

Pendidikan *Mental Health* Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 2 Banguntapan

Hodiri Adi Putra^{1*}, Norra Hendarni Wijaya²

^{1*}²Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global, Yogyakarta, Indonesia

Email: ^{1*}hodiriadiputra12@gmail.com, ²norahendarnie@gmail.com

Informasi Artikel

Submitted : 10-05-2025

Accepted : 25-05-2025

Published : 15-06-2025

Keywords:

Adolescent Mental Health
Health Education
Psychoeducation
Socialization

Abstract

Mental health in adolescents is no longer a taboo issue, especially among teenagers, as this period is a unique transition period where individuals experience physical and psychological changes from childhood to adulthood. Healthcare services for adolescents must be addressed in two aspects: treating them as children with inherent rights, including guardianship provisions, and treating them as individuals approaching adulthood with several accompanying rights. Healthcare services for adolescents are complex and involve many health and non-health professionals. Incorrect or inappropriate treatment can have unpleasant consequences and even be detrimental to adolescent health. The purpose of this activity is to increase students' knowledge and understanding and raise awareness of the importance of maintaining mental health. This activity method involves socializing mental health with students. The results of the activity indicate an increase in students' knowledge and understanding of mental health. It is recommended that further activities be provided to foster full awareness and habits in maintaining mental health among adolescents.

Abstrak

Kesehatan mental pada remaja saat ini menjadi masalah yang tidak tabu lagi khususnya dikalangan para remaja, karena dimasa tersebut termasuk masa yang unik dari periode transisi di mana individu mengalami perubahan secara fisik maupun psikologis dari seorang anak menuju dewasa. Layanan kesehatan bagi remaja harus diperlakukan dalam dua aspek, yaitu perlakuan bahwa mereka masih anak dengan hak yang melekat pada dirinya dengan ketentuan tentang perwalian dan perlakuan sebagai sosok yang sudah menjelang dewasa dengan beberapa hak yang mulai menyertai. Layanan kesehatan bagi remaja sangat kompleks dan melibatkan banyak profesional kesehatan maupun non kesehatan. Penanganan yang salah atau kurang tepat akan berakibat yang kurang menyenangkan bahkan dapat berakibat buruk bagi kesehatan remaja. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa dan agar lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Metode kegiatan ini dilakukan dengan sosialisasi kepada siswa tentang kesehatan mental. Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang kesehatan mental. Sarannya tetap perlu diberikan kegiatan lanjutan untuk mampu memberikan kesadaran penuh dan kebiasaan dalam menjaga Kesehatan mental bagi remaja.

Kata Kunci: Kesehatan Mental Remaja, Pendidikan Kesehatan, Psikoedukasi, Sosialisasi.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan individu, terutama pada usia remaja yang rentan terhadap tekanan hidup dan perkembangan emosional. Data dari berbagai sumber menunjukkan prevalensi yang signifikan dari gangguan kesehatan mental di kalangan anak-anak dan remaja, dengan dampak yang serius seperti peningkatan kasus bunuh diri. Di Indonesia sendiri, prevalensi gangguan kesehatan mental juga cukup tinggi, menunjukkan pentingnya edukasi tentang kesehatan mental sejak dini. Farika, dkk, (2024). Masa remaja sebagai masa yang sulit karena peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Perubahan fisik dan psikologis pada remaja akan mempengaruhi kesehatan mental remaja itu sendiri. Upaya-upaya pencegahan gangguan mental pada remaja terus dilakukan salah satunya dengan edukasi tentang kesehatan mental pada remaja. Indaria, dkk (2023).

World Health Organization. (2012) mengatakan bahwa anak muda di zaman milenial ini rentan terkena masalah gangguan mental. Hal tersebut disebabkan pada masa remaja banyak mengalami perubahan yang terjadi dalam diri dan penyesuaian yang terjadi secara psikologis, emosional, serta finansial. Tidak hanya perubahan itu saja, perubahan yang terjadi dalam perkembangan teknologi juga sangat berperan besar kepada kesehatan mental anak dan remaja di masa muda. Contohnya adalah penggunaan sosial media yang menciptakan gaya hidup yang terlihat ideal di sosial media namun tidak seindah kenyataan. Hal tersebut dapat menyebabkan tekanan besar terhadap pikiran generasi muda.

Angka bunuh diri di Indonesia juga terus meningkat hingga mencapai 1,6 - 1,8 tiap 100.000 633 penduduk. Adapun kejadian bunuh diri tertinggi berada pada kelompok usia remaja dan dewasa muda (15 – 24 tahun). Fenomena bunuh diri di Indonesia meningkat pada kelompok masyarakat yang rentan terhadap sumber tekanan psikososial yaitu pengungsi, remaja, dan masyarakat sosial ekonomi rendah (World Health Organization, 2012). Laporan terbaru tahun 2022 Angka penderita gangguan mental di Indonesia terus meningkat secara signifikan dari tahun ke tahun. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi penderita gangguan mental emosional pada penduduk usia dibawah 15 tahun, mengalami kenaikan dari 6,1 % atau sekitar 12 juta penduduk, meningkat menjadi 9.8% atau sekitar 20 juta penduduk.

Temuan lainnya terkait gangguan mental juga diperoleh dari hasil survei oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 – 17 tahun di Indonesia. Dari hasil survei tersebut menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Remaja dalam kelompok ini adalah remaja yang terdiagnosis dengan gangguan mental sesuai dengan panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5) yang menjadi panduan penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%. Meskipun pemerintah sudah meningkatkan akses ke berbagai fasilitas kesehatan, akan tetapi hanya sedikit remaja yang mencari bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental mereka. Hanya berjumlah 2,6% dari remaja yang memiliki masalah kesehatan mental menggunakan fasilitas kesehatan mental atau konseling untuk membantu mereka mengatasi masalah emosi dan perilaku mereka (Gloria, 2022).

Adanya indikasi gangguan mental dari beberapa siswa dan siswi di SMA Negeri 2 Banguntapan dari informasi yang diberikan guru sekolah dan temuan yang ada dilapangan dari hasil tanya jawab dan sharing ada beberapa kriteria yang disebutkan yang menjadi indikasi agar dengan segera dilakukan penanganan yang lebih lanjut kepada mereka .selain pembinaan pengetahuan akan kesehatan mental kepada mereka.

Berdasarkan studi pendahuluan melakukan analisis yang dilakukan dengan mitra, terdapat beberapa masalah yang perlu segera diatasi antara lain: Kurangnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental sehingga menganggap bahwa kesehatan mental itu tidak penting, Tidak adanya kegiatan atau usaha remaja untuk dapat mengatasi gangguan kesehatan mental sehingga remaja mengalihkan kegiatan pada hal-hal yang negatif seperti kenakalan remaja, minum minuman keras. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan bersama mitra, solusi yang ditawarkan adalah memberikan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan mental pada remaja.

Aktivitas pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi dalam meningkatkan pengetahuan remaja terhadap kesehatan mental termasuk upaya pencegahan gangguan mental pada remaja. Pengabdian masyarakat bermanfaat untuk terjadinya peningkatan pengetahuan, keterampilan dan keberdayaan pada anak remaja.

2. PELAKSAAAN DAN METODE

Kegiatan ini memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat mengenai berbagai isu penting mengenai kesehatan mental remaja. Berikut tahapan kegiatan pengabdian masyarakat:



1. Persiapan
 - a. Tim pengabdian melakukan perizinan terlebih dahulu kepada mitra
 - b. Kesepakatan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian
 - c. Survey tempat atau ruangan yang akan dijadikan kegiatan pengabdian
 - d. Mengecek perangkat pendukung (LCD, Proyektor, Stopkontak dll)
 - e. Memastikan jumlah audien

2. Pemberian materi

- a. Sosialisasi

Waktu kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada :

- 1) Hari/tanggal : Selasa 06 Mei 2025
- 2) Waktu : 10.00 – selesai
- 3) Lokasi : SMA Negeri 2 Banguntapan

Sebelum diberikan materi terkait kesehatan mental tentunya tim pengabdian memberikan *pre tes* dasar secara lisan terlebih dahulu kepada siswa yang berkaitan dengan kesehatan mental. Setelah dilakukan *pre tes* dasar secara lisan maka tim pengabdian memberikan materi atau sosialisasi kepada siswa mengenai strategi kesehatan mental.

- b. Diskusi dan Post Tes

Setelah diberikan sosialisasi tentang kesehatan mental dan *pre tes* dasar secara lisan diawal maka tim pengabdian melakukan membukan sesi diskusi dan tanya jawab sharing terkait kesehatan mental. Setelah melakukan sesi diskusi dan Tanya jawab kemudian tim pengabdian melakukan *post tes* mengenai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.

3. Evaluasi

Setelah dilaksnakan kegiatan pengabdian maka tim pelaksana akan melakukan evaluasi, hal ini bertujuan untuk menilai apakah kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil evaluasi bahwa kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar tanpa adanya kendala hanya sedikit kewalahan saat pengkondisian siswa karena keterbatasan tim pengabdian. Alhamdulillah siswa merasa senang dan semangat saat diberikan materi dan diskusi serta sharing terkait kesehatan mental remaja

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi ini merujuk pada permasalahan yang melatarbelakangi melakukan pengabdian di SMA negeri 2 Banguntapan yaitu upaya meningkatkan kesehatan mental remaja. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Surya Global Yogyakarta. Pelaksanaan Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 06 Mei Tahun 2025 di ruangan kelas SMA Negeri 2 Banguntapan, dimulai pada pukul 10.00 sampai selesai. Peserta kegiatan pengabdian ini diikuti oleh siswa dan siswa SMA Negeri 2 Banguntapan sebanyak 35 siswa. Peralatan pendukung untuk kegiatan pengabdian ini adalah LCD/proyektor, laptop dan fotocopy materi. Dengan peralatan tersebut diharapkan proses pengabdian dapat berjalan dengan lancar. Persiapan peralatan juga melibatkan bantuan dari 3 mahasiswa. Tidak hanya itu, terdapat juga 2 orang pemateri yang memberikan sosialisasi terkait kesehatan mental bagi siswa dan siswi SMA Negeri 2 Banguntapan.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Setelah acara pembukaan kemudian tim langsung memberikan materi tentang kesehatan mental. Sebelumnya dilakukan *pre tes* dasar kepada siswa dengan tujuan untuk mengetahui sejauhmana pemahaman awal mereka tentang kesehatan mental. Berikut hasil *pre tes* siswa siswi:

Tabel 1. Pre Tes Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Mental

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	7	21,9%
2	Cukup	14	43,7%
3	Kurang	11	34,4%
Jumlah		32	100%

Berdasarkan hasil *pre tes* dasar bahwa mayoritas siswa mempunyai tingkat pemahaman cukup. Siswa yang memiliki tingkat pemahaman yang kurang berada pada posisi menengah dan mereka yang mempunyai tingkat pemahaman baik tentang kesehatan mental hanya sedikit saja. Artinya bahwa tingkat pemahaman siswa tentang kesehatan mental berada pada sebagian besar pemahaman yang cukup. Tim pengabdian berinisiatif memberikan sosialisasi terkait kesehatan mental untuk meningkatkan pemahaman siswa khususnya di SMA Negeri 2 Banguntapan agar lebih baik dan bisa mengontrol dirinya sendiri serta bisa melatih emosional. Setelah diberikan sosialisasi maka tim peneliti memberikan *post tes* kepada siswa untuk mengetahui apakah pengetahuan siswa lebih baik.



Gambar 2. Materi Kesehatan Mental Remaja Pengabdian

Tim pengabdian masyarakat memberikan materi terkait kesehatan mental remaja, dengan maksud dan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa siswi agar lebih baik. Jika tingkat pengetahuan siswa semakin baik maka akan berdampak pada sikap dan perilaku siswa, maka pentingnya punya pengetahuan tentang kesehatan khususnya kesehatan mental agar bisa lebih baik menjaga dan mengontrol emosi diri kita sendiri. Setelah diberikan materi maka tim pengabdian akan melakukan *post tes* kepada siswa siswi tujuannya apakah pengetahuan dan pemahaman siswa semakin baik dan atau sama seperti sebelumnya.

Pemateri memandu para remaja untuk melakukan relaksasi sederhana dan memberikan tips-tips aplikatif sebagai langkah pertama ketika menghadapi situasi menekan. Di antara tips tersebut adalah mencari hobi untuk mendapatkan emosi negatif, mengendalikan pikiran untuk tetap positif, dan memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar sehingga bisa saling memberikan dukungan satu sama lain. Setelah itu remaja diajarkan teknik-teknik sederhana yang dapat digunakan untuk mengendalikan emosi saat menghadapi situasi yang dianggap sebagai tekanan. (Dewanto A C, dkk, 2023).

Sebagaimana pengabdian sebelumnya yang ditulis oleh Putri, dkk. (2021) bahwa baiknya pengetahuan kesehatan mental yang dimiliki oleh kelompok remaja demikian akan mencegah masalah kesehatan mental mereka sendiri serta dapat menjaga kesehatan fisik, mengantisipasi terjadinya depresi dan gangguan mental lainnya. Walaupun kejadian gangguan mental meningkat khususnya dikalangan remaja, pengetahuan terhadap kesehatan mental masih belum terpenuhi.

Dikuatkan juga dengan pengabdian sebelumnya yang ditulis oleh Xiong, dkk. (2020) bahwa supaya mencapai jiwa yang sehat diperlukan usaha dan waktu untuk mengembangkan dan membinanya. Jiwa yang sehat dikembangkan sejak bayi hingga dewasa ,dalam berbagai tahapan perkembangan. Pengaruh lingkungan terutama keluarga sangat penting dalam membina kesehatan mental mereka. Untuk menghadapi masa pandemi bagi remaja diperlukan pengalihan perhatian kepada kegiatan - kegiatan yang lebih produktif yang dinilai dapat mengurangi kecemasan dan membuat remaja merasa tidak terbebani. Orang tua mempunyai peranan penting dimana mereka harus dapat berperan menjadi teman bagi remaja dengan memberikan ruang untuk terbuka soal perasaan yang mereka rasakan.

Kesehatan mental remaja menjadi masalah yang semakin mendesak di era modern, dengan meningkatnya tekanan dari lingkungan mengakibatkan sering kali tidak dikelola dengan baik, sehingga munculnya berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi dan gangguan perilaku. Mukhtar A, dkk, (2024). Masa remaja fase perkembangan yang dinamis dan mengalami banyak perubahan dalam kehidupan remaja. Salah satu perubahan tersebut terjadi pada kondisi mentalnya. Akibat perubahan yang terjadi pada masa remaja dapat memicu terjadinya masalah mental emosional. Akan tetapi, hanya sedikit remaja yang mencari bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental mereka dan pemahaman akan kesehatan mental di Indonesia cenderung rendah. (Tyas D M, Pertiwi A, Nisa V Z, 2023).

Tabel 2. Post Tes Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Mental

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	23	71,9%
2	Cukup	9	28,1%
3	Kurang	0	0
Jumlah		32	100%

Berdasarkan hasil *post tes* menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa tentang kesehatan mental setelah diberikan sosialisasi semakin meningkat secara signifikan. Mereka yang memiliki tingkat pemahaman yang baik berada pada posisi paling banyak. Bahkan dalam hasil pengujian dan penilaian beberapa siswa mendapatkan nilai sempurna. Sedangkan mereka yang memiliki tingkat pemahaman yang cukup sangat sedikit dan tingkat pemahaman yang kurang tidak ada. Hasil ini menyatakan bahwa ada perubahan pemahaman siswa tentang kesehatan mental. Hasil perubahan ini menunjukkan tingkat pemahaman siswa SMA Negeri 2 Banguntapan yang semakin baik pada materi kesehatan mental.

Kesehatan mental peserta didik dipengaruhi oleh perkembangan sosial emosional peserta didik disekolah. Pemahaman pimpinan sekolah dan guru – guru (terutama guru BK atau konselor) tentang kesehatan mental sangatlah penting. Pimpinan dan para guru secara sinergi dapat menciptakan lingkungan kehidupan sekolah yang positif (fisik, emosional, sosial, maupun moral spritual) untuk perkembangan kesehatan mental para siswa dan siswinya. Disamping itu mereka dapat memantau gejala gangguan mental yang dapat diatasi sedini mungkin. Mereka dapat memahami masalah mental yang dapat diatasi sendiri dan mana seyogyanya dirujuk kepada ahli yang lebih profesional. Kholig L F, dkk (2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ada sejumlah faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Faktor-faktor ini mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosial (Rahmawaty et al., 2022). Contoh faktor risiko biologis termasuk riwayat keluarga dengan gangguan mental, perubahan hormonal dan kondisi medis tertentu (Kirana et al., 2022). Faktor psikologis mencakup kepribadian, pengalaman trauma, dan strategi coping yang kurang efektif (Anggadewi, 2020). Sementara itu, faktor sosial meliputi tekanan akademis, dinamika keluarga, perundungan, serta kurangnya dukungan sosial merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja (Aisyaroh et al., 2022). Remaja mengalami berbagai fase perubahan yaitu perubahan fisik, emosional, hingga sosial yang kompleks dan sering kali dipengaruhi dari tekanan lingkungan keluarga, sekolah serta pergaulan sebayanya. Tekanan-tekanan ini, jika tidak dikelola dengan baik dapat berkontribusi pada munculnya masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi dan gangguan perilaku (Ruimassa, 2023).

Remaja yang memiliki pengetahuan atau informasi mengenai kesehatan mental akan memiliki sikap untuk mampu menjaga kesehatan mental dirinya maupun teman sebayanya. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Praherso, Pols & Tiliopoulos (2020) bahwa pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental berdampak pada peningkatan pengetahuan umum seperti memicu perilaku preventif untuk mencegah gangguan mental, upaya mencari pertolongan dan perawatan, mengetahui tentang strategi pertolongan mandiri yang efektif untuk masalah yang ringan, serta memiliki skill atau keterampilan pertolongan pertama untuk memberikan support kepada orang lain yang mengalami gangguan mental atau berada dalam kondisi krisis kesehatan mentalnya.

Psikoedukasi dalam kegiatan ini juga memiliki pengaruh atau dampak pada perubahan pemahaman remaja terkait isu-isu kesehatan mental, terbukti dari hasil pengisian pre-test dan post-test yang menjelaskan bahwa pemahaman remaja menjadi lebih baik setelah mendapatkan pemaparan materi. Serupa dengan pendapat Ariyanti (2022) salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan terkait mental health literacy dapat dilakukan dengan intervensi psikologi berupa psikoedukasi. Psikoedukasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan interpretasi atau keahlian sebagai upaya menghindari kemunculan penyebaran masalah kesehatan mental dalam kelompok, komunitas, atau kelompok serta meningkatkan interpretasi terhadap keluarga tentang hambatan yang dialami seseorang setelah menerima psikoterapi. Berkaitan dengan hal psikoedukasi, didukung oleh pendapat Prasetyo (2021) bahwa kesehatan mental remaja dapat dijaga dengan kegiatan pembekalan mengenai kesehatan mental, pendampingan remaja oleh seorang yang wawasannya lebih luas dan berempati terhadap kesehatan mental remaja dan penyuluhan mengenai kesehatan mental.



Gambar 3. Evaluasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Sesi terakhir kegiatan dengan melakukan evaluasi, dimulai dari sesi pembukaan sampai kegiatan selesai. Setelah dilakukan evaluasi oleh tim didapatkan bahwa dari segi peserta menyatakan sangat tertarik dengan materi yang diberikan, kemudian waktu pelaksanaan sesuai saat perencanaan artinya tidak molor, pengkondisian peserta agak sedikit susah karena berbarengan dengan saat jam istirahat, yang terakhir yaitu adanya peningkatan pemahaman dari peserta terhadap materi yang disampaikan. Evaluasi dilakukan kepada sasaran dengan cara bertanya secara langsung. Meskipun materi yang diberikan telah menunjukkan adanya peningkatan pemahaman, namun tetap perlu diberikan kegiatan lanjutan untuk mampu memberikan kesadaran penuh dan kebiasaan dalam menjaga Kesehatan mental bagi remaja.

4. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kesehatan dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental menjadi lebih baik, yang sebelumnya tidak pernah terpapar oleh materi tentang kesehatan mental sehingga memberikan ilmu baru untuk bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, dan juga bisa mengendalikan emosi dan mencegah perilaku yang kurang baik.

Saran

Hendaknya siswa siswi harus lebih meningkatkan belajarnya terutama terkait dengan kesehatan mental, karena kesehatan sebagai kebutuhan primer oleh setiap orang yang harus dijaga dengan baik termasuk kesehatan mental agar bisa mengendalikan emosi dan mencegah sesuatu yang tidak baik.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Mitra SMA Negeri 2 Banguntapan yang telah bersedia menjadi mitra pengabdian dengan memberikan dukungan berupa tempat/lokasi pengabdian. Terima kasih juga kepada tim yang telah sudi membantu jalannya kegiatan pengabdian.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Farika S A, Mirza M N, Romas A N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. Volume 1. Nomor 1. Edisi Juni 2024. Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan. Menara Science Indonesia.
- Indaria, Asrib Y, Aminac T, Rizzal A F. (2023). Peer education : Kesehatan Mental Remaja Untuk Pencegahan Gangguan Mental Remaja di Desa Ngadas. Vol 2. No.2 Oktober 2023, hal. 64-69. E-ISSN: 2830-7828 Journal of Health Innovation and Community Service.
- World Health Organization. (2012). Mental health atlas 2011. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
- Riset Kesehatan Dasar. (2022). Laporan Nasional Riskesdas 2022. Kementerian Kesehatan RI: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Gloria. (24 Oktober 2022). "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental" <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalahkesehatanmental> (diakses pada 12 Maret 2025, Pukul 20.30).
- Putri, N. A. S., Juhri, N. A., Asy'ari, A. H., Mufid, S. Al, Sari, D. R., Kinasih, D. S. S., Pratiwi, O. G., Melbiarta, R. R., Mudjianto, G. P., Divamillenia, D., & Indiasuti, D.N. (2021). Edukasi Daring Untuk Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Masa Wabah Covid-19. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17 (2), 151–164.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., & Phan, L. (2020). Impact Of Covid-19 Wabah on Mental Health in The General Population : A Systematic Review. *Journal of Affective Disorder*, 277, 55–64. <https://doi.org/https://doi.org/10/1016/j.jad.2020.08.001>.
- Kholig L F, Supriadi, Andri M, Syarifudin A, Erviyanti T, Oktavianti V. (2022). Pembinaan Kesehatan Mental Remaja Di MTS Ngalaban Desa Bendet Kecamatan Diwek Jombang. Vol. 1 No. 1. ISSN: 2810-0085 (Online). ISSN: 2810-0816 (cetak). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Universitas Darul Ulum.
- Mukhtar A, Akbar, Masradin, Shafwah R. (2024). Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Dengan Pendekatan Identifikasi Faktor Risiko Dan Manajemen Diri. *Jurnal Pengabdian Sosial*. e-ISSN : 3031- 0059. Volume 1, No. 9.
- Tyas D M, Pertiwi A, Nisa V Z. (2023). Sosialisasi Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Pada Remaja. e-ISSN : 2987- 0135. Volume 1, No. 10, Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3).
- Kirana, W., Anggreini, Y. D., & Litaqia, W. (2022). Faktor Risiko yang Memengaruhi Gangguan Jiwa. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 4. <https://doi.org/10.53399/knj.v4i0.177>.
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-Kanak pada Remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2).
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1). <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>.
- Ruimassa, A. A. (2023). Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral yang Peka Kesehatan Mental Remaja. *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 7(2). <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>.
- Praharso, N. F., Pols, H., & Tiliopoulos, N. (2020). Mental health literacy of Indonesian health practitioners and implications for mental health system development. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102168.
- Ariyanti, T. D. (2022). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 6. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v7i2.53>.
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi mental health awareness sebagai upaya untuk merawat kesehatan mental remaja dimasa pandemi. *Journal of Empowerment*, 2(2), 261. <https://doi.org/10.35194/je.v2i2.1757>.
- Dewanto A C, Khasanah K, Isrofah, Prasetya E Y, Islammudin M. (2023). Edukasi Peningkatan Kesehatan Mental Pada Remaja Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan. *Madaniya*, Vol. 4, No. 3, Agustus 2023. ISSN 2721-4834.