Bumi : Jurnal Hasil Kegiatan Sosialisasi Pengabdian kepada Masyarakat
Volume. 3 Nomor. 3 Juli 2025
e-ISSN : 3031-8734, p-ISSN : 3031-8718, Hal. 49-59
DOI: https://doi.org/10.61132/bumi.v3i3.801
Available online at: https://journal.arteii.or.id/index.php/bumi

Program Psikoedukasi Kesehatan Mental Remaja di Sekolah SMK Taman Harapan: Ngobrolin Mental Health Tidak Harus Menunggu "Gila" Dulu

Raihan Saputra[1*], Jihan Luthfi Nabillah[2], Putri Nur Ramdhani[3], Adelia Khoirunnisa[4], Wiji Aulia Fatihah[5], Ferdy Muzammil[6]
[1-6] Fakultas Psikologi, Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Jl. Raya Perjuangan No.81, RT.003/RW.002, Marga Mulya, Kec. Bekasi Utara, Kota Bks, Jawa Barat 17143
**Email:* raihansaputra0502@gmail.com[1], jihanluthfinabillah@gmail.com[2], ramdhaniputri285@gmail.com[3], 202210515071@mhs.ubharajaya.ac.id[4], 202210515077@mhs.ubharajaya.ac.id[5], ferdy.muzzamil@dsn.ubharajaya.ac.id[6]

Article History:
Received: 30 April, 2025;
Revised: 15 Mei 2025;
Accepted: 09 Juni, 2025;
Online Available: 11 Juni, 2025

Keywords: Psychoeducation, Mental Health, Adolescents, School

Abstract: *Mental health issues among adolescents are often not handled properly due to low psychological literacy and strong social stigma. This community service activity aims to provide psychoeducation on the importance of mental health to SMK Taman Harapan students. The methods used include interactive lectures, group discussions, and simple simulations to increase students' awareness and understanding of mental health issues that are common in adolescence. The theme "Talking About Mental Health Doesn't Have to Wait Until You're Crazy First" was chosen to emphasize that discussions about mental health should be part of everyday life, not taboo. The results of the activity showed high student enthusiasm and increased understanding of the importance of maintaining mental health and seeking help when needed. This activity is expected to be the first step in creating a school environment that is more open and supportive of mental health issues.*

Abstrak

Permasalahan kesehatan mental di kalangan remaja sering kali tidak tertangani dengan baik akibat rendahnya literasi psikologis dan kuatnya stigma sosial. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi mengenai pentingnya kesehatan mental kepada siswa-siswi SMK Taman Harapan. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi sederhana untuk meningkatkan kesadaran serta pemahaman siswa terhadap isu-isu kesehatan mental yang umum terjadi di usia remaja. Tema "Ngobrolin Mental Health Tidak Harus Menunggu Gila Dulu" diangkat untuk menekankan bahwa pembicaraan seputar kesehatan mental harus menjadi bagian dari keseharian, bukan hal yang tabu. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme siswa yang tinggi dan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta mencari bantuan saat dibutuhkan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih terbuka dan suportif terhadap isu kesehatan mental.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Kesehatan Mental, Remaja, Sekolah

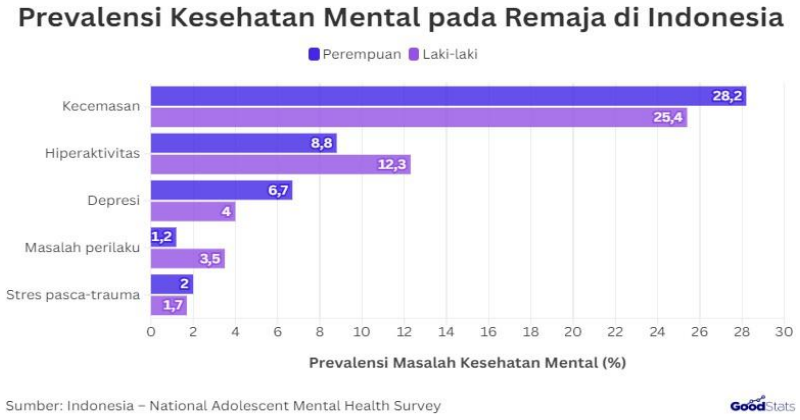
1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan individu yang mencakup kondisi emosional, psikologis, dan sosial (Karisma et al., 2024). Masa remaja sangat rentan terhadap penyakit kesehatan mental karena banyaknya perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang terjadi pada saat yang bersamaan. Remaja berjuang untuk mengembangkan rasa percaya diri, mencapai persyaratan akademis, membangun jaringan sosial, dan menyesuaikan diri dengan dunia yang semakin rumit disebabkan oleh paparan media sosial dan tekanan lingkungan (Haristantia & Rajib, 2023).

Namun, saat ini hanya sedikit yang diketahui oleh remaja tentang kesehatan mental. Banyak masyarakat percaya bahwa individu yang memiliki penyakit serius atau individu yang dianggap "gila" adalah satu-satunya yang menderita masalah kesehatan mental (Setiawan, 2018). Stigma seperti ini yang dapat menghambat kesedaran remaja untuk mengenali tanda-tanda awal gangguan psikologis dan mencari bantuan secara dini. Intervensi sejak dini dapat mencegah terjadinya kondisi yang lebih serius dan mendukung tumbuh kembang remaja secara optimal (Sarfika et al., 2023).

Secara global, diperkirakan satu dari tujuh (14%) anak usia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental (1), namun sebagian besar masih belum terdeteksi dan tidak diobati. Sementara di Indonesia, berdasarakan hasil survei yang dilakukan oleh (Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022) yang menyebutkan bahwa satu dari tiga remaja (34,9%) atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental ini merujuk pada depresi, kecemasan, stress pasca trauma, masalah perilaku, dan masalah terkait pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas.

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) oleh Lambert dan Carley (2024) faktor risiko utama untuk peningkatan masalah mental di kalangan remaja adalah kurangnya pengetahuan tentang cara menjaga kesehatan mental, mengidentifikasi tanda-tanda awal penyakit psikologis, dan mengetahui kapan dan bagaimana mencari bantuan profesional. Remaja sering menggunakan media sosial sebagai platform untuk mengekspresikan diri, tetapi media sosial juga dapat menjadi katalisator untuk perbandingan sosial, tekanan pada citra diri, dan paparan informasi berbahaya yang secara halus mengubah kondisi psikologis (Lomboe et al., 2024).



Gambar 1. Data prevalensi Kesehatan mental pada remaja indonesia

Sumber: I-NAMHS

Program psikoedukasi dapat mengurangi stigma, memberikan pemahaman yang tepat, dan memberikan keterampilan dasar yang dibutuhkan remaja untuk menjaga kesehatan mental mereka sangat diperlukan untuk menanggapi gangguan ini (Marianty et al., 2025). Psikoedukasi merupakan strategi pencegahan utama yang efektif untuk meningkatkan literasi psikologis di kalangan remaja dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental selain kesehatan fisik (Fatimah et al., 2024).

Program psikoedukasi bertema “Ngobrolin Mental Health: Tidak Harus Menunggu Gila Dulu" akan memberikan pemahaman mendasar tentang kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi, indikator awal gangguan, serta tindakan preventif dan promotif yang dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan lingkungan sekitar kepada siswa. Kegiatan ini diyakini dapat meningkatkan pengetahuan dan literasi remaja tentang masalah kesehatan mental, meningkatkan kesejahteraan psikologis lingkungan sekolah, dan mendorong pengembangan budaya saling mendukung untuk kesehatan mental remaja.

Oleh karena itu, pemberian psikoedukasi secara preventif sangat penting untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, mengurangi stigma, serta mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengelola emosi dan stres (Fatimah et al., 2024). Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan tim pelaksana dapat memberikan psikoedukasi di SMK Taman Harapan dengan pendekatan yang komunikatif dan relevan dengan dunia remaja.

2. METODE

Metode psikoedukasi yang digunakan dalam modul ini mengedepankan pendekatan partisipatif dan berbasis pengalaman, dengan tujuan membangun kesadaran serta pemahaman siswa SMA terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini. Kegiatan dimulai dengan presentasi visual interaktif yang menyampaikan informasi dasar mengenai apa itu kesehatan mental, kesalahpahaman umum seputarnya, serta dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Materi disampaikan menggunakan bahasa ringan dan visual yang dekat dengan kehidupan remaja agar mudah dipahami dan tidak terasa menggurui.

Selanjutnya, peserta diajak berpartisipasi dalam sesi diskusi kelompok. Ini memungkinkan untuk berbagi pengalaman, perasaan, atau perspektif tentang stres, kecemasan, dan tekanan di lingkungan sekolah dan rumah. Diskusi ini menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung agar siswa tidak merasa sendirian saat menghadapi tantangan . Selain itu, permainan edukasi "Modus atau Fakta" disertakan dalam sesi ini. Permainan ini berisi

pernyataan tentang mitos dan fakta tentang kesehatan mental. Siswa diminta untuk mengevaluasi pernyataan tersebut apakah benar atau hanya stigma. Tujuan permainan ini yaitu untuk memperbaiki pemahaman dan meningkatkan kesadaran kritis terhadap informasi yang sering beredar.

Siswa juga diberi latihan untuk mengekspresikan emosi melalui ekspresi seni, seperti menulis atau menggambar suasana hati yang baru saja dialami sebagai bagian dari eksplorasi emosi. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk berkomunikasi, tetapi juga memberikan kesempatan untuk merefleksikan perasaan yang seringkali sulit untuk diungkapkan dengan kata-kata. Setelah itu, sesi dilanjutkan dengan kegiatan untuk mendorong diri sendiri. Kegiatan ini melibatkan peserta membuat kata-kata afirmasi atau pesan motivasi untuk diri sendiri dan ditempelkan di buku, atau meja belajar siswa.

Modul ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental dan menumbuhkan rasa peduli terhadap diri sendiri dan sesama melalui kombinasi metode seperti pemberian informasi, partisipasi aktif, dan refleksi pribadi. Diharapkan bahwa pendekatan yang menyenangkan, tidak menghukum, dan relevan dengan dunia remaja akan membantu memperkuat pesan bahwa merawat kesehatan mental itu penting dan bahwa tidak perlu menunggu sampai merasa "gila" untuk mulai peduli.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (abdimas) ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya tantangan kesehatan mental yang dihadapi remaja, khususnya di lingkungan sekolah menengah kejuruan (SMK). Remaja berada dalam fase perkembangan yang kompleks, di mana mereka mengalami berbagai tekanan akademik, sosial, dan emosional. Namun, masih banyak stigma dan kesalahpahaman yang melekat pada isu kesehatan mental, yang menyebabkan banyak remaja enggan membicarakan kondisi psikologisnya atau mencari bantuan. Oleh karena itu, kegiatan abdimas ini dirancang untuk memberikan psikoedukasi mengenai kesehatan mental kepada siswa-siswi SMK Taman Harapan dengan pendekatan yang komunikatif, inklusif, dan relevan dengan dunia remaja. Judul kegiatan "Ngobrolin Mental Health Tidak Harus Menunggu Gila Dulu" dipilih untuk menekankan bahwa berbicara mengenai kesehatan mental adalah hal yang wajar dan penting dilakukan sebelum kondisi memburuk.

Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan secara tatap muka di ruang kelas di SMK Taman Harapan dengan melibatkan 12 siswa dari jurusan DKV. Tim abdimas terdiri dari

mahasiswa dari fakultas psikologi universitas bhayangkara, yang telah dibekali dengan materi pelatihan penyuluhan remaja dan dinamika kelompok. Kegiatan dibuka dengan sambutan dari pihak sekolah dalam hal ini ibu wakil kepala sekolah, yang menyampaikan apresiasi atas terselenggaranya kegiatan ini serta menekankan pentingnya perhatian terhadap isu kesehatan mental di lingkungan sekolah. Selanjutnya, kegiatan inti dimulai dengan sesi interaktif berupa ice breaking untuk mencairkan suasana dan membangun kedekatan antara fasilitator dan peserta.

Materi psikoedukasi disampaikan dalam beberapa segmen yang dikemas secara menarik dan aplikatif. Segmen pertama berfokus pada pengenalan konsep dasar kesehatan mental, termasuk perbedaan antara stres, cemas, depresi, dan gangguan mental berat. Disampaikan pula bahwa memiliki masalah emosional tidak berarti seseorang "gila," dan bahwa mencari bantuan psikolog bukanlah tanda kelemahan, melainkan bentuk keberanian untuk merawat diri. Penjelasan ini diperkuat dengan penggunaan video singkat dan studi kasus ringan yang dekat dengan kehidupan sehari-hari remaja. Para siswa tampak antusias, terutama saat mereka diminta untuk menceritakan pengalaman atau pandangan mereka tentang stres dan tekanan yang mereka alami.

Segmen berikutnya membahas faktor-faktor risiko dan protektif yang memengaruhi kesehatan mental remaja, seperti tekanan akademik, dinamika keluarga, pertemanan, serta pengaruh media sosial. Fasilitator mendorong siswa untuk mengenali tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental, seperti perubahan perilaku, kesulitan tidur, menarik diri dari lingkungan sosial, dan penurunan motivasi belajar. Dalam sesi ini, para peserta diajak berdiskusi dalam kelompok kecil untuk mengidentifikasi tantangan yang mereka hadapi serta strategi coping yang selama ini mereka gunakan. Hasil diskusi menunjukkan bahwa banyak siswa merasa kesulitan mengelola tekanan, namun belum mengetahui kepada siapa mereka bisa bercerita atau mencari bantuan.

Untuk menjawab kebutuhan tersebut, tim abdimas memperkenalkan beberapa teknik manajemen stres sederhana yang bisa dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti teknik pernapasan dalam, journaling, serta pentingnya menjaga pola tidur dan makan yang sehat. Selain itu, siswa juga diberikan informasi mengenai layanan konseling di sekolah maupun layanan psikologis eksternal yang dapat mereka akses. Fasilitator menekankan bahwa merawat kesehatan mental adalah bagian dari self-care dan tidak kalah pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Pada akhir sesi, peserta diberikan booklet edukatif yang berisi ringkasan materi, kontak layanan bantuan, serta latihan refleksi diri yang dapat mereka gunakan secara

mandiri.

Kegiatan ini ditutup dengan sesi refleksi dan tanya jawab, di mana para siswa diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan, harapan, maupun pertanyaan yang belum sempat diajukan. Respons yang diberikan sangat positif. Banyak siswa merasa terbantu dan mendapatkan wawasan baru mengenai pentingnya mengenali dan menjaga kesehatan mental sejak dini. Beberapa di antaranya bahkan menyatakan ingin membentuk kelompok diskusi kecil di sekolah untuk saling mendukung dan berbagi cerita tentang kesehatan mental. Pihak sekolah juga menyampaikan komitmennya untuk menindaklanjuti kegiatan ini dengan memperkuat layanan bimbingan konseling serta menjajaki kerja sama lanjutan dengan pihak akademisi.

Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi ini memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai isu kesehatan mental. Dengan pendekatan yang komunikatif, hangat, dan tidak membeda-bedakan peserta, para peserta dapat lebih terbuka untuk membicarakan perasaannya dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang tepat dapat menjadi pintu masuk yang efektif untuk membangun generasi muda yang lebih peduli terhadap kesejahteraan psikologisnya. Ke depan, diharapkan kegiatan serupa dapat diperluas ke lebih banyak sekolah sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan mental remaja.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (abdimas) yang bertemakan “Psikoedukasi Kesehatan Mental Remaja di Sekolah SMK Taman Harapan: Ngobrolin Mental Health Tidak Harus Menunggu Gila Dulu" yang dilaksanakan sebagai respons terhadap semakin meningkatnya kebutuhan akan pemahaman kesehatan mental di kalangan remaja. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk sesi psikoedukasi interaktif yang melibatkan siswa kelas X yang berjumlah 12 siswa da siswi. Sesi ini dirancang untuk memberikan pengetahuan dasar mengenai kesehatan mental, mengenali tanda-tanda gangguan psikologis, serta membangun sikap terbuka dan empatik terhadap isu kesehatan jiwa. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum pernah mendapatkan edukasi formal terkait kesehatan mental sebelumnya. Namun, setelah sesi berakhir, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan, terlihat dari respons peserta dalam sesi diskusi dan refleksi yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman.

Secara teoritik, kegiatan ini merujuk pada pendekatan psikoedukatif yang bertujuan

untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. Menurut (A. F. Jorm, 2000) individu yang memiliki pemahaman dasar tentang kesehatan jiwa akan lebih mampu mengenali gangguan psikologis, mengelola stres, dan mencari bantuan secara efektif. Kegiatan ini juga menggunakan pendekatan komunikasi partisipatif yang mengedepankan dialog dua arah antara fasilitator dan peserta, memungkinkan remaja untuk menyampaikan pengalaman serta pandangan mereka terkait tekanan psikologis yang mereka hadapi. Hal ini sesuai dengan perspektif perkembangan remaja yang menekankan pentingnya ruang aman untuk berekspresi dan berbagi.

Temuan dari kegiatan abdimas ini yaitu adalah stigma terhadap kesehatan mental masih sangat kuat, bahkan di kalangan pelajar. Banyak peserta yang awalnya mengaitkan kesehatan jiwa hanya dengan kondisi “gila” atau gangguan berat, namun pemahaman ini mulai berubah setelah sesi berlangsung. Selain itu, ditemukan pula bahwa tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, dan masalah keluarga menjadi isu utama yang dialami remaja dan berdampak pada kondisi mental mereka. Kegiatan ini membuktikan bahwa psikoedukasi yang dikemas secara ringan dan komunikatif dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kepedulian terhadap kesehatan mental remaja. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi model edukasi serupa di sekolah-sekolah lain untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat secara psikologis.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari awal perencanaan dan pelaksanaan. Kegiatan ini di lakukan oleh tim Mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara yang berjumlah 5 orang mahasiswa. Berikut beberapa dokumentasi dari kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan di SMK Taman Harapan sebagai berikut:

Gambar 2. Pemaparan materi oleh mahasiswa

Gambar 3. Ice Breaking

Gambar 4. Roleplay hasil refleksi yang dilakukan oleh siswa/i

Gambar 5. Foto Bersama

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertajuk *"Psikoedukasi Kesehatan Mental Remaja di Sekolah SMK Taman Harapan: Ngobrolin Mental Health Tidak Harus Menunggu Gila Dulu"* telah berlangsung dengan lancar dan memberikan dampak positif bagi para peserta, khususnya para siswa SMK Taman Harapan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini. Dalam sesi psikoedukasi, para siswa diajak untuk mengenali berbagai isu psikologis yang umum dialami remaja, seperti stres akademik, tekanan sosial, kecemasan, dan perasaan terisolasi.

Melalui pendekatan komunikatif dan interaktif, peserta diberi ruang untuk berbagi pengalaman dan berdiskusi secara terbuka tanpa stigma. Salah satu pesan utama yang ditekankan dalam kegiatan ini adalah bahwa berbicara tentang kesehatan mental bukanlah hal yang memalukan, dan tidak perlu menunggu sampai kondisi menjadi parah atau "gila" untuk mulai peduli dan mencari bantuan. Kegiatan ini juga memberikan informasi tentang cara-cara menjaga kesehatan mental, mengenali tanda-tanda gangguan psikologis, serta pentingnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Respons peserta sangat antusias, terbukti dari partisipasi aktif mereka dalam sesi diskusi dan berbagai pertanyaan yang diajukan. Kegiatan ini juga menghasilkan rekomendasi agar sekolah dapat menyediakan ruang konseling yang lebih terbuka bagi siswa. Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi ini menjadi langkah awal

yang penting dalam membangun kesadaran kolektif di kalangan remaja untuk lebih peduli terhadap kesehatan mental mereka, serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih suportif, inklusif, dan bebas stigma terhadap isu-isu psikologis.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kami sampaikan kepada SMK Taman Harapan atas sambutan hangat dan kerja samanya dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Abdimas) yang bertajuk *"Psikoedukasi Kesehatan Mental Remaja di Sekolah SMK Taman Harapan: Ngobrolin Mental Health Tidak Harus Menunggu 'Gila' Dulu."* Kegiatan ini tidak akan berjalan lancar tanpa keterbukaan dan antusiasme dari pihak sekolah, khususnya kepala sekolah, guru BK, staf, serta para siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian acara. Keterlibatan siswa dalam sesi psikoedukasi menunjukkan bahwa pembahasan mengenai kesehatan mental sangat relevan dan dibutuhkan oleh remaja saat ini, dan kami merasa terhormat dapat menjadi bagian dari upaya peningkatan literasi serta kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini.

Kami juga menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pengampu mata kuliah yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan dalam proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan ini. Tanpa panduan dan motivasi dari beliau, kegiatan abdimas ini tidak akan mencapai hasil yang optimal. Bimbingan akademik yang diberikan tidak hanya memperkuat dasar ilmiah dalam penyusunan materi, tetapi juga meningkatkan kualitas pendekatan dalam berinteraksi dengan peserta didik di lapangan. Kegiatan ini menjadi salah satu bentuk nyata implementasi dari teori yang dipelajari di kelas ke dalam kehidupan masyarakat, sekaligus menjadi pengalaman berharga dalam memahami dinamika psikologis remaja secara langsung.

Akhir kata, kami berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi seluruh pihak, serta menjadi langkah awal dalam menciptakan ruang aman dan sehat bagi remaja untuk berbicara mengenai kesehatan mental mereka. Terima kasih atas kepercayaan dan kesempatan yang telah diberikan.

DAFTAR REFERENSI

Fatimah, M., Dewi, R. P., & Aini, L. N. (2024). Psikoedukasi literasi kesehatan mental pada generasi Z: *Psychoeducation of mental health literation among Gen Z*, *5*(2), 37–44.

Haristantia, R., & Rajib, F. (2023). Pengaruh lama penggunaan gadjet dengan tingkat stres remaja. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia, 1*(2), 33–37.

Indonesia National Adolescent Mental Health Survei. (2022). *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*. https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia

Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy. *British Journal of Psychiatry, 177*(5), 396–401. https://doi.org/10.24869/SPSIH.2020.324

Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2024). Kesehatan mental remaja dan tren bunuh diri: Peran masyarakat mengatasi kasus bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan, 3*(3), 560–567. https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439

Lambert, W. L., & Carley, E. (2024). Mental health of adolescents. In C. Cara & A. MacRae (Eds.), *Cara and MacRae's psychosocial occupational therapy: An evolving practice* (4th ed., pp. 179–200). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003522805-14

Lomboe, E. A., Ramadhan, M. J. F., & Ramajati, S. (2024). Peran media sosial dalam meningkatkan kesadaran pluralisme di kalangan mahasiswa Unesa Ketintang., *2022*, 453–477.

Marianty, D., Hidayati, A., & Widodo, P. B. (2025). Peran guru dan upaya sekolah dalam menangani kesehatan mental siswa di Indonesia: Tinjauan literatur sistematis., *3*(1), 49–63.

Sarfika, R., Roberto, M., Wenny, B. P., Freska, W., Mahathir, M., Adelirandy, O., Yeni, F., & Putri, D. E. (2023). Deteksi dini dan edukasi tumbuh kembang psikososial sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 7*(2), 1262. https://doi.org/10.31764/jmm.v7i2.13479

Setiawan, L. (2018). Studi fenomenologi: Pengalaman keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon, 4*(2), 57–66. https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v4i2.83