

IMPLEMENTASI KAMPANYE DIGITAL DALAM MENINGKATKAN KESADARAN TENTANG MENTAL HEALTH PADA SISWA SISWI SMPN 3 NUBATUKAN SATAP PAUBOKOL

Natersia Hermina Odja*, Mikhael Rajamuda Bataona, Elisabeth Date Masan Welin

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Katolik Widya Mandira Kupang

*Email: tessaodja01@gmail.com

Naskah diterima: 21-06-2025, disetujui: 04-11-2025, diterbitkan: 09-11-2025

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v8i4.9766>

Abstrak - Permasalahan kesehatan mental pada remaja semakin meningkat, termasuk di wilayah terpencil seperti SMPN 3 Nubatukan Satap Paubokol. Rendahnya pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental menjadi dasar dilaksanakannya kampanye digital untuk meningkatkan kesadaran siswa. Pengabdian ini bertujuan mengedukasi siswa melalui sosialisasi berbasis kampanye digital dengan pendekatan visual storytelling, interaksi dua arah, dan pemanfaatan media sosial. Metode kegiatan mencakup perencanaan, persiapan, dan pelaksanaan sosialisasi yang dilaksanakan di aula sekolah pada tanggal 03 Mei 2025. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme siswa serta peningkatan pemahaman mereka terhadap isu kesehatan mental. Kampanye digital terbukti efektif sebagai media penyampaian pesan kesehatan mental yang relevan dan menarik bagi remaja. Hasil ini penting sebagai model edukasi di era digital, terutama di daerah dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental.

Kata kunci: kesehatan mental, kampanye digital, media sosial

LATAR BELAKANG

Kampanye digital merupakan bentuk penyampaian pesan atau gagasan melalui media digital, dengan tujuan memengaruhi opini publik dalam kurun waktu tertentu. Dalam konteks era digital saat ini, kampanye digital dianggap lebih efektif dan efisien dibanding metode konvensional karena sifatnya yang masif, cepat, dan menjangkau audiens luas tanpa batasan geografis (Ananto et al., 2017).

Menurut Santiyuda et al (2023), kampanye digital adalah bentuk kampanye yang dibangun dengan dukungan teknologi informasi dan komunikasi, seperti media sosial, website, serta berbagai platform interaktif lainnya. Kampanye ini bertujuan menyampaikan pesan secara masif dengan pendekatan persuasif. Selain itu, Santiyuda et al (2023) menegaskan bahwa kampanye digital adalah bagian dari strategi komunikasi modern yang berorientasi pada interaksi dan partisipasi publik secara daring.

Fenomena kampanye digital menaruh perhatian menarik bagi khalayak karena dapat diakses dengan mudah (Ramadhan, et al., 2021). Efektivitas kampanye digital sangat tergantung pada kemampuan merancang pesan yang menarik, penggunaan media visual yang kuat, serta strategi distribusi konten melalui kanal yang tepat. Hal ini diperkuat oleh Arby et al (2022) yang menyoroti pentingnya storytelling dan visual engagement dalam membentuk persepsi positif masyarakat terhadap isu atau brand tertentu.

Kesejahteraan mental memungkinkan individu lebih produktif, mampu mengambil keputusan secara tepat, membangun komunikasi dan relasi yang sehat. Dengan demikian peserta didik akan terhindar dari gangguan-gangguan mental dan berkembang lebih optimal. Kesehatan mental merupakan aspek yang penting dalam menjaga kesejahteraan individu secara menyeluruh. Pentingnya kesehatan mental tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan mental, tetapi juga melibatkan keseimbangan emosional,

kemampuan beradaptasi, dan kestabilan psikologis (Pertiwi & Sihotang, 2023).

Dengan memanfaatkan platform seperti Instagram, Facebook, TikTok, atau YouTube, pelaku kampanye dapat melakukan komunikasi dua arah, membangun komunitas digital, dan memengaruhi perilaku audiens melalui pendekatan naratif, emosional, dan informatif (Revolusi, 2024). Kampanye digital juga dapat dilacak efektivitasnya melalui fitur analitik dan insight media sosial, memungkinkan penyesuaian strategi selama proses berlangsung (Dwi et al., 2024)

Kesehatan dan kesejahteraan remaja selama masa remaja dan dewasa tergantung pada pencegahan kesulitan, pengembangan pembelajaran sosial-emosional dan kesejahteraan psikologis, serta menjamin akses ke perawatan kesehatan mental. Dampak potensial pada kesehatan mental remaja meningkat seiring dengan jumlah faktor risiko yang mereka hadapi. Kesulitan, tekanan teman sebaya, dan eksplorasi identitas adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres selama masa remaja (Anggraeni, 2024).

Kesehatan mental merujuk pada keadaan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Ini mencakup kemampuan individu untuk menghadapi stres, membangun hubungan yang sehat, membuat keputusan, beradaptasi dengan perubahan hidup, serta merasa positif tentang diri mereka. Kesehatan mental yang baik mendukung peningkatan kualitas hidup dan memungkinkan seseorang untuk berfungsi dengan efektif dalam kehidupan sehari-hari (Gea et al., 2024).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2018), kesehatan mental didefinisikan sebagai "kondisi di mana seseorang mengenali kemampuannya sendiri, mampu mengelola aktivitas sehari-hari, bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi bagi komunitasnya". Definisi ini menggambarkan bahwa kesehatan

mental bukan hanya internal atau personal, tetapi juga fungsional dan sosial. Artinya, individu yang sehat secara mental mampu berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, baik secara pribadi maupun sosial (Sofwan et al., 2025).

Diskusi tentang overthinking menjadi semakin penting karena kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental. Remaja semakin terpapar dengan informasi dan ekspektasi yang berlebihan di era internet saat ini, di mana media sosial seringkali menciptakan tekanan tidak langsung untuk tampil sempurna. Supini et al (2024) menambahkan bahwa penelitian yang dilakukan UNICEF Indonesia tahun 2021 menyatakan bahwa lebih dari 1 dari 3 remaja yaitu sebanyak kurang lebih 37% merasa stres karena membandingkan diri sendiri dengan orang lain di media social. Hal ini secara signifikan memengaruhi kebiasaan berpikir berlebihan.

SMPN 3 Nubatukan Satap Paubokol sebagai institusi pendidikan di wilayah Nusa Tenggara Timur menghadapi tantangan serupa. Siswa-siswi di daerah ini tidak luput dari pengaruh media sosial dan dinamika psikososial yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka.

Salah satu komunitas di media sosial yang juga menyebarkan mengenai kesehatan mental ialah Self Love Warrior. Latha et al (dalam Githaswari, 2024) berpendapat bahwa penggunaan media digital yang efektif telah meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental. Untuk menyebarkan informasi dengan tujuan meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental, diperlukan strategi kampanye digital yang tepat.

Dengan demikian, komunikasi digital masyarakat di media sosial dapat dilihat dari model percakapan yang terbentuk di platform WhatsApp. Model percakapan ini menegaskan

bentuk asli dari realitas yang terjadi dalam komunikasi konvensional (Zaxrie et al., 2024).

Dilansir dari visual storytelling Institute definisi dari visual storytelling adalah sebuah cerita yang disampaikan secara utama melalui penggunaan media visual. Menurut Ron dalam Alwan dan Catya (2023), cerita ini dapat disampaikan menggunakan fotografi, ilustrasi, atau video, dan dapat diperkaya dengan grafis, musik, suara, dan elemen audio lainnya.

Kesehatan mental telah menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang mendesak di seluruh dunia. Tantangan ini memerlukan pendekatan yang terintegrasi dan komprehensif untuk menangani penyakit mental sekaligus mempromosikan kesejahteraan mental di berbagai lapisan masyarakat (Indrasari & Miftahuddin, 2022). Dengan demikian, implementasi kampanye digital di SMPN 3 Nubatukan Satap Paubokol bukan hanya relevan, tetapi juga strategis dalam menjawab tantangan kesehatan mental remaja di era digital. Pendekatan ini sejalan dengan visi pendidikan yang holistik dan inklusif.

Komunikasi merupakan proses fundamental yang memungkinkan manusia untuk bertukar informasi, ide, maupun emosi. Melalui komunikasi kita akan mengetahui apa yang kita butuhkan dan apa yang orang lain butuhkan karena kita tidak akan mengetahui apa yang mereka butuhkan tanpa adanya komunikasi. Terlihat bahwa kunci utama dari komunikasi adalah tentang bagaimana pemahaman seseorang dalam menyampaikan pesan yang diterima dan dipahami orang lain (Mangantes, 2023).

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi “Implementasi Kampanye Digital dalam Meningkatkan Kesadaran Tentang Mental Health Pada Siswa Siswi SMPN 3 Nubatukan

Satap Paubokol” di lakukan di Aula Sekolah SMPN 3 Paubokol, Kecamatan Nubatukan, Kabupaten Lembata yang mana melibatkan seluruh siswa siswi dan pihak sekolah.

1. Perencanaan

Dalam kegiatan sosialisasi ini perencanaan yang dilakukan berupa penyusunan proposal program kerja individu mahasiswa peserta kegiatan MBKM FISIP 2025. Proposal berisi rencana kegiatan, waktu dan tempat, serta materi yang akan disampaikan dalam sosialisasi. Juga di adakannya rapat pleno program kerja bersama dengan aparat Desa Paubokol, dimana dalam pleno penulis memaparkan rencana program individu yang telah disusun dalam proposal.

2. Persiapan

Setelah mendapat persetujuan dari kepala desa Paubokol dalam rapat pleno. Persiapan dilanjutkan antara lain dengan pendekatan dan pengenalan diri kepada Kepala Sekolah dan pihak sekolah. Dalam pertemuan tersebut juga di sepakati tanggal, waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan sosialisasi tersebut.

3. Pelaksanaan

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada hari Sabtu, 03 Mei 2025, pukul 09:00 – selesai WITA, bertempat di Aula Sekolah SMPN 3 Paubokol, Kecamatan Nubatukan, Kabupaten Lembata. Kegiatan ini dihadiri oleh Kepala Sekolah SMPN 3 Paubokol, pihak sekolah, Peserta SMPN 3 Paubokol, serta teman-teman mahasiswa MBKM. Dalam kegiatan sosialisasi ini, materi dibawakan langsung oleh penulis sebagai pembicara. Materi yang di bawakan membahas tentang implementasi kampanye digital dalam meningkatkan kesadaran tentang isu kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi yang penulis adakan ini merupakan salah satu program dari

kegiatan MBKM FISIP Unwira 2025 yang berlangsung selama 2 bulan di Desa Paubokol, Kecamatan Nubatukan, Kabupaten Lembata. Dalam hal ini penulis mengadakan kegiatan sosialisasi mengenai implementasi kampanye digital dalam meningkatkan kesadaran siswa/siswi SMPN 3 Paubokol tentang mental health upaya menciptakan lingkungan hidup yang sehat tanpa ada gangguan mental. Untuk menyukseskan kegiatan sosialisasi yang akan dilakukan diperlukan perencanaan matang. Dalam perencanaan kegiatan sosialisasi, dilakukan penyusunan proposal program kerja individu mahasiswa peserta kegiatan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) yang dilaksanakan oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Katolik Widya Mandira Kupang Tahun 2025. Proposal tersebut berisi rencana kegiatan, tanggal, waktu dan tempat, serta materi yang akan disampaikan dalam kegiatan sosialisasi.

Selain perencanaan yang disusun dalam proposal, diadakan pula rapat pleno bersama aparat desa paubokol yang dilaksanakan pada tanggal 10 April 2025 di mana dalam rapat pleno ini penulis memaparkan rencana program individu yang telah disusun dalam proposal. Dalam rapat pleno ini pihak pemerintah desa sangat mendukung rencana kegiatan sosialisasi ini, guna meningkatkan pemahaman tentang mental health.



Gambar 1. Perencanaan Rapat Pleno Bersama Aparat Desa Paubokol



Gambar 2. Persiapan Pendekatan dan Pengenalan Kepada Pihak Sekolah

Selanjutnya yang dilakukan untuk melancarkan kegiatan sosialisasi ini yaitu pendekatan dan pengenalan diri kepada Kepala Sekolah dan pihak sekolah. Dalam pertemuan tersebut penulis memberikan surat permohonan izin sosialisasi tentang implementasi kampanye digital dalam meningkatkan kesadaran siswa/siswi mengenai mental health yang ditujukan untuk siswa/siswi SMPN 3 Paubokol Pada akhir pertemuan disepakati tanggal, waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan sosialisasi. Penulis mendapat respon yang sangat baik dari kepala sekolah saat pendekatan mengenai sosialisasi yang akan diadakan, pihak sekolah juga sangat mendukung kegiatan sosialisasi.

Sasaran dari kegiatan sosialisasi ini adalah siswa/siswi SMPN 3 Paubokol yang berjumlah 32 orang remaja dewasa laki-laki maupun perempuan. Melalui kegiatan ini penulis memberikan edukasi yang tepat dan mudah dipahami mengenai kesehatan mental, sehingga siswa/siswi memiliki pemahaman yang benar tentang pentingnya menjaga mental health. Kegiatan sosialisasi dilakukan di aula sekolah Paubokol, Kecamatan Nubatukan, Kabupaten Lembata. Penulis sebagai pemateri melangsungkan kegiatan ini pada tanggal 03 Mei 2025 pukul 09:00 sampai selesai, bertempat di ruangan aula sekolah Paubokol. perkenalan diri dari penulis sebagai

pemateri, serta teman-teman mahasiswa peserta MBKM FISIP Unwira 2025 desa Paubokol Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh penulis yang juga menjadi pemateri dalam kegiatan ini.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Implementasi kampanye digital dalam meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental pada siswa SMPN 3 Nubatukan Satap Paubokol menunjukkan hasil yang positif. Dengan pendekatan komunikasi visual dan naratif melalui media digital, siswa menjadi lebih terbuka dan paham akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Kampanye ini mampu menciptakan ruang edukatif yang menarik dan interaktif, serta menjembatani keterbatasan akses informasi di wilayah terpencil. Dukungan pihak sekolah dan perangkat desa turut memperkuat keberhasilan kegiatan ini. Oleh karena itu, pendekatan kampanye digital dapat dijadikan model dalam upaya edukasi kesehatan mental di lingkungan pendidikan, terutama bagi remaja yang sangat terpapar dinamika media sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada Bapak Thomas Igo Udak selaku kepala desa Paubokol beserta seluruh jajaran aparaturnya, ketua BPD desa Paubokol Bapak Lambertus Ua Ujan beserta anggota, kepala sekolah SDI Paubokol, kepala sekolah SMPN 3 Nubatukan, ketua OMK beserta

semua orang muda, tokoh adat, tokoh masyarakat dan juga adik-adik siswa/siswi mulai dari Tingkat Paud sampai SMP yang sudah terlibat dalam kegiatan pengabdian ini dan juga sudah membantu penulis mulai dari tahap persiapan sampai dengan tahap pelaksanaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwan, F., & Catya, K. (2023). Perancangan Visual Storytelling Media Sosial Sebagai Upaya Peningkatan Brand Awareness di Mojadiapp. *Jurnal Barik*, 5(1), 168–182.
- Ananto, D., Hartanto, D. D., & Sylvia, M. (2017). Perancangan Kampanye Sosial Bagi Orang Tua Tentang Pentingnya Anak Beretika di Media Digital. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Adiwarna*, 1(10), 11–20.
- Anggraeni, L. (2024). Perspektif Global Kesehatan Mental Kaum Pemuda (Remaja, Adolesen & Dewasa Awal) Di Amerika Serikat, Eropa, Negara Persemakmuran & Asia Tenggara Tahun 2024: Sebuah Tinjauan Pustaka Sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(2), 34–61.
- Arby, S. P., Rahayu, L. M., & Mulyadi, R. M. (2022). Negosiasi Wacana Femininitas Melalui Film-Film Animasi Putri Disney. *Paradigma: Jurnal Kajian Budaya*, 12(2), 136.
- Dwi, A., Syaban Zulfiqar, A., & Zubaidah, S. (2024). Pemanfaatan Media Sosial untuk Kampanye Sosial dan Keterlibatan Masyarakat: Studi Kasus Mahasiswa Di Kota Palembang. *Iapa Proceedings Conference*, April, 278.
- Gea, N. Y. K., Indrawati, L., Bunga, D. N. F. H., Agustina, L., Roulita, Meliyana, E., & Martadinata. (2024). Kesehatan Mental Remaja. *CV Dunia Penerbitan*

- Buku, March. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>
- Githaswari, N. M. A. D. (2024). Kampanye Digital Self Love Warrior dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Di Instagram. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 600-608.
- Indrasari, B. N., & Miftahuddin, A. (2022). *Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental: Tantangan, Peluang, dan Strategi Inklusif di Era Digital*. December.
- Mangantes, M. L. (2023). *Self-esteem Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Pertiwi, A. R. C. E., & Sihotang, H. (2023). Upaya Sekolah Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Digital. *Jurnal Psiko Edukasi*, 21(2), 180-195.
- Ramadhan, G. A., & Triwardhani, I. J. Hubungan Antara Digital Kampanye# Localpride dengan Keputusan Pembelian. *Prosiding Manajemen Komunikasi* [http://dx.doi.org/10\(v7i1\),26648](http://dx.doi.org/10(v7i1),26648).
- Revolusi, P. R. (2024). Persepsi Publik Dan Media Sosial Dalam Kampanye Digital Pilpres 2024. *NIVEDANA : Jurnal Komunikasi Dan Bahasa*, 5(1), 32-44. <https://doi.org/10.53565/nivedana.v5i1.1177>
- Santiyuda, P. C., Purnawan, N. L. R., & Gelgel, N. M. R. A. (2023). Kampanye #Berkaingembira Dalam Membangun Kesadaran Generasi Z Akan Budaya Berkain. *Jurnal Communio : Jurnal Jurusan Ilmu Komunikasi*, 12(1), 1-12.
- Sofwan, M., Puteri, A. R., Asmiralda, F., & Daulay, H. (2025). *Wahdatul ' Ulum dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental dalam Perspektif Pendidikan Islam*. 02, 560-568.
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 166-172.
- WHO. (2018). *Mental Health Action Plan 2013 -2020*. Geneva: World Health Organization. 2013.
- Zaxrie, S. A., Rina, N., Thoibah, S., Putri, K., & Sosial, M. (2024). Peran Media Sosial Sebagai Saluran Komunikasi Digital Dalam Kehumasan The Role Of Social Media As A Digital. *Indonesian Journal of Digital Public Relations*, 3(1), 26-39.