



Edukasi Digital Untuk Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja

Veta Lidya Delimah Pasaribu¹, Adrian Rivai², Diah Kisti Fitriana Sari³,
Kayla Amalia⁴

Management, Economics and Business, Universitas Pamulang, Indonesia

E-Mail: Vetao1889@unpam.ac.id

Abstract

The rapid development of digital technology has significantly impacted lifestyle, especially among adolescents. One of the emerging challenges is the increasing risk of mental health issues due to digital interactions, such as cyberbullying, unhealthy social comparisons, and exposure to negative content. This Community Service Program (PKM), led by students of SMK Al-Hikmah at Pamulang University, aims to educate students on the importance of mental health awareness in the digital era and how to use technology wisely. The activity was carried out through the provision of interactive materials, discussions, and Q&A sessions that actively engaged students. This educational approach is expected to enhance students' understanding of mental health concepts, help them recognize early warning signs, and emphasize the importance of seeking help.

Keyword: Adolescent mental health, Digital education, Digital technology, Cyberbullying

Abstrak

Pesatnya perkembangan teknologi digital telah memberikan dampak yang signifikan terhadap gaya hidup masyarakat, terutama di kalangan remaja. Salah satu tantangan yang muncul adalah meningkatnya risiko masalah kesehatan mental akibat interaksi digital, seperti perundungan, perbandingan sosial yang tidak sehat, dan konten negatif. Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) yang dipimpin oleh mahasiswa SMK Al-Hikmah Universitas Pamulang bertujuan untuk mengedukasi mahasiswa tentang pentingnya kesadaran kesehatan mental di era digital dan cara cerdas dalam memanfaatkan teknologi. Kegiatan ini dilaksanakan melalui Pemaparan materi, diskusi, dan sesi tanya jawab yang melibatkan mahasiswa secara aktif. Pendekatan edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep kesehatan mental, mengenali tanda-tanda awal masalah, dan pentingnya mencari pertolongan.

Kata kunci: Kesehatan mental remaja, Edukasi digital, Teknologi digital, Perundungan

INTRODUCTION

Di era digital saat ini, kehidupan remaja tidak terlepas dari teknologi. Akses informasi yang mudah didapat melalui internet, media sosial, dan berbagai platform digital dapat memberikan pengaruh besar pada kehidupan mereka, termasuk dalam hal kesehatan mental. Teknologi memang menghadirkan banyak manfaat, seperti memudahkan komunikasi, menyediakan informasi seputar kesehatan, dan menjadi sarana berekspresi. Namun, penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menimbulkan masalah, misalnya rasa gelisah, tekanan sosial, hingga berkurangnya kepercayaan diri akibat perbandingan sosial.

Kesadaran untuk menjaga kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting, terutama bagi remaja. Meski demikian, banyak remaja yang belum memahami pentingnya kesehatan mental atau merasa berat membicarakan persoalan psikologis karena masih dianggap sebagai hal yang tabu.

Dalam kondisi ini, edukasi melalui media digital menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan kepedulian remaja terhadap kesehatan mental. Dengan menggunakan platform digital yang akrab bagi remaja, informasi seputar kesehatan mental bisa disampaikan dengan cara yang menarik, mudah dijangkau, dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Edukasi ini bisa diwujudkan melalui kampanye di media sosial, seminar daring (webinar), konten yang interaktif, atau aplikasi khusus yang dirancang agar nyaman digunakan oleh remaja.

LITERATURE REVIEW

Definisi Kesehatan Mental Remaja di Era Digital

Kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi ketika seseorang mampu menyadari potensi dirinya, sanggup menghadapi tekanan hidup sehari-hari, menjalankan aktivitas secara produktif, dan dapat berperan aktif dalam lingkungan sosialnya. Bagi remaja yang hidup di era digital, kesehatan mental tidak hanya berarti bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan untuk beradaptasi dengan dinamika dunia digital, mengelola tekanan dan perasaan yang muncul dari aktivitas di dunia digital, serta membangun relasi sosial yang positif, baik melalui internet maupun dalam pertemuan langsung.

Kemajuan teknologi digital telah memberi pengaruh besar terhadap cara remaja berpikir, merasa, dan berperilaku. Meskipun membawa banyak kemudahan, seperti akses cepat ke informasi dan peluang untuk memperluas relasi, dunia digital juga membawa risiko yang tidak bisa diabaikan. Beberapa tantangan yang sering dihadapi remaja antara lain adalah cyberbullying, tekanan untuk selalu tampil sempurna di media sosial, terpapar konten negatif, dan kecemasan berlebihan karena takut tertinggal dari tren atau informasi penting yang dikenal dengan istilah fear of missing out (FOMO).

Cara Remaja Memahami dan Menyadari Pentingnya Kesehatan Mental di Era Teknologi

Remaja saat ini hidup di tengah arus informasi digital yang sangat deras, termasuk mengenai isu kesehatan mental. Namun, tingginya paparan terhadap informasi tersebut tidak selalu sejalan dengan pemahaman yang mendalam. Masih banyak remaja yang belum memiliki pemahaman yang cukup tentang kesehatan mental. Banyak remaja masih dipengaruhi oleh pandangan salah yang berkembang di masyarakat, seperti menganggap gangguan mental sebagai tanda kelemahan atau menyamakannya dengan gangguan jiwa berat. Pengetahuan mereka tentang jenis-jenis gangguan mental, gejalagejalanya, serta pentingnya mendapatkan bantuan dari tenaga profesional pun masih terbatas.

Tingkat kesadaran remaja terhadap pentingnya kesehatan mental cukup bervariasi. Ada yang mulai terbuka membicarakan topik ini, terutama karena terpengaruh oleh kampanye di media sosial atau pengalaman pribadi yang menyadarkan mereka. Namun, tak sedikit remaja yang masih merasa ragu atau tidak nyaman untuk membicarakan persoalan seputar kesehatan mental. Rasa takut dinilai buruk, perasaan malu, atau ketidaktahuan tentang tempat mendapatkan bantuan sering menjadi penghalang utama bagi mereka.

Di sisi lain, banyaknya informasi yang menyesatkan atau hoaks di platform digital justru memperburuk keadaan. Hal ini dapat menimbulkan kebingungan, memperkuat stereotip negatif, dan menghambat proses pemahaman yang benar. Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi sejauh mana remaja memahami istilah-istilah dalam kesehatan mental, mengenali gejalanya, dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dalam konteks keseharian mereka di dunia digital.

Pemanfaatan Potensi Positif Dunia Digital dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja

Walaupun dunia digital memiliki sejumlah risiko, terdapat banyak sisi positif yang bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya kesehatan mental. Media sosial, misalnya, dapat menjadi sarana untuk menyebarkan informasi yang valid dan mendidik tentang kesehatan mental, membantu mengurangi stigma, serta mendorong terciptanya ruang diskusi yang terbuka. Banyak organisasi kesehatan mental maupun figur publik yang terpercaya menggunakan media sosial untuk membagikan tips perawatan diri (self-care), cerita yang menginspirasi, serta informasi layanan bantuan.

Pemanfaatan media kreatif seperti video pendek informatif, infografis yang menarik, dan podcast interaktif juga terbukti ampuh dalam menyampaikan pesan kepada remaja karena disajikan dengan cara yang ringan dan mudah dimengerti. Yang terpenting adalah membimbing remaja agar menggunakan platform digital yang terpercaya serta membekali mereka dengan kemampuan literasi digital agar bisa memilah informasi secara tepat dan bertanggung jawab.

METHODS

Program PKM ini dilaksanakan di SMK Al-Hikmah dengan jumlah peserta sebanyak 23 siswa dari kelas XII. Adapun tahapan pelaksanaannya mencakup beberapa metode sebagai berikut:

1. Tahap Observasi Awal

Langkah pertama dilakukan untuk mengidentifikasi sejauh mana pemahaman siswa terhadap konsep dasar kesehatan mental. Pada tahap ini juga dievaluasi sejauh mana kemampuan siswa dalam memahami diri mereka sendiri dan menyadari pengaruh dari penggunaan media digital, khususnya media sosial, terhadap kesehatan mental mereka.

2. Sesi Edukasi Interaktif

Materi penyuluhan disampaikan dengan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif, membahas pentingnya menjaga kesehatan mental di era serba digital. Topik mencakup pengenalan gejala-gejala umum gangguan mental yang sering dialami remaja, seperti stres, kecemasan, hingga depresi ringan. Materi juga mencakup pembahasan mengenai dampak buruk dari kebiasaan membandingkan diri di media sosial, ancaman perundungan daring (cyberbullying), serta strategi untuk menjaga keseimbangan dalam penggunaan teknologi. Penyampaian dilakukan dengan cara yang menarik, seperti menggunakan animasi, kuis interaktif, dan studi kasus yang dekat dengan pengalaman sehari-hari siswa.

3. Diskusi Kelompok

Siswa dibagi ke dalam kelompok kecil untuk membahas situasi nyata yang berkaitan dengan kesehatan mental di dunia digital. Mereka diajak bertukar cerita, bekerja sama menemukan solusi, dan mencoba teknik koping sederhana seperti latihan relaksasi berbasis teknologi, membuat jurnal digital, atau menjelajahi komunitas online yang mendukung kesehatan mental.



Gambar 1. Foto panitia pelaksana

4. Tahap Evaluasi

Sebagai cara untuk mengevaluasi hasil kegiatan, para siswa diminta mengisi kuesioner sebelum dan setelah program berlangsung (pre-test dan post-test) untuk mengukur sejauh mana peningkatan pemahaman mereka terkait kesehatan mental dan kemampuan literasi digital. Selain itu, mereka juga diminta membuat refleksi tertulis, baik dalam bentuk esai singkat atau jurnal digital, yang berisi pandangan pribadi, perasaan yang muncul, wawasan baru yang didapatkan, serta rencana nyata yang akan mereka terapkan untuk menjaga kesehatan mental di tengah rutinitas digital sehari-hari.

RESULTS

Dari hasil observasi dan diskusi selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) di SMK Al-Hikmah, ditemukan sejumlah tantangan yang mengurangi efektivitas penyuluhan digital dalam meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan mental. Beberapa hambatan utama yang ditemukan di antaranya adalah:

1. Masih Kurangnya Kesadaran Dasar tentang Kesehatan Mental

Sebagian besar remaja belum memiliki kesadaran yang cukup mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Masih banyak dari mereka yang menganggap gangguan mental sebagai hal yang memalukan atau tabu untuk dibicarakan. Kurangnya pemahaman terhadap tanda-tanda awal permasalahan psikologis dan enggannya untuk mencari bantuan sering disebabkan oleh minimnya informasi yang benar dan adanya stigma sosial.



Gambar 2. Penyampaian materi pada peserta

2. Terbatasnya Waktu dan Konsentrasi dalam Proses Edukasi Digital

Penyampaian materi edukasi harus disesuaikan dengan waktu yang tersedia di tengah jadwal sekolah yang padat. Selain itu, durasi fokus remaja saat menerima informasi

digital juga terbatas. Meskipun materi dirancang untuk disampaikan secara komprehensif dan berulang, waktu yang tersedia tidak memungkinkan untuk itu. Akibatnya, penyampaian pesan edukatif menjadi kurang optimal dan sulit bersaing dengan berbagai gangguan digital yang terus-menerus hadir dalam keseharian remaja.

3. Partisipasi dan Keterbukaan Siswa yang Masih Terbatas

Meskipun ada sebagian siswa yang menunjukkan semangat mengikuti kegiatan, tidak semua terlibat aktif dalam diskusi atau berbagi pengalaman pribadi. Banyak dari mereka yang masih merasa tidak percaya diri, takut dinilai buruk oleh orang lain, atau belum terbiasa membicarakan perasaan dan persoalan mental secara jujur dan terbuka. Kendala ini menyulitkan dalam membentuk budaya baru yang lebih terbuka dan peduli terhadap isu kesehatan mental.

4. Terpapar Konten Negatif dan Informasi Menyesatkan di Dunia Digital

Meski sudah diberikan edukasi, remaja tetap mudah terkena dampak buruk dari konten digital, seperti perundungan daring, tekanan sosial dari media, berita yang berlebihan, hingga informasi yang salah tentang kesehatan mental. Karena akses internet sangat terbuka, mereka bisa dengan mudah menemui hal-hal semacam ini. Tanpa bekal literasi digital yang memadai, remaja sering kali kesulitan memilah antara informasi yang benar dan yang bisa menyesatkan.

DISCUSSION

Tantangan dan Peluang

Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian, ditemukan berbagai hambatan yang memengaruhi keberhasilan pendekatan edukatif terhadap remaja. Hambatan-hambatan ini tidak semata-mata bersumber dari sisi teknis, tetapi juga sangat berkaitan dengan kondisi mental remaja serta kebiasaan mereka dalam budaya digital yang sudah melekat dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa tantangan utama yang ditemukan di antaranya adalah:

1. Minimnya Pemahaman dan Stigma terhadap Kesehatan Mental di Kalangan Remaja

Salah satu hambatan paling signifikan adalah adanya pandangan bahwa gangguan kesehatan mental seperti stres, cemas, atau depresi dianggap sebagai sesuatu yang biasa atau tidak perlu ditanggapi secara serius. Masih banyak remaja yang enggan membicarakan atau mencari pertolongan karena takut akan stigma sosial. Padahal, kondisi mental yang dibiarkan tanpa penanganan dapat berdampak buruk terhadap kesejahteraan dan perkembangan pribadi mereka. Untuk mengatasi ini, diperlukan strategi edukasi yang berbasis bukti dan disampaikan secara bertahap agar remaja lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengetahui cara menanganinya dengan tepat.

2. Pengaruh Sosial Teman Sebaya dan Tren Media Digital

Remaja cenderung sangat dipengaruhi oleh lingkup pergaulan dan tren yang berkembang di media sosial. Hal ini membuat remaja kesulitan membedakan mana

informasi yang valid dan mana yang menyesatkan, serta membuat mereka tidak memandang isu ini dengan cukup serius. Karena itu, metode edukasi perlu disusun dengan cara yang menarik dan relevan agar bisa bersaing dengan informasi populer yang sering kali menyesatkan, sekaligus membentuk pandangan yang lebih positif dan benar tentang isu kesehatan mental.

3. Ketergantungan Berlebih pada Perangkat Digital dan Informasi yang Melimpah

Banyak remaja menghabiskan waktu yang sangat lama dengan perangkat digital tanpa pengaturan waktu yang sehat. Kebiasaan ini tak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memperbesar peluang munculnya masalah mental, seperti rasa cemas karena terlalu banyak informasi, ketakutan ketinggalan hal-hal penting (FOMO), atau bahkan menjadi sasaran bullying di dunia maya. Selain itu, membanjirnya informasi seputar kesehatan mental dari berbagai sumber yang belum tentu terpercaya dapat membuat remaja bingung dan cemas berlebihan. Ketergantungan pada teknologi ini juga menyulitkan mereka untuk fokus pada aktivitas non-digital yang justru dapat mendukung kesehatan mental secara lebih efektif.

CONCLUSION

Program pengabdian kepada masyarakat ini disusun dengan tujuan membantu siswa SMK Al-Hikmah agar lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, khususnya di tengah maraknya penggunaan media digital dalam kehidupan sehari-hari. Dari rangkaian kegiatan yang telah dilakukan, terdapat sejumlah poin penting yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Peningkatan Kesadaran Mental Remaja Harus Dilakukan Secara Konsisten

Walaupun kegiatan ini mampu menambah pemahaman siswa, kesadaran awal sebagian besar remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental masih tergolong rendah. Hal ini dipengaruhi oleh adanya stigma di masyarakat serta kurangnya informasi yang benar. Selain itu, kebiasaan remaja yang terlalu tenggelam dalam aktivitas digital sering membuat mereka lupa untuk merawat diri dan menjaga keseimbangan antara dunia online dan kesehatan mental.

2. Dampak Positif dan Negatif Media Digital terhadap Kesehatan Psikologis

Perangkat digital dan media sosial memainkan peran besar dalam membentuk kebiasaan dan pola pikir remaja. Di satu sisi, media digital bisa menimbulkan tekanan seperti rasa takut tertinggal (FOMO), cyberbullying, dan perbandingan sosial. Namun di sisi lain, bila digunakan dengan bijak, media digital juga bisa menjadi sarana positif untuk mencari informasi dan dukungan terkait kesehatan mental.

3. Edukasi Digital Efektif Meningkatkan Kesadaran, tetapi Butuh Pendampingan Lanjutan

Materi edukatif yang disampaikan melalui penyuluhan interaktif, media digital, serta diskusi kelompok menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan pemahaman awal siswa. Namun, untuk menciptakan perubahan perilaku yang nyata, serta membekali remaja dengan kemampuan menghadapi tekanan digital dan berani mencari bantuan, dibutuhkan

waktu yang tidak singkat dan dukungan penuh dari berbagai pihak, seperti sekolah, keluarga, serta tersedianya informasi yang akurat dan dapat dipercaya.

4. Pentingnya Pendekatan Pembelajaran yang Interaktif dan Menyenangkan

Pendekatan pembelajaran yang bersifat komunikatif, disesuaikan dengan realitas keseharian remaja seperti pemanfaatan studi kasus media sosial, video pendek, dan kuis daring terbukti sangat efektif dalam menyampaikan materi kesehatan mental dan meningkatkan literasi digital, terutama jika siswa dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran.

REFERENCES

- Astuti, W., Pasaribu, V. L. D., Oktrima, B., Saputra, H., & Rusilowati, U. (2021). Upaya Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia Melalui Peningkatan Kompetensi. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 3(1), 22-29.
- Elburdah, R. P., Pasaribu, V. L. D., Rahayu, S., Septiani, F., & Metarini, R. R. A. (2021). Mompreneur penopang perekonomian keluarga di masa pandemi Covid-19 dengan bisnis online pada Kelurahan Pondok Benda. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 75-82.
- Hakim, L., Putri, I. S., Pasaribu, V. L. D., & Tobroni, M. (2026). Public Speaking for Teens: Sharpens Self-Confidence and Effective Communication Skills. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 28-35.
- Kushermanto, S., Pasaribu, V. L. D., & Aulia, N. M. (2026). Building Cooperation and Leadership Through Youth Team Building Activities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 36-43.
- Priadi, Andri, et al. "PENYULUHAN PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA DENGAN MEMPERKUAT BUDAYA ORGANISASI MELALUI PENINGKATAN VALUE PADA LEMBAGA PENGEMBANGAN MASYARAKAT KELURAHAN PONDOK BENDA KOTA TANGERANG SELATAN." *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif* 1.3 (2020): 97-105. Malayu S. P. Hasibuan. Manajemen Sumber Daya Manusia. 2007. Bumi Aksara, Jakarta.
- Pasaribu, V. L. D., Elburdah, R. P., Sudarso, E., & Fauziah, G. (2020). Penggunaan Manajemen Waktu Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Di Smp Araisiyah. *Jurnal ABDIMAS Tri Dharma Manajemen*, 1(1), 84.
- Pasaribu, V. L. D., Syafei, A. N., Farhan, A., Aufaizah, A., Irani, C., & Firtiayani, S. R. (2021). Pengaruh Displin Protokol Kesehatan Terhadap Pencegahan Penularan Virus Covid-19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 91-98.
- Pasaribu, V. L. D., Susanti, F., & Hartuti, E. T. K. (2019). Memotivasi Siswa dan Siswi SMK Letris Indonesia di Dalam Menentukan Pilihan Untuk Melanjutkan Pendidikan Atau Bekerja Setelah Lulus Sekolah. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana*, 1(2), 161-172.

- Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Meningkatkan Produktivitas Usaha Dimasa Pandemi Pada Ibu PKK RT 004/003 Kelurahan Sawah Baru Ciputat, Tangerang Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 177-180.
- Pasaribu, V. L. D., Dwiyatni, A., Sabina, C., Ridwan, M., Gunawan, D. D., & Noviani, B. C. (2021). Evaluasi Penerapan 3M Dimasa Pandemic Covid 19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 54-60.
- Pasaribu, V. L. D., Agrasadya, A., Shabrina, N., & Krisnaldy, K. (2020). Menjadi Enterpreneur Muda Yang Memiliki Jiwa Leadership Untuk Menghadapi Masa Depan. *Abdi Laksana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-9.
- Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Menjadi Enterpreneur Muda Yang Memiliki Jiwa Leadership Untuk Menghadapi Masa Depan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 177-180.
- Pasaribu, V. L., Yuniati, H. L., Pratana, R., Sembayu, R., Purba, S. M., & Nurbayani, T. T. (2021). Manajemen Keuangan untuk Menghadapi dan Bertahan di Era Covid-19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 12-18.
- Pasaribu, V. L. D., Adiputra, B., Oktaviani, D., & Ramdonih, F. (2026). Financial Health in the Digital Era: Gen Z Financial Literacy to Combat a Consumptive Lifestyle. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 66-70.
- Pasaribu, V. L. D., Rahmah, A., Fitri, L., & Rommadon, R. (2026). Digital Marketing as a Means of Career Opportunities and Entrepreneurship. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 52-58.
- Pasaribu, V. L. D., Saputra, B., Alayya, F., & Utami, R. D. (2026). Boosting Self-Confidence Through Public Speaking: A Youth Workshop. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 71-76.
- Pasaribu, V. L. D., Rahayu, A., Septianti, A., & Wirana, A. P. (2026). Measuring Digital Content and Campaign Activities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 44-51.
- Pasaribu, V. L. D., Fadilah, R., Purwanti, A., & Amelia, N. (2026). The Importance of Soft Skills for Teenagers in the Modern Era: Challenges and Opportunities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 11-18.
- Pasaribu, V. L. D., Wijohandoko, T., Yanuarso, B. P., & Tumanggor, M. (2026). Optimizing Micro-Business Financial Management in Benda Baru Subdistrict Through Financial Management Training. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 01-10
- Pasaribu, V. L. D., Anggelita, A. Y., Putri, A. N., Wiyadi, A., & Fatonah, D. (2026). Counseling on Cultivating an Entrepreneurial Spirit in the Digital Era. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 19-27.
- Pasaribu, V. L. D., Witjaksono, M. G., Khoerunnisa, D., & Maharani, N. (2026). Social Media Ethics at the Wisma Karya Bakti Orphanage. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1).

- Pasaribu, V. L. D., Sulistyawati, R., Tupamahu, J., & Sabila, S. (2026). The Role of Soft Skills in Shaping Students' Leadership and Social Responsibility in the Era of Society 5.0. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1).
- Pasaribu, V. L. D., Zalukhu, M., & Akbar, I. M. (2026). Smart and Responsible Leadership of Vocational High School Students in the Era of Society 5.0. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 181-190.
- Pasaribu, V. L. D., Hermanto, H., Bidaya, Y., & Buulolo, R. (2026). Leadership Transformation Strategies to Strengthen the Responsibility and Character of Vocational High School Students in the Society 5.0 Era. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 211-220.
- Pasaribu, V. L. D., Priyanto, G., Ndruru, K., & Indrawan, J. (2026). Leadership Camp Era 5.0: Developing Leadership and Social Responsibility in Students. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 191-199.
- Pasaribu, V. L. D., Juraemi, A. F. R., Nabila, S., & Suwandi, W. (2026). The Influence of Family Environment on High School Students' Learning Motivation. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 987-996.
- Pasaribu, V. L. D., Wardatun, L. S., Pandhuwinata, P., & Laurent, S. (2026). The Relationship Between Harassment and Self-Confidence Levels of Vocational High School Students. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 966-976.
- Pasaribu, V. L. D., Zakaria, D. A., Jamil, N. A., & Septiana, Z. D. (2026). Transforming Financial Education: Preparing an Independent and Resilient Young Generation. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 919-931.
- Pasaribu, V. L. D., Sulistiawati, L., & Handayani, T. (2026). Improving Generation Z's Financial Resilience Through Digital Financial Literacy at Daarul Shafa Islamic Vocational School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 954-966.
- Pasaribu, V. L. D., Aryanto, Y. K., Daryanto, R., & Sofyan, D. A. (2026). Holistic Education: Combining Financial Literacy and Soft Skills in High Schools. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 942-954.
- Pasaribu, V. L. D., Tasya, F. S., & Anwariah, Y. (2026). The Influence of Verbal Violence on Adolescent Mental Health in School Environments. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 976-987.
- Pasaribu, V. L. D., Mayshitta, L. A., Novendra, S. R., & Andini, A. F. (2026). The Relationship Between Peer Bullying and Decreased Learning Interest in Vocational High School Students. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 908-919.
- Pasaribu, V. L. D., Sari, R. M., Pujawati, S., & Herlita, T. (2026). The Role of Soft Skills in Cultivating an Entrepreneurial Spirit Among Teenagers. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 931-942.

- Pasaribu, V. L. D., Adiyani, M., Auliaputri, N., & Fadilah, P. R. (2026). Training on Using Microsoft Word in Writing Papers to Support High School Students at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 314-323.
- Pasaribu, V. L. D., Aribah, N. N., & Pambudi, G. (2026). Leadership & Teamwork Class: Collaboration, Not Competition. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 283-289.
- Pasaribu, V. L. D., Dzikirullah, D., Putri, G. A. O., & Saputri, O. R. (2026). The Role of Financial Education in Shaping the Savings Behavior of Students in Islamic Boarding Schools. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 334-343.
- Prabowo, R. N., Siahaan, H., Pasaribu, V. L. D., & Kurniawat, T. R. (2026). Career Motivation: Ready to Work, Ready to Create, Ready to Become. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 290-296.
- Pasaribu, V. L. D., Putri, R. A., Hidayah, S. N., & Sofhin, S. A. (2026). Building Educational Awareness of the Dangers of Free Association for Students at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School, Setu District, South Tangerang. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 475-484.
- Pasaribu, V. L. D., Rahmadani, R., Riswadi, A. N., & Yuliyani, A. L. (2026). Financial Literacy and Strengthening the Character of Islamic Students in Facing Modern Economic Challenges. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 344-354.
- Pasaribu, V. L. D., Ikhwan, M., Pratama, I. S. P., & Saputra, R. A. (2026). Strengthening the Entrepreneurial Spirit of Young People Through Business-Based Greenpreneur Programs in the Digital Era. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 446-456.
- Pasaribu, V. L. D., Fadilla, D., & Saputra, R. M. (2026). The Influence of Social Media Use on Promiscuity among School Adolescents at Al-Hidayah Vocational School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 390-399.
- Pasaribu, V. L. D., Al Agaf, S., Syahwita, D., & Ameliya, E. (2026). Creative CV and Portfolio Creation Training Using Canva to Improve Work Readiness and Organizational Skills for High School Students at Nurul Ihsan Islamic Boarding School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 497-504.
- Pasaribu, V. L. D., Putri, P., Anggraeni, P., & Ramadani, N. (2026). Counseling on Optimization and Innovation in Building Personal Branding Since High School Through LinkedIn to Increase Career Opportunities in the Tight Competition in the Industrial World for High School Students at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 466-474.
- Pasaribu, V. L. D., Sherlyana, G. Z., Kautaman, I. R., & Cedar, R. M. (2026). Time Management & Productivity A la Gen Z. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 306-315.
- Pasaribu, V. L. D., Agustina, A., & Amelia, G. (2026). Powerpoint Software Learning Media Training to Increase Student Learning Enthusiasm and Literacy. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 505-513.

- Pangestu, B. B., Fitria, N., Dewi, S. M., & Pasaribu, V. L. D. (2026). Public Speaking & Personal Branding Class: Dare to Appear in Front of the Camera. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 297-305.
- Pasaribu, V. L. D., Hafit, R., Khairunnisa, A. A., & Daulay, T. A. P. (2026). Digital Marketing Workshop: How to Sell Online Through Social Media at Al-Hikmah Vocational School, Jakarta. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 316-323.
- Pasaribu, V. L. D., Fatimawati, E., Rasyid, R. R. M., & Pramudita, A. A. (2026). The Relationship Between Financial Literacy and the Consumptive Behavior of Students at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 324-333.
- Pasaribu, V. L. D., Zaskia, S. A., Arum, D. P., & Waluyo, J. (2026). Utilization of AI and Information Technology in the World of Education to Increase Learning Efficiency and Creativity. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 355-365.
- Pasaribu, V. L. D., Saputra, R. N., Istiqomah, T. N., & Lestari, M. (2026). Evaluation of Student Readiness in Facing the Transition to Post-Vocational School Life, Between the World of Work and the World of Higher Education. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 410-420.
- Pasaribu, V. L. D., Utomo, M. R. A., Ridwan, M., & Rizaldi, M. (2026). Socialization and Education on Clean and Healthy Lifestyle Patterns (PHBS) in Schools and Households. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 430-437.
- Pasaribu, V. L. D., Saputra, A. A., Alfaris, R., & AS, N. I. F. (2026). The Influence of Social Media Use on Free Association in School Environments. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 377-389.
- Pasaribu, V. L. D., Putri, A. S., Lestari, A., & Wahyuni, S. P. (2026). Household Waste Management Training Towards a Clean and Healthy Environment. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 366-376.
- Pasaribu, V. L. D., Dwitama, M. C. A., Simanullang, S. A., & Putri, D. R. (2026). Utilization of AI (Artificial Intelligence) in Teaching and Learning Activities for Students of Nurul Iksan Islamic Boarding School in Momonggor Village. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 485-496.
- Pasaribu, V. L. D., Sholeh, M. I., Fitriani, P., & Gustiansyah, M. F. (2026). Optimizing Investment Portfolios with Mutual Funds and Stocks: Strategies for Optimizing Investment Portfolios by Combining Mutual Funds and Stocks. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 421-429.
- Pasaribu, V. L. D., Syaukani, M. H., Saputra, M. R., & Andrean, R. (2026). The Role of Leadership in Creating a Positive and Collaborative Learning Environment. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 438-445.
- Pasaribu, V. L. D., Fatawi, A., Sumarno, K. R. P., & Ulya, N. K. (2026). Utilization of Social Media as a Means of Promoting Products Created by Students of Al-Hidayah Vocational School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 400-409.

Badan Kesehatan Dunia (WHO). (2023). *Mental Health of Adolescents: Digital Influence and Support Systems*. Geneva: WHO Press..

Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Panduan Edukasi Kesehatan Mental Remaja di Era Digital*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suryadi, A. (2022). *Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Pola Hidup Remaja*. Bandung: Informatika Cendekia.

Sutrisno, B. (2019). *Pendidikan Karakter dan Peran Sekolah dalam Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat*. Bandung: Media Edukasi.

Yusuf, M. (2021). *Gadget dan Anak Muda: Keseimbangan Digital dan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.