

Implementasi Campaign Digital #PauseYourself sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Mahasiswa

Sevia kikan¹, Wahyu Puja², Siska Sindi³

^{1,2,3}Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

seviaakikan@gmail.com¹

Abstrak

Kegiatan layanan masyarakat ini muncul karena meningkatnya tekanan akademis dan psikososial yang dirasakan mahasiswa, yang dapat berdampak pada kesehatan mental serta kesejahteraan mereka. Meskipun begitu, pemahaman mahasiswa tentang pentingnya pengenalan kondisi mental dan praktik perawatan diri masih cukup rendah. Dengan program ini, kami ingin meningkatkan kesadaran serta pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental melalui kampanye digital bertajuk *PauseYourself*. Untuk melaksanakan program ini, kami akan menyusun strategi komunikasi, membuat konten edukatif yang berbasis media sosial, dan menyebarkan kontennya secara online. Kegiatan ini dievaluasi dengan menggunakan survei sebelum dan sesudah untuk menilai perubahan dalam pengetahuan peserta. Sasaran dari kegiatan ini adalah mahasiswa yang merupakan kelompok usia produktif yang aktif menggunakan media digital. Hasil dari kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mahasiswa tentang isu kesehatan mental setelah mengikuti kampanye, serta meningkatnya kesadaran akan perlunya mengambil jeda sejenak dalam menghadapi stres sehari-hari. Secara keseluruhan, kampanye *PauseYourself* memberikan dampak positif sebagai model layanan masyarakat berbasis digital yang berkelanjutan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: kesehatan mental, kampanye digital, mahasiswa

Abstract

This community service activity arose due to the increasing academic and psychosocial pressures felt by students, which can impact their mental health and well-being. However, students' understanding of the importance of recognizing mental health conditions and practicing self-care is still quite low. With this program, we aim to increase students' awareness and understanding of mental health through a digital campaign titled *PauseYourself*. To implement this program, we will develop a communication strategy, create educational content based on social media, and distribute the content online. This activity will be evaluated using pre- and post-surveys to assess changes in participants' knowledge. The target audience for this activity is students, who are an active group of productive age who actively use digital media. The results of the activity showed an increase in students' understanding of mental health issues after participating in the campaign, as well as an increased awareness of the need to take a break from daily stress. Overall, the *PauseYourself* campaign had a positive impact as a model for sustainable digital-based community services in supporting student mental health.

Keywords: mental health, digital campaign, students

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal secara bersamaan. Di era digital, tekanan tersebut semakin meningkat seiring dengan intensitas penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, seperti meningkatnya stres, kecemasan, dan depresi akibat paparan konten berlebihan serta fenomena perbandingan sosial digital. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa rentan mengalami kelelahan mental dan emosional tanpa memiliki ruang jeda yang memadai untuk diri sendiri.

Literatur ilmiah juga menyatakan bahwa mahasiswa di era digital menghadapi risiko gangguan kesehatan mental yang lebih kompleks akibat paparan media sosial, cyberbullying, serta kelelahan digital (*digital fatigue*). Kurangnya literasi kesehatan mental dan minimnya strategi koping yang tepat membuat mahasiswa sering kali mengabaikan sinyal kelelahan psikologis yang dialami. Padahal, secara ideal mahasiswa diharapkan

mampu mengenali kondisi mental diri dan menerapkan praktik perawatan diri sebagai bagian dari upaya menjaga kesejahteraan psikologis. Kesenjangan antara kondisi ideal tersebut dengan realitas di lapangan menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang relevan dengan karakteristik mahasiswa.

Pendekatan kampanye digital dipandang efektif karena selaras dengan kebiasaan mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Kajian mengenai efektivitas kampanye berbasis media baru, termasuk Instagram, menunjukkan bahwa konten digital mampu menjadi sarana penyampaian pesan kesehatan mental yang informatif, persuasif, dan mudah diakses oleh mahasiswa. Oleh karena itu, kampanye digital tidak hanya berfungsi sebagai media informasi, tetapi juga sebagai ruang refleksi dan ajakan untuk memberi jeda bagi diri sendiri.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental melalui campaign digital #PauseYourself. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa peningkatan literasi kesehatan mental mahasiswa, mendorong kesadaran untuk mengambil jeda sejenak di tengah tekanan akademik, serta menjadi model pengabdian masyarakat berbasis digital yang berkelanjutan dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa di era digital.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan kampanye digital sederhana yang berfokus pada peningkatan kesadaran kesehatan mental mahasiswa. Kegiatan dilaksanakan secara daring dengan memanfaatkan media sosial sebagai sarana utama penyampaian pesan. Sasaran kegiatan adalah mahasiswa sebagai kelompok usia produktif yang aktif menggunakan media digital dan rentan mengalami kelelahan akademik serta tekanan psikososial.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyampaian pesan edukatif melalui satu konten video kampanye bertajuk #PauseYourself. Video tersebut dirancang untuk mengajak mahasiswa mengambil jeda sejenak, mengenali kondisi mental diri, dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah aktivitas akademik yang padat. Konten video dipublikasikan melalui media sosial agar mudah diakses oleh mahasiswa.

Tahapan pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahap. Tahap perencanaan meliputi identifikasi permasalahan kesehatan mental mahasiswa, penyusunan pesan utama kampanye, pembuatan video kampanye, serta penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan penyebaran video kampanye melalui media sosial, yang diikuti dengan pengisian kuesioner pre-test oleh peserta sebelum menonton video dan post-test setelah menonton video. Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan dan pemahaman mahasiswa terkait kesehatan mental.

Monitoring dan evaluasi dilakukan melalui analisis hasil kuesioner serta pengamatan terhadap respons peserta terhadap konten video. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas kampanye digital #PauseYourself serta menjadi dasar pertimbangan keberlanjutan program sebagai bentuk pengabdian masyarakat berbasis media digital bagi mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui kampanye digital #PauseYourself berhasil mencapai tujuan utama berupa peningkatan pengetahuan dan

kesadaran mahasiswa tentang pentingnya kesehatan mental. Selain itu, mahasiswa juga menyadari pentingnya memberi diri mereka waktu istirahat di tengah tekanan akademik. Untuk mengevaluasi kegiatan ini, kuesioner pre-test dan post-test digunakan, yang diisi oleh mahasiswa sebelum dan sesudah menonton video kampanye.

Pengukuran menunjukkan bahwa ada peningkatan pemahaman mahasiswa tentang isu kesehatan mental setelah berpartisipasi dalam kampanye. Pada pre-test, beberapa mahasiswa memiliki pemahaman yang terbatas tentang konsep kelelahan mental, tanda-tanda stres akademik, serta pentingnya melakukan jeda dan merawat diri. Setelah melihat video kampanye, post-test mengindikasikan bahwa nilai pengetahuan mahasiswa meningkat, yang menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan melalui video diterima dan dimengerti dengan baik oleh peserta. Selain peningkatan pengetahuan, terdapat juga perubahan sikap, dengan mahasiswa menjadi lebih sadar akan pentingnya mengambil waktu sejenak dan memperhatikan kesehatan mental dalam kegiatan sehari-hari.

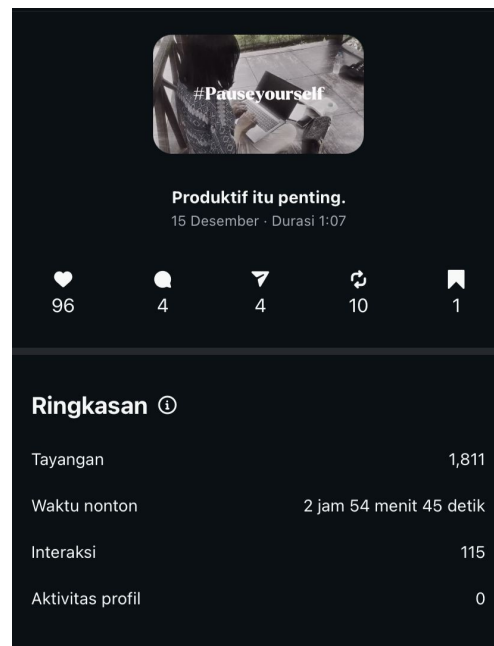
Hasil yang didapat sejalan dengan tujuan kegiatan ini, yaitu untuk meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa dengan cara kampanye digital yang mudah dijangkau. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa media sosial dan konten digital, terutama dalam bentuk video, efektif untuk menyampaikan pesan kesehatan mental. Hal ini dikarenakan sifatnya yang visual, ringkas, serta relevan dengan kebiasaan penggunaan media oleh mahasiswa. Dengan kampanye digital, pesan edukatif dapat disampaikan tanpa menambah beban dari aktivitas mahasiswa, sehingga lebih mudah untuk diterima.

Beberapa faktor yang mendukung keberhasilan kegiatan ini meliputi penggunaan media sosial yang dekat dengan kehidupan mahasiswa, format video yang singkat dan komunikatif, serta pesan kampanye yang berhubungan dengan kenyataan yang dihadapi mahasiswa yang merasa lelah secara akademik. Akan tetapi, terdapat kendala seperti kurangnya interaksi langsung dengan peserta dan durasi kampanye yang cukup pendek. Meskipun demikian, kendala ini dapat diatasi dengan cara menyusun pesan yang sederhana dan jelas, serta langsung menargetkan masalah utama.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif bagi mahasiswa dalam upaya memahami dan memperhatikan kesehatan mental mereka. Selain itu, kampanye *PauseYourself* memiliki potensi untuk terus dikembangkan sebagai model pengabdian masyarakat berbasis digital yang mendukung kemajuan ilmu sosial. Terutama di bidang komunikasi kesehatan dan edukasi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

Tabel dan Gambar

Dokumentasi pelaksanaan campaign digital *#PauseYourself* disajikan pada Gambar 1. Gambar tersebut menampilkan konten video kampanye yang diunggah melalui media sosial dan digunakan sebagai media edukasi untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta mengambil jeda di tengah aktivitas akademik.



Gambar 1. Tampilan dan Statistik Interaksi Video Campaign Digital #PauseYourself

Hasil pengukuran tingkat pemahaman mahasiswa sebelum dan sesudah mengikuti campaign digital #PauseYourself ditampilkan pada Tabel 1. Pengukuran dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test untuk melihat perubahan pemahaman mahasiswa terkait kesehatan mental dan pentingnya jeda diri.

Tabel 1. Hasil Survey Pre-Test & Post- Test Mahasiswa

Indikator	Skor Pre-Test	Skor Post-Test	Presentase
Peserta 1	17	20	17,6%
Peserta 2	18	20	11,11%
Peserta 3	20	18	10%
Peserta 4	21	18	10%
Peserta 5	19	17	36,84%
Peserta 6	20	17	15%
Peserta 7	18	18	0
Peserta 8	20	18	10%
Peserta 9	21	18	14,29%
Peserta 10	17	19	11,76%
Peserta 11	17	20	17,65%
Peserta 12	18	18	0
Peserta 13	18	10	11,11%
Peserta 14	21	18	11,11%
Peserta 15	17	19	11,76%
Peserta 16	17	20	17,65%
Peserta 17	18	18	17%
Peserta 18	20	18	-10%
Peserta 19	18	21	16,67%
Peserta 20	17	19	11,76%

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan skor pemahaman mahasiswa setelah mengikuti campaign digital #PauseYourself. Hal ini menunjukkan bahwa konten video kampanye yang disebarluaskan melalui media sosial mampu meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap isu kesehatan mental.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui kampanye digital *PauseYourself* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya kesehatan mental dan praktik jeda diri saat menghadapi tekanan akademik. Dalam program ini, metode yang digunakan adalah kampanye digital yang terdiri dari satu video edukatif yang disebarluaskan melalui media sosial, dan dilakukan evaluasi melalui kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pemahaman mahasiswa meningkat setelah mengikuti kampanye, yang menunjukkan bahwa komunikasi digital dapat berfungsi dengan baik sebagai alat edukasi untuk kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa sekaligus memperkaya praktik pengabdian kepada masyarakat yang berbasis media digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., & Sari, D. P. (2020). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 9(2), 85-94.
- Fitri, A., & Rahmawati, N. (2021). Kelelahan digital dan stres akademik pada mahasiswa di era pembelajaran daring. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 10(1), 45-54.
- Hidayat, M., & Prasetyo, A. (2019). Strategi kampanye komunikasi kesehatan berbasis media sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 17(2), 123-134.