

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Era disrupsi menjadi masa di mana manusia harus dapat berkembang dan beradaptasi dengan beragam hal yang baru seiring dengan berjalannya waktu (Moorhouse et al., 2023). Manusia mendapat tantangan yang besar untuk belajar dengan cepat, melangkah dengan cepat, dan menyesuaikan diri dengan keadaan yang terus berubah. Rutinitas yang dijalani manusia secara berulang-ulang menimbulkan gejala-gejala yang menunjukkan adanya gangguan kesehatan mental pada dirinya (Chatzipanagiotou & Katsarou, 2023). Hal ini juga yang terjadi pada anak-anak di usia remaja. Tuntutan studi dan pengaruh sosial menjadi faktor yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental di usia muda (Willermark et al., 2023).

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin meluas dan menjadi konsentrasi bagi banyak pihak selayaknya kesehatan fisik pada diri manusia. Gangguan kesehatan mental seringkali dianggap sebagai permasalahan yang dialami oleh mayoritas orang yang berada pada usia bekerja. Namun yang perlu disadari adalah fenomena ini dapat dialami oleh seluruh kelompok umur termasuk bagi kelompok umur remaja. Orang-orang yang menjadi bagian dari kelompok usia transisi atau remaja merupakan kelompok yang paling potensial untuk mengalami gangguan kesehatan mental. Hal ini dipicu karena tuntutan yang tinggi, namun tidak diimbangi dengan daya tahan dan cara berpikir yang sudah lebih matang (Kaligis et al., 2021). Sedangkan WHO dengan jargon mereka *“there is no health without mental health”* menyatakan bahwa kondisi mental yang baik ditandai dengan adanya kemampuan bagi seseorang untuk memahami dirinya, mengenal potensi pada dirinya, bahkan memahami kecenderungan yang ada pada dirinya (WHO, 2002).

Permasalahan gangguan mental pada kelompok usia remaja di Indonesia sudah mencapai tingkat yang memprihatinkan, meski sebenarnya situasi ini masih kurang disadari oleh sebagian besar publik di Indonesia. Data menurut hasil survey yang dilakukan oleh Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 34,9% remaja di Indonesia memiliki indikasi gangguan kesehatan mental (I-NAMHS: Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey, n.d.).

Karakteristik	10-13 tahun		14-17 tahun		Total	
	%	(n/N)	%	(n/N)	%	(n/N)
Laki-laki	36.1	(540/1.498)	33.0	(457/1.385)	34.6	(997/2.883)
Perempuan	34.2	(498/1.458)	36.2	(479/1.322)	35.1	(977/2.781)
Total	35.1	(1.038/2.956)	34.6	(936/2.708)	34.9	(1.974/5.664)

Tabel 1.1 Prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja berdasarkan kelompok jenis kelamin dan kelompok usia berdasarkan laporan survey I-NAMHS

Angka 34,9% dalam tabel diperoleh dengan cara membagi total jumlah individu (n) yang memenuhi kriteria survei, yaitu 1.974 orang, dengan total populasi responden (N) yang berjumlah 5.664 orang, lalu dikalikan 100 untuk mendapatkan nilai dalam persen. Perhitungan ini mencakup semua kategori usia (10-13 tahun dan 14-17 tahun) serta jenis kelamin (laki-laki dan perempuan). Dengan demikian, angka ini merepresentasikan rata-rata proporsi karakteristik yang diamati dalam seluruh populasi responden.

Berdasarkan data, urgensi permasalahan gangguan kesehatan mental dapat dianalisis melalui proporsi kelompok usia dan jenis kelamin, mengingat distribusi yang cukup merata antara laki-laki dan perempuan di kedua kelompok usia (10-13 tahun dan 14-17 tahun). Dengan total 5.664 responden, proporsi persentase (sekitar 35%) menunjukkan bahwa sepertiga dari kelompok populasi ini berpotensi mengalami gangguan yang relevan dengan konteks survei. Jika data ini terkait dengan gangguan kesehatan mental, hal ini mencerminkan bahwa masalah tersebut memiliki skala yang signifikan, terutama karena rentang usia

10-17 tahun adalah masa perkembangan kritis, di mana individu lebih rentan terhadap tekanan emosional, sosial, dan akademik.

Selain itu, perbedaan kecil dalam distribusi gender (laki-laki 34.6%, perempuan 35.1%) menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental tidak terbatas pada salah satu jenis kelamin, melainkan merupakan isu lintas gender. Peningkatan proporsi perempuan pada kelompok usia 14-17 tahun dapat mengindikasikan kerentanan yang lebih tinggi pada usia remaja.

Berdasarkan data ini, permasalahan kesehatan mental dapat dianggap mendesak jika gejalanya sudah memengaruhi lebih dari sepertiga populasi yang disurvei, mengingat dampaknya terhadap kesejahteraan individu, performa pendidikan, dan perkembangan jangka panjang. Laporan berdasarkan I-NAMHS juga menunjukkan bahwa kecenderungan gejala yang menjadi indikasi gangguan kesehatan mental yang terjadi pada kalangan remaja yang teratas adalah gangguan kecemasan, inatensi, dan depresi (I-NAMHS: Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey, n.d.).

Masalah kesehatan mental	%	(n)
Depresi	5.3	(302)
Kecemasan	26.7	(1.514)
Stres pasca-trauma	1.8	(104)
Masalah perilaku	2.4	(134)
Masalah terkait pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas	10.6	(599)

Tabel 1.2 Prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja berdasarkan gejala yang timbul
Sumber: I-NAMHS 2022

Data berikutnya menunjukkan bahwa ada tiga faktor tertinggi yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental pada usia remaja. Berdasarkan data, ditunjukkan bahwa 64,7% dipicu oleh relasi dalam keluarga, 41,1% dipicu oleh

lingkungan sosial dan pergaulan, dan 39,3% dipicu oleh beban studi (I-NAMHS: Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey, n.d.).



Gambar 1.1 Data persentase tiga faktor terbesar yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental bagi remaja
Sumber: I-NAMHS 2022, gambar diolah oleh penulis

Apabila diinterpretasikan secara mendalam, maka sebenarnya ketiga faktor ini tidak mempengaruhi secara terpisah, melainkan saling berkait antara satu faktor dengan faktor yang lainnya. Ketatnya jadwal dan rutinitas mempengaruhi minimnya waktu untuk berkomunikasi dan berelasi di dalam keluarga (Pham et al., 2023). Ditambah faktor sosial yang cenderung memiliki tuntutan tersendiri membuat remaja sering merasa gelisah dan tidak yakin dengan dirinya sendiri (Aisyaroh et al., 2022). Inilah yang akhirnya membuat remaja mengalami gangguan kesehatan mental.

Saat ini kondisi kehidupan remaja tidak dapat dikatakan sebagai kondisi yang sedang baik-baik saja. Bahkan saat ini kondisi remaja sangat mengkhawatirkan (Goodyer & Raphael Kelvin, 2023). Di satu sisi, dunia remaja merupakan dunia yang dinamis dan sangat menarik dikarenakan pada masa inilah seseorang mulai bisa memahami dan mengalami banyak hal baru yang

lebih kompleks di dalam masa pertumbuhannya (Nicolson & Harry Ayers, 2004). Eksplorasi menjadi hal yang sangat relevan bila berbicara mengenai remaja. Mereka mencoba hal-hal baru, bahkan memikirkan ide-ide yang sebelumnya tidak mampu mereka rumuskan dalam pemikiran mereka. Di samping itu, pencarian jati diri mulai terjadi pada diri mereka (Sarwono, 2019). Akan tetapi saat ini masyarakat secara global sedang berada pada era disrupsi yang mana perkembangan informasi, inovasi, dan teknologi membombardir beragam sektor dalam kehidupan masyarakat. Tidak hanya itu, transformasi dalam berbagai bidang juga terus bermunculan secara cepat (Moreno & Radovic, 2018). Hal ini yang membuat proses pertumbuhan remaja harus bersentuhan dengan kondisi yang ada, antara proses pencarian jati diri yang bersentuhan langsung dengan proses transformasi besar-besaran yang menuntut remaja saat ini harus cepat beradaptasi. Mengacu dari data yang disajikan oleh I-NAMHS, kondisi ini membuat pembimbingan dan konseling bagi anak remaja harus semakin ditingkatkan secara intensif.

Peran pendampingan tidak hanya penting namun memiliki tingkat urgensi yang tinggi. Mengacu kepada pemahaman WHO bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, maka pendampingan berfungsi untuk menemukan solusi dan membantu konseli (remaja) dalam menemukan jalan keluar atas persoalan yang dihadapi (Hodes & Gau, 2016). Bahkan untuk menjawab tantangan yang ada saat ini perlu memperhatikan dua sisi yang harus dipersiapkan dalam upaya pendampingan dan konseling. Yang pertama, para konselor harus mengeksplorasi perkembangan mengenai tahapan proses pertumbuhan sesuai dengan perubahan zaman (Tangen et al., 2023). Kemudian para konselor juga membutuhkan pengembangan metode dan pendekatan dalam melakukan praktik pendampingan dan konseling kepada para konseli (Tangen et al., 2023). Hal ini dapat membantu untuk proses pendampingan yang efektif dan mampu merangsang para remaja untuk memiliki kesadaran dalam upaya pengembangan diri mereka ke arah yang lebih baik.

Melihat dari pandangan WHO mengenai kesehatan mental, maka apa yang menjadi konsentrasi dalam memandang dan menyikapi persoalan ini

adalah pengembangan diri dan transformasi keadaan. Dalam hal ini transformasi keadaan berarti proses berkelanjutan dan bertahap yang dirancang secara multidimensi dan bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan dan proses perkembangan diri (Moore, 2023). Upaya dalam melakukan transformasi keadaan dilakukan melalui beragam pendekatan dan disiplin (Moore, 2023). Proses ini dimulai dengan penanaman kesadaran dan kepekaan terhadap kondisi setiap individu (siswa) dan memahami adanya urgensi untuk mendampingi setiap individu tersebut dalam mencapai kondisi terbaiknya (Morrison, 2024).

Apabila menggunakan analogi seperti kesehatan fisik pada diri manusia setelah lika-liku panjang pasca pandemi covid-19, maka manusia dapat hidup dengan sehat dan bernafas dengan baik apabila lingkungan sekitar bersih dan terhindar dari polusi. Akan tetapi lingkungan yang ideal bukanlah suatu hal yang mudah untuk didapatkan apalagi dituntut untuk didapatkan (Lynch & Pickersgill, 2023). Oleh karena itu ada beragam upaya yang harus dilakukan oleh seseorang untuk tetap dapat terjaga sehat di tengah lingkungan yang kurang ideal tersebut. Seperti contohnya pada lingkungan yang kurang sehat, maka seseorang perlu menggunakan masker agar terhindar dari virus dan hal-hal yang berpotensi toxic lainnya. Namun selain alat, maka yang diperlukan berikutnya adalah kesadaran dalam diri untuk dapat menerapkan pola hidup yang sehat dan upaya mewujudkan lingkungan yang sehat. Berangkat dari analogi ini, maka dalam upaya peningkatan kesejahteraan sebagai upaya menangani kasus gangguan kesehatan mental, maka kondisi ini dapat ditangani melibatkan berbagai upaya untuk membentuk paradigma dan mengendalikan pola pikir agar dapat memiliki kesadaran yang berdampak pada upaya holistik dalam peningkatan kesejahteraan (Maria José Sousa et al., 2023). Hal semacam ini yang kemudian menolong individu menyadari apa yang dialami oleh dirinya, mampu berdamai dengan keadaan, dan *reframing* persepsi terhadap peristiwa yang dialami dalam perjalanan kehidupannya (Gladding, 2022).

Berdasarkan pendekatan ini dan apabila mencoba untuk kembali melihat kepada data yang disajikan di awal, maka yang menjadi tantangan adalah

bagaimana seorang individu dapat memiliki *support system* yang bertujuan untuk menolongnya untuk meningkatkan konsentrasi, mengendalikan pola pikir untuk memiliki persepsi yang positif yang di mana hal ini akan mempengaruhi pada suasana hati dan psikologis seseorang (Ellins et al., 2023). Apabila berbicara tentang upaya penanganan gangguan kesehatan mental bagi remaja, maka *support system* yang utama selain keluarga adalah lingkungan di mana dirinya berproses, yang dalam hal ini adalah sekolah (Juliansen et al., 2024). Mitigasi masalah kesehatan mental saat ini menghadapi beberapa tantangan yang signifikan. Pertama, ada kesenjangan dalam edukasi dan kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan remaja, yang membuat banyak individu tidak menyadari atau mengabaikan gejala yang mereka alami. Data menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, cukup tinggi di kalangan remaja, tetapi deteksi dini dan intervensi masih menjadi tantangan besar. Selain itu, stigma sosial yang melekat pada masalah kesehatan mental membuat remaja enggan untuk mencari bantuan, sehingga memperburuk kondisi mereka. Selain itu, apabila melihat kepada perubahan zaman dan gaya hidup yang mengarah kepada kemajuan teknologi, maka keterlibatan dari teknologi masa kini menjadi *support system* perlu dilihat peluang dan potensi yang dapat diwujudkan (Timotheou et al., 2023a).

Berbicara tentang teknologi, dalam waktu kurang dari satu tahun media online menyediakan berbagai *platform* untuk menyediakan layanan konseling dan *self-care*. *Platform* semacam ini merupakan pengembangan dari *cyber-counseling* yang semakin banyak diakses oleh kelompok usia remaja sejak pandemi Covid-19. Kelompok remaja yang merasa ada sesuatu yang tidak beres dengan dirinya membutuhkan media pragmatis untuk mereka mengekspresikan diri mereka dan membutuhkan rekan untuk mereka dapat mencari jalan keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi. Di samping itu, semakin banyak para ahli yang menekankan pentingnya memahami dan merawat diri tidak hanya secara fisik namun secara psikis. Hal ini yang membuat munculnya pengembangan untuk mengatasi persoalan (Bhatt et al., 2022).

Peran dari kehadiran teknologi untuk mengatasi persoalan gangguan kesehatan mental berjalan diharapkan dapat membantu mengarahkan individu sebagai pengguna agar dapat menemukan kembali kondisi “prima” pada kesehatan mental mereka dengan *support* dalam hal pengembangan atensi, meluruskan pola pikir, dan membantu menjernihkan cara pandang (Salcedo et al., 2023). Artinya ketika berbicara mengenai proses pendampingan, maka sebenarnya yang menjadi harapan dengan adanya kemajuan teknologi adalah hadirnya *support* dalam ranah teknologi yang memungkinkan seorang individu untuk terdorong dan tergerak dalam menghadapi tantangan yang berkaitan dengan kondisi mentalnya secara psikologis (Timotheou et al., 2023a). Dengan kata lain, seorang individu memiliki beberapa peran dan tugas yang harus dilaksanakan dalam upaya peningkatan kesejahteraan dan kondisi prima pada mentalnya. Metode semacam ini biasa dikategorikan sebagai *gamification* atau dalam bahasa Indonesia disebut sebagai gamifikasi. Dalam hal ini gamifikasi memungkinkan seorang individu untuk melakukan *objectives* yang tergantung dari tujuan apa yang hendak dicapai (Aldalur & Perez, 2023).

Berbicara tentang definisi, gamifikasi adalah penerapan elemen permainan dalam konteks non-permainan untuk meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan pengalaman pengguna. Konsep ini telah menarik perhatian di berbagai bidang, seperti pendidikan, kesehatan, pemasaran, dan pengembangan produk (Gkintoni et al., 2024a). Dengan memanfaatkan mekanisme permainan, gamifikasi bertujuan untuk mendorong perilaku positif dan mencapai tujuan tertentu dengan cara yang lebih menarik dan menyenangkan (Gkintoni et al., 2024a).

Gamifikasi berakar dari pemahaman bahwa manusia secara alami dapat tertarik pada tantangan. Elemen permainan seperti misi, pencapaian, dan kompetisi dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman yang lebih menarik dalam konteks yang biasanya dianggap membosankan atau monoton (Spanellis & Harviainen, 2021). Dalam bidang kesehatan, misalnya, gamifikasi dapat digunakan untuk mendorong individu agar lebih aktif secara fisik, mengadopsi

kebiasaan makan yang lebih sehat, atau meningkatkan kesejahteraan mental (Li et al., 2023) .

Mekanisme gamifikasi terdiri dari beberapa elemen kunci yang berperan dalam efektivitasnya:

- **Tujuan dan Tantangan**

Salah satu elemen paling mendasar dari gamifikasi adalah penetapan tujuan yang jelas. Pengguna perlu memahami apa yang diharapkan dari mereka dan tantangan yang harus dihadapi. Tujuan ini harus spesifik, terukur, dan dapat dicapai untuk menjaga motivasi tetap tinggi (Swacha, 2023).

- **Penghargaan dan Poin**

Sistem penghargaan merupakan komponen penting dalam gamifikasi. Pengguna dapat menerima poin, lencana, atau penghargaan lainnya sebagai pengakuan atas pencapaian mereka. Ini tidak hanya memberikan rasa pencapaian, tetapi juga mendorong pengguna untuk terus berpartisipasi (Swacha, 2023) .

- **Umpan Balik**

Memberikan umpan balik yang cepat dan jelas sangat penting dalam gamifikasi. Pengguna harus dapat melihat kemajuan mereka dan memahami bagaimana tindakan mereka mempengaruhi hasil (Alsadoon, 2023). Umpan balik ini bisa berupa grafik kemajuan, notifikasi, atau laporan yang menunjukkan pencapaian.

- **Kompetisi dan Kolaborasi**

Elemen kompetisi dapat meningkatkan keterlibatan pengguna. Dengan menciptakan leaderboard atau tantangan kelompok, pengguna dapat merasa termotivasi untuk bersaing dengan orang lain. Di sisi lain, kolaborasi juga penting, terutama dalam konteks kesehatan, di mana dukungan sosial dapat meningkatkan keberhasilan (Swacha, 2023).

- **Cerita dan Narasi**

Mengintegrasikan elemen cerita dalam gamifikasi dapat membuat pengalaman lebih menarik. Narasi yang baik dapat membantu pengguna merasa terhubung dengan tujuan yang lebih besar dan memberikan makna pada tindakan mereka (Gkintoni et al., 2024a) .

- **Personalisasi**

Menyesuaikan pengalaman gamifikasi dengan preferensi dan kebutuhan individu dapat meningkatkan keterlibatan. Pengguna yang merasa bahwa pengalaman mereka relevan dan sesuai dengan minat mereka lebih cenderung untuk terlibat secara aktif (Alsadoon, 2023).

Gamifikasi tidak hanya melibatkan penggunaan game itu sendiri, tetapi juga penerapan prinsip desain permainan. Ini termasuk menciptakan tujuan yang jelas, memberikan umpan balik yang cepat, dan menawarkan penghargaan untuk pencapaian. Dengan cara ini, gamifikasi dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik pengguna.

Berbicara tentang gamifikasi dan persoalan kesehatan mental pada remaja, maka hal ini merupakan sebuah metode atau pendekatan. Kehidupan manusia tidak pernah lepas dari tujuan, capaian, dan tantangan yang harus dihadapi. Akan tetapi dalam proses untuk dapat melaksanakan apa yang menjadi tujuan, seringkali manusia terbebani oleh pola pikir bahwa melaksanakan tanggung jawab untuk suatu tujuan menjadi suatu hal yang sulit, berat, bahkan membosankan (Alqithami, 2021). Gamifikasi menjadi suatu metode atau pendekatan yang memungkinkan seseorang untuk dapat melakukan apa yang menjadi tujuannya dengan lebih antusias dan termotivasi (Spanellis & Harviainen, 2021). Hal ini dikarenakan pendekatan yang ada pada metode gamifikasi melihat potensi pada psikologis manusia yang cenderung tertantang apabila tujuan yang hendak dicapai disajikan secara lebih menarik dan ketika seseorang mampu mentuntaskan, maka ada perasaan bangga dan peningkatan kepercayaan diri pada seseorang tersebut (Aldalur & Perez, 2023).

Hal semacam inilah yang diperlukan dalam rangka menyikapi tantangan pada persoalan gangguan kesehatan mental bagi remaja. Kehadiran teknologi, dalam hal ini teknologi digital yang biasa digunakan di masyarakat secara luas perlu dipertimbangkan potensi dan peluang yang ada untuk mampu mendukung metode gamifikasi dalam rangka *self-care* bagi remaja dalam menyikapi kasus gangguan kesehatan mental.

1.2 Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka yang menjadi rumusan permasalahan adalah:

1. Kasus gangguan kesehatan mental bagi kelompok usia remaja semakin marak terjadi di berbagai wilayah di Indonesia
2. Adanya tantangan bagi lembaga pendidikan untuk memiliki kesadaran terhadap persoalan yang ada
3. Pengembangan strategi konkret bagi lembaga pendidikan formal dalam upaya mitigasi permasalahan gangguan kesehatan mental
4. Perlunya mempertimbangkan perumusan strategi dengan melihat kemajuan teknologi yang ada
5. Lembaga pendidikan perlu menyadari adanya kesenjangan antara kurikulum pendidikan formal dengan fenomena yang ada
6. Lembaga pendidikan perlu beradaptasi dengan hadirnya kemajuan teknologi dan melihat peluang yang bisa didapat dengan memanfaatkannya untuk menyikapi persoalan gangguan kesehatan mental bagi remaja

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini hendak memberikan kajian yang komprehensif dan sistematis dengan memperhatikan fenomena yang ada. Adapun fokus utama dari penelitian ini adalah pemanfaatan teknologi dalam penanganan gangguan kesehatan mental.

Merujuk kepada Creswell (2014) maka diperlukan pertanyaan penelitian yang berguna untuk menyempitkan pernyataan tujuan ke pertanyaan-pertanyaan spesifik yang ingin dijawab oleh peneliti dalam pembahasan pada tesis ini. Berdasarkan fokus dan tujuan penelitian, maka pertanyaan penelitian yang akan dijawab adalah:

- Se jauh mana teknologi berperan dalam mendukung penanganan masalah gangguan kesehatan mental pada remaja?

Adapun subfokus dalam penelitian ini:

1. Persepsi Tenaga Pendidik tentang Teknologi untuk Menangani Gangguan Mental

Persepsi tenaga pendidik mengenai penggunaan teknologi dalam penanganan gangguan kesehatan mental sangat penting untuk memahami bagaimana mereka melihat dan memanfaatkan alat-alat digital dalam mendukung siswa yang mengalami masalah mental. Dalam konteks ini, persepsi dapat mencakup sikap, keyakinan, dan pengalaman tenaga pendidik terkait dengan teknologi.

a. Sikap terhadap Teknologi

Sikap tenaga pendidik terhadap teknologi sering kali dipengaruhi oleh pengalaman pribadi mereka dengan alat-alat digital. Tenaga pendidik yang memiliki pengalaman positif dengan teknologi cenderung lebih terbuka untuk mengintegrasikannya dalam praktik pengajaran dan penanganan kesehatan mental. Sebaliknya, mereka yang kurang familiar atau memiliki pengalaman negatif mungkin merasa skeptis atau ragu untuk menggunakan teknologi.

b. Keyakinan tentang Efektivitas

Keyakinan tenaga pendidik tentang efektivitas teknologi dalam menangani gangguan mental juga berperan penting. Mereka mungkin percaya bahwa teknologi dapat memberikan akses yang lebih baik kepada siswa untuk mendapatkan informasi dan dukungan, serta membantu dalam

mengidentifikasi masalah kesehatan mental lebih awal. Misalnya, aplikasi kesehatan mental yang dirancang khusus untuk remaja dapat memberikan informasi yang relevan dan membantu mereka mengelola stres atau kecemasan.

c. Pengalaman dan Pelatihan

Pengalaman dan pelatihan yang dimiliki tenaga pendidik dalam menggunakan teknologi juga memengaruhi persepsi mereka. Tenaga pendidik yang telah menerima pelatihan tentang penggunaan teknologi dalam konteks kesehatan mental lebih mungkin untuk merasa percaya diri dalam mengintegrasikannya ke dalam kurikulum. Pelatihan yang memadai dapat membantu mereka memahami cara menggunakan alat digital secara efektif dan mengatasi tantangan yang mungkin muncul.

d. Tantangan dan Kekhawatiran

Meskipun banyak tenaga pendidik melihat potensi positif dari teknologi, mereka juga mungkin memiliki kekhawatiran terkait dengan penggunaannya. Beberapa tantangan yang mungkin dihadapi termasuk masalah privasi dan keamanan data, serta potensi penyalahgunaan teknologi oleh siswa. Selain itu, ada juga kekhawatiran bahwa teknologi dapat menggantikan interaksi manusia yang penting dalam proses penanganan kesehatan mental.

e. Rekomendasi untuk Peningkatan

Untuk meningkatkan persepsi tenaga pendidik tentang teknologi, penting untuk menyediakan pelatihan yang relevan dan mendukung. Sekolah dapat mengadakan workshop atau seminar yang membahas penggunaan teknologi dalam penanganan kesehatan mental, serta memberikan contoh praktik terbaik. Selain itu, menciptakan komunitas belajar di antara tenaga pendidik dapat membantu mereka berbagi pengalaman dan strategi dalam menggunakan teknologi.

2. Kendala yang Dihadapi dalam Integrasi Program Penanganan Gangguan Kesehatan Mental

Integrasi program penanganan gangguan kesehatan mental di sekolah sering kali menghadapi berbagai kendala yang dapat menghambat efektivitasnya. Kendala ini dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk kebijakan, sumber daya, dan budaya sekolah.

a. Kebijakan dan Regulasi

Salah satu kendala utama dalam integrasi program kesehatan mental adalah kurangnya kebijakan yang mendukung. Banyak sekolah mungkin tidak memiliki pedoman yang jelas tentang bagaimana menangani masalah kesehatan mental, atau kebijakan yang ada mungkin tidak cukup komprehensif. Hal ini dapat menyebabkan ketidakpastian di kalangan tenaga pendidik tentang langkah-langkah yang harus diambil ketika menghadapi siswa dengan gangguan mental.

b. Sumber Daya Terbatas

Keterbatasan sumber daya, baik dalam hal finansial maupun manusia, juga menjadi kendala signifikan. Banyak sekolah mungkin tidak memiliki anggaran yang cukup untuk mengimplementasikan program kesehatan mental yang efektif, termasuk pelatihan untuk tenaga pendidik dan penyediaan alat atau teknologi yang diperlukan. Selain itu, kekurangan tenaga ahli di bidang kesehatan mental di sekolah dapat membatasi kemampuan untuk memberikan dukungan yang memadai kepada siswa.

c. Stigma

Stigma terkait kesehatan mental masih menjadi masalah di banyak sekolah. Siswa yang mengalami gangguan mental sering kali merasa terisolasi atau dihakimi, yang dapat menghambat mereka untuk mencari bantuan. Budaya sekolah yang tidak mendukung atau kurang peka

terhadap isu kesehatan mental dapat membuat siswa enggan untuk berbicara tentang masalah mereka. Tenaga pendidik juga mungkin merasa tidak nyaman atau tidak tahu bagaimana cara mendiskusikan isu ini dengan siswa.

d. Kurangnya Pelatihan

Kurangnya pelatihan yang memadai bagi tenaga pendidik dalam menangani masalah kesehatan mental juga menjadi kendala. Banyak tenaga pendidik mungkin tidak memiliki pengetahuan atau keterampilan yang diperlukan untuk mengenali tanda-tanda gangguan mental atau memberikan dukungan yang tepat. Tanpa pelatihan yang memadai, mereka mungkin merasa tidak siap untuk menangani situasi yang kompleks.

e. Rekomendasi untuk Mengatasi Kendala

Untuk mengatasi kendala-kendala ini, penting bagi sekolah untuk mengembangkan kebijakan yang jelas dan mendukung program kesehatan mental. Selain itu, alokasi sumber daya yang memadai untuk pelatihan dan dukungan bagi tenaga pendidik sangat penting. Membangun kesadaran dan mengurangi stigma terkait kesehatan mental melalui kampanye pendidikan di sekolah juga dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi siswa.

3. Bagaimana Gamifikasi Dapat Dikembangkan untuk Penanganan Gangguan Mental

Gamifikasi, atau penggunaan elemen permainan dalam konteks non-permainan, telah muncul sebagai pendekatan inovatif dalam penanganan gangguan kesehatan mental. Dengan memanfaatkan elemen permainan, gamifikasi dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan memberikan cara yang menyenangkan untuk belajar tentang kesehatan mental.

a. Peningkatan Keterlibatan

Salah satu manfaat utama dari gamifikasi adalah kemampuannya untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Dengan menggunakan elemen permainan seperti poin, level, dan tantangan, siswa dapat merasa lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam program kesehatan mental. Misalnya, aplikasi yang dirancang untuk membantu siswa mengelola stres dapat memberikan penghargaan untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu, sehingga mendorong mereka untuk terus berpartisipasi.

b. Pembelajaran Interaktif

Gamifikasi juga dapat menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih interaktif. Melalui simulasi dan permainan peran, siswa dapat belajar tentang cara mengatasi situasi stres atau konflik dengan cara yang aman dan terkontrol. Ini dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting untuk kesehatan mental mereka.

c. Pengembangan Aplikasi dan Platform

Pengembangan aplikasi dan platform yang mengintegrasikan gamifikasi untuk kesehatan mental dapat menjadi langkah penting. Aplikasi ini dapat mencakup fitur seperti pelacakan suasana hati, latihan pernapasan, dan teknik relaksasi yang disajikan dalam format permainan. Dengan cara ini, siswa dapat belajar tentang kesehatan mental sambil merasa terlibat dan terhibur.

d. Kolaborasi dan Dukungan Sosial

Gamifikasi juga dapat mendorong kolaborasi dan dukungan sosial di antara siswa. Dengan menciptakan tantangan kelompok atau kompetisi yang melibatkan elemen kesehatan mental, siswa dapat bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan tetapi juga membantu membangun rasa komunitas dan dukungan di antara siswa.

e. Evaluasi dan Umpan Balik

Salah satu aspek penting dari gamifikasi adalah kemampuan untuk memberikan umpan balik yang cepat dan konstruktif. Dalam konteks kesehatan mental, umpan balik ini dapat membantu siswa memahami kemajuan mereka dan area yang perlu diperbaiki. Dengan memberikan umpan balik yang positif dan membangun, siswa dapat merasa lebih termotivasi untuk terus belajar dan berkembang.

f. Rekomendasi untuk Pengembangan Gamifikasi

Untuk mengembangkan gamifikasi yang efektif dalam penanganan gangguan mental, penting untuk melibatkan ahli kesehatan mental dan pendidik dalam proses desain. Mereka dapat memberikan wawasan tentang elemen yang paling relevan dan bermanfaat untuk siswa. Selain itu, pengujian dan evaluasi yang berkelanjutan dari program gamifikasi sangat penting untuk memastikan efektivitasnya dan untuk melakukan penyesuaian yang diperlukan.

1.4 Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis:

- Penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori-teori terkait implementasi teknologi dalam proses pendampingan remaja dengan gangguan kesehatan mental. Hal ini dapat memperkaya pemahaman tentang interaksi antara teknologi dan praktik pendampingan dalam konteks kesehatan mental remaja.
- Memberikan landasan teoritis yang kuat untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas teknologi digital dalam mendukung proses pendampingan, serta mengidentifikasi potensi kesenjangan yang perlu diperhatikan dalam penerapan teknologi di bidang kesehatan mental remaja.

2. Manfaat Praktis:

- Penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi lembaga pendidikan, konselor, dan pengembang teknologi dalam meningkatkan layanan pendampingan bagi remaja dengan gangguan kesehatan mental. Dengan memahami kesenjangan yang ada

