

PSIKOEDUKASI DAN KONSELING KELOMPOK UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL PADA DEWASA AWAL**Grace Latuheru^{1*}, Joice Mailoa²**¹⁻²Fakultas Kedokteran, Universitas PattimuraEmail Korespondensi: gracelatuhu8@gmail.com

Disubmit: 11 September 2023

Diterima: 24 September 2023

Diterbitkan: 01 Oktober 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i10.12136>**ABSTRAK**

Tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental, salah satu slogan yang sering dibicarakan sebagai pengingat komponen kesehatan perlu diperhatikan secara menyeluruh. Seseorang dikatakan sehat secara mental ketika dapat berfungsi secara adaptif, mampu menyesuaikan diri dan mengelola tekanan serta dapat berdampak dan berperan dalam komunitas. Dengan demikian, penting sekali untuk menjaga kesehatan mental sebab akan mempengaruhi banyak aspek dalam kehidupan sehari-hari. Di masyarakat saat ini, banyak sekali isu dan permasalahan psikologis yang muncul akibat minimnya pengetahuan dan kesadaran terkait ketrampilan penyelesaian masalah dan kemampuan mengelola stress. Menyadari hal tersebut, stigma negatif terkait kesehatan mental masih melekat pada masyarakat dan perlu untuk terus dilakukan psikoedukasi. Dengan adanya edukasi terkait pentingnya menjaga kesehatan mental serta pelaksanaan konseling kelompok memberikan dampak terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat serta mengalami secara langsung pemberian layanan psikologis yang diberikan oleh professional yakni psikolog klinis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Angkatan Muda Ranting Dekapolis Jemaat GPM Getsemani, Bere-bere.

Kata Kunci : Psikoedukasi, Konseling Kelompok, Dewasa Awal**ABSTRACT**

There is no health without mental health, one slogan often mentioned as a reminder that the health component needs to be considered thoroughly. A person is said to be mentally healthy when they can function adaptively, adjust and manage pressure, and impact and play a role in the community. Thus, it is very important to maintain mental health because it will affect many aspects of daily life. In today's society, many psychological issues and problems arise due to the lack of knowledge and awareness related to problem-solving skills and the ability to manage stress. Realizing this, negative stigma related to mental health is still attached to society and psychoeducation is necessary. Education related to the importance of maintaining mental health and the implementation of group counseling has the effect of increasing public knowledge and awareness and experiencing firsthand the provision of psychological services provided by professionals, namely clinical psychologists. This community service activity was carried out at the Young Force of the Branch Branch of the GPM Gethsemani Church, Bere-bere.

Keywords: *Psychoeducation, Group Counseling, Early Adulthood*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen penting dalam membentuk kesehatan secara menyeluruh. Namun di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental belum diprioritaskan, baik di tingkat nasional maupun tingkat global. Dalam keseharian individu tidak hanya memperhatikan kesehatan fisik, kesehatan mental juga perlu diperhatikan atau dijaga. Menjaga kesehatan mental menjadi penting sebab jika kesehatan mental terganggu, kondisi fisik dan kualitas hidup seseorang bisa menurun.

Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan lebih dari 19 juta orang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan jiwa dan lebih dari 12 juta orang mengalami depresi. Hal ini menunjukkan bahwa penderita gangguan kesehatan jiwa tidak sedikit, sehingga perlu perhatian terkait penanganan atau tindakan pencegahan yang tepat¹.

Gangguan kesehatan mental berarti kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan keadaan disekitarnya. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah memberikan berbagai dampak bagi kondisi psikologis seseorang apalagi dengan berbagai faktor risiko yang dimiliki pada individu tersebut dan berdampak terhadap kerentanan terhadap permasalahan psikologis lainnya.

Menjaga kesehatan mental menjadi penting karena kesehatan mental dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari seseorang. Misalnya ketika kesehatan mental terganggu dapat dimanifestasikan dalam berbagai symptom seperti emosi menjadi tidak stabil, sering mengalami kelelahan, gangguan tidur, serta kehilangan nafsu makan atau sebaliknya, pusing dan ketidakmampuan melakukan interaksi sosial. Dengan demikian, pengetahuan terkait penyelesaian masalah yang efektif sehingga dapat menjaga kesehatan mental personal menjadi penting untuk diketahui.

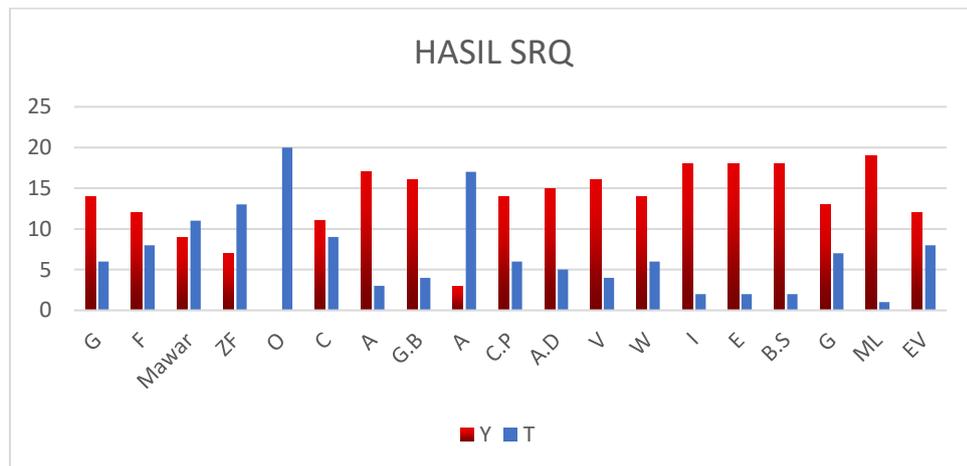
Indikator kesehatan mental seseorang dikatakan baik atau adaptif ketika individu dapat berperan aktif untuk beradaptasi dengan masalah yang dihadapi. Menurut WHO, kesehatan mental adalah keadaan sejahtera yang dicapai oleh individu dengan kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup yang dialami, bekerja secara produktif, dan mampu berpartisipasi dalam komunitasnya².

Edukasi merupakan sarana untuk peningkatan pengetahuan. Sementara Konseling kelompok adalah layanan konseling yang ditawarkan kepada beberapa mahasiswa dalam suasana kelompok, menggunakan dinamika kelompok untuk belajar dari pengalaman satu sama lain sehingga mahasiswa dapat mengatasi masalah masing-masing⁷.

Lebih dari 450 juta orang di dunia saat ini menderita gangguan jiwa. Prevalensi gangguan kesehatan mental pada populasi dunia Menurut WHO, pada tahun 2000 sebanyak 12% orang mengalami gangguan kesehatan mental, pada tahun 2001 meningkat menjadi 13%. Pada tahun 2002, penelitian menunjukkan bahwa di seluruh dunia 154 juta orang menderita depresi dan 25 juta orang menderita skizofrenia, 15 juta orang berada di bawah pengaruh obat-obatan terlarang, 50 juta orang menderita epilepsi dan sekitar 877.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahun. Bagian 15% diperkirakan untuk tahun 2015, dengan prevalensi yang lebih tinggi di negara-negara berkembang.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kehidupan yang semakin modern membawa serta berbagai tuntutan yang harus dipenuhi sehingga memunculkan ketidakmampuan untuk mengatasi permasalahan dengan cara adaptif. Selain itu, stigma masyarakat terkait kesehatan mental juga masih minim sehingga ketika mengalami kesulitan cenderung memiliki opsi yang minim terkait penyelesaian masalah yang ada.

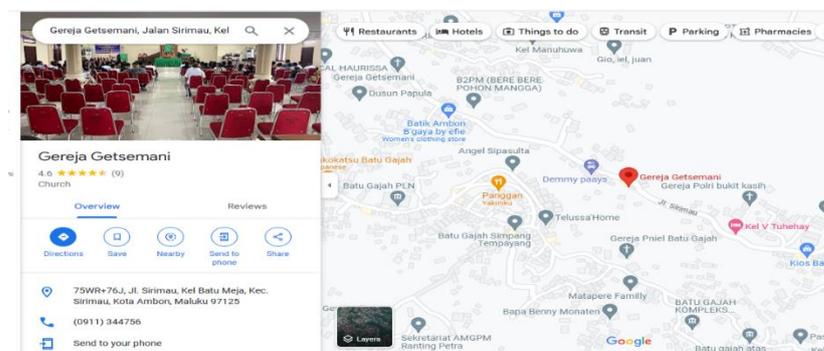


Grafik 1. hasil SRQ pada AM Jemaat Getsemni bere-bere, Ambon

Berdasarkan hasil penyebaran skala SRQ secara accidental pada AM Jemaat Getsemni didapati hasil bahwa rata-rata mereka memiliki tendensi gangguan psikologis. Permasalahan yang banyak muncul stres pada konflik peran (menilai tanggungjawab mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu). Umumnya mereka sulit memberi prioritas pada pendidikan atau percintaan. Hal lain yang muncul juga adalah stres terkait pengembangan karir mereka kedepan. Hal ini karena keinginan mereka tidak sejalan dengan kemauan orang tua.

Berdasarkan uraian tersebut maka masalah yang dirumuskan adalah sebagai berikut :

- 1) Bagaimana tingkat pengetahuan pemuda/i AM Jemaat Getsemni tentang Kesehatan mental ?
- 2) Apa masalah mental yang muncul dan dialami oleh pemuda/i AM Jemaat Getsemni?
- 3) Bagaimana para pemuda/i menyikapi gangguan Kesehatan mental yang dialami ?



Gambar 1. Peta Lokasi Mitra

Pemecahan masalah yang berkaitan dengan Gangguan Kesehatan Mental dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang Kesehatan Mental dapat direalisasikan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan tersebut berupa Konseling kelompok dan sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan mental di AM Jemaat Getsemani Bere-bere, Ambon yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pemuda/I terkait Kesehatan mental serta Langkah sederhana dalam mengatasi gangguan Kesehatan mental yang dialami.

3. KAJIAN PUSTAKA

Masa dewasa awal adalah masa ketika individu menunjukkan optimisme fisik dan psikis. Kondisi optimal ini juga rentan dengan tekanan dan risiko kerentanan terhadap gangguan¹⁷. Masa dewasa awal merupakan masa perkembangan yang kompleks melibatkan asumsi tentang peran orang dewasa dan proses psikologis¹⁸. Masa dewasa awal merupakan masa dimana seseorang melewati suatu masa perkembangan yang unik¹⁹. Orang memasuki usia dewasa akan mengalami perubahan dan penyesuaian sosial dan psikologis. Hal ini disebabkan adanya perubahan dan penyesuaian pada cara berpikir kemudian ada modifikasi perilaku menjadi lebih baik¹⁸.

Ada beberapa kemungkinan yang terjadi pada masa dewasa awal. Individu mulai belajar untuk memperkuat pembentukan jati diri, pengaturan diri, perkembangan karier dan masa depan. Mereka juga dapat menilai peran orang lain¹⁸. Individu yang mengalami kedewasaan awal telah menyelesaikan tahapan tersebut dewasa sehingga mereka siap untuk berintegrasi ke dalam kehidupan social²⁰. Generasi muda memerlukan pengembangan pekerjaan yang perlu dicapai, khususnya bekerja, memilih pasangan, membina keluarga, merawat anak-anak, mengatur rumah tangga, menjalankan tanggung jawab sebagai warga negara dan mencari kelompok sosial yang bahagia²¹. Dalam menjajaki dewasa awal, individu tidak terlepas dari tekanan-tekanan yang dapat mengganggu kondisi fisik dan psikis. Hal ini dapat mengakibatkan kondisi Kesehatan mental mereka juga terganggu. Dari berbagai penelitian menyebutkan bahwa dewasa awal cenderung mengalami gangguan mental seperti stres, depresi dan lain-lain.

Untuk berbagai masalah psikologis yang dihadapi, kita perlu melakukan Langkah preventif yakni untuk mencegah terjadi gangguan Kesehatan mental pada dewasa muda. Hal ini juga berguna agar mereka mampu melakukan penyelesaian stressor dengan cara yang baik dan tepat. Salah satu caranya adalah dengan dilakukan edukasi.

Psikoedukasi dianggap relevan untuk memberikan pemahaman terhadap kesehatan mental sebagai pengetahuan dan wawasan mengenai gangguan jiwa⁸. Meningkatkan pengetahuan tentang Kesehatan mental akan membantu individu untuk mendeteksi gangguan mental, mampu mengatasi masalah mental dan juga antisipasi.⁹

Psikoedukasi terbukti efektif dalam menangani gangguan mental seperti bipolar, ADHD¹⁰, autisme¹¹, dan depresi¹². Psikoedukasi terfokus pada kognitif dengan pemberian pengetahuan terkait gangguan mental. Hal ini didasarkan pada pemikiran bahwa individu berhak mengetahui kondisinya masing-masing agar mampu merawat dirinya sendiri¹³, sekaligus sebagai gerakan sosial untuk mengedukasi masyarakat mengenai gangguan mental¹⁴.

Menurut Griffith dalam Walsh (2010;), psikoedukasi adalah intervensi yang dapat diterapkan pada individu, keluarga, dan kelompok yang tujuan

utamanya adalah untuk mendidik peserta tentang tantangan dalam hidup, membantu peserta mengembangkan sumber dukungan sosial dan mengembangkan coping, keterampilan untuk menghadapi tantangan.¹⁵

Menurut Rachmaniah (2012), menjelaskan psikoedukasi adalah pemberian informasi dalam bentuk sosialisasi, ceramah di masyarakat. Informasi yang berkaitan dengan psikologi dan permasalahan psikologi yang digunakan untuk mempengaruhi kebahagiaan diri.¹⁶

Psikoedukasi adalah proses pemberian edukasi secara interaktif yang mendorong terjadi pembelajaran, dan pembelajaran adalah upaya untuk menambah pengetahuan, sikap, dan keterampilan baru dengan memperkuat praktik dan pengalaman tertentu. Psikoedukasi, yaitu memberikan pendidikan kesehatan terprogram melalui berbagai metode. Hal ini berarti bahan ajar telah disusun dengan baik sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Pengabdian masyarakat ini mengajarkan untuk meningkatkan pemahaman atau pengetahuan individu tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa. Selain dilakukan psikoedukasi, kita juga dapat melakukan konseling kepada individu yang merasa kondisi mentalnya sedang tidak baik.

Konseling kelompok adalah proses dukungan individu dalam pengaturan kelompok, dengan sifat preventif dan kuratif, bertujuan untuk mempromosikan perkembangan dan pertumbuhan. Dipimpin oleh konselor yang bertindak sebagai individu yang memiliki pengaruh sosio-emosional yang menjadikan kelompok dinamis. Diharapkan pengaruh sosial dan emosional kelompok pemimpin akan mendorong anggota kelompok untuk terbuka dan mengungkapkan pendapat mereka tanpa ragu-ragu anggotanya untuk merefleksikan perasaan dan pikiran, menambah wawasan, serta memunculkan sikap objektif dan parokial⁷.

4. METODE

a. Waktu dan Lokasi Kegiatan

Pelaksanaan sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan mental sekaligus konseling kelompok akan dilaksanakan pada bulan 21 Juli 2023 di Angkatan Muda Jemaat GPM Getsemani, Bere-bere, Ambon.

b. Mitra Kegiatan.

Mitra kegiatan pengabdian masyarakat adalah Angkatan Muda Jemaat GPM Getsemani, bere-bere, Ambon.

c. Langkah-langkah pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan mental melalui ceramah dan konseling kelompok bagi peserta.

1) Tahap Persiapan

Melakukan koordinasi dengan pihak-pihak yang terkait dengan pelaksanaan kegiatan, termasuk konfirmasi waktu dan lokasi, sambil melakukan analisis data awal terkait permasalahan yang ada, mempersiapkan materi dan kelengkapan pelaksanaan kegiatan, serta membuat *flyer/banner*.

2) Tahap Pelaksanaan

Menyelenggarakan sosialisasi dan konseling kelompok.

3) Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan akan dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan dengan mengukur tingkat kepuasan peserta terhadap proses

penyelenggaraan kegiatan yang telah dilakukan dengan menggunakan kuesioner.

4) Tahap Analisis

Melakukan analisis hasil evaluasi kegiatan, mengidentifikasi output kegiatan sekaligus menyusun rencana tindak lanjut.

5) Tahap Pelaporan

Mengkaji dan menyusun semua hasil kegiatan dalam laporan akhir.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada edukasi kepada mitra dalam hal ini Angkatan muda rentang usia dewasa awal terkait pentingnya menjaga Kesehatan mental. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung berinteraksi dengan peserta dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 25 orang.



Gambar 2. Materi Edukasi Pentingnya menjaga Kesehatan Mental

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan sambutan oleh ketua Angkatan muda Ranting Dekapolis yang kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi pentingnya menjaga kesehatan mental. Sebelum menyampaikan materi, pemateri melakukan diskusi awal sebagai pre-tes dengan mitra untuk mengukur pengetahuan mereka terkait kesehatan mental dan dampaknya terhadap kondisi personal setiap orang.

Kelompok Angkatan Muda ranting dekapolis, jemaat GPM Bere-bere memiliki rentang usia remaja akhir sampai dewasa awal yang mana pada rentang usia ini berbagai gejala dan permasalahan psikologis muncul pada tahap perkembangan ini.

Khusus untuk anak dan remaja masalah kesehatan jiwa perlu menjadi fokus utama tiap upaya peningkatan sumber daya manusia, mengingat anak

dan remaja merupakan generasi yang perlu disiapkan sebagai kekuatan bangsa Indonesia. Prevalensi gangguan kesehatan jiwa anak dan remaja cenderung akan meningkat sejalan dengan permasalahan kehidupan dan kemasyarakatan yang makin kompleks, oleh karena itu memerlukan pelayanan kesehatan jiwa yang memadai sehingga memungkinkan anak dan remaja untuk mendapatkan kesempatan tumbuh kembang semaksimal mungkin⁵.

Materi sosialisasi pentingnya menjaga Kesehatan mental yang disampaikan dalam kegiatan ini berupa powerpoint dan konseling kelompok dengan mitra. Dalam power point tersebut menjelaskan tentang apa itu Kesehatan mental, apa dampak jika tidak menjaga Kesehatan mental, serta pengaruh Kesehatan mental bagi perkembangan anak. Mitra diberi pengetahuan terkait kesehatan mental dan permasalahan yang mengganggu ke kesehatan mental agar mampu mengontrol diri dengan baik.

Selanjutnya, edukasi ini lebih banyak difokuskan pada konseling kelompok sebagai bentuk screening awal gangguan kesehatan mental yang dialami oleh pemuda/i dalam organisasi gerejawi di jemaat getsemani, Berebere. Mulai dari gangguan yang dialami, emosi yang dirasakan sampai kepada usaha penyelesaian yang sudah mereka lakukan.



Gambar 3. Konseling kelompok

Sesi kedua, mitra dibagi menjadi 2 kelompok diskusi bersama. Dari hasil konseling kelompok didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 1

Masalah yang muncul	Macam-macam	Akibatnya
Pola Asuh	- Pola Asuh otorites - Didikan keras (memukul)	- Tidak percaya diri dalam menyampaikan pendapat di khalayak ramai - Diam dan dendam dengan orang tua
Hubungan Intim	- <i>Trust issue</i> pada pasangan	- Sering salah paham - Curiga pada pasangan - Perilaku Seks bebas sebagai bukti cinta pada pasangan

		- Aborsi
Penyesuaian lingkungan kerja	- Tekanan dari atasan	- Stress
	- Lingkungan kerja yang roxic	- Tidak semangat kerja
	- Pemenuhan target dalam pekerjaan	- Menghalalkan segala cara untuk memenuhi target kerja (menjadi tidak jujur)
Bullying	- Perundungan terhadap fisik yang diterima dari teman dan keluarga	- Malas keluar rumah
		- Menutup diri dari lingkungan tempat tinggal
		- Cemas
		- Berat badan lebih menurun

Setelah mereka menyampaikan masalah yang mereka hadapi, kami sebagai fasilitator menjembatani untuk memberikan masukan terkait masalah-masalah tersebut. Diskusi berjalan dengan baik sampai mereka berhasil menemukan insight atau penyelesaian dari persoalan yang mereka hadapi. Kami juga memberikan layanan konseling gratis bagi anggota mitra yang ingin melakukan konseling lebih lanjut.

Masalah mental yang muncul ialah beragam. Mulai dari depresi, stress, cemas, perilaku seks bebas, bullying dan lain sebagainya. Hal ini membuktikan bahwa masalah mental ini tidak berlaku pada kelompok usia tertentu, namun sepanjang rentang kehidupan. Perlu adanya kesadaran dalam membangun kesehatan jiwa. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, tingkat kecenderungan kasus gangguan kesehatan mental (emosional) yang ditunjukkan melalui gejala seperti depresi dan panik/kecemasan adalah sebanyak 6% pada kalangan usia 15 tahun keatas. Menurut WHO Gangguan mental akan muncul satu waktu pada 10% populasi orang dewasa (World Health Organization, 2001)22.

Prevalensi individu dengan gangguan mental secara global sangat tinggi, namun jumlah individu yang mendapatkan penanganan profesional kurang dari 10% di negara-negara dengan pendapatan menengah ke bawah23. Untuk itu, psikoedukasi sangat baik dilakukan pada pemuda/I di AM Jemaat GPM Getsemani. Hal ini berguna untuk memeberi pengetahuan serta screening awal agar segera melakukan penanganan profesional jika terdapat gangguan.

Untuk Langkah selanjutnya, kami akan melakukan pengabdian masyarakat berkaitan dengan masalah yang muncul saat screening awal ini. Sebagai bagian dari evaluasi, kami sama-sama membahas tentang masalah mental yang dihadapi serta memberikan arahan melalui ketrampilan konseling untuk dari permasalahan yang diceritakan. Dalam diskusi tersebut terlihat mitra sangat berantusias dan berharap program ini terus dilakukan untuk membantu mereka dalam menjaga kesehatan mental.

6. KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh setelah pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran dalam menjaga Kesehatan mental bagi pemuda/i gereja di Jemaat GPM Getsemani, Berebere. Selain itu juga kegiatan ini sebagai screening awal gangguan mental yang banyak diderita oleh pemuda/i. Mitra mengharapkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat tidak hanya berlangsung sekali saja, mereka mengharapkan kegiatan selanjutnya dapat berupa pelatihan-pelatihan manajemen stress dan juga konseling terkait gangguan yang dirasakan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ara, J., & Chowdhury, K. (2014). Impact Of Psycho-Education On Care Givers Mental Health And Perceived Stress Of Children With Autism. *Dhaka University Journal Of Biological Sciences*, 23, 39-45.
- Felling, J., Holzinger, D., Beitel, C., Laucht, C., Goldber, D.P. (2009). ! E Impact Of Language Skills On Mental Health In Teenagers With Hearing Impairments. *Acta Psychiatr Scand*, 120: 153-159
- Hasna, A. (2019). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Eksistensial-Humanistik Untuk Melatih Penyesuaian Diri Melalui Randai Dari Minangkabau [Group Counseling Using An Existential-Humanistic Approach To Develop Self-Adjustment Combined With The Expressive Arts Techniques Of Randai Of Minangkabau]. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 15(1), 124. <https://doi.org/10.19166/Pji.V15i1.1071>
- Hirvikoski, T., Lindström, T., Carlsson, J., Waaler, E., Jokinen, J., & Bölte, S. (2017). Psychoeducational Groups For Adults With Adhd And Their Significant Others (Pegasus): A Pragmatic Multicenter And Randomized Controlled Trial. *European Psychiatry : The Journal Of The Association Of European Psychiatrists*, 44, 141-152. <https://doi.org/10.1016/J.Eurpsy.2017.04.005>
- Hurlock, E. B. (1999). Remaja Berkualitas: Problematika Remaja Dan Solusinya. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2004). Psikologi Perkembangan: Suatu Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Imamura, K., Kawakami, N., Tsuno, K., Tsuchiya, M., Shimada, K., & Namba, K. (2016). Effects Of Web-Based Stress And Depression Literacy Intervention On Improving Symptoms And Knowledge Of Depression Among Workers: A Randomized Controlled Trial. *Journal Of Affective Disorders*, 203, 30-37. <https://doi.org/10.1016/J.Jad.2016.05.045>
- Jorm A. F. (2000). Mental Health Literacy. Public Knowledge And Beliefs About Mental Disorders. *The British Journal Of Psychiatry : The Journal Of Mental Science*, 177, 396-401. <https://doi.org/10.1192/Bjp.177.5.396>
- Kelly, C. M., Jorm, A. F., & Wright, A. (2007). Improving Mental Health Literacy As A Strategy To Facilitate Early Intervention For Mental Disorders. *The Medical Journal Of Australia*, 187(S7), S26-S30. <https://doi.org/10.5694/J.1326-5377.2007.Tb01332.X>
- Kementerian Kesehatan Ri. (2019). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Diunduh Dari:

[Http://Labdata.Litbang.Kemkes.Go.Id/Images/Download/Laporan/Rkd/2018/Laporan_Nasional_Rkd2018_Final.Pdf](http://Labdata.Litbang.Kemkes.Go.Id/Images/Download/Laporan/Rkd/2018/Laporan_Nasional_Rkd2018_Final.Pdf)

- Kilic, Sukran & Çalik Var, Esra & Kumandas Ozturk, Hatice. (2015). Effect Of Parental Attitudes On Skills Of Emotional Management In Young Adults. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*. 191. 930-934. [10.1016/J.Sbspro.2015.04.276](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.276).
- Kuwabara, S. A., Van Voorhees, B. W., Gollan, J. K., & Alexander, G. C. (2007). A Qualitative Exploration Of Depression In Emerging Adulthood: Disorder, Development, And Social Context. *General Hospital Psychiatry*, 29(4), 317-324. [Https://Doi.Org/10.1016/J.Genhosppsych.2007.04.001](https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2007.04.001)
- Lukens, E. P., & Mcfarlane, W. R. (2004). Psychoeducation As Evidence-Based Practice: Considerations For Practice, Research, And Policy. *Brief Treatment And Crisis Intervention*, 4(3), 205-225. [Https://Doi.Org/10.1093/Brief-Treatment/Mhh019](https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019)
- Mcbain R, Salhi C, Morris Je, Salomon Ja, Betancourt Ts. (2012). Disease Burden And Mental Health System Capacity: Who Atlas Study Of 117 Low- And Middle-Income Countries. *The British Journal Of Psychiatry : The Journal Of Mental Science*. 2012 Dec;201(6):444-450. Doi: [10.1192/Bjp.Bp.112.112318](https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.112318). Pmid: 23137730.
- Rachmaniah, D. (2012). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Kecemasan Dan Koping Orang Tua Dalam Merawat Anak Dengan Thalasemia Mayor Di Rsu Kabupaten Tangerang Banten. Universitas Indonesia: Tesis
- Supratiknya, Augustinus (2011) Merancang Program Dan Modul Psikoedukasi Edisi Revisi. Penerbit Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta. Isbn 978-602-9187-07-6
- Safriliani, E., Zarkasih, E., Maulana, Y., & Artikel, S. (N.D.). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Theraphy (Cbt) Untuk Meningkatkan Self Effycacy Pada Siswa Smk. In *Guidance Jurnal Bimbingan Dan Konseling* (Vol. 17, Issue 13). [Https://Uia.E-Journal.Id/Guidance](https://uia.e-journal.id/guidance)
- Shulman, S., Feldman, B., Blatt, S. J., Cohen, O., & Mahler, A. (2005). Emerging Adulthood: Age-Related Tasks And Underlying Self Processes. *Journal Of Adolescent Research*, 20(5), 577-603. [Https://Doi.Org/10.1177/0743558405274913](https://doi.org/10.1177/0743558405274913)
- Walsh, J. (2010). *Psycheducation In Mental Health*. Chicago: Lyceum Books, Inc
- Walker, Z. (2002). Health Promotion For Adolescent In Primary Care: Randomised Controled Trial. *Bmj*, 325
- World Health Organization. (2001). *The World Health Report 2001 - Mental Health: New Understanding, New Hope*. France: Who Library Cataloguing-Inpublication Data
- World Health Organization. (2020a). *World Mental Health Day: An Opportunity To Kick-Start A Massive Scale-Up In Investment In Mental Health*. [Https://Www.Who.Int/News/Item/27-08-2020-World-Mental-Health-Day-An-Opportunity-To-Kick-Start-A-Massive-Scale-Up-In-Investment-In-Mental-Health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)
- World Health Organization. (2020b). *Novel Coronavirus(2019-Ncov) Situation Report*. [Https://Www.Who.Int/Docs/Default-Source/Coronaviruse/Situation-Reports/20200202-Sitrep-13-Ncov-V3.Pdf](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200202-sitrep-13-ncov-v3.pdf)