

Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental Remaja di Era Digital dengan Pemberian Edukasi di SMAN 15 Kota Semarang

Lia Mulyanti*¹, Umi Khasanah²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

*e-mail:lia.mulyanti@unimus.ac.id

Abstrak

Memasuki era digital, hampir semua aktivitas kehidupan manusia kini bergantung pada penggunaan teknologi digital sebagai hal yang sangat penting. Kemajuan teknologi ini ternyata memberikan dampak baik maupun buruk. Penggunaan media sosial secara berlebihan bisa menyebabkan munculnya tanda-tanda depresi, rendahnya harga diri, rasa cemas terhadap penampilan fisik, serta ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri. Mayoritas dari masalah kesehatan mental muncul pada masa remaja, yang biasanya terkait dengan masa pubertas. Kesulitan dalam mengatasi masalah ini menjadi tantangan bagi kesehatan masyarakat yang memiliki dampak yang serius. Kesehatan mental memegang peran penting dalam kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, yang berpengaruh terhadap individu, masyarakat, serta negara secara keseluruhan. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada remaja tentang kesehatan mental pada remaja. Metode pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan memberikan edukasi dalam bentuk ceramah dan tanya jawab. Hasil pengabdian kepada masyarakat adalah semua siswa dan siswi mengetahui pentingnya menjaga kesehatan mental. Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat ini khususnya terhadap remaja untuk dapat mengetahui cara menjaga kesehatan mental dengan remaja terutama di era digital.

Kata Kunci: Digital, Mental, Remaja

Abstract

Entering the digital era, almost all human activities now depend on the use of digital technology as a crucial aspect. This technological advancement has both positive and negative impacts. Excessive use of social media can lead to signs of depression, low self-esteem, anxiety about physical appearance, and dissatisfaction with one's own body. Most mental health problems emerge during adolescence, usually related to puberty. Helping to address these issues presents a public health challenge with serious implications. Mental health plays a vital role in physical, mental, and social well-being, impacting individuals, communities, and the nation as a whole. The purpose of this community service is to educate adolescents about mental health. The method of community service is to provide education to adolescents about mental health in adolescents. The method of community service is to provide education in the form of lectures and questions and answers. The result of this community service is that all students understand the importance of maintaining mental health. The conclusion of this community service, especially for adolescents, is to understand how to maintain adolescent mental health, especially in the digital era.

Keywords: Digital, Mental, Adolescent

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang merasa bahagia dan mampu mengenali kemampuan diri sendiri. Mereka juga bisa menghadapi tekanan hidup yang biasa terjadi dalam berbagai situasi. Kesehatan mental tidak hanya berarti tidak ada masalah kejiwaan, tetapi juga kemampuan untuk mengatasi stres dan masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari (Akas Yekti Pulih Asih et al., 2023). Usia remaja adalah masa di mana banyak perubahan terjadi dalam diri seseorang, baik secara psikologis, emosional, maupun finansial. Selain perubahan tersebut, perkembangan teknologi juga memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan mental anak dan remaja di masa muda (Sopian et al., 2021)

Kesehatan mental sering kali diabaikan oleh orang-orang jika dibandingkan dengan kesehatan fisik. Dikatakan bahwa anak-anak dan remaja sangat mungkin mengalami masalah kesehatan mental. Generasi muda saat ini sangat rentan terhadap gangguan mental, terutama pada remaja yang mengalami banyak perubahan emosional dan psikologis. Dengan kemajuan zaman, kemajuan teknologi juga berpengaruh pada kondisi mental remaja (Mardiana & Maryana, 2024).

Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah, mampu berinteraksi di lingkungan sosial, dan memiliki tujuan hidup. Hal ini menjadi hal yang bisa mereka gunakan untuk pulih ketika menghadapi kegagalan, berkembang saat menghadapi situasi sulit, dan menjalani kehidupan yang bermanfaat (Paotiana et al., 2023). Di seluruh dunia, diperkirakan sekitar 1 dari 7 (14%) anak usia 10-19 tahun mengalami masalah kesehatan mental, tetapi kebanyakan dari mereka tidak terdeteksi dan tidak mendapatkan pengobatan. Remaja yang mengalami masalah kesehatan mental cenderung mudah terisolasi, menghadapi diskriminasi, stigma yang membuat mereka enggan mencari bantuan, kesulitan dalam belajar, berperilaku risiko, memiliki kesehatan tubuh yang buruk, serta mengalami pelanggaran terhadap hak-hak mereka (Suswati et al., 2023)

Survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur jumlah remaja usia 10 sampai 17 tahun di Indonesia yang mengalami gangguan mental menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia mengalami gangguan mental dalam waktu 12 bulan terakhir. (Amira et al., 2023). Dinas Kesehatan Semarang mengungkap temuan 445 kasus gangguan yang dialami pelajar/remaja, jenis kesehatan mental yang ditemukan antara lain kasus campuran anxiety dan depresi sebanyak 276 kasus neurotik sebanyak 31 kasus, sematoform 65 kasus dan insomnia 116 kasus (Republika, 2023).

Bidang teknologi dan informasi telah mengalami perkembangan yang sangat pesat sehingga menyebabkan transformasi dalam kehidupan manusia. Internet adalah teknologi yang saat ini terus mengalami perkembangan intensif di masyarakat. Hadirnya teknologi sudah menyentuh semua aspek kehidupan sehari-hari, yang membuat pelaksanaan kegiatan harian menjadi lebih cepat dan mudah. Contoh yang jelas terlihat adalah dalam sektor informasi dan komunikasi, di mana teknologi memiliki peran penting dalam mendukung proses tersebut (Fitri Natasya Aidil, Sari Niken Yuniar, 2025)

Perkembangan teknologi masa kini telah memungkinkan orang untuk mengakses informasi dengan segera, simpel, dan tanpa hambatan. Hal ini juga memberikan kemudahan bagi para remaja untuk menemukan informasi yang sebenarnya tidak cocok bagi mereka (Putri et al., 2024). Perkembangan teknologi telah mengubah cara kita berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain, tanpa dibatasi oleh ruang atau waktu. Teknologi memberikan kemudahan bagi kita untuk mendapatkan informasi dan berinteraksi sosial. Hal ini berdampak pada kehidupan remaja, karena teknologi memberi akses kepada mereka untuk menggunakan media sosial. Banyak remaja yang mengakses media sosial karena mereka memiliki rasa penasaran dan suka mencoba hal baru. Penggunaan internet di kalangan remaja merupakan kebutuhan, salah satunya dalam proses belajar. Namun di sisi lain, beberapa remaja kesulitan mengendalikan diri saat menggunakan internet, terutama dalam mengakses media sosial secara berlebihan. Ini merupakan salah satu bentuk remaja dalam mengembangkan diri selama masa peralihan menuju kematangan individu. (Sri Yuhana et al., 2023)

Terdapat berbagai elemen yang berkontribusi pada kesehatan mental kalangan remaja, salah satunya adalah keberadaan media sosial. Dengan kemajuan di era modern saat ini, ditopang oleh internet, bermunculan berbagai platform baru yang dikenal sebagai media sosial. Internet yang tersedia hampir di seluruh penjuru dunia telah menjadi fenomena, dan keberadaannya telah mempengaruhi cara manusia beraktivitas di zaman sekarang. Seperti yang sudah kita pahami, media sosial merupakan sarana daring yang memungkinkan penggunaanya untuk terlibat dalam pencarian informasi, berkomunikasi, dan menjalin pertemanan melalui berbagai fasilitas dan aplikasi seperti Facebook, Instagram, Tiktok, Twitter, dan lain-lain (Winokan et al., 2025)

Pada masa remaja (15-24 tahun), tingkat depresi mencapai 6,2%. Depresi berat dapat menyebabkan kecenderungan untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri hingga berujung

pada bunuh diri. Sekitar 80 hingga 90% tindakan bunuh diri disebabkan oleh depresi dan kecemasan. Di Indonesia, angka bunuh diri dapat mencapai 10.000, yang berarti ada satu kasus bunuh diri setiap jam. Berdasarkan penelitian dari ahli sosiologi, 4,2% siswa di Indonesia pernah memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup. Di kalangan mahasiswa, 6,9% memiliki keinginan untuk bunuh diri, sementara 3% lainnya pernah mencoba untuk melakukannya. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan depresi pada remaja meliputi tekanan di bidang akademik, perundungan (bullying), masalah dalam keluarga, serta tantangan ekonomi (Fitri Natasya Aidil, Sari Niken Yuniar, 2025)

Remaja merupakan salah satu kelompok yang banyak memanfaatkan media sosial. Di zaman sekarang, platform ini dimanfaatkan oleh remaja untuk mendokumentasikan serta membagikan pengalaman pribadi seperti cerita dan foto kepada teman-temannya. Jejaring sosial menyediakan cara yang mudah dan aman untuk memberikan tanggapan serta berbagi pandangan dengan orang lain. Akan tetapi, media sosial dapat menyebabkan seseorang salah memahami identitasnya dan terlibat dalam perilaku yang salah. Meskipun demikian, remaja sedang berada pada fase perkembangan di mana mereka berupaya menemukan diri mereka sendiri dengan menghabiskan waktu bersama rekan-rekannya. Saat ini, penggunaan media sosial dianggap oleh banyak remaja sebagai sesuatu yang menyenangkan atau tidak menarik, dan mereka yang tidak aktif di platform ini sering dianggap sebagai orang yang ketinggalan zaman (Sakti & Mesra, 2024).

Rasa ingin tahu yang besar yang dirasakan oleh remaja adalah hal yang normal. Namun, rasa ingin tahu yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif bagi mereka. Saat ini, remaja cenderung melakukan apa saja untuk memenuhi keinginan mereka terhadap hal-hal baru dan menarik yang belum mereka ketahui, meskipun hal tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Dengan demikian, mereka merasa puas karena akhirnya bisa memahami hal-hal yang sebelumnya membuat mereka penasaran. Selain merusak kondisi mental, hal ini juga secara perlahan dapat merusak otak mereka karena mereka mengetahui hal-hal yang seharusnya tidak mereka ketahui (Putri et al., 2024)

Kesehatan jiwa telah menjadi fokus utama bagi orang tua, terutama bagi mereka yang memiliki anak-anak di generasi Z. Kesehatan jiwa adalah kondisi di mana seseorang menyadari kemampuan yang dimiliki, sanggup menghadapi stres kehidupan yang dialaminya, dapat beradaptasi dengan lingkungan yang berubah-ubah, serta dapat menjalani kegiatan yang bermanfaat (salamah, fauziah yanti puji, 2024). Remaja terutama di zaman digital saat ini, sangat rentan mengalami masalah kesehatan mental. Penggunaan media sosial bisa memberikan dampak baik maupun buruk. Menurut penelitian, remaja yang menghabiskan lebih dari 3 jam sehari untuk menggunakan media sosial cenderung lebih berisiko mengalami masalah kesehatan mental, terutama masalah internalisasi atau gangguan citra diri (Sri Yuhana et al., 2023). Penerapan kesehatan mental di sekolah sangat penting karena perkembangan kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan emosional di sekolah. Hal ini terjadi karena siswa biasanya menghabiskan waktu selama 12 jam sehari di sekolah dengan berbagai kegiatan. (Adhyka et al., 2023)

Remaja memiliki peluang tinggi untuk menghadapi masalah kesehatan mental yang bisa berpengaruh negatif pada kehidupan mereka, jika kondisi mental mereka tidak dipelihara dengan baik. Beberapa tanda yang mungkin muncul saat mengalami psikosis mencakup perubahan dalam karakter, kesulitan untuk relaksasi, kehilangan semangat, fluktuasi berat badan, penarikan diri dari interaksi sosial, dan kesulitan dalam proses belajar. Apabila remaja mengalami tanda-tanda ini, mereka perlu mendapatkan bantuan yang tepat (Arsini et al., 2023)

2. METODE

Sebelum pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan, meminta izin kepada kepala sekolah SMAN 15. Selanjutnya setelah mendapatkan izin, berkoordinasi dengan guru Bimbingan Konseling (BK) untuk berkoordinasi tentang waktu dan tempat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2025 yang dihadiri oleh siswa dan siswi SMAN 15 kota Semarang berjumlah 53 orang.

Metode yang dilakukan adalah dengan melakukan memberikan edukasi dalam bentuk ceramah dan diskusi kepada siswa dan siswi SMAN 15 tentang kesehatan mental pada remaja. Pemateri pada kegiatan ini adalah dosen kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang. Materi yang disampaikan tentang kesehatan mental remaja di era digital. Setelah pemberian materi di akhir kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi dengan peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di SMAN 15 kota Semarang yang diikuti oleh siswa dan siswi kelas 11 dan 12 yang berjumlah 53 peserta. Kegiatan ini dilakukan kurang lebih selama 60 menit dibagi menjadi 20 menit pemaparan materi oleh dosen kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang dan selanjutnya dilanjutkan dengan sesi diskusi dengan peserta. Pada awal kegiatan pengabdian kepada masyarakat dibuka dengan sambutan dari guru bimbingan konseling (BK) selanjutnya dilanjutkan dengan pemberian kuesioner pre test untuk diisi oleh peserta sebelum dilaksanakan edukasi tentang kesehatan mental remaja.

Penyampaian materi tentang kesehatan mental remaja melalui LCD yang berada di ruang multimedia. Isi dari materi yang disampaikan yaitu tentang pengertian kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, cara bagaimana menjaga kesehatan mental.



Gambar 1. Saat Pemberian Materi

Setelah penyampaian materi selesai dilanjutkan dengan sesi diskusi atau tanya jawab dengan peserta. Hal ini dilakukan jika masih ada yang belum mengerti atau belum jelas dengan materi yang disampaikan.



Gambar 2 Saat Diskusi dengan peserta

Pertanyaan yang dibahas dalam diskusi antara lain tentang cara remaja menghadapi media sosial yang bisa menyebabkan kecemasan, seperti rasa kurang percaya diri. Media sosial merupakan sebuah teknologi berbasis internet yang telah membuat komunikasi dan interaksi antar pengguna menjadi lebih mudah. Kini, media sosial telah berevolusi menjadi lebih dari sekadar sarana informasi, mereka berfungsi sebagai platform untuk menghubungkan dengan jaringan sosial dan komunitas. Jejaring sosial ini memiliki pengaruh interaktif yang besar dan lebih banyak diminati dibandingkan dengan media tradisional seperti koran cetak, surat kabar daring, siaran berita televisi, dan komunikasi langsung lainnya. Media sosial memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain, bahkan dengan banyak individu sekaligus. Siapa saja dapat mengaksesnya di mana saja dan kapan saja tanpa adanya batasan serta dengan biaya yang lebih rendah dibandingkan dengan telepon, asalkan ada koneksi internet (Sakti & Mesra, 2024)

Dalam era digital yang sudah merasuki hampir semua aspek kehidupan, dinamika kehidupan remaja di Indonesia justru semakin bervariasi dan rumit karena pengaruh besar dari media sosial dan penggunaan gadget. Paparan terus-menerus terhadap konten yang bisa berdampak negatif, tekanan untuk mencapai standar kecantikan atau kesuksesan yang sering tidak realistis di platform digital, serta risiko berkurangnya interaksi sosial langsung yang berkualitas, secara bersama-sama dapat meningkatkan kemungkinan remaja mengalami masalah kesehatan mental (Septiani Sari et al., 2023). Media sosial memang memiliki dampak baik dan buruk. Penggunaannya yang semakin luas dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental pada remaja, seperti perubahan harga diri, perubahan dalam hubungan sosial, meningkatnya rasa cemas, dan gejala kejang depresi. (Rahmawati et al., 2024) Menggunakan media sosial memiliki keuntungan, tetapi juga bisa berdampak negatif. Menggunakan media sosial bisa berbahaya bagi kesehatan mental karena lama waktu yang dihabiskan, cara berpartisipasi, dan cara berinteraksi di dunia maya (Sri Yuhana et al., 2023).

Penurunan harga diri juga menjadi salah satu efek yang sering dihubungkan dengan penggunaan platform media sosial. Banyak orang yang aktif di media sosial menilai diri mereka berdasarkan jumlah "likes," komentar, atau pengikut yang mereka miliki. Saat seseorang tidak menerima reaksi positif yang mereka inginkan, mereka bisa merasa kurang dihargai atau tidak begitu terkenal. Situasi ini semakin diperparah oleh algoritma media sosial yang cenderung menonjolkan konten yang lebih menarik dan dramatis, sehingga konten yang tidak mendapatkan perhatian atau pengakuan terasa semakin diabaikan. Pada akhirnya, pengguna media sosial mungkin merasakan keterasingan dan terpisah dari komunitas daring, yang bisa merugikan harga diri mereka (Harahap, n.d.). Di zaman media sosial sekarang ini, kita kerap terlibat dalam perbandingan dengan orang lain, yang dapat menumbuhkan rasa iri dan mendorong kita untuk membandingkan diri sendiri. Namun, perbandingan semacam ini juga bisa menjadi cara untuk menilai diri kita sendiri, memberi kesempatan untuk meningkatkan diri dan mencapai hal-hal yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang kita amati. Meski begitu, kita harus ingat bahwa perbandingan yang terjadi di media sosial tidak selalu mencerminkan kenyataan. Banyak orang

mengunggah versi terbaik dari diri mereka di platform tersebut, sehingga apa yang kita lihat bisa jadi tidak mencerminkan kehidupan mereka yang sebenarnya. Selain itu, membandingkan diri dengan orang lain juga dapat dianggap tidak adil karena setiap individu memiliki latar belakang, lingkungan, kemampuan, dan peluang yang berbeda (Masriyudin, Fauzi Ahmad, 2024)

Penggunaan platform sosial dapat memengaruhi kesehatan mental remaja dengan cara yang merugikan, terkhusus melalui munculnya stres, kecemasan, dan depresi, yang dipicu oleh tekanan dari lingkungan sosial dan paparan terhadap konten-konten negatif. Dengan kemajuan teknologi, semakin banyak remaja yang bergantung pada media sosial sebagai sarana berkomunikasi dengan teman, mencari hiburan, dan mendapatkan informasi. Namun, hal ini juga meningkatkan risiko mereka terpapar konten yang dapat mengganggu keseimbangan emosional dan psikologis mereka (Franscelia & Lyaputera, 2025). Remaja yang menggunakan media sosial untuk belajar atau mendapatkan dukungan perasaan biasanya merasa lebih bahagia. Tapi, jika mereka terbiasa membandingkan diri dengan orang lain atau terlalu menggantung pada halaman sosial untuk merasa diterima, hal itu justru bisa membuat mereka merasa sedih, cemas, dan tidak percaya diri (Anggoro Luke Setyo, 2025). Unggahan yang menampilkan gaya hidup mewah, prestasi akademik yang luar biasa, atau standar kecantikan yang sangat tinggi sering membuat remaja merasa tidak percaya diri dengan diri mereka sendiri (Aribowo & Bagaskara, 2025).

Tiga faktor yang memengaruhi penerimaan informasi kesehatan adalah kecemasan terkait kesehatan, keyakinan terhadap informasi yang sudah diterima sebelumnya karena seseorang cenderung lebih menerima informasi yang sesuai dengan keyakinannya, serta paparan berulang terhadap informasi tersebut (Suryoadji et al., 2024). Faktanya, remaja yang menggunakan media sosial sering kali mengalami perlakuan buruk secara online. Perlakuan buruk ini tidak hanya terjadi di dunia nyata, tetapi juga bisa terjadi melalui media sosial. Misalnya, berkomentar negatif di postingan orang lain, membuat lelucon yang menyakitkan terhadap seseorang, atau tindakan buruk lainnya di dunia maya. Hal ini membuat si penerima merasa minder atau tidak percaya diri. Akibatnya, orang tersebut cenderung mengunci diri di kamar dan menghindari berinteraksi dengan orang lain. Kondisi ini bisa menyebabkan masalah kesehatan mental pada remaja. (Putri et al., 2024)

Selain menanyakan tentang media sosial, peserta juga menanyakan tentang peran orang tua dalam kesehatan mental pada remaja. Orang tua perlu terlibat dalam enam aspek, yaitu mengasuh anak, berkomunikasi, menjadi sukarelawan atau mendukung sekolah, memberikan dukungan belajar di rumah, mengambil keputusan, serta bekerja sama dengan komunitas. Mengambil bagian dalam kegiatan anak bukan berarti tidak ada tantangan dalam proses keterlibatan tersebut. Namun, diharapkan dengan keterlibatan orang tua yang baik, masalah kesehatan mental remaja dapat teratasi dengan lebih baik (Norma Hasnatul Magfiroh, 2024). Dukungan dari keluarga, sebagai lingkungan sosial yang paling dekat, sangat penting dalam membentuk ketahanan mental remaja dan membantu mereka menghadapi berbagai tantangan. Keluarga yang memberikan dukungan secara emosional, praktis, serta memberikan informasi bisa menjadi sumber kekuatan bagi remaja dalam mengatasi tekanan hidup. (Kurniawati et al., 2025)

Orang yang memiliki dukungan sosial yang lebih baik cenderung merasa lebih bahagia dan mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik, serta lebih sedikit mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres, dan keinginan untuk bunuh diri. (Azatil, 2025). Remaja yang merasa didukung secara emosional oleh orang tua cenderung lebih mampu menghadapi masalah di sekolah dan dalam pergaulan. Mereka juga lebih percaya diri. Ini menunjukkan bahwa bantuan emosional dari orang tua bukan hanya melindungi remaja dari gangguan mental, tetapi juga membantu mereka membangun identitas yang baik dan rasa percaya diri yang tinggi (Hasibuan, 2023). Bimbingan dan konseling memiliki peran penting bagi remaja. Berbagai masalah yang sering terjadi saat ini membuat banyak orang khawatir tentang penurunan kualitas sosial dan karakter generasi masa depan. Setiap orang, termasuk anak-anak, harus memperhatikan dan menjalankan tugas ini. Tugas tersebut bisa dijalani dengan bantuan dan bimbingan dari bimbingan dan konseling, sehingga membantu siswa menjadi lebih stabil dalam menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari (Eni Rakhmawati, 2023)

Peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental berfokus pada memperkuat hubungan emosional di antara anggota keluarga. Hal ini menciptakan lingkungan yang nyaman bagi remaja

untuk menyampaikan perasaan dan masalah yang mereka hadapi. Sangat penting untuk tidak membiarkan remaja menyimpan masalah atau perasaan mereka, karena jika dibiarkan, hal tersebut dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental. Anggota keluarga lain perlu menghindari memberikan Solusi yang tidak nyata, dan sebaliknya, mereka harus selalu mendukung dan bersikap seolah mereka adalah teman bagi remaja. Keluarga juga dapat mencari sumber informasi dari internet atau pengalaman orang lain mengenai cara menjaga kesehatan mental remaja. Sebagai profesional kesehatan, kita perlu lebih aktif dalam memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental bagi remaja, baik kepada mereka sendiri maupun kepada keluarga (Zanatul Faizah & Iva inayatul Ilahiyah, 2024)

Komunikasi yang baik antara anak dan orang tua sangat penting untuk menjaga kesehatan mental remaja. Dengan komunikasi yang efektif, remaja bisa berbagi perasaan dan masalahnya tanpa merasa takut dihakimi atau ditolak. Orang tua yang bisa mendengarkan dengan penuh empati dan memberikan respon yang tepat, akan menciptakan suasana yang aman secara emosional. Remaja pun akan merasa dihargai dan dipahami. Hal ini bisa mencegah rasa kesepian dan isolasi, yang sering kali menjadi penyebab utama terjadinya depresi pada remaja masa kini (Aisyah Qurrotul Aini, 2025). Kerapatan keluarga dengan remaja membantu membentuk karakter yang baik bagi remaja. Jika remaja terbuka dan dekat dengan keluarga, hal ini bisa mencegah munculnya gangguan kesehatan mental pada remaja. (Zanatul Faizah & Iva inayatul Ilahiyah, 2024). Peran orang tua dalam membimbing anak sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan kepercayaan diri si anak. Pada usia kecil, anak sangat aktif dan selalu mengamati apa yang dilakukan orang tuanya, sehingga orang tua memiliki pengaruh besar terhadap perilaku anak dan menjadi contoh yang baik bagi si kecil. (latifah et al., 2023). Hubungan yang baik antara anak dan orang tua menunjukkan cara pengasuhan yang tepat dan membantu menciptakan lingkungan keluarga yang nyaman dan mendukung (salamah, fauziah yanti puji, 2024)

Orang tua, pendidik, dan masyarakat secara keseluruhan perlu bersinergi untuk memastikan teknologi dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas hidup anak-anak, bukan sebagai ancaman bagi kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, untuk mendukung perkembangan anak yang baik, sangat penting bagi orang tua untuk aktif terlibat dalam mengajarkan cara penggunaan teknologi yang benar dan memberikan pemahaman yang seimbang mengenai manfaat positif teknologi yang dapat membantu mengurangi efek negatifnya pada kesehatan mental. Ini mencakup membatasi waktu penggunaan, memilih konten yang bermanfaat, serta menciptakan kesempatan untuk mendiskusikan dampak teknologi terhadap kesejahteraan mental. Orang tua perlu memperhatikan, memantau, dan mengawasi semua aktivitas yang dilakukan oleh anak-anak mereka (Zahrani, Mutiara Nur, Syahma, Ahdana Karissa, Najichah, 2024)

Setelah proses tanya jawab selesai kemudian dilanjutkan dengan pengisian *posttest*. Hasil dari pengisian *pretest* dan *posttest* didapatkan bahwa terjadi kenaikan pengetahuan tentang kesehatan mental remaja. Hasil *pretest* didapatkan hasil 54% memiliki pengetahuan sedang, sedangkan hasil *posttest* didapatkan 78% memiliki pengetahuan baik. Kenaikan hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan efektivitas penyuluhan tentang kesehatan mental remaja dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Pengetahuan merupakan elemen krusial dalam Upaya kesehatan. Pemahaman adalah hasil dari proses pengenalan yang berasal dari persepsi terhadap suatu objek tertentu. Dalam bidang kesehatan mental, pemahaman yang baik membantu seseorang untuk mengidentifikasi gejala gangguan psikologis, memahami penyebabnya, dan mengetahui cara pencegahan serta penanganannya (Abdul, 2025)

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tentang kesehatan mental pada remaja menapatkan hasil yang baik. Hal ini dapat dilihat melalui antusias dari peserta untuk bertanya dan berdiskusi dengan pematari.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Ucapan terimakasih penulis dan tim diberikan kepada kepala sekolah SMA15 kota Semarang beserta jajarannya dan Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah memberikan supportnya pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar

DAFTAR PUSTAKA

- ADDIN Mendeley Bibliography CSL_BIBLIOGRAPHY Abdul, A. A. (2025). TINGKAT PENGETAHUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, vol 4, 311–319.
- Adhyka, N., Aisyah, I. K., & Yurizal, B. (2023). Analisis Kesehatan Mental Remaja Berdasarkan Global School Based Student Health Survey (GSHS) Siswa di Pesantren Modern. *Jurnal Pembangunan Nagari*, 8(2), 198–209. <https://doi.org/10.30559/jpn.v8i2.439>
- Aisyah Qurrotul Aini, K. (2025). Peran Dukungan Orang Tua dalam Menurunkan Risiko Depresi Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9, 17107–17110.
- Akas Yekti Pulih Asih, Maki Zamzam, Kuuni Ulfah Naila El Muna, Rizki Andikawati Fitriyari, & Endang Sulistiyan. (2023). Pengenalan Deteksi Dini Kesehatan Mental Santri berbasis Sistem Informasi di Pondok Pesantren. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 480–493. <https://doi.org/10.33086/snpm.v3i1.1281>
- Amira, I., Hendrawati, H., Maulana, I., & Senjaya, S. (2023). Penyuluhan tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Pondok Pesantren Miftahul Hidayah Kelurahan Lebakjaya Kecamatan Karangpawitan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(4), 1693–1704. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.9479>
- Anggoro Luke Setyo. (2025). Media Sosial dan Identitas Diri: Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(1), 1–10.
- Aribowo, P., & Bagaskara, M. I. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial “Brain Rot” terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(3), 350–357. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v5i3.32020>
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 50–54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Azatil, I. S. (2025). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Daerah Brebes (KPMDB) Komisariat UIN Jakarta* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Eni Rakhmawati. (2023). Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Pendidikan: Aktualisasi Peran Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan Indonesia. *La-Tahzan: Jurnal Pendidikan Islam*, 15(2), 162–183. <https://doi.org/10.62490/latahzan.v15i2.347>
- Fitri Natasya Aidil, Sari Niken Yuniar, N. F. A. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Status Mental Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(April), 775–786.
- Franscelia, N., & Lyaputera, R. (2025). *Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja*. 9, 1234–1240.
- Harahap, D. A. (n.d.). *Pengaruh Media Sosial terhadap Kesejahteraan Mental di Era Digital*. 1–8.
- Hasibuan, N. S. (2023). Jurnal ilmiah psikologi insani. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 60–79.
- Kurniawati, R., Khanafiah, M., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Peran Dukungan Keluarga Pada Kesehatan Mental Remaja: Implementasi dalam Bimbingan dan Konseling. *PENSOS: Jurnal*

- Penelitian Dan Pengabdian Pendidikan Sosiologi*, 3(1), 27–37.
<https://doi.org/10.59098/pensos.v3i1.2090>
- latifah, W., Santi, M., & Rizki, A. (2023). *TARBIYAH: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Di SMA Muhammadiyah Parung*. 1–20.
<https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/Published:31Desember2023https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/>
- Mardiana, N., & Maryana. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183–190.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Masriyudin, Fauzi Ahmad, A. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal*, 145–151.
- Norma Hasnatul Magfiroh. (2024). *Hubungan Keterlibatan Orang Tua dan Kesehatan Mental Remaja Pada Siswa Di SMPN 1 Dau*.
- Paotiana, M., Temkon, M. S., Munandar, N. C., Hendry, G., Indah, A., Putri, N., & Permatasari, A. D. (2023). *Evaluasi Kesehatan Mental pada Anak yang Tinggal di Panti Asuhan Kristen X di Semarang : Preliminary Study*. 2(2), 115–122.
- Putri, A., Adinugraha, H. H., & Anas, A. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus Di Desa Notogiwang. *Jurnal Sahmiyya*, 3(1), 50–57.
- Rahmawati, S. A., Rohmah, A. N., Irawan, D. D., Rahmawati, E. I., & Primindari, R. S. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja: Literature review. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 8(2), 60–66. <https://doi.org/10.32536/jrki.v8i2.285>
- Republika. (2023). *Skrining Kesehatan Mental Pelajar Digencarkan di Kota Semarang*. <https://rejogja.republika.co.id/berita/s342qx399/skrining-kesehatan-mental-pelajar-digencarkan-di-kota-semarang>
- Sakti, M. A., & Mesra, R. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Digital Terhadap Kesehatan Mental dan Sosial Remaja. *ETIC (Education And Social Science Journal)*, 1, 348–355.
- salamah, fauziah yanti puji, wibawa lutfi. (2024). Peran Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak di Era Generasi Z. *JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 8, 179–187.
- Septiani Sari, I., Syaumi Rizki, T., & Zaki Mubarak, M. (2023). Peran Agama Islam Terhadap Pengaruh Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Uin Jakarta. *Jurnal Salome: Multidisipliner Keilmuan*, 1(5), 436–446.
- Sopian, A., Dewantoro, A., Agung Waskito Wijanarko, D., Koswara Rahajeng, S., Senjaya, A., Arnitha, B., Parida, A., Rahmawati, A., Afifah, T., Muhammad Al-anshory, Z., & Dharma, W. (2021). the Importance of Mental Health in Children and Adolescents in Parakan Inpres Village Selatan Tangerang. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2), 115–123.
- Sri Yuhana, E., Mariyati, & Puspitasari Sugiyanto, E. (2023). Penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 477–486.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10741/pdf>
- Suryoadji, K. A., Ali, N., Sutanto, R. L., Christian, C., Putra, E. N. W., Faruqi. Muhammad, Simanjuntak, K. T., A'yun, I. Q., Setyawan, D. A., & Suskhan, R. F. (2024). Strategi Menghadapi Tantangan Kesehatan Mental di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 23(1), 46–55.
- Suswati, W. S. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 537–544.
- Winokan, S. R., Rahman, A., & Kolibu, F. K. (2025). *HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 1 SONDER*. 6(September), 10677–10684.
- Zahrani, Mutiara Nur, Syahma, Ahdana Karissa, Najichah, A. F. (2024). Pengaruh Peran dan

Keterlibatan Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2, 472–482.

Zanatul Faizah, & Iva inayatul Ilahiyah. (2024). Peran Keluarga Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Dalam Perspektif Zakiah Daradjat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(3), 164–174. <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.893>