

---

## DISEMINASI INFORMASI KESEHATAN MENTAL “BUILD MENTAL SHINE MORE” PADA MASYARAKAT USIA 17-45 TAHUN MELALUI PLATFORM YUK BERDIALOG DENGAN TEORI DIFUSI INOVASI

Chrisindo Reformanda<sup>1</sup>, Kezia Melasari Paul<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Universitas Pelita Harapan

<sup>2</sup>Universitas Pelita Harapan

[Chrisindo.reformanda@lecturer.uph.edu](mailto:Chrisindo.reformanda@lecturer.uph.edu), [KeziaMPL@gmail.com](mailto:KeziaMPL@gmail.com)

---

### Abstrak

Diseminasi Informasi Kesehatan Mental dilakukan melalui Webinar "*Build Mental, Shine More*" oleh platform *yukberdialog* dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental dan manajemen stres. Penelitian ini mengevaluasi bagaimana ide-ide baru tentang kesehatan mental diperkenalkan dan diadopsi oleh peserta melalui pendekatan teori difusi inovasi. Dengan menggunakan saluran komunikasi yang bervariasi seperti media sosial dan email, webinar berhasil menyebarkan informasi yang relevan dan praktis mengenai manajemen stres, pola makan sehat, serta pentingnya dukungan sosial. Hasil menunjukkan bahwa keunggulan relatif, kemampuan uji coba, dan observabilitas strategi kesehatan mental berkontribusi pada adopsi yang cepat oleh peserta. Webinar ini menjadi model efektif dalam penerapan teori difusi inovasi untuk mempromosikan kesehatan mental di lingkungan akademik dan profesional.

**Kata kunci:** Mangrove, SDGs, Negara, Non negara, Banten

---

### PENDAHULUAN

Tujuan Pada era modern saat ini, stres dan gangguan kesehatan mental menjadi masalah yang semakin meningkat. Lebih dari separuh populasi dunia saat ini memiliki pekerjaan, dan 15% dari orang dewasa usia kerja hidup dengan gangguan mental. Hal ini disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan dengan tuntutan ekspektasi yang tinggi dibarengi oleh waktu yang singkat.

Tanpa dukungan yang tepat, gangguan dan masalah kesehatan mental dapat

memengaruhi rasa percaya diri, krisis identitas di tempat kerja, produktivitas, kehadiran, serta kemampuan seseorang untuk mempertahankan atau mendapatkan pekerjaan. (<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/mental-health-in-the-workplace>)

Selain itu, individu yang mengalami gangguan mental serius sering kali tidak memiliki akses ke pekerjaan, meskipun bekerja sangat penting untuk proses pemulihan mereka. Kondisi mental ini juga berdampak pada

keluarga, pengasuh, rekan kerja, komunitas, dan masyarakat secara keseluruhan. Depresi dan kecemasan diperkirakan menyebabkan kerugian ekonomi global sebesar US\$ 1 triliun setiap tahun, terutama disebabkan oleh turunnya produktivitas.

(<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/mental-health-in-the-workplace>)

Semua orang memiliki hak untuk bekerja, dan setiap pekerja berhak mendapatkan lingkungan kerja yang aman dan sehat. Pekerjaan bisa menjadi faktor yang mendukung kesehatan mental, namun juga dapat memperburuknya. Kondisi kesehatan mental yang terkait dengan pekerjaan sebenarnya bisa dicegah. Ada banyak langkah yang bisa diambil untuk melindungi dan meningkatkan kesehatan mental di tempat kerja, serta mendukung orang-orang yang memiliki gangguan mental agar dapat berpartisipasi secara penuh dan setara dalam pekerjaan.

(<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/mental-health-in-the-workplace>)

Pada penelitian terdahulu terkait mental *wellness*, penelitian yang berjudul "Konstruksi Komodifikasi Media Komunikasi untuk Kampanye Sosial di Instagram dalam Pencegahan Virus Corona pada New Era Masyarakat 5.0" oleh Ilona Vicenovie Oisina Situmeang dan Ivonne Ruth Situmeang, berfokus menekankan pada penggunaan media sosial sebagai alat kampanye kesehatan yang efektif, dengan fokus pada desain konten yang menarik dan kredibel untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pencegahan virus corona. Dalam konteks ini, efektivitas

kampanye sangat bergantung pada kreativitas konten dan kemampuannya untuk menarik perhatian serta menjaga kepedulian publik terhadap informasi kesehatan yang disebarluaskan.

(<https://ejournal.upbatam.ac.id/index.php/commed/article/view/2718/1520>)

Sedangkan, penelitian tentang webinar mental *wellness* yang bertajuk "Build Mental, Shine More" mengaplikasikan teori difusi inovasi untuk mengevaluasi bagaimana informasi tentang kesehatan mental diperkenalkan dan diadopsi oleh peserta. Penelitian ini berfokus pada proses penyampaian informasi melalui webinar interaktif dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi adopsi informasi kesehatan mental oleh peserta, termasuk saluran komunikasi, karakteristik inovasi, dan sistem sosial.

Webinar ini diadakan untuk membantu peserta memahami bagaimana faktor lingkungan dan psikologis mempengaruhi kesehatan mental dan bagaimana cara mengelolanya dengan baik. Dalam webinar yang bertajuk *Mental Wellness Shine More* ditemukan beberapa poin penting terkait beban kerja, rutinitas, trauma, dan stres yang dialami karyawan, yang dapat memicu berbagai masalah mental (*Mental Wellness Shine More* webinar). Faktor-faktor ini, seperti yang dijelaskan oleh Dr. Ireine S. C. Roosdy, M.Kes., Sp.KJ, bisa menyebabkan penurunan performa dan bahkan disabilitas jika dibiarkan.

Kesehatan mental telah menjadi perhatian global, terutama di tempat kerja, di

mana stres yang berlebihan dapat menurunkan produktivitas dan kesejahteraan karyawan. WHO telah menyoroti pentingnya mempromosikan kesehatan mental di lingkungan kerja. (Mental Wellness Shine More Webinar). Dengan meningkatnya tekanan di dunia kerja, diperlukan perhatian khusus pada stres kronis, burnout, dan gangguan mental yang disebabkan oleh faktor lingkungan.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental di tempat kerja, serta memberikan strategi intervensi seperti manajemen stres, nutrisi seimbang, dan dukungan sosial (Mental Wellness Shine More Webinar). Manfaat yang diharapkan adalah terciptanya lingkungan kerja yang lebih sehat, karyawan yang lebih bahagia dan produktif, serta penurunan angka burnout dan masalah kesehatan mental lainnya.

Adapun pertanyaan penelitian sebagai acuan dalam penulisan ini. pertanyaan pertama, tentang bagaimana ide-ide baru mengenai kesehatan mental diperkenalkan kepada peserta webinar ? Hal ini mencakup bagaimana informasi dari webinar disebarluaskan dan diterima oleh peserta. Dan pertanyaan kedua, tentang apa saja strategi kesehatan mental yang efektif yang dapat menyebar luas dan diadopsi lebih cepat oleh peserta webinar?

Untuk itu dalam penelitian ini menggunakan teori *Diffusion of Innovations Theory* atau *Teori Difusi Inovasi*. *Teori Difusi Inovasi* adalah sebuah konsep yang menjelaskan bagaimana, mengapa, dan pada kecepatan apa inovasi baru menyebar di dalam

suatu sistem sosial. Dikembangkan oleh Everett Rogers, teori ini menggambarkan proses perubahan sosial yang melibatkan penemuan, penyebaran (atau komunikasi), dan dampak dari inovasi. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Rogers (Littlejohn, 2017),

*“Rogers relates dissemination to the process of social change, which consists of invention, diffusion (or communication), and consequences. Such change can occur internally from within a group or externally through contact with outside change agents. Contact may occur spontaneously or accidentally, or it may result from planning on the part of outside agencies. Change agents normally expect their impact to be functional and direct, although this positive result does not always occur. Indeed, diffusion of innovations theory has a strong practical purpose in “translating” the research findings into practices that agencies can use to disseminate innovations more effectively.”*

“Rogers mengaitkan diseminasi dengan proses perubahan sosial, yang terdiri dari penemuan, difusi (atau komunikasi), dan konsekuensi. Perubahan tersebut dapat terjadi secara internal dari dalam kelompok atau secara eksternal melalui kontak dengan agen perubahan. Kontak dapat terjadi secara spontan atau tidak disengaja, atau mungkin hasil dari perencanaan yang dilakukan oleh pihak luar. Agen perubahan biasanya mengharapkan dampaknya bersifat fungsional dan

langsung, meskipun hasil positif ini tidak selalu terjadi. tidak selalu terjadi. Memang, teori difusi inovasi memiliki kegunaan praktis yang kuat dalam “menerjemahkan” temuan penelitian ke dalam praktik yang dapat digunakan oleh lembaga digunakan untuk menyebarluaskan inovasi secara lebih efektif.”

*Pada teori Difusi Inovasi, terdapat empat elemen Kunci yaitu waktu, inovasi, saluran komunikasi dan sistem sosial. Sebagaimana yang dijelaskan Littlejohn (2017),*

*“There are four key elements to the theory of diffusion of innovations that help explain how to increase the rate and effectiveness of dissemination and adoption of the innovation: (1) time; (2) innovation itself; (3) communication channels; and (4) social system. Time is a key element of diffusion. Roger recognizes that all innovations take time to diffuse, and the goal is to speed up the rate of adoption, if possible.”*

Ada empat elemen kunci dalam teori difusi inovasi yang membantu menjelaskan bagaimana meningkatkan kecepatan dan efektivitas penyebaran dan adopsi inovasi: (1) waktu; (2) inovasi itu sendiri; (3) saluran komunikasi; dan (4) sistem sosial. Waktu adalah elemen kunci dari difusi. Roger menyadari bahwa semua inovasi membutuhkan waktu untuk menyebar, dan tujuannya adalah untuk

mempercepat laju adopsi, jika memungkinkan.

1. Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa webinar ini berhasil meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental di tempat kerja dan memberikan solusi praktis untuk mengelola stres. Melalui pendekatan berbasis teori Difusi Inovasi, informasi dan strategi yang dibagikan dalam webinar ini dapat disebarluaskan dengan lebih efektif dan diadopsi secara luas oleh peserta. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi yang tepat, seperti pola makan sehat, istirahat yang cukup, dan dukungan sosial, sangat penting untuk menjaga keseimbangan kesehatan mental dan mencegah gangguan mental yang lebih serius. Kesehatan mental memerlukan perhatian yang setara dengan kesehatan fisik, dan webinar ini memberikan wawasan mendalam serta langkah-langkah praktis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi lebih dalam hubungan antara stres kronis dan faktor kesehatan lainnya serta untuk mengidentifikasi metode yang lebih efektif dalam mengelola dan mencegah gangguan mental

## METODE

Kegiatan dilaksanakan secara daring melalui google meet. Webinar berjudul *"Mental Wellness Shine More"* yang diadakan pada Kamis, 5 September 2024, diselenggarakan oleh platform *yukberdialog*. Tujuan dari acara ini adalah untuk meningkatkan pemahaman peserta, terutama dari kalangan mahasiswa dan profesional, mengenai kesejahteraan mental

serta cara mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan kampus maupun di tempat kerja. Total partisipan mencapai 30 orang.

Proses persiapan webinar "Build Mental, Shine More" dimulai dengan observasi terhadap kebutuhan peserta melalui wawancara langsung kepada beberapa individu terkait cara meningkatkan produktivitas di kampus maupun tempat kerja. Hasil observasi kemudian didiskusikan oleh tim yukberdialog untuk brainstorming dan menentukan judul webinar. Setelah judul ditetapkan, tim berupaya mencari narasumber yang kompeten di bidang kesehatan mental. Dalam hal ini, narasumber yang dipilih adalah seorang psikiater dengan gelar Sp.KJ dan Magister of Health Sciences, yang memiliki keahlian dalam psychoneuropharmacology, psychodynamic psychotherapy, transactional analysis, serta dialectical behavior therapy. Founder yukberdialog, Kezia Paul, menghubungi narasumber melalui WhatsApp untuk menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan, latar belakang, sasaran peserta, serta rincian pelaksanaan acara secara daring melalui Google Meet. Setelah narasumber menyetujui untuk menjadi pembicara, tim melanjutkan dengan pembuatan poster, link pendaftaran, serta kata-kata ajakan yang kemudian dipublikasikan melalui media sosial seperti Instagram, LinkedIn, dan broadcast WhatsApp. Peserta yang telah mendaftar akan menerima undangan berisi tautan Google Meet melalui email dan pesan pribadi. Dua hari menjelang acara, tim yukberdialog mengadakan briefing untuk memastikan kesiapan rundown acara. Pada hari H, tim memastikan kelengkapan teknis seperti gadget, presentasi, dan uji coba fitur di Google

Meet telah siap 30 menit sebelum acara dimulai.

Webinar ini dipimpin oleh Dr. Ireine S. C. Roosdy M.Kes. Sp.KJ, seorang ahli kesehatan mental. Beliau membahas berbagai topik penting terkait kesehatan mental, terutama faktor-faktor yang mempengaruhi fungsi otak, seperti genetika, nutrisi, dan peristiwa kehidupan. Dr. Ireine menjelaskan bahwa stres tidak selalu bersifat negatif. Stres yang baik dapat menjadi motivator dalam kehidupan sehari-hari, membantu seseorang tetap produktif dan tertantang. Namun, stres yang dibiarkan berlanjut tanpa manajemen yang tepat dapat berubah menjadi stres kronis, yang pada akhirnya berisiko menimbulkan gangguan mental seperti burnout.

Selain itu, webinar ini juga mengulas berbagai faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental, mulai dari aspek biologis hingga lingkungan, seperti penyakit fisik dan dukungan sosial. Peserta webinar diajak untuk memahami cara-cara intervensi yang efektif dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental, termasuk pola makan teratur, gizi seimbang, dan penghindaran zat berbahaya seperti rokok dan alkohol. Selain itu, pentingnya menjaga kesehatan fisik serta dukungan sosial yang baik juga ditekankan sebagai bagian integral dari upaya pencegahan terhadap stres yang berkelanjutan dan gangguan mental.

Dengan metode presentasi interaktif dan sesi tanya jawab yang melibatkan partisipasi aktif dari peserta, acara ini memberikan pemahaman praktis mengenai manajemen stres. Intervensi yang dibahas sangat relevan bagi mahasiswa

dan profesional yang sering kali menghadapi tekanan tinggi dalam lingkungan akademis maupun profesional. Webinar ini berhasil menjadi media pembelajaran yang bermanfaat bagi peserta dalam mengelola stres secara efektif dan menjaga kesejahteraan mental mereka.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam webinar yang bertajuk "*Build Mental, Shine More*" yang disampaikan oleh Dr. Ireine S. C. Roosdy, ditemukan bahwa stres berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan mental serius seperti burnout dan penurunan performa. Stresor utama yang diidentifikasi meliputi beban kerja yang tinggi, bullying, dan trauma. Apabila stres ini tidak dikelola dengan baik, dapat memperburuk kesehatan mental seseorang secara signifikan. Dr. Roosdy menjelaskan bahwa stres, meskipun sering kali dianggap negatif, memiliki potensi sebagai motivator jika dikelola dengan benar. Namun, stres kronis yang tidak tertangani dapat menyebabkan gangguan mental yang serius. Dalam power poin yang dipresentasikan oleh narasumber pada webinar "Build Mental, Shine More." (2024) menjelaskan bahwa, "*Mental wellness is about prevention, coping with life's adversity,; and being resilient when we face stress, worry, loneliness, anger and sadness.*" (Kesehatan mental adalah tentang pencegahan, mengatasi kesulitan hidup, dan menjadi tangguh ketika kita menghadapi stres, kekhawatiran, kesepian, kemarahan, dan kesedihan).

Pada penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa, kesehatan mental tidak

hanya tentang pencegahan, tetapi juga tentang mengatasi kesulitan hidup dan membangun ketahanan menghadapi stres, kekhawatiran, kesepian, kemarahan, dan kesedihan. Webinar ini menekankan pentingnya pendekatan proaktif dalam mengelola stres dan mengembangkan keterampilan koping yang efektif untuk menjaga kesejahteraan mental yang optimal.

Topik utama yang dibahas pada webinar ini adalah perjalanan terjadinya masalah mental dan bagaimana stres dapat bertransformasi dari sesuatu yang memotivasi (eustress) menjadi beban yang merusak (distress). Jika dibiarkan, stres yang berkepanjangan dapat berubah menjadi stres kronis, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan performa dan disabilitas.

### Faktor-faktor Pemicu Stres Mental:

- Beban kerja yang berlebihan, rutinitas monoton, bullying, trauma, dan kurangnya dukungan sosial.
- Stres psikologis dan fisik, seperti hoaks, berita buruk, patogen, dan kurangnya istirahat, juga mempengaruhi sistem saraf pusat dan sistem imun tubuh (*Build Mental, Shine More power point, 2024*).

### Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Otak:

Genetika, nutrisi, penyakit fisik, serta pengalaman hidup ikut berperan dalam kesehatan mental seseorang. Ketidakseimbangan dalam aspek-aspek ini bisa meningkatkan kerentanan seseorang terhadap

masalah mentalh (*Build Mental, Shine More power point, 2024*).

### **Intervensi untuk Menangani Stres:**

Beberapa solusi yang disarankan adalah:

- Pola makan yang teratur dengan gizi seimbang, istirahat yang cukup, dan menghindari zat berbahaya seperti alkohol atau rokok.
- Manajemen stres melalui kemampuan memecahkan masalah, menjaga kesehatan fisik, dan dukungan sosial yang baikh (*Build Mental, Shine More power point, 2024*).

Topik yang dibahas dalam webinar memberikan panduan yang praktis terkait faktor-faktor penyebab stres dan langkah-langkah untuk mencegah atau mengatasi masalah kesehatan mental dalam konteks pekerjaan.

Webinar ini menekankan pentingnya beberapa strategi intervensi untuk menjaga kesehatan mental, seperti pola makan sehat, istirahat yang cukup, dan dukungan sosial. Mengonsumsi makanan bergizi dapat mendukung fungsi otak dan sistem saraf, sementara tidur yang berkualitas penting untuk pemulihan mental dan fisik. Dukungan sosial yang baik juga berperan krusial dalam memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk mengatasi stres.

Untuk menganalisis proses penyebaran informasi yang dibahas dalam webinar, teori Difusi Inovasi yang dikembangkan oleh Everett Rogers digunakan. Teori ini menjelaskan bagaimana, mengapa, dan seberapa cepat inovasi baru menyebar dalam sistem sosial.

Empat elemen kunci dari teori ini, yaitu waktu, inovasi itu sendiri, saluran komunikasi, dan sistem sosial, dapat digunakan untuk memahami bagaimana ide-ide baru tentang pengelolaan stres dan kesehatan mental diperkenalkan dan diadopsi oleh peserta webinar. Webinar ini memanfaatkan saluran komunikasi yang efektif dan melibatkan narasumber yang kompeten, yang membantu meningkatkan kecepatan dan efektivitas adopsi informasi baru. Partisipasi aktif dari peserta dalam sesi tanya jawab dan diskusi menunjukkan bahwa sistem sosial dalam konteks webinar mendukung penerimaan ide-ide baru dan strategi intervensi yang dibahas.

### **Analisis Teori Difusi Inovasi dalam Webinar "Build Mental, Shine More"**

Proses persiapan dan pelaksanaan webinar "*Build Mental, Shine More*" oleh tim *yukberdialog* dapat dianalisis dengan menggunakan empat elemen kunci dalam teori Difusi Inovasi yang dikembangkan oleh Everett Rogers. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana keempat elemen tersebut diterapkan dalam konteks kegiatan ini dan bagaimana mereka mempengaruhi laju dan efektivitas penyebaran informasi tentang kesehatan mental.

Waktu merupakan elemen krusial dalam difusi inovasi karena inovasi memerlukan waktu untuk diterima secara luas. Dalam konteks webinar ini, proses persiapan dimulai dengan observasi kebutuhan peserta melalui wawancara langsung. Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan observasi, diskusi tim, serta perencanaan dan eksekusi acara menunjukkan upaya untuk mempercepat adopsi inovasi dalam

manajemen stres dan kesehatan mental. Tim Yukberdialog memanfaatkan waktu dengan efisien untuk memastikan kesiapan acara, termasuk briefing menjelang hari-H dan uji coba teknis. Pendekatan ini berkontribusi pada kecepatan dan efektivitas penyebaran informasi yang relevan dengan kebutuhan peserta.

Karakteristik inovasi dalam webinar ini mencakup beberapa elemen penting seperti keunggulan relatif, kesesuaian, kompleksitas, kemampuan uji coba, dan observabilitas. Webinar ini memperkenalkan inovasi berupa strategi dan intervensi dalam mengelola stres dan kesehatan mental. Dengan narasumber yang berkompeten di bidang kesehatan mental, Dr. Ireine S. C. Roosdy, webinar ini menampilkan keunggulan relatif dibandingkan dengan metode pengelolaan stres yang mungkin kurang terstruktur. Inovasi ini juga dirancang agar sesuai dengan nilai dan pengalaman peserta, dengan materi yang mudah dipahami dan diterapkan. Kemampuan uji coba dan observabilitas ditingkatkan melalui format presentasi interaktif dan sesi tanya jawab, memungkinkan peserta untuk mengevaluasi manfaat inovasi secara langsung.

Saluran komunikasi yang digunakan dalam webinar ini mencakup berbagai media seperti media sosial (Instagram, LinkedIn), broadcast WhatsApp, serta email untuk undangan dan informasi acara. Pendekatan ini menggabungkan komunikasi interpersonal dengan media massa dan media sosial, memastikan informasi menjangkau audiens yang lebih luas. Saluran komunikasi yang digunakan juga memanfaatkan homofili dan heterofili; misalnya, pendapat dari narasumber yang terpercaya dan relevansi materi dengan

pengalaman peserta berperan dalam membangun kepercayaan. Penggunaan media sosial sebagai saluran komunikasi juga memfasilitasi difusi inovasi secara lebih cepat dan luas.

Sistem sosial yang terlibat dalam difusi inovasi ini mencakup berbagai elemen seperti tim Yukberdialog, narasumber, dan peserta. Tim Yukberdialog berperan sebagai agen perubahan yang memfasilitasi penyebaran informasi inovasi dalam manajemen stres. Pemimpin opini dalam sistem sosial ini termasuk Dr. Ireine, yang memiliki pengaruh signifikan dalam menyebarkan pengetahuan tentang kesehatan mental. Selain itu, dukungan sosial dari tim dan interaksi antara peserta selama sesi tanya jawab berperan penting dalam adopsi inovasi. Organisasi seperti Yukberdialog yang memiliki budaya keterbukaan terhadap inovasi membantu mendorong adopsi strategi baru dalam pengelolaan stres.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan analisis ini menunjukkan bahwa webinar "Build Mental, Shine More" berhasil mengimplementasikan elemen-elemen kunci dari teori Difusi Inovasi. Dengan memperhatikan waktu, karakteristik inovasi, saluran komunikasi, dan sistem sosial, webinar ini efektif dalam mempercepat penyebaran informasi dan adopsi strategi manajemen stres di kalangan peserta. Pendekatan yang digunakan menunjukkan bagaimana teori difusi inovasi dapat diterapkan dalam konteks pendidikan dan pelatihan kesehatan mental, serta bagaimana faktor-faktor tersebut berkontribusi pada keberhasilan program.

## **Ide-ide baru mengenai kesehatan mental diperkenalkan kepada peserta webinar**

Ide-ide baru mengenai kesehatan mental diperkenalkan kepada peserta webinar melalui beberapa langkah yang mencerminkan prinsip-prinsip teori difusi inovasi.

**a. Saluran Komunikasi:** Informasi mengenai webinar disebarluaskan melalui berbagai saluran komunikasi, termasuk media sosial (Instagram, LinkedIn), broadcast WhatsApp, dan email. Pendekatan multikanal ini memastikan bahwa informasi mencapai audiens yang luas dan beragam, memanfaatkan kombinasi komunikasi interpersonal dan media massa untuk meningkatkan jangkauan dan efektivitas penyampaian.

**b. Karakteristik Inovasi:** Materi webinar dirancang untuk menampilkan keunggulan relatif dari strategi kesehatan mental yang diperkenalkan. Dengan narasumber ahli seperti Dr. Ireine S. C. Roosdy, peserta diperkenalkan pada pendekatan berbasis bukti dalam manajemen stres dan kesehatan mental. Keunggulan relatif ini, bersama dengan kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta, meningkatkan penerimaan informasi.

**c. Observabilitas dan Kemampuan Uji Coba:** Webinar menyediakan kesempatan bagi peserta untuk mengamati dan memahami ide-ide baru melalui presentasi interaktif dan sesi tanya jawab. Hal ini memungkinkan peserta untuk melihat bagaimana strategi kesehatan mental dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan menilai manfaatnya secara langsung. Kemampuan uji coba, dalam bentuk

penerapan praktis yang didiskusikan selama webinar, juga mempermudah penerimaan ide baru.

**d. Waktu:** Proses persiapan yang meliputi observasi kebutuhan peserta, diskusi tim, dan uji coba teknis menunjukkan bahwa webinar dirancang dengan perhatian terhadap waktu. Ini memastikan bahwa informasi disampaikan secara efektif dan dalam waktu yang sesuai dengan kebutuhan peserta.

## **Strategi kesehatan mental yang efektif yang dapat menyebar luas dan diadopsi lebih cepat oleh peserta webinar**

Berdasarkan teori difusi inovasi dan materi yang disampaikan dalam webinar, beberapa strategi kesehatan mental yang efektif dan berpotensi untuk menyebar luas serta diadopsi lebih cepat adalah:

**a. Kesesuaian dan Keunggulan Relatif:** Strategi kesehatan mental yang terbukti efektif dalam penelitian dan memiliki keunggulan relatif dibandingkan metode lain cenderung lebih cepat diterima. Misalnya, pendekatan yang mencakup manajemen stres yang baik, pola makan seimbang, dan dukungan sosial yang kuat menunjukkan keunggulan relatif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dibandingkan dengan teknik yang kurang terbukti.

**b. Kemampuan Uji Coba:** Strategi yang memungkinkan peserta untuk mengujicoba teknik baru dalam skala kecil sebelum adopsi penuh cenderung lebih cepat diterima. Dalam webinar ini, peserta diajak untuk memahami dan mencoba berbagai intervensi kesehatan

mental, seperti pola makan sehat dan teknik manajemen stres, yang meningkatkan kemungkinan adopsi.

**c. Observabilitas:** Teknik atau strategi yang mudah diamati dalam praktik oleh peserta juga lebih cepat diterima. Materi webinar yang melibatkan diskusi interaktif dan studi kasus memungkinkan peserta untuk melihat bagaimana strategi tersebut diterapkan dan di mana mereka dapat mengamati hasilnya sendiri.

**d. Dukungan Sosial dan Komunikasi Interpersonal:** Strategi kesehatan mental yang mendapatkan dukungan dari pemimpin opini dan didiskusikan dalam jaringan sosial peserta cenderung menyebar lebih cepat. Webinar ini memanfaatkan narasumber yang berpengalaman dan memiliki pengaruh untuk menyebarkan informasi dan mendorong adopsi strategi yang efektif.

**e. Saluran Komunikasi yang Tepat:** Penggunaan saluran komunikasi yang sesuai dengan preferensi audiens, seperti media sosial dan email, mempermudah penyampaian informasi dan mempercepat adopsi. Webinar ini memanfaatkan berbagai saluran untuk menjangkau peserta secara efektif.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan prinsip-prinsip teori difusi inovasi dalam webinar "Build Mental, Shine More" menunjukkan bahwa ide-ide baru mengenai kesehatan mental diperkenalkan melalui saluran komunikasi yang efektif dan dirancang untuk memperlihatkan keunggulan relatif dan kemampuan uji coba. Strategi kesehatan mental yang efektif, yang

didukung oleh observabilitas dan dukungan sosial, memiliki potensi untuk menyebar luas dan diadopsi lebih cepat oleh peserta.

## **Kesimpulan**

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan Webinar "Build Mental, Shine More" berhasil memperkenalkan ide-ide baru mengenai kesehatan mental kepada peserta dengan memanfaatkan prinsip-prinsip teori difusi inovasi.

Informasi tentang webinar disebarluaskan melalui berbagai saluran komunikasi, termasuk media sosial dan email, yang memastikan jangkauan yang luas dan efektif. Kualitas materi yang disampaikan oleh narasumber ahli, bersama dengan metode presentasi yang interaktif dan relevansi dengan kebutuhan peserta, mempercepat penerimaan ide-ide baru.

Strategi kesehatan mental yang diperkenalkan dalam webinar—seperti manajemen stres yang baik, pola makan seimbang, dan dukungan sosial—menunjukkan keunggulan relatif dan kemampuan uji coba yang memudahkan adopsi. Observabilitas, dukungan sosial, dan penggunaan saluran komunikasi yang tepat turut berperan dalam mempercepat penyebaran dan adopsi strategi-strategi ini. Dengan demikian, webinar ini menjadi contoh efektif bagaimana penerapan teori difusi inovasi dapat meningkatkan laju dan efektivitas penyebaran inovasi dalam konteks kesehatan mental

---

**REFERENSI (APA, running note)**

*Dr. Ireine S. C. Roosdy M.Kes. Sp.KJ. 2024. Build Mental, Shine More. Power Point.*

*Ilona Vicenovie Oisina Situmeang dan Ivonne Ruth Situmeang. 2020. Konstruksi Komodifikasi Media Komunikasi untuk Kampanye Sosial di Instagram dalam Pencegahan Virus Corona pada New Era Masyarakat 5.0. <https://ejournal.upbatam.ac.id/index.php/comm ed/article/view/2718/1520>*

*Littlejohn, S. W., Foss, K. A., & Oetzel, J. G. (2017). Theories of Human Communication (11th ed.). USA: Waveland Press.*

*World Health Organization. 2024. Mental Health, Brain Health and Substance Use. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/mental-health-in-the-workplace>*