

Edukasi Kesehatan Mental Remaja Terkait Penggunaan Teknologi Digital yang Berlebihan di RT/RW. 003/002 Dusun 1. Desa Tuapukan

Benyamin Ngongu Kabata¹, Margisom A.W.B. Blegur², Sefrianus Naiheli³, Meggi D.M.Labkoli⁴, Imakulata Soi⁵
Universitas Aryasatya Deomuri, Indonesia
Email Author: ngongu1988@gmail.com*

Kata Kunci:

Kesehatan Mental
Remaja, Penggunaan
Teknologi Digital,
Kecanduan Gawai,
Edukasi Preventif, Desa
Tuapukan.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan remaja di RT/RW. 003/002 dusun 1 desa Tuapukan baik dalam aspek pendidikan, komunikasi, maupun hiburan. Namun, penggunaan teknologi digital yang berlebihan dan tidak terkontrol berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan mental, seperti kecanduan gawai, gangguan konsentrasi, stres, kecemasan, serta menurunnya kualitas interaksi sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja di RT/RW. 003/002 dusun 1 Desa Tuapukan mengenai pentingnya kesehatan mental serta mendorong penggunaan teknologi digital secara sehat, bijak dan bertanggung jawab. Edukasi difokuskan pada pemahaman konsep kesehatan mental remaja, identifikasi dampak positif dan negatif penggunaan teknologi digital, pengenalan tanda-tanda penggunaan berlebihan, serta penerapan strategi pengendalian diri dan manajemen waktu. Metode pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan edukatif, diskusi partisipatif dan pemberian materi kontekstual yang disesuaikan dengan karakteristik sosial budaya remaja di RT/RW. 003/002 dusun 1 Desa Tuapukan. Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan, sikap dan kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan mental di era digital serta terbentuknya perilaku penggunaan teknologi yang lebih seimbang dan adaptif. Selain itu keterlibatan orang tua dan lingkungan sosial diharapkan dapat memperkuat dukungan terhadap remaja dalam mengelola penggunaan teknologi digital secara positif dan berkelanjutan, kegiatan ini diharapkan menjadi upaya preventif dalam meminimalkan dampak negatif penggunaan teknologi digital yang berlebihan serta mendukung terbentuknya generasi remaja yang sehat secara mental dan sosial di RT/RW. 003/002 dusun 1. Desa Tuapukan. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini melibatkan dosen dan mahasiswa dari Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Aryasatya Deomuri, yang terdiri dari staf dosen, dan mahasiswa, dengan jumlah peserta sebanyak 7 orang. Kegiatan ini mendapat dukungan penuh dari tokoh masyarakat setempat dan pihak tokoh masyarakat, serta melibatkan partisipasi langsung dari Remaja dan keluarganya.

Abstrack

Rapid advancements in digital technology have significantly impacted the lives of adolescents in RT/RW 003/002, Hamlet 1, Tuapukan Village, affecting areas such as education, communication, and entertainment. However, excessive and uncontrolled use of digital technology carries the risk of various mental health issues including device addiction, impaired concentration, stress, and anxiety as well as a decline in the quality of social interactions. This community service initiative aims to enhance the understanding and awareness of adolescents in RT/RW 003/002, Hamlet 1, Tuapukan Village, regarding the importance of mental health, while encouraging the healthy, wise, and responsible use of digital technology. Educational efforts focus on understanding adolescent mental health concepts, identifying the positive and negative impacts of digital technology use, recognizing signs of excessive usage, and applying self-control and time-management strategies. Implementation involves educational outreach, participatory discussions, and the provision of contextual materials tailored to the socio-cultural characteristics of the adolescents in the area. The expected outcomes include increased knowledge, improved attitudes, and heightened awareness regarding mental health maintenance in the digital age, alongside the development of more balanced and adaptive technology-use habits. Furthermore, the involvement of parents and the social environment is expected to strengthen support for adolescents in managing digital technology use positively and sustainably. Ultimately, this activity serves as a preventive measure to minimize the negative impacts of excessive digital technology use and supports the development of a mentally and socially healthy generation of adolescents in RT/RW 003/002, Hamlet 1, Tuapukan Village. This activity involved lecturers and students from the Guidance and Counseling Study Program at the Faculty of Teacher Training and Education, Aryasatya Deomuri University, with a total of seven participants. The initiative received full support from local community leaders and also involved the direct participation of youths and their families.

Key Word:

Creative Industry,
Burahol Products,
Cipacing MSMEs

Copyright © 2026 Benyamin Ngongu Kabata

This work is licensed under a [Attribution-ShareAlike 4.0 International \(CC BY-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat akan membawa perubahan signifikan dalam pola kehidupan remaja, baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan, termasuk di RT/RW. 003/002 dusun 1 Desa Tuapukan. Akses terhadap smartphone, internet dan media sosial semakin luas dan menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari remaja, seperti belajar, berkomunikasi dan hiburan. Kondisi ini menempatkan remaja sebagai kelompok yang paling intens berinteraksi dengan teknologi digital, sekaligus kelompok yang rentan terhadap dampak psikososial akibat penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol. Berdasarkan penjelasan ini bahwa menurut (Keles, McCrae dan Grealish 2020) menyatakan bahwa penggunaan teknologi digital yang berlebihan pada remaja, baik untuk tujuan belajar, komunikasi, maupun hiburan, berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial dalam pembentukan identitas diri, kematangan emosi, dan kemampuan sosial. Pada tahap ini, individu masih berada dalam proses pencarian jati diri dan memiliki kontrol diri yang belum sepenuhnya stabil. Penggunaan teknologi digital yang berlebihan dapat mengganggu proses perkembangan tersebut, terutama ketika teknologi digunakan sebagai sarana pelarian dari tekanan akademik, konflik keluarga atau masalah sosial. Akibatnya remaja berisiko mengalami gangguan keseimbangan emosional dan psikologis. Dari penjelasan tersebut menurut (Coyne et al. (2021) menyatakan bahwa keterbatasan kontrol diri dan regulasi emosi pada remaja membuat mereka lebih rentan terhadap penggunaan teknologi digital secara kompulsif. Ketika penggunaan tersebut tidak disertai pendampingan orang tua dan dukungan lingkungan yang memadai, remaja berisiko mengalami gangguan keseimbangan emosional seperti mudah marah, cemas, menarik diri dari lingkungan sosial dan penurunan kesejahteraan psikologis.

Penggunaan teknologi digital yang berlebihan pada remaja sering dikaitkan dengan berbagai permasalahan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, penurunan konsentrasi, gangguan tidur, serta perasaan kesepian. Ketergantungan pada gadget dan media sosial dapat mengurangi kualitas interaksi sosial secara langsung, sehingga remaja kurang memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan empati. Kondisi ini berpotensi memperburuk kesehatan mental remaja dalam jangka panjang. Menurut (Riehm et al. 2022) menyimpulkan bahwa peningkatan durasi penggunaan gadget berkorelasi dengan gangguan tidur dan kelelahan mental pada remaja. Gangguan tidur yang berlangsung secara kronis dapat memperburuk regulasi emosi dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kecemasan serta suasana hati negatif.

Dalam konteks di RT/RW. 003/002 dusun 1. Desa Tuapukan, karakteristik sosial masyarakat pedesaan turut memengaruhi pola penggunaan teknologi digital remaja. Perubahan gaya hidup yang lebih cepat tidak selalu diikuti dengan kesiapan pengetahuan dan literasi digital orang tua maupun masyarakat. Minimnya pemahaman tentang dampak psikologis penggunaan teknologi digital membuat pengawasan dan pendampingan terhadap remaja menjadi kurang optimal. Hal ini menyebabkan remaja cenderung menggunakan teknologi secara bebas tanpa batasan waktu dan tujuan yang jelas. Menurut (Rudianto dan Nugroho 2019) menyimpulkan bahwa rendahnya literasi digital keluarga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penggunaan teknologi digital yang tidak sehat pada remaja. Ketika orang tua tidak memahami dampak psikologis teknologi digital, mereka cenderung mengabaikan aspek pengendalian waktu, tujuan, dan konten penggunaan gawai oleh anak. Akibatnya, remaja lebih mudah terpapar pada penggunaan berlebihan yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental dan sosial.

Lingkungan keluarga dan sekolah memiliki peran penting yang strategis dalam membentuk perilaku penggunaan teknologi digital remaja RT/RW. 003/002 dusun 1 desa Tuapukan. Kurangnya komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak serta keterbatasan program edukasi kesehatan mental di sekolah, dapat memperbesar risiko penggunaan teknologi yang berlebihan. Remaja yang tidak mendapatkan arahan yang tepat cenderung meniru pola penggunaan teknologi dari teman sebaya, yang belum tentu bersifat sehat dan produktif. Menurut (Odgers dan Robb 2023). menyimpulkan lingkungan keluarga dan sekolah merupakan konteks perkembangan utama yang sangat menentukan pola penggunaan teknologi digital pada remaja. Mereka menegaskan bahwa komunikasi yang terbuka, konsisten dan suportif antara orang tua dan anak berperan penting dalam membentuk regulasi diri remaja terhadap penggunaan teknologi. Ketika komunikasi keluarga lemah, remaja cenderung mencari rujukan perilaku dari luar rumah, termasuk dari teman sebaya dan media digital.

Selain itu dampak psikologis penggunaan teknologi digital yang berlebihan juga berdampak pada aspek akademik dan fisik remaja. Waktu belajar yang berkurang, menurunnya motivasi belajar serta berkurangnya aktivitas fisik menjadi konsekuensi yang sering muncul. Ketidakseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas nyata dapat memperburuk kondisi kesehatan mental, karena tubuh dan pikiran remaja tidak mendapatkan stimulasi yang seimbang. Menurut (Twenge dan Campbell 2020). Menyatakan bahwa penggunaan teknologi digital yang berlebihan pada remaja tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga berimplikasi langsung terhadap aspek akademik dan fisik.

Dengan demikian, analisis situasi ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital yang berlebihan pada remaja di RT/RW. 003/002 dusun 1. Desa Tuapukan merupakan permasalahan multidimensional yang melibatkan aspek psikologis, sosial, keluarga, dan pendidikan. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi kesehatan mental yang terintegrasi, melibatkan remaja, orang tua, sekolah, dan masyarakat, agar pemanfaatan teknologi digital dapat mendukung perkembangan remaja secara optimal tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka. Menurut (Livingstone dan Stoilova 2023) menyatakan bahwa pendekatan penanganan penggunaan teknologi digital pada remaja tidak dapat dilakukan secara parsial. Intervensi yang hanya berfokus pada pembatasan waktu layar tanpa melibatkan keluarga, sekolah, dan komunitas cenderung kurang efektif. Oleh karena itu, mereka merekomendasikan adanya program edukasi yang terintegrasi, yang menggabungkan literasi digital, penguatan kesehatan mental, serta peningkatan kapasitas orang tua dan pendidik dalam mendampingi remaja.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa Perkembangan teknologi digital yang pesat telah menempatkan remaja, termasuk di RT/RW. 003/002 dusun 1. Desa Tuapukan, sebagai kelompok yang paling intens berinteraksi dengan gadget dan media digital namun sekaligus paling rentan terhadap dampak psikososial akibat penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol. Berbagai kajian para ahli menunjukkan bahwa keterbatasan kontrol diri dan regulasi emosi pada masa remaja, yang tidak diimbangi dengan pendampingan keluarga, dukungan sekolah, serta literasi digital yang memadai, berkontribusi terhadap munculnya permasalahan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta penurunan kesejahteraan psikologis, yang juga berdampak pada aspek akademik dan fisik. Oleh karena itu, penggunaan teknologi digital yang berlebihan pada remaja merupakan permasalahan multi dimensional yang menuntut adanya program edukasi kesehatan mental yang terintegrasi dan kolaboratif, melibatkan remaja, orang tua, sekolah dan masyarakat, agar pemanfaatan teknologi digital dapat mendukung perkembangan remaja secara optimal tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka.

Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja di RT/RW. 003/002 dusun 1 Desa Tuapukan mengenai pentingnya kesehatan mental serta mendorong penggunaan teknologi digital secara sehat, bijak dan bertanggung jawab. Edukasi ini memberikan pemahaman yang komprehensif kepada anak remaja di desa tuapukan mengenai konsep kesehatan mental, faktor Risiko serta dampak psikologis dari penggunaan teknologi digital yang berlebihan.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dirancang dengan pendekatan edukatif, partisipatif, dan preventif guna untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran remaja dan lingkungan sekitarnya mengenai kesehatan mental dan penggunaan teknologi digital secara baik. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan yaitu: tahap persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi dan tindak lanjut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian, pemerintah desa, pengurus RT/RW 003/002 Dusun I Desa Tuapukan, serta pihak terkait lainnya. Kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh dukungan, menentukan waktu dan tempat pelaksanaan serta mengidentifikasi karakteristik dan kebutuhan. Pada tahap ini juga dilakukan penyusunan materi edukasi yang mencakup konsep dasar kesehatan mental remaja, dampak psikologis penggunaan teknologi digital yang berlebihan, serta strategi pengelolaan penggunaan teknologi digital secara bijak. Selain itu, tim menyiapkan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan edukasi kesehatan mental yang melibatkan remaja yang berdomisili di RT/RW 003/002 Dusun I Desa Tuapukan, orang tua, pendidik, dan unsur masyarakat. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta tanya jawab yang memungkinkan partisipasi aktif peserta. Penyampaian materi disesuaikan dengan karakteristik sasaran dan konteks sosial budaya setempat agar mudah dipahami dan relevan dengan pengalaman sehari-hari peserta. Dalam pelaksanaan kegiatan, peserta juga diberikan contoh-contoh kasus yang sederhana serta strategi praktis untuk mengelola waktu penggunaan teknologi digital, meningkatkan regulasi emosi, dan memperkuat interaksi sosial yang sehat.

3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test guna untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta terkait kesehatan mental dan penggunaan teknologi digital. Selain itu, evaluasi kualitatif dilakukan melalui refleksi dan umpan balik peserta mengenai materi dan pelaksanaan kegiatan. Hasil evaluasi ini menjadi dasar dalam penyusunan rekomendasi tindak lanjut berupa penguatan peran keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam mendukung kesehatan mental remaja serta mendorong keberlanjutan program edukasi di tingkat komunitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Permasalahan utama dalam konteks *Edukasi Kesehatan Mental Remaja Terkait Penggunaan Teknologi Digital yang Berlebihan di RT/RW. 003/002 dusun 1. Desa Tuapukan* adalah meningkatnya intensitas penggunaan teknologi digital seperti smartphone, media sosial, dan internet yang berlebihan tanpa diimbangi dengan literasi kesehatan mental yang memadai. Remaja cenderung menggunakan teknologi digital secara berlebihan untuk hiburan dan interaksi sosial, yang dapat berpotensi memicu berbagai masalah psikologis, antara lain gangguan konsentrasi belajar, penurunan kualitas interaksi sosial secara langsung, kecanduan gadget, gangguan tidur serta meningkatnya risiko kecemasan dan stres emosional. Kondisi ini diperparah oleh keterbatasan pengetahuan remaja, orang tua dan lingkungan sekolah mengenai batasan penggunaan teknologi digital yang sehat serta minimnya program edukasi kesehatan mental yang kontekstual dan berkelanjutan di tingkat desa. Akibatnya penggunaan teknologi digital yang seharusnya bersifat edukatif dan produktif justru berpotensi menjadi faktor risiko terhadap perkembangan kesehatan mental remaja di RT/RW. 003/002 dusun 1. Desa Tuapukan.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Rendahnya pemahaman remaja, orang tua dan lingkungan sekolah mengenai penggunaan teknologi digital yang sehat serta minimnya program edukasi kesehatan mental yang terstruktur dan berkelanjutan sehingga menyebabkan teknologi digital yang seharusnya menjadi sarana edukatif dan produktif justru berubah menjadi faktor risiko bagi perkembangan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu maka diperlukan upaya edukasi kesehatan mental yang komprehensif dan kontekstual untuk mendorong penggunaan teknologi digital yang lebih bijaksana, seimbang dan mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

Solusi Permasalahan

Solusi yang ditawarkan terhadap permasalahan penggunaan teknologi digital yang berlebihan di kalangan remaja RT/RW 003/002 Dusun I Desa Tuapukan dapat dilakukan melalui pelaksanaan edukasi kesehatan mental yang terstruktur dan berbasis komunitas. Program edukasi ini diarahkan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai konsep kesehatan mental, dampak psikologis penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol, serta pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas sosial secara langsung. Pendekatan berbasis RT/RW dipandang efektif karena memungkinkan penyampaian materi yang kontekstual dengan kondisi sosial dan budaya setempat, sehingga pesan edukasi lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh remaja.

Selain itu solusi yang perlu dilakukan adalah menekankan penguatan literasi digital dan kemampuan regulasi diri remaja di RT/RW 003/002 Dusun I Desa Tuapukan serta dibekali pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola waktu penggunaan gawai, memilih konten digital yang sehat serta menggunakan teknologi secara bijak dan produktif. Upaya ini bertujuan untuk membentuk pola pikir dalam penggunaan teknologi digital yang sehat dan bertanggung jawab sehingga dapat mencegah munculnya gangguan konsentrasi, kecanduan gawai, serta masalah emosional yang berpotensi mengganggu kesehatan mental.

Keberhasilan program edukasi kesehatan mental juga sangat bergantung pada keterlibatan orang tua, sekolah dan tokoh masyarakat. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan mencakup pemberdayaan keluarga melalui edukasi pendampingan remaja serta penguatan kolaborasi antara pengurus RT/RW, sekolah dan tokoh masyarakat dalam menciptakan lingkungan sosial yang mendukung kesehatan mental. Dukungan lintas lingkungan ini diharapkan mampu memperkuat kontrol sosial yang positif dan berkelanjutan.

Sebagai langkah preventif, remaja juga perlu difasilitasi dengan berbagai aktivitas alternatif non-digital yang bersifat edukatif, rekreatif, dan sosial, seperti kegiatan olahraga, seni dan kegiatan kemasyarakatan. Aktivitas tersebut berfungsi sebagai sarana penyaluran energi dan emosi remaja secara positif, sekaligus mengurangi ketergantungan terhadap teknologi digital. Seluruh rangkaian solusi ini perlu disertai dengan mekanisme monitoring dan evaluasi secara berkala guna menilai perubahan perilaku remaja serta memastikan efektivitas dan keberlanjutan program edukasi kesehatan mental di RT/RW 003/002 Dusun I Desa Tuapukan.

Khalayak Sasaran Strategis

Khalayak sasaran strategis dalam kegiatan edukasi kesehatan mental ini terdiri atas beberapa kelompok utama yang saling berkaitan dan memiliki peran yang strategis dalam membentuk perilaku penggunaan teknologi digital serta kesehatan mental remaja. Sasaran utama adalah remaja yang berdomisili di RT/RW 003/002 Dusun I Desa Tuapukan, khususnya remaja usia 11-18 Tahun sesuai usia sekolah menengah pertama dan menengah atas. Kelompok ini dipilih karena berada pada fase perkembangan psikososial yang rentan terhadap pengaruh teknologi digital baik dari segi pembentukan identitas diri, regulasi emosi, maupun pola interaksi sosial. Sehingga Remaja menjadi fokus utama karena merekalah pengguna aktif teknologi digital yang paling berpotensi mengalami dampak psikologis akibat penggunaan yang terlalu berlebihan.

Sasaran utama yang kedua adalah orang tua atau wali remaja yang berdomisili di RT/RW 003/002 Dusun I Desa Tuapukan. Orang tua memiliki peran sentral dalam memberikan pengawasan, pendampingan, serta pembentukan pola penggunaan teknologi digital di lingkungan keluarga. Rendahnya pemahaman orang tua mengenai kesehatan mental remaja dan penggunaan teknologi digital yang sehat dapat memperbesar resiko terjadinya masalah psikologis pada remaja. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua sebagai khalayak sasaran strategis bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, kemampuan berkomunikasi yang suportif serta keterampilan dalam menerapkan batasan penggunaan teknologi digital secara edukatif dan tidak represif.

Sasaran strategis selanjutnya adalah pendidik dan pihak sekolah yang berinteraksi langsung dengan remaja yang berdomisili di RT/RW 003/002 Dusun I Desa Tuapukan dalam konteks akademik. Guru dan tenaga pendidik memiliki posisi strategis dalam mengamati perubahan perilaku, konsentrasi belajar, serta kondisi emosional remaja yang berkaitan dengan penggunaan teknologi digital. Dengan meningkatkan pemahaman pendidik mengenai kesehatan mental dan literasi digital, sekolah dapat berperan sebagai lingkungan pendukung yang mampu memperkuat pesan edukasi, memberikan pendampingan preventif serta menciptakan suasana belajar yang sehat dan adaptif.

Selain itu, pengurus yang berdomisili di RT/RW 003/002 Dusun I Desa Tuapukan, tokoh masyarakat, dan tokoh agama juga menjadi khalayak sasaran strategis. Kelompok ini berperan sebagai penggerak dan penguat norma sosial di tingkat komunitas. Keterlibatan mereka penting untuk memastikan keberlanjutan program edukasi kesehatan mental, membangun kesadaran kolektif masyarakat, serta menciptakan dukungan sosial yang kondusif bagi remaja. Peran tokoh masyarakat dan agama juga baik dalam menyampaikan pesan-pesan edukatif yang selaras dengan nilai-nilai lokal dan budaya setempat.

Secara keseluruhan, penetapan khalayak sasaran strategis yang mencakup remaja, orang tua, pendidik, serta unsur masyarakat bertujuan untuk membangun pendekatan edukasi kesehatan mental yang komprehensif dan berkelanjutan. Sinergi antar kelompok sasaran ini diharapkan mampu menciptakan ekosistem sosial yang mendukung penggunaan teknologi digital secara sehat serta meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja yang berdomisili di RT/RW 003/002 Dusun I Desa Tuapukan.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penetapan khalayak sasaran strategis dalam kegiatan edukasi kesehatan mental remaja di RT/RW 003/002 Dusun I Desa Tuapukan dilakukan secara komprehensif dengan melibatkan remaja, orang tua, pendidik, tokoh agama serta unsur masyarakat. Remaja usia 11-18 Tahun ditempatkan sebagai sasaran utama karena berada pada fase

perkembangan psikososial yang rentan terhadap pengguna aktif teknologi digital yang berpotensi mengalami dampak psikologis akibat penggunaan yang terlalu berlebihan. Keterlibatan orang tua, pendidik dan tokoh masyarakat berfungsi sebagai sistem pendukung yang memperkuat pengawasan, pendampingan serta pembentukan norma penggunaan teknologi digital yang sehat. Sinergi antar seluruh kelompok sasaran tersebut diharapkan mampu menciptakan ekosistem sosial yang kondusif, berkelanjutan dan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja serta mendorong penggunaan teknologi digital secara bijak dan bertanggung jawab.

Luaran Pengabdian.

Luaran dari kegiatan Pengabdian diarahkan pada peningkatan pengetahuan, sikap dan kesadaran remajayang berdomisili di RT/RW 003/002 Dusun I Desa Tuapukan mengenai pentingnya kesehatan mental serta dampak psikologis penggunaan teknologi digital secara berlebihan. Melalui kegiatan edukasi yang terstruktur, remaja di usia 11-18 Tahun diharapkan mampu memahami konsep kesehatan mental, mengenali gejala awal permasalahan psikologis, serta mengembangkan kemampuan regulasi diri dan perilaku penggunaan teknologi digital yang lebih bijaksana, seimbang, selaras dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

meningkatkan literasi kesehatan mental pada orang tua, pendidik, dan pihak sekolah sebagai sistem pendukung utama remajayang berdomisili di RT/RW 003/002 Dusun I Desa Tuapukan. Orang tua diharapkan memiliki pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perkembangan psikologis remaja dan mampu menerapkan pola pendampingan serta pengawasan penggunaan teknologi digital secara edukatif dan suportif. Sementara itu, orang tua dan pihak sekolah diharapkan mampu berperan sebagai agen preventif melalui pengamatan dini terhadap perubahan perilaku dan kondisi emosional remaja serta menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan adaptif terhadap tantangan era digital.

Selain peningkatan kapasitas individu dan keluarga, kegiatan pengabdian ini juga menghasilkan luaran berupa penguatan dukungan sosial berbasis komunitas. Keterlibatan pengurus RT/RW, tokoh masyarakat dan tokoh agama diharapkan mampu membangun kesadaran kolektif serta memperkuat norma sosial yang mendukung kesehatan mental remaja. Secara keseluruhan, luaran kegiatan ini berkontribusi pada terbentuknya ekosistem sosial yang kondusif dan berkelanjutan dalam mendorong penggunaan teknologi digital secara baik serta meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di RT/RW 003/002 Dusun I Desa Tuapukan.

Anggaran

Rincian Anggaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat di RT/RW 003/002 Dusun I Desa Tuapukan Kabupaten Kupang sebagai berikut:

No	Uraian Kegiatan/Kebutuhan	Jumlah	Harga Satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Modul dan materi bimbingan resiliensi	15 eks	50.000	750.000
2	Alat tulis dan perlengkapan pendukung	16 paket	40.000	640.000
3	Konsumsi peserta remaja, orang tua, pendidik dan panitia	30 orang	50.000	1.500.000
4	Transportasi panitia dan peserta	1 kegiatan	500.000	500.000
5	Honorarium fasilitator/mentor	2 orang	1.000.000	2.000.000
6	Dokumentasi dan publikasi kegiatan	1 paket	1.300.000	1.300.000
Total				6.690.000

KESIMPULAN

Kegiatan *Edukasi Kesehatan Mental Remaja Terkait Penggunaan Teknologi Digital yang Berlebihan di RT/RW 003/002 Dusun I Desa Tuapukan* merupakan upaya yang preventif dan promotif yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja serta lingkungan pendukungnya mengenai dampak psikologis penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol. Melalui edukasi yang terstruktur, kegiatan ini menegaskan bahwa penggunaan teknologi digital secara berlebihan berpotensi memengaruhi regulasi emosi, konsentrasi belajar dan kualitas interaksi sosial remaja yang terbatas,

sehingga diperlukan peran sinergis antara remaja, keluarga, sekolah dan masyarakat dalam membangun pola penggunaan teknologi digital yang sehat, bijak dan bertanggung jawab guna mendukung kesejahteraan psikologis remaja secara berkelanjutan. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan *Edukasi Kesehatan Mental Remaja Terkait Penggunaan Teknologi Digital yang Berlebihan di RT/RW 003/002 Dusun I Desa Tuapukan*, disarankan agar program edukasi kesehatan mental dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan peran keluarga, sekolah, dan masyarakat. Remaja diharapkan terus didorong untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam penggunaan teknologi digital melalui pembiasaan perilaku digital yang sehat dan seimbang. Orang tua perlu meningkatkan literasi kesehatan mental serta menerapkan pola pendampingan dan pengawasan yang komunikatif dan edukatif, sementara pihak sekolah disarankan untuk mengintegrasikan literasi digital dan kesehatan mental dalam kegiatan pembelajaran dan layanan bimbingan konseling. Selain itu, pemerintah desa dan unsur masyarakat diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program melalui kebijakan dan kegiatan komunitas yang responsif terhadap kebutuhan psikososial remaja, sehingga tercipta lingkungan sosial yang kondusif bagi peningkatan kesejahteraan psikologis remaja.

Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Langlangbuana yang telah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Langlangbuana yang telah memberikan pendanaan serta fasilitas sehingga kegiatan PKM ini dapat berjalan dengan lancar. Tidak lupa kami sampaikan penghargaan dan terima kasih kepada mitra kami, pengrajin biji Burahol di Desa Cipacing, Kabupaten Sumedang, yang dengan penuh semangat berpartisipasi dalam kegiatan ini. Keterbukaan, kerja sama, dan antusiasme mitra menjadi kunci keberhasilan dalam mengembangkan inovasi produk Burahol sebagai aksesoris fashion dan alat musik.

DAFTAR REFERENSI

- Alfaridzi, G. R., Putri, E. M., & Sulistiasih. (2024). Sosial media effect terhadap mental health adolescent di tengah transformasi digital: Studi komprehensif tentang psikologis dan risiko terkait. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 202–222. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.491>
- Ayun, Q., Astutik, H., Pujiastuti, N., & Aristina, N. E. (2026). Hubungan literasi digital dengan kesehatan mental remaja. *Indonesian Journal of Innovation Science and Knowledge*, 3(3), 1818–1832. <https://doi.org/10.31004/ijisk.v3i3.344>
- Chen, T., Ou, J., Li, G., & Luo, H. (2024). Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1356554. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>
- Conte, G., Di Iorio, G., Esposito, D., Romano, S., Panvino, F., Maggi, S., Altomonte, B., Casini, M. P., Ferrara, M., & Terrinoni, A. (2025). Scrolling through adolescence: A systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34, 1511–1527. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02581-w>
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, Article 106160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- Dibben, G. O., Martin, A., Shore, C. B., Johnstone, A., McMellon, C., Palmer, V., Pugmire, J., Riddell, J., Skivington, K., Wells, V., McDaid, L., & Simpson, S. A. (2023). Adolescents' interactive electronic device use, sleep and mental health: A systematic review of prospective studies. *Journal of Sleep Research*, 32(5), Article e13899. <https://doi.org/10.1111/jsr.13899>
- Diva, P. T., Anggari, R. S., & Haswita. (2023). The intensity of social media use with mental health in adolescents. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1), 37–45.
- Fassi, L., Thomas, K., Parry, D. A., Leyland-Craggs, A., Ford, T. J., & Orben, A. (2024). Social media use and internalizing symptoms in clinical and community adolescent samples: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 178(8), 814–822. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2078>

- Fischer-Grote, L., Kothgassner, O. D., & Felnhofer, A. (2021). The impact of problematic smartphone use on children's and adolescents' quality of life: A systematic review. *Acta Paediatrica*, 110(5), 1417–1424. <https://doi.org/10.1111/apa.15714>
- Hamilton, J. L., Torous, J., Szlyk, H. S., Biernesser, C., Kruzan, K. P., Jensen, M., Reyes-Portillo, J., Primack, B. A., Zelazny, J., & Weigle, P. (2024). Leveraging digital media to promote youth mental health: Flipping the script on social media-related risk. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 11, 67–75. <https://doi.org/10.1007/s40501-024-00315-y>
- Hastuti, E. A., Widiyanti, E., & Aryani, Y. A. (2023). The effect of Twitter social media use on emotional mental health in adolescents. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah'*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.33867/jka.v10i1.353>
- Karinta, A. (2022). Negative effects of social media use on mental health in adolescents. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 307–312. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.307-312>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kurniawan, R., Fitriani, D. D., Sirait, P. L., Nurmiaty, Faisal, T. I., & Khaira, N. (2025). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kesehatan mental pada remaja. *Kelimitu Nursing Journal*, 4(1), 11–22. <https://doi.org/10.31965/knj.v4i1.2006>
- Mukhlis, M., Ayatullah, & Wibowo, A. B. (2026). Hubungan penggunaan media sosial dengan mental health remaja Generasi Z di SMA 4 Kota Bima. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 5(2). <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol5.Iss2.2697>
- Puspitasari, E. Y. (2026). Hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMA N 2 Sukoharjo. *Jurnal Skala Kesehatan*, 17(2), 181–188. <https://doi.org/10.31964/jsk.v17i2.542>
- Putri, L. M., Febrina, C., & Mariyana, R. (2022). Kesehatan mental remaja dalam penggunaan gadget. *Real in Nursing Journal*, 5(1), 62–67. <https://doi.org/10.32883/rnj.v5i1.1684>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of missing out (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 456–461. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Sari, C. (2022). Kesepian, kecemasan sosial dan problematic internet use pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 67–78. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.443>
- Sarumaha, M., Manik, R. M., Borus, A. V., & Sitepu, A. B. (2024). Hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(2), 333–342. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1245>
- Siswandari, N. I., Gayatri, R. W., & Rachmawati, W. C. (2021). Hubungan penggunaan platform Instagram dengan masalah kesehatan mental remaja. *Sport Science and Health*, 3(11), 872–883. <https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p872-883>
- Winarko, H. B. (2023). Kecemasan digital: Penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4(1). <https://doi.org/10.25139/sch.v4i1.9762>