

Kesehatan Mental remaja di Era Digital: Sosialisasi kepada siswa SMP Negeri 3 Galang

Nayara sabila Lubis^{*1}, Indah Fitriani², Eka Aprilla Maulana³, Indri Pebrianti⁴, Sri Rahma Yani Harahap⁵

^{1,2,3,4,5}Pendidikan Matematika, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

e-mail: ^{*1} nayara0305233084@uinsu.ac.id,

²indah0305233077@uinsu.ac.id, ³aprilla0305233078@uinsu.ac.id,

⁴indri0305233082@uinsu.ac.id, ⁵srirahmayani1100000191@uinsu.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental remaja kini menjadi perhatian yang semakin besar di era digital. Kemajuan teknologi dan tingginya penggunaan media sosial telah mengubah cara remaja berinteraksi dan menjalani kehidupan sehari-hari, sehingga membuat mereka lebih rentan mengalami tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan gangguan emosional. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah metode penyuluhan dengan pendekatan edukatif dan interaktif menggunakan presentasi PowerPoint yang sederhana dan menarik. Hasil dari kegiatan sosialisasi kesehatan mental remaja di era digital di SMP Negeri 3 Galang yaitu meningkatkan kesadaran siswa SMP Negeri 3 Galang mengenai kesehatan mental, menunjukkan bahwa keterikatan siswa pada media sosial menurunkan kualitas interaksi langsung, memicu ketergantungan pada validasi digital, serta meningkatkan risiko paparan konten negatif yang berdampak pada kesehatan mental. Minimnya komunikasi dengan orang tua menjadi faktor utama, sehingga pencegahan perlu melibatkan sekolah, keluarga, masyarakat, dan kebijakan publik.

Kata kunci: Kesehatan mental, Psikologis, Remaja

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja menjadi isu yang semakin mendesak di era digital. Pesatnya perkembangan teknologi dan meningkatnya penggunaan media sosial telah mengubah pola interaksi serta gaya hidup remaja. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, maupun masalah emosional lainnya. Rendahnya literasi mengenai kesehatan mental di kalangan remaja memperburuk keadaan, karena banyak di antara mereka tidak mampu mengenali gejala awal gangguan mental dan tidak mengetahui langkah yang tepat untuk menanganinya. Menurut data kemenkes [1] menunjukkan bahwa prevalensi masalah kesehatan mental di Indonesia masih cukup tinggi, terutama pada kelompok usia muda, sehingga menjadi tantangan serius yang perlu ditangani melalui upaya preventif dan edukatif.

Hasil pengamatan awal melalui observasi partisipatif yang dilakukan di lingkungan sekolah, ditemukan bahwa siswa SMP Negeri 3 Galang sebagai mitra kegiatan, masih memiliki pemahaman yang terbatas terkait kesehatan mental. Hal ini tercermin dari kurangnya antusiasme dan *aware* sebagian siswa ketika topik ini dibahas, kemungkinan karena mereka menganggap isu tersebut belum relevan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Padahal, remaja sering menghadapi tekanan akademik, dinamika pergaulan sosial, serta kecenderungan adiksi terhadap media sosial yang dapat berdampak pada kondisi psikologis mereka.

Penelitian Rengkuti, (2020) [2] menemukan bahwa kecanduan media sosial berhubungan negatif dengan kesehatan mental remaja, di mana tingginya intensitas penggunaan platform digital berkorelasi dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Temuan ini menegaskan bahwa interaksi digital yang tidak terkontrol merupakan faktor signifikan penyebab permasalahan psikologis di kalangan remaja. Sejalan dengan itu, Winarko [3] menjelaskan bahwa penggunaan media sosial juga memicu fenomena *digital anxiety*, *doomscrolling*, serta *fear of missing out* (FoMO) yang memperburuk kondisi mental remaja. Penelitian ini menyoroti pentingnya penguatan literasi digital dan kesehatan mental agar remaja dapat menggunakan media sosial secara lebih sehat. Kedua hasil penelitian tersebut memperkuat urgensi perlunya intervensi dalam bentuk edukasi yang menasar langsung kelompok usia sekolah menengah.

Menanggapi kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini menghadirkan solusi berupa sosialisasi dengan metode penyampaian yang interaktif dan komunikatif, serta diperkuat dengan simulasi *Digital Detox*. Metode *Digital Detox* diterapkan sebagai bentuk *experiential learning* (pembelajaran berbasis pengalaman), di mana siswa diajak melakukan praktik "puasa gawai" sejenak untuk merefleksikan tingkat ketergantungan dan kecemasan mereka saat terlepas dari teknologi. Materi yang diberikan meliputi definisi kesehatan mental, faktor risiko, dampak kecanduan media sosial, tanda-tanda awal kelelahan mental, serta strategi menjaga kesehatan mental di era digital. Melalui pendekatan ini, siswa diharapkan tidak hanya memahami secara teoritis, tetapi juga mampu merefleksikan pengalaman pribadi mereka terkait kesehatan mental.

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa SMP Negeri 3 Galang mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, memahami risiko yang ada, serta mampu menghadapinya secara bijak. Adapun indikator keberhasilan dari kegiatan ini diukur melalui tiga aspek, yaitu: (1) peningkatan pemahaman siswa mengenai bahaya kecanduan gawai; (2) kemampuan siswa mengidentifikasi gejala stres digital; dan (3) terciptanya komitmen manajemen waktu (*screen time*) yang lebih sehat pada siswa. Selain itu, sekolah diharapkan dapat berperan sebagai wadah strategis yang mendukung edukasi kesehatan mental secara berkelanjutan bagi para siswa.

2. METODE

Kegiatan sosialisasi ini merupakan bagian dari program Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa kepada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Galang, dengan jumlah siswa sekitar 30 orang. Tujuannya Adalah meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya menjaga Kesehatan mental di era digital saat ini.

Metode yang digunakan berupa sosialisasi dengan pendekatan edukatif dan interaktif melalui presentasi PowerPoint yang sederhana dan menarik. Kegiatan ini dilaksanakan di ruang kelas selama 45-60 menit, disertai sesi diskusi Bersama, tanya jawab dan berbagi pengalaman untuk mendorong partisipasi aktif siswa-siswi.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dengan koordinasi perizinan dan diskusi program bersama mitra, yaitu Kepala sekolah, guru BK, dan sejumlah guru yang terlibat. Proses koordinasi dipimpin oleh ketua pengabdian masyarakat bertujuan untuk menyepakati metode pelaksanaannya yang berfokus pada kesehatan mental. Sosialisasi dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah interaktif yang didukung oleh media audio visual seperti Power Point dan video. Sesi materi diawali dengan pertanyaan pemantik untuk mendorong partisipasi dan ingin tau siswa, dilanjutkan pemaparan materi dari pematrei dan dilanjut dengan penayangan video mengenai kondisi kesehatan mental remaja, sesi diskusi, dan ditutup dengan aktivitas ice breaking.

Disisi lain, monitoring dan evaluasi dilakukan melalui observasi yang tidakberupa tes, dengan menggunakan catatan lapangan untuk mendokumentasikan proses dan tingkat keterlibatan siswa selama kegiatan sosialisai berlangsung. Adapun indikator keberhasilan dari kegiatan ini dilihat dari tiga aspek utama, yaitu: (1) Tingkat partisipasi dan antusiasme siswa dalam sesi diskusi interaktif; (2) Kemampuan siswa dalam mengidentifikasi gejala awal gangguan mental akibat gawai; serta (3) Munculnya komitmen siswa untuk memperbaiki pola penggunaan media sosial mereka. Meskipun tidak menggunakan instrument kuantitatif seperti

pre-test dan post-test, melalui observasi dianggap memadai untuk menilai keberhasilan kegiatan. Dengan pendekatan ini, sosialisasi dinilai efektif dalam penyampaian pesan edukatif dan sesuai dengan usia remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 hasil kegiatan

Kegiatan sosialisasi “Kesehatan Mental Remaja di Era Digital” yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Galang berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan positif dari pihak sekolah serta para peserta. Peserta kegiatan terdiri atas siswa kelas VIII dan IX yang menunjukkan antusiasme tinggi sejak awal kegiatan.

Kegiatan diawali dengan sambutan dari pihak sekolah dan pengenalan tim pelaksana, dilanjutkan dengan penyampaian materi presentasi yang berfokus pada pemahaman mengenai kesehatan mental remaja di tengah perkembangan teknologi digital. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan media PowerPoint dan contoh kasus nyata yang relevan dengan kehidupan siswa sehari-hari. Substansi materi yang diberikan kepada peserta meliputi: (1) Konsep dasar dan pentingnya kesehatan mental bagi remaja; (2) Analisis faktor penyebab kerentanan mental remaja di era digital; (3) Fenomena kecanduan media sosial; (4) Deteksi dini tanda-tanda gangguan mental; serta (5) Upaya preventif dan cara menjaga kesehatan mental. Untuk memperkuat pemahaman, sesi diawali dengan penayangan video representasi kondisi mental remaja saat ini.

Setelah pemaparan materi, dilaksanakan sesi ice breaking dalam bentuk aktivitas gerak sederhana berupa tepuk tangan, tepuk paha, dan gerakan bergaya yang dilakukan secara bersama-sama. Kegiatan ini bertujuan mencairkan suasana, meningkatkan konsentrasi, serta membangun keterlibatan aktif siswa sebelum memasuki sesi diskusi. Berdasarkan hasil observasi dan diskusi singkat dengan peserta, kegiatan ice breaking tersebut membuat siswa menjadi lebih rileks, antusias, dan berani mengemukakan pendapat, sehingga keterlibatan siswa dalam diskusi pada sesi berikutnya meningkat.



Gambar 1 Ice Breaking



Gambar 2 Pemaparan materi mengenai Kesehatan mental

Berikutnya dilakukan simulasi digital detox, yaitu kegiatan singkat tanpa penggunaan gawai, yang disertai refleksi tentang perasaan siswa selama tidak berinteraksi dengan media digital. Dalam sesi ini, dilakukan simulasi digital detox berupa kegiatan singkat tanpa penggunaan gawai yang disertai dengan refleksi dan diskusi kelompok. Hasil kegiatan diperoleh dari diskusi dan wawancara singkat dengan peserta setelah simulasi berlangsung. Sebagian besar siswa mengungkapkan bahwa mereka sering merasa gelisah ketika tidak memegang ponsel. Namun, melalui refleksi

bersama, siswa mulai menyadari pentingnya pengendalian diri dan pengaturan waktu penggunaan media digital sebagai upaya menjaga ketenangan emosi dan konsentrasi belajar.



Gambar 3 Digital Detox

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi berbagi cerita (sharing session). Siswa menceritakan pengalaman pribadi mereka, seperti rasa cemas saat melihat unggahan di media sosial, tekanan untuk selalu online, hingga kesulitan fokus belajar karena notifikasi gawai. Tim pelaksana menanggapi setiap cerita dengan memberikan saran dan arahan positif agar siswa mampu mengenali tanda-tanda stres serta menemukan cara menanganinya secara sehat.

Kegiatan ditutup dengan penyerahan bingkisan simbolis kepada pihak sekolah dan beberapa peserta yang aktif, sebagai bentuk apresiasi terhadap partisipasi mereka. Secara keseluruhan, kegiatan berjalan dengan kondusif dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital.



Gambar 4 Penyerahan bingkisan kepada pihak sekolah dan siswa kelas IX SMP 3 Galang

Kegiatan sosialisasi bertemakan “Kesehatan mental remaja di era digital” dilaksanakan di SMP Negeri 3 Galang dengan melibatkan siswa kelas IX SMP sebagai peserta. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga Kesehatan mental di Tengah tingginya penggunaan media digital dan gawai dikalangan remaja.

Kegiatan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, tanya jawab dan refleksi kelompok kecil. Materi yang disampaikan melalui pengertian Kesehatan mental dan karakteristik remaja di era digital, dampak positif dan negative penggunaan hawai terhadap psikologis remaja, fenomena digital stress, fear of missing out (Fomo), serta gangguan konsentrasi akibat penggunaan media social berlebihan dan strategi menjaga keseimbangan aktivitas digital melalui detox, pengelolaan waktu layer, serta peningkatan interaksi social langsung.

Selama kegiatan berlangsung, siswa tampak antusias mengikuti pemaparan materi. Mereka aktif bertanya dan berbagi pengalaman terkait penggunaan gawai dalam kehidupan

sehari-hari. Banyak siswa mengaku sering merasa kelelahan secara emosional akibat terlalu lama menggunakan ponsel untuk hiburan atau media sosial. Namun, setelah sesi diskusi dan refleksi, para peserta mampu mengidentifikasi cara-cara sederhana untuk menjaga kesehatan mental, seperti mengatur waktu penggunaan gawai, memperbanyak aktivitas fisik, dan menjalin komunikasi langsung dengan keluarga serta teman sebaya.

Kegiatan ini juga mendorong siswa untuk lebih menyadari pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan sosial nyata. Guru yang hadir dalam kegiatan turut memberikan tanggapan positif dan menilai bahwa sosialisasi ini membantu siswa memahami bahaya penggunaan teknologi secara berlebihan serta pentingnya pengendalian diri dalam berinteraksi di dunia maya.

3.2 Pembahasan

Pembahasan kegiatan sosialisasi “Kesehatan Mental Remaja di Era Digital” di SMP Negeri 3 Galang difokuskan pada hasil nyata pelaksanaan kegiatan, efektivitas metode pendekatan, proses kegiatan, evaluasi, serta rencana tindak lanjut yang direlevansikan dengan penelitian-penelitian serupa. Secara konseptual, kesehatan mental berakar dari konsep mental hygiene, di mana istilah mental bermakna jiwa atau kejiwaan (*psyche*) [4]. Dalam konteks era digital, derasnya arus informasi yang masuk secara cepat dan masif tanpa penyaringan yang memadai berpotensi memengaruhi kondisi psikologis remaja, sehingga isu kesehatan mental menjadi semakin relevan untuk dibahas di lingkungan pendidikan [5].

Berdasarkan hasil kegiatan, siswa SMP Negeri 3 Galang menunjukkan respons yang positif dan antusias sejak awal hingga akhir kegiatan. Antusiasme ini terlihat dari partisipasi aktif siswa dalam sesi diskusi, tanya jawab, serta keberanian mereka mengungkapkan pengalaman pribadi terkait tekanan penggunaan gawai dan media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental digital merupakan permasalahan yang dekat dengan kehidupan remaja dan membutuhkan ruang edukasi yang aman, terbuka, dan terarah. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Rosmalina [6] yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan mental yang tepat dapat membantu remaja memahami kondisi psikologisnya, meskipun tanpa pendampingan yang benar, isu tersebut juga berpotensi menimbulkan kesalahpahaman di kalangan remaja.

Dari sisi metode pendekatan, kegiatan ini menunjukkan bahwa penggunaan ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi kelompok, media audio-visual, ice breaking, serta simulasi digital detox terbukti efektif dalam meningkatkan atensi dan keterlibatan siswa. Hasil observasi lapangan (*field notes*) memperlihatkan bahwa pendekatan interaktif menciptakan suasana belajar yang komunikatif dan kondusif, sehingga siswa merasa lebih nyaman untuk berpendapat dan berbagi pengalaman. Siswa secara terbuka menyampaikan permasalahan yang mereka hadapi, seperti kesulitan mengontrol waktu penggunaan gawai dan tekanan teman sebaya (*peer pressure*). Temuan ini mendukung pendapat Rosmalina [7] yang menegaskan bahwa karakter remaja di era digital sangat dipengaruhi oleh arus informasi, sehingga diperlukan pendekatan edukatif yang mampu mengarahkan penggunaan teknologi secara positif.

Hasil pada proses kegiatan mengungkap bahwa sebagian besar siswa mengalami gejala awal stres digital, seperti kecemasan ketika tidak memegang ponsel, gangguan konsentrasi belajar, kelelahan emosional, serta perasaan tertekan akibat perbandingan sosial di media sosial. Temuan lapangan ini relevan dengan penelitian Rangkuti dkk. [2] yang menyatakan bahwa 20,2% remaja merasa hampa tanpa gawai dan 11,4% mengalami penurunan konsentrasi akibat penggunaan gadget berlebihan. Selain itu, hasil kegiatan ini juga memperkuat temuan Wirnako [3] mengenai fenomena *digital anxiety*, *fear of missing out (FoMO)*, dan *doomscrolling* sebagai dampak negatif dari penggunaan media sosial yang tidak terkontrol pada remaja.

Melalui sesi refleksi dan simulasi digital detox, siswa memperoleh pengalaman langsung terkait kebiasaan digital mereka. Refleksi yang dilakukan setelah simulasi menunjukkan bahwa pada awalnya siswa merasa gelisah ketika tidak berinteraksi dengan ponsel, namun secara bertahap mereka menyadari pentingnya pengendalian diri dan pengaturan waktu layar. Kesadaran ini menunjukkan bahwa literasi digital sehat dapat membantu remaja meminimalkan dampak negatif teknologi terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini

sejalan dengan penelitian Daulay dkk. [8] yang menekankan bahwa literasi digital tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknis, tetapi juga mencakup aspek afektif seperti kontrol diri, tanggung jawab, dan kesadaran emosional.

Berdasarkan evaluasi kegiatan, penggunaan media audio-visual dan contoh kasus yang kontekstual memudahkan siswa dalam memahami materi kesehatan mental. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan siswa dalam mengidentifikasi penyebab tekanan psikologis yang mereka alami, mengenali tanda-tanda stres digital, serta merumuskan solusi sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengurangi durasi penggunaan gawai, meningkatkan aktivitas fisik, memperbanyak interaksi sosial langsung, dan menjaga pola tidur. Hasil evaluasi ini mendukung penelitian Mutiara Jannah dkk. [9] yang menyatakan bahwa edukasi berbasis sekolah merupakan strategi preventif yang efektif dalam mengurangi dampak negatif penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional remaja.

Selain itu, keterlibatan guru dan dukungan lingkungan sekolah selama kegiatan berlangsung turut memperkuat dampak sosialisasi. Guru memberikan penguatan terhadap materi yang disampaikan dan mendorong siswa untuk menerapkan perilaku digital yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri dkk. [10] yang menegaskan bahwa keberhasilan pengendalian penggunaan gadget pada remaja sangat dipengaruhi oleh keterlibatan sekolah dan keluarga. Oleh karena itu, rencana tindak lanjut berupa pendampingan rutin melalui layanan Bimbingan Konseling, penguatan peran guru, serta pembentukan kelompok teman sebaya (*peer counselor*) menjadi langkah strategis untuk menjaga keberlanjutan dampak kegiatan.

Dengan demikian, hasil pembahasan menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi kesehatan mental remaja di era digital di SMP Negeri 3 Galang memberikan perubahan yang nyata antara kondisi siswa sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan. Sebelum kegiatan, siswa cenderung memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep kesehatan mental serta belum menyadari dampak penggunaan teknologi digital secara berlebihan terhadap kondisi psikologis mereka. Setelah kegiatan sosialisasi dilaksanakan, siswa tidak hanya mengalami peningkatan pemahaman kognitif mengenai kesehatan mental, tetapi juga menunjukkan tumbuhnya kesadaran emosional, reflektif, dan perilaku terhadap pola penggunaan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui pendekatan edukatif dan interaktif yang diterapkan, siswa menjadi lebih mampu mengenali kondisi psikologisnya, memahami dampak negatif penggunaan gawai secara berlebihan, serta mengidentifikasi langkah-langkah sederhana dan realistis untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan sosial nyata. Kegiatan ini juga berperan sebagai upaya preventif dalam mengurangi risiko stres digital, kecemasan, dan gangguan konsentrasi belajar pada remaja.

Lebih lanjut, kolaborasi antara sekolah, siswa, guru, dan tim pelaksana kegiatan terbukti menjadi faktor kunci dalam keberhasilan sosialisasi. Dukungan lingkungan sekolah memperkuat internalisasi nilai-nilai literasi kesehatan mental yang disampaikan selama kegiatan. Oleh karena itu, keberlanjutan program melalui pendampingan rutin, integrasi materi kesehatan mental digital dalam layanan Bimbingan Konseling, serta pembentukan kelompok teman sebaya (*peer counselor*) menjadi sangat penting untuk memastikan perubahan perilaku yang bersifat jangka panjang. Dengan adanya tindak lanjut tersebut, diharapkan siswa tidak hanya menjadi penerima manfaat kegiatan, tetapi juga mampu menjadi agen perubahan dalam membangun budaya digital yang sehat, seimbang, dan bertanggung jawab di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam mendukung upaya penguatan literasi kesehatan mental remaja serta pengembangan karakter digital yang tangguh di tengah pesatnya perkembangan teknologi..

4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi “Kesehatan Mental Remaja di Era Digital” di SMP Negeri 3 Galang berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah penggunaan media sosial yang tinggi. Melalui pendekatan edukatif dan interaktif,

siswa menjadi lebih memahami tanda-tanda stres dan dampak ketergantungan terhadap validasi digital, serta menunjukkan peningkatan softskill berupa komunikasi, keberanian berpendapat, dan empati sosial. Kelebihan kegiatan terletak pada metode penyampaian yang menarik dan mudah dipahami, sedangkan kekurangannya adalah kurangnya waktu, variasi antusiasme peserta, dan belum adanya pengukuran kuantitatif. Untuk ke depan, kegiatan sejenis perlu dilanjutkan secara berkelanjutan dengan dukungan guru BK, orang tua, dan tenaga profesional agar peningkatan literasi kesehatan mental remaja dapat berlangsung secara optimal dan berkesinambungan.

5. SARAN

Untuk menutup kekurangan pelaksanaan kegiatan, disarankan agar sosialisasi “Kesehatan Mental Remaja di Era Digital” dilanjutkan dengan program pendampingan rutin agar dampaknya lebih berkelanjutan. Kegiatan selanjutnya perlu melibatkan guru BK, orang tua, dan tenaga profesional dalam bidang psikologi agar siswa mendapatkan dukungan yang lebih komprehensif. Evaluasi kegiatan juga sebaiknya dilengkapi dengan instrumen pengukuran pra dan pasca sosialisasi guna mengetahui peningkatan pemahaman dan sikap siswa secara lebih objektif. Di masa depan, pengembangan kegiatan dapat dilakukan dengan metode yang lebih variatif seperti pemutaran video edukatif, simulasi, atau diskusi kelompok kecil untuk meningkatkan partisipasi dan antusiasme siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN Sumatera Utara) atas dukungan dan kesempatan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak SMP Negeri 3 Galang serta para guru dan siswa yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi peningkatan kesadaran kesehatan mental remaja di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] republik I. Kemenkes, “Hasil Utama SKI 2023.,” Kementrian Kesehatan. [Online]. Available: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- [2] R. P. Rangkuti, I. K. Nasution, R. Yurliani, and L. Marini, “Kecanduan Sosial Media dan Kesehatan Mental pada Remaja,” *J. Magister Psikol. UMA*, vol. 16, no. 2, pp. 83–90, 2024, doi: 10.31289/analitika.v16i2.11705.
- [3] H. Bambang Winarko, “Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia,” *Soetomo Commun. Humanit.*, vol. 4, no. 1, pp. 12–19, 2023, doi: <https://doi.org/10.25139/sch.v4i1.9762>.
- [4] W. Freska, “Bullying dan Kesehatan Mental remaja,” B. Hernowo, Ed., Bantul: CV. Mitra Edukasi Negeri, 2023, p. 68. [Online]. Available: https://books.google.co.id/books?id=eGkDEQAQBAJ&pg=PA68&dq=kesehatan+m+ental+remaja&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdm=e=1&sa=X&ved=2ahUKEwi9nNPA64ePAxUpzjgGHYFjFmIQ6wF6BAGHEAU#v=onepage&q=kesehatan+mental+remaja&f=false
- [5] A. Hardian, E. Sitepu, A. Mulyapradana, J. W. Sitopu, and B. H. Wardono, “Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital,” vol. 5, pp. 1079–1085, 2025.
- [6] A. Rosmalina, “Urgensi Pendidikan Karakter Islami Pada Usia Remaja Di Era Digital,” *Sanaamul Quran J. Wawasan Keisl.*, vol. 5, no. 1, pp. 48–59, 2024, doi: 10.62096/sq.v5i1.64.
- [7] A. Rosmalina, “Urgensi Pendidikan Kesehatan Mental secara Islami pada Remaja di Era Digital,” *Prophet. Prof. Empathy, Islam. Couns. J.*, vol. 7, no. 1, pp. 48–59, 2024.
- [8] S. L. Daulay, Mardianto, and M. I. P. Nasution, “Literasi Sehat untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak di Era Digital Lily Sardiani Daulay,” *J. Raudah*, vol. 11, no. 1,

- pp. 25–37, 2023, [Online]. Available:
<http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah>
- [9] Miftahul Jannah, Mitsaqy Fitria Irdha, M. Malik Fajar Rambe, and T. Chantika Salsabilla Az-Zahra, “Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Remaja,” *Mutiara J. Penelit. dan Karya Ilm.*, vol. 2, no. 1, pp. 93–106, 2023, doi: 10.59059/mutiara.v2i1.861.
- [10] L. M. Putri, C. Febrina, and R. Mariyana, “Kesehatan Mental Dalam Penggunaan Gadget,” *Res. Educ. Art Link Nurs. J.*, vol. 5, no. 1, pp. 1–10, 2022, [Online]. Available: REAL in Nursing Journal (RNJ)%0AResearch of Education and Art Link in Nursing Journal h