

## Penanaman Kesadaran Tentang Pentingnya Kesehatan Mental Kepada Remaja

Eva Siti Faridah<sup>1</sup>, Munakhiroh El Hajar<sup>2</sup>, Zaeni Dahlan<sup>3</sup>

Ahmad Ridwan<sup>4</sup>, Siskha Putri Sayekti<sup>5</sup>, Ernawati<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>STAI Al-Hamidiyah Jakarta

<sup>6</sup>IAI Nasional Laa Roiba

[evasf@stai-aha.ac.id](mailto:evasf@stai-aha.ac.id)<sup>1</sup>

### ABSTRACT

*According to the Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022, 15.5 million (34.9 percent) teenagers experience mental problems and 2.45 million (5.5 percent) teenagers experience mental disorders. Youth mental health is considered a concern and the current situation may cause concern and require government action. Mental health has become a concern for the government, but has not yet become a priority. Awareness of the importance of mental health is still very low in Indonesia. Responding to the situation above, it is appropriate for the Indonesian people to educate each other and increase awareness about mental health. So it is necessary to instill awareness about mental health among teenagers. The methods used in community service consist of the preparatory stage of conducting a survey of the perceived mental health of junior high school students and interviews, the implementation stage by providing material for raising awareness about mental health to Muhammadiyah 2 Middle School students, the report and evaluation stage. The results of the mental health survey of students at SMP Muhammadiyah 2 showed symptoms. 12% of students answered always, 16% of students answered often, and 40% of students answered sometimes. Students answered never 62%. This means that the majority of junior high school students experience mental health problems at any time and according to the Likert scale table are included in the moderate category. Judging from the symptoms, this problem can still be overcome. The provision of material about mental health to Muhammadiyah 2 Middle School students was received with enthusiasm and enthusiasm, followed by discussion and questions and answers. Efforts to increase awareness about adolescent mental health by providing education involving all stakeholders: adolescents, parents, families, school principals, teachers and the community. It is hoped that this activity can increase youth productivity, avoid various diseases, improve communication skills and make life more successful.*

**Keywords :** *awareness, mental health, teens.*

### ABSTRAK

Menurut Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022, 15,5 juta (34,9 persen) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5 persen) remaja mengalami gangguan mental. Kesehatan mental remaja dianggap memprihatinkan dan situasi saat ini dapat menimbulkan kekhawatiran sehingga memerlukan tindakan pemerintah. Kesehatan mental sudah menjadi perhatian pemerintah, namun belum menjadi prioritas. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental masih sangat rendah di Indonesia. Menyikapi situasi di atas, sudah sepatutnya masyarakat Indonesia saling mendidik dan meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental. Maka perlu adanya penanaman kesadaran tentang kesehatan mental kepada remaja. Metode yang dilakukan pada pengabdian masyarakat terdiri tahap persiapan melakukan survey kesehatan mental yang dirasakan siswa SMP dan wawancara, tahap pelaksanaan dengan memberikan materi penanaman kesadaran tentang kesehatan mental kepada siswa SMP Muhammadiyah 2, tahap laporan dan evaluasi. Hasil survei kesehatan jiwa siswa di SMP Muhammadiyah 2 menunjukkan adanya gejala. sebanyak 12% siswa menjawab selalu, 16% siswa menjawab sering, dan 40% siswa menjawab kadang-kadang. Siswa menjawab tidak pernah 62%. Artinya, sebagian besar siswa SMP sewaktu-waktu mengalami gangguan kesehatan jiwa dan menurut tabel skala Likert termasuk dalam kategori sedang. Dilihat dari gejalanya, permasalahan tersebut masih bisa diatasi. Pemberian materi tentang Kesehatan mental kepada Siswa SMP Muhammadiyah 2 diterima dengan antusias dan semangat

dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental remaja dengan memberikan penyuluhan melibatkan seluruh pemangku kepentingan: remaja, orang tua, keluarga, kepala sekolah, guru dan masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan produktivitas remaja, terhindar dari berbagai penyakit, meningkatkan kemampuan komunikasi dan menjadikan hidup lebih sukses.

**Kata kunci : kesadaran, kesehatan mental, remaja.**

## **PENDAHULUAN**

Penyakit mental atau depresi merupakan masalah psikologis yang umum terjadi di kalangan anak muda. Data di Indonesia menunjukkan bahwa 6,1% penduduk Indonesia berusia 15 tahun atau menderit masalah kesehatan mental. Gelar doktor. Hal ini berdampak negatif terhadap kesehatan generasi muda, kata Khamelia Malik dari Persatuan Dokter Spesialis Jiwa Indonesia (PDSKJI) dalam konferensi pers offline di Jakarta, Selasa (10 Desember). Di sisi lain, tubuh, masa muda; Merupakan masa hidup yang paling sehat dengan kekuatan, kecepatan, kemampuan, kemampuan menahan dingin, panas, lapar, haus dan berbagai luka. (Rokom, 2023).

Faktanya, terdapat peningkatan 200 persen angka kesakitan dan kematian di kalangan generasi muda saat ini, kata Dr. kata Hamelia. Ia menambahkan salah satu penyebabnya adalah ketidakmampuan mengendalikan perilaku dan emosi yang berujung pada rasa sakit dan kematian.(Rokom, 2023).

Kesehatan mental adalah kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup ordinary pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. (Savitrie, 2024)

Penyakit jiwa adalah penyakit yang memungkinkan orang sehat menyadari potensinya, mengatasitekan hidup sehari-hari, bekerja dengan baik dan efektif, serta membantu masyarakatnya sebagai sumber daya. . Hal ini sering terjadi pada lebih sedikit orang karena berhubungan dengan pengobatan dan pengucilan dari lingkungan yang dianggap sehat. Saat ini telah terjadi perubahan kesehatan mental yang penting untuk pencegahan penyakit mental dan peran masyarakat dalam meningkatkan fungsi mental individu.(Mahardika, 2017)

Masalah kesehatan mental yang lebih besar akan berdampak pada produktivitas negara. Hal ini dapat berdampak pada transisi Indonesia menjadi negara maju pada tahun 2045. Berdasarkan Survei Kesehatan Remaja Nasional Indonesia tahun 2022, terdapat 15,5 juta (34,9%) remaja mengalami gangguan kesehatan mental dan 2,45 juta (5,5%) remaja mengidap autisme. Dari jumlah tersebut, hanya 2,6% yang menerima konseling emosional dan perilaku. (Medi, 2023)

Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI, sekitar satu dari 10 orang di Indonesia menderita penyakit jiwa. Dalam dokumen yang sama, Rissesdas 2018 mengungkapkan lebih dari 19 juta penduduk usia di bawah 15 tahun di Indonesia menderita penyakit jiwa. Selain itu, lebih dari 12 juta orang pada kelompok usia yang sama menderita depresi.(Khalish, 2024)

Kesehatan mental remaja dianggap memprihatinkan, dan situasi saat ini dapat menimbulkan kekhawatiran sehingga memerlukan tindakan pemerintah. Kesehatan mental sudah menjadi perhatian pemerintah, namun belum menjadi prioritas. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental masih sangat rendah di Indonesia. Menyikapi situasi di atas, sudah sepatutnya masyarakat Indonesia saling mendidik dan meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental. Seluruh masyarakat harus menyadari pentingnya kesehatan jiwa sebagai upaya preventif untuk menurunkan jumlah penderita gangguan jiwa.

Penting bagi masyarakat, terutama generasi muda, untuk memahami bahwa kesehatan mental adalah isu penting yang harus dipeluk dan diperjuangkan oleh negara sebagai sebuah generasi. Kaum muda perlu mengontrol otaknya agar memiliki tubuh yang baik dan menjalani kehidupan yang baik. Remaja merupakan kelompok usia yang banyak mengalami perubahan psikologis dan emosional. Jika seorang remaja mengidap penyakit mental atau penyakit mental, gejala seperti perubahan suasana hati, kurang minat, kurang tidur dan motivasi, penurunan berat badan, isolasi dan depresi mungkin akan terlihat. Jika seorang remaja mengalami gejala ini, ia harus segera mencari bantuan dari ahli kesehatan mental. Oleh karena itu, mencegah terjadinya masalah kesehatan mental pada generasi muda sangatlah penting. Remaja yang sehat dapat mengatasi banyak masalah seperti stres dan depresi, serta mengelola dan menjaga hubungan sosialnya.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Aji Cokro dan teman melakukan wawancara dan penelitian. Temuan menunjukkan bahwa informasi mengenai kesehatan generasi muda masih kurang. Hasil survei pendahuluan terhadap generasi muda di Karang Taruna Bina Karya Pemuda di Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan menunjukkan masih kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental, salah satu permasalahan dalam mengelola stres sehari-hari. Oleh karena itu, solusi yang ada saat ini adalah dengan mengadakan pengabdian kepada masyarakat yang diberi nama "Karang Taruna Bina Karya Pemuda Edukasi Kesehatan Remaja Desa Sumurjomblangbogo", yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan di kalangan generasi muda (Cokro et al., 2023)

Kurangnya kesadaran masyarakat terutama remaja terhadap pentingnya kesehatan mental mengakibatkan banyak remaja yang mengalami gangguan jiwa karena tidak dapat mengatasi karakteristik atau ciri-ciri penyakit mental yang dirasakan pada dirinya. Dampak dari mental yang terganggu memiliki gejala seperti perubahan perilaku, sering bertengkar, kasar, mood berubah, depresi, sulit konsentrasi, berat badan menurun drastis, stress, cepat emosi, sakit kepala, sakit perut, sulit bernapas, jantung berdebar, takut yang berlebihan, dengan kondisi tersebut mengakibatkan remaja tidak stabil dalam berperilaku dan bahkan dapat berdampak terhadap orang lain mencederai orang lain bahkan bisa mengakibatkan gangguan jiwa. Dengan gejala mental remaja yang tidak sehat maka perlu adanya kegiatan untuk menanamkan kesadaran tentang kesehatan mental remaja di masyarakat. Menjaga kesehatan mental remaja membantu mereka mengatasi tantangan hidup, menjaga hubungan agar menjadi sehat dan mendapatkan hidup yang berkualitas. Remaja harus dapat mengenali karakteristik penyakit mental dan mencari bantuan apabila itu terjadi pada remaja. Remaja membutuhkan dukungan agar dapat tumbuh dan berkembang optimal dalam berkaitan dengan kesehatan mental.

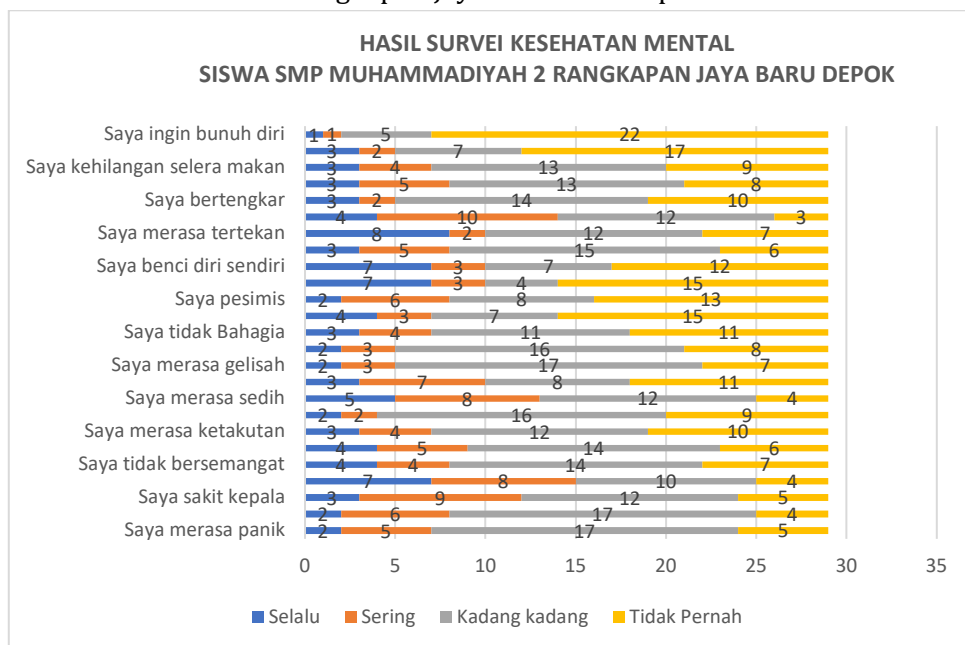
## METODE PENELITIAN

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan beberapa tahap sebagai berikut: Perencanaan tahap pertama adalah pengumpulan data melalui penelitian, wawancara dan diskusi dengan pengurus dan guru di SMP Muhammadiyah 2 Rangkapan Jaya Baru Depok. Untuk memahami gejala kesehatan jiwa pada siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 2 dengan cara menyebarkan survei. Pertanyaan dibuat dari indikator kesehatan mental pada skala Likert. Menurut Sugiyono (Sugiyono,2019) Skala likert digunakan untuk mengukur tingkah laku, pikiran dan perasaan seseorang atau sekelompok orang mengenai peristiwa sosial. Skala likert digunakan dalam pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu perbedaan yang ingin diukur dijelaskan sebagai variabel. Variabel independen dan dependen diukur menggunakan metode standar untuk memberikan nilai pada setiap respons sehingga dapat dihitung. Pilihan jawaban soal psikologi selalu bernilai 4 poin, biasanya 3 poin, kadang 2 poin, bukan 1 poin. Bagian kedua dari aplikasi adalah presentasi dimana informasi kesehatan mental diberikan kepada siswa dengan dukungan kepala sekolah dan guru Sekolah Menengah Muhammadiyah 2. Siswa mengikuti acara tersebut dengan penuh minat, kegembiraan dan perhatian. Setelah informasi dan video mengenai kesehatan mental ditayangkan, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab. Siswa mengikuti berbagai kegiatan dari awal hingga akhir. Tahap 3 mengevaluasi dan melaporkan hasil penelitian untuk mengukur keberhasilan pekerjaan yang dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat tentang kesehatan mental remaja, dilakukan observasi awal dengan melakukan survei menyebarkan angket terhadap siswa SMP Muhammadiyah 2 tentang gejala kesehatan mental yang dirasakan oleh mereka. Dari angket yang disebar ada 29 angket yang diisi dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Survei Kesehatan Mental Siswa SMP Muhammadiyah 2 Rangkapan Jaya Baru Kota Depok



Tabel 2 Kriteria Penilaian Skala Likert

| KRITERIA PENILAIAN SKALA LIKERT |              |       |
|---------------------------------|--------------|-------|
| KATEGORI                        | PERSENTASE   | HASIL |
| SELALU                          | 0% - 24,99 % | 12%   |
| SERING                          | 25% - 49,99% | 16%   |
| KADANG KADANG                   | 50% - 74,99% | 40%   |
| TIDAK PERNAH                    | 75% - 100%   | 62%   |

Dari hasil survei kesehatan mental siswa SMP Muhammadiyah 2 menunjukkan hasil gejala yang dirasakan, siswa yang menjawab selalu yaitu 12%, siswa menjawab sering yaitu 16%, siswa menjawab kadang kadang yaitu 40% siswa menjawab tidak pernah yaitu 62%. Berarti siswa SMP Muhammadiyah 2 mayoritas kadang kadang mengalami masalah terhadap kesehatan mental dan hal ini termasuk kategori sedang menurut tabel skala likert dan gejala kadang kadang berarti masalah ini masih dapat ditangani. Hasil survei menunjukkan bahwa mental tidak sehat itu akan selalu dirasakan oleh anak remaja sedikit atau banyak, selalu, sering ataupun kadang kadang, maka agar anak remaja dapat menanggulangi masalah kesehatan mental yang terjadi pada dirinya perlu diberikan pemahaman, pengetahuan karakteristik atau ciri ciri kesehatan mental agar saat anak remaja mengalaminya mudah untuk mengenali dan mengidentifikasi sehingga dapat menanggulangi masalahnya sendiri atau dapat segera mencari tahu cara menanganinya kepada teman, guru, orang tua atau psikiater. Maka perlu adanya upaya menanamkan kesadaran tentang kesehatan mental kepada remaja dengan memberikan penyuluhan dan melibatkan semua pihak yaitu remaja, orang tua, keluarga, sekolah dan masyarakat. Remaja memiliki peran aktif dalam menanggulangi mental yang tidak sehat di Sekolah. Remaja tidak hanya berteman baik tetapi berperan untuk menjaga kesehatan mental sendiri, berperan aktif menyadarkan teman temannya mengingatkan membantu teman untuk sehat mentalnya. Kaum remaja menjadi panutan dalam berperilaku baik mempunyai tanggung jawab untuk mencegah mental yang tidak sehat sebagai partisipasi dalam menjaga kesehatan mental.

Pelayanan Kesehatan jiwa sangat penting karena emmpengaruhi aktivitas masyarakat sehari. Masalah kesehatan mental dapat menyebabkan perubahan suasana hati, kelelahan, kebosanan, pusing, dan ketidakmampuan untuk berfungsi secara normal. Setiap orang harus memahami pentingnya manajemen kesehatan mental. Kesehatan yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Kesehatan yang buruk membuat orang berisiko terkena penyakit mental dan penyakit serius lainnya. Oleh karena itu, untuk bisa hidup bahagia, seseorang harus memahami bahwa kesehatan mental lebih penting daripada kesehatan fisik. Langkah-langkah untuk mengelola kesehatan mental antara lain: menjaga pikiran tetap jernih, meningkatkan produktivitas, menghindari banyak penyakit, meningkatkan komunikasi, dan menjalani hidup yang berkecukupan. (Yustikasari et al., 2022).

Memberikan kesadaran kepada masyarakat untuk menanamkan kesehatan mental remaja dapat dilakukan dengan berbagai cara. Menanamkan kesadaran kesehatan mental pada kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan. Kegiatan

menanamkan kesadaran tentang kesehatan mental pada remaja dilaksanakan bulan Februari 2024 terhadap siswa kelas 9 Siswa SMP Muhammadiyah 2 Rangkapan Jaya Baru Depok.

Kelompok remaja adalah masa yang rentan dalam tahapan kehidupan manusia karena pada usia remaja memiliki pemikiran yang labil dan masa yang dialami dianggap penuh dengan tuntutan, tekanan dan masalah lainnya. Sehingga apabila remaja tidak mempunyai tujuan yang jelas dan bingung tentang identitas jati dirinya maka mudah mengalami masalah kesehatan mental. Pelayanan kesehatan mental sebagai upaya yang harus dilakukan sedini mungkin pada remaja dimulai dengan dengan screening atau deteksi dini kesehatan mental/psikososial, Melakukan upaya tindak lanjut screening berupa edukasi kesehatan mental maupun stimulasi perkembangan psikososial remaja baik pada remaja dengan perkembangan psikososial yang normal maupun yang menyimpang (mengalami kebingungan peran atau identitas diri remaja). Mengembangkan dan membentuk identitas jati diri remaja membantu memiliki tujuan yang jelas untuk menjalani hidup dan terhindar dari pengaruh negative dari lingkungan sekitar. Kesehatan mental seseorang dapat berfluktuatif, tergantung dari faktor internal dan eksternal dalam kehidupan mereka. Maka, kesehatan mental terlihat sebagai yang dikategorikan ke dalam sehat jiwa atau sakit jiwa.(Mawaddah & Prastya, 2023).



Gambar 1. Penanaman kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental kepada remaja

Remaja di Indonesia umumnya menghabiskan lebih dari 6 jam sehari dan rata-rata hampir 1.200 jam setiap tahun di sekolah. Oleh karena itu, tidak mengherankan bahwa sekolah memiliki pengaruh besar pada kesehatan mental remaja dan bahkan mungkin lebih berpengaruh daripada lingkungan rumah. Karena itu, kebijakan sekolah dapat didorong untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.(Mustamu et al., 2020).

Membangun hubungan sosial yang positif dan mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat sangat penting bagi remaja. Adanya kerjasama antara teman, keluarga atau mencari bantuan dari profesional kesehatan mental bisa membantu remaja mengatasi

masalah yang dialami merasa mendapat dukungan secara emosional. Maka kesehatan mental harus dijaga dengan baik, risiko remaja mengalami gangguan mental bisa mempengaruhi hidup remaja menjadi negatif. Adapun tanda-tanda yang muncul dalam mengalami gangguan mental diantaranya perubahan suasana hati yang drastis, kehilangan minat atau motivasi, kesulitan tidur, perubahan berat badan yang signifikan, isolasi secara sosial dan sulit konsentrasi. Apabila remaja mengalami gejala tersebut, harus segera mencari bantuan untuk menanggulangi masalah mental remaja dari tenaga profesional. Dalam kesimpulan, kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting bagi remaja. Remaja harus dapat menjaga kesehatan mental dengan baik, agar dapat menghadapi tantangan hidup lebih baik, bisa menjalin hubungan yang sehat dan dapat meraih kualitas hidup yang baik. Remaja harus dapat mengenali ciri-ciri gangguan mental dan dapat mencari bantuan untuk menanggulangi masalahnya. Remaja perlu dukungan yang tepat agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dalam aspek kesehatan mental remaja. (Primasasti, 2023).

Kesehatan mental memiliki ciri-ciri sebagai berikut: Merasa lebih positif dan bahagia, dapat menikmati hidup. Bisa bangkit dari kekecewaan dan kekesalan, memiliki hubungan yang sehat dan lebih bagus dengan teman dan keluarga. Dapat melakukan kegiatan fisik dan makan makanan sehat, melibatkan diri dalam kegiatan sehari-hari, memiliki rasa untuk bersantai dan dapat tidur nyenyak, merasa nyaman di lingkungannya. Adapun gejala kesehatan mental memiliki ciri-ciri sebagai berikut : mengalami gangguan tidur, perilaku yang berubah, berubah mood setiap waktu, semangot yang menurun, cepat marah, mengisolasi diri dari lingkungan, makan berlebihan atau selera makan hilang, melakukan tindakan impulsif, takut berlebihan, Kesehatan terganggu, menyakiti diri sendiri, sulit konsentrasi (Arafah, 2023).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil survei kesehatan jiwa siswa di SMP Muhammadiyah 2 menunjukkan adanya gejala. Sebanyak 12% siswa menjawab selalu, 16% siswa menjawab sering, dan 40% siswa menjawab kadang-kadang. Siswa menjawab tidak pernah 62%. Artinya, sebagian besar siswa di SMP Muhammadiyah 2 sewaktu-waktu mengalami gangguan kesehatan jiwa, dan menurut tabel skala Likert termasuk dalam kategori sedang, dan tergantung gejalanya, permasalahan tersebut masih bisa diatasi. Temuan menunjukkan bahwa generasi muda mengalami penyakit mental sepanjang waktu, kadang-kadang, sepanjang waktu, sering, atau kadang-kadang. Untuk mengatasi permasalahan kesehatan jiwa yang dialami remaja, diperlukan adanya kemudahan bagi remaja dalam mengenali dan mengidentifikasi kesehatan jiwa, serta memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang ciri-ciri kesehatan jiwa. Dengan melakukan hal ini, mereka akan mampu mengatasi masalah tersebut dan menyelesaikan masalahnya sendiri. Cara mengatasinya bisa dengan cepat diketahui dari teman, guru, orang tua, atau psikiater. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental remaja dengan memberikan edukasi dan melibatkan seluruh pemangku kepentingan: remaja, orang tua, keluarga, sekolah, dan masyarakat. Menjaga kesehatan jiwa sangat penting diantaranya :

Menjernihkan pikiran, produktivitas meningkat, mencegah dari berbagai penyakit, komunikasi semakin meningkat dan mendapat kesejahteraan hidup lebih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arafah, A. (2023, February). *Mental Sehat, Generasi Hebat*. <https://baktinews.bakti.or.id/artikel/mental-sehat-generasi-hebat>
- Cokro, A., Khasanah, K., Isrofah, & Yuniarti, E. (2023). *Edukasi Peningkatan Kesehatan Mental Pada Remaja Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan | Madaniya*. <https://madaniya.biz.id/journals/contents/article/view/554>
- Khalish, N. (2024, January 31). *Indonesia Darurat Kesehatan Jiwa, 1 dari 10 Orang Idap Gangguan Mental*. <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/indonesia-darurat-kesehatan-jiwa-1-dari-10-orang-idap-gangguan-mental>
- Mahardika, N. (2017). *Kesehatan Mental*. Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>
- Medi, W. (2023, February 1). *Cita-cita Indonesia 2045 Terhalang Masalah Kesehatan Mental Remaja*. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/02/01/cita-cita-indonesia-2045-terhalang-masalah-kesehatan-mental-remaja>
- Mustamu, A. C., Hasim, N. H., & Khasanah, F. (2020). Pola Asuh Orangtua, Motivasi & Kedisiplinan dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Papua. *JURNAL KEPERAWATAN MUHAMMADIYAH BENGKULU*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.36085/jkmb.v8i1.640>
- Primasasti, A. (2023, June 18). *Ketahui Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Remaja – Pemerintah Kota Surakarta*. <https://surakarta.go.id/?p=29275>
- Rokom, R. (2023, Oktober). *Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>
- Savitrie, E. (2024, March 22). *Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja*. <https://dinkes.kalbarprov.go.id/artikel/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja/>
- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Yustikasari, Y., Renata Anisa, & Retasari Dewi. (2022). Pemanfaatan Program Implementasi Promosi Kesehatan: Promosi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Joong-Ki : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 430–438. <https://doi.org/10.56799/joongki.v1i3.860>