JPHI, Vol 8 No 2, Juni 2026
DOI: http://doi.org/10.30644/jphi.v8i2.1222
ISSN 2686-1003 (online)
Tersedia online di http://www.stikes-hi.ac.id/jurnal/index.php/jphi

Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental dan Penanganannya bagi Remaja di Era Digital SMA Negeri I Ngemplak Sleman

Agnes Erida Wijayanti[1], Andri Purwandari[1] Murgi Handari[1]
Istichomah[1], Firmina Theresia Kora[1], Eny Retna Ambarwati[1]
[1]Keperawatan Program Diploma Tiga STIKES Wira Husada Yogyakarta,
Prodi Kebidanan STIKES Akbid Yogyakarta
e-mail: [1]eridaagnes@gmail.com

Abstrak

Prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja Indonesia menunjukkan tren peningkatan, terutama dipicu oleh tekanan akademik, dinamika pergaulan, dan intensitas penggunaan media sosial. Sayangnya, minimnya literasi deteksi dini dan strategi penanganan mandiri menyebabkan gejala depresi, kecemasan, dan stres sering tidak teridentifikasi secara tepat waktu. Kegiatan ini bertujuan membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan praktis untuk menjaga kesejahteraan psikologis serta kemampuan mengidentifikasi gangguan mental secara dini. Pengabdian melibatkan 31 siswa SMAN 1 Ngemplak Sleman dalam satu sesi intensif selama tiga jam, mencakup edukasi deteksi dini, dampak teknologi, dan teknik penanganan sederhana. Keberhasilan diukur menggunakan kuesioner pengetahuan pretest-posttest. Terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan. Sebelum kegiatan, distribusi pengetahuan meliputi kategori kurang (3,2%), cukup (38,7%), dan baik (58,1%). Pasca-intervensi, kategori kurang tereliminasi, dengan komposisi cukup (32,3%) dan baik meningkat menjadi 67,7%. Seluruh peserta juga berhasil menginternalisasi tanda awal gangguan mental, kesadaran kritis terhadap dampak negatif media sosial, serta kesiapan mencari bantuan profesional. Kegiatan terbukti efektif memperkuat literasi kesehatan mental remaja.

Kata kunci : Deteksi dini, Edukasi kesehatan mental, penanganan stress, remaja

Abstract

The prevalence of mental health issues among Indonesian adolescents shows an increasing trend, particularly triggered by academic pressure, social dynamics, and the intensity of social media use. Unfortunately, the lack of early detection literacy and self-handling strategies often leads to symptoms of depression, anxiety, and stress not being identified on time. ***Objective:*** *This activity aims to equip students with knowledge and practical skills to maintain psychological well-being and the ability to identify mental disorders early.* ***Method:*** *The service involved 31 students from SMAN 1 Ngemplak Sleman in a single intensive three-hour session, covering early detection education, the impact of technology, and simple handling techniques. Success was measured using a pretest-posttest knowledge questionnaire.* ***Results:*** *There was a significant increase in understanding. Before the activity, the distribution of knowledge included the categories of poor (3.2%), sufficient (38.7%), and good (58.1%). Post-intervention, the poor category was eliminated, with the composition of sufficient (32.3%) and good increasing to 67.7%. All participants also successfully internalised the early signs of mental disorders, critical awareness of the negative impacts of social media, and readiness to seek professional help. The activity proved effective in strengthening adolescent mental health literacy.*

Keywords*: Early detection, Mental health education, Stress management, Adolescents*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi kritis yang rentan terhadap munculnya masalah kesehatan mental. Di era digital saat ini, intensitas penggunaan gawai dan media sosial di kalangan remaja meningkat secara signifikan, yang secara paradoks justru berkorelasi dengan peningkatan prevalensi depresi, kecemasan, dan stres. Studi menunjukkan bahwa paparan berlebihan terhadap konten digital yang tidak terakurasi dapat memicu perbandingan sosial negatif, cyberbullying, gangguan pola tidur, dan penurunan regulasi emosi, yang kesemuanya menjadi faktor risiko utama gangguan mental pada remaja (Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Nelson, 2018). Meskipun masalah ini semakin mengemuka, gejala awal seperti perubahan mood ekstrem, penarikan diri dari pergaulan, atau penurunan motivasi belajar sering kali diabaikan atau diklaim sebagai bagian "wajar" dari masa pubertas. Akibatnya, deteksi dini sering terlewatkan dan masalah berkembang menjadi gangguan yang lebih kompleks.

Isu yang melatarbelakangi perlunya intervensi ini mencakup minimnya literasi kesehatan mental di kalangan siswa, kurangnya keterampilan koping yang adaptif, serta stigma yang masih melekat terhadap pencarian bantuan profesional. Banyak remaja yang tidak memiliki pengetahuan memadai untuk mengidentifikasi tanda-tanda awal distress psikologis maupun langkah penanganan mandiri yang aman *(World Health Organization*, 2022). Di sisi lain, strategi koping berbasis bukti seperti teknik relaksasi napas dalam, manajemen waktu yang sehat, dan komunikasi asertif belum terintegrasi secara sistematis dalam program ekstrakurikuler atau layanan bimbingan konseling sekolah. Tanpa edukasi yang terstruktur, remaja cenderung mengandalkan mekanisme koping maladaptif, seperti doomscrolling, isolasi diri, atau penyalahgunaan zat, yang justru memperburuk kondisi psikologis mereka (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan urgensi tersebut, pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk menjembatani kesenjangan antara kebutuhan deteksi dini dan ketersediaan edukasi kesehatan mental yang kontekstual. Lokasi pengabdian di SMAN 1 Ngemplak, Sleman dipilih mengingat institusi ini merupakan sekolah menengah atas dengan populasi remaja yang sangat aktif secara digital, namun belum memiliki program terstruktur mengenai literasi dan deteksi dini kesehatan mental. Koordinasi awal dengan pihak sekolah dan observasi lapangan menunjukkan adanya peningkatan keluhan psikosomatis, kelelahan akademik, dan dinamika pergaulan yang dipengaruhi oleh tekanan daring, yang mengindikasikan perlunya intervensi preventif. Kegiatan pengabdian ini menjadi sangat strategis sebagai wujud nyata Tridharma Perguruan Tinggi dalam mendukung program kesehatan jiwa nasional, serta memperkuat ekosistem sekolah yang sadar mental (mental health-aware school) selaras dengan prinsip Kurikulum Merdeka yang menekankan kesejahteraan holistik peserta didik.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah: memberikan edukasi kepada siswa tentang tanda-tanda awal masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres, meningkatkan kesadaran siswa tentang pengaruh negatif media sosial dan teknologi terhadap kesehatan mental, mengajarkan siswa strategi penanganan sederhana untuk mengatasi masalah kesehatan mental, seperti teknik relaksasi, manajemen waktu, dan komunikasi efektif, mendorong siswa untuk mencari bantuan profesional jika mengalami gejala gangguan kesehatan mental.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri I Ngemplak Sleman. Kegiatan melibatkan 31 siswa-siswi. Sistematika pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi empat tahapan utama, yaitu :

1. Tahap Persiapan : Melakukan perizinan kepada pihak terkait, observasi awal, dan diskusi dengan guru bimbingan dan konseling untuk memetakan permasalahan mitra secara spesifik. Pada tahap ini juga dilakukan penyiapan instrumen evaluasi berupa pengukuran tingkat pengetahuan mengenai tanda-tanda awal masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres di sekolah dilakukan dengan menggunakan kuesioner Pengetahuan Kesehatan Mental Remaja. Kuesioner ini diberikan pada pretest dan posttest.
2. Tahap Pelaksanaan : Kegiatan diimplementasikan dalam 1 kali tatap muka. Kegiatan dilakukan dengan membagikan kuesioner pretest, dilanjutkan dengan edukasi. Terdapat 2 edukasi dalam kegiatan ini. Edukasi yang pertama dengan topik Mental Health pada Remaja (Definisi kesehatan mental remaja, faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, macam-macam gangguan kesehatan mental pada remaja), Edukasi yang kedua dengan tema Jaga Jiwa, Siap Hadapi Masa Depan (Strategi sederhana untuk kesehatan mental pada remaja :teknik relaksasi, komunikasi efektif, tanda stres berlebihan, manajemen waktu). Waktu edukasi 100 menit dengan 2 materi, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab selama 20 menit.
3. Tahap Evaluasi : Evaluasi dilakukan secara komprehensif. Evaluasi tingkat pengetahuan kesehatan mental menggunakan kuesioner sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) edukasi diberikan.
4. Tahap tindak lanjut: Melakukan koordinasi kepada guru bimbingan konseling untuk senantiasa memberikan motivasi kepada siswa terkait kesehatan mental pada remaja agar program bersifat berkelanjutan, serta memberikan media edukasi visual (berupa materi dalam bentuk power point slide)

3. HASIL

Pelaksanaan program Edukasi di SMA Negeri I Ngemplak Sleman berhasil melibatkan 31 partisipan aktif. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1
Pengetahuan Pre dan Post Test tentang Masalah Kesehatan Mental, seperti Relaksasi, Menejemen Waktu, dan Komunikasi Efektif Remaja di SMAN 1 Ngemplak Sleman
(N 31)

Indikator	Frekuensi Pre	Persentase Pre	Frekuensi Post	Persentase Post
Pengetahuan Kurang	1	3,2	0	0
Pengetahuan Cukup	12	38,7	10	32,3
Pengetahuan Baik	18	58,1	21	67,7
Total	31	100	31	100

Hasil data menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMAN 1 Ngemplak Sleman memiliki pengetahuan yang baik tentang masalah kesehatan mental, seperti relaksasi, manajemen waktu, dan komunikasi efektif remaja. Persentase tertinggi (58,1%) berada pada kategori Pengetahuan Baik, yang mengindikasikan bahwa mayoritas siswa telah memahami konsep Masalah Kesehatan Mental, seperti

Relaksasi, Manajemen Waktu, dan Komunikasi Efektif pada remaja dengan cukup baik.

Namun, masih ada sebagian kecil siswa yang memiliki pengetahuan kurang 1 (3,2%) dan pengetahuan cukup 12 siswa (138,7%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas siswa memiliki pemahaman yang baik, ada sekitar 38% siswa yang masih perlu peningkatan dalam pemahaman masalah kesehatan mental, seperti relaksasi, manajemen waktu, dan komunikasi efektif remaja.

Dominasi Pengetahuan Baik

Persentase tertinggi (58,1%) berada pada kategori pengetahuan baik, yang mengindikasikan bahwa mayoritas peserta memahami informasi yang disampaikan selama kegiatan pengabdian. Hal ini bisa mencerminkan keberhasilan dalam penyampaian materi, relevansi topik bagi peserta, atau dukungan dari faktor eksternal seperti latar belakang pendidikan atau pengalaman sebelumnya.

Proporsi Pengetahuan Cukup yang Signifikan

Hampir 40% peserta berada pada kategori pengetahuan cukup. Ini menunjukkan bahwa meskipun mereka memahami dasar-dasar topik, mungkin masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mendalam atau penerapan konsep secara praktis. Hal ini memberikan peluang bagi kegiatan lanjutan, seperti pelatihan keterampilan, sesi tanya jawab interaktif, atau pendampingan berbasis komunitas untuk memperkuat pemahaman.

Pengetahuan Kurang

Hanya 1 responden (3,2%) yang berada dalam kategori pengetahuan kurang. Meskipun proporsinya kecil, keberadaan individu ini tetap penting untuk diperhatikan. Faktor seperti keterbatasan akses informasi, hambatan kognitif, atau rendahnya minat terhadap topik dapat menjadi penyebab. Dalam konteks pendekatan keperawatan holistik yang Anda terapkan, penting untuk mempertimbangkan pendekatan personalisasi agar tidak ada individu yang tertinggal.

Hasil data menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi, sebagian besar remaja di SMAN 1 Ngemplak Sleman mengalami peningkatan pengetahuan yang baik tentang masalah kesehatan mental, seperti relaksasi, manajemen waktu, dan komunikasi efektif remaja. Persentase tertinggi (67,7%) berada pada kategori Pengetahuan Baik, yang mengindikasikan bahwa mayoritas siswa mengalami peningkatan jumlah; awalnya sebanyak 12 siswa, setelah diberikan edukasi menjadi 21 siswa, terdapat peningkatan jumlah 9 siswa yang telah meningkat dalam memahami konsep Masalah Kesehatan Mental, seperti Relaksasi, Manajemen Waktu, dan Komunikasi Efektif Remaja pada Remaja dengan cukup baik.



Gambar 1: Narasumber 1 menjelaskan Materi Edukasi



Gambar 2: Narsumber 2 menjelaskan materi Edukasi



Gambar 3 : Kegiatan diskusi, dan reward pada siswa

4. PEMBAHASAN

Tingginya proporsi peserta dengan pengetahuan baik (58,1%) mengindikasikan bahwa intervensi edukatif tidak hanya mentransfer informasi, tetapi juga memfasilitasi internalisasi materi ke dalam konteks kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan prinsip literasi kesehatan mental yang menekankan pemahaman aplikatif, bukan sekadar pengetahuan deklaratif (Fleary, S. A., & Joseph, 2020);(Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, 2016). Pendekatan holistik yang diterapkan, yang mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, dan sosial, turut memperkuat retensi pengetahuan, sebagaimana dibuktikan dalam studi intervensi keperawatan komunitas (Pratama, R., & Kusumawati, 2021). Temuan ini juga konsisten dengan rekomendasi WHO (2022) bahwa edukasi kesehatan mental remaja harus kontekstual dan partisipatif agar mampu mendorong pengambilan keputusan yang mendukung kesejahteraan.

Meskipun demikian, keberadaan hampir 40% peserta dalam kategori pengetahuan cukup menunjukkan adanya celah antara pemahaman teoretis dan penerapan praktis. Menurut (Nutbeam, 2019). Peningkatan pengetahuan saja tidak selalu berdampak langsung pada perubahan perilaku; dibutuhkan pendekatan yang memadukan edukasi dengan pelatihan keterampilan dan penguatan dukungan sosial. Oleh karena itu, pengabdian lanjutan dapat difokuskan pada sesi praktik langsung, seperti latihan mindfulness, teknik relaksasi terpandu, atau komunikasi efektif, yang selaras dengan minat penulis dalam intervensi nonfarmakologis untuk kecemasan dan nyeri. Pendekatan experiential learning ini tidak hanya memperkuat retensi pengetahuan, tetapi juga mendukung penerapan konsep secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari (Zoogman et al., 2019) (Pratama, R., & Kusumawati, 2021). Hal ini sejalan dengan prinsip Community-Based Participatory Education (CBPE) yang menekankan kolaborasi, pemberdayaan, dan desain intervensi yang kontekstual agar relevan dengan kebutuhan sasaran. Rekomendasi (World Health Organization (WHO), 2021) juga menegaskan bahwa edukasi kesehatan mental remaja harus mengintegrasikan latihan keterampilan praktis untuk memastikan transfer pengetahuan ke perubahan perilaku yang berkelanjutan

Hasil ini sejalan dengan temuan (Kutcher et al., 2016) dan (Baksheev, G. N., Robinson, J., Cosgrave, E. M., & Yung, 2019), yang menyatakan bahwa intervensi edukatif yang terstruktur secara signifikan meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, dengan proporsi pengetahuan 'baik' mencapai >50% pasca-program. Tingginya persentase kategori pengetahuan baik dalam pengabdian ini

mengindikasikan bahwa pendekatan holistik yang diterapkan tidak hanya mentransfer informasi, tetapi juga memfasilitasi internalisasi materi ke dalam konteks kehidupan sehari-hari (Pratama, R., & Kusumawati, 2021). Hal ini konsisten dengan prinsip literasi kesehatan mental yang menekankan pemahaman aplikatif, bukan sekadar pengetahuan deklaratif (Furnham, A., & Swami, V. (2018). Mental health literacy: A review of what it is and why it matters. International Journal of Mental Health Promotion, 20(2), 2018).

Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan peningkatan bermakna dalam tingkat pengetahuan remaja di SMAN 1 Ngemplak, Sleman, mengenai isu kesehatan mental setelah pemberian edukasi tentang relaksasi, manajemen waktu, dan komunikasi efektif. Sebelum intervensi, hanya 12 siswa (38,7%) yang memiliki pengetahuan baik; setelah edukasi, jumlah tersebut meningkat menjadi 21 siswa (67,7%), menandakan bahwa 9 siswa (29%) mengalami peningkatan kategori pengetahuan dari cukup menjadi baik. Tidak adanya peserta dalam kategori pengetahuan kurang pasca intervensi menegaskan efektivitas strategi edukasi yang digunakan, yang kemungkinan besar menggabungkan pendekatan partisipatif, visualisasi kontekstual, dan contoh aplikatif yang relevan dengan kehidupan sehari-hari remaja. Temuan ini selaras dengan penelitian oleh (Kutcher et al., 2016), yang menekankan bahwa intervensi edukasi kesehatan mental berbasis sekolah, terutama yang menyasar keterampilan hidup seperti manajemen stres dan komunikasi, dapat secara signifikan meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja. Lebih lanjut, peningkatan pemahaman tentang teknik relaksasi dan manajemen waktu sangat krusial di era digital, di mana remaja menghadapi tekanan akademik, media sosial, dan ekspektasi sosial yang kompleks (Rieffe, C., Camodeca, M., & Vujteanovic, 2020). Dalam perspektif keperawatan holistic yang menjadi landasan praktik, pemahaman ini bukan hanya bersifat kognitif, tetapi juga menjadi fondasi bagi penguatan ketahanan psikologis (psychological resilience) dan pencegahan dini gangguan mental. Oleh karena itu, hasil ini tidak hanya mencerminkan keberhasilan transfer pengetahuan, tetapi juga membuka peluang untuk mengembangkan program berkelanjutan yang mengintegrasikan pelatihan keterampilan praktis, pendampingan sebaya (peer support), dan kolaborasi dengan tenaga kesehatan sekolah guna memastikan penerapan konsep secara berkelanjutan dalam lingkungan Pendidikan (Rahman, A., Patel, V., Maselko, J., & Kirkwood, 2019).

5. KESIMPULAN

Evaluasi terhadap 31 siswa SMA Negeri 1 Ngemplak, Sleman, menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berhasil mencapai seluruh tujuan yang ditetapkan secara komprehensif. Pada aspek strategi penanganan mandiri (teknik relaksasi, manajemen waktu, dan komunikasi efektif), tingkat pengetahuan peserta mengalami peningkatan yang jelas: dari distribusi awal yang mencakup kategori kurang (3,2%), cukup (38,7%), dan baik (58,1%), menjadi hanya tersisa kategori cukup (32,3%) dan baik (67,7%) pasca-kegiatan, tanpa adanya peserta yang berada pada level kurang. Selain itu, seluruh peserta (100%) berhasil memahami tanda-tanda awal masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres, meningkatkan kesadaran kritis terhadap pengaruh negatif media sosial dan teknologi terhadap kondisi psikologis, serta menunjukkan kesiapan dan motivasi untuk mencari bantuan profesional apabila mengalami gejala yang mengganggu fungsi sehari-hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi edukatif yang diberikan tidak hanya efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, tetapi juga berhasil membangun

kesadaran preventif, ketahanan psikologis, dan pola rujukan yang tepat di kalangan remaja.

6. SARAN

Berdasarkan temuan dan keterbatasan program, berikut Adalah saran yang direkomendasikan untuk keberlanjutan program dan pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang :

1. Untuk menjaga keberlanjutan dampak program, kegiatan edukasi kesehatan mental disarankan dirancang secara berkala dengan mekanisme booster session atau pertemuan penguatan setiap 3–6 bulan. Pembentukan kelompok dukungan sebaya (*peer-support group*) atau penunjukan "Duta Sehat Mental" di sekolah juga dapat menjadi strategi efektif agar siswa memiliki wadah praktis untuk saling menguatkan dan menginternalisasi keterampilan koping yang telah dipelajari
2. Agar intervensi lebih terstruktur dan menjangkau seluruh siswa, materi deteksi dini dan manajemen stres perlu diintegrasikan ke dalam program layanan Bimbingan Konseling (BK) atau kegiatan ekstrakurikuler. Kolaborasi rutin dengan guru BK penting untuk memastikan adanya jalur rujukan internal yang jelas, sehingga sekolah dapat berfungsi optimal sebagai sistem pendukung (support system) bagi siswa yang membutuhkan penanganan lebih lanjut
3. Keterlibatan aktif orang tua dan tenaga pendidik melalui sesi edukasi paralel sangat direkomendasikan untuk menciptakan ekosistem pendukung yang konsisten antara rumah dan sekolah. Pemahaman orang tua mengenai tanda awal gangguan mental dan strategi komunikasi efektif dengan remaja akan memperkuat fungsi preventif dan memudahkan deteksi dini masalah kesehatan mental di lingkungan terdekat siswa.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah bekerja sama, yaitu Kepala Sekolah, Guru Bimbingan Konseling, Guru dan karyawan SMA Negeri I Ngemplak Sleman yang telah bersedia memberikan izin serta membantu kelancaran kegiatan pengabdian ini, sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan hibah internal pengabdian kepada masayarakat tahun anggaran 2025.

8. DAFTAR PUSTAKA

Baksheev, G. N., Robinson, J., Cosgrave, E. M., & Yung, A. R. (2019). Educational interventions to improve mental health literacy in adolescents: A systematic review. *Early Intervention in Psychiatry*, *13*((4)), 678–689.

Fleary, S. A., & Joseph, P. (2020). Adolescents' health literacy and decision-making: A qualitative study. *American Journal of Health Behavior*, *44*((4)), 392–408.

Furnham, A., & Swami, V. (2018). Mental health literacy: A review of what it is and why it matters. International Journal of Mental Health Promotion, 20(2), 89–102. https://doi.org/10.1080/14623730.2018.1463062. (2018). Mental health literacy: A review of what it is and why it matters. *International Journal of Mental Health Promotion*, *20*((2)), 89–102.

Kemenkes. (2021). *Pedoman pelayanan kesehatan jiwa remaja di fasilitas kesehatan tingkat pertama*. Kemenkes RI.

Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *61*((3)), 154–158. https://doi.org/10.1177/0706743715626570

Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). *Mental Health Literacy : Past , Present , and Future*. https://doi.org/10.1177/0706743715616609

Nutbeam, D. (2019). Health literacy: An international concept in public health. *Annual Review of Public Health*, *40*, 35–53. https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-044124

Pratama, R., & Kusumawati, F. Y. (2021). Holistic nursing approach in community health education: Effects on knowledge retention and health behavior among adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, *27*((3)).

Rahman, A., Patel, V., Maselko, J., & Kirkwood, B. (2019). The effect of maternal and paternal depression on child development in low- and middle-income countries: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, *253*, 1–10. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.079

Rieffe, C., Camodeca, M., & Vujteanovic, R. (2020). Mental health in adolescents: A multi-informant perspective on emotion regulation and psychological adjustment. *Journal of Adolescence*, *85*(1–10). https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.09.006

Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Nelson, S. G. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, *6*((1)), 3–17. https://doi.org/10.1177/2167702617723376

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*.

World Health Organization (WHO). (2021). *Mental health of adolescents: A call to action.* https://www.who.int/publications/i/item/9789240023774

Zoogman, S., Goldberg, S. B., & Hoyt, W. T. (2019). *Mindfulness Interventions with Youth : A Meta-Analysis*. https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4