

PENCEGAHAN DEPRESI DAN KESEHATAN MENTAL GENERASI-Z, DALAM MENJAWAB KECEMASAN DI ERA DIGITAL

Andi Yusuf Katili¹, Sry Ade Muhtya Gobel², Layosibana Akhirun³
Universitas Bina Taruna Gorontalo
yusuf2801@gmail.com¹, sryabel.gobel@gmail.com², layosibana@gmail.com³

ABSTRAK

Era digital membawa dampak besar pada kehidupan generasi-z, baik secara positif maupun negatif. Di satu sisi, akses informasi yang melimpah dan konektivitas global memberikan peluang belajar dan pengembangan diri. Namun, di sisi lain, paparan berlebihan terhadap media sosial, tekanan akan pencitraan diri, serta cyberbullying meningkatkan risiko kecemasan, stres, dan depresi di kalangan generasi-z. Pengabdian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi pencegahan depresi dan peningkatan kesehatan mental dalam menjawab tantangan tersebut. Pendekatan yang diusulkan meliputi edukasi kesehatan mental berbasis digital, pengembangan keterampilan literasi digital, serta penguatan dukungan sosial dan keluarga. Selain itu, peran institusi pendidikan dan komunitas menjadi krusial dalam menyediakan ruang aman untuk berekspresi dan akses terhadap layanan kesehatan mental. Melalui kolaborasi multi-stakeholder, diharapkan generasi-z mampu menghadapi tekanan era digital dengan resilien, menjaga keseimbangan emosional, dan membangun kesejahteraan mental yang berkelanjutan.

Kata Kunci: **Depresi, Kesehatan, Kecemasan, Mental, Era Digital**

ABSTRACT

The digital era has had a major impact on the lives of generation z, both positively and negatively. On the one hand, abundant access to information and global connectivity provide opportunities for learning and self-development. However, on the other hand, excessive exposure to social media, pressure for self-image, and cyberbullying increase the risk of anxiety, stress, and depression among generation z. This service aims to identify strategies for preventing depression and improving mental health in responding to these challenges. The proposed approach includes digital-based mental health education, developing digital literacy skills, and strengthening social and family support. In addition, the role of educational institutions and communities is crucial in providing a safe space for expression and access to mental health services. Through multi-stakeholder collaboration, it is hoped that generation z will be able to face the

pressures of the digital era with resilience, maintain emotional balance, and build sustainable mental well-being.

Keywords: *Depression, Health, Anxiety, Mental, Digital Era*

PENDAHULUAN

Era digital telah membawa transformasi besar dalam cara hidup manusia, khususnya bagi Generasi-Z, yang tumbuh dan berkembang bersama teknologi. Dengan akses tanpa batas ke internet, media sosial, dan berbagai platform digital, generasi ini mendapatkan keuntungan dalam hal informasi, komunikasi, dan peluang pengembangan diri. Namun, kemajuan ini juga menghadirkan tantangan besar bagi kesehatan mental mereka. Kecemasan yang dipicu oleh tekanan sosial, ekspektasi berlebihan, serta paparan konten negatif di dunia maya menjadi masalah yang semakin mengkhawatirkan.

Generasi-Z, yang dikenal sebagai digital natives, rentan mengalami gangguan mental seperti depresi akibat pola hidup yang semakin terhubung secara virtual, tetapi terisolasi secara emosional. Paparan berlebihan terhadap media sosial sering kali memicu perbandingan sosial yang tidak sehat, sementara cyberbullying dan tekanan untuk menunjukkan citra diri yang sempurna menambah beban mental. Akibatnya, kesehatan mental mereka menjadi prioritas yang mendesak untuk diperhatikan.

Pencegahan depresi pada Generasi-Z memerlukan pendekatan holistik yang mencakup edukasi kesehatan mental, peningkatan literasi digital, serta penguatan dukungan keluarga dan lingkungan. Pemahaman tentang dampak era digital terhadap kesehatan mental ini menjadi langkah awal untuk menciptakan strategi yang efektif dalam menjawab kecemasan yang dihadapi generasi muda. Penelitian dan upaya kolaboratif dari berbagai pihak, seperti keluarga, institusi pendidikan, dan komunitas, diperlukan untuk membangun kesejahteraan mental yang kokoh di tengah arus digitalisasi.

Sehat mental adalah bagian penting dari kesehatan. Kondisi mental yang sehat akan menjadikan individu dapat menyadari kemampuan yang mereka miliki, mampu mengatasi tekanan dan masalah dalam hidup, produktif dalam bekerja dan berkontribusi pada komunitas (WHO, 2020). Di Indonesia prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia (Riskesmas, 2018). Terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia, terbanyak di India (4,5%). Satu dari empat orang menderita satu atau lebih gangguan mental semasa hidup mereka (Ayuningtyas, 2018) dalam (Prayitno et al., 2022)

World Health Organization (WHO) Depresi dan kesehatan mental merupakan dua hal yang tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan manusia. Di dunia yang semakin berkembang ini, masalah kesehatan mental, termasuk depresi, telah menjadi isu global yang mendapat perhatian serius dari berbagai sektor, baik itu sosial, maupun pemerintah. Meskipun masalah kesehatan mental sudah dikenal sejak lama, kesadaran tentang pentingnya perhatian terhadap kondisi ini baru mulai berkembang pesat dalam beberapa dekade terakhir.

Depresi adalah salah satu jenis gangguan mental yang paling umum, ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat terhadap hal-hal yang sebelumnya disenangi, kelelahan, dan perubahan pola tidur serta makan. Secara umum, depresi dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, mulai dari fisik hingga emosional. Depresi tidak hanya berpengaruh pada individu yang mengalaminya, tetapi juga pada keluarga, teman, dan bahkan masyarakat luas.

Kesehatan mental secara keseluruhan merujuk pada keadaan emosional, psikologis, dan sosial seseorang yang memungkinkan mereka untuk mengatasi tantangan hidup, bekerja dengan produktif, serta berkontribusi positif pada komunitas. Kondisi kesehatan mental yang buruk, seperti depresi, gangguan kecemasan, atau stres kronis, dapat mempengaruhi cara berpikir, perasaan, dan tindakan seseorang.

Depresi dapat dipicu oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik itu faktor biologis, psikologis, maupun sosial. Beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya depresi meliputi:

Faktor Genetik dan Biologis: Penelitian menunjukkan bahwa depresi bisa bersifat turun-temurun. Ketidakseimbangan kimiawi dalam otak, seperti rendahnya kadar neurotransmitter tertentu (misalnya serotonin), juga dapat berperan dalam timbulnya depresi. (**National Institute of Mental Health (NIMH)**)

Faktor Psikologis: Pengalaman traumatis, seperti kehilangan orang yang dicintai, pelecehan, atau peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, dapat menyebabkan gangguan emosi yang berujung pada depresi. Pola pikir negatif yang terus-menerus atau kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri juga dapat menjadi pemicu. (**American Psychological Association (APA),**)

Faktor Sosial dan Lingkungan: Kemiskinan, kurangnya dukungan sosial, serta konflik dalam hubungan interpersonal dapat memperburuk kondisi mental seseorang. Perubahan besar dalam kehidupan, seperti perceraian atau kehilangan pekerjaan, juga dapat menjadi pemicu stres dan depresi. (**World Health Organization (WHO)**)

Depresi dapat memengaruhi hampir setiap aspek kehidupan seseorang, baik dalam hal fisik, emosional, maupun sosial. Secara fisik, penderita depresi seringkali mengalami kelelahan yang berlebihan, gangguan tidur, serta penurunan nafsu makan atau makan berlebihan. Secara emosional, perasaan putus asa, tidak berharga, dan

cemas bisa sangat mengganggu. Secara sosial, depresi sering menyebabkan seseorang menarik diri dari aktivitas sosial, pekerjaan, bahkan hubungan keluarga dan pertemanan.

Selain itu, depresi dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik, seperti meningkatkan risiko penyakit jantung, gangguan sistem imun, atau gangguan tidur yang kronis. Dalam jangka panjang, depresi yang tidak ditangani dapat berujung pada gangguan kesehatan fisik yang lebih serius.

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 280 juta orang di dunia menderita depresi, menjadikannya sebagai salah satu gangguan mental paling umum. Depresi juga menjadi salah satu penyebab utama kecacatan di dunia, dengan dampak yang signifikan terhadap produktivitas kerja dan kualitas hidup. Meskipun prevalensi depresi semakin tinggi di berbagai negara, sering kali masalah ini tidak mendapatkan perhatian yang cukup, baik dalam hal pengobatan maupun dukungan sosial.



Penyampaian Materi

METODE PELAKSANAAN

Sosialisasi ini dilaksanakan selama satu hari pada 18 November 2024 dan dihadiri oleh 75 peserta yang terdiri dari 45 mahasiswa dan 30 remaja, yang berusia antara 14 hingga 17 tahun. Metode pelaksanaan adalah sosialisasi untuk memberikan pemahaman kepada audiensi agar tidak melakukan hal-hal yang dapat merusak mental.

Memberikan Informasi yang relevan tentang sumber daya kesehatan mental, masyarakat yang lebih tahu tentang layanan kesehatan mental akan lebih mudah mengakses dukungan jika mereka atau orang terdekat mereka membutuhkan bantuan. Ini termasuk mengetahui klinik, konselor, terapi, atau nomor bantuan yang tersedia di sekitar mereka.

KAJIAN TEORI

Depresi

Depresi adalah gangguan mental yang ditandai oleh perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat atau kesenangan terhadap aktivitas sehari-hari, serta penurunan energi yang berlangsung dalam waktu lama. Kondisi ini bukan sekadar perasaan sedih sementara, melainkan gangguan serius yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Depresi dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan sosial, produktivitas, hingga kesehatan fisik.

Gejala depresi meliputi perubahan pola tidur, kesulitan berkonsentrasi, kehilangan nafsu makan, rasa bersalah berlebihan, hingga munculnya pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri. Penyebabnya kompleks dan melibatkan kombinasi faktor biologis, psikologis, serta lingkungan. Stres, trauma, ketidakseimbangan kimiawi otak, dan tekanan sosial dapat menjadi pemicu atau memperburuk kondisi ini.

Depresi tidak memandang usia atau latar belakang. Pada anak muda, tekanan akademik, cyberbullying, serta ekspektasi tinggi dari media sosial menjadi faktor pemicu yang signifikan, terutama di era digital. Di sisi lain, stigma terhadap gangguan mental seringkali menghalangi seseorang untuk mencari bantuan.

Penting untuk memahami bahwa depresi adalah kondisi yang dapat diobati. Dukungan dari keluarga, teman, terapi psikologis, serta pengobatan medis, jika diperlukan, sangat membantu dalam proses pemulihan. Edukasi tentang kesehatan mental dan menciptakan lingkungan yang mendukung adalah langkah penting untuk mengurangi dampak depresi, meningkatkan kesadaran, dan memberikan harapan bagi mereka yang mengalaminya.

Chaplin (2002) dalam (Dirgayunita, 2016) mendefinisikan depresi pada dua keadaan, yaitu pada orang normal dan pada kasus patologis. Pada orang normal, depresi merupakan keadaan kemurungan (kesedihan, kepatahan semangat) yang ditandai dengan perasaan tidak pas, menurunnya kegiatan, dan pesimisme menghadapi masa

yang akan datang. Sedangkan pada kasus patologis, depresi merupakan ketidakmauan ekstrim untuk mereaksi terhadap perangsang, disertai menurunnya nilai diri, delusi ketidakpasan, tidak mampu dan putus asa.

Depresi adalah gangguan mental umum yang ditandai dengan kesedihan, kehilangan minat atau kesenangan, rasa bersalah, harga diri rendah, sulit tidur, nafsu makan menurun atau bisa meningkat, perasaan lelah dan kurang konsentrasi (Rahmi Sari Kasome, 2020) dalam (Soumokil-Mailoa et al., 2022)

Gerald C. Davidson (2004:372) dalam (Al Aziz, 2020) menyebutkan bahwa depresi adalah kondisi emosional seseorang yang menunjukkan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah yang ditandai dengan menarik diri, tidak dapat tidur, putus asa terhadap masa depan, dan kehilangan selera terhadap aktivitas sehari-hari.

Depresi menurut Beck dan Alford (2009) dalam (Rahma, 2019) merupakan sebuah gangguan psikologis yang ditandai dengan penyimpangan perasaan, kognitif, dan perilaku individu. Individu yang mengalami gangguan depresi dapat merasakan kesedihan, kesendirian, menurunnya konsep diri, serta menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungannya.

Aspek-Aspek depresi

Terdapat enam aspek atau gejala depresi menurut Beck dan Alford (2009), yaitu:

Aspek Emosi

Aspek emosi adalah salah satu dimensi utama dalam kehidupan manusia yang memengaruhi cara seseorang merasakan, merespons, dan berinteraksi dengan lingkungannya. Emosi mencakup berbagai perasaan yang bersifat subjektif, seperti kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, ketakutan, cinta, dan rasa bersalah. Emosi tidak hanya memengaruhi pikiran, tetapi juga perilaku dan kesehatan fisik seseorang.

Secara psikologis, emosi berfungsi sebagai respons adaptif terhadap berbagai situasi. Misalnya, rasa takut membantu seseorang menghindari bahaya, sedangkan kebahagiaan mendorong koneksi sosial. Namun, emosi juga dapat menjadi tantangan jika tidak dikelola dengan baik. Emosi negatif yang berkepanjangan, seperti kecemasan, kemarahan, atau kesedihan, dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan memicu gangguan psikologis.

Pengelolaan aspek emosi menjadi penting untuk menjaga keseimbangan hidup. Regulasi emosi, atau kemampuan mengontrol perasaan dan mengekspresikannya secara sehat, adalah keterampilan yang perlu dikembangkan. Dukungan sosial, komunikasi yang efektif, serta teknik relaksasi seperti meditasi atau mindfulness dapat membantu meningkatkan kecerdasan emosional.

Dalam konteks era digital, aspek emosi menjadi semakin kompleks. Paparan terhadap media sosial, berita, dan interaksi virtual dapat memperkuat atau bahkan

memperumit emosi seseorang. Oleh karena itu, memahami dan mengelola aspek emosi dengan bijak adalah langkah penting untuk mencapai kesejahteraan emosional dan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek Kognitif

Aspek kognitif merujuk pada kemampuan mental seseorang untuk berpikir, memahami, belajar, mengingat, dan memecahkan masalah. Proses kognitif mencakup berbagai fungsi seperti perhatian, persepsi, ingatan, pemahaman bahasa, penalaran, dan pengambilan keputusan. Aspek ini memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari karena memengaruhi cara individu memproses informasi, beradaptasi dengan lingkungan, dan menyelesaikan tugas-tugas tertentu.

Fungsi kognitif tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, pengalaman, pendidikan, dan kesehatan fisik. Dalam tahap perkembangan manusia, aspek kognitif terus berkembang, dimulai dari kemampuan dasar seperti mengenali objek pada masa kanak-kanak hingga kemampuan berpikir abstrak dan analitis pada masa dewasa.

Di era digital, aspek kognitif menghadapi tantangan baru. Informasi yang berlimpah dapat meningkatkan kapasitas belajar, tetapi juga dapat membebani kemampuan seseorang untuk memilah informasi yang relevan. Selain itu, multitasking yang sering dilakukan dalam penggunaan teknologi dapat mengurangi perhatian dan konsentrasi. Gangguan kognitif seperti kesulitan fokus atau penurunan memori jangka pendek semakin menjadi perhatian di tengah gaya hidup modern yang serba cepat.

Oleh karena itu, menjaga kesehatan kognitif menjadi sangat penting. Stimulasi mental melalui pembelajaran berkelanjutan, aktivitas kreatif, dan olahraga otak seperti permainan logika atau membaca dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif. Dukungan dari lingkungan yang kondusif serta manajemen stres yang baik juga turut berkontribusi pada kesejahteraan kognitif seseorang. Dengan memahami dan mengoptimalkan aspek kognitif, individu dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencapai potensi terbaik mereka.

Aspek Motivasi

Aspek motivasi adalah salah satu elemen penting dalam psikologi yang berkaitan dengan dorongan internal maupun eksternal yang menggerakkan individu untuk bertindak, mencapai tujuan, dan memenuhi kebutuhan. Motivasi menjadi kekuatan yang mendorong perilaku manusia, memengaruhi tingkat usaha, ketekunan, serta fokus seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan.

Motivasi dapat dibedakan menjadi dua jenis utama, yaitu **motivasi intrinsik** dan **motivasi ekstrinsik**. Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri individu, seperti rasa puas, minat, atau keinginan untuk mengembangkan diri. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik dipicu oleh faktor luar, seperti penghargaan, pengakuan, atau tekanan sosial. Kedua

jenis motivasi ini berperan dalam membentuk perilaku dan menentukan tingkat keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan tertentu.

Faktor-faktor yang memengaruhi motivasi meliputi kebutuhan dasar (seperti yang diuraikan dalam hierarki kebutuhan Maslow), pengalaman sebelumnya, tujuan yang jelas, serta lingkungan yang mendukung. Selain itu, emosi, kepercayaan diri, dan persepsi terhadap kemampuan diri (self-efficacy) juga menjadi elemen kunci yang memengaruhi tingkat motivasi seseorang.

Dalam kehidupan sehari-hari, aspek motivasi sangat penting dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, pekerjaan, olahraga, hingga pengembangan pribadi. Di era digital, motivasi individu sering kali dipengaruhi oleh dinamika dunia maya, seperti inspirasi dari media sosial atau tantangan dari lingkungan kompetitif. Namun, tekanan yang berlebihan juga dapat mengurangi motivasi, terutama jika individu merasa kewalahan atau tidak mampu memenuhi ekspektasi.

Untuk menjaga dan meningkatkan motivasi, penting bagi individu untuk memiliki tujuan yang realistis, merayakan pencapaian kecil, serta memupuk lingkungan yang mendukung pertumbuhan. Dengan memahami aspek motivasi, individu dapat mengarahkan energi dan potensi mereka untuk mencapai keberhasilan dan kepuasan hidup.

Aspek Fisik

Aspek fisik adalah dimensi yang mencakup kondisi tubuh dan kesehatan seseorang, termasuk kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan fungsi organ tubuh. Aspek ini menjadi fondasi utama dalam kehidupan sehari-hari, karena kesehatan fisik yang optimal memungkinkan individu untuk menjalankan aktivitas dengan baik dan mendukung keseimbangan aspek lainnya, seperti mental dan emosional.

Kondisi fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetik, pola makan, aktivitas fisik, istirahat yang cukup, serta paparan lingkungan. Gaya hidup sehat, seperti olahraga rutin, konsumsi makanan bergizi, dan tidur yang berkualitas, merupakan elemen kunci untuk menjaga kebugaran tubuh. Sebaliknya, gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurang bergerak, pola makan tidak seimbang, atau stres berkepanjangan, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun panjang.

Di era modern, tantangan dalam menjaga aspek fisik semakin meningkat. Pola hidup sedentari akibat pekerjaan berbasis teknologi, kebiasaan duduk terlalu lama, dan penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan sering kali menyebabkan gangguan fisik, seperti obesitas, postur tubuh yang buruk, hingga gangguan kesehatan mata. Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik menjadi semakin relevan.

Keterkaitan antara aspek fisik dan aspek lainnya sangat erat. Tubuh yang sehat membantu mendukung kesehatan mental dan emosional, sementara gangguan fisik

dapat memengaruhi suasana hati, konsentrasi, dan motivasi seseorang. Misalnya, olahraga tidak hanya meningkatkan kekuatan fisik, tetapi juga merangsang pelepasan endorfin yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan kebahagiaan.

Dengan menjaga aspek fisik secara konsisten, individu tidak hanya meningkatkan kualitas hidup, tetapi juga membangun dasar yang kokoh untuk menghadapi tantangan sehari-hari dengan energi dan vitalitas. Upaya pencegahan melalui pola hidup sehat menjadi investasi penting dalam menciptakan kehidupan yang seimbang dan produktif.

Delusi

Delusi adalah gangguan dalam pola pikir yang ditandai oleh keyakinan kuat yang tidak sesuai dengan kenyataan, meskipun telah ada bukti yang jelas yang membantahnya. Keyakinan ini sering kali bersifat tetap dan tidak logis, sehingga sulit untuk diubah meskipun individu telah diberi penjelasan atau fakta yang bertentangan. Delusi merupakan salah satu gejala utama dari gangguan psikologis tertentu, seperti skizofrenia, gangguan delusi, atau gangguan mood yang parah.

Jenis delusi dapat bervariasi tergantung pada isi keyakinan tersebut. Beberapa jenis yang umum meliputi:

1. **Delusi Kejaran (Paranoid):** Keyakinan bahwa seseorang sedang diawasi, diikuti, atau menjadi target konspirasi.
2. **Delusi Kebesaran:** Keyakinan bahwa seseorang memiliki kekuatan, kemampuan, atau status yang luar biasa, seperti menganggap diri sebagai tokoh penting atau memiliki kekuatan supernatural.
3. **Delusi Somatik:** Keyakinan tentang adanya kondisi fisik yang tidak nyata, seperti merasa memiliki penyakit serius atau bagian tubuh berubah bentuk.
4. **Delusi Erotomania:** Keyakinan bahwa seseorang, biasanya seorang figur terkenal, memiliki perasaan cinta terhadap dirinya.
5. **Delusi Nihilistik:** Keyakinan bahwa dunia atau bagian dari dirinya tidak ada atau akan berakhir.

Penyebab delusi dapat bersifat kompleks, melibatkan kombinasi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Gangguan pada neurotransmitter di otak, seperti dopamin, sering kali menjadi salah satu penyebab utama. Selain itu, trauma, stres berat, atau isolasi sosial juga dapat memicu atau memperparah delusi.

Delusi dapat berdampak signifikan pada kehidupan seseorang, memengaruhi hubungan sosial, pekerjaan, dan kemampuan untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Karena delusi sering kali menimbulkan ketidaknyamanan atau bahkan bahaya bagi individu atau orang di sekitarnya, intervensi yang tepat sangat penting.

Pengobatan delusi biasanya melibatkan kombinasi terapi farmakologis, seperti antipsikotik, dan psikoterapi, seperti terapi kognitif perilaku (CBT). Dukungan keluarga

dan lingkungan juga penting dalam membantu individu mengelola gejala dan menjalani pemulihan. Dengan perawatan yang tepat, individu yang mengalami delusi memiliki peluang untuk meningkatkan kualitas hidup dan memulihkan kemampuan fungsional mereka.

Halusinasi

Halusinasi adalah pengalaman persepsi yang terjadi tanpa adanya rangsangan nyata dari lingkungan. Seseorang yang mengalami halusinasi merasakan, mendengar, melihat, atau mencium sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Halusinasi merupakan gejala dari gangguan persepsi, yang sering kali terkait dengan kondisi psikologis, neurologis, atau efek zat tertentu.

Halusinasi dapat terjadi dalam berbagai bentuk, tergantung pada indra yang terlibat:

1. **Halusinasi Pendengaran:** Mendengar suara, musik, atau bunyi lain yang tidak berasal dari sumber eksternal. Ini adalah jenis halusinasi yang paling umum, terutama pada gangguan seperti skizofrenia.
2. **Halusinasi Visual:** Melihat benda, bayangan, atau cahaya yang tidak nyata. Halusinasi ini sering dikaitkan dengan gangguan neurologis atau penggunaan obat tertentu.
3. **Halusinasi Olfaktori:** Mencium aroma tertentu, seperti bau busuk atau wangi bunga, yang sebenarnya tidak ada. Hal ini dapat terjadi pada kondisi tertentu seperti epilepsi atau gangguan sistem saraf.
4. **Halusinasi Gustatori:** Merasakan rasa yang tidak nyata, seperti rasa pahit atau logam, tanpa adanya makanan atau minuman yang memicu rasa tersebut.
5. **Halusinasi Taktik (Sentuhan):** Merasakan sensasi disentuh, ditusuk, atau digigit oleh sesuatu yang tidak ada. Hal ini kadang terjadi pada kondisi psikosis atau penggunaan obat tertentu.

Halusinasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk gangguan mental seperti skizofrenia, depresi berat dengan fitur psikotik, atau gangguan bipolar. Selain itu, kondisi neurologis seperti epilepsi, penyakit Parkinson, atau tumor otak juga dapat memicu halusinasi. Faktor lain, seperti efek samping obat, penggunaan zat psikoaktif, kurang tidur, atau stres ekstrem, juga dapat menjadi penyebab.

Dampak halusinasi terhadap kehidupan individu bisa sangat signifikan. Halusinasi dapat menyebabkan kebingungan, kecemasan, atau bahkan perilaku yang berbahaya jika individu merasa terancam oleh persepsi yang salah tersebut.

Pengobatan halusinasi biasanya bergantung pada penyebab yang mendasarinya. Terapi farmakologis, seperti antipsikotik, digunakan untuk mengelola halusinasi yang terkait dengan gangguan mental. Sementara itu, psikoterapi dan dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi stres atau trauma yang memengaruhi persepsi mereka.

Intervensi medis juga diperlukan jika halusinasi disebabkan oleh gangguan neurologis atau efek zat tertentu. Dengan penanganan yang tepat, gejala halusinasi dapat dikurangi, memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan yang lebih stabil dan bermakna.

Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup, menjalin hubungan yang positif, serta berkontribusi secara produktif dalam masyarakat. Kesehatan mental yang baik tidak hanya berarti ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengelola stres, mengenali potensi diri, dan menghadapi perubahan atau tekanan secara adaptif.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetika, lingkungan, pengalaman hidup, dan kondisi fisik. Trauma masa kecil, stres kronis, diskriminasi, atau isolasi sosial dapat meningkatkan risiko gangguan mental. Sebaliknya, dukungan sosial yang kuat, lingkungan yang mendukung, dan pola hidup sehat dapat membantu menjaga kesehatan mental.

Gangguan kesehatan mental dapat berupa berbagai kondisi, seperti depresi, kecemasan, gangguan bipolar, skizofrenia, atau PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder). Kondisi ini sering kali memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, atau berperilaku, dan dapat berdampak pada hubungan sosial, pekerjaan, atau kehidupan sehari-hari.

Di era modern, kesehatan mental menjadi perhatian global, terutama dengan meningkatnya tekanan hidup, perubahan sosial, dan pengaruh teknologi. Media sosial, misalnya, dapat memberikan dampak positif berupa koneksi sosial, tetapi juga dapat memicu perasaan tidak berharga, isolasi, atau kecemasan akibat perbandingan sosial yang tidak sehat.

Pentingnya kesehatan mental tidak dapat diabaikan, karena kondisi mental yang sehat berkontribusi pada keseimbangan hidup secara keseluruhan. Untuk menjaga kesehatan mental, individu dianjurkan untuk menjalani gaya hidup sehat, seperti menjaga pola makan, berolahraga, tidur cukup, serta mengelola stres melalui meditasi, hobi, atau berbicara dengan orang yang dipercaya. Jika diperlukan, mencari bantuan dari profesional, seperti psikolog atau psikiater, dapat memberikan dukungan yang tepat.

Dengan meningkatkan kesadaran dan mengurangi stigma terhadap kesehatan mental, masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung, sehingga individu merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang tantangan mereka dan mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan. Kesehatan mental yang baik adalah kunci untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dan keberlanjutan kesejahteraan dalam jangka panjang.

Kesehatan mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster dalam (Zulkarnain, 2019) merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari.1 Kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidaklah dapat disamaratakan. Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

Menurut Suhalmi dalam (Ningtyas, 2014) kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik (biologic), intelektual (rasio/cognitive), emosional (affective) dan spiritual (sacred) yang optimal dari seseorang dalam perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa masalah yang banyak terjadi pada akhir masa kanak-kanak dan awal remaja berkaitan dengan masalah kesehatan mental, salah satunya adalah depresi. Depresi merupakan penyebab terbesar dari beban penyakit di antara individu pada usia awal. Menurut WHO, depresi merupakan penyebab utama dari penyakit dan kecacatan yang terjadi pada remaja, serta tindakan bunuh diri sebagai penyebab ketiga kematian terbesar (Endriyani et al., 2022) dalam (Vitoasmara et al., 2024).

Dari kondisi masyarakat saat ini, terlihat bahwa kesehatan mental pada tiap individu tidak dapat disamaratakan. Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari (Dewi, 2012) dalam (Radiani, 2019).

Sasaran dalam sosialisasi ini adalah sebagai berikut:

- a) Anak-anak dan remaja, sebagai kelompok yang rentan mereka perlu mendapatkan edukasi tentang perlindungan diri.
- b) Orang tua, pendidikan bagi orang tua sangat penting untuk membantu mereka memahami cara mendukung anak-anak mereka.
- c) Komunitas umum, masyarakat luas perlu dilibatkan untuk menciptakan lingkungan yang aman untuk bagi semua individu.
- d) Pihak berwenang dan penegak hukum, melibatkan pihak berwenang dalam sosialisasi untuk memastikan adanya dukungan hukum yang kuat terhadap korban.

Sosialisasi dilakukan kepada mahasiswa terkait dengan Depresi dan kesehatan mental, pentingnya deteksi dini dan dukungan profesional. untuk menciptakan kondisi lingkungan yang aman dan nyaman dan terhindar dari depresi pada anak remaja. Oleh

karena itu mahasiswa mengangkat sosialisasi dengan judul “penyuluhan pencegahan depresi dan kesehatan mental untuk anak muda, dalam menjawab kecemasan di era digital.” Kegiatan ini berjalan dengan lancar meski ada sedikit menghadapi beberapa kendala di lapangan, meski demikian kendala dapat teratasi berkat kerjasama tim.

SIMPULAN

Di era digital yang terus berkembang, Generasi-Z menghadapi tantangan kesehatan mental yang semakin kompleks akibat tekanan sosial, paparan media digital yang berlebihan, dan ekspektasi yang sering kali tidak realistis. Depresi dan kecemasan menjadi ancaman nyata yang dapat menghambat potensi generasi ini jika tidak ditangani dengan serius.

Pencegahan depresi dan peningkatan kesehatan mental pada Generasi-Z membutuhkan pendekatan holistik yang melibatkan edukasi tentang kesehatan mental, peningkatan literasi digital, dan penguatan sistem dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun institusi pendidikan. Penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana mereka merasa diterima, didengar, dan didukung dalam menghadapi tekanan hidup.

Dengan memanfaatkan teknologi secara bijak dan mengedepankan kolaborasi antara berbagai pihak, Generasi-Z dapat dibekali dengan keterampilan emosional dan kognitif yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan di era digital. Upaya ini tidak hanya akan membantu mencegah gangguan mental, tetapi juga memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih sehat, produktif, dan bermakna. Dukungan berkelanjutan dan pengurangan stigma terhadap kesehatan mental menjadi kunci dalam menciptakan generasi yang resilien dan sejahtera di tengah arus digitalisasi.

Sosialisasi tentang depresi dan kesehatan mental merupakan langkah penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai gangguan mental yang sering kali diabaikan atau disalahpahami. Kegiatan sosialisasi ini memiliki tujuan untuk menyebarluaskan informasi yang akurat mengenai depresi, gejalanya, serta cara-cara menghadapinya, baik melalui dukungan sosial maupun perawatan dari tenaga profesional seperti psikolog/psikiater. Sosialisasi ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa dan generasi muda yang sering menghadapi stres akibat tekanan akademik, sosial, dan pribadi. Memahami bahwa masalah kesehatan mental adalah hal yang serius dan dapat diatasi akan mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam menjaga kesejahteraan mental mereka.

Peran penting dalam sosialisasi ini bukan hanya datang dari pihak profesional seperti psikolog atau psikiater, tetapi juga melibatkan keluarga, guru, dosen, dan rekan-rekan sebaya. Pihak-pihak ini bisa memberikan dukungan yang sangat berarti dalam mengidentifikasi gejala depresi pada individu, serta memberikan dukungan emosional yang diperlukan. Sosialisasi tentang depresi dan kesehatan mental perlu melibatkan

kegiatan yang bersifat interaktif dan dapat melibatkan masyarakat secara langsung, seperti kampanye, penyuluhan, atau kelompok dukungan. Dengan cara ini, masyarakat akan merasa lebih terlibat dan lebih terbuka dalam membicarakan masalah kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Rektor Universitas Bina Taruna Gorontalo ibu Dr. Ellys Rachman, S.Sos., M.Si., yang telah memberikan izin menggunakan aula kampus dalam pelaksanaan sosialisasi yang sangat bermanfaat bagi generasi-z. Juga kepada wakil rektor I Bapak Yahya Antu, S.AB., M.Si. Dan tak lupa kepada mahasiswa selaku panitia penyelenggaraan pengabdian yakni: Sintia Kaharu, Novia Sari Indriani Ilam, Pebriyanti Pakaya, Nur Izatul Jannah Hulopi, Irmawati Adam, Frini Mersilia Maliki, Nur Fadilah Payu, Afdal, Renaldy Kamaru, Adelina Fiolita Muhamad, Sintiya Didipu, Chintia Desiana Tenges.

Gambar 1



Penyerahan Sertifikat kepada Pemateri

Gambar 2



Foto Bersama Dosen Pendamping, Pemateri, dan Panitia (Mahasiswa)

DAFTAR PUSTAKA

- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Ningtyas, M. (2014). Penerapan Metode Laba Kotor Unt. *Metode Penelitian*, 32–41.
- Prayitno, E., Tarigan, N., Sukmawaty, W., & Mauidzoh, U. (2022). 2 3 4 1. *Kebangkitan Umkm Pascapandemi Covid-19*, 2(4), 4787–4794. <https://www.bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/3641/2684>
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islam. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 1–27. <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659>
- Rahma. (2019). Jurnal Depresi. *Jurnal Keperawatan*, 14–27.
- Soumokil-Mailoa, E. O., Yanto Paulus Hermanto, & Juliana Hindradjat. (2022). Orang

- Tua Sebagai Supporting System: Penanganan Anak Remaja Yang Mengalami Depresi. *Vox Dei: Jurnal Teologi Dan Pastoral*, 3(2), 244–267. <https://doi.org/10.46408/vxd.v3i2.154>
- Vitoasmara, K., Vio Hidayah, F., Yuna Aprillia, R., & Dyah Dewi, L. A. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2, 57–68. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Zulkarnain, Z. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18–38.