

## **SIGIMA (Sistem Informasi Sehat Jiwa Remaja): Upaya Deteksi Dini Kesehatan Mental Berbasis Digital pada Remaja**

Liyanovitasari<sup>1</sup>, Puji Lestari<sup>2</sup>, Zumrotul Chairiyah<sup>3</sup>, Yoannes Romando Sipayung<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> S1 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

<sup>4</sup> Teknik Informatika, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Email Korespondensi: liyanovie05@gmail.com

### **ABSTRAK**

Remaja usia sekolah khususnya di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dihadapkan pada beban psikososial yang kompleks. Beban tersebut mencakup tuntutan kurikulum akademik, krisis identitas, dinamika *peer group* (teman sebaya), hingga kecemasan dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja atau pendidikan tinggi. Oleh karena itu dibutuhkan intervensi bersifat preventif, proaktif, dan relevan melalui pemanfaatan teknologi digital "SIGIMA (Sistem Informasi Sehat Jiwa Remaja): Upaya Deteksi Dini Kesehatan Mental Berbasis Digital pada Remaja. Tujuan pengabdian ini untuk mengetahui pengetahuan siswa terkait kesehatan mental, kemampuan siswa melakukan skrining, dan literasi digital. Pengabdian ini dilakukan di SMK NU sejumlah 30 siswa dan SMK Islam Sudirman Ungaran sejumlah 35 siswa. Tahapan pengabdian ini meliputi persiapan materi psikoedukasi berbasis digital, kegiatan skrining kesehatan jiwa pada remaja, pelaksanaan psikoedukasi tentang kesehatan jiwa pada remaja, literasi digital sehat untuk remaja, pendampingan guru dan pemanfaatan video animasi, dan tahap evaluasi. Hasil pengabdian didapatkan hasil pengetahuan siswa sebelum edukasi kesehatan jiwa 18% meningkat menjadi 82% sesudah edukasi. Hasil siswa melakukan skrining kesehatan mental didapatkan kedua sekolah ini tidak mengalami kecemasan sejumlah 26 siswa di SMK NU, dan 28 siswa di SMK Islam Sudirman. Saran bagi siswa untuk rutin melakukan skrining kesehatan mental agar kesejahteraan psikologis siswa dapat terus ditingkatkan.

**Kata kunci :** Remaja, Kesehatan Mental, SIGIMA

### **ABSTRACT**

*School-age adolescents, particularly those in vocational high schools (SMK), face complex psychosocial challenges. These challenges include the demands of the academic curriculum, identity crises, peer group dynamics, and anxiety in the transition to the workforce or higher education. Therefore, a preventive, proactive, and relevant intervention is needed through the use of digital technology "SIGIMA (Adolescent Mental Health Information System): Digital-Based Early Detection of Mental Health in Adolescents." The purpose of this community service is to determine students' knowledge regarding mental health, their ability to perform screenings, and digital literacy. This community service was carried out at SMK NU with 30 students and SMK Islam Sudirman Ungaran with 35 students. The stages of this community service include Preparation of Digital-based Psychoeducational Materials, Mental Health Screening Activities for adolescents, Implementation of Psychoeducation on mental health in adolescents, Healthy Digital Literacy for Adolescents, Teacher Mentoring and Utilization of Animated Videos, and the evaluation stage. The results of the community service obtained the results of student knowledge before mental health education increased from 18% to 82% after education. The results of students undergoing mental health screenings showed that both schools did not experience anxiety with 26 students at SMK NU, and 28 students at SMK Islam Sudirman. It is recommended for students to regularly carry out mental health screenings so that their psychological well-being can continue to improve.*

**Keywords:** *Adolescents, Mental Health, SIGIMA*

### **1. PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan fase transisi perkembangan yang sangat krusial, di mana terjadi perubahan fisik, kognitif, dan sosio-emosional yang masif. Transisi ini sering kali memicu kerentanan psikologis yang tinggi, menjadikan remaja sebagai kelompok risiko utama dalam isu kesehatan jiwa. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa 1 dari 7 remaja secara global (sekitar 14%) mengalami masalah kesehatan mental, dan separuh dari seluruh kondisi gangguan

jiwa bermula pada usia 14 tahun. Sayangnya, sebagian besar dari kasus tersebut tidak terdeteksi sejak dini dan sering kali dibiarkan tanpa penanganan medis maupun psikologis yang memadai (WHO, 2021).

Di Indonesia, tren permasalahan kesehatan mental pada remaja menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang terus dievaluasi oleh Kementerian Kesehatan RI, prevalensi gangguan mental emosional (seperti gejala depresi dan kecemasan) pada kelompok usia 15 tahun ke atas terus mengalami eskalasi (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Remaja usia sekolah, khususnya di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) maupun Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dihadapkan pada beban psikososial yang kompleks. Beban tersebut mencakup tuntutan kurikulum akademik, krisis identitas, dinamika *peer group* (teman sebaya), hingga kecemasan dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja atau pendidikan tinggi (Budiarto & Rahmawati, 2023).

Ironisnya, tingginya kerentanan ini tidak berbanding lurus dengan tingkat literasi kesehatan jiwa. Pemahaman remaja mengenai pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis masih sangat terbatas dan terbelenggu oleh stigma negatif di masyarakat (Hidayat & Suryani, 2021). Di sisi lain, generasi remaja saat ini adalah *digital native* yang menjadikan internet dan media sosial sebagai rujukan utama. Kondisi ini melahirkan paradoks: di satu sisi akses informasi sangat terbuka, namun di sisi lain remaja rentan terpapar “infodemik” kesehatan mental. Banyak remaja menelan mentah-mentah informasi dari kreator konten yang tidak memiliki otoritas klinis, yang berujung pada tren berbahaya, yaitu *self-diagnosis* atau mendiagnosis kondisi kejiwaan diri sendiri secara keliru. Tindakan ini justru terbukti memperburuk kecemasan dan stres pada remaja (Cahyani & Hakim, 2024).

Di lingkungan sekolah, upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental umumnya bertumpu pada peran guru Bimbingan dan Konseling (BK). Akan tetapi, rasio jumlah guru BK yang tidak sebanding dengan total siswa membuat proses skrining psikologis secara manual (melalui wawancara atau kuesioner kertas) menjadi sangat tidak efisien dan sering kali tidak mampu menjangkau seluruh siswa secara proaktif. Selain itu, ketiadaan instrumen edukasi yang inovatif, interaktif, dan sesuai dengan gaya belajar visual Generasi Z menyebabkan program layanan kesehatan jiwa di sekolah kerap bersifat reaktif—hanya bertindak ketika siswa sudah menunjukkan masalah perilaku (Siregar & Mulyana, 2024).

Merespons urgensi dan kesenjangan tersebut, diperlukan sebuah terobosan intervensi yang bersifat preventif, proaktif, dan relevan dengan karakteristik remaja masa kini. Pendekatan konvensional harus segera ditransformasi melalui pemanfaatan teknologi digital. Oleh karena itu, diinisiasilah program bertajuk "SIGIMA (Sistem Informasi Sehat Jiwa Remaja): Upaya Deteksi Dini Kesehatan Mental Berbasis Digital pada Remaja".

### **Analisis Situasi**

Mitra kegiatan pengabdian ini merupakan lingkungan sekolah/komunitas remaja yang menghadapi peningkatan permasalahan kesehatan mental akibat tekanan akademik, pengaruh media sosial, pola komunikasi keluarga yang kurang efektif, serta rendahnya kemampuan remaja dalam mengenali dan mengelola emosi. Kondisi tersebut memicu munculnya stres, kecemasan, hingga gejala depresi ringan, sementara stigma terkait kesehatan mental membuat remaja enggan mencari bantuan. Di sisi lain, proses deteksi dini di lingkungan mitra masih dilakukan secara konvensional dan belum memanfaatkan teknologi digital secara optimal, sehingga banyak kasus terlambat teridentifikasi. Padahal, remaja memiliki tingkat akses yang tinggi terhadap perangkat digital, sehingga diperlukan inovasi berupa SIGIMA (Sistem Informasi Sehat Jiwa Remaja) sebagai media berbasis digital untuk mendukung proses skrining, edukasi, dan deteksi dini kesehatan mental secara lebih cepat, praktis, dan terintegrasi guna meningkatkan kesadaran serta efektivitas pendampingan di lingkungan mitra.

### **PERMASALAHAN MITRA**

Berdasarkan hasil diskusi awal dan observasi di SMK NU dan SMK Islam Ungaran, teridentifikasi beberapa permasalahan utama terkait kesehatan mental siswa yang dihadapi oleh pihak sekolah (mitra), yaitu:

Keterbatasan Sistem Deteksi Dini: Sekolah belum memiliki mekanisme atau instrumen yang terstruktur, sistematis, dan efisien untuk melakukan skrining (deteksi dini) masalah kesehatan

mental pada seluruh siswa secara berkala. Proses identifikasi seringkali bersifat reaktif, yaitu hanya menangani siswa yang sudah menunjukkan masalah perilaku yang signifikan.

Rendahnya Literasi Kesehatan Mental dan Adanya Stigma: Sebagian besar siswa dan bahkan beberapa tenaga pendidik belum sepenuhnya memahami urgensi kesehatan mental. Akibatnya, siswa yang mengalami tekanan psikologis cenderung memendam masalahnya karena khawatir akan stigma atau tidak tahu kepada siapa harus melapor.

Beban Kerja Guru BK yang Tinggi: Guru BK memiliki beban kerja yang berat, mencakup layanan karir, akademik, sosial, dan pribadi untuk ratusan siswa. Hal ini menyebabkan upaya proaktif untuk memantau kondisi psikologis setiap individu menjadi tidak optimal. Diperlukan sebuah alat bantu yang dapat memetakan kondisi siswa secara cepat dan efisien.

### 3. METODE PELAKSANAAN

#### Kegiatan Skrining Kesehatan jiwa pada remaja

Skrining sehat jiwa pada remaja merupakan upaya penting untuk mendeteksi secara dini gangguan kesehatan mental yang mungkin belum tampak secara nyata. Skrining sehat jiwa pada remaja ini di pandu oleh *Liyanovitasari, S. Kep., Ns., M. Kep* dengan menggunakan instrument “Mini MINDHEAR Youth Scale”. Instrument ini untuk skrining kejadian depresi dan ansietas pada usia 7-18 Tahun. Isi instrument ini meliputi pertama domain Ansietas dan domain Depresi. Skrining ini dapat diisi melalui google form, Dimana di akhir pertanyaan bisa langsung diketahui interpretasi hasilnya yaitu tidak ada ansietas, ansietas ringan, atau ansietas berat. Serta tidak menunjukkan depresi, depresi ringan, atau depresi berat.



Gambar 1. Siswa mengisi pre test & Penyaji menjelaskan instrument

#### Pelaksanaan Psikoedukasi tentang kesehatan jiwa pada remaja

Metode ini dilaksanakan melalui penyuluhan psikoedukasi tentang kesehatan jiwa remaja yang dirancang khusus untuk siswa SMK NU Ungaran sejumlah 30 siswa yang menghadiri dan SMK Islam Sudirman sejumlah 35 siswa. Terdapat 2 materi yang disampaikan oleh narasumber. Materi pertama terkait konsep remaja dan perkembangan psikososial selama 15 menit disampaikan oleh *Dr. Zumrotul Chairiyah, M. Kes.* Materi kedua terkait Kesehatan jiwa remaja selama 25 menit disampaikan oleh *Puji Lestari, S. Kep., Ns., M. Kes (epid)*. Setelah penyampaian materi ini, diikuti dengan sesi tanya jawab agar siswa dapat mengklarifikasi pemahaman dan mengaitkannya dengan pengalaman sehari-hari. Sebelum kedua materi ini disampaikan, terlebih dahulu dilakukan Pre-test dan setelah materi dilakukan post-test digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa secara terukur. Setelah penyampaian materi oleh narasumber, siswa juga di berikan video edukasi tersebut agar dapat dipelajari dan dipahami kembali saat di rumah.



#### Literasi Digital Sehat untuk Remaja

Kegiatan literasi digital sehat disampaikan oleh *Yoannes Romando Sipayung, S. Kom., M. Kom* dirancang untuk membekali siswa dengan keterampilan memilah dan memverifikasi informasi

kesehatan mental yang beredar di dunia maya. Narasumber mengajak siswa untuk menganalisis konten dari internet, membandingkan dengan sumber terpercaya, dan memahami cara mengecek validitas informasi. Siswa juga diajarkan etika digital, seperti menjaga privasi, menjaga sehat jiwa, menghindari cyberbullying, dan menggunakan media sosial secara positif untuk mendukung kesehatan.

#### **Pendampingan Guru dan Pemanfaatan Video Animasi**

Guru berperan penting dalam keberlanjutan program, sehingga diberikan pendampingan khusus terkait pemanfaatan media digital dalam proses pembelajaran. Pendampingan guru diberikan materi edukasi kesehatan jiwa melalui video. Guru juga diberikan kesempatan untuk diskusi, tanya jawab terkait materi ini dan disarankan menjadi acuan untuk dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah. Dengan pendampingan ini, diharapkan guru dapat secara mandiri melanjutkan penggunaan media video edukasi kesehatan jiwa remaja ini agar kesehatan jiwa remaja tetap terus meningkat.

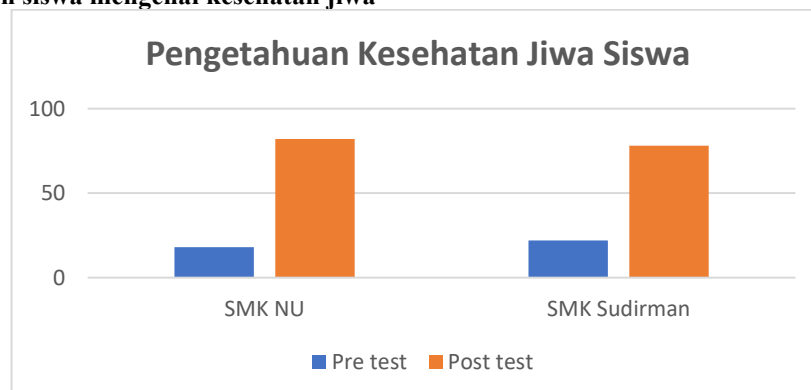


#### **Tahap Evaluasi**

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas seluruh rangkaian kegiatan. Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test siswa terkait pengetahuan kesehatan jiwa remaja, kemampuan remaja dalam melakukan skrining kesehatan jiwa secara mandiri, dan literasi digital. Evaluasi kualitatif dilakukan dengan wawancara singkat kepada siswa dan guru untuk mengetahui kepuasan, kebermanfaatan, serta saran perbaikan

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

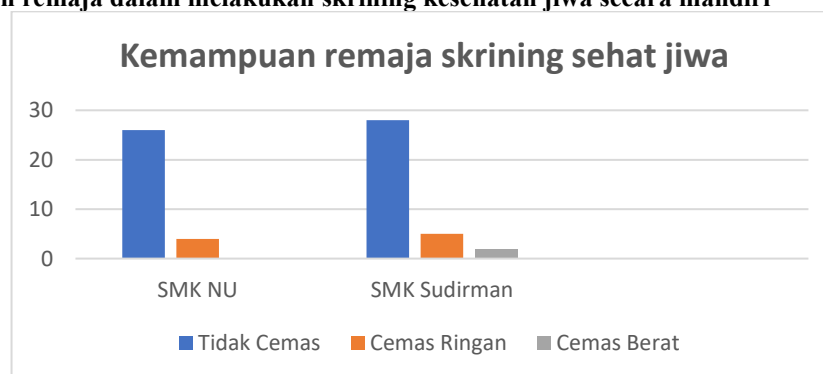
#### **Pengetahuan siswa mengenai kesehatan jiwa**



Hasil pengukuran pengetahuan siswa tentang Kesehatan jiwa di SMK NU sebelum diberikan edukasi 18% dan meningkat pengetahuan siswa setelah edukasi menjadi 82%. Adapun di SMK Islam Sudirman pengetahuan siswa sebelum edukasi 22% meningkat menjadi 78% setelah edukasi. Lonjakan pengetahuan menjadi 82% dan 78% pasca-intervensi membuktikan bahwa remaja pada dasarnya memiliki kapasitas kognitif yang sangat baik untuk menyerap informasi medis dasar, asalkan dikemas dengan pendekatan pedagogik yang tepat sasaran. Penggunaan media psikoedukasi yang inovatif dan *relatable* dengan keseharian Generasi Z mampu mereduksi hambatan komunikasi dan rasa bosan yang sering muncul apabila edukasi hanya dilakukan dengan metode ceramah konvensional (Alfira & Pratama, 2024). Selain itu, penyampaian materi yang menarik membantu siswa mengkonkretkan konsep-konsep psikologis yang abstrak—seperti perbedaan antara stres biasa dan depresi klinis—menjadi jauh lebih mudah dipahami (Yamin & Zein, 2024).

Peningkatan pemahaman ini merupakan langkah krusial dalam rantai pencegahan (*preventive care*) masalah kejiwaan yang lebih serius di masa depan. Dengan basis pengetahuan kesehatan jiwa yang kini telah memadai, para siswa di SMK NU dan SMK Islam Sudirman diharapkan mampu melakukan deteksi dini secara mandiri terhadap perubahan emosi mereka. Pengetahuan yang komprehensif terbukti secara empiris menjadi prediktor utama bagi munculnya perilaku proaktif dalam mencari bantuan profesional atau *help-seeking behavior* ke guru Bimbingan Konseling (BK) maupun psikolog (Siregar & Mulyana, 2025). Lebih jauh, peningkatan kognitif ini diharapkan dapat mencegah siswa dari perilaku diagnosis mandiri (*self-diagnosis*) yang tidak berdasar, sehingga mereka mampu menjaga kesejahteraan psikologisnya dalam menghadapi tantangan dunia pendidikan dan persiapan dunia kerja (Budiarto & Rahmawati, 2023).

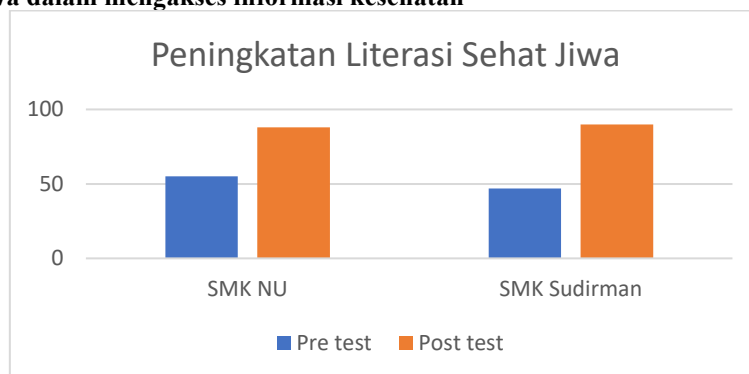
#### **Kemampuan remaja dalam melakukan skrining kesehatan jiwa secara mandiri**



Hasil skrining Kesehatan jiwa siswa didapatkan bahwa di SMK NU Sebagian besar siswa tidak cemas sebesar 26 siswa, dan siswa SMK Sudirman Sebagian juga tidak cemas sebesar 28 siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja di kedua institusi tersebut memiliki regulasi emosi yang stabil, resiliensi yang baik, dan mekanisme koping (*coping mechanism*) yang adaptif dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari.

Kondisi ini merupakan sebuah anomali yang menggembirakan, mengingat siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) pada umumnya memiliki tingkat kerentanan yang cukup tinggi terhadap stres dan kecemasan akibat beban tugas vokasional, praktik kerja lapangan, serta tuntutan kesiapan mental untuk segera memasuki dunia kerja pasca-lulus (Santoso & Yuliana, 2023). Tingginya angka siswa yang tidak cemas pada kelompok sasaran ini sangat mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor pelindung psikologis (*protective factors*). Faktor tersebut meliputi terbangunnya iklim sekolah yang kondusif, serta adanya dukungan sosial (*social support*) yang adekuat dari teman sebaya (*peer group*) maupun keluarga. Remaja yang berada dalam ekosistem sosial yang suportif terbukti memiliki kemampuan mengelola stresor dengan jauh lebih baik, sehingga tekanan tersebut tidak bereskalasi menjadi gangguan kecemasan (Putri & Lestari, 2024). Selain itu, pemulihan interaksi sosial secara penuh pasca-pandemi juga secara empiris telah membantu mengembalikan kestabilan psikologis remaja di lingkungan sekolah (Rahmawati et al., 2022).

### Literasi digital siswa dalam mengakses informasi kesehatan



Hasil literasi siswa mengakses informasi Kesehatan di SMK NU sebelum edukasi 55% siswa mempercayai informasi kesehatan jiwa dari media sosial tanpa melakukan verifikasi dan setelah edukasi meningkat 88% siswa telah memahami pentingnya memverifikasi sumber. Pada SMK Islam Sudirman sebelum edukasi terdapat 48% meningkat menjadi 90% setelah diberikan edukasi mengakses informasi Kesehatan jiwa.

Lonjakan kesadaran verifikasi menjadi 88% dan 90% membuktikan bahwa edukasi literasi digital yang terstruktur di lingkungan sekolah sangat efektif dalam membangun “perisai kognitif” bagi remaja. Melalui edukasi ini, siswa tidak hanya diberikan paparan informasi, tetapi juga dilatih keterampilan berpikir analitis (*analytical thinking*) untuk membedakan antara opini kreator konten yang tidak berlatar belakang medis dengan fakta saintifik yang dikeluarkan oleh lembaga resmi atau profesional psikologi (Pratama & Salsabila, 2022). Perubahan ini sejalan dengan penelitian Rahayu dan Susanto (2024) yang menegaskan bahwa psikoedukasi literasi kesehatan terbukti mampu merangsang *digital mindfulness* (kesadaran digital), sehingga remaja menjadi lebih skeptis dan selektif sebelum mengadopsi atau membagikan suatu informasi kesehatan.

Keberhasilan peningkatan pemahaman verifikasi sumber informasi hingga menyentuh angka 90% ini merupakan sebuah capaian preventif yang fundamental. Dengan kecakapan literasi kesehatan digital yang baik, siswa kini memiliki panduan navigasi yang aman saat mencari informasi terkait emosi dan psikologis mereka di internet. Pada gilirannya, keterampilan memverifikasi informasi ini akan mengarahkan remaja pada *help-seeking behavior* (perilaku mencari pertolongan) yang tepat sasaran, yakni berkonsultasi langsung kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau psikolog profesional, alih-alih mengandalkan saran medis yang tidak tervalidasi di dunia maya (Widiyanti et al., 2021).

### 5. KESIMPULAN

Hasil Pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang Kesehatan jiwa di SMK NU sebelum diberikan edukasi 18% dan meningkat pengetahuan siswa setelah edukasi menjadi 82%. Adapun di SMK Islam Sudirman pengetahuan siswa sebelum edukasi 22% meningkat menjadi 78% setelah edukasi. Rekomendasi pengabdian ini adalah program edukasi kesehatan jiwa perlu dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan di sekolah, karena terbukti mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan baik di SMK NU maupun SMK Islam Sudirman. Materi kesehatan jiwa disarankan untuk diintegrasikan dalam kegiatan pembelajaran, bimbingan konseling, maupun kegiatan ekstrakurikuler agar siswa lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMK NU dan SMK Islam Sudirman Ungaran yang telah memberikan kesempatan untuk berbagi ilmu melalui skrining dan edukasi Kesehatan jiwa pada remaja. Terima kasih juga kepada seluruh siswa yang telah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini, semoga kegiatan ini memberikan manfaat. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan Ketua Lembaga Penelitian dan pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) dan Ketua Program Studi S1 Keperawatan dan Teknik Informatika beserta Dekan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini, baik dalam hal pembiayaan maupun sarana dan prasarana, sehingga kegiatan ini dapat terselesaikan dengan baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Alfira, N., & Pratama, R. Y. (2024). Pengaruh Psikoedukasi Berbasis Platform Digital terhadap Penurunan Stigma dan Peningkatan Literasi Kesehatan Jiwa pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 11(2), 145-156.
- Budiarto, E., & Rahmawati, A. (2023). Deteksi Dini Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Remaja Sekolah Menengah Pasca-Pandemi Menggunakan Platform *m-Health*. *Jurnal Keperawatan Komunitas Indonesia*, 9(1), 55-64.
- Cahyani, F., & Hakim, L. (2024). Romantisasi Gangguan Mental di Media Sosial: Studi Kasus Fenomena *Self-Diagnosis* pada Pengguna Media Sosial Generasi Z di Indonesia. *Jurnal Kajian Komunikasi dan Literasi Digital*, 6(2), 22-38.
- Hidayat, T., & Suryani, S. (2021). *Mental Health Literacy* pada Remaja Pesisir dan Perkotaan: Sebuah Analisis Komparatif serta Dampaknya Terhadap *Help-Seeking Behavior*. *Jurnal Keperawatan Jiwa Nasional*, 9(4), 889-898.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Integrasi: Profil Kesehatan Jiwa Remaja Indonesia*. Badan Litbangkes RI, Jakarta.
- Pratama, A. B., & Salsabila, R. (2022). Bahaya Infodemik Kesehatan Mental: Pelatihan Literasi Digital Kritis bagi Pelajar Menengah Atas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(1), 101-115.
- Rahayu, P. D., & Susanto, A. (2024). Peningkatan *e-Health Literacy* pada Remaja Melalui Psikoedukasi Berbasis Sekolah: Sebuah Studi Kuasi-Eksperimental. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 7(2), 210-222.
- Putri, A. K., & Lestari, S. (2024). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi dan Penurunan Kecemasan Remaja di Era Digital. *Jurnal Psikologi Sosial dan Klinis*, 12(1), 45-58.
- Rahmawati, D., Budiarti, E., & Susanto, T. (2022). Transisi Pembelajaran Pasca-Pandemi dan Pengaruhnya terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Sekolah Menengah. *Jurnal Keperawatan Jiwa Indonesia*, 10(3), 112-124.
- Santoso, H., & Yuliana, E. (2023). Dampak Beban Akademik Vokasional terhadap Tingkat Kecemasan Siswa SMK: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Jurnal Bimbingan Vokasi dan Karier*, 8(2), 200-210.
- Siregar, I., & Mulyana, N. (2024). Transformasi Layanan Bimbingan Konseling Berbasis Teknologi Informasi dalam Mitigasi Krisis Kesehatan Mental Siswa Kejuruan. *Jurnal Psikologi Sosial dan Edukasi*, 13(1), 45-57.
- Siregar, I., & Mulyana, N. (2025). Membangun *Help-Seeking Behavior* Remaja Melalui Penguatan Jejaring Guru BK Berbasis Digital. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(1), 45-57.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Adolescent Mental Health: Global Status Report and Prevention Strategies*. WHO Press, Geneva.
- Yamin, M., & Zein, A. (2024). Pengaruh Media Pembelajaran Audio Visual Interaktif terhadap Tingkat Kognisi Kesehatan Reproduksi dan Jiwa Siswa. *Jurnal Media Pendidikan Nusantara*, 4(3), 67-79.
- Widiyanti, R., Nugroho, S., & Fitriani, A. (2021). Efikasi Edukasi Literasi Digital dalam Mengurangi Perilaku Konsumsi Hoaks Kesehatan pada Siswa Kejuruan. *Jurnal Psikologi Siber dan Perilaku*, 4(3), 134-145