

Penguatan Literasi dan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendekatan Edukatif Berbasis Teknologi

Strengthening Mental Health Literacy and Awareness Among Adolescents Through a Technology-Based Educational Approach

Anna Sardiana^{1*}, Zhafira Ramadhani², Adinda Ayu Tri Kartika Maharani³, Azizah Putri Efrita⁴, Dian Puspitasari⁵

¹²³⁴⁵Indonesia Banking School, Jakarta, Indonesia

*anna.sardiana@ibs.ac.id

Article History:

Received: March 12, 2025;

Revised: April 18, 2025;

Accepted: April 27, 2025;

Online Available: April 29, 2025;

Published: April 29, 2025;

Keywords:

Mental Health,
Gen Z,
digital literacy,
community service,
online platform

Abstract: Mental health is an increasingly critical issue among Generation Z, particularly due to rising academic and social pressures faced by adolescents. This community service program aimed to improve students' mental health literacy through digital-based education utilizing the Psy-Share platform. The program was conducted at SMAN 93 Jakarta, involving direct health education and the distribution of a Google Form to map students' psychological conditions and assess their need for online mental health services. Evaluation results showed that 95.8% of respondents agreed with the formal launch of Psy-Share, indicating a high level of acceptance toward digital and innovative educational approaches. However, the development process of this platform encountered challenges, particularly in brand building and addressing stigma surrounding online mental health services. In response, the implementing team developed a robust branding strategy and emphasized educational public communication supported by user testimonials. This program demonstrates that digital approaches can be effective tools in promoting mental health education among adolescents and expanding access to inclusive, responsive mental health services tailored to Generation Z's needs.

Abstrak

Kesehatan mental merupakan isu penting yang semakin relevan di kalangan Generasi Z (Gen Z), terutama dengan meningkatnya tekanan sosial dan akademik yang dihadapi oleh remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental siswa melalui edukasi berbasis digital dan pemanfaatan platform Psy-Share. Program ini dilaksanakan di SMAN 93 Jakarta, melibatkan penyuluhan langsung serta pengisian formulir Google sebagai metode pemetaan kondisi psikologis dan kebutuhan siswa terhadap layanan kesehatan mental daring. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 95,8% responden menyatakan setuju apabila Psy-Share diluncurkan secara resmi, menunjukkan tingginya tingkat penerimaan terhadap pendekatan edukatif yang inovatif dan digital. Meski demikian, proses perancangan platform ini menghadapi tantangan dalam membangun citra merek dan mengatasi stigma terhadap layanan kesehatan mental online. Sebagai solusi, tim pengabdian mengembangkan strategi branding yang kuat dan komunikasi publik yang berbasis edukasi dan testimoni pengguna. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan digital dapat menjadi sarana efektif dalam mendekatkan edukasi kesehatan mental kepada remaja serta membuka akses layanan konsultasi yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan Gen Z.

Kata Kunci: kesehatan mental, Gen Z, literasi digital, pengabdian masyarakat, platform daring.

*Anna Sardiana, anna.sardiana@ibs.ac.id

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam kehidupan individu, terutama bagi Gen Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Elvika & Tanjung, 2023). Sebagai generasi yang tumbuh di era digital, Gen Z menghadapi berbagai tantangan unik, seperti tekanan akademik, ekspektasi sosial, serta paparan media sosial yang intens (Mahmud, 2024). Kondisi ini meningkatkan kerentanan mereka terhadap masalah kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi (Fatimah et al., 2024).

Data dari Alvara Research Center menunjukkan bahwa sekitar 28,3% responden Gen Z di Indonesia mengaku mengalami kecemasan, dengan 5% di antaranya mengalami kecemasan berat atau depresi (Mawaddah, 2024.). Fenomena ini diperkuat oleh fakta bahwa istilah "kesehatan mental" menjadi kata yang paling banyak dicari oleh Gen Z pada tahun 2024, menunjukkan meningkatnya kesadaran mereka terhadap isu ini (Rindu et al., 2024).

Namun, meskipun kesadaran meningkat, literasi kesehatan mental di kalangan Gen Z masih tergolong rendah (Magasi & Hamdan, 2023). Banyak dari mereka yang belum memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali gejala awal gangguan mental, atau mengetahui cara mengakses bantuan profesional (Rindu et al., 2024). Hal ini diperparah oleh stigma negatif yang masih melekat di masyarakat terhadap isu kesehatan mental, yang membuat individu enggan mencari pertolongan (Murnitasari et al., 2024).

Beberapa program pengabdian masyarakat telah dilakukan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan Gen Z. Misalnya, program psikoedukasi di SMA Negeri 11 Yogyakarta menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa tentang kesehatan mental setelah mengikuti serangkaian kegiatan edukatif (Fatimah et al., 2024). Demikian pula, edukasi dan deteksi dini yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kuranji Padang berhasil meningkatkan kesadaran dan kemampuan deteksi dini gangguan mental di kalangan remaja (Tomi Jepisa et al., 2024).

Selain pendekatan langsung, aplikasi digital berbasis website maupun media sosial juga telah dimanfaatkan sebagai sarana edukasi kesehatan mental. Studi di Kota Bandung menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental melalui platform Instagram berpengaruh positif terhadap

kesehatan mental Gen Z (Janutama, 2023). Namun, penyebaran informasi yang kurang tepat dan romantisasi gangguan mental di media sosial juga menjadi tantangan tersendiri (Ismed, 2024).

Melihat kondisi tersebut, diperlukan upaya berkelanjutan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan Gen Z. Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi, pelatihan, dan pemberdayaan remaja menjadi strategi yang efektif untuk membekali mereka dengan pengetahuan dan keterampilan dalam menjaga kesehatan mental. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan Gen Z dapat menjadi generasi yang lebih sadar, peduli, dan proaktif dalam menjaga kesehatan mental diri sendiri dan lingkungan sekitarnya (Laka et al., 2024).

Transformasi yang cepat dalam dinamika sosial dan progres teknologi telah membentuk karakteristik istimewa bagi Gen Z. Di era digital ini, gen Z dihadapkan pada tekanan psikososial yang kompleks, mendorong kebutuhan akan pendekatan inovatif dalam menjaga kesehatan mental mereka (Laksono et al., 2024). Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengeksplorasi potensi penggunaan aplikasi mobile "Psy-Share" dalam menjawab kebutuhan kesehatan mental Gen Z. Kesehatan mental memegang peranan penting dalam mencapai kesejahteraan menyeluruh, khususnya bagi Gen Z yang tengah mengalami transformasi signifikan dalam kehidupan mereka. Sebagai aplikasi yang dirancang khusus untuk menangani kebutuhan kesehatan mental, Psy-Share memiliki potensi menjadi platform interaktif dan inklusif yang mendukung Gen Z dalam menghadapi tantangan psikologisnya.

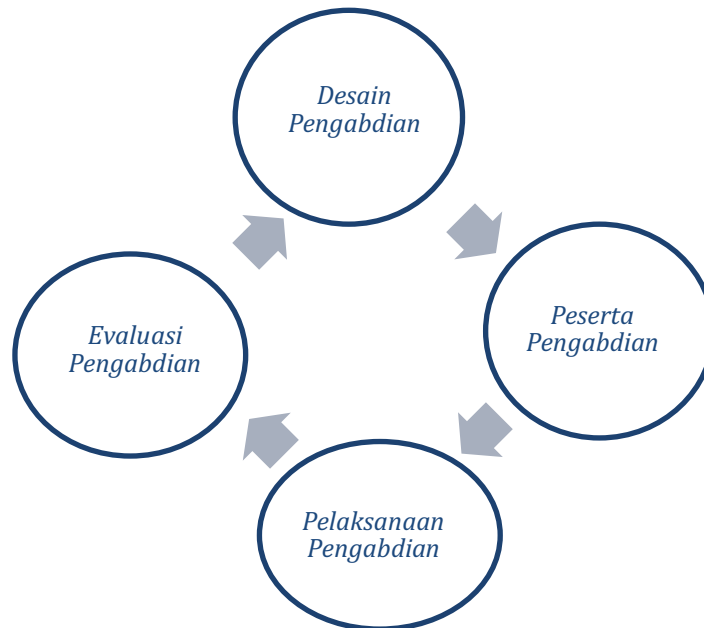
Sebagai sebuah upaya untuk memberikan pengenalan akan layanan konsultasi kesehatan mental, khususnya kepada Gen Z, pengabdian masyarakat ini melakukan survei terhadap anak-anak Gen Z untuk mengeksplorasi kondisi kesehatan mental yang mereka alami dan memahami berbagai permasalahan yang mereka hadapi. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai kebutuhan Gen Z dalam hal kesehatan mental serta menciptakan kesadaran akan pentingnya layanan konsultasi dalam membantu Gen Z mengatasi tantangan psikologis yang mungkin mereka alami.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini tidak hanya mengevaluasi keberhasilan Psy-Share dalam memberikan dukungan bagi kesehatan mental, tetapi juga akan mengkaji dampaknya terhadap peningkatan kualitas hidup Gen Z. Melalui pendekatan pengabdian masyarakat ini,

diharapkan akan ditemukan solusi praktis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan mental Gen Z, sesuai dengan perkembangan teknologi dan tuntutan sosial yang terus berkembang.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode sebagaimana pada gambar diagram berikut:



Gambar 1. Diagram Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Adapun uraian dari diagram tersebut adalah sebagai berikut:

1. Desain kegiatan pengabdian Masyarakat ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan literasi kesehatan mental peserta sebelum dan sesudah intervensi (Suryaningsih et al., 2024). Dalam metode ini, tim pengabdian melakukan survei dengan pengisian kuesioner untuk mengetahui tingkatan stress yang dimiliki atau dialami oleh GenZ. Penyebaran link kuesioner dilakukan dengan cara person to person dan penyebaran online yakni melalui WhatsApp dan media sosial lainnya. Metode ini dilakukan dengan harapan akan lebih dekat dengan para calon customer serta dengan harapan Psy-Share dapat dikenal lebih luas oleh banyak orang.
2. Peserta: Siswa-siswi SMAN 93 Jakarta yang termasuk dalam kategori Gen Z, dengan jumlah peserta sebanyak 60 orang.

44

3. Intervensi: Pelaksanaan program psikoedukasi yang mencakup materi tentang kesehatan mental, pengenalan gejala gangguan mental, strategi coping, dan pentingnya dukungan sosial. Kegiatan dilakukan melalui diskusi kelompok, simulasi, dan praktik keterampilan (Fadhilah et al., 2023).
4. Evaluasi: Pengukuran literasi kesehatan mental dilakukan melalui kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi (Isni & Laila, 2022). Analisis data dilakukan untuk melihat perubahan skor literasi kesehatan mental peserta (Novianty & Hadjam, 2017).

3. HASIL

Proses implementasi kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi literasi kesehatan mental kepada Gen Z dilakukan melalui beberapa tahapan yang terstruktur dan partisipatif. Kegiatan ini dilaksanakan pada 8 Januari 2024 di SMAN 93 Jakarta, dengan fokus utama meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental.

Salah satu tahapan penting dalam kegiatan ini adalah pengumpulan data awal melalui pengisian formulir digital berbasis Google Form oleh para siswa. Tim pelaksana melakukan kunjungan langsung ke sekolah guna menjalin koordinasi dengan pihak guru dan wali kelas, serta mengajak para siswa untuk berpartisipasi secara sukarela dalam pengisian kuesioner tersebut.

Pengisian formulir dilakukan di lingkungan sekolah dengan pengawasan dan pendampingan dari fasilitator kegiatan. Tujuan utama dari pengumpulan data ini adalah untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai kondisi kesehatan mental siswa Gen Z secara langsung dari pengalaman mereka sendiri. Selain itu, data ini juga digunakan untuk mengevaluasi tingkat kebutuhan mereka terhadap layanan edukasi dan konsultasi kesehatan mental berbasis daring, seperti yang ditawarkan oleh platform Psy-Share.

Melalui pendekatan ini, kegiatan tidak hanya berfungsi sebagai sarana edukasi, tetapi juga sebagai upaya pemetaan kebutuhan dan aspirasi remaja dalam hal kesehatan mental (Prasadana et al., 2023). Hasil dari tahapan ini menjadi dasar dalam menyusun strategi konten edukatif yang lebih relevan, serta pengembangan fitur digital yang lebih responsif terhadap kebutuhan aktual Gen Z.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMAN 93 Jakarta ini dapat dikatakan berhasil memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesadaran dan

pemahaman remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Keberhasilan ini membuka peluang bagi pengembangan lebih lanjut platform digital serupa sebagai media edukatif yang mendukung kesejahteraan mental generasi muda secara luas.

4. DISKUSI

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah dilakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari awal perancangan website hingga edukasi dan sosialisasi kepada kelompok masyarakat. Kegiatan ini dilakukan bersama masyarakat, tim Dosen dan Mahasiswa. Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi literasi kesehatan mental kepada Gen Z telah dilaksanakan pada 8 Januari 2024 di SMAN 93 Jakarta. Program ini mengusung pendekatan edukatif yang disesuaikan dengan karakteristik Gen Z, yaitu melalui media digital dan metode partisipatif (Putri et al., 2024). Salah satu instrumen evaluasi yang digunakan adalah kuesioner untuk mengukur tingkat penerimaan dan kepuasan peserta terhadap platform edukatif digital yang diperkenalkan, yaitu Psy-Share. Gambar berikut adalah jalan nya kegiatan yang dilakukan pada saat literasi dan edukasi berlangsung.



Gambar 1. Pengenalan platform Kesehatan mental yang diperkenalkan, yaitu Psy-Share





Gambar 2 dan 3 adalah kegiatan yang dilakukan pada saat literasi edukasi Kesehatan mental pada Gen Z

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui penyuluhan dan edukasi kesehatan mental berbasis digital menggunakan kuesioner evaluasi, sebanyak 95,8% responden dari kalangan Gen Z menyatakan setuju apabila platform edukatif seperti Psy-Share diluncurkan secara resmi. Persetujuan ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasakan manfaat nyata dari materi literasi kesehatan mental yang disampaikan, baik dari segi konten edukatif maupun fitur interaktif yang digunakan dalam platform.

Tingkat kepuasan yang tinggi mencerminkan bahwa Gen Z mengapresiasi pendekatan edukatif yang modern dan sesuai dengan gaya belajar mereka, yaitu yang cepat, visual, dan berbasis teknologi (Urba et al., 2024). Hal ini sejalan dengan karakteristik digital native dari Gen Z yang lebih mudah menyerap informasi melalui media daring yang interaktif (Amelia et al., 2025).

Lebih jauh, hasil ini menegaskan bahwa platform digital dapat menjadi media efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda (Daulay et al., 2023). Tingkat persetujuan yang tinggi juga mengindikasikan adanya *sense of relevance* antara materi yang disampaikan dengan kebutuhan psikologis responden.

Dari hasil kuesioner tersebut, tercatat bahwa sebanyak 95,8% responden menyatakan setuju

apabila website Psy-Share diluncurkan secara resmi. Temuan ini menunjukkan bahwa materi edukasi kesehatan mental serta fitur-fitur interaktif yang ditawarkan oleh platform tersebut dinilai bermanfaat dan relevan dengan kebutuhan mereka.

Tingginya tingkat persetujuan ini mencerminkan respon positif dari peserta terhadap pendekatan edukatif yang inovatif dan berbasis teknologi, sesuai dengan kebiasaan Gen Z yang terbiasa mengakses informasi melalui perangkat digital. Selain itu, respons ini menunjukkan bahwa peserta mampu memahami materi yang disampaikan dan merasa bahwa topik kesehatan mental perlu terus dikampanyekan secara terbuka dan berkelanjutan.

Lebih jauh, penerimaan yang tinggi terhadap Psy-Share juga menandakan bahwa platform digital berpotensi menjadi alat edukasi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan pelajar. Kegiatan ini telah berhasil menciptakan ruang aman untuk berdiskusi, bertanya, dan memahami isu-isu psikologis yang selama ini masih dianggap tabu.

Dengan demikian, program pendidikan masyarakat berbasis website seperti Psy-Share, yang dikembangkan dengan pendekatan partisipatif dan menggunakan media yang akrab bagi Gen Z, dapat dianggap berhasil memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman, kesadaran, dan potensi kesejahteraan mental generasi muda. Program ini berpotensi untuk direplikasi dan dikembangkan lebih luas sebagai upaya promotif dan preventif dalam isu kesehatan mental di era digital.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMAN 93 Jakarta telah berhasil memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan Gen Z. Melalui pendekatan berbasis teknologi dan partisipatif, siswa tidak hanya memperoleh edukasi seputar kesehatan mental, tetapi juga berpartisipasi aktif dalam pengisian kuesioner yang berfungsi untuk memetakan kondisi psikologis dan kebutuhan mereka terhadap layanan kesehatan mental daring.

Respon yang sangat positif, dengan 95,8% peserta menyatakan setuju atas peluncuran platform edukatif Psy-Share, menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis digital sangat relevan dengan karakter dan kebutuhan Gen Z. Tingkat penerimaan yang tinggi ini juga menjadi indikator bahwa platform semacam ini berpotensi menjadi media strategis dalam menjawab

tantangan literasi dan akses layanan kesehatan mental yang masih terbatas.

Namun, dalam proses perancangan layanan Psy-Share sebagai platform konsultasi mental daring, tim pelaksana menghadapi tantangan besar, khususnya dalam membangun citra merek (branding) yang kuat dan mengatasi stigma negatif terhadap layanan kesehatan mental online. Tantangan ini menjadi refleksi penting bahwa kesadaran masyarakat masih perlu dibangun secara lebih luas dan sistematis, termasuk melalui strategi komunikasi dan pembuktian kualitas layanan.

Berdasarkan hasil kegiatan dan kendala yang dihadapi, maka disarankan penguatan strategi branding dan komunikasi publik harus menjadi fokus utama dalam pengembangan platform seperti Psy-Share. Penyampaian pesan yang jelas, etis, dan berbasis empati sangat penting untuk membangun citra layanan yang profesional dan dapat dipercaya; Mengoptimalkan testimoni dan umpan balik pengguna awal sebagai bukti sosial atas kualitas layanan dapat menjadi cara efektif dalam membentuk persepsi positif masyarakat; Meningkatkan kolaborasi dengan sekolah, lembaga kesehatan, dan komunitas remaja, agar jangkauan edukasi kesehatan mental semakin luas dan berkesinambungan; Penyelenggaraan pelatihan rutin bagi tim konselor dan edukator digital agar layanan yang diberikan tetap adaptif terhadap perkembangan isu psikologis di kalangan remaja dan melanjutkan riset dan evaluasi secara berkala terhadap kebutuhan serta persepsi Gen Z terhadap layanan mental health online, untuk memastikan bahwa program dan konten yang ditawarkan selalu kontekstual dan berbasis data. Dengan upaya kolaboratif dan strategi yang tepat, inisiatif seperti Psy-Share diharapkan mampu menjadi model pengabdian masyarakat yang inovatif dalam mendorong generasi muda yang lebih sehat mental dan berdaya.

DAFTAR REFERENSI

- Amelia, K. N., Herliana, D. P., & Agustin, F. A. (2025). Integrasi Teknologi dalam Pendidikan; Optimalisasi Media Pembelajaran Berbasis Teknologi untuk Generasi Z. *Zaheen: Jurnal Pendidikan, Agama Dan Budaya*, 1(1), 82–95.
- Daulay, L. S., Mardianto, M., & Nasution, M. I. P. (2023). Literasi sehat untuk menjaga kesehatan mental anak di era digital. *Jurnal Raudhah*, 11(1).
- Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis strategi coping generasi Z: Tinjauan terhadap emotion-focused coping dan problem-focused coping. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 10(1), 19–31.
- Fadhilah, T. M., Oktarina, A., Firmansyah, A. M., Ayuningsih, S. F., Aprilia, S., & Sabitsa, S. E.

- (2023). Edukasi pendidikan gizi terkait bahaya jajan di luar pada anak sekolah dasar di pedesaan dan perkotaan. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 7(3), 592–600.
- Fatimah, M., Dewi, R. P., & Aini, L. N. (2024). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Generasi Z. *Setia Mengabdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 37–44.
- Ismed, G. H. M. (2024). Pengaruh Konten Kesehatan Mental Pada Media Sosial Terhadap Kejadian Self-Diagnose Di Tengah Masyarakat. *Journal of Religion and Film*, 3(2), 75–84.
- Isni, K., & Laila, F. N. (2022). Pemberdayaan Remaja Guna Meningkatkan Minat Literasi Kesehatan Mental di Era Digital: Adolescent Empowering to Increase Mental Health Literacy Interest in the Digital Era. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(6), 759–766.
- Janutama, M. M. (2023). *Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Melalui Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Di Kalangan Gen-Z Kota Bandung (Studi Korelasi Pada Akun Instagram@ Meaningful. Me)*.
- Laka, L., Darmansyah, R., Judijanto, L., Lase, J. F., Haluti, F., Kuswanti, F., & Kalip, K. (2024). *Pendidikan karakter Gen Z di era digital*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Laksono, R. D., Nurjanah, N., Sukmawati, F., Junizar, J., & Judijanto, L. (2024). *Pengantar Psikologi Umum*. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Magasi, N., & Hamdan, S. R. (2023). *Pengaruh Literasi Kesehatan Mental pada Stigma Depresi*. 3(1), 326–333.
- Mahmud, A. (2024). Krisis identitas di kalangan generasi Z dalam perspektif patologi sosial pada era media sosial. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(2).
- Mawaddah, U. (n.d.). *Video Embed 250428104*. 20DETIK. Retrieved May 9, 2025, from <https://20.detik.com/detikupdate/20250428-250428104/video-survei-chatgpt-berpeluang-jadi-medium-baru-untuk-terapi-kesehatan-mental>
- Murnitasari, A. M., Malika, K. P., WP, L. A., Amalia, P., Rachmadyna, A., Elyasin, I., & Dewi, L. (2024). Membangun Kekuatan Mental Pada Gen Z Di Era Digital Di Panti Baitul Walad Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1), 183–191.
- Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. (2017). Literasi kesehatan mental dan sikap komunitas sebagai prediktor pencarian pertolongan formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50–65.
- Prasadana, B. I. R., Nugraha, L., & Qolbi, L. (2023). Sosialisasi Pemberdayaan Masyarakat Dusun 3 Rw 4 Desa Sindangkerta Mengenai Mental Sehat Generasi Kuat. *PROCEEDINGS UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG*, 3(4).
- Putri, M. D., Susanti, E., Santri, L., Susanti, N., Ananda, R., & Daimatussalimah, D. (2024). Analisis Dampak Perilaku Online Gen Z Terhadap Identitas Kewarganegaraan Dalam Era Digital. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 4(2), 211–223.
- Rindu, R., Prasetyo, K., Ulfah, M., Nur, D., Sumiati, S., Yunita, P., Apriliana, A., Ramadhanti, G., Basara, S., & Falah, D. (2024). Pengabdian Kepada Masyarakat" Mental Health Among Gen-Z Anak Muda Si Paling Gampang Stres". *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 3(2), 281–285.

- Suryaningsih, S., Lisabe, C. M., Syafrullah, H., Arsyad, M., & Jamin, N. S. (2024). Pelatihan Metode Pembelajaran Kreatif Berbasis Teknologi untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *JIPITI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 5–10.
- Tomi Jepisa, Linda Wati, Ririn, & Husni. (2024). *Edukasi Generasi Z Dan Deteksi Dini Kesehatan Mental Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Padang*. 3(6). <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/pkm/article/view/1190?>
- Urba, M., Ramadhani, A., Afriani, A. P., & Suryanda, A. (2024). Generasi Z: Apa Gaya Belajar yang Ideal di Era Serba Digital? *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 50–56.