

EDUKASI KESEHATAN MENTAL (MASALAH PSIKOSOSIAL) PADA REMAJA

Nuraenah^{1*}, Giri Widakdo², Naryati³, Aisyah⁴, Harif Fadhillah⁵, Annisya
Adelia⁶, Meisya Adelia⁷¹⁻⁶Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email Korespondensi: nuraenahsalim@yahoo.com

Disubmit: 12 September 2023

Diterima: 24 September 2023

Diterbitkan: 01 Oktober 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i10.12155>

ABSTRAK

Menurut data di Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Serta lebih dari 12 juta penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami kecemasan. Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (2022) menjelaskan, 15,5 juta (34,9%) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5%), dimana baru 2,6% yang mengakses layanan konseling, baik emosi maupun perilaku. Cemas dan Depresi merupakan gangguan mental atau alam perasaan yang umumnya ditandai dengan perasaan sedih/murung, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi. Kondisi tersebut dapat menjadi kronis dan berulang, serta akhirnya secara substansial dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan tanggung jawab sehari-hari. Di tingkat yang paling parah, depresi dapat menyebabkan bunuh diri. Meningkatkan kemampuan kognitif dan psikomotor remaja di SMK 39 Jakarta tentang Kesehatan Mental (terkait masalah psikososial pada Remaja). Pada 100 remaja Di SMA Negeri X-X-X Jakarta terdapat 70 responden mengalami depresi dan 10 responden yang tidak mengalami depresi atau resiko mengakhiri hidup serta 20 responden mengalami resiko kedua gejala tersebut. Dengan adanya permasalahan diatas maka upaya yang akan dilakukan adalah Penguatan Kesehatan Mental pada Siswa dan Siswi SMK 39 Cempaka Putih Tengah VI Jakarta Pusat, meliputi : 1) Peningkatan kemampuan kognitif dan psikomotor siswa dan siswi SMKN 39 Cempaka Putih Tengah VI Jakarta Pusat 2) Identifikasi Kecemasan Siswa dan siswi SMKN 39 Cempaka Putih Tengah VI Jakarta Pusat, 3) Identifikasi Depresi Siswa dan siswi SMKN 39 Cempaka Putih Tengah VI Jakarta Pusat, 4) Role Play TANADASHIP pada Siswa dan siswi SMKN 39 Cempaka Putih Tengah VI Jakarta Pusat.

Kata Kunci: Kesehatan Mental (Kecemasan dan Depresi), Remaja.

ABSTRACT

According to data from Basic Health Research (Riskesdas) in 2018, it shows that more than 19 million people aged over 15 years experience mental emotional disorders. And more than 12 million people aged over 15 years experience anxiety. The Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (2022) explains that 15.5 million (34.9%) adolescents experience mental problems and 2.45 million (5.5%), of which only 2.6% access counseling services, both

emotional and emotional. as well as behavior. Anxiety and depression are mental or emotional disorders which are generally characterized by feelings of sadness/gloomy, loss of interest or pleasure, decreased energy, feelings of guilt or low self-esteem, difficulty sleeping or reduced appetite, feelings of tiredness and lack of concentration. The condition can become chronic and recurrent, and can ultimately substantially interfere with an individual's ability to carry out daily responsibilities. At its most severe level, depression can lead to suicide. Improving the cognitive and psychomotor abilities of teenagers at SMK 39 Jakarta on Mental Health (related to psychosocial problems in teenagers). Of the 100 teenagers at SMA Negeri X-X-X Jakarta, 70 respondents experienced depression and 10 respondents did not experience depression or the risk of ending their lives and 20 respondents experienced the risk of both symptoms. Given the above problems, efforts will be made to strengthen the mental health of students at SMK 39 Cempaka Putih Tengah VI, Central Jakarta, including: 1) Increasing the cognitive and psychomotor abilities of students at SMKN 39 Cempaka Putih Tengah VI, Central Jakarta 2) Identifying anxiety. Students of SMKN 39 Cempaka Putih Tengah VI Central Jakarta, 3) identification of depression of students of SMKN 39 Cempaka Putih Tengah VI Central Jakarta, 4) Role Play TANADASHIP among students of SMKN 39 Cempaka Putih Tengah VI Central Jakarta.

Keywords: *Mental Health (anxiety and Depression), Teenager.*

1. PENDAHULUAN

Rentang usia anak Remaja berada pada usia 12 -18 tahun, masuk dalam katagori usia perkembangan remaja. Remaja sering mengalami perubahan emosi atau emosi yang labil, mudah terpengaruh oleh lingkungan, dan belum bisa membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, sehingga mudah menghadapi masalah dan kadang tidak menyadari apa yang sedang dialaminya. Erikson (Sadok 2020), mengatakan tugas perkembangan remaja adalah menyelesaikan krisis identitas yang merupakan tantangan psikososial selama masa remaja. Masalah perubahan identitas diri yang tidak baik masa remaja juga akan menimbulkan masalah psikososial yang dialami oleh remaja seperti Harga Diri Rendah. Harga Diri Rendah merupakan penilaian individu secara negative.

Harga diri rendah yang sering terjadi pada remaja disebabkan karena remaja ketidakmampuan menyelesaikan tugas perkembangannya seperti harus bisa menyelesaikan studi pembelajaran di sekolahnya, dimana remaja mengalami kesulitan dalam pembagian waktu antara belajar dan kebutuhan dengan kesenangannya, sehingga banyak remaja yang menghadapi masalah kompensasi dengan perilaku yang negative seperti merokok dan menggunakan zat adiktif, belum lagi remaja yang berada dalam keluarga yang tidak menguntungkan dan remaja yang mendapatkan korban bullying, sehingga remaja yang menghadapi berbagai masalah, remaja beresiko mengalami kecemasan dan bila tidak diatasi dengan baik remaja beresiko mengalami depresi. Idealnya remaja mampu mengatasi tekanan kehidupan yang dihadapinya sehari-hari melalui adaptasi dari kemampuan yang baik dan sesuai maka orang tua memiliki peran dalam memerhatikan kondisi anak secara psikis maupun psikososial anak remaja tersebut. Salah satu masalah yang paling sering dialami oleh remaja hingga saat ini adalah cemas dan depresi. Cemas adalah perasaan khawatir, was-was, takut yang

akan mengancam dirinya (Keliat 2020), sedangkan depresi merupakan gangguan alam perasaan sedih dan murung yang berkepanjangan dan diakhiri dengan putus asa dan beresiko mencederai diri sendiri (Dadang Hawari 2020). Remaja yang sehat adalah remaja yang tumbuh dalam lingkungan fisik, psikis, dan sosial yang baik, dan hal ini menjadi tanggung jawab orang tua dalam mendidik dan merawat remaja, baik dari aspek fisik, psikis, dan psikososialnya. Remaja yang sehat dan berkualitas menjadi perhatian yang khusus bagi orang tua, praktisi pendidikan, ataupun remaja itu sendiri.

Permasalahan pertama didapatkan data yaitu masa remaja sering disebut sebagai masa pencarian jati diri. Masa remaja berada pada tingkat pendidikan SLTP dan SLTA. Tidak heran, bila pada masa pencarian jati diri ini seorang remaja kerap dipenuhi dengan kebingungan dan kegalauan, hingga jarang berpikir positif hanya berfikir praktis serta yang diiringi dengan kepercayaan diri kurang. Berbagai masalah remaja bisa terjadi, mulai dari hal sepele hingga masalah yang memiliki dampak bagi kesehatan mental remaja. Sayangnya, banyak orang tua tidak menyadari atau tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada anak remajanya. Padahal orang tua merupakan pihak terdekat dengan remaja yang dapat membantu remaja keluar dari berbagai masalahnya. Ratih Ibrahim (2022) menjelaskan tanda awal remaja mengalami masalah dengan kesehatan mentalnya, yakni :

- a. Fisik : Sakit kepala, mudah lelah, sakit perut dan diare.
- b. Kognitif : Sering berpikiran negatif, sulit konsentrasi dan masalah memori
- c. Emosi : Suasana hati naik turun, mudah marah dan merasa gagal dan tidak kompeten
- d. Perilaku : Masalah makan, jam tidur berubah, menarik diri dari orang sekitar dan sering bertengkar dengan saudara.

Permasalahan kedua berdasarkan hasil wawancara dengan mitra Guru SMK 39 Jakarta setempat, didapatkan dari guru tersebut mengharap siswa dan siswinya bisa mengikuti dan memperluas wawasan serta pemahaman diri terkait kepercayaan, kemampuan, kualitas diri serta kesiapan mental yang tinggi yang sesuai standar sekolah atau pada dunia kerja atau perguruan tinggi yang diidamkan.

Berdasarkan Hasil penelitian: Fonda, Slametiningsih dan Nuraenah (2022), dengan judul penelitian : Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Kejadian Resiko Bunuh Diri Dengan Depresi Sedang Dan Berat Pada Remaja Di SMA Negeri 104 Jakarta. Jumlah 100 responden 20 mengalami risiko bunuh diri dan depresi, 70 mengalami depresi dan 10 tidak mengalami risiko bunuh diri dan depresi. Responden yang mengalami risiko bunuh diri dan depresi dilakukan tindakan dengan tehnik relaksasi Guided Imagery didapatkan hasil ada perbedaan yang signifikan dengan mengalami penurunan pada risiko bunuh diri dan depresi. Bagi siswa yang mengalami depresi atau tidak depresi serta beresiko negatif, disarankan oleh peneliti untuk dapat dilakukan upaya preventif serta promotif untuk mengatasi depresi, serta dari pihak sekolah diharapkan dapat menindaklanjuti masalah tersebut, dengan harapan bisa mengatasi depresinya supaya tidak terjadi masalah lebih lanjut, yaitu risiko bunuh diri.

Tujuan program kemitraan masyarakat (PKM) sesuai MBKM saat ini adalah dosen bersama mahasiswa yang memberikan pengalaman belajar diluar kampus (IKU 2,3 dan 4) diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mitra dalam mengenal kesehatan mental serta mampu

beradaptasi dalam berbagai kondisi sehingga terbentuknya pribadi sehat fisik dan mental dalam menghadapi tantangan kehidupan bermasyarakat. Dari permasalahan tersebut kami akan melaksanakan pengabdian masyarakat pada sekolah dengan fokus upaya pelaksanaan kegiatan screening masalah kesehatan mental/psikososial, penyuluhan dan tindakan Teknik Relaksasi Guided Imagery, serta TANADASHIP dengan harapan dapat beradaptasi dan mampu mengatasi masalah yang dihadapi pada fase tumbuh kembang remaja.

2. RUMUSAN PERTANYAAN DAN MASALAH

Masa remaja sering disebut sebagai masa pencarian jati diri. Masa remaja berada pada tingkat pendidikan SLTP dan SLTA. Tidak heran, bila pada masa pencarian jati diri ini seorang remaja kerap dipenuhi dengan kebingungan dan kegalauan, hingga jarang berpikir positif hanya berfikir praktis serta yang diiringi dengan kepercayaan diri kurang. (ratih Ibrahim, 2022).

Hasil wawancara dengan mitra, yaitu pada Guru SMK 39 Jakarta setempat, yang mengharapkan siswa dan siswinya bisa mengikuti dan memperluas wawasan serta pemahaman diri terkait kepercayaan, kemampuan, kualitas diri serta kesiapan mental yang tinggi yang sesuai standar sekolah atau pada dunia kerja atau perguruan tinggi yang diidamkan. Fenomena resiko diatas dapat mengakibatkan masalah kesehatan jiwa (psikososial) bila tidak ditanggulangi dengan bijaksana, terlebih bagi siswa sebagai generasi penerus bangsa harus siap dan akan melanjutkan roda pembangunan nasional untuk generasi berikutnya. Berdasarkan hasil kesepakatan dengan pihak mitra, permasalahan utama yang akan dicarikan solusi melalui kegiatan/program ini meliputi aspek

Permasalahan meliputi :

- a. Perlunya peningkatan dan Kemampuan siswa-siswi(remaja) tentang Kesehatan mental

Perlunya penguatan coping bagi remaja dalam berbagai kondisi termasuk saat akan menghadapi ujian, bekerja dan situasi lainnya yang penuh tantangan. Penguatan pengetahuan dan kemampuan engenal dalam kesehatan mental masih perlu dilakukan untuk menyegarkan kembali strategi dan metode coping yang digunakan remaja sehingga harapannya meningkatnya harga diri dan kesadaran diri sebagai seorang profesional serta siap secara mental yang lebih komprehensif.

- b. Peningkatan Pemberdayaan Remaja

Remaja dan pihak sekolah umumnya mitra sudah memiliki perencanaan pengembangan dan peningkatan kualitas diri namun diperlukannya optimalisasi yang lebih difokuskan untuk mengatasi kesehatan mental sebagai pendukung utama

- c. Monitoring dan Pendampingan

Pengusul secara berkala akan memastikan keberlanjutan kegiatan kepada mitra serta mengupayakan solusinya bila ditemukan masalah, selanjutnya mitra/remaja diajarkan dan dilatih untuk melakukan deteksi

Sesuai IKU 2, 3 dan 4 kami akan melaksanakan pengabdian masyarakat pada sekolah tersebut dengan fokus kegiatan screening masalah kesehatan mental/psikososial, penyuluhan dan tindakan Teknik Relaksasi Guided Imagery, serta TANADASHIP dengan harapan siswa dapat beradaptasi dan mampu mengatasi masalah atau tantangan yang ditemukan secara bijak.



Gambar 1 Lokasi Pengabdian Kesehatan Masyarakat

3. TINJAUAN PUSTAKA

Definisi kesehatan mental

Menurut Pieper dan Uden dalam Alifiya (2016), kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. B. Gangguan Mental Emosional Gangguan mental emosional adalah suatu keadaan yang mengindikasikan individu yang mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut dan tidak segera ditangani (Pratama, 2022).

Gejala Gangguan Mental Emosional

Gejala gangguan mental emosional lebih mengarah kepada gangguan neurosis, yaitu:

a. Depresi

Depresi merupakan gangguan emosional atau suasana hati yang buruk yang ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan, putus harapan, perasaan bersalah dan tidak berarti. Sehingga seluruh proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) tersebut dapat mempengaruhi motivasi untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari maupun pada hubungan interpersonal (Lumongga, 2016).

b. Ansietas

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang mengawali adanya gangguan kesehatan mental dan biasanya berasal dari persepsi terhadap peristiwa. Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (stressor). Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (aware) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (self defence) (Fakhri, 2022). Pada orang-orang tertentu, kompleksitas respons dalam kecemasan dapat melibatkan reaksi fisiologis sesaat seperti detak jantung menjadi lebih cepat, berkeringat, sakit perut, sakit kepala, gatalgatal dan gejala lainnya (Vibriyanti 2020). Kecemasan disertai dengan perasaan tegang, lesu, cepat lelah, susah tidur, sukar berkonsentrasi, dan daya ingat yang mengalami penurunan (Amffa, 2022).

- c. Penurunan Energi
Penurunan energi dapat ditandai dengan tidak adanya gairah seseorang dalam menjalani hidup, merasa mudah lelah, sulit untuk berpikir dan berkonsentrasi (Risqo, 2019).
- d. Kognitif
Kognitif berasal dari istilah kata cognition yang artinya pengertian atau mengerti. Kognitif adalah suatu proses yang terjadi secara internal dalam pusat susunan saraf pada waktu manusia sedang berpikir.
- e. Somatik
Gejala somatik ditandai dengan pasien merasa lemah, ketegangan otot, sensasi panas-dingin, keringat buntat, serta tangan bergemetar.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Menurut Daradjat dalam Mafud (2014), faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental itu secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, 10 keberagaman, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan, dan sebagainya (Faturokhmah, 2019).

Kesehatan mental sangat dipengaruhi faktor-faktor tersebut, karena secara substantif faktor-faktor tersebut memainkan peran yang signifikan dalam terciptanya kesehatan mental. Yang termasuk faktor internal adalah faktor biologis dan psikologis, sedangkan yang termasuk faktor eksternal adalah sosial budaya. Faktor internal merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, terutamanya adalah faktor biologis. Beberapa faktor biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental, diantaranya: otak, sistem endrokin, genetika, sensori, dan kondisi ibu selama hamil (Aloysius, 2021). Sedangkan faktor psikologis merupakan aspek psikis manusia yang pada dasarnya adalah satu kesatuan dengan sistem biologis. Sebagai sub sistem dari eksistensi manusia, aspek psikis senantiasa terlibat dalam dinamika kemanusiaan yang multi aspek sehingga aspek psikis juga erat kaitannya dengan pengaruh kesehatan mental terlebih spiritualitas yang kuat pada jiwa seseorang dan dalam hal ini faktor ketaatan beribadah atau ketaatan beragama berkaitan erat dengan kesehatan mental.

4. METODOLOGI PENELITIAN

Untuk merealisasikan solusi pemecahan masalah yang ditawarkan maka kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini akan dilakukan melalui tahapan kegiatan sebagai berikut :

- 1) Fase Persiapan (Pra Pemberdayaan)
 - a) Pada tahap ini dimulai dengan pengkajian dirasakan di SMK. 39 Jakarta
 - b) Menyusun rencana kegiatan sesuai dengan masalah yang dipaparkan.
 - c) Melakukan koordinasi dengan pihak Mitra SMK.39 untuk pelaksanaan kegiatan pelatihan.
 - d) Menyiapkan kegiatan pelatihan dengan tatap muka, absensi, dokumentasi, materi, narasumber, instrument
- 2) Fase Pelaksanaan (Pemberdayaan)

- a) Pada Tahap ini mitra yaitu remaja dan tim dilatih tentang pengetahuan dan kemampuan mengenal secara mandiri tentang kesehatan mental (kecemasan dan depresi) dan tehnik distraksi yang menggunakan Tanadaship. Pelatihan ini merupakan proses pembelajaran kognitif, afektif dan psikomotor
- b) Mitra dilakukan dan berpartisipasi dalam mendeteksi dini serta cara mengatasi masalah/ kesehatan mental
- 3) Fase Evaluasi dan Tindak Lanjut
 - a) Para peserta kemudian diberikan posttest setelah kegiatan berakhir.
 - b) Monitoring dan Pendampingan
Pihak pengusul kegiatan akan melakukan monitoring dan pendampingan secara berkala untuk memastikan keberlanjutan kegiatan yang akan dikembangkan oleh kedua mitra. Pada tahap ini, pihak pengusul juga akan melakukan analisis terhadap kemungkinan permasalahan yang muncul dari pihak mitra selama menjalani kegiatan serta mengupayakan solusinya, yang selanjutnya akan selalu bermutualisme dengan mitra.

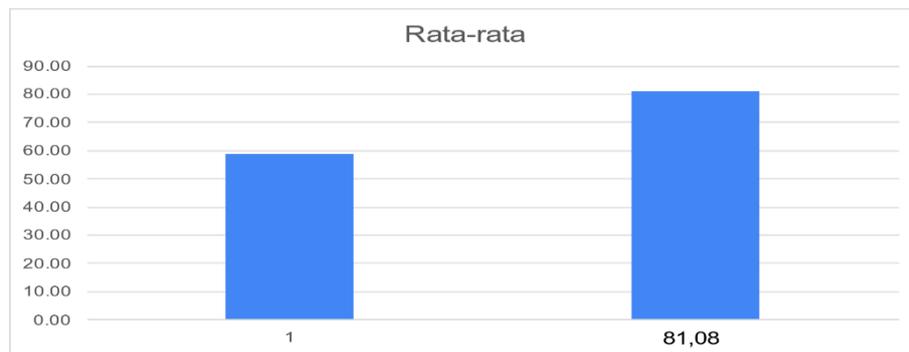
5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil



Gambar 2 Edukasi Kesehatan Mental Pada Remaja

Table 1 Pre Test Post Tes



Berdasarkan table Hasil Pre dan Post Test terlihat ada kenaikan 35%. Berdasarkan table terdapat nilai rata-rata 81.08.

b. Pembahasan

Berdasarkan table Hasil Pre dan Post Test terlihat ada kenaikan 35%. Berdasarkan table terdapat nilai rata-rata 81.08.

Berdasarkan penelitian terkait tabel 1, maka dapat diketahui bahwa separuh peserta atau sekitar 50 % peserta mengalami masalah dengan teman sebaya, yakni sebanyak 14 responden (50%), hampir separuh dari peserta atau sebesar 35,7% peserta mengalami gejala emosional, hampir separuh dari peserta atau sebesar 21,4% peserta mengalami masalah perilaku, dan sebagian kecil peserta atau sebesar 7,1% peserta berperilaku prososial dan hiperaktivitas. Hasil analisis diatas dapat dilihat bahwa masalah kesehatan mental remaja paling banyak terkait dengan teman sebaya. Lebih dari separuh remaja (53.6%) menyatakan bahwa tidak mudah berteman dengan orang dewasa daripada teman sebayanya dan lebih dari separuh remaja (67.9%) mengatakan tidak setuju mempunyai satu orang teman baik atau lebih (Sarfika, 2023).

Remaja akan menemukan jati diri serta dapat mengembangkan rasa sosialnya ketika berinteraksi dengan teman sebayanya dan juga mereka dapat bertukar pikiran dan pengalaman, serta saling memberi semangat atau motivasi terhadap teman sebaya yang lain secara emosional . Masalah teman sebaya merupakan kondisi dimana anak mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan teman sebayanya, sehingga membuat mereka kurang diterima di lingkungan teman sebayanya (Istiqomah (2017). Masalah teman sebaya dapat berupa tindakan bullying, intimidasi, ancaman, ejekan, dan aniaya dari teman sepermainannya (Ana, 2022); (Dewi, 2019). Menurut Santrock dalam Sari (2021), remaja yang mempunyai pengalaman diabaikan atau di tolak oleh lingkungannya, dapat menyebabkan munculnya rasa kesepian dan perilaku bermusuhan.

Hasil penelitian terkait, penerapan edukasi ini menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa tidak mengenal tentang kesehatan mental, namun memahami berbagai kasus atau masalah yang sering terjadi di masyarakat. Sebagaimana di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular. Regulasi, kebijakan kesehatan mental dan implementasinya di Indonesia masih diikuti oleh kesenjangan yang luas terkait dengan masalah cakupan dan akses pelayanannya, sehingga tidak semua masyarakat memahami tentang pentingnya kesehatan mental.

6. KESIMPULAN

Terjadi peningkatan kemampuan kognitif dan psikomotor remaja di SMK 39 Jakarta tentang Kesehatan Mental (terkait masalah psikososial pada Remaja). Pada 100 remaja Di SMA Negeri X-X-X Jakarta terdapat 70 responden mengalami depresi dan 10 responden yang tidak mengalami depresi atau resiko mengakhiri hidup serta 20 responden mengalami risiko kedua gejala tersebut. Dengan adanya permasalahan diatas maka upaya yang akan dilakukan adalah Penguatan Kesehatan Mental pada Siswa dan Siswi SMK 39 Cempaka Putih Tengah VI Jakarta Pusat.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (20vi). Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik. Bumi Aksara.
- 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.
- Amffa, B., & Hasrianti, B. (2021). Analisis Kesehatan Mental Masyarakat Pesisir: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Sensistek: Riset Sains Dan Teknologi Kelautan*, 76-79.
- Ana, M. (2022). *Peran Teman Sebaya (Peer) Dalam Pembentukan Kepribadian Siswa Kelas Vi Di Sekolah Dasar Negeri 21 Lebong* (Doctoral Dissertation, Uin Fatmawati Sukarno).
- Dewi, S. U. (2019). Pengaruh Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Motivasi Belajar Santri Mdt At-Taqwa Kp. Ranca Ayu Desa Maroko Kabupaten Garut. *Thoriqotuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 13-32.
- Fakhri, A., Ohara, S., Melinda, V., & Putri, A. (2021). Ritual Ibadah Sebagai Upaya Penurunan Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 413-428.
- Fonda Dkk (2022), Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Kejadian Resiko Bunuh Diri Dengan Depresi Sedang Dan Berat Pada Remaja Di Sma Negeri 104 Jakarta
- Hawari (2015) Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Heath, N. L., Carsley, D., De Riggi, M. E., Mills, D., & Mettler, J. (2016). The Relationship Between Mindfulness, Depressive Symptoms, And Non-Suicidal Self-Injury Amongst Adolescents. *Archives Of Suicide Research*, 20(4), 635-649. <https://doi.org/10.1080/13811118.2016.1162243>
- Hutahaeen, H. I. P. P. (2019). Optimalisasi Konseling Remaja Terhadap Masalah Depresi Yang Sering Dialami Oleh Remaja Pada Tingkat Pendidikan Menengah. *Bimiki*, 7(1), 42-49.
- Kabat-Zinn, J. (20vi). Full Catastrophe Living: The Program Of The Stress Reduction Clinic At The University Of Massachusetts Medical Center. Delta.
- Lppm (2023) Pedoman Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, Umj
- Lumongga, D. N. (2016). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Kencana.
- Nababan, W. M. C. (2023, February 1). Cita-Cita Indonesia 2045 Terhalang Masalah Kesehatan Mental Remaja. Kompas.

- Paturrochmah, H. (2019). *Konsep Keimanan Dalam Surat Al-Hujurat Ayat 14-15 Dan Implementasinya Terhadap Kesehatan Mental* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Pinquart, M. (2019). Moderating Effects Of Dispositional Resilience On Associations Between Hassles And Psychological Distress. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 30(1), 53-60. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.10.005>
- Pratama, A. H. E. (2022). *Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Yang Menjalani Praktik Klinik Di Rumah Sakit* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Qs. Ayat Ar-Rad : Ayat 28, Al-Isro : Ayat :79, Asy- Syam : Ayat 9 -19
- Reivich, K., & Shatte. A. (2020). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Risqo, M. Y. (2019). *Gambaran Gangguan Mental Emosional Pada Remaja Di Pondok Pesantren Al Hakim Yogyakarta* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Sarfika, R., Malini, H., Effendi, N., Permata, P. I., Fitria, A., & Sagitaria, F. (2023). Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja Dengan Self-Reporting Questionnaire (Srq-29). *Caradde: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 389-396.
- Sarfika, R., Roberto, M., Wenny, B. P., Freska, W., Mahathir, M., Adelirandy, O., ... & 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), 1262-1270.
- Sumiati, Dinarti, Nurhaeni, H., & Aryani, R. (2009). *Kesehatan Jiwa Remaja Dan Konseling*. Trans Info Media.
- Widakdo, G., & Besral. (2013). Efek Penyakit Kronis Terhadap Gangguan Mental Emosional. *Kesmas, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(7), 309-316.
- World Health Organization. (2012). *Depression: A Global Public Health Concern*.
- World Health Organization. (2015). *Fact Sheets: Depression*.