



## Aplikasi Cerdas: Skrining Kesehatan Mental pada Remaja

Nenty Septiana<sup>1</sup>, Nurul Kamaly<sup>2\*</sup>, Suci Zahratul Liza<sup>3</sup>, Aiza<sup>4</sup>, Dinda Balqis<sup>5</sup>

<sup>1,5</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

<sup>2\*,4</sup> Program Studi Ilmu Pemerintahan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

<sup>3</sup> Program Studi Ilmu Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

E-mail: nurulkamaly@usk.ac.id

### Info Artikel

**Diajukan:** 05-03-2026

**Diterima:** 25-03-2026

**Diterbitkan:** 31-03-2026

#### Keywords:

Mental Health;  
Adolescents; CERDAS  
Application; Depression  
Anxiety Stress (DAS);  
Emotion Regulation;  
Butterfly Hug.

#### Kata Kunci:

Kesehatan Mental;  
Remaja; Aplikasi  
CERDAS; Depresi  
Ansietas Stres (DAS);  
Regulasi Emosi;  
Butterfly Hug.

### Abstract

*The prevalence of mental health disorders such as depression, anxiety, and stress (DAS) among adolescents is showing an alarming upward trend, both globally and in Indonesia. Adolescents are a vulnerable age group prone to psychological disorders due to the dynamics of biological and psychosocial development, as well as environmental pressures. This study aims to describe the implementation of technology-based promotive and preventive strategies in efforts to improve emotional awareness and self-regulation among adolescents through the development of a web-based application named CERDAS. This study employs a community service approach using a participatory educational method. The study involved 94 respondents 17–18 years old third year students at SMAN 5 Banda Aceh selected via purposive sampling based on Cohen's table (effect size  $d=0.3$ ; power=0.8;  $\alpha=0.05$ , two-tailed). The program components included mental health awareness sessions, training on the CERDAS app, and an introduction to simple intervention techniques (the butterfly hug and expressive writing). The results showed a significant improvement in emotional awareness, the ability to recognize symptoms of DAS, and the strengthening of self-directed adaptive coping. Digital-based interventions combined with simple educational and psychological approaches have proven effective for early detection and strengthening emotional regulation in adolescents. The CERDAS app is recommended as a supportive solution for adolescent mental health promotion programs due to its ease of use by teachers, healthcare workers, and community mentors.*

### Abstrak

Prevalensi gangguan kesehatan mental seperti depresi, ansietas, dan stres (DAS) pada remaja menunjukkan tren peningkatan yang mengkhawatirkan, baik secara global maupun di Indonesia. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan psikologis akibat dinamika perkembangan biologis, psikososial, dan tekanan lingkungan. Pengabdian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi strategi promotif dan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

preventif berbasis teknologi dalam upaya peningkatan kesadaran emosional dan regulasi diri pada remaja melalui pengembangan aplikasi berbasis web bernama CERDAS. Pengabdian ini menggunakan pendekatan pengabdian kepada masyarakat dengan metode edukatif partisipatoris. Pengabdian ini melibatkan 94 responden siswa kelas 3 SMAN 5 Banda Aceh usia 17–18 tahun yang dipilih secara purposive sampling. Tahapan kegiatan meliputi sosialisasi kesehatan mental, pelatihan aplikasi CERDAS, serta pengenalan teknik intervensi sederhana (*butterfly hug* dan *expressive writing*). Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada kesadaran emosional, kemampuan mengenali gejala DAS, dan penguatan coping adaptif mandiri. Intervensi berbasis digital yang dikombinasikan dengan pendekatan edukatif dan psikologis sederhana terbukti efektif untuk deteksi dini dan penguatan regulasi emosi remaja. Aplikasi CERDAS direkomendasikan sebagai solusi pendukung program promosi kesehatan mental remaja karena kemudahan penggunaannya oleh guru, tenaga kesehatan, dan komunitas pendamping.

## Pendahuluan

Masa remaja adalah masa yang penuh perubahan. Tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara emosional dan sosial. Pada masa ini, seorang individu mulai mencoba memahami siapa dirinya, apa yang ia yakini, dan bagaimana ia ingin tampil di hadapan dunia. Namun, di balik semangat eksplorasi itu, remaja juga sering berhadapan dengan tekanan, baik dari lingkungan sekolah, pertemanan, maupun dari dalam dirinya sendiri.

Perasaan seperti cemas, minder, bingung, atau bahkan sedih tanpa sebab kerap dianggap sepele. Banyak remaja memilih diam karena takut dianggap lemah atau tidak normal. Sementara di sisi lain, orang dewasa di sekitar mereka kadang kurang peka atau tidak tahu cara menangani perasaan tersebut. Inilah yang membuat banyak remaja menghadapi masalah psikologis secara diam-diam.

Berdasarkan data Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja (I-NAMHS, 2022), satu dari tiga remaja Indonesia mengalami gejala gangguan kejiwaan. Ini artinya, dari setiap kelompok kecil di sekolah, kemungkinan ada satu anak yang sedang berjuang dengan beban mentalnya sendiri. Sangat disayangkan, sebagian besar dari mereka tidak mendapat dukungan profesional karena keterbatasan akses maupun karena masih kuatnya stigma terhadap isu kesehatan mental.

Ketika berbicara soal solusi, kita sering kali langsung membayangkan terapi formal atau kunjungan ke psikolog. Padahal, upaya menjaga kesehatan mental tidak selalu harus dimulai dari hal besar. Ada banyak cara sederhana yang bisa dilakukan. Salah satunya adalah teknik *Butterfly Hug*. Teknik ini dikembangkan dari pendekatan EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), yang awalnya digunakan untuk menangani trauma. Namun, seiring berjalannya waktu, teknik ini juga dikenal luas sebagai metode relaksasi mandiri yang mudah dan tidak membutuhkan alat.

*Butterfly Hug* dilakukan dengan menyilangkan tangan di depan dada seperti membentuk sayap kupu-kupu, kemudian memberikan ketukan lembut secara bergantian di lengan atas. Ketukan ini membantu menyeimbangkan kerja otak kanan dan kiri, memberikan rasa tenang, serta memperkuat kesadaran terhadap tubuh dan pikiran. Dalam banyak kasus, terutama pada situasi cemas atau panik, teknik ini mampu memberikan rasa aman yang dibutuhkan seseorang untuk kembali merasa terkendali.

Teknik ini telah mulai diperkenalkan ke lingkungan sekolah, salah satunya melalui program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMAN 5 Banda Aceh. Dalam program tersebut, remaja tidak hanya diberi edukasi tentang pentingnya mengenali emosi, tetapi juga diajarkan cara-cara sederhana untuk menanganinya. Salah satunya adalah dengan teknik *Butterfly Hug* dan kegiatan journaling sebagai sarana menyalurkan perasaan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi di kalangan siswa.

SMAN 5 Banda Aceh merupakan sekolah berakreditasi A yang menerapkan model pembelajaran *Student Learning Center* (SLC). Model ini menuntut kemandirian dan keaktifan tinggi siswa, namun padatnya kegiatan pembelajaran justru menyebabkan sebagian besar siswa mengalami tekanan, *burnout*, dan kejenuhan. Kondisi ini diperparah dengan belum optimalnya layanan kesehatan mental yang tersedia. Pendampingan seperti *cash for work* dan konsultasi sekali jumpa terbukti tidak menjawab kebutuhan jangka panjang siswa karena bersifat insidental dan tidak berkelanjutan. Akibatnya, meskipun telah mengikuti sesi konseling, siswa masih merasakan kesepian dan terpinggirkan.

Permasalahan mendasar lainnya adalah rendahnya literasi emosi siswa. Sebagian besar siswa kesulitan menyadari dan mengekspresikan perasaan yang dialami, sehingga tanpa disadari kondisi ini dapat berdampak pada terganggunya kesehatan mental. Kesenjangan antara kebutuhan intervensi yang berkelanjutan dengan keterbatasan layanan yang ada menjadi urgensi perlunya inovasi baru yang memudahkan remaja melakukan deteksi dini kesehatan mental secara mandiri, mudah diakses, dan berkelanjutan.

Menariknya, dalam mengatasi permasalahan tersebut pendekatan yang digunakan dalam pengabdian ini tidak hanya bergantung pada metode manual. Sebuah aplikasi digital bernama CERDAS (Cek Emosi, Regulasi Depresi, Ansietas, dan Stres) dikembangkan sebagai alat bantu deteksi dini sekaligus media edukasi. Aplikasi ini memudahkan remaja untuk mengevaluasi kondisi emosinya dan memberi panduan langkah-langkah ringan untuk meredakan stres. Dalam uji coba awal, lebih dari setengah pengguna menyatakan bahwa aplikasi ini membantu mereka merasa lebih “terhubung” dengan dirinya sendiri (Setiawan, 2023).

Namun, upaya menjaga kesehatan mental remaja tidak bisa dibebankan kepada sekolah dan remaja itu sendiri. Peran keluarga sangat besar dalam membentuk ketahanan psikologis anak. Orang tua yang terbuka, mau mendengar, dan mampu menerima anaknya tanpa syarat bisa menjadi benteng pertama dari gangguan psikologis.

Studi oleh Hidayat dan Maulana (2020) menunjukkan bahwa dukungan emosional dari orang tua berkorelasi kuat dengan penurunan kecemasan dan tekanan pada remaja.

Kita juga tidak bisa menutup mata terhadap peran pemerintah daerah. Dalam konteks regulasi, Undang-Undang No. 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah menyebutkan bahwa pelayanan dasar, termasuk kesehatan mental, merupakan tanggung jawab yang harus dipenuhi oleh pemerintah. Ini artinya, perlu ada komitmen nyata dari pemerintah daerah untuk mendesain program yang menyentuh langsung kebutuhan psikologis anak muda.

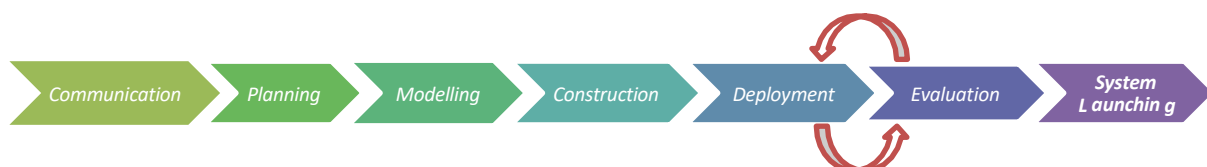
Kolaborasi antarsektor menjadi penting. Sekolah, layanan kesehatan, dinas sosial, dan organisasi anak harus duduk bersama dan merancang pendekatan yang tidak hanya informatif, tetapi juga praktis dan berkelanjutan. Pendekatan yang berfokus pada pemberdayaan, bukan hanya pada pengobatan. Intervensi dini, bukan hanya penanganan ketika masalah sudah parah.

Kesehatan mental remaja adalah fondasi masa depan. Jika mereka belajar sejak dini cara mengelola emosi, mengenali batas diri, dan mencari pertolongan saat dibutuhkan, maka mereka tumbuh menjadi pribadi yang tangguh dan penuh empati. Inovasi seperti *Butterfly Hug*, aplikasi CERDAS, dan pendidikan keluarga bisa menjadi batu loncatan untuk mewujudkan ekosistem yang sehat secara emosional.

## Metode

Kegiatan ini menggunakan pendekatan pengabdian kepada masyarakat dengan metode edukatif partisipatoris yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran. Subjek kegiatan terdiri dari 94 siswa kelas XII SMAN 5 Banda Aceh berusia 17–18 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling dengan pertimbangan bahwa kelompok ini memiliki karakteristik yang relevan dengan tujuan kegiatan serta berada pada tahap perkembangan kognitif yang memungkinkan pemahaman kritis terhadap materi.

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan merancang dan mengembangkan sebuah aplikasi berbasis website yang dinamakan aplikasi CERDAS yaitu singkatan dari Cek Emosi, Regulasi Depresi, Ansietas, dan Stres. Adapun tahapan dari perancangan dan pengembangan aplikasi CERDAS berbasis *website* dalam pengabdian ini menerapkan model *waterfall* (mulai dari *communication* sampai *deployment*) dan dimodifikasi sesuai kebutuhan pengabdian, sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan perancangan dan pengembangan aplikasi CERDAS

Berdasarkan Gambar 1, tahapan perancangan dan pengembangan aplikasi CERDAS terdiri dari 7 tahapan yaitu: *Communication*: komunikasi awal dengan calon responden, guru, kepala sekolah, dan tim IT untuk mengidentifikasi kebutuhan dan

harapan pengguna; (2) *Planning*: penyusunan kerangka kerja aplikasi dan strategi pengenalan produk; (3) *Modelling*: pengembangan desain aplikasi berdasarkan analisis kebutuhan; (4) *Construction*: pembuatan diagram model dan pemrograman aplikasi menggunakan sistem yang sesuai; (5) *Deployment*: presentasi dan uji coba aplikasi kepada siswa dan guru; (6) *Evaluation*: penilaian ulang *prototype* melalui survei dan wawancara untuk menilai *usability* dan efektivitas; (7) *system launching and maintenance*: sosialisasi aplikasi CERDAS kepada responden dan guru, serta evaluasi kepuasan pengguna melalui kuesioner. Berikut tampilan dari aplikasi CERDAS:



Gambar 2. Tampilan dan alur pengisian Aplikasi CERDAS

Aplikasi CERDAS ini dapat diakses melalui laman <https://cerdas.usk.ac.id/>. Pada halaman kedua berisi informasi terkait aplikasi cerdas yang berisi kuesioner DASS-21 berisi 21 item pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban yaitu tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah (skor 0), Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang (1), lumayan sering (2), dan sangat sesuai (3). Pengguna dapat memulai melakukan skrining dengan mengklik tombol “mulai” dilanjutkan dengan pengisian biodata diri. Kemudian, Pengguna dapat mengisi seluruh pertanyaan yang ada pada tampilan website. Pengisian skrining ini dapat dikirim jika pengguna telah mengisi seluruh pertanyaan yang ada sesuai dengan perasaan yang dialaminya. Hasil skrining akan memunculkan tiga masalah kesehatan mental yaitu depresi, cemas, dan stres yang menunjukkan pengguna berada dalam kategori normal/ringan/sedang/berat atau sangat berat. Selain itu, terdapat pemberitahuan/anjuran berdasarkan hasil penilaian tersebut. Pada halaman ini juga disediakan layanan konsultasi dengan psikolog yang terhubung langsung dengan nomor *Whatsapp* psikolog yang akan menangani masalah yang pengguna alami.

Adapun prosedur uji usability antara lain pengembangan aplikasi CERDAS, kemudian peneliti meminta izin pada pihak sekolah untuk melakukan pengabdian. Peneliti juga meminta persetujuan orang tua dan responden menggunakan lembar *inform consent* dan surat persetujuan yang dibagikan kepada calon responden sehari sebelum pengumpulan data dilakukan. Kemudian peneliti mengumpulkan lembar *inform consent* yang telah ditandatangani oleh orang tua calon responden. Siswa yang telah mendapatkan persetujuan orang tua akan menjadi responden pengabdian ini. Jika ada orang tua yang tidak setuju, maka siswa tersebut tidak akan menjadi responden dalam pengabdian dan peneliti mengacak kembali daftar hadir siswa yang tidak terpilih saat pengacakan awal hingga terpenuhi jumlah sampel. Responden terpilih akan mendapatkan sosialisasi dan pendampingan dalam menggunakan aplikasi CERDAS. Selanjutnya, responden diminta untuk mengisi kuesioner kepuasan pengguna website untuk mengevaluasi usability aplikasi CERDAS.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim prodi ilmu pemerintahan, keperawatan dan kedokteran Universitas Syiah Kuala yang bekerja sama dengan pihak Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Banda Aceh yang di targetkan kepada siswa menengah ke atas yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kapasitas regulasi emosi pada remaja melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis teknologi digital. Kegiatan ini dikemas dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan penggunaan aplikasi CERDAS (Cek Emosi, Regulasi Depresi, Ansietas, dan Stres), serta pelatihan teknik intervensi psikologis sederhana seperti *butterfly hug* dan *expressive writing*. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Banda Aceh dan melibatkan 40 peserta didik sebagai subjek utama.

Pelaksanaan dimulai dengan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap isu kesehatan mental remaja, khususnya terkait gejala depresi, kecemasan, dan stres. Hasil awal menunjukkan bahwa hanya 45% siswa yang memahami pentingnya kesehatan mental dan mampu mengidentifikasi gejala DAS. Kemudian, peserta mengikuti sesi penyuluhan interaktif yang dipandu dengan media presentasi, demonstrasi teknik relaksasi, dan pelatihan penggunaan aplikasi skrining CERDAS. Setelah dilakukan post-test, diperoleh peningkatan signifikan pada beberapa aspek berikut:

- 1) Pemahaman tentang DAS meningkat dari 45% menjadi 85%.
- 2) Kemampuan mengenali emosi diri meningkat dari 50% menjadi 88%.
- 3) Kemampuan menggunakan aplikasi CERDAS naik dari 10% menjadi 92%.
- 4) Penerapan teknik *butterfly hug* dan *expressive writing* yang sebelumnya hanya 5-8%, meningkat menjadi di atas 75%.

Hasil rekapitulasi perbandingan sebelum dan sesudah kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Perbandingan Sebelum dan Sesudah Kegiatan

No	Aspek Intervensi	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Pemahaman DAS	45 %	85 %
2	Pengenalan Emosi	50 %	88 %
3	Aspek Aplikasi	10 %	92 %
4	<i>Butterfly Hug</i>	5 %	76 %
5	<i>Expressive Writing</i>	8 %	81 %

Dari hasil pemberian post-test dapat diketahui rata-rata pengetahuan siswa meningkat dari 45% ke 85%. Kemampuan mengenali emosi diri meningkat dari 50% menjadi 88%, kemampuan menggunakan aplikasi CERDAS naik dari 10% menjadi 92% dan penerapan teknik *butterfly hug* dan *expressive writing* yang sebelumnya hanya 5-8%, meningkat menjadi di atas 75%. Hal ini menunjukkan bahwasanya adanya kegiatan pengabdian mampu memberikan peningkatan terhadap pemahaman dan kemampuan siswa. Proses penyuluhan tentang pentingnya kesehatan mental dapat dilihat pada Gambar 3.

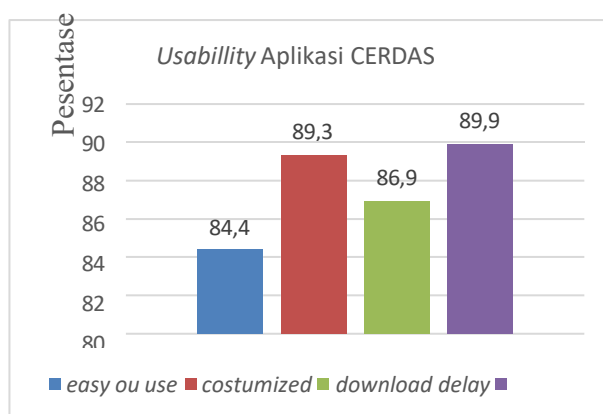


Gambar 3. Proses Penyuluhan Tentang Pentingnya Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan antar fungsi jiwa dan kemampuan menghadapi masalah biasa serta merasakan kebahagiaan dan kemampuan diri secara positif (Rahmawaty, Femdr 2022). Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 dengan bentuk utama berupa penyuluhan dan pemberian materi edukatif kepada siswa-siswi tingkat menengah atas. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan siswa dalam bidang tertentu (d disesuaikan dengan tema kegiatan), serta memberikan motivasi dalam menghadapi tantangan akademik dan perencanaan masa depan. Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas dengan total peserta sebanyak  $\pm 30$  siswa, terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan. Materi disampaikan secara langsung oleh tim pengabdian yang terdiri dari dua orang pemateri dengan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok. Penyampaian materi dilakukan dengan

menggunakan media papan tulis serta didukung dengan pendekatan partisipatif yang mendorong keterlibatan aktif siswa. Hasil dari kegiatan menunjukkan respons positif dari para peserta. Hal ini ditandai dengan antusiasme siswa selama kegiatan berlangsung, serta partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab. Selain itu, berdasarkan observasi langsung, kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan dan menumbuhkan motivasi belajar mereka. Secara umum, kegiatan pengabdian ini berhasil membangun komunikasi yang baik antara pihak pelaksana dan siswa, serta memperkuat sinergi antara perguruan tinggi dan sekolah menengah dalam rangka menciptakan lingkungan pendidikan yang saling mendukung.

Evaluasi kualitatif terhadap aplikasi CERDAS menunjukkan bahwa aplikasi ini mudah diakses dan mudah digunakan, memiliki tampilan yang menarik dan menambah pengetahuan responden akan pentingnya kesehatan mental. Namun, terdapat beberapa saran perbaikan, antara lain: penambahan jumlah pertanyaan untuk meningkatkan akurasi hasil, penyajian penjelasan yang lebih rinci pada hasil skrining, penambahan menu terkait teknik pengelolaan kesehatan mental (kecemasan, depresi, dan stres), serta perluasan distribusi aplikasi agar dapat diakses oleh lebih banyak remaja untuk identifikasi kesehatan mental.



Gambar 4. Rata-rata persentase *usability* aplikasi CERDAS

Edukasi tentang Kesehatan mental pada remaja dengan aplikasi CERDAS dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Pengenalan Aplikasi CERDAS

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pengenalan dan pelatihan penggunaan aplikasi CERDAS (Cermat Edukasi Remaja Digital Aktif dan Sehat) kepada siswa-siswi kelas di SMA Negeri 5. Aplikasi ini dikembangkan sebagai respons terhadap rendahnya literasi kesehatan mental dan terbatasnya akses pelajar terhadap sumber pembelajaran berbasis digital yang ramah remaja. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada remaja usia 15–24 tahun di Indonesia mencapai 9,8%, dan sebagian besar tidak mendapatkan penanganan karena kurangnya pengetahuan dan akses informasi (Kemenkes RI, 2018). Hal ini menjadi latar belakang penting dalam peluncuran aplikasi CERDAS, yang memuat fitur edukasi kesehatan mental, kuis interaktif, jurnal harian, serta refleksi diri untuk mendorong kesadaran dan pengelolaan emosi secara mandiri. Pelatihan dilaksanakan dalam suasana kelas, melibatkan 30 siswa yang diarahkan untuk mengakses aplikasi melalui perangkat ponsel masing-masing. Berdasarkan observasi langsung, seluruh peserta berhasil membuka aplikasi dan menjelajahi fitur-fitur utama dalam waktu kurang dari 15 menit. Dokumentasi setelah kegiatan dapat dilihat pada Gambar 6.



Gambar 6. Dokumentasi Setelah Kegiatan

Kegiatan "CERDAS (Cek Emosi Regulasi Depresi, Ansietas dan Stres): Skrining Kesehatan Mental Remaja" dilaksanakan di SMA Negeri 5 Banda Aceh dengan melibatkan sejumlah siswa dan siswi sebagai peserta utama. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan skrining awal terhadap kondisi mental remaja, khususnya terkait regulasi emosi, depresi, kecemasan (ansietas), dan stres. Hasil dokumentasi menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif dari peserta yang terdiri dari siswa-siswi kelas X dan XI. Sebanyak ±30 siswa berpartisipasi dalam sesi skrining dan edukasi kesehatan mental. Kegiatan ini dipandu oleh tim peneliti dari Universitas Syiah Kuala (USK) yang terdiri dari tenaga kesehatan profesional, yaitu Ns. Nenty Septiana, M.Kep., Sp.Kep.An, Suci Zahratul Liza, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dan Nurul Kamaly, M.A.P. Selama kegiatan berlangsung, para peserta diberikan penjelasan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner skrining. Dokumentasi visual memperlihatkan suasana yang kondusif, penuh semangat, dan dukungan yang positif dari pihak sekolah. Kehadiran guru dan pihak sekolah turut memperkuat kolaborasi antara institusi

pendidikan dan akademisi dalam mendukung kesehatan mental remaja. Pembahasan menunjukkan bahwa pendekatan skrining berbasis edukasi ini efektif dalam menjangkau kelompok usia remaja. Selain memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya kesehatan mental, kegiatan ini juga membuka ruang diskusi dan komunikasi antara siswa dengan tenaga ahli. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa intervensi dini terhadap gejala gangguan psikologis memiliki dampak signifikan dalam pencegahan masalah mental di masa dewasa.

## Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental serta kemampuan regulasi emosi remaja melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis teknologi digital. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi CERDAS yang dipadukan dengan teknik *butterfly hug* dan *expressive writing* secara efektif meningkatkan pemahaman siswa terkait gejala depresi, ansietas, dan stres (DAS), serta kemampuan mereka dalam mengenali dan mengelola emosi secara mandiri. Selain itu, program ini juga berhasil meningkatkan literasi penggunaan aplikasi digital sebagai alat deteksi dini kesehatan mental dan mendorong partisipasi aktif peserta dalam proses edukasi. Dengan demikian, tujuan utama kegiatan dalam memperkuat kapasitas remaja terkait kesehatan mental dapat dikatakan tercapai. Meskipun demikian, keterbatasan durasi pelaksanaan dan cakupan peserta menunjukkan perlunya pengembangan lanjutan, baik melalui perluasan jangkauan program maupun penyempurnaan fitur aplikasi, seperti integrasi layanan pendampingan dan konseling, guna memastikan keberlanjutan dan efektivitas intervensi.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Syiah Kuala yang telah memberi kesempatan untuk melaksanakan kegiatan ini dan juga kepada SMA Negeri 5 Banda Aceh yang merupakan tempat dilaksanakan pengabdian ini, serta terimakasih atas kontribusi tim Nenty Septiana; Suci Zahratul Liza dan Nurul Kamaly.

## Daftar Rujukan

- Hidayat, R., & Maulana, A. (2020). Peran dukungan keluarga terhadap kesehatan mental remaja di masa pandemi. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 4(2), 88–97.
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey. (2022). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*.
- Kurniawan, A. Y., & Lestari, M. A. (2022). Efektivitas terapi butterfly hug terhadap penurunan kecemasan pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi MINDSET*, 7(1), 55–62.

- Murni, S., & Pratama, B. (2021). Pemanfaatan aplikasi digital dalam promosi kesehatan mental di kalangan pelajar. *Jurnal Teknologi Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 112–118.
- Puspitasari, I. M., Yulianti, D., & Nugroho, H. (2021). Sinergi kebijakan dalam menangani kesehatan mental remaja: Studi literatur dan implementasi UU 23 Tahun 2014. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 10(1), 23–31.
- Rahmawaty, A. (2022). Pentingnya kesehatan mental pada remaja dalam menghadapi tantangan era digital. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), 134–141.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Setiawan, R., & Putri, M. A. (2023). Efektivitas intervensi digital dalam meningkatkan kesadaran emosi remaja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Remaja*, 4(1), 45–57.
- Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah. (2014).
- Wardhani, D., & Hapsari, R. D. (2020). Intervensi psikososial untuk mengurangi stres akademik pada siswa SMA. *Jurnal Intervensi Psikologi Sekolah*, 6(2), 77–85.
- Yusuf, A. M., & Fitriani, E. (2021). Regulasi emosi dan kesehatan mental remaja dalam konteks pendidikan. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 10(1), 90–100.
- Zahra, L. M., & Nugraha, Y. (2023). Peran teknologi edukasi kesehatan mental dalam menurunkan gejala DAS pada remaja. *Jurnal Edukasi Psikososial Remaja*, 2(1), 29–38.