



Edukasi Tentang Kesehatan Mental pada Remaja di SMA Negeri 1 Rawalo

Amanda Tri Mayliza¹, Noor Yunida Triana¹, Etika Dewi Cahyaningrum¹

¹Department of Nursing, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

Correspondence author: Amanda Tri Mayliza

Email: maylizaamandatrimayliza@gmail.com

Address: Karangpule, Padamara, Purbalingga, Central Java 53372 Indonesia, Telp. 08813926409

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i6.721>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Adolescents are highly susceptible to mental health problems caused by social pressure, parenting patterns, and environmental influences. Limited awareness and access to mental health services worsen the situation, making educational interventions crucial to increase adolescents' understanding of psychological well-being.

Objective: This community service aimed to improve the knowledge of 11th-grade students at SMA Negeri 1 Rawalo regarding mental health, maintaining psychological well-being, and identifying symptoms of mental disorders as an early preventive effort.

Method: The activity was conducted on June 19–23, 2025, through three stages: preparation, implementation, and evaluation. The educational intervention used interactive lectures supported by PowerPoint presentations, leaflets, and animated videos. Students' knowledge was assessed through pre-test and post-test questionnaires, analyzed using descriptive quantitative methods to measure changes in knowledge levels.

Result: The average pre-test score was 62, categorized as fair to poor, while the post-test score increased to 82, categorized as good. This shows a significant knowledge improvement of 32.2%. Most students transitioned from the fair category to the good category after the educational program. The results confirmed that interactive learning combined with visual media effectively enhanced students' understanding of mental health concepts, factors, and preventive efforts.

Conclusion: Mental health education through interactive lectures and visual media significantly improved students' knowledge and awareness about mental health. This program successfully strengthened adolescents' understanding of maintaining psychological well-being and identifying mental health problems early. Such initiatives are vital in fostering mental health literacy among teenagers and supporting schools as a safe and responsive environment for promoting mental health awareness.

Keywords: adolescent, education, knowledge, mental health

Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dan kompleks dalam kehidupan individu. Secara psikologis, masa remaja adalah periode di mana individu mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa, serta tidak lagi merasa berada di bawah otoritas orang dewasa, melainkan sebagai bagian yang setara dalam hal hak dan tanggung jawab sosial (Sulhan, 2024). Integrasi ini terjadi bersamaan dengan perubahan intelektual yang signifikan, termasuk transformasi dalam cara berpikir yang memungkinkan remaja membangun hubungan sosial yang lebih dewasa dan kompleks (Arbi & Amrullah, 2024).

Menurut (*World Health Organization, 2020*), remaja adalah kelompok usia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014) mendefinisikan remaja sebagai penduduk berusia 10 hingga 18 tahun, dan (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), pada tahun 2015 memperluas definisi ini hingga usia 24 tahun bagi individu yang belum menikah (Supini, 2024). Rentang usia ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok populasi yang besar, yang berada dalam masa pencarian jati diri dan sangat rentan terhadap berbagai pengaruh eksternal, termasuk tantangan kesehatan mental.

Hasil studi Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022 menunjukkan fakta yang mengkhawatirkan: satu dari tiga remaja (34,9%) atau sekitar 15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dan satu dari dua puluh remaja (5,5%) atau sekitar 2,45 juta remaja mengalami gangguan mental. Ironisnya, hanya 2,6% dari mereka yang pernah mengakses layanan dukungan atau konseling psikologis dalam periode tersebut (Mawaddah & Prastya, 2023). Data ini menunjukkan masih minimnya kesadaran dan akses terhadap layanan kesehatan mental, terutama di kalangan remaja.

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek yang sangat penting dalam mewujudkan kesejahteraan secara menyeluruh. WHO menyatakan bahwa tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental. Kesehatan didefinisikan sebagai keadaan fisik, mental, dan sosial yang sejahtera secara menyeluruh, bukan sekadar ketiadaan penyakit atau kelemahan (Al Rahma, 2021). Artinya, perhatian terhadap kesehatan mental harus sejalan dengan perhatian terhadap kesehatan fisik.

Gangguan mental yang umum dialami oleh remaja antara lain adalah kecemasan dan depresi. Dalam kondisi yang berat, gangguan depresi dapat membuat seseorang tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari seperti bangun dari tempat tidur atau merawat diri (Ximenes et al., 2024). Demikian pula, gangguan kecemasan bisa menyebabkan seseorang menghindari lingkungan sosial atau bahkan tidak bisa meninggalkan rumah karena rasa takut yang intens. Dalam beberapa kasus, individu mungkin mengembangkan perilaku kompulsif sebagai mekanisme pertahanan terhadap ketakutan yang mereka alami (Mansyah, 2020).

Dampak dari gangguan kesehatan mental tidak hanya terbatas pada kondisi psikologis, namun juga menyentuh berbagai aspek kehidupan seperti pencapaian akademik, interaksi sosial, serta hubungan interpersonal dan keluarga (Abdillah & Hanif, 2024). Jika tidak ditangani dengan baik, gangguan ini dapat berujung pada konsekuensi jangka panjang yang serius, termasuk penyalahgunaan zat, ketergantungan, bahkan risiko bunuh diri (Lubis & Mahendika, 2023).

Ketika gangguan seperti depresi berlangsung lama dan dalam intensitas sedang hingga berat, hal ini bisa menjadi kondisi kesehatan yang serius. Individu dengan depresi yang parah mengalami penderitaan psikologis yang mendalam dan kehilangan fungsi sosial secara signifikan,

baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Bahkan, dalam kasus ekstrem, depresi dapat menjadi faktor risiko utama bunuh diri, yang kini menempati urutan kedua penyebab utama kematian pada usia 15–29 tahun (Aloysius & Salvia, 2021).

Masalah kesehatan mental pada remaja sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor utama yang memperburuk kondisi kesehatan mental adalah tekanan sosial dari lingkungan, termasuk bentuk-bentuk perundungan seperti *bullying* dan *cyberbullying* (Soulthoni & Rizki, 2025). Dalam konteks sosial saat ini, media sosial memainkan peran ganda: sebagai sarana ekspresi diri, namun sekaligus menjadi lahan subur untuk munculnya tekanan sosial dan emosional.

Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa remaja masih sangat minim dalam pemahaman dan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan pada Kamis, 28 November 2024, di SMA Negeri 1 Rawalo, ditemukan data yang mengonfirmasi adanya masalah signifikan terkait kesehatan mental remaja. Pra-survei ini menggunakan metode deskriptif dengan kuesioner sebagai alat pengumpul data, dan melibatkan 285 siswa dari 21 kelas yang masing-masing terdiri atas 37 siswa.

Dari total siswa, sejumlah 126 siswa (44,12%) siswa mengisi kuesioner, dan hasilnya menunjukkan bahwa 57% dari masalah gangguan kesehatan mental disebabkan oleh lingkungan sosial yang kurang mendukung, 20% oleh gaya pengasuhan orang tua, dan 13% oleh faktor sosial ekonomi. Temuan ini menegaskan bahwa tekanan dari luar individu sangat memengaruhi kondisi psikologis remaja.

Selain data kuantitatif, wawancara yang dilakukan pada salah satu siswa kelas XI mengungkap adanya kasus nyata gangguan kesehatan mental akibat perundungan sosial. Seorang siswa dari kelas XI 6 mengalami perundungan melalui media sosial, yang meliputi pengucilan, penyebaran gosip, dan pelecehan verbal. Dampak dari kasus ini sangat serius; siswa tersebut mengalami tekanan emosional yang berat hingga akhirnya memutuskan untuk berhenti sekolah. Kasus ini menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental bukan hanya isu abstrak, tetapi nyata terjadi di lingkungan sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dalam bentuk edukasi mengenai kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 1 Rawalo, Kecamatan Rawalo, Kabupaten Banyumas. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk meningkatkan pemahaman siswa/i tentang pentingnya kesehatan mental, serta mendorong terciptanya budaya saling mendukung dalam menghadapi tantangan psikologis selama masa remaja.

Tujuan

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMA Negeri 1 Rawalo ini berangkat dari keprihatinan terhadap meningkatnya masalah kesehatan mental pada remaja. Secara umum, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental, pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis, serta cara mengenali dan menghadapi masalah emosional yang mungkin muncul selama masa remaja. Edukasi ini diharapkan dapat membangun kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari kesejahteraan hidup secara menyeluruh.

Secara khusus, kegiatan ini memiliki tiga tujuan utama. Pertama, mengukur tingkat pengetahuan siswa tentang kesehatan mental sebelum mengikuti program edukasi, untuk mengetahui sejauh mana pemahaman awal yang dimiliki. Kedua, memberikan edukasi secara

langsung kepada remaja mengenai kesehatan mental, termasuk cara menjaga kesejahteraan psikologis dan mengenali tanda-tanda gangguan mental. Ketiga, mengukur kembali tingkat pengetahuan siswa setelah mengikuti program edukasi, sebagai indikator efektivitas kegiatan ini dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa terkait kesehatan mental.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan mental di SMA Negeri 1 Rawalo dilakukan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi akhir. Pada tahap persiapan, tim pelaksana yang berasal dari Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa menyusun proposal kegiatan, kemudian melakukan pra-survei pada 28 November 2024 untuk memetakan kondisi kesehatan mental siswa. Selanjutnya, dilakukan koordinasi dan permohonan izin kepada Kepala Sekolah serta Ketua Kurikulum SMA Negeri 1 Rawalo melalui metode anjaksanaan/silaturahmi pada 11 April 2025. Tahap persiapan juga mencakup penyusunan materi, pembuatan media edukasi berupa video animasi, PowerPoint, dan leaflet, serta penyusunan instrumen berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang telah divalidasi.

Tahap pelaksanaan berlangsung di ruang kelas SMA Negeri 1 Rawalo, Desa Pesawahan, Kecamatan Rawalo, Kabupaten Banyumas, pada tanggal 19 Juni 2025. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas XI-6 yang berjumlah 37 orang. Kriteria partisipan ditentukan berdasarkan keikutsertaan aktif sebagai siswa kelas XI-6 dan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan diawali dengan pengisian *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal siswa, dilanjutkan dengan penyuluhan melalui ceramah interaktif tentang kesehatan mental, ditunjang oleh media edukatif berupa video, PPT, dan leaflet.

Tahap evaluasi akhir dilakukan pada 23 Juni 2025 melalui *post-test* yang menggunakan instrumen kuesioner standar untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa. Data hasil *pre-test* dan *post-test* disajikan secara deskriptif kuantitatif, ditampilkan dalam bentuk tabel dan grafik yang menggambarkan perbandingan skor rata-rata serta kategori tingkat pengetahuan (baik, cukup, kurang). Metode evaluasi kegiatan menekankan pada analisis perbedaan hasil sebelum dan sesudah edukasi, yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan pemahaman siswa.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental setelah diberikan edukasi. Pada tahap *pre-test*, nilai rata-rata pengetahuan siswa tentang kesehatan mental berada pada angka 62. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta prinsip-prinsip menjaga kesehatan mental. Banyak siswa yang belum dapat membedakan secara jelas antara kondisi sehat mental, gangguan mental, dan penyakit mental, serta masih kurang memahami upaya pencegahan maupun dukungan yang dapat diberikan dalam menjaga kesehatan mental.



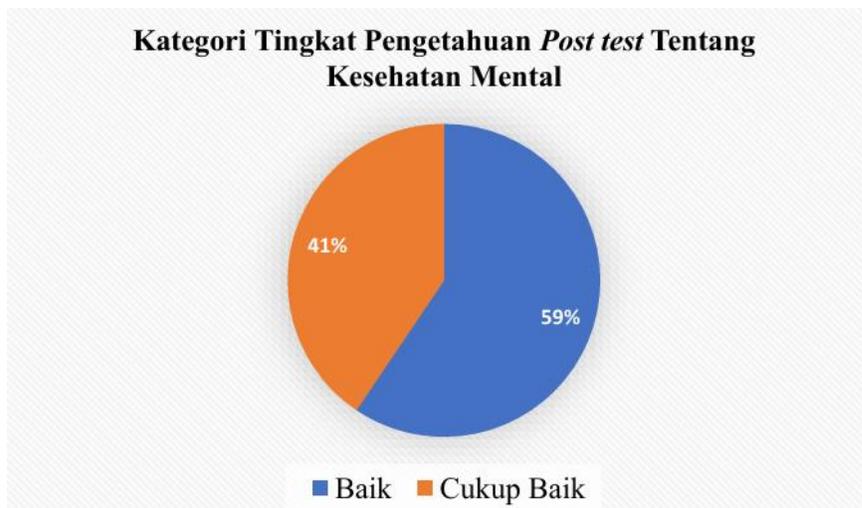
Gambar 1. Kategori Tingkat Pengetahuan *Pre test* Tentang Kesehatan Mental

Kegiatan edukasi tentang *cyberbullying* dan kesehatan mental dilaksanakan pada 19 Juni 2025 di kelas XI-6 SMA Negeri 1 Rawalo. Peserta kegiatan berjumlah 37 siswa (100%) yang seluruhnya berpartisipasi aktif. Acara diawali dengan pengisian daftar hadir dan *pre-test*, kemudian dilanjutkan dengan pemutaran video demonstrasi selama 10 menit mengenai *cyberbullying* dan kesehatan mental.

Materi utama disampaikan dengan metode ceramah selama 60 menit menggunakan media PowerPoint, yang membahas definisi, bentuk, faktor, dan dampak *cyberbullying*, serta konsep, karakteristik, faktor, dan prinsip kesehatan mental remaja. Untuk memperkuat pemahaman, peserta juga menerima leaflet berisi informasi singkat mengenai topik tersebut.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab, kemudian penutupan. Secara umum, kegiatan berjalan dengan baik dan sesuai rencana, meskipun terdapat kendala kecil berupa satu siswa yang tertidur dan satu siswa yang kurang antusias selama kegiatan berlangsung.

Setelah dilakukan edukasi melalui ceramah interaktif, penayangan video animasi, serta pemberian media leaflet dan presentasi PowerPoint, terjadi peningkatan signifikan pada pengetahuan siswa. Hasil post-test yang dilaksanakan pada 23 Juni 2025 menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 82. Dengan demikian, terdapat kenaikan sebesar 32,2% dibandingkan sebelum edukasi. Data ini menunjukkan bahwa metode edukasi kesehatan mental yang diterapkan efektif untuk memperluas wawasan siswa. Selain itu, penyajian data dalam bentuk tabel dan grafik memperlihatkan pergeseran kategori pengetahuan siswa: dari sebelumnya sebagian besar berada pada kategori “cukup” menjadi mayoritas berada pada kategori “baik”. Hal ini menegaskan bahwa kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, sehingga mereka lebih siap menghadapi tekanan psikologis, sosial, maupun akademik dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Kategori Tingkat Pengetahuan *Post test* Tentang Kesehatan Mental

Diskusi

Tanuwijaya (2022) menyatakan bahwa terganggunya kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pola asuh, kondisi kesehatan lingkungan, dan sosial ekonomi. Berdasarkan hasil *pre-test*, tingkat pengetahuan siswa kelas XI-6 SMA N 1 Rawalo mengenai kesehatan mental masih tergolong kurang. Nilai rata-rata *pre-test* adalah 62, dengan nilai tertinggi 92 dan terendah 42. Sebagian besar siswa berada pada kategori kurang (38%), diikuti kategori cukup (35%), dan hanya 27% yang sudah termasuk kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa sudah sering mendengar isu kesehatan mental melalui media sosial, televisi, maupun lingkungan sekitar, pemahaman mereka masih terbatas dan belum mendalam.

Menurut Lukmana (2024), pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, pengalaman, sumber informasi, minat, lingkungan, dan sosial budaya. Usia yang lebih matang cenderung membuat seseorang memiliki pola pikir dan kemampuan bekerja yang lebih baik. Pendidikan berperan penting dalam memperoleh informasi yang mendukung peningkatan kualitas hidup. Selain itu, lingkungan kerja dan pengalaman juga dapat memperluas wawasan seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Akses terhadap berbagai sumber informasi, baik dari media maupun interaksi sosial, membantu individu memperkaya pengetahuan. Minat mendorong seseorang untuk mencari dan mempelajari hal baru, sementara lingkungan dan budaya sosial memengaruhi cara individu menerima serta mengolah informasi.

Melalui pemberian pendidikan kesehatan, seseorang dapat meningkatkan pengetahuan dan mampu meningkatkan kemampuan perilaku untuk mencapai sehat (Cahyaningrum & Murniati, 2022). Kegiatan edukasi dilaksanakan pada 19 Juni 2025 dengan melibatkan 37 siswa kelas XI-6. Edukasi dilakukan secara tatap muka melalui ceramah interaktif dengan media video animasi, PowerPoint, dan leaflet. Materi yang diberikan mencakup definisi kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhinya, prinsip-prinsip menjaga kesehatan mental, serta upaya dukungan yang dapat dilakukan. Selama kegiatan, siswa terlihat antusias dan aktif bertanya, meskipun terdapat beberapa kendala teknis seperti gangguan proyektor dan variasi konsentrasi siswa.



Gambar 3. Pelaksanaan Edukasi tentang kesehatan mental pada remaja di SMA N 1 Rawalo

Hasil *post-test* yang dilakukan pada 23 Juni 2025 menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Nilai rata-rata pengetahuan siswa meningkat menjadi 82, dengan nilai tertinggi 100 dan terendah 58. Mayoritas siswa berada pada kategori baik (59%), sedangkan sisanya berada pada kategori cukup baik (41%). Secara keseluruhan, 95% siswa mengalami peningkatan pengetahuan, sementara 5% tetap, dan tidak ada siswa yang mengalami penurunan pengetahuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan mental yang dilakukan melalui metode ceramah dan penggunaan media edukatif efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental.

Hasil PKM ini sejalan dengan penelitian (Mitta, 2024) yang mengelompokkan tingkat pengetahuan menjadi tiga kategori berdasarkan persentase: baik (76-100%), cukup (56-75%), dan kurang ($\leq 55\%$). Hasil pengabdian (Septianawati, 2023) menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Tanjung, Purwokerto setelah diberikan edukasi tentang dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental, dengan rerata nilai *pre-test* 75,22 meningkat menjadi *post-test* 87,78; mayoritas siswa (95%) mengalami peningkatan, sementara 2 siswa laki-laki (5%) tidak menunjukkan perubahan karena kurang memperhatikan materi. Temuan ini sejalan dengan (Rikomah, 2020) yang menyatakan bahwa jenis kelamin memengaruhi tingkat pengetahuan, di mana perempuan cenderung lebih ingin tahu dan memiliki kepedulian lebih terhadap isu kesehatan serta akses informasi yang lebih luas melalui interaksi sosial.

Hasil PKM ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja, sejalan dengan Septianawati, (2023) menunjukkan bahwa edukasi efektif meningkatkan pengetahuan remaja, terbukti dari kenaikan rata-rata nilai *post-test* masing-masing dari 62 menjadi 82 (32,2%) dan 75,22 menjadi 87,78 (16,3%). Kedua penelitian juga menggunakan kategori tingkat pengetahuan yang sejalan dengan Mitta (2024), yaitu baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang ($< 55\%$), menunjukkan pendekatan pengukuran yang konsisten dengan teori. Selain itu, keduanya menekankan pengaruh faktor individu seperti usia, jenis kelamin, pengalaman, dan sumber informasi terhadap pengetahuan, yang terlihat dari variasi perhatian dan partisipasi siswa selama kegiatan edukasi (Rikomah, 2020).

Perbedaan utama terletak pada objek, konteks, dan materi edukasi. Septianawati, (2023) meneliti remaja di panti asuhan, sedangkan pada PKM ini di lingkungan sekolah negeri, sehingga perbedaan dukungan sosial dan interaksi memengaruhi penerimaan materi. Materi yang diberikan pada PKM ini lebih luas, mencakup konsep kesehatan mental secara umum dan dampak *cyberbullying*, sedangkan Septianawati lebih spesifik pada dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental. Selain itu, faktor penyebab pengetahuan tidak meningkat berbeda; dalam hasil PKM ini melaporkan 5% siswa tetap sama karena kurang fokus atau antusias, sementara teori Rikomah (2020) menyebut rendahnya minat dan keterlibatan sosial, menunjukkan bahwa partisipasi langsung berperan penting dalam efektivitas edukasi.

Meskipun teori menyatakan edukasi selalu meningkatkan pengetahuan, fakta lapangan menunjukkan sebagian kecil siswa tidak mengalami kenaikan skor *post-test*. Menurut Mitta (2024), tingkat pengetahuan seharusnya sebanding dengan pendidikan dan pengalaman, namun kenyataannya siswa dengan tingkat pendidikan sama menunjukkan perbedaan signifikan, dipengaruhi faktor eksternal seperti motivasi belajar, perhatian saat penyuluhan, dan lingkungan sosial. Selain itu, teori Rikomah (2020) menyatakan jenis kelamin berpengaruh pada tingkat pengetahuan, namun dalam PKM ini pengaruh ini tidak dianalisis secara khusus, sehingga terdapat kesenjangan empiris antara teori dan praktik di lapangan.

Kesimpulan

Edukasi tentang kesehatan mental yang diberikan kepada siswa kelas XI-6 SMA Negeri 1 Rawalo berhasil meningkatkan pengetahuan mereka secara signifikan, dengan rata-rata nilai pre-test sebesar 62 yang meningkat menjadi 82 pada post-test, mencatatkan peningkatan sebesar 32,2%. Metode yang digunakan, yaitu ceramah interaktif dengan dukungan media PowerPoint, video animasi, dan leaflet, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Sebagian besar siswa menunjukkan perbaikan yang signifikan, beralih dari kategori pengetahuan yang kurang baik menjadi kategori yang baik. Hal ini menandakan bahwa program edukasi ini tidak hanya berhasil dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi, disarankan agar siswa dapat menerapkan pengetahuan tentang kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari dan berbagi informasi dengan teman sebaya untuk meningkatkan kesadaran bersama. Selain itu, bagi pelaksana selanjutnya, disarankan untuk menyusun Rencana Pembelajaran (SAP) sebelum membuat materi presentasi agar penyuluhan lebih terarah dan efektif, serta melaksanakan post-test dengan pengawasan langsung di sekolah untuk memastikan validitas hasil. Bagi Universitas Harapan Bangsa, kegiatan ini dapat menjadi referensi penting bagi mahasiswa dalam memahami kesehatan mental remaja dan meningkatkan kesiapan mereka sebagai calon tenaga kesehatan yang lebih siap menghadapi tantangan di lapangan.

Daftar Pustaka

1. Abdillah, M., & Hanif, M. (2024). Konsep Lingkungan Pembelajaran Yang Mendukung Kesehatan Mental Siswa Di Sekolah. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(3), 110–116.
2. Al Rahma, S. A. (2021). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya.
3. Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi X pada awal terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97.
4. Arbi, Z. F., & Amrullah, A. (2024). Transformasi sosial dalam pendidikan karakter di era digital: Peluang dan tantangan. *Social Studies in Education*, 2(2), 191–206.
5. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2015). *Buku Panduan Pelayanan Program Generasi Berencana*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN).
6. Cahyaningrum, E. D., & Murniati, M. (2022). Pelatihan Penanganan Anak Demam Pada Kader Posyandu Di Kelurahan Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat-PIMAS*, 1(3), 113–121.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
8. Lubis, F. M., & Mahendika, D. (2023). Hubungan parenting style, peer pressure, self-esteem, dan kesehatan mental pada remaja indonesia di jawa barat. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 90–104.
9. Lukmana, S. H. (2024). Implementasi Edukasi Kesehatan Tentang Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP) Pada Ibu Yang Mempunyai Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) Di Tk Kartika Cangkurileung Kota Tasikmalaya. Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya.
10. Mansyah, B. (2020). Pandemi covid 19 terhadap kesehatan mental dan psikososial. *MNJ (Mahakam Nursing Journal)*, 2(8), 353–362.
11. 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.
12. MITTA, M. (2024). Efektivitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Sei Rampah Tahun 2024. Poltekkes Kemenkes Medan.
13. Rikomah, S. E. (2020). Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Dagusibu Obat di Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu. *Jurnal Penelitian Farmasi Indonesia*, 9(2), 51–55.
14. Septianawati, P., Mustikawati, I. F., Kusuma, I. R., Pratama, T. S., & Paramita, H. (2023). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Dampak Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 4(1), 30–40.
15. Soulthoni, H. P. N., & Rizki, D. P. (2025). Dampak Cyberbullying terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru di Universitas Halu Oleo. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(3), 574–583.

16. Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Behavior*, 1(1), 9–36.
17. Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. *Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 166–172.
18. Tanuwijaya, W., Tandrayuwana, S., & Aprilia, A. (2022). Pengaruh Inovasi Produk Terhadap Minat Beli Minuman Kopi Melalui Motivasi Sebagai Variabel Moderasi Generasi Z Di Kota Surabaya. *Jurnal Manajemen Perhotelan*.
19. World Health Organization. (2020). Adolescent health.
20. Ximenes, J., Naibili, M. J. E., & Sanan, Y. C. U. (2024). Potret kesehatan jiwa remaja SMA: Tantangan kecemasan dan depresi di era modern. *Healthy Papua-Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 7(2).