

EDUKASI *MINDFUL DIGITAL LIFE* SEBAGAI UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL, KESEHATAN REPRODUKSI DAN PRESTASI BELAJAR REMAJA DI SMA NEGERI 7 LHOKSEUMAWE

MINDFUL DIGITAL LIFE EDUCATION AS A PROMOTIVE AND PREVENTIVE EFFORT TO IMPROVE ADOLESCENT MENTAL HEALTH, REPRODUCTIVE HEALTH, AND ACADEMIC ACHIEVEMENT AT SMA NEGERI 7 LHOKSEUMAWE

Cut Linar¹, Zulkifli², Juwita Maulani¹, Rahmad Maouliansyah², Muammar², Wahyuni¹

¹Departemen Kebidanan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Indonesia

²Departemen Keperawatan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Indonesia

Penulis Korespondensi : cutlinar@gmail.com

Article History:

Received: 20 July, 2026;

Revised: 01 August, 2026;

Accepted: 15 August, 2026;

Online Available: 31 August, 2026;

Published: 31 August, 2026; ;

Keywords: *Mindful Digital Life*; adolescent mental health; reproductive health; digital literacy; academic achievement.

Abstract: *Adolescents face growing challenges in balancing digital media use with mental health, reproductive health, sleep, and learning. This community service activity aimed to improve students' knowledge and awareness through Mindful Digital Life education at SMA Negeri 7 Lhokseumawe. The activity involved 48 students and used a participatory, educative, and interactive approach through pretest, interactive lectures, discussion, case studies, educational games, audiovisual media, and posttest. The education covered healthy digital use, screen-time management, mental health, reproductive health, digital information literacy, healthy sleep, and productive use of technology for learning. The average knowledge score increased from about 58% before the activity to 86% after the activity. After the education, 85% of students could identify at least three conditions affecting adolescent mental health, 88% could identify at least three ways to maintain reproductive health, and 83% could prepare a simple strategy for balancing device use and study time. The activity indicates that interactive school-based education can strengthen adolescents' knowledge and awareness of healthy, safe, balanced, and productive digital habits.*

Abstrak

Remaja menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan penggunaan media digital dengan kesehatan mental, kesehatan reproduksi, pola tidur, dan kegiatan belajar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa melalui edukasi *Mindful Digital Life* di SMA Negeri 7 Lhokseumawe. Kegiatan melibatkan 48 siswa dengan pendekatan partisipatif, edukatif, dan interaktif melalui *pretest*, ceramah interaktif, diskusi, studi kasus, permainan edukatif, media audiovisual, dan *posttest*. Materi meliputi penggunaan media digital secara sehat, pengelolaan *screen time*, kesehatan mental, kesehatan reproduksi, literasi informasi digital, pola tidur sehat, dan pemanfaatan teknologi untuk belajar. Rata-rata pengetahuan meningkat dari sekitar 58% sebelum edukasi menjadi 86% setelah edukasi. Setelah kegiatan, 85% siswa mampu mengidentifikasi minimal tiga kondisi yang memengaruhi kesehatan mental, 88% mampu menyebutkan minimal tiga cara menjaga kesehatan reproduksi, dan 83% mampu menyusun strategi sederhana untuk mengatur penggunaan gawai dan waktu belajar. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi interaktif berbasis sekolah dapat memperkuat pengetahuan dan kesadaran remaja dalam menerapkan kebiasaan digital yang sehat, aman, seimbang, dan produktif.

Kata Kunci: *Mindful Digital Life*, kesehatan mental remaja, kesehatan reproduksi, literasi digital, prestasi belajar.

PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai oleh perkembangan fisik, psikologis, sosial, dan intelektual yang pesat serta meningkatnya tuntutan akademik dan sosial. Kesehatan mental, kesehatan reproduksi, dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan lingkungan menjadi bagian penting yang perlu mendapatkan perhatian dalam upaya meningkatkan kualitas hidup remaja. Pendidikan kesehatan pada masa remaja diperlukan agar siswa memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengambil keputusan yang sehat serta mampu menghindari berbagai perilaku berisiko (Pratomo, Sekarrini, Siregar, Hanifah, & Kusumayati, 2022; World Health Organization, 2024).

Teknologi digital telah menjadi bagian dari kehidupan remaja dan memudahkan akses informasi, komunikasi, pembelajaran, serta pengembangan kreativitas. Namun, penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai konsekuensi terhadap kesehatan dan kesejahteraan remaja, di antaranya mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas tidur. Meta-analisis yang diterbitkan pada tahun 2024 menunjukkan adanya hubungan positif antara penggunaan media sosial dengan gejala depresi dan kecemasan, meskipun besarnya hubungan bervariasi antarindividu dan konteks penggunaan (Ahmed et al., 2024; Shannon, Bush, Villeneuve, Helleman, & Guimond, 2022; Valkenburg, Meier, & Beyens, 2022).

Penggunaan perangkat digital hingga larut malam dapat mengurangi durasi dan kualitas tidur remaja. Tinjauan sistematis pada remaja dan dewasa muda menunjukkan bahwa penggunaan media digital berkaitan dengan durasi tidur yang lebih pendek dan kualitas tidur yang lebih buruk, terutama ketika penggunaan dilakukan pada malam hari. Gangguan tidur selanjutnya dapat memengaruhi kondisi emosional, konsentrasi, dan kemampuan remaja menjalankan aktivitas sehari-hari (Brautsch et al., 2023; da Silva et al., 2022; MacKenzie, Scott, Reid, & Gardani, 2022).

World Health Organization melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental. Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku dapat memengaruhi fungsi sosial, kehadiran di sekolah, proses pembelajaran, dan pencapaian akademik remaja. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif yang dilakukan sejak lingkungan sekolah menjadi penting untuk membantu remaja mengenali emosi, mengembangkan kemampuan coping, mengelola stres, dan mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis (World Health Organization, 2026).

Kementerian Kesehatan melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menyediakan laporan khusus mengenai kesehatan jiwa, termasuk kondisi depresi pada kelompok anak muda usia 15–24 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja perlu ditempatkan sebagai bagian integral dari pembangunan kesehatan, bukan hanya melalui pelayanan kuratif, tetapi juga melalui promosi kesehatan, pencegahan masalah kesehatan jiwa, peningkatan literasi kesehatan mental, dan penciptaan lingkungan sekolah yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Perubahan biologis dan hormonal pada masa pubertas disertai dengan meningkatnya rasa ingin tahu mengenai tubuh, seksualitas, hubungan interpersonal, menstruasi, kehamilan, infeksi menular seksual, serta berbagai perilaku yang dapat berisiko terhadap kesehatan reproduksi. Kurangnya pengetahuan dan informasi yang benar dapat menyebabkan remaja memperoleh informasi dari sumber yang tidak dapat dipertanggungjawabkan, termasuk media sosial dan internet. Oleh sebab itu, pendidikan kesehatan reproduksi yang sesuai dengan usia, berbasis ilmiah, komunikatif, dan tidak menghakimi diperlukan agar remaja mampu memahami perubahan dirinya serta mengambil keputusan yang bertanggung jawab (Irmawati & Rosdianah, 2022; Pratomo et al., 2022).

Internet dapat menjadi sumber informasi kesehatan yang mudah diakses; tetapi di sisi lain, remaja dapat terpapar informasi yang tidak akurat, konten seksual, tekanan sosial, perundungan siber, serta standar tubuh dan gaya hidup yang tidak realistis. Karena itu, pendekatan *mindful digital life* diperlukan untuk membangun kemampuan remaja dalam menggunakan teknologi secara sadar, kritis, seimbang, dan bertanggung jawab. Konsep ini menekankan penggunaan media digital secara sadar melalui pengelolaan waktu, pemilihan informasi yang kredibel, perlindungan privasi, dan pembatasan konten berisiko (Rea, Zynda, Allison, & Tolleson-Rinehart, 2022).

Remaja yang terlalu sering berpindah perhatian antara pembelajaran, media sosial, permainan, dan berbagai notifikasi digital dapat mengalami gangguan konsentrasi dan pengelolaan waktu. Selain itu, penggunaan perangkat pada malam hari dapat mengurangi waktu tidur yang pada akhirnya berpotensi memengaruhi kesiapan mengikuti pembelajaran. Bukti penelitian menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital yang bermasalah berkaitan dengan gangguan tidur, sementara tidur merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga fungsi kognitif,

konsentrasi, dan kesejahteraan mental remaja (Dibben et al., 2023; Kliesener, Meigen, Kiess, & Poulain, 2022; Marciano & Camerini, 2021; Musshafen et al., 2021; Paterna et al., 2024).

Sekolah merupakan lingkungan strategis untuk mengintegrasikan edukasi kesehatan mental, kesehatan reproduksi, literasi digital, manajemen waktu, pola tidur sehat, dan strategi belajar. Tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi menggunakan perangkat digital dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan dalam promosi kesehatan mental pada remaja usia 11–18 tahun, meskipun efektivitasnya dipengaruhi oleh bentuk dan kualitas intervensi yang diberikan (Kruzan et al., 2022; Wright, Reitegger, Cela, Papst, & Gasteiger-Klicpera, 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan edukasi yang tidak hanya memberikan larangan terhadap penggunaan gawai atau media sosial, tetapi membekali remaja dengan kemampuan untuk mengelola kehidupan digital secara sehat. Edukasi *Mindful Digital Life* dirancang sebagai pendekatan promotif dan preventif yang mengintegrasikan literasi penggunaan media digital dengan kesehatan mental, kesehatan reproduksi, dan prestasi belajar. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan mampu mengenali dampak penggunaan digital terhadap kondisi psikologis dan pola tidur, memilih informasi kesehatan reproduksi yang benar, menghindari konten dan perilaku digital berisiko, mengatur waktu penggunaan gawai, serta memanfaatkan teknologi untuk mendukung proses belajar. Kegiatan ini melibatkan 48 siswa SMA Negeri 7 Lhokseumawe dan bertujuan meningkatkan pengetahuan serta kesadaran mengenai penggunaan teknologi digital yang sehat, kesehatan mental, kesehatan reproduksi, dan kebiasaan digital yang mendukung proses belajar.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di SMA Negeri 7 Lhokseumawe dengan melibatkan 48 siswa sebagai sasaran kegiatan. Pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif, edukatif, interaktif, dan berpusat pada remaja. Kegiatan terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan edukasi, evaluasi, dan *monitoring*. Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu, tempat, mekanisme pelaksanaan, dan peserta kegiatan. Tim juga mengidentifikasi kebiasaan penggunaan perangkat digital, media sosial, aktivitas belajar, serta pemahaman awal siswa mengenai kesehatan mental dan kesehatan

reproduksi. Materi dan media edukasi kemudian disiapkan sesuai dengan karakteristik remaja dalam bentuk presentasi, video edukasi, *leaflet* atau bahan informasi, dan lembar evaluasi.

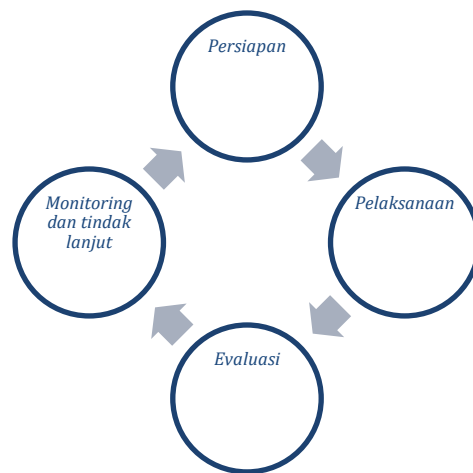
Pelaksanaan kegiatan diawali dengan *pretest* untuk mengetahui pengetahuan awal siswa mengenai *Mindful Digital Life*, kesehatan mental, kesehatan reproduksi, dan penggunaan media digital dalam kegiatan belajar. Edukasi diberikan melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, studi kasus, permainan edukatif, dan demonstrasi sederhana. Materi *Mindful Digital Life* mencakup penggunaan teknologi secara sadar dan terkontrol, pengelolaan *screen time*, dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi emosional, pola tidur sehat, pemilihan informasi digital yang kredibel, privasi dan keamanan digital, serta penggunaan teknologi secara produktif. Materi kesehatan mental mencakup pengenalan dan pengelolaan emosi, stres akademik dan sosial, *self-awareness*, serta pentingnya mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis.

Edukasi kesehatan reproduksi meliputi perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas, kebersihan dan kesehatan organ reproduksi, kesehatan menstruasi, pencegahan perilaku seksual berisiko dan infeksi menular seksual, serta pemilihan sumber informasi kesehatan yang dapat dipercaya. Studi kasus yang berkaitan dengan informasi kesehatan yang belum terverifikasi, paparan konten seksual, tekanan teman sebaya, serta interaksi melalui media sosial digunakan untuk melatih siswa agar lebih kritis dalam menggunakan informasi digital dan memahami batasan privasi serta keamanan diri. Pada aspek pembelajaran, siswa diberikan edukasi mengenai pengelolaan waktu belajar dan penggunaan gawai, pengurangan gangguan notifikasi, pemanfaatan sumber belajar digital yang terpercaya, serta keseimbangan antara aktivitas daring, belajar, istirahat, aktivitas fisik, dan interaksi sosial. Siswa juga berlatih menyusun jadwal penggunaan gawai dan waktu belajar agar teknologi dapat digunakan secara lebih produktif.

Setelah edukasi, siswa mengikuti *posttest* untuk melihat perubahan pengetahuan setelah kegiatan. Evaluasi dilakukan secara formatif dan sumatif. Evaluasi formatif dilakukan melalui observasi terhadap keaktifan siswa dalam diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan, keterlibatan dalam studi kasus, serta kemampuan mengidentifikasi perilaku digital yang sehat dan berisiko. Evaluasi sumatif dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Indikator keberhasilan meliputi peningkatan pengetahuan mengenai *Mindful Digital Life*, kesehatan mental, dan kesehatan reproduksi, kemampuan mengenali dampak penggunaan digital yang tidak sehat, serta kemampuan menyusun strategi penggunaan gawai yang lebih seimbang untuk mendukung

kegiatan belajar. Umpan balik dari siswa dan pihak sekolah juga digunakan untuk menilai manfaat kegiatan dan kebutuhan tindak lanjut.

Monitoring dilakukan bersama pihak sekolah untuk melihat keberlanjutan penerapan *Mindful Digital Life* setelah kegiatan edukasi. Pemantauan mencakup pengaturan waktu penggunaan gawai, pemanfaatan media digital untuk pembelajaran, pemeliharaan waktu istirahat, dan pemilihan informasi kesehatan yang kredibel. Hasil *monitoring* digunakan sebagai dasar untuk merencanakan edukasi lanjutan, penguatan literasi digital dan kesehatan remaja, konseling atau pendampingan bagi siswa yang membutuhkan, serta kegiatan sekolah yang mendukung kesehatan mental, kesehatan reproduksi, dan prestasi belajar siswa.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

HASIL

Kegiatan dilaksanakan pada 4 April 2026 di SMA Negeri 7 Lhokseumawe dan diikuti oleh 48 siswa. Intervensi diawali dengan pemberian *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai *Mindful Digital Life*, kesehatan mental, kesehatan reproduksi, dan dampak penggunaan media digital terhadap proses belajar. Selanjutnya, siswa diberikan edukasi melalui penyampaian materi secara interaktif, diskusi, tanya jawab, studi kasus, permainan edukatif, dan pemutaran media audiovisual. Materi *Mindful Digital Life* meliputi pengelolaan waktu penggunaan gawai, pengendalian screen time, penggunaan media sosial secara bijak, kemampuan memilih informasi yang kredibel, menjaga privasi dan keamanan digital, serta menghindari konten yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis dan perilaku remaja.

Pada aspek kesehatan mental, siswa diberikan pemahaman mengenai pentingnya mengenali dan mengelola emosi, mengidentifikasi stres, mengembangkan *self-awareness*, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mengetahui kapan harus mencari dukungan dari orang tua, guru, teman sebaya, atau tenaga kesehatan. Siswa juga diberikan contoh situasi yang berkaitan dengan penggunaan media sosial, seperti *cyberbullying*, tekanan dari teman sebaya, perbandingan diri dengan orang lain di media sosial, dan penggunaan gawai secara berlebihan. Melalui diskusi dan studi kasus, siswa diajak mengidentifikasi respons yang lebih sehat terhadap berbagai permasalahan tersebut.

Pada aspek kesehatan reproduksi, edukasi diberikan secara komunikatif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja. Materi meliputi perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas, kebersihan organ reproduksi, kesehatan menstruasi, pencegahan perilaku seksual berisiko, pencegahan infeksi menular seksual, serta kemampuan memilih informasi kesehatan reproduksi yang benar. Siswa juga diberikan pemahaman mengenai risiko memperoleh informasi kesehatan reproduksi dari sumber digital yang tidak kredibel. Kegiatan menekankan pentingnya kemampuan berpikir kritis dalam menyaring informasi yang diperoleh melalui media sosial dan internet.

Pada aspek prestasi belajar, siswa diberikan edukasi mengenai pemanfaatan teknologi digital sebagai sarana pembelajaran yang produktif. Siswa dilatih untuk mengatur waktu antara belajar, menggunakan media sosial, hiburan, tidur, dan aktivitas lainnya. Selain itu, diberikan strategi sederhana untuk mengurangi gangguan ketika belajar, seperti menonaktifkan notifikasi yang tidak diperlukan, menetapkan waktu khusus untuk membuka media sosial, menggunakan sumber belajar digital yang terpercaya, dan memanfaatkan aplikasi teknologi untuk mendukung kegiatan akademik. Siswa juga diajak menyusun strategi penggunaan gawai yang lebih teratur sehingga teknologi dapat menjadi sarana pendukung pembelajaran, bukan menjadi faktor penghambat konsentrasi.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa setelah diberikan edukasi *Mindful Digital Life*. Berdasarkan hasil evaluasi sederhana, rata-rata pengetahuan siswa mengenai penggunaan media digital yang sehat, kesehatan mental, kesehatan reproduksi, dan pemanfaatan teknologi untuk belajar meningkat dari sekitar 58% sebelum edukasi menjadi 86% setelah edukasi. Sebelum kegiatan, sebagian siswa masih menunjukkan kebiasaan

menggunakan gawai dalam waktu yang tidak teratur, membuka media sosial ketika belajar, serta kurang memahami dampak penggunaan media digital terhadap kualitas tidur, kondisi emosional, dan konsentrasi belajar. Setelah mengikuti kegiatan, sebagian besar siswa mampu menyebutkan strategi penggunaan gawai secara sehat dan menjelaskan manfaat membatasi penggunaan media digital.

Dari aspek kesehatan mental, sekitar 85% siswa setelah mengikuti edukasi mampu mengidentifikasi minimal tiga kondisi yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, seperti stres akademik, tekanan teman sebaya, *cyberbullying*, dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Sebagian besar siswa juga mampu menyebutkan beberapa strategi sederhana untuk menjaga kesehatan mental, seperti mengatur waktu istirahat, melakukan aktivitas fisik, berkomunikasi dengan orang yang dipercaya, membatasi paparan konten negatif, dan mencari bantuan ketika menghadapi masalah yang sulit diselesaikan sendiri.

Pada aspek kesehatan reproduksi, kemampuan siswa dalam mengenali perubahan masa pubertas, menjaga kebersihan organ reproduksi, serta membedakan informasi kesehatan yang benar dan tidak benar mengalami peningkatan. Sekitar 88% siswa mampu menyebutkan minimal tiga cara menjaga kesehatan reproduksi dan menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya memperoleh informasi kesehatan dari sumber yang terpercaya. Diskusi yang dilakukan juga menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih terbuka untuk bertanya dan berdiskusi mengenai berbagai permasalahan kesehatan reproduksi yang sebelumnya dianggap sensitif.

Sementara itu, pada aspek prestasi belajar, sekitar 83% siswa mampu menyusun strategi sederhana dalam mengatur waktu penggunaan gawai dan waktu belajar. Siswa menunjukkan pemahaman bahwa penggunaan media digital secara berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan waktu istirahat. Setelah diberikan edukasi, siswa mampu mengidentifikasi beberapa kebiasaan yang perlu diperbaiki, seperti penggunaan media sosial saat belajar, membuka gawai hingga larut malam, dan terlalu sering memeriksa notifikasi. Siswa juga menunjukkan ketertarikan untuk memanfaatkan internet dan media digital sebagai sumber belajar yang lebih produktif.

Evaluasi akhir dilakukan melalui *posttest*, observasi partisipasi, tanya jawab, dan praktik sederhana. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa cukup aktif mengikuti kegiatan, terutama ketika diberikan studi kasus dan permainan edukatif yang berkaitan dengan kehidupan digital sehari-hari. Sebagian besar siswa mampu memberikan contoh perilaku digital yang sehat dan tidak

sehat serta mampu menyusun langkah sederhana untuk menerapkan *Mindful Digital Life* dalam kehidupan sehari-hari. Respons positif juga terlihat dari pihak sekolah yang mendukung pelaksanaan kegiatan dan menganggap materi edukasi relevan dengan kehidupan siswa saat ini.



Gambar 2. Edukasi Mindful Digital Life di SMA Negeri 7 Lhokseumawe

DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan bahwa tujuan utama kegiatan, yaitu memberikan edukasi *Mindful Digital Life* sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental, kesehatan reproduksi, serta mendukung prestasi belajar remaja, dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan yang melibatkan sebanyak 48 siswa SMA Negeri 7 Lhokseumawe mendapat respons positif dari peserta maupun pihak sekolah. Siswa menunjukkan antusiasme dalam mengikuti penyampaian materi, diskusi, studi kasus, dan aktivitas edukatif yang diberikan. Peningkatan pemahaman terlihat dari kemampuan siswa dalam menjelaskan kembali konsep penggunaan media digital yang sehat, mengenali dampak penggunaan gawai secara berlebihan, memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan reproduksi, serta mengatur penggunaan teknologi untuk mendukung kegiatan belajar.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini tidak terlepas dari adanya faktor pendukung yang kuat, baik dari sisi internal maupun eksternal. Kesiapan dan kompetensi tim pelaksana dalam memberikan edukasi kesehatan remaja serta pendekatan promotif dan preventif berperan penting dalam menciptakan suasana kegiatan yang terbuka, nyaman, dan komunikatif. Dukungan dari pihak SMA Negeri 7 Lhokseumawe, terutama kepala sekolah, guru, dan pihak terkait, turut memperlancar pelaksanaan kegiatan, khususnya dalam penyediaan tempat, pengaturan peserta, dan koordinasi selama kegiatan berlangsung. Selain itu, karakteristik materi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari remaja menjadi faktor penting dalam meningkatkan ketertarikan dan keterlibatan siswa. Penggunaan metode interaktif berupa diskusi, tanya jawab, studi kasus, video edukasi, dan permainan juga membantu siswa lebih mudah memahami materi yang diberikan.

Meskipun demikian, pelaksanaan kegiatan ini juga menghadapi beberapa faktor penghambat yang perlu menjadi perhatian. Keterbatasan waktu pelaksanaan menyebabkan materi mengenai *Mindful Digital Life*, kesehatan mental, kesehatan reproduksi, dan prestasi belajar belum dapat dibahas secara lebih mendalam pada seluruh aspek. Selain itu, perbedaan tingkat pengetahuan, pengalaman, dan kebiasaan penggunaan media digital di antara siswa menyebabkan kemampuan menerima dan memahami materi tidak sepenuhnya sama. Sebagian siswa juga masih memiliki kebiasaan menggunakan media sosial dan gawai secara berlebihan sehingga perubahan perilaku membutuhkan proses dan pendampingan yang berkelanjutan. Topik kesehatan mental dan kesehatan reproduksi yang bersifat personal juga membuat beberapa siswa masih merasa malu atau ragu untuk menyampaikan pertanyaan secara terbuka.

Sebagai upaya mengatasi hambatan tersebut, tim pelaksana menerapkan strategi adaptif selama kegiatan berlangsung. Penyesuaian metode dilakukan dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan komunikatif, memberikan contoh yang dekat dengan kehidupan remaja, serta mengombinasikan penyampaian materi dengan diskusi, studi kasus, permainan edukatif, dan tanya jawab. Untuk materi yang bersifat sensitif, siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan secara lebih nyaman sehingga proses edukasi dapat berlangsung tanpa memberikan tekanan kepada peserta. Tim juga menekankan bahwa penerapan *Mindful Digital Life* tidak berarti melarang penggunaan teknologi, tetapi mengajarkan siswa untuk menggunakan teknologi secara sadar, seimbang, aman, dan produktif. Strategi ini diharapkan dapat membantu siswa menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Dari perspektif dampak, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai penggunaan teknologi digital secara sehat. Siswa menjadi lebih memahami hubungan antara kebiasaan penggunaan gawai dengan kesehatan mental, kualitas tidur, konsentrasi, dan proses belajar. Selain itu, siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan reproduksi serta pentingnya memilih informasi kesehatan yang benar dan dapat dipercaya di tengah banyaknya informasi yang tersedia melalui internet dan media sosial. Dampak positif juga terlihat dari meningkatnya kesadaran siswa untuk mengatur waktu penggunaan gawai, mengurangi gangguan digital saat belajar, menjaga waktu istirahat, serta memanfaatkan media digital sebagai sarana pembelajaran. (Hu, Bai, Pan, & Li, 2021).

Kegiatan pengabdian ini memperlihatkan bahwa edukasi *Mindful Digital Life* yang dikombinasikan dengan pendidikan kesehatan mental, kesehatan reproduksi, dan strategi belajar merupakan pendekatan yang relevan dan aplikatif bagi remaja di era digital. Pendekatan tersebut tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong siswa untuk melakukan refleksi terhadap kebiasaan digital yang mereka lakukan sehari-hari. Meskipun masih terdapat keterbatasan dalam waktu dan cakupan pendampingan, hasil kegiatan menunjukkan potensi yang baik untuk dikembangkan sebagai program edukasi kesehatan remaja berbasis sekolah. Kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkala dengan melibatkan sekolah, keluarga, guru, tenaga kesehatan, dan konselor untuk memperkuat penerapan perilaku digital yang sehat serta mendukung kesehatan mental, kesehatan reproduksi, dan prestasi belajar remaja secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa edukasi *Mindful Digital Life* sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental, kesehatan reproduksi, dan prestasi belajar remaja di SMA Negeri 7 Lhokseumawe telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Kegiatan yang melibatkan 48 siswa mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai penggunaan media digital secara sehat, seimbang, aman, dan bertanggung jawab. Selain itu, kegiatan ini memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, kesehatan reproduksi, mengelola waktu penggunaan gawai, serta memanfaatkan teknologi secara positif untuk mendukung proses dan prestasi belajar. Respons

positif dan keterlibatan aktif siswa menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang interaktif dan sesuai dengan kehidupan sehari-hari remaja dapat diterima dengan baik dan relevan dengan kebutuhan sasaran.

Kegiatan edukasi serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan durasi dan frekuensi yang lebih panjang agar perubahan pengetahuan dan perilaku digital siswa dapat berlangsung secara optimal. Selain itu, diperlukan keterlibatan yang lebih luas dari pihak sekolah, guru, orang tua, tenaga kesehatan, dan konselor dalam memberikan pendampingan kepada remaja. Penguatan literasi digital, kesehatan mental, kesehatan reproduksi, manajemen waktu, serta penggunaan teknologi sebagai media pembelajaran perlu dilakukan secara berkala agar terbentuk kebiasaan digital yang sehat dan produktif. Dengan adanya pendampingan berkelanjutan, program *Mindful Digital Life* diharapkan dapat dikembangkan menjadi bagian dari kegiatan promotif dan preventif berbasis sekolah untuk mendukung kesehatan dan prestasi remaja.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 7 Lhokseumawe atas dukungan, kerja sama, dan fasilitasi yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh 48 siswa yang telah berpartisipasi aktif, antusias, dan kooperatif selama mengikuti rangkaian kegiatan.

Penghargaan setinggi-tingginya disampaikan kepada STIKes Darussalam Lhokseumawe atas dukungan tenaga, keilmuan, dan fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh tim pelaksana dan pihak-pihak terkait yang telah berkontribusi dalam tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan pendampingan kegiatan sehingga program edukasi ini dapat memberikan manfaat bagi siswa dalam membangun kebiasaan digital yang sehat, aman, seimbang, dan produktif.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Espinoza Oyarce, D. A., & Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, 367, 701–712. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>
- Brautsch, L. A., Lund, L., Andersen, M. M., Jennum, P. J., Folker, A. P., & Andersen, S. (2023). Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 68, 101742. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101742>
- da Silva, S. S., da Silveira, M. A. C., de Almeida, H. C. R., do Nascimento, M. C. P., Dos Santos, M. A. M., & Heimer, M. V. (2022). Use of digital screens by adolescents and association on sleep quality: A systematic review. *Cadernos de Saúde Pública*, 38(10), e00300721. <https://doi.org/10.1590/0102-311XEN300721>
- Dibben, G. O., Martin, A., Shore, C. B., Johnstone, A., McMellon, C., Palmer, V., ... 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), e13899. <https://doi.org/10.1111/jsr.13899>
- Hu, Y., Bai, Y., Pan, Y., & Li, S. (2021). Cyberbullying victimization and depression among adolescents: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 305, 114198. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114198>
- Irmawati, S., & Rosdianah. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja: Buku Ajar*. Makassar: CV. Cahaya Bintang Cemerlang. Retrieved from <https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK49148/kesehatan-reproduksi-remaja-buku-ajar>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Retrieved from Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan website: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Kliesener, T., Meigen, C., Kiess, W., & Poulain, T. (2022). Associations between problematic smartphone use and behavioural difficulties, quality of life, and school performance among children and adolescents. *BMC Psychiatry*, 22(1), 195. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03815-4>
- Kruzan, K. P., Williams, K. D. A., Meyerhoff, J., Yoo, D. W., O'Dwyer, L. C., De Choudhury, M., & Mohr, D. C. (2022). Social media-based interventions for adolescent and young adult mental health: A scoping review. *Internet Interventions*, 30, 100578. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100578>
- MacKenzie, M. D., Scott, H., Reid, K., & Gardani, M. (2022). Adolescent perspectives of bedtime social media use: A qualitative systematic review and thematic synthesis. *Sleep Medicine Reviews*, 63, 101626. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101626>
- Marciano, L., & Camerini, A.-L. (2021). Recommendations on screen time, sleep and physical activity: Associations with academic achievement in Swiss adolescents. *Public Health*, 198, 211–217. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.07.027>
- Musshafen, L. A., Tyrone, R. S., Abdelaziz, A., Sims-Gomillia, C. E., Pongetti, L. S., Teng, F., ... Reneker, J. C. (2021). Associations between sleep and academic performance in US adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*, 83, 71–82. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.04.015>

- Paterna, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Aguilar-Parra, J. M., Salavera, C., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2024). Problematic smartphone use and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(2), 313–326. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00014>
- Pratomo, H., Sekarrini, L., Siregar, K. N., Hanifah, L., & Kusumayati, A. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja: Teori dan Program Pelayanan di Indonesia*. Depok: Rajawali Pers.
- Rea, S., Zynda, A., Allison, B., & Tolleson-Rinehart, S. (2022). Adolescent perceptions of technology-based sexual and reproductive health services: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 71(5), 533–544. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.05.012>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- World Health Organization. (2024). Adolescent and young adult health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- World Health Organization. (2026). Mental health of adolescents. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wright, M., Reitegger, F., Cela, H., Papst, A., & Gasteiger-Klicpera, B. (2023). Interventions with digital tools for mental health promotion among 11–18 year olds: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(4), 754–779. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01735-4>