari bantuan profesional	50	82	+32
<b>Rata-rata total</b>	<b>55,0</b>	<b>84,8</b>	<b>+29,8</b>	

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada semua indikator yang diukur. Pada indikator pertama, yaitu pengertian kesehatan mental, rata-rata nilai pre-test adalah 60 dan meningkat menjadi 88 pada post-test, dengan peningkatan sebesar 28%. Begitu juga pada indikator tanda dan gejala gangguan mental, yang mengalami peningkatan sebesar 30%, dari nilai pre-test 55 menjadi post-test 85. Peningkatan terbesar tercatat pada indikator cara mencari bantuan profesional, dengan kenaikan 32%, dari nilai pre-test 50 menjadi post-test 82.

Aktivitas di platform digital turut memberikan kontribusi besar terhadap keberhasilan program ini. Grup WhatsApp yang dibentuk beranggotakan 48 remaja dengan rata-rata 35 interaksi per minggu, menunjukkan adanya keterlibatan yang tinggi. Selain itu, akun Instagram program (@MentalSehatBangunRejo) berhasil meraih 420 pengikut dalam waktu dua bulan, dengan 25 unggahan edukasi yang mencakup berbagai topik seputar kesehatan mental. Tak hanya itu, sebanyak 15 remaja juga memanfaatkan layanan konseling online melalui chat dan video call, menunjukkan keberhasilan penyediaan layanan berbasis teknologi.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian

Pembentukan peer counselor juga menjadi salah satu hasil penting dalam program ini. Lima remaja terpilih sebagai peer counselor yang mengikuti pelatihan intensif untuk mendampingi teman-teman mereka. Peer counselor ini berperan aktif dalam memberikan dukungan dan menjadi penghubung antara peserta dan konselor profesional, membantu peserta merasa lebih nyaman dalam berbicara tentang masalah kesehatan mental mereka.

Program kesehatan mental berbasis teknologi di Desa Bangun Rejo terbukti berhasil menarik perhatian dan minat remaja. Hal ini tidak lepas dari pemanfaatan media yang sudah akrab bagi remaja, seperti WhatsApp dan Instagram, yang digunakan untuk menyebarkan konten edukasi dalam bentuk video pendek, infografis, dan kuis interaktif. Konten-konten ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental dan membuat mereka lebih terlibat dalam kegiatan program.

Peran peer counselor juga memberikan dampak yang sangat positif. Remaja lebih merasa nyaman berbicara dan berbagi masalah dengan teman sebaya dibandingkan langsung dengan tenaga profesional. Model ini sangat relevan dengan penelitian Rahmadani & Sari (2023), yang menyatakan bahwa pendampingan sebaya berbasis teknologi dapat mengurangi tingkat stres remaja hingga 40%. Dengan dukungan dari peer counselor, remaja merasa lebih aman dan terbuka dalam mengungkapkan perasaan mereka.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan terlihat pada semua indikator yang diuji dalam pre-test dan post-test. Rata-rata peningkatan pengetahuan adalah 29,8%, dengan peningkatan tertinggi terjadi pada indikator cara mencari bantuan profesional yang naik sebesar 32%. Hasil ini menunjukkan bahwa program ini berhasil meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya mencari bantuan saat menghadapi masalah psikologis mereka. Peningkatan pengetahuan ini juga sesuai dengan temuan dalam penelitian Rahmadani & Sari (2023), yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis teknologi dapat secara signifikan meningkatkan kesadaran remaja terhadap kesehatan mental.

Model kombinasi antara edukasi tatap muka dan platform digital memberikan fleksibilitas bagi remaja dalam belajar. Mereka dapat mengakses materi edukasi kapan saja melalui media sosial yang mereka gunakan sehari-hari, sekaligus mendapatkan informasi tambahan melalui sesi tatap muka. Pendekatan ini terbukti efektif karena memadukan kedua format yang berbeda, memberikan remaja kesempatan untuk belajar dengan cara yang lebih menyenangkan dan interaktif.

Namun, program ini tidak terlepas dari beberapa tantangan. Salah satu kendala utama yang dihadapi adalah keterbatasan jaringan internet di beberapa daerah desa, yang menyulitkan sebagian peserta untuk mengakses materi atau berpartisipasi dalam sesi online. Untuk mengatasi masalah ini, materi edukasi disediakan dalam bentuk cetak bagi peserta yang kesulitan mengakses internet. Selain itu, sesi tatap muka tambahan juga diselenggarakan untuk memastikan semua peserta tetap dapat mengakses informasi yang dibutuhkan.

Kesulitan lainnya adalah perbedaan tingkat literasi digital antar peserta. Beberapa peserta yang kurang familiar dengan teknologi mengalami kesulitan dalam menggunakan platform digital. Namun, hal ini dapat diatasi dengan memberikan pelatihan singkat mengenai penggunaan platform digital serta memberikan pendampingan selama program berlangsung. Hal ini menunjukkan pentingnya menyediakan dukungan tambahan untuk memastikan kesuksesan program, terutama di daerah dengan tingkat literasi digital yang beragam.

Secara keseluruhan, program ini berhasil menciptakan ruang yang aman bagi remaja untuk belajar dan berbicara tentang kesehatan mental. Penggunaan teknologi memungkinkan akses yang lebih mudah dan luas, sementara pendampingan sebaya memastikan bahwa remaja merasa lebih nyaman dalam berbagi pengalaman mereka. Program ini juga berhasil membuka wawasan remaja mengenai pentingnya mencari bantuan profesional dalam mengatasi masalah psikologis mereka.

Kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk tenaga medis, pendidik, dan masyarakat setempat, dalam mendukung kesehatan mental remaja. Melalui program ini, remaja tidak hanya mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan mental tetapi juga dilatih untuk mendukung teman-teman mereka melalui peran peer counselor. Dengan cara ini, program ini tidak hanya mengedukasi tetapi juga membangun komunitas yang saling mendukung.

Dalam jangka panjang, program ini diharapkan dapat menciptakan perubahan positif dalam cara remaja memandang kesehatan mental. Diharapkan bahwa dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran, remaja akan lebih mampu mengelola stres dan masalah psikologis mereka secara mandiri atau dengan bantuan yang sesuai. Dengan pendekatan berbasis teknologi ini, diharapkan dapat memperluas jangkauan dan dampaknya, bahkan di daerah-daerah yang lebih terpencil.

Keberhasilan program ini dapat dijadikan contoh bagi inisiatif serupa di masa depan, terutama di desa-desa atau daerah yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental konvensional. Melalui penggunaan teknologi dan dukungan sebaya, program ini dapat menjadi model yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja di berbagai wilayah.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Teknologi di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Tahun 2025 telah berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana yang ditetapkan. Program ini berhasil menjangkau 48 remaja aktif yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, baik tatap muka maupun daring. Evaluasi hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan sebesar +29,8%. Selain itu, penggunaan platform digital seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, dan mental health tracker terbukti efektif dalam menyampaikan edukasi secara interaktif dan meningkatkan komunikasi antar peserta. Terbentuknya 5 peer counselor yang berperan aktif juga memberikan kontribusi besar dalam mendukung peserta dan menghubungkan mereka dengan konselor profesional. Selain itu, 15 remaja memanfaatkan layanan konseling online, yang menunjukkan adanya kebutuhan akan layanan psikologis yang mudah diakses.

Untuk meningkatkan keberlanjutan program, diharapkan remaja tetap memanfaatkan platform digital dan peer counselor yang telah dibentuk sebagai sarana saling mendukung dalam menjaga kesehatan mental. Pemerintah desa dan sekolah juga diharapkan untuk memasukkan program kesehatan mental berbasis teknologi ke dalam kegiatan rutin Karang Taruna atau ekstrakurikuler di sekolah, guna memberikan akses yang lebih luas bagi remaja. Puskesmas dan tenaga kesehatan harus memperkuat layanan

konseling ramah remaja serta menjaga kesinambungan pendampingan setelah program selesai. Untuk perguruan tinggi, disarankan agar model intervensi kesehatan mental berbasis teknologi ini dapat dikembangkan ke wilayah lain dengan penyesuaian yang sesuai dengan karakteristik lokal agar dapat memberi dampak positif yang lebih luas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2016). Sikap manusia: Teori dan pengukurannya (Edisi ke-3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Helman, C. G. (2021). Culture, health and illness (6th ed.). London: CRC Press.  
<https://doi.org/10.1201/9781003162953>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Etika dan hukum dalam pelayanan kebidanan. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmadani, A., & Sari, W. P. (2023). Pemanfaatan media digital untuk promosi kesehatan mental remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 45-56.  
<https://doi.org/10.14710/jpki.18.1.45-56>
- Sarwono, S. W. (2017). Psikologi remaja. Jakarta: Rajawali Pers.
- World Health Organization. (2023). Adolescent mental health.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>