

Peningkatan Kesehatan Mental Remaja di Era Digital di SMP Asisi Medan Tahun 2026

Imelda Derang¹, Fitri Yanti F Hutasoit², Jessica Habeahan³, Jodin Mory Tambun Saribu⁴, Heronima Sinaga⁵, Laura Dinda A Pane⁶, Maria Immaculata Sembiring⁷, Prisela Purba⁸, Rivera Silalahi⁹, Selvi Sari Br Sitepu¹⁰, Septiawan Zega¹¹, Yemima Lumbantoruan¹², Adrianus Manalu¹³, Cesy Grace Aulia Sembiring¹⁴, Dea Anggela Br Barus¹⁵

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Indonesia

Received : 13 Juni 2026, Revised : 24 Juni 2026, Published : 4 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Imelda Derang

E-mail: sherofsa@gmail.com

Abstract

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting yang dipengaruhi oleh penggunaan media sosial di era digital. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental serta dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan psikologis. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan menggunakan media sosial secara bijaksana.

Kata Kunci - kesehatan mental, media sosial, penyuluhan kesehatan

Abstract

Adolescent mental health is an important aspect influenced by social media use in the digital era. This community service activity aimed to improve students' knowledge of mental health and the impact of social media on psychological well-being. The method used was health education through lectures, discussions, question-and-answer sessions, and evaluation using pre-tests and post-tests. The results showed an increase in participants' knowledge after attending the program. In addition, participants demonstrated high enthusiasm and active participation throughout the activity. Health education was effective in improving students' understanding of the importance of maintaining mental health and using social media wisely.

Keywords - mental health, social media, health education

How To Cite : Derang, I., Hutasoit, F. Y. F., Habeahan, J., Saribu, J. M. T., Sinaga, H., Pane, L. D. A., Sembiring, M. I., Purba, P., Silalahi, R., Sitepu, S. S. B., Zega, S., Lumbantoruan, Y., Manalu, A., Sembiring, C. G. A., & Barus, D. A. B. (2026). Peningkatan Kesehatan Mental Remaja di Era Digital di SMP Asisi Medan Tahun 2026. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(5), 1954 - 1960. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4611>

Copyright ©2026 Imelda Derang, Fitri Yanti F Hutasoit, Jessica Habeahan, Jodin Mory Tambun Saribu, Heronima Sinaga, Laura Dinda A Pane, Maria Immaculata Sembiring, Prisela Purba, Rivera Silalahi, Selvi Sari Br Sitepu, Septiawan Zega, Yemima Lumbantoruan, Adrianus Manalu, Cesy Grace Aulia Sembiring, Dea Anggela Br Barus

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia karena berperan dalam menentukan kualitas hidup, kemampuan beradaptasi, dan produktivitas individu. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan tidak hanya diartikan sebagai keadaan bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh (WHO, 2006). Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi secara positif dalam lingkungan sosialnya (Kemenkes RI, 2021). Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam proses perkembangan manusia, khususnya pada masa remaja.

Remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Menurut WHO (2018), masa remaja berlangsung pada rentang usia 10–19 tahun dan merupakan periode penting dalam pembentukan identitas diri, pengembangan kemampuan kognitif dan emosional, serta pembentukan hubungan sosial. Namun, masa remaja juga merupakan periode yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan bipolar, dan gangguan kepribadian. WHO (2019) melaporkan bahwa sekitar 10–20% remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental. Di Indonesia, masalah kesehatan mental remaja juga menjadi perhatian serius. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 12,3% remaja mengalami depresi dan 10,3% mengalami kecemasan Kemenkes RI, (2018).

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan remaja, terutama dalam cara mereka berkomunikasi, memperoleh informasi, dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Media sosial sebagai salah satu produk perkembangan teknologi digital memberikan berbagai manfaat, seperti memudahkan komunikasi, memperluas jaringan pertemanan, menjadi sarana ekspresi diri, serta menyediakan akses terhadap berbagai informasi dan sumber daya kesehatan mental Clark et al., (2017); Popat & Tarrant,(2023). Selain itu, media sosial juga dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial dan memberikan dukungan emosional bagi remaja Nesi, (2020).

Meskipun demikian, penggunaan media sosial juga dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan, depresi, stres, gangguan tidur, serta perasaan tidak puas terhadap diri sendiri akibat perbandingan sosial O'Reilly et al.,(2018); Riehm et al., (2019). Selain itu, fenomena cyberbullying dan Fear of Missing Out (FOMO) juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja. *Cyberbullying* diketahui berhubungan dengan meningkatnya gejala depresi dan kecemasan, sedangkan FOMO dapat menimbulkan perasaan khawatir, tidak berharga, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan sehari-hari Ansary, (2020); Franchina et al.,(2018).

Melihat besarnya pengaruh media sosial terhadap kehidupan remaja, diperlukan upaya untuk meningkatkan pemahaman mereka mengenai kesehatan mental di era digital. Remaja perlu memiliki kemampuan untuk menggunakan media sosial secara bijak, mengelola stres dengan baik, serta membangun hubungan sosial yang sehat baik di dunia nyata maupun di dunia digital. Oleh karena itu, kegiatan edukasi mengenai kesehatan mental di era digital menjadi penting untuk dilakukan guna membantu remaja memahami berbagai tantangan yang mereka hadapi sekaligus meningkatkan kemampuan mereka dalam menjaga kesehatan mental.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan ini dilaksanakan pada siswa SMP Swasta Katolik Asisi dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam menjaga kesehatan mental di era digital. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental, membantu siswa memahami dampak psikologis penggunaan media sosial, mengajarkan cara mengatasi stres secara positif, serta mendorong siswa untuk saling memberikan dukungan kepada sesama teman. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran siswa

mengenai pentingnya kesehatan mental dan mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang lebih sehat secara psikologis.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan tema “Peningkatan Kesehatan Mental Remaja di Era Digital” kepada siswa kelas VIII SMP Swasta Katolik Asisi Medan. Sasaran kegiatan berjumlah 63 peserta yang berada pada rentang usia remaja awal (13–15 tahun). Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2026 di SMP Swasta Katolik Asisi Medan. Metode yang digunakan adalah metode edukatif dan partisipatif melalui ceramah, pemutaran video animasi edukatif, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi konsep kesehatan mental remaja, definisi dan persepsi media sosial, dampak positif dan negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja, serta strategi menjaga kesehatan mental di era digital. Penyampaian materi didukung oleh media audiovisual berupa video animasi untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah dan pemberian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai kesehatan mental remaja di era digital. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi melalui ceramah, pemutaran video edukasi, diskusi, dan tanya jawab. Setelah kegiatan selesai, peserta diberikan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan. Evaluasi juga dilakukan terhadap aspek sikap dan keterampilan melalui lembar observasi selama kegiatan berlangsung, meliputi kesadaran peserta mengenai pentingnya kesehatan mental, sikap bijak dalam penggunaan media sosial, keaktifan dalam diskusi, serta kemampuan menerapkan strategi menjaga kesehatan mental di era digital. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk frekuensi, persentase, serta uraian naratif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Peningkatan Kesehatan Mental Remaja di Era Digital” telah dilaksanakan pada 63 siswa kelas VIII SMP Swasta Katolik Asisi. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Peningkatan tersebut terlihat dari bertambahnya jumlah peserta yang memperoleh nilai tinggi pada post-test dibandingkan dengan pre-test.

Tabel 1.
Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Peserta

| Nilai Benar | Pre-test (f) | Pre-test (%) | Post-test (f) | Post-test (%) |
|--------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| 10 | 23 | 36,5 | 35 | 55,6 |
| 9 | 11 | 17,5 | 13 | 20,6 |
| 8 | 7 | 11,1 | 10 | 15,9 |
| 7 | 0 | 0,0 | 5 | 7,9 |
| 6 | 11 | 17,5 | 0 | 0,0 |
| 5 | 10 | 15,9 | 0 | 0,0 |
| 4 | 1 | 1,6 | 0 | 0,0 |
| Total | 63 | 100 | 63 | 100 |

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan tentang peningkatan kesehatan mental remaja di era digital. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta memperoleh nilai 10 benar sebanyak 23 orang (36,5%), sedangkan setelah penyuluhan jumlah tersebut meningkat menjadi 35 orang (55,6%). Peningkatan juga terjadi

pada kategori nilai 8 dan 9 benar, sementara peserta yang memperoleh nilai rendah (4, 5, dan 6 benar) pada pre-test tidak ditemukan lagi pada post-test. Mayoritas peserta setelah penyuluhan berada pada kategori nilai tinggi, yaitu 9–10 jawaban benar sebanyak 48 orang (76,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan selama kegiatan penyuluhan dapat dipahami dengan baik oleh peserta dan berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental remaja di era digital.

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan, data hasil pre-test dan post-test yang telah disajikan pada Tabel 1 selanjutnya divisualisasikan dalam bentuk grafik. Penyajian grafik ini bertujuan untuk memudahkan interpretasi terhadap distribusi nilai peserta serta menunjukkan kecenderungan peningkatan pengetahuan setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan.



Gambar 1.
Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh indikator pengetahuan peserta mengalami peningkatan setelah pelaksanaan penyuluhan. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai konsep kesehatan mental remaja, definisi dan fungsi media sosial, dampak positif dan negatif media sosial, serta cara menjaga kesehatan mental di era digital. Selain itu, evaluasi juga menunjukkan hasil yang baik pada aspek sikap dan keterampilan. Peserta memiliki kesadaran yang lebih tinggi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta menunjukkan sikap yang lebih bijak dalam menggunakan media sosial. Pada aspek keterampilan, peserta mampu mengidentifikasi dampak negatif penggunaan media sosial, mengatur waktu penggunaan gawai, serta menerapkan strategi sederhana untuk menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan sikap positif dan pengembangan keterampilan praktis yang dapat diterapkan untuk menghadapi berbagai tantangan kesehatan mental di era digital.

Selain peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan melalui hasil pre-test dan post-test, evaluasi kegiatan juga dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta setelah mengikuti penyuluhan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta mengenai kesehatan mental remaja di era digital, kesadaran dalam menggunakan media sosial secara bijak, serta kemampuan menerapkan strategi menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Secara lebih rinci, hasil evaluasi pada setiap aspek dan indikator yang diukur disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2.
Hasil Evaluasi Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan Peserta

| Aspek Evaluasi | Indikator | Hasil |
|----------------|--|-----------|
| Pengetahuan | Memahami konsep kesehatan mental remaja | Meningkat |
| Pengetahuan | Memahami definisi dan fungsi media sosial | Meningkat |
| Pengetahuan | Mengetahui dampak positif media sosial | Meningkat |
| Pengetahuan | Mengetahui dampak negatif media sosial | Meningkat |
| Pengetahuan | Mengetahui cara menjaga kesehatan mental di era digital | Meningkat |
| Sikap | Menunjukkan kesadaran pentingnya kesehatan mental | Baik |
| Sikap | Memiliki sikap bijak dalam penggunaan media sosial | Baik |
| Sikap | Bersedia menerapkan perilaku sehat di era digital | Baik |
| Keterampilan | Mampu mengatur penggunaan media sosial | Baik |
| Keterampilan | Mampu menerapkan strategi menjaga kesehatan mental | Baik |
| Keterampilan | Mampu mengidentifikasi dampak negatif media sosial dan cara mengatasinya | Baik |

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai kesehatan mental remaja di era digital efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini terlihat dari meningkatnya jumlah peserta yang memperoleh nilai tinggi pada post-test dibandingkan dengan pre-test, serta tidak ditemukannya lagi peserta dengan kategori nilai rendah setelah kegiatan berlangsung. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta. Temuan ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2018) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu dalam memelihara serta meningkatkan kesehatannya. Dengan meningkatnya pemahaman peserta mengenai kesehatan mental, dampak media sosial, dan cara menjaga kesehatan mental di era digital, kegiatan penyuluhan telah berhasil mencapai tujuan edukatif yang diharapkan.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan penyuluhan juga memberikan dampak positif terhadap sikap peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memiliki kesadaran yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta menunjukkan sikap yang lebih bijak dalam menggunakan media sosial. Temuan ini penting mengingat remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis. WHO (2019) melaporkan bahwa sekitar 10–20% remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran serta kemampuan remaja dalam menjaga kesehatan mentalnya. Peningkatan sikap positif peserta juga mendukung teori Notoatmodjo (2018) yang menyatakan bahwa pengetahuan yang baik dapat memengaruhi pembentukan sikap dan perilaku kesehatan yang lebih positif.

Pada aspek keterampilan, peserta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengidentifikasi dampak negatif media sosial dan menerapkan strategi menjaga kesehatan mental, seperti mengatur waktu penggunaan gawai, memilih konten yang positif, menghindari cyberbullying, serta mengelola stres dengan lebih baik. Hasil ini sejalan dengan pendapat Green dan Kreuter (2005) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan yang efektif tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk keterampilan dan perilaku yang mendukung kesehatan. Temuan ini juga mendukung penelitian O'Reilly et al. (2018) yang menjelaskan bahwa media sosial dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kesehatan mental remaja, sehingga diperlukan pemahaman dan kemampuan yang baik dalam mengelola penggunaannya. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mengembangkan

keterampilan peserta dalam menjaga kesehatan mental di tengah perkembangan teknologi digital yang semakin pesat.



Gambar 2.

Kegiatan dalam penyuluhan dan pemberian materi pada siswa

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan dengan tema “Peningkatan Kesehatan Mental Remaja di Era Digital” yang dilaksanakan pada 63 siswa kelas VIII SMP Swasta Katolik Asisi Medan telah berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman peserta. Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, ditandai dengan meningkatnya jumlah siswa yang memperoleh nilai tinggi setelah diberikan penyuluhan, di mana peserta dengan nilai 9–10 jawaban benar mencapai 48 orang (76,2%) pada post-test. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme, partisipasi aktif dalam diskusi, serta mampu memahami cara menjaga kesehatan mental dan menggunakan media sosial secara lebih bijak. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan mental di era digital efektif sebagai upaya edukasi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja dalam menghadapi tantangan kesehatan mental. Edukasi kesehatan mental digital perlu dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah dengan melibatkan guru, keluarga, dan lingkungan sosial untuk mendukung terciptanya kondisi psikologis remaja yang lebih sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMP St. Yoseph Medan yang telah memberikan izin, dukungan, dan kesempatan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai “Upaya Mengurangi Tingkat Stres pada Remaja Melalui Teknik Relaksasi”. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa-siswi yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias selama kegiatan

berlangsung. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan artikel jurnal ini. Semoga kegiatan yang telah dilaksanakan dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola stres serta mendukung upaya peningkatan kesehatan mental di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansary, N. S. (2020). Cyberbullying: Concepts, theories, and correlates informing evidence-based best practices for prevention. *Aggression and Violent Behavior*, 50, 101343. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.101343>
- Clark, J. L., Algoe, S. B., & Green, M. C. (2017). Social network sites and well-being: The role of social connection. *Current Directions in Psychological Science*, 26(1), 13–18. <https://doi.org/10.1177/0963721416681431>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). Health program planning: An educational and ecological approach (4th ed.). *McGraw-Hill*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Situasi kesehatan jiwa di Indonesia. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil kesehatan Indonesia 2020. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116–121. <https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta.
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601–613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Popat, A., & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health. *BMC Public Health*, 23, 133. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15065-4>
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266–1273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
- World Health Organization. (2006). Constitution of the World Health Organization: Basic documents (45th ed.). *World Health Organization*.
- World Health Organization. (2018). Adolescent health. *World Health Organization*.
- World Health Organization. (2019). Adolescent mental health. *World Health Organization*.