

PEMBERDAYAAN REMAJA BERBASIS ONLINE SEBAGAI PROMOTOR KESEHATAN JIWA

Forman Novrindo Sidjabat¹, Rachelda Bella Alycia Macado², Widya Puspitasari³, Dhea Alayda Akrima⁴, Octawayaning Marvionada⁵, Indi Toto Paniulin⁶, Tiana Kuntari⁷, Nevira Anis Subagio⁸, Rizky Zahra Nurfajri Sabarno⁹

¹Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Jawa Timur, Indonesia
^{2,3,4,5,6,7,8,9}Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Jawa Timur, Indonesia
Email: sidjabat.fn@iik.ac.id

Abstrak: Remaja merupakan kelompok rentan terhadap masalah kesehatan jiwa karena berada pada tahap perkembangan. Tujuan kegiatan pemberdayaan remaja berbasis online ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja melakukan promosi kesehatan mental menggunakan media sosial. Kegiatan Pemberdayaan ini dilakukan berbasis online menggunakan media sosial *whatsapp*, *instagram* dan *zoom meeting*. Proses pemberdayaan remaja ini dikemas dalam bentuk Camp Online Gen Z selama 9-17 Agustus 2021. Sasaran kegiatan ini adalah perwakilan remaja SMA Negeri 5 Sorong, Papua, SMK Negeri 1 Plosoklaten, Kabupaten Kediri dan SMK Negeri 2 Tarakan, Kalimantan Utara. Hasil kegiatan ini dari 49 peserta 61,3% mengalami peningkatan pengetahuan (nilai $p < 0,05$), mampu menghasilkan media promosi kesehatan jiwa. Penggunaan media sosial terbukti efektif untuk kegiatan pemberdayaan remaja sebagai peromotor kesehatan.

Kata kunci: Instagram, Kesehatan Mental, Remaja, Pemberdayaan berbasis online.

Abstract: *Adolescents are a group that is vulnerable to mental health problems because they are in the developmental stage. This online-based youth empowerment activity is aims to increase adolescents knowledge and skills in promoting mental health using social media. This empowerment activity is carried out online using social media whatsapp, instagram and zoom meeting. The youth empowerment process is packaged in the form of Gen Z Online Camp during August 9-17, 2021. The targets of this activity are representatives of youth at SMA Negeri 5 Sorong, Papua, SMK Negeri 1 Plosoklaten, Kediri Regency and SMK Negeri 2 Tarakan, North Kalimantan. The results of this activity from 49 participants 61.3% experienced an increase in knowledge (p value <0.05), able to produce mental health promotion media. The use of social media has proven to be effective for youth empowerment activities as health promoters.*

Keywords: *Instagram, Mental Health, Adolescents, Online-based Empowerment.*

Pendahuluan

Masa remaja dimulai saat seseorang mengalami proses pubertas secara fisiologis dan berakhir ketika menemukan identitas dan berperilaku orang dewasa. Periode perkembangan tersebut diantara usia 10 dan 19 tahun (Sacks, 2003).

Namun perkembangan fisiologis umumnya terjadi lebih cepat dibandingkan perkembangan kejiwaan seseorang (Huang et al., 2007). Remaja merupakan salah satu kelompok rentan terhadap masalah kesehatan jiwa karena pada tahap perkembangan mereka dituntut untuk membuat keputusan, harapan yang tinggi dari keluarga dan teman sebaya terlalu tinggi, perubahan sosial, keluarga yang kurang harmonis, tekanan pendidikan dan kejuruan, hingga pengalaman perundungan (Brookman, 2017; Farley, 2020; Michaud & Fombonne, 2005).

Kesehatan mental yang terganggu pada masa remaja akan menyebabkan kegagalan kemampuan kognitif di sekolah, melakukan kenakalan remaja, dan penggunaan napza, sehingga dimasa akan datang akan meningkatkan kemiskinan disaat dewasa (Jenkins et al., 2011). Kesehatan mental akan menunjang pencapaian derajat kesehatan dan kesejahteraan individu yang lebih baik, termasuk remaja karena remaja adalah generasi selanjutnya yang harus memiliki kesehatan yang baik (Patton et al., 2016; Stengard & Appelqvist-Schmidlechner, 2010; World Health Organization, 2019).

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan melalui media online pada remaja usia 16-18 di tiga daerah (Sorong, Kabupaten Kediri, dan Kota Tarakan) ditemukan sebanyak 71,4% remaja merasa *down*, 57,1% kesehatan jiwa sedang buruk, 14,3% menerima perundungan 2-5 kali, 14,3% melakukan perundungan, 28% mendapatkan perundungan dengan bentuk panggilan yang kasar atau lelucon, dan 57,1% menganggap keluarga sebagai sumber tekanan.

Temuan survei awal diatas menunjukkan pentingnya upaya peningkatan pengetahuan mengenai masalah kesehatan jiwa dimulai dari penyebab hingga dampaknya pada remaja. Literasi kesehatan adalah salah satu strategi promosi kesehatan untuk peningkatan kesehatan masyarakat, salah satu jenis literasi kesehatan adalah literasi kesehatan mental dengan memberdayakan masyarakat (Jorm, 2012; Nutbeam, 2017). Literasi kesehatan mental berfokus pada peningkatan pemahaman masyarakat tentang upaya pemeliharaan kesehatan mental yang positif (Kutcher et al., 2016).

Walaupun remaja berada pada masa transisi perkembangan namun remaja memiliki peluang lebih baik untuk meningkatkan kesehatan melalui proses pendidikan dan akan mempromosikan kembali kegiatan literasi kesehatan mental (Bjørnsen et al., 2017). Strategi pendidikan kesehatan mental atau psikoedukasi tidak hanya berguna untuk pencegahan dan intervensi pada kasus gangguan mental tapi juga sebagai cara promosi pentingnya kesehatan mental dimasyarakat (Seedaket et al., 2020).

Hasil survei online sebelumnya juga mendapatkan remaja lebih senang curhat dengan teman atau sebaya (42,9%), dan curhat di media sosial (14,3%). 57,1% menggunakan media sosial >5jam perhari. Survei online sebelumnya juga menunjukkan terdapat potensi teman sebaya dan media sosial sebagai media promosi kesehatan jiwa. Berbagai penelitian menunjukkan teman sebaya lebih

efektif meningkatkan pengetahuan kesehatan dan perubahan perilaku remaja karena memiliki kesamaan usia, permasalahan atau situasi yang dihadapi, dan cara komunikasi (Abdi & Simbar, 2013; Ghasemi et al., 2019). Penggunaan media sosial pada kegiatan promosi kesehatan sudah diketahui dapat menjangkau banyak orang dengan biaya yang lebih murah (Jane et al., 2018; Stellefson et al., 2020). Penelitian lain menyebutkan 45% remaja menggunakan internet sepanjang hari secara terus menerus atau satu hingga tujuh jam perhari untuk berselancar di media sosial, dan Instagram menjadi pilihan kedua (72%) setelah youtube (Anderson & Jiang, 2018; Odgers et al., 2020). Maka perlu dilakukan kegiatan yang memanfaatkan potensi peran sebaya dan media sosial untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pencegahan masalah kesehatan jiwa. Tujuan artikel ini adalah untuk menyajikan hasil pemberdayaan remaja berbasis online yang digunakan untuk psikoedukasi literasi kesehatan mental, yang berfokus pada pengetahuan dan keterampilan remaja melakukan promosi kesehatan mental menggunakan media sosial.

Metode

Kegiatan Pemberdayaan ini dilakukan berbasis online menggunakan media sosial *whatsapp*, *instagram* dan *zoom meeting*. Proses pemberdayaan remaja ini dikemas dalam bentuk Camp Online Gen Z selama 9-17 Agustus 2021. Sasaran kegiatan ini adalah perwakilan remaja SMA Negeri 5 Sorong, Papua, SMK Negeri 1 Plosoklaten, Kabupaten Kediri dan SMK Negeri 2 Tarakan, Kalimantan Utara yang secara sukarela mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir berjumlah 49 orang.



Bagan 1. Tahapan Kegiatan Pemberdayaan Remaja berbasis Onlin

1. Edukasi Kesehatan Jiwa Menggunakan Media Instagram dan interaksi whatsapp

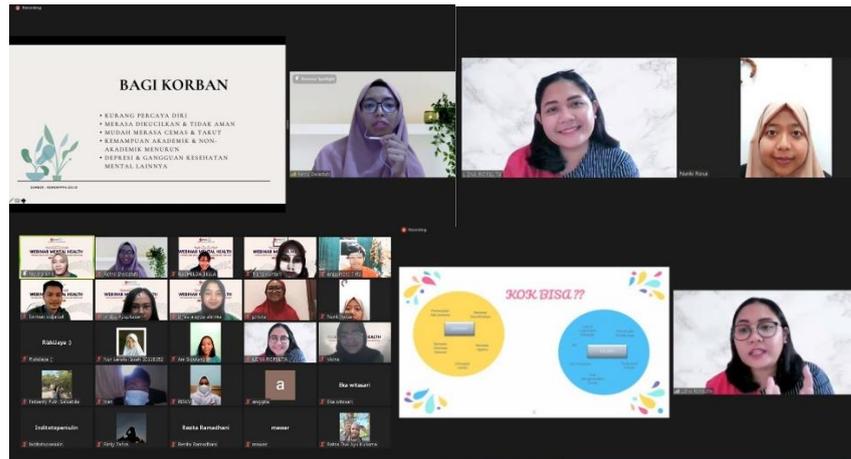


Gambar 1. Media whatsapp dan Instagram yang digunakan untuk kegiatan edukasi dan interaksi dengan peserta.

Edukasi kesehatan jiwa dengan tujuan meningkatkan kemandirian remaja membaca dan meningkatkan pengetahuan remaja menggunakan media instagram dan interaksi whatsapp. Kegiatan ini dilakukan mulai tanggal 10-13 Agustus 2021, remaja akan mendapatkan materi mengenai gambaran dan definisi kesehatan jiwa, masalah-masalah umum kesehatan jiwa, penyebab munculnya gangguan kesehatan jiwa, dampak yang timbul akibat gangguan kesehatan jiwa, upaya pencegahan dan penanggulangannya. Setiap materi yang ditampilkan pada akun Instagram, fasilitator akan melakukan interaksi Tanya jawab melalui fitur chat pada aplikasi whatsapp.

2. Edukasi kesehatan jiwa menggunakan media *zoom meeting*

Kegiatan edukasi kesehatan jiwa menggunakan media *zoom meeting* dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2021 dengan bentuk webinar yang mengangkat tema Gen Z Tanpa Perundungan (*Bullying*). Kegiatan ini bertujuan agar remaja memahami gambaran data masalah kesehatan jiwa di Indonesia, tekanan yang umum dirasakan remaja, perilaku yang memicu tekanan dan tindakan perundungan dari lingkungan sosial, dan solusi menghadapi kondisi tekanan dan tindakan perundungan. Pada kegiatan webinar peserta akan diberikan ruang privasi secara online untuk melakukan konsultasi kesehatan jiwa pada psikolog.



Gambar 2. Kegiatan edukasi menggunakan media *zoom meeting*

3. Penugasan membuat media promosi kesehatan jiwa

Pada kegiatan penugasan peserta akan diminta membuat minimal satu media promosi kesehatan jiwa sesuai kemampuan dan daya kreativitas yang dimiliki. Peserta hanya diijinkan menggunakan materi yang telah disampaikan melalui media Instagram, whatsapp dan webinar *zoom meeting*. Penugasan dilakukan mulai tanggal 15-16 Agustus 2021, selama tanggal yang ditentukan peserta tidak hanya membuat media namun menyebarkan informasi yang telah dibuat melalui media sosial yang mereka miliki. Fasilitator akan memilih dua peserta dengan media promosi paling kreatif, menarik dan dengan informasi kesehatan jiwa yang jelas.



Gambar 3. Kegiatan penugasan sebagai Promotor Kesehatan Jiwa

Dilakukan pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan pemberdayaan remaja berbasis online menggunakan uji *paired T-test*, untuk mengetahui efektivitas program terhadap kemampuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan menjadi promotor kesehatan jiwa pada peserta.

Hasil dan Pembahasan

Hasil pengukuran pengetahuan remaja terkait kesehatan jiwa dan penanganannya yang didapatkan selama kegiatan camp online oleh 49 peserta

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan Pemberdayaan Remaja berbasis online

	Mean (SD)
Sesudah	5,08 (0,64)
Sebelum	2,67 (2,34)
Hasil Nilai Pre dan Post	
	n (%)
Naik	30 (61,3)
Tetap	19 (38,7)

Tabel 2. Hasil Uji *Paired T-test* Pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan Pemberdayaan Remaja berbasis online

	Mean (SD)	95% CI	p
Sebelum-Sesudah	2,408 (2,55)	1,67-3,14	<0,001

Pada tabel 2 didapatkan nilai p value <0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara nilai sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan pemberdayaan yang artinya kegiatan berbasis online ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan (61,3%) dan tindakan peserta untuk memahami dan mempromosikan kesehatan mental berbasis online.

Berbagai penelitian telah menyebutkan, pelibatan peran teman sebaya efektif meningkatkan perubahan perilaku menjadi lebih positif dikalangan remaja, maka diperlukan upaya-upaya peningkatan kemampuan remaja dalam berkomunikasi dan menjangkau remaja lain (Abdi & Simbar, 2013; Ghasemi et al., 2019). Pemberdayaan remaja di bidang kesehatan jiwa akan membuat remaja mengenali masalah-masalah umum kesehatan jiwa dan pelajari strategi untuk melakukan tindakan pencegahan dan mencari pengobatan (Gowen et al., 2009). Penelitian sebelumnya menyebutkan pelibatan remaja dalam penentuan berbagai keputusan dan pemberdayaan akan meningkatkan percaya-dirian dan efikasi diri remaja, sehingga akan mampu menjaga atau mengambil keputusan jika dalam kondisi kesehatan jiwa yang serius (Gowen et al., 2009).

Literasi kesehatan mental terdiri dari: (a) pengetahuan tentang cara mencegah gangguan mental; (b) pengenalan saat gangguan berkembang; (c) pengetahuan tentang pilihan mencari bantuan dan perawatan yang tersedia; (d) pengetahuan tentang strategi *self-help* yang efektif jika masalah yang dihadapi masih kategori ringan; (e) keterampilan melakukan pertolongan pertama untuk mendukung orang lain yang mengalami gangguan mental atau berada dalam krisis kesehatan mental (Jorm, 2012). Literasi kesehatan mental telah terbukti meningkatkan kemampuan remaja mencapai tingkat kesehatan mental dan

kesejahteraan yang positif, serta mampu mengakses layanan kesehatan mental tepat waktu ketika masalah kesehatan mental terjadi (Cairns & Rossetto, 2019).

Peserta merasa bahwa belajar tentang kesehatan dan penyakit mental melalui berbagai platform itu penting dan berpendapat bahwa internet memiliki nilai guna positif jika digunakan dengan hati-hati dan bila didukung oleh orang dewasa sehingga dapat menjadi media pendidikan yang tepat. Peserta mengakui menggunakan media sosial salah satunya untuk mencari informasi baik kesehatan atau nonkesehatan termasuk kesehatan jiwa yang sedang menjadi pembahasan luas. Remaja sering enggan mencari bantuan ketika mengalami gejala, karena alasan takut mendapat stigma, ketidakpercayaan pada perawat kesehatan atau kurangnya kesadaran mengakses pelayanan kesehatan sehingga mereka menggunakan media sosial untuk mencari informasi (A. Jorm et al., 2007).

Kegiatan pemberdayaan berbasis online menggunakan media sosial, menampilkan segi positif dari penggunaan media sosial sebagai media edukasi dan promosi kesehatan mental. Peserta juga dapat berkreasi untuk mengimplementasikan gaya promosi mereka saat mereka mendapatkan penugasan sebagai promotor kesehatan. Penelitian yang ada telah menemukan media sosial berkaitan dengan perkembangan remaja, seperti pengembangan identitas, pengembangan aspirasional, dan tetap menjalin hubungan dengan teman sebaya (Subrahmanyam & Smahel, 2011). Berbagai penelitian tentang media sosial dan remaja, mengungkapkan media sosial akan meningkatkan harga diri dan dapat menjadi komponen dukungan sosial bagi remaja (Best et al., 2014). Remaja juga melaporkan bahwa media sosial membantu mereka memahami perasaan teman mereka dan merasa lebih terhubung secara sosial (Borca et al., 2015). Media sosial dengan demikian dapat menyediakan forum yang baik untuk melatih keterampilan yang berkaitan dengan pengembangan identitas, seperti presentasi diri dan pengungkapan diri.

Penelitian lain menemukan remaja secara umum sudah menggunakan internet untuk belajar secara luas tentang penyakit mental dan mencari dukungan ketika merasa marah, stres atau sedih (Gould et al., 2002). Peserta pemberdayaan berbasis online ini setelah mengikuti rangkaian kegiatan memahami dan dapat memanfaatkan media sosial untuk kegiatan promosi kesehatan secara luas. Penelitian sebelumnya menemukan pendekatan promosi menggunakan media online berguna untuk target populasi yang lebih besar remaja secara umum (O'Reilly & Parker, 2012).

Peserta kegiatan ini memahami saluran media sosial memiliki tantangan, seperti kredibilitas dan kepercayaan sumber informasi. Hal tersebut membuat remaja merasa memerlukan sumber informasi berkualitas yang mudah diakses. Dengan kata lain, perlu ada upaya mengintegrasikan promosi kesehatan mental dengan platform digital yang dikelola oleh profesional dan terpercaya. Diberbagai negara berkembang sejumlah besar program kesehatan mental sudah terintegrasi

dengan media sosial berbasis sekolah (Durlak et al., 2011; O'Reilly et al., 2018). Selain integrasi pada substansi informasi, berdasarkan peran penting remaja sebagai edukator sebaya maka perlu ada pelibatan remaja untuk mencegah dan mempromosikan kesehatan jiwa yang juga berimplikasi pada kemampuan individu menjaga kesehatan jiwanya secara personal.

Kesimpulan

Penggunaan media sosial terbukti efektif untuk kegiatan pemberdayaan remaja sebagai peromotor kesehatan. Terjadi peningkatan pengetahuan remaja setelah mengikuti kegiatan pemberdayaan berbasis online.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan pada Kepala SMA Negeri 5 Sorong, Papua, SMK Negeri 1 Plosoklaten, Kabupaten Kediri dan SMK Negeri 2 Tarakan, Kalimantan Utara karena telah membantu menginformasikan dan mengizinkan siswa mengikuti kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan pada seluruh peserta dan pemateri pada kegiatan ini yaitu ibu Lidya Ropelita, S.Psi dan ibu Retno Dwiastuti, M.Psi., Psikolog. Kegiatan pemberdayaan ini juga mendapatkan pendanaan dari Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri.

Referensi

- Abdi, F., & Simbar, M. (2013). The Peer Education Approach in Adolescents. *Iranian J Publ Health*, 42(11), 1200–1206.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, Social Media & Technology 2018. *Pew Research*, May, 20.
http://assets.pewresearch.org/wpcontent/uploads/sites/14/2018/05/31102617/PI_2018.05.31_TeensTech_FINAL.pdf
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41(June), 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2014.03.001>
- Bjørnsen, H. N., Eilertsen, M. E. B., Ringdal, R., Espnes, G. A., & Moksnes, U. K. (2017). Positive mental health literacy: Development and validation of a measure among Norwegian adolescents. *BMC Public Health*, 17(1), 1–10.
<https://doi.org/10.1186/s12889-017-4733-6>
- Borca, G., Bina, M., Keller, P. S., Gilbert, L. R., & Begotti, T. (2015). Internet use and developmental tasks: Adolescents' point of view. *Computers in Human Behavior*, 52(November), 49–58. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.029>
- Brookman, R. R. (2017). Mental Health Disorders in Adolescents. *Obstetrics and*

- Gynecology*, 130(1), 247–248. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000002153>
- Cairns, K., & Rossetto, A. (2019). School-based mental health literacy interventions. *International handbook of health literacy: Research, practice and policy across the life-span.*, 291–305.
<http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc16&NEWS=N&AN=2019-44715-019>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Farley, H. R. (2020). Assessing mental health in vulnerable adolescents. *Nursing*, 50(10), 48–53. <https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000697168.39814.93>
- Ghasemi, V., Simbar, M., Fakari, F. R., Naz, M. S. G., & Kiani, Z. (2019). The effect of peer education on health promotion of iranian adolescents: A systematic review. *International Journal of Pediatrics*, 7(3), 9139–9157.
<https://doi.org/10.22038/ijp.2018.36143.3153>
- Gould, M. S., Munfakh, J. L. H., Lubell, K., Kleinman, M., & Parker, S. (2002). Seeking Help from the Internet during Adolescence. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(10), 1182–1189.
<https://doi.org/10.1097/00004583-200210000-00007>
- Gowen, L. K., Walker, J. S., Sanchez, J., Lomelí-loibl, C., Nelson, A. A., Spagat, A., Damien, V., Walker, J. S., Geenen, S., Thorne, E., & Powers, L. E. (2009). *Youth Empowerment and Participation in Mental Health Care* (Vol. 23, Nomor 2). Portland State University, Research & Training Center, Regional Research Institute for Human Services Index.
- Huang, Z. J., Wong, F. Y., Ronzio, C. R., & Yu, S. M. (2007). Depressive symptomatology and mental health help-seeking patterns of U.S.- and foreign-born mothers. *Maternal and Child Health Journal*, 11(3), 257–267.
<https://doi.org/10.1007/s10995-006-0168-x>
- Jane, M., Hagger, M., Foster, J., Ho, S., & Pal, S. (2018). Social media for health promotion and weight management: A critical debate. *BMC Public Health*, 18(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5837-3>
- Jenkins, R., Baingana, F., Ahmad, R., McDaid, D., & Atun, R. (2011). Social, economic, human rights and political challenges to global mental health. *Mental Health in Family Medicine*, 8(2), 87–96.
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy; empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243.

<https://doi.org/10.1037/a0025957>

- Jorm, A., Wright, A., & Morgan, A. (2007). Where to seek help for a mental disorder? National survey of the beliefs of Australian youth and their parents. *The Medical Journal of Australia*, *187*(10), 556–560.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, *61*(3), 154–158.
<https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Michaud, P., & Fombonne, E. (2005). *Common mental health problems problems School phobia*. *33*(April), 835–838.
- Nutbeam, D. (2017). Health literacy as a population strategy for health promotion. *Jpn. J. Health Educ. Promot.*, *25*(3), 210–222.
- O'Reilly, M., & Parker, N. (2012). "Unsatisfactory Saturation": A critical exploration of the notion of saturated sample sizes in qualitative research. *Qualitative Research*, *13*(2), 190–197. <https://doi.org/10.1177/1468794112446106>
- O'Reilly, M., Svirydenka, N., Adams, S., & Dogra, N. (2018). Review of mental health promotion interventions in schools. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *53*(7), 647–662. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1530-1>
- Oggers, C. L., Schueller, S. M., & Ito, M. (2020). Screen Time, Social Media Use, and Adolescent Development. *Annual Review of Developmental Psychology*, *2*(1), 485–502. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-121318-084815>
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Nicholas, B., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., Kennedy, E., Mahon, J., MCGovern, T., Mokdad, A. H., Patel, V., Petroni, S., Reavley, N., Taiwo, K., Waldfoegel, J., ... Viner, R. M. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet*, *387*(10036), 2423–2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1). Our
- Sacks, D. (2003). Age limits and adolescents. *Paediatrics and Child Health*, *8*(9), 577–578. <https://doi.org/10.1093/pch/8.9.577>
- Seedaket, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: systematic review of supporting intervention studies. *Tropical Medicine and International Health*, *25*(9), 1055–1064.
<https://doi.org/10.1111/tmi.13449>
- Stellefson, M., Paige, S. R., Chaney, B. H., & Chaney, J. D. (2020). Evolving role of social media in health promotion: Updated responsibilities for health education specialists. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(4).
<https://doi.org/10.3390/ijerph17041153>
- Stengard, E., & Appelqvist-Schmidlechner, K. (2010). Mental Health Promotion in Young

People – an Investment for the Future. In *WHO Europe*. WHO Regional Office for Europe.

Subrahmanyam, K., & Smahel, D. (2011). *Digital Youth: The Role of Media in Development*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6278-2>

World Health Organization. (2019). The WHO Special Initiative for Mental Health (2019-2023): Universal Health Coverage for Mental Health. *The WHO special initiative for mental health (2019-2023)*, 1–4.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/310981/WHO-MSD-19.1-eng.pdf?ua=1>