

Pemberdayaan Mahasiswa dalam Kampanye Kesehatan Mental melalui Pelatihan Produksi Media

Noor Afy Shovmayanti^{1*}, Farid Aji Prakosa², Dani Kurniawan³, Khusnul Amalin⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: noorafyshov@umkla.ac.id^{1*}, faridprakosa@umkla.ac.id², danikomunikasi@umkla.ac.id³, khusnulamalin@umkla.ac.id⁴

Abstract

Mental health has an impact on well-being both physically and socially. Mental health has become a serious problem and has received special attention especially at the age of high school and higher education due to the high rate of mental health disorders at that age. Mental health disorders or depression is a psychiatric problem that is prone to occur in adolescents. Data in Indonesia shows that 6.1% of the Indonesian population aged 15 years and over experience mental health disorders. Mental health disorders can be prevented. Preventive action is to provide knowledge and awareness to the community, one of which is through a campaign on social media using video media. Campaign techniques through media using cool and unique content so that information can be easily conveyed clearly and accepted by the public. Video planning and production training is considered relevant to the creativity and media consumption used in generation Z students.

Keyword: mental health; wellbeing; campaign; media production; social-media.

Abstrak

Mental health mempunyai dampak dalam kesejahteraan hidup baik secara fisik maupun sosial. Mental health menjadi masalah yang serius dan mendapatkan perhatian khusus terutama pada usia sekolah menengah atas dan pendidikan perguruan tinggi akibat tingginya tingkat penyandang gangguan kesehatan mental pada usia tersebut. Gangguan kesehatan mental atau depresi merupakan masalah kejiwaan yang rentan terjadi pada remaja. Data di Indonesia menunjukkan sebanyak 6,1 % penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental. Penyakit gangguan kesehatan mental dapat dicegah. Tindakan preventif yakni dengan memberikan pengetahuan dan kesadaran terhadap masyarakat salah satunya melalui kampanye di media sosial menggunakan media video. Teknik kampanye melalui media dengan menggunakan konten yang keren dan unik sehingga informasi dapat dengan mudah tersampaikan dengan jelas dan diterima masyarakat. Pelatihan perencanaan dan produksi video dianggap relevan dengan kreatifitas dan konsumsi media yang digunakan pada mahasiswa generasi Z.

Kata Kunci: mental health; kesejahteraan; kampanye; produksi media; media sosial.

1. Pendahuluan

Kesehatan mental (*Mental Health*) mempunyai dampak dalam kesejahteraan hidup [1] baik secara fisik maupun sosial. *Mental health* menjadi masalah yang serius dan mendapatkan perhatian khusus terutama pada usia sekolah menengah atas dan pendidikan perguruan tinggi [1] akibat tingginya tingkat penyandang gangguan kesehatan mental pada usia remaja [2]. Kurangnya perhatian dan wawasan kesehatan mental berakibat ketidakpekaan individu maupun masyarakat tentang bagaimana kondisi penyandang kesehatan mental dan bagaimana mencegahnya untuk mengurangi prevalensi [3]. Pada usia mahasiswa yang berkisar antara 18-

25 tahun, sebagai individu tidak menemukan ruang yang aman untuk berdiskusi dan menjadi tempat untuk berlindung akan masalah yang dihadapi sehingga lebih memilih untuk memendamnya sendiri merupakan salah satu faktor penyebab terganggunya kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental atau depresi merupakan masalah kejiwaan yang rentan terjadi pada remaja. Data di Indonesia menunjukkan sebanyak 6,1 % penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental data diakses melalui sehatnegeriku.kemkes.go.id. Penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa sesuai pilihan fakultas telah dilakukan pada beberapa universitas di dunia. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6% [4].

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang pada tahun 2019, menunjukkan mahasiswa juga mengalami dampak stres dengan tingkat stres tertinggi dialami perempuan. Dampak positif dari stres yang dialami mahasiswa seperti, meningkatkan kreativitas dan menjadikan mahasiswa lebih giat dalam menyelesaikan tugas akhir karena ingin lulus tepat waktu, tetapi ada juga yang mengalami dampak negatif seperti, menjadi malas untuk mengerjakan revisian dari dosen, dan merokok [4]. Hal serupa juga terjadi pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Klaten, Sebagian mahasiswa mengalami kecemasan pada masa selama kuliah.

Gejala gangguan mental meliputi depresi, ketakutan, kecemasan dan lain sebagainya [3]. Penyakit gangguan kesehatan mental dapat dicegah. Tindakan preventif yakni dengan memberikan pengetahuan dan kesadaran terhadap masyarakat salah satunya melalui kampanye di media sosial menggunakan media video. Teknik kampanye melalui media dengan menggunakan konten yang keren dan unik sehingga informasi dapat dengan mudah tersampaikan dengan jelas dan diterima masyarakat melalui media sosial cukup berhasil dan memberikan dampak yang bagus kepada masyarakat [5]. Hal ini merupakan peluang untuk memberikan edukasi dengan cara yang berbeda kepada mahasiswa ataupun generasi Z yang akrab dengan teknologi dan konten media.

Rentang usia mahasiswa pada saat ini merupakan generasi Z yang dari lahir berinteraksi dengan kemajuan teknologi. Terlahir antara tahun 1995 sampai 2012 akrab dengan teknologi dan internet, terbiasa berkomunikasi dengan menggunakan gadget [6]. Remaja kini sudah menggunakan perangkat digital dalam keseharian dari usia Sekolah Dasar sesuai dengan temuan dari Putri [7] dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Penggunaan teknologi dalam kesehariannya membuat mahasiswa terlatih untuk tertarik pada beberapa subjek atau masalah pada saat bersamaan. Kondisi ini kemungkinan disebabkan sinkronisasi keterampilan motorik yang dimiliki oleh Generasi Z yang cukup tinggi terutama pada mata, tangan dan telinga dibandingkan dengan generasi-generasi lain sebelum mahasiswa. Berkup (2014) menjelaskan beberapa ciri Generasi Z yang berkaitan dengan penggunaan teknologi. Beberapa ciri yang dimaksud adalah bersosialisasi melalui internet, mengonsumsi internet dengan sangat cepat, dengan teknologi di tangan mereka cenderung efisien dan inovatif, menyukai permainan yang menantang kreativitas [6]. Kondisi alamiah inilah yang dirasa cocok dengan penggunaan media video sebagai metode kampanye yang relevan dengan kebutuhan informasi pada segmen umur mahasiswa.

Berdasarkan permasalahan yang banyak muncul di berbagai Universitas di Indonesia seperti yang dapat dilihat pada survey Indonesia National *Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 - 17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%. I-NAMHS merupakan bagian dari *National Adolescent Mental Health Survey* yang juga diselenggarakan di Kenya dan

Vietnam. Penelitian ini dikerjakan melalui kerja sama antara Universitas Gadjah Mada, University of Queensland Australia, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health Amerika Serikat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Universitas Sumatera Utara, dan Universitas Hasanuddin [8]. Mengacu pada data penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terdapat permasalahan yang cukup mendasar mengenai isu kesehatan mental pada remaja generasi Z.

Remaja generasi Z sangat peduli dengan isu kesehatan mental disebabkan karena beberapa hal diantaranya, faktor sosial, teknologi, dan budaya yang memengaruhi kehidupan mereka secara langsung [9]. Generasi Z tumbuh dalam dunia yang sangat terhubung secara digital, di mana media sosial menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, tingginya paparan media sosial juga perasaan tekanan sosial untuk tampil sempurna, yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Tekanan untuk sukses di sekolah, mendapatkan pekerjaan yang baik, dan bersaing di dunia yang semakin kompetitif menyebabkan remaja Generasi Z mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Secara keseluruhan, kesadaran Generasi Z terhadap kesehatan muncul dari kombinasi faktor-faktor sosial, teknologi, dan budaya yang membentuk cara mereka berinteraksi dengan dunia [10].

Melihat permasalahan yang berkembang pada generasi Z, dan potensi yang bisa digali, maka tim merumuskan kegiatan ini sebagai salah satu bentuk penyaluran kreativitas dan inovasi mahasiswa Fakultas Sosial dan Humaniora Universitas Muhammadiyah Klaten. Program sejenis pernah dilakukan oleh Fitriyani et al dengan pelatihan pembuatan video kampanye untuk mencegah TBC di Desa Purworejo, hal ini dilakukan untuk memberikan edukasi terkait bahaya TBC dan memberikan pelatihan pembuatan video kampanye kesehatan kepada kader kesehatan dan para pelajar yang tergabung dalam posyandu remaja.

Dewasa ini, media video digunakan sebagai saluran edukasi yang dapat digunakan dengan mudah dan efisien, selain itu penggunaan media audiovisual dilakukan secara mudah serta dapat meningkatkan minat dalam mengembangkan pemahaman mengenai informasi kesehatan maupun lainnya pada kelompok kaum muda [12]. Remaja memiliki *fully function being* yang mampu secara mandiri percaya untuk mengembangkan kemampuan dan kapasitas diri guna mengikuti arus revolusi industri saat ini [13]. Diharapkan remaja tidak hanya menguasai ilmu pengetahuan pada tatanan formal yaitu sekolah maupun perguruan tinggi, namun juga dituntut untuk memiliki *soft skill* dalam pengembangan teknologi, terutama dalam membuat media berbasis digital contohnya audiovisual untuk kebutuhan pendidikan, hiburan dan lainnya. Remaja menjadikan film sebagai ajang terbuka dalam penggalan ide, pengembangan teknik produksi, cara menyajikan ide dan teknik kepada penonton secara ekspresif [14]. Oleh sebab itu, model pelatihan dan penyuluhan harus sejalan dengan perkembangan teknologi komunikasi dan informasi [15].

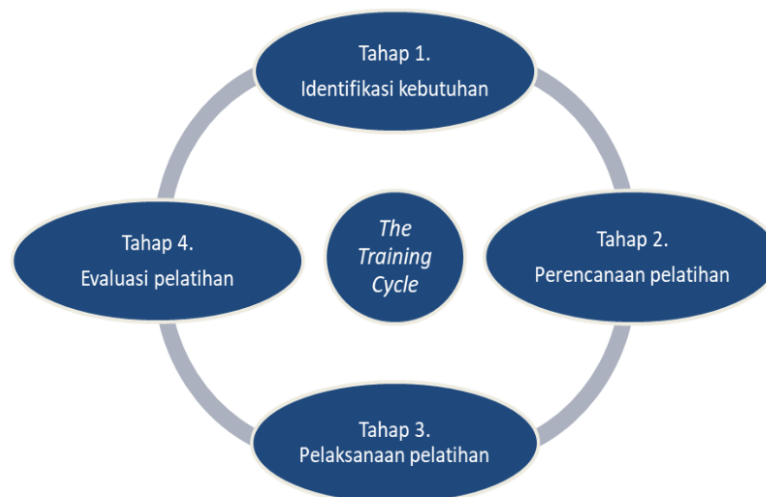
Tindakan pencegahan dan sosialisasi sebagai upaya mencegah gangguan mental dan kesehatan mental yang dapat mempengaruhi kegiatan belajar mengajar, dilakukan edukasi dan pelatihan pembuatan media kampanye kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten. Upaya mengedukasi mahasiswa dengan kemampuan membuat produksi media yang dapat meningkatkan ketrampilan dan kemampuan mahasiswa dalam upaya edukasi kepada teman-teman dan membekali mahasiswa dengan pengetahuan mengenai kesehatan mental pada usia remaja akhir. Generasi Z merupakan generasi yang akrab dengan teknologi digital, oleh karena itu diharapkan kegiatan pelatihan ini dapat menjadi media kampanye yang efektif dalam upaya pencegahan dan edukasi kepada sesama teman mahasiswa mengacu pada amatan di lapangan tentang daya serap informasi pada usia remaja, hal yang paling efektif dilakukan menggunakan media audio visual.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan pelatihan kepada mahasiswa untuk membangun *soft skill* kreatif digital generasi Z dalam menghadapi era revolusi industri 5.0. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah 1) mengidentifikasi kebutuhan pelatihan media digital pada mahasiswa di tingkat perguruan tinggi, 2) meningkatkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam membuat media audiovisual sederhana.

2. Metode

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan melakukan pendekatan kepada mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora Universitas Muhammadiyah Klaten dengan melakukan *polling* melalui *google form* untuk mengidentifikasi kesehatan mental mahasiswa. Pelaksanaan pengabdian menggunakan tehnik penyuluhan dan pelatihan bertempat di Universitas Muhammadiyah Klaten, yang membahas materi mengenai edukasi kesehatan mental, pelatihan produksi media, dan diskusi tanya jawab.

Tahapan pelaksanaan kegiatan tersusun menjadi beberapa tahap yang dapat dilihat pada gambar 1. Terdapat 4 tahapan dalam kegiatan kepada masyarakat yang diantaranya adalah 1) identifikasi kebutuhan terdapat mitra pengabdian masyarakat terkait isu yang berkembang dalam menghadapi sebuah fenomena kesehatan mental, 2) perencanaan pelatihan, merupakan tahapan rencana kegiatan apa saja atau materi apa saja yang perlu disampaikan kepada mahasiswa, 3) pelaksanaan pelatihan merupakan inti dari proses pengabdian masyarakat yang dilaksanakan untuk men-*delivery* materi dan praktik produksi sebuah video, 4) evaluasi pelatihan adalah tahapan dimana tim akan menilai sejauh mana materi pelatihan dapat terserap dengan baik oleh peserta yaitu mahasiswa. Indikator keberhasilan diukur melalui tes melalui *google form* dan *project video*. Indikator pemahaman peserta tentang *mental health* yang diukur melalui *pre-test* dan *post-test*, sedangkan dalam mengukur kemampuan pembuatan video kampanye diukur melalui *project* yang diberikan dengan indikator isi konten, durasi video dan *cinematic*.



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan keberhasilan signifikan dalam mencapai tujuan utama program, yaitu meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang kesehatan mental dan memberdayakan mahasiswa untuk berpartisipasi aktif dalam merancang serta memproduksi media kampanye. Beberapa aspek penting dapat dibahas lebih mendalam dari kegiatan ini:

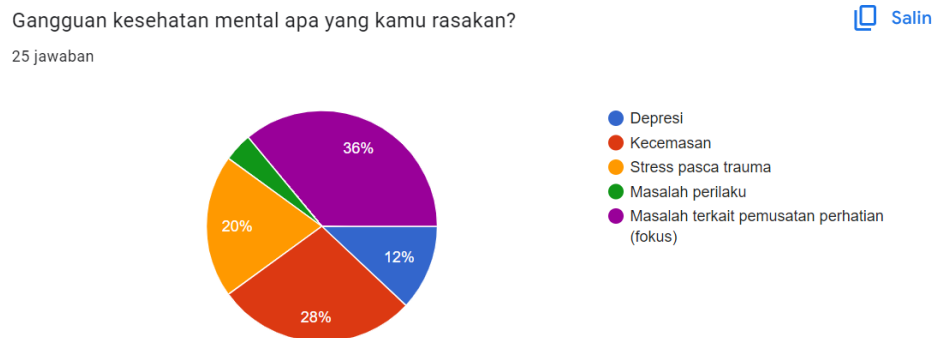
a. Peningkatan Pemahaman tentang Kesehatan Mental

Kegiatan pelatihan dimulai dengan memberikan pemahaman mendasar tentang pentingnya kesehatan mental, khususnya bagi mahasiswa yang sering kali dihadapkan pada tekanan akademis dan sosial. Peningkatan pemahaman peserta menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan, mudah dipahami, dan mampu menjawab kebutuhan informasi mahasiswa tentang kesehatan mental. Hal ini juga mencerminkan tingginya minat mahasiswa dalam isu ini, mengingat kesehatan mental menjadi salah

satu isu yang krusial di kalangan mahasiswa. Pada hasil *post-test* ditemukan bahwa 96% mahasiswa FISHUM UMKLA pernah mengalami gangguan kesehatan mental dan jenis gangguan mental yang pernah dirasakan dapat dilihat pada diagram pie di bawah.



Gambar 2. Pengalaman Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa



Gambar 3. Gangguan kesehatan mental yang dirasakan

Keberhasilan dalam meningkatkan pemahaman ini sejalan dengan kebutuhan kampus untuk lebih proaktif dalam menangani isu kesehatan mental. Banyak mahasiswa merasa lebih siap dan percaya diri untuk menghadapi permasalahan mental atau membantu teman yang membutuhkan dukungan setelah mengikuti pelatihan.

b. Pemberdayaan dalam Perancangan dan Produksi Media Kampanye

Pemberdayaan dalam perancangan menggunakan pendekatan yang tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga praktis. Mahasiswa dilibatkan langsung dalam proses kreatif pembuatan media kampanye. Strategi ini tepat, karena mahasiswa tidak hanya belajar teori tentang pentingnya kesehatan mental, tetapi juga menerjemahkannya ke dalam bentuk kampanye yang komunikatif dan mudah diterima oleh *audiens*. Proses pembelajaran berbasis praktik ini membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan teknis seperti desain grafis, produksi video, dan pembuatan konten digital. Hasil perancangan berupa poster, video, dan info grafis merupakan mengaplikasikan keterampilan yang dipelajari selama pelatihan. Selain itu, mahasiswa menjadi lebih peka dalam menyusun pesan kampanye yang efektif dan relevan bagi sesama mahasiswa.

c. Penyebaran Kampanye melalui Media Sosial dan Lingkungan Kampus

Rencana implementasi kampanye dengan menggunakan media sosial kampus dan media fisik di area kampus menunjukkan bahwa hasil pelatihan ini dapat langsung diaplikasikan ke dalam lingkungan yang tepat. Pemanfaatan media sosial sebagai

platform penyebaran adalah langkah strategis karena mahasiswa sebagai target utama kampanye sangat aktif di platform digital. Kampanye melalui media sosial memungkinkan penyebaran informasi yang lebih luas dan interaktif, serta mampu menjangkau mahasiswa dengan cara yang efektif dan efisien. Kehadiran media fisik di kampus seperti poster dan *banner* di area publik juga dapat membantu memperkuat pesan kampanye. Penggunaan media visual yang menarik dapat menjadi pengingat yang terus-menerus bagi mahasiswa akan pentingnya menjaga kesehatan mental.

Pelatihan perancangan dan produksi media kampanye mental health bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam merancang media kampanye yang efektif guna meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental di lingkungan kampus. Kegiatan ini juga merupakan bagian dari pengabdian kepada masyarakat yang diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang dalam menciptakan lingkungan kampus yang lebih peduli dan terbuka terhadap isu-isu kesehatan mental. Salah satu hasil utama dari pelatihan ini adalah peningkatan signifikan dalam pemahaman mahasiswa terkait pentingnya kesehatan mental. Sebelum pelatihan, beberapa mahasiswa memiliki pemahaman yang terbatas tentang konsep kesehatan mental, terutama terkait bagaimana isu ini dapat memengaruhi kehidupan mahasiswa sehari-hari, baik di kampus maupun di lingkungan sosial. Melalui sesi teoritis, mahasiswa belajar tentang berbagai gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, dan burnout, serta bagaimana cara mengidentifikasi tanda-tandanya. Diskusi yang interaktif dan pemaparan dari narasumber ahli juga membantu mahasiswa memahami pentingnya kampanye kesehatan mental di kalangan anak muda, khususnya di lingkungan kampus. Kesadaran bahwa masalah kesehatan mental tidak boleh diabaikan dan bahwa dukungan sosial sangat penting, menjadi salah satu pengetahuan yang semakin dikuatkan melalui pelatihan ini. Berikut dibawah merupakan pelaksanaan pengabdian yang dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Klaten.



Gambar 4. Pelaksanaan pengabdian di Universitas Muhammadiyah Klaten

Pelatihan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kesadaran tentang isu kesehatan mental, tetapi juga pada keterampilan teknis mahasiswa dalam merancang dan memproduksi media kampanye. Selain keterampilan teknis, pelatihan ini juga berkontribusi pada pengembangan *soft skills* mahasiswa, terutama dalam hal kolaborasi dan kerja tim. Pelatihan ini dirancang sedemikian rupa sehingga mahasiswa bekerja dalam kelompok kecil untuk menghasilkan media kampanye. Hal ini mendorong mahasiswa untuk berkolaborasi, saling berbagi ide, dan mencari solusi kreatif secara bersama-sama. Meskipun pelatihan ini berjalan dengan baik dan menghasilkan karya yang memuaskan, terdapat beberapa tantangan yang diidentifikasi selama pelaksanaan kegiatan. Salah satu tantangan utama adalah tingkat variasi keterampilan mahasiswa dalam menggunakan perangkat lunak desain grafis. Beberapa mahasiswa yang memiliki latar belakang non-teknis membutuhkan waktu lebih lama untuk menguasai aplikasi yang digunakan, sementara mahasiswa lain yang lebih familiar dengan teknologi dapat mengikuti dengan lebih cepat. Selain itu, waktu yang tersedia untuk sesi praktis dianggap oleh beberapa peserta masih kurang memadai untuk mengeksplorasi lebih dalam aspek-aspek teknis dalam desain. Oleh karena itu, di masa mendatang, penambahan waktu

untuk sesi workshop serta pengenalan alat desain yang lebih sederhana di tahap awal mungkin diperlukan agar semua peserta dapat mengikuti pelatihan dengan lebih optimal.

Secara keseluruhan, pelatihan perancangan dan produksi media kampanye *mental health* di Universitas Muhammadiyah Klaten telah memberikan dampak positif yang signifikan bagi peserta dan lingkungan kampus. Selain meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental, pelatihan ini juga membekali mahasiswa dengan keterampilan praktis yang dapat mahasiswa gunakan untuk menciptakan perubahan sosial yang nyata.

4. Kesimpulan

Kegiatan Pelatihan Perancangan dan Produksi Media Kampanye Mental Health berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya kesehatan mental dan memungkinkan mahasiswa untuk memproduksi media kampanye yang efektif. Pelatihan ini berhasil meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, terutama di tengah tuntutan akademis dan kehidupan sosial. Melalui sesi edukasi, peserta mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang berbagai isu kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres, serta pentingnya membangun lingkungan yang mendukung kesehatan mental di kampus.

Mahasiswa berhasil mengembangkan keterampilan baru dalam merancang dan memproduksi media kampanye yang efektif. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan keterampilan praktis bagi mahasiswa, tetapi juga memperkuat peran mahasiswa sebagai agen perubahan dalam menyebarkan pesan penting tentang kesehatan mental di kampus. Dampak positif yang dihasilkan diharapkan dapat berkelanjutan dan menjadi contoh untuk pelatihan serupa di masa mendatang. Dukungan yang berkelanjutan dari pihak kampus dan implementasi yang konsisten, kampanye ini memiliki potensi untuk memberikan dampak positif jangka panjang di lingkungan Universitas Muhammadiyah Klaten.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Universitas Muhammadiyah Klaten yang telah memberikan dukungan finansial sehingga terlaksananya kegiatan pengabdian.

Daftar Pustaka

- [1] Fakhriyani DV. Kesehatan mental. Pamekasan: Duta Media Publishing 2019:11-3.
- [2] Aloysius S, Salvia N. Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues* 2021;1:83-97.
- [3] Constantin NA, Rawis D, Setijadi NN. Komunikasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Dan Peran Masyarakat Menanggapi Isu Kesehatan Mental. *Jurnal Cahaya Mandalika* ISSN 2721-4796 (Online) 2023;3:1894-911. <https://doi.org/10.36312/jcm.v3i2.2433>.
- [4] Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 2019;5:40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>.
- [5] Azmi KR. Analysis of Counseling Services and Mental Health Campaign Model Through Social Media. *Counselor| Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2022;2:84-101. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2389>.
- [6] Hastini LY, Fahmi R, Lukito H. Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)* 2020;10:12-28. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1.2678>.
- [7] Putri N, Shovmayanti N, Ardiansyah A. Edukasi Literasi Digital Dalam Penggunaan Smartphone Siswa Kelas V Seklah Dasar Muhammadiyah Tonggalan Klaten. *WASATHON Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2024;2:9-14. <https://doi.org/10.61902/wasathon.v2i01.865>.
- [8] I-NAMHS: Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey. Indonesia: 2023.
- [9] Deandra Rafiq Daffa, Dave Arthuro, Jovanes Agus Fernanda, Muh. Bintang Widya Pratama. Gen-Z: Eksplorasi Identitas Budaya dan Tantangan Sosial Dalam Era Digital. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora* 2024;2:169-83. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i2.3112>.

- [10] Rudianto ZN. Pengaruh literasi kesehatan terhadap kesadaran kesehatan mental generasi z di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan* 2022;11:57–72.
- [11] Aqilah D, Soestrisna As D, Fauzi A. Dampak Media Sosial Terhadap Tindak Kenakalan Remaja. 2023. <https://doi.org/https://doi.org/10.33627/es.v6i1.1176>.
- [12] Nur Lu'lu Fitriyani TIW, Prodi Kesehatan Masyarakat W, Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan Jl F. Pelatihan Pembuatan Video Kampanye Cegah TB CDi Desa Purworejo. *Journal of Community Service* 2023;5. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v5i2.1148>.
- [13] Agustriyana NA, Suwanto I. Fully human being pada remaja sebagai pencapaian perkembangan identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 2017;2:9–11.
- [14] Ifroh RH, Kesehatan F, Universitas M, Samarinda M, Sambaliung J. Pelatihan Pembuatan Media Audiovisual dalam Meningkatkan Kemampuan Kreatif Digital Remaja 1158;6:2021. <https://doi.org/10.30653/002.202164.867>.
- [15] Wijoyo H, Haudi H, Ariyanto A, Sunarsi D, Akbar MF. Pelatihan Pembuatan Konten Digital Marketing Dalam Meningkatkan Kompetensi Mahasiswa (Pengabdian Kepada Masyarakat Kerjasama Antar Kampus). *Ikra-Ith Abdimas* 2020;3:169–75.