MOHUYULA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol 4 No 1 (2025), 22-28 | DOI: dx.doi.org/10.31314/Mohuyula.4.1.22-28.2025

Membangun Ketahanan Mental Remaja Melalui Edukasi Jiwa Sehat Di SMP Widyakrama Telaga Biru Kabupaten Gorontalo

Nur Uyuun I. Biahimo*[1], Hamna Vonny Lasanuddin[2], Inne Ariane Gobel[3], Rini Asnawati[4]
[1,2,3,4] Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Email: nuruyuun@umgo.ac.id

Abstrak

Kesehatan jiwa menjadi fondasi penting dalam mendukung proses tumbuh kembang remaja. Namun, minimnya literasi kesehatan mental di kalangan siswa sering kali menyebabkan mereka kesulitan menghadapi tekanan emosional. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan jiwa melalui edukasi sederhana dan partisipatif. Kegiatan dilaksanakan di SMP Widyakrama, Telaga Biru, Kabupaten Gorontalo, dengan melibatkan siswa kelas VIII sebagai subjek. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan interaktif, simulasi teknik relaksasi, diskusi kelompok, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa, perubahan sikap terhadap isu kesehatan mental, serta munculnya inisiatif siswa untuk saling mendukung. Program ini diharapkan menjadi langkah awal terbentuknya budaya sadar jiwa sehat di sekolah. Pendekatan partisipatif terbukti efektif dalam membangun keterlibatan dan kesadaran siswa terhadap pentingnya kesehatan mental sejak dini.

***Kata kunci**: edukasi kebahagiaan, kesehatan jiwa, remaja*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan Jiwa adalah ketika seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga mereka menyadari kemampuan mereka sendiri, mengatasi stres, bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitas mereka (Hamu, 2024). Kesehatan jiwa mengacu pada kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dan berinteraksi dengan lingkungannya dengan cara yang positif, sehingga mencegah gangguan mental (Endriyani et al., 2024).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) masa remaja termasuk usia 10 hingga 19 tahun. Pada tahap ini, terjadi perubahan yang sangat cepat dalam aspek biologis dan hormonal, serta aspek psikologis dan sosial. Riset kesehatan dasar (Riskesdes, 2018) menunjukan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari usia 15 tahun menderita gangguan mental emosional, dan Indonesia National (Idaiani et al., 2020).

Persentase depresi sebesar 6,2% terjadi pada remaja berusia 15 hingga 24 tahun. Individu yang mengalami depresi berat cenderung mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*selfharm*) hingga bunuh diri. Kecemasan dan depresi bertanggung jawab atas 80–90% kasus bunuh diri. Di Indonesia, ada 10.000 kasus bunuh diri setiap jam. Ahli suciodologi mengatakan bahwa 4.2 persen siswa di Indonesia pernah berpikir untuk bunuh diri. Sebesar 6,9% mahasiswa berniat bunuh diri, dan 3% lainnya pernah melakukannya (Farika et al., 2024).

Satu dari tiga remaja Indonesia mengalami gangguan mental, dan satu dari dua puluh di antara mereka mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, menurut Survei Kesehatan Mental Remaja Indonesia (I-NAMHS), yang merupakan survei nasional pertama yang mengukur prevalensi gangguan mental pada remaja berusia 10 hingga 17 tahun di Indonesia. Saat ini, sekitar lima dari penduduk Indonesia terkena gangguan jiwa, yang berarti bahwa sekitar 20% dari populasi Indonesia dapat mengalami masalah gangguan jiwa. Pada tahun 2018, Riskesdes menempatkan depresi pada orang lebih dari 15 tahun menurut provinsi: dari 34 provinsi Jawa Timur, menempati urutan ke-25, dengan 4,5% dari 450.000 orang yang mengalami gangguan, atau sekitar 2,025 orang, mengalami depresi (Idaiani et al., 2020).

Kesejahteraan mental adalah ketika seseorang mencapai pertumbuhan fisik yang optimal, sadar akan potensinya, mampu mengatasi stres, berfungsi dengan baik, dan berpartisipasi aktif dalam komunitas. Baik produktivitas individu maupun kualitas kesehatan keseluruhan

masyarakat sangat dipengaruhi oleh kesejahteraan mental. Setiap orang harus memahami dan menilai pentingnya kesejahteraan mental. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa kesejahteraan mental bukan hanya bebas dari gangguan mental semata-mata; itu juga termasuk banyak sifat positif yang menunjukkan kestabilan dan keseimbangan kedewasaan mental.

Ini menunjukkan bahwa kesejahteraan mental perlu dijaga dan dipelihara dengan baik karena kesehatan fisik juga mendapatkan manfaat dari kesehatan mental yang baik. Sebaliknya, jika kesejahteraan mental terganggu, kesehatan fisik juga dapat mengalami dampak negatif (Suwardiman, 2023).

Untuk mencegah gangguan mental, kesehatan mental harus dijaga dan dirawat sebaik mungkin. Kehidupan akan menjadi kurang nyaman, seperti stres, kelelahan, dan bosan, jika kesehatan mental terganggu. Kesehatan mental sangat penting untuk meningkatkan produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Seseorang dapat dikategorikan sehat secara mental jika mereka tidak mengalami gejala gangguan jiwa, neurosis, atau psikosis. Semua orang dapat mengalami gangguan mental atau kejiwaan. Sekitar 6,1% dari seluruh populasi Indonesia, atau setara dengan 11 juta orang, mengalami gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan, menurut data (Supini et al., 2024).

Upaya promotif dan preventif sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan jiwa. Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam upaya promotif kesehatan jiwa remaja adalah dengan sosialisasi kesehatan jiwa di masyarakat dan di sekolah, membentuk UKS jiwa di sekolah, membentuk posyandu jiwa remaja dan penggunaan media sosial sebagai media promosi kesehatan jiwa remaja serta dapat dilakukan dengan merancang website edukasi kesehatan jiwa bagi remaja. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental dengan meningkatkan literasi mengenai kesehatan mental melalui pendidikan kesehatan jiwa (Supini et al., 2024).

Pendekatan preventif sebagai upaya mencegah terjadinya masalah kesehatan jiwa di masyarakat dilakukan dengan kegiatan penyuluhan dan deteksi dini gangguan jiwa. Skrining dilakukan untuk mendeteksi dini masalah kesehatan yang terjadi agar mendapatkan intervensi dengan tepat. upaya pencegahan dan deteksi dini gangguan jiwa dan masalah psikososial sangat penting dalam mengantisipasi terjadinya masalah yang lebih luas (Supini et al., 2024).

Remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dan mengalami banyak perubahan serta persoalan dalam kehidupan remaja. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental, sosial, dan emosional (Amira et al., 2023). Remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta berani mengambil keputusan tanpa pertimbangan yang matang merupakan sifat khas dari remaja. Apabila keputusan yang diambil tidak tepat, maka akan berisiko dalam berbagai masalah kesehatan fisik maupun psikososial (Walsh & Nicholson, 2022).

SMP Widyakrama, yang terletak di Kecamatan Telaga Biru, Kabupaten Gorontalo, merupakan salah satu sekolah yang menjadi representasi dari sekolah swasta di wilayah pinggiran kota. Hasil observasi awal dan wawancara dengan pihak sekolah menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) mencatat adanya peningkatan jumlah siswa yang mengalami stres ringan, kesulitan konsentrasi, dan emosi yang tidak stabil dan minimnya kegiatan edukatif yang berfokus pada kesehatan jiwa siswa.

Pemilihan SMP Widyakrama sebagai subjek pengabdian dilandasi oleh kondisi nyata yang menunjukkan kebutuhan akan penguatan edukasi kesehatan jiwa. Selain itu, pihak sekolah memberikan respon yang sangat terbuka terhadap upaya kolaboratif dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Kegiatan ini juga didukung oleh fakta bahwa remaja yang memiliki kesadaran terhadap kesehatan mental yang stabil memungkinkan siswa untuk lebih mudah menyerap pelajaran, menjalin relasi sosial yang sehat, serta menghadapi tekanan akademik dengan lebih resilien (Ibadi et al., 2025).

Vol 4 No 1 (2025), 22-28 | DOI: dx.doi.org/10.31314/Mohuyula.4.1.22-28.2025

Melalui kegiatan ini, diharapkan terjadi perubahan sosial berupa peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya kesehatan jiwa, menurunnya stigma terhadap isu mental health, dan terbentuknya lingkungan sekolah yang lebih mendukung kesehatan psikologis siswa. Program ini bertujuan menjadi titik awal terciptanya budaya sadar jiwa sehat di sekolah dan mendorong integrasi topik kesehatan mental ke dalam kegiatan pembinaan siswa secara berkelanjutan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMP Widyakrama, yang berlokasi di Kecamatan Telaga Biru, Kabupaten Gorontalo, Kota Gorontalo. Subjek pengabdian adalah siswa kelas VIII yang berada pada fase remaja awal, yaitu kelompok usia yang sangat rentan terhadap tekanan emosional dan gangguan kesehatan jiwa. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan hasil observasi awal dan masukan dari guru Bimbingan Konseling (BK), yang mengidentifikasi adanya kebutuhan akan edukasi kesehatan mental di kalangan siswa.

Kegiatan ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR), yaitu metode riset partisipatif yang melibatkan komunitas dampingan secara aktif dalam proses identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. PAR berfokus pada "penelitian tentang orang" dan "penelitian bersama orang" dalam upaya menciptakan transformasi sosial. Ini sangat relevan untuk pendidikan karena siswa sebagai anggota komunitas sekolah dapat berkontribusi pada perubahan dan bukan hanya menerima program. Pendekatan ini dipilih agar program tidak bersifat top-down, tetapi berangkat dari kebutuhan nyata siswa dan didukung penuh oleh pihak sekolah (Elda et al., 2025).

Pengorganisasian komunitas dilakukan melalui tahapan awal observasi, wawancara informal dengan guru BK, serta diskusi dengan kepala sekolah. Dari proses ini, diperoleh pemahaman bahwa siswa membutuhkan edukasi dasar tentang cara menjaga kesehatan jiwa dengan metode yang ringan, menyenangkan, dan mudah diterapkan.

Metode kegiatan yang digunakan terdiri dari:

1. Pre-test dan post-test, yang digunakan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Instrumen berisi pertanyaan seputar definisi kesehatan jiwa, cara sederhana menjaga kesehatan mental, serta pengenalan tanda-tanda gangguan psikologis ringan.
2. Penyuluhan edukatif, berupa pemaparan materi menggunakan media visual (slide, video pendek) yang disampaikan secara komunikatif dan interaktif.
3. Simulasi teknik relaksasi sederhana, seperti latihan pernapasan, afirmasi positif, dan teknik grounding.
4. Diskusi dan refleksi kelompok, untuk mendorong siswa menyampaikan pandangannya tentang pentingnya kesehatan mental dan bagaimana mereka bisa menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Tahapan kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan: koordinasi dengan pihak sekolah, pembuatan modul edukasi, dan penyusunan instrumen evaluasi (pre-test dan post-test).
2. Tahap pelaksanaan: pengambilan data awal melalui pre-test, pemberian edukasi, simulasi relaksasi, diskusi interaktif, dan pengisian post-test.
3. Tahap evaluasi: analisis data kuantitatif dari hasil pre-test dan post-test, serta data kualitatif dari diskusi siswa dan umpan balik guru.
4. Tahap tindak lanjut: pemberian saran strategis kepada sekolah untuk mengintegrasikan edukasi kesehatan jiwa ke dalam program pembinaan siswa secara rutin.

Melalui pendekatan PAR yang bersifat partisipatif, kegiatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pemahaman siswa, tetapi juga menumbuhkan rasa kepemilikan terhadap pentingnya menjaga kesehatan jiwa, sehingga perubahan yang dihasilkan lebih berkelanjutan dan kontekstual dengan kebutuhan komunitas sekolah.

Vol 4 No 1 (2025), 22-28 | DOI: dx.doi.org/10.31314/Mohuyula.4.1.22-28.2025

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SMP Widyakrama berjalan secara aktif, partisipatif, dan menunjukkan dinamika yang positif. Kegiatan dimulai dengan pengisian pre-test untuk mengukur pemahaman awal siswa terhadap konsep dasar kesehatan jiwa. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (sekitar 72%) belum memahami secara tepat makna kesehatan mental, serta cara-cara sederhana untuk menjaganya. Beberapa siswa bahkan masih mengaitkan gangguan mental dengan stigma negatif, seperti "tidak waras" atau "tidak normal".

Kegiatan dilanjutkan dengan edukasi interaktif yang disampaikan dalam bentuk penyuluhan dengan media visual, diskusi kelompok, dan permainan edukatif. Siswa diajak mengenali emosi dasar, memahami pentingnya mengenali stres, dan dilatih melakukan teknik relaksasi ringan seperti pernapasan dalam dan afirmasi positif. Materi disampaikan secara komunikatif dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman remaja, sehingga siswa lebih mudah menerima dan terlibat aktif.

Setelah sesi edukasi, post-test dilakukan untuk melihat perubahan pemahaman. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan : sekitar 88% siswa dapat menjawab benar pertanyaan terkait definisi kesehatan jiwa, teknik menjaga kesehatan mental, dan membedakan antara stres ringan dan gangguan psikologis berat. Kegiatan ini tidak hanya memberikan informasi baru, tetapi juga membentuk kesadaran kolektif bahwa menjaga kesehatan jiwa adalah bagian dari kehidupan sehari-hari.

Selain itu, muncul inisiatif dari pihak sekolah untuk menjadikan kegiatan serupa sebagai bagian dari program pembinaan karakter siswa. Ini menunjukkan awal terbentuknya pranata baru di lingkungan sekolah yang lebih responsif terhadap isu kesehatan jiwa. Meskipun kegiatan ini bersifat awal dan terbatas dalam waktu, dampaknya cukup terlihat pada peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan munculnya partisipasi aktif dari siswa sebagai agen perubahan kecil di lingkungan sekolah.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang interaktif dan berbasis partisipasi mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya kesehatan jiwa serta menurunkan stigma terhadap isu mental health. Hal ini selaras dengan teori perkembangan psikososial Erik Erikson, yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan fase pembentukan identitas, di mana individu sangat rentan terhadap tekanan lingkungan, ketidakstabilan emosi, dan pencarian makna diri (Beukema et al., 2022). Oleh karena itu, intervensi pada usia remaja—khususnya melalui pendekatan pendidikan mental—menjadi krusial dalam mendukung proses pembentukan kepribadian yang sehat secara psikologis.

Dari sisi metodologi, penggunaan Participatory Action Research (PAR) terbukti efektif dalam menjembatani hubungan antara fasilitator dan komunitas dampingan. Keterlibatan aktif siswa dan guru dalam perencanaan hingga evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa pengorganisasian komunitas yang melibatkan partisipasi langsung dapat menciptakan rasa kepemilikan (sense of ownership) dan meningkatkan keberlanjutan program (Kemmis & McTaggart, 2005). Kegiatan edukatif yang sederhana namun kontekstual—seperti teknik relaksasi dan afirmasi positif—menjadi sarana pembelajaran yang aplikatif, yang selaras dengan prinsip pendidikan kesehatan berbasis perubahan perilaku.

Peningkatan hasil post-test menegaskan bahwa penyampaian informasi yang komunikatif, disertai praktik langsung, dapat menginternalisasi nilai dan pengetahuan baru ke dalam kesadaran siswa. Ini didukung oleh teori perubahan perilaku Health Belief Model (Wright et al., 2020) yang menyatakan bahwa seseorang akan mengadopsi perilaku sehat jika mereka memahami risiko, mengetahui manfaat, dan merasa mampu melakukan tindakan tersebut. Edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini mengaktifkan ketiga elemen tersebut.

Kegiatan ini juga menggarisbawahi pentingnya pendekatan berbasis konteks lokal, di mana materi, bahasa, dan bentuk kegiatan disesuaikan dengan latar belakang siswa dan dinamika sekolah. Adaptasi ini penting agar pesan yang disampaikan tidak hanya dipahami secara kognitif, tetapi juga diterima secara afektif oleh peserta didik.

Secara teoritis, temuan ini memperkuat pandangan bahwa edukasi kesehatan jiwa di usia remaja bukan hanya diperlukan, tetapi juga bisa dilakukan secara sederhana dan efektif tanpa harus bergantung pada intervensi medis. Hal ini mendukung pernyataan WHO (2021) bahwa upaya promotif dan preventif terhadap masalah kesehatan jiwa di usia sekolah harus diintegrasikan ke dalam program pendidikan formal dan non-formal.

Kegiatan Pendidikan Kesehatan ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari. Kegiatan ini di lakukan bersama siswa siswi kelas IX, tim Dosen dan Mahasiswa. Pada Gambar 1 dan Gambar 2 adalah jalan nya kegiatan edukasi terhadap siswa siswi kelas XI SMP Widyakrama.



Gambar 1. Penyuluhan tantang menjaga kesehatan jiwa

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan secara interaktif menggunakan media visual seperti slide presentasi dan video edukatif. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan konsep kesehatan jiwa, penyebab umum gangguan psikologis pada remaja, serta cara-cara sederhana menjaga keseimbangan emosi. Siswa terlihat antusias dan aktif dalam sesi tanya jawab maupun diskusi kelompok.



Gambar 2. Foto bersama siswa dan siswi SMP Widyakrama

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjudul *"Bahagia Dimulai dari Jiwa: Cara Mudah Menjaga Kesehatan Jiwa di SMP Widyakrama Telaga Biru Kabupaten Gorontalo, Kota Gorontalo"* berhasil menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang sederhana, aplikatif, dan berbasis partisipasi mampu memberikan dampak nyata dalam peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan jiwa. Edukasi yang disampaikan melalui pendekatan komunikasi dua arah, simulasi teknik relaksasi, serta refleksi bersama, telah mendorong siswa untuk lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental dan mulai membangun kesadaran akan pentingnya mengenali serta merawat kondisi psikologis mereka.

Refleksi teoritis dari proses pengabdian ini menguatkan relevansi pendekatan Participatory Action Research (PAR) dalam pengembangan komunitas sekolah yang responsif terhadap persoalan psikososial. Keterlibatan aktif siswa dan guru dalam seluruh rangkaian kegiatan menunjukkan bahwa perubahan sosial dapat tumbuh dari dalam komunitas itu sendiri. Teori Health Belief Model juga tampak selaras dengan temuan ini, di mana peningkatan pengetahuan, persepsi risiko, serta rasa mampu (self-efficacy) menjadi kunci dalam membentuk perilaku baru yang mendukung kesehatan mental.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menimbulkan efek lanjutan yang mencerminkan awal dari transformasi sosial, seperti munculnya kelompok kecil siswa yang ingin menjadi pendukung teman sebaya dalam isu mental health serta komitmen guru BK untuk mengintegrasikan topik kesehatan jiwa ke dalam kegiatan pembinaan siswa. Hal ini menunjukkan bahwa ruang sekolah dapat menjadi ekosistem penting dalam menanamkan nilai-nilai kesadaran psikologis yang berkelanjutan.

Melalui hasil ini, dapat disimpulkan bahwa menjaga kesehatan jiwa remaja bukanlah upaya yang harus selalu bersifat klinis atau kompleks. Dengan pendekatan edukatif yang sederhana, kontekstual, dan partisipatif, lingkungan sekolah dapat menjadi agen preventif yang efektif dalam menciptakan generasi muda yang lebih sehat secara mental. Maka dari itu, diperlukan tindak lanjut dalam bentuk penguatan program sejenis secara berkelanjutan dan meluas ke sekolah lain agar tercipta budaya sadar kesehatan jiwa yang lebih luas di wilayah Gorontalo.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah, dewan guru, staf, dan seluruh siswa SMP Widyakrama Telaga Biru, Kabupaten Gorontalo, atas dukungan, kerja sama, dan partisipasi aktif yang telah diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kami juga menyampaikan apresiasi kepada guru Bimbingan Konseling yang telah berperan penting dalam membantu proses koordinasi, pendampingan siswa, serta memberikan masukan yang sangat berarti dalam pelaksanaan program edukasi kesehatan jiwa ini. Tak lupa, kami menyampaikan terima kasih kepada institusi tempat kami bernaung yang telah memberikan dukungan penuh, baik dalam bentuk izin, fasilitas, maupun motivasi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Kami juga menghargai bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang telah memberikan kontribusi dalam menyukseskan kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi sekolah dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Amira, I., Hendrawati, H., Maulana, I., & Senjaya, S. (2023). Penyuluhan tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Pondok Pesantren Miftahul Hidayah Kelurahan Lebakjaya Kecamatan Karangpawitan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *6*(4), 1693–1704. https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.9479

Beukema, L., Hofstra, J., Reijneveld, S. A., De Winter, A. F., & Korevaar, E. L. (2022). Supporting Adolescents with Mental Health Problems in Secondary Education: Feasibility of a

Supported Education Intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(11). https://doi.org/10.3390/ijerph19116754

Elda, F., Khusnul Fitria Istiqomah, & Inese Nurul Indah Sari. (2025). Implementasi Strategi Participatory Action Research (Par) Untuk Mengoptimalkan Pengelolaan Sampah Berbasis Sekolah: Sebuah Pendekatan Inovatif Dan Berkelanjutan. *AN NAJAH (Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan)*, *4*(3), 21–27.

Endriyani, S., Martini, S., & Pastari, M. (2024). Edukasi dan Skrining Kesehatan Jiwa Remaja dengan Aplikasi. *Madaniya*, *5*(1), 192–198. https://doi.org/10.53696/27214834.687

Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, *1*(1), 69–77. https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.10

Ibadi, Y. L., Sehati, I. R., Lestari, C., Safitri, S., & Syarifuddin, S. (2025). Peran Lingkungan Sekolah dalam Mendukung Kesehatan Mental dan Prestasi Akademik Siswa. *AL-HANIF: Jurnal Pendidikan Anak dan Parenting*, *5*(1), 11–17. https://doi.org/10.30596/al-hanif.v5i1.24408

Idaiani, S., Raharni, & Isfandari, S. (2020). *The Mental Emotional Disorder Pattern: Study of National Basic Health Research 2007, 2013, and 2018*. *22*(Ishr 2019), 522–525. https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200215.100

Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, *2*(1), 166–172. https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760

Suwardiman, D. (2023). Peran Penting Keluarga dalam Menjaga dan Merawat Individu yang Mengalami Gangguan Jiwa. *Faletehan Health Journal*, *10*(2), 216–221. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ

Walsh, Ó., & Nicholson, A. J. (2022). Adolescent health. *Clinics in Integrated Care*, *14*, 100123. https://doi.org/10.1016/j.intcar.2022.100123

Wright, R. R., Nelson, R., Garcia, S., & Butler, A. (2020). Health behavior change in the classroom: a means to a healthy end? *The Journal of Primary Prevention*, *41*(5), 445–472.