

MINDREST: MEDIA PENDAMPING BERBASIS WEB NON-DIAGNOSTIK UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI ERA SOCIETY 5.0

**Komang Ayu Sabina Ananda Adi Putra¹, Anandhini Astaning Ambharasari¹,
Ni Kadek Dwi Sundari¹**

¹SMA Negeri 1 Tabanan

**Email: (sabinandaputra@gmail.com, anandhinisastrowardoyo@gmail.com ,
nikadekdwisundari3@gmail.com)**

ABSTRAK

MINDREST: MEDIA PENDAMPING BERBASIS WEB NON-DIAGNOSTIK UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI ERA SOCIETY 5.0

Kesehatan mental remaja masih menghadapi tantangan berupa rendahnya literasi, stigma sosial, serta keterbatasan akses layanan profesional. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi emosional dan tingkat kesadaran kesehatan mental remaja serta merancang MindRest sebagai media pendamping berbasis web non-diagnostik di era Society 5.0. Penelitian menggunakan pendekatan mixed methods melalui studi kepustakaan, kuesioner daring, dan perancangan prototipe. Subjek penelitian berjumlah 131 siswa SMA Negeri 1 Tabanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 47,2% remaja mengalami kelelahan emosional, 72,4% membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan, dan 93,7% menyatakan media pendamping berbasis web berpotensi membantu menjaga kesehatan mental secara mandiri. Berdasarkan temuan tersebut, MindRest dirancang sebagai media pendamping preventif dan non-diagnostik yang menyediakan fitur check-in emosi, journaling digital, edukasi ringan, dan refleksi emosional berkala. Media ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran kesehatan mental remaja secara mandiri dan berkelanjutan tanpa menggantikan peran tenaga profesiona

Kata kunci: kesehatan mental remaja, media pendamping berbasis web, non-diagnostik, Society 5.0

ABSTRACT

MINDREST: A NON-DIAGNOSTIC WEB-BASED COMPANION MEDIA TO ENHANCE ADOLESCENTS' MENTAL HEALTH AWARENESS IN THE SOCIETY 5.0 ERA

Adolescent mental health continues to face challenges related to low mental health literacy, social stigma, and limited access to professional services. This study aims to describe adolescents' emotional conditions and design MindRest as a non-diagnostic web-based companion media in the Society 5.0 era. A mixed-methods approach was employed through literature review, online questionnaires, and prototype development involving 131 students of SMA Negeri 1 Tabanan. The results indicate emotional exhaustion among adolescents, a strong need for safe spaces for emotional expression, and high acceptance of web-based companion media. Therefore, MindRest is designed as a preventive and non-diagnostic platform featuring emotional check-ins, digital journaling, light mental health education, and periodic emotional reflection. This platform is expected to support adolescents' mental health awareness independently and sustainably without replacing professional service

Keywords: adolescent mental health, web-based companion media, non-diagnostic, Society 5.0

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam kualitas hidup individu dan menjadi fondasi bagi perkembangan personal, sosial, dan akademik, khususnya pada masa remaja. World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera yang memungkinkan individu menyadari potensi dirinya, mampu mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam komunitas. Pada fase remaja, definisi ini menjadi sangat relevan karena individu berada dalam masa transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial secara simultan.

Secara global, permasalahan kesehatan mental remaja menunjukkan tren peningkatan. Berbagai penelitian melaporkan bahwa kecemasan, stres akademik, dan kelelahan emosional menjadi masalah dominan pada kelompok usia remaja. Kondisi ini diperparah oleh tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi sosial, serta paparan media digital yang intens. Media sosial, meskipun memberikan ruang interaksi, juga sering menjadi sumber perbandingan sosial yang dapat menurunkan kepercayaan diri dan meningkatkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang memadai.

Di Indonesia, situasi kesehatan mental remaja juga menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan. Data Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 mencatat bahwa 34,9% remaja usia 10–17 tahun mengalami masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir. Namun, hanya 2,6% yang mengakses layanan kesehatan mental profesional. Kesenjangan ini menunjukkan adanya hambatan struktural dan kultural, seperti keterbatasan layanan,

rendahnya literasi kesehatan mental, serta stigma sosial yang masih kuat di masyarakat.

Selain faktor struktural, karakteristik perkembangan remaja turut memengaruhi rendahnya perilaku pencarian bantuan. Remaja cenderung memendam permasalahan emosional dan merasa ragu untuk mengungkapkan kondisi psikologisnya secara terbuka. Oleh karena itu, pendekatan promotif dan preventif menjadi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental sejak dini, sebelum permasalahan berkembang menjadi gangguan yang lebih serius.

Dalam konteks perkembangan teknologi, konsep Society 5.0 menawarkan pendekatan human-centered yang menempatkan kesejahteraan manusia sebagai tujuan utama inovasi teknologi. Teknologi tidak hanya difokuskan pada efisiensi, tetapi juga diarahkan untuk menyelesaikan permasalahan sosial, termasuk di bidang kesehatan mental. Pemanfaatan teknologi berbasis web sebagai media pendamping kesehatan mental menjadi relevan karena mudah diakses, fleksibel, serta sesuai dengan karakteristik generasi remaja yang akrab dengan dunia digital.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini mengusulkan MindRest sebagai media pendamping kesehatan mental remaja berbasis web non-diagnostik. MindRest dirancang untuk membantu remaja mengenali kondisi emosional, meningkatkan kesadaran kesehatan mental, serta menyediakan ruang aman untuk refleksi diri tanpa menggantikan peran tenaga profesional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed methods, yaitu penggabungan metode kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi kesehatan mental remaja dan kebutuhan terhadap media pendamping berbasis web.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan November–Desember 2025. Pengumpulan data dilakukan di SMA Negeri 1 Tabanan, Bali. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada kesesuaian karakteristik responden, yaitu remaja usia 15–18 tahun yang berada pada fase perkembangan emosional aktif. Perancangan media MindRest dilakukan secara mandiri oleh peneliti.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian berjumlah 131 siswa SMA Negeri 1 Tabanan. Subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan kesediaan responden dan relevansi usia terhadap tujuan penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik berikut:

1. Studi Kepustakaan, untuk memperoleh dasar teoretis terkait kesehatan mental remaja, kesadaran emosional, Society 5.0, dan pengembangan media pendamping digital.

2. Kuesioner Daring, digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif mengenai kondisi emosional, kesadaran kesehatan mental, serta kebutuhan dan penerimaan media berbasis web.
3. Metode Prototyping, digunakan untuk merancang konsep awal MindRest berdasarkan hasil analisis kebutuhan pengguna.

Teknik Analisis Data

Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif menggunakan persentase untuk menggambarkan kondisi responden. Data kualitatif dianalisis melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagai dasar penyusunan konsep media MindRest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Emosional Remaja

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa kondisi emosional remaja berada pada tingkat cukup rentan. Sebanyak 47,2% responden menyatakan sering hingga sangat sering mengalami kelelahan emosional, sementara 36,6% merasa cemas tanpa sebab yang jelas. Selain itu, 37,4% responden melaporkan mengalami perubahan suasana hati yang cepat dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis merupakan fenomena nyata yang dialami oleh remaja.

Kelelahan emosional dan kecemasan yang dialami remaja berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar, motivasi, serta kualitas hubungan sosial. Apabila

tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Kesadaran Kesehatan Mental dan Kebutuhan Ruang Aman

Meskipun mengalami tekanan emosional, sebagian besar remaja menunjukkan kesadaran awal akan pentingnya kesehatan mental. Hal ini ditunjukkan oleh 72,4% responden yang menyatakan membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan tanpa rasa takut dihakimi. Namun, hasil kuesioner juga menunjukkan bahwa remaja cenderung kesulitan mengungkapkan perasaan secara langsung kepada orang lain.

Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara kesadaran dan tindakan nyata dalam menjaga kesehatan mental. Remaja menyadari pentingnya kesehatan mental, tetapi belum memiliki sarana yang nyaman dan aman untuk mengekspresikan kondisi emosionalnya.

Penerimaan Media Pendamping Berbasis Web

Sebanyak 93,7% responden menyatakan setuju bahwa media pendamping berbasis web berpotensi membantu remaja menjaga kesehatan mental secara mandiri. Media berbasis web dinilai relevan karena fleksibel, mudah diakses, serta memberikan privasi bagi pengguna. Fitur yang paling diminati adalah journaling digital, edukasi ringan kesehatan mental, dan refleksi emosional berkala.

MindRest sebagai Media Pendamping Non-Diagnostik

Berdasarkan hasil penelitian, MindRest dirancang sebagai media pendamping kesehatan mental remaja berbasis web non-diagnostik yang bersifat preventif dan

human-centered. MindRest tidak memberikan diagnosis klinis, tetapi berfokus pada peningkatan kesadaran diri, literasi kesehatan mental, dan refleksi emosional. Pendekatan ini dinilai lebih dapat diterima oleh remaja karena mengurangi stigma dan rasa takut terhadap pelabelan klinis.

IMPLIKASI DAN KETERBATASAN PENELITIAN

Secara praktis, MindRest berpotensi menjadi media pendukung literasi kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. Media ini dapat dimanfaatkan sebagai sarana preventif yang melengkapi layanan konseling formal. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu lingkup responden yang masih terbatas pada satu sekolah serta belum dilakukan uji efektivitas penggunaan media secara longitudinal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja mengalami kerentanan kesehatan mental dan membutuhkan media pendamping yang aman, mudah diakses, dan tidak menghakimi. MindRest dirancang sebagai media pendamping berbasis web non-diagnostik yang berfokus pada peningkatan kesadaran emosional, literasi kesehatan mental, dan refleksi diri. Media ini diharapkan dapat mendukung kesejahteraan psikologis remaja di era Society 5.0 tanpa menggantikan peran tenaga profesional.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan uji efektivitas MindRest dalam jangka panjang serta memperluas subjek penelitian. Integrasi dengan lingkungan sekolah dan kolaborasi dengan pendidik serta tenaga profesional juga dapat meningkatkan keberlanjutan media ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astriyani, D., Sari, R. P., & Lestari, N. (2025). Pengaruh faktor sosial terhadap kesehatan mental remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Remaja*, 12(1), 45–56.
- Cabinet Office of Japan. (2019). *Society 5.0: A people-centric super-smart society*. Government of Japan.
- Charismana, R., Putri, A. R., & Widodo, S. (2022). Analisis data kualitatif dalam penelitian sosial. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 7(2), 88–97.
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). (2022). *Laporan nasional kesehatan mental remaja Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Izzani, F., Rahmawati, D., & Putri, L. M. (2024). Identitas diri dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 101–112.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman promosi dan pencegahan kesehatan jiwa*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei kesehatan Indonesia 2023*. Kemenkes RI.
- Putri, D. A., Handayani, S., & Wijaya, A. (2020). Metode prototyping dalam pengembangan perangkat lunak. *Jurnal Informatika*, 6(3), 134–142.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Thomson, R., et al. (2025). Self-guided digital mental health tools for adolescents. *Journal of Adolescent Mental Health*, 14(1), 22–34.

UNICEF. (2021). *Mental health and psychosocial well-being of adolescents*. UNICEF.

Wahyudi, A., Prasetyo, B., & Kurniawan, R. (2025). Peran regulasi emosi dan spiritualitas terhadap ketahanan mental remaja. *Jurnal Kesehatan Mental*, 10(1), 23–34.

Wani, M. A., et al. (2024). Digital mental health interventions for adolescents: Web-based approaches. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e51376.

World Health Organization. (2025). *Mental health: Strengthening our response*. WHO.