

**EDUKASI MENTAL HEALTH AWARENESS MELALUI SCREENING KESEHATAN
PADA GEN Z SEBAGAI UPAYA PROMOTIF****Catur Retno Lestari¹, Dwi Nur Siti Marchamah^{2*}, Restu Ayu Eka Pustika
Dewi³, Almira Nathania Rachmadani⁴**¹⁻⁴Fakultas Kesehatan, Universitas Ivet

Email Korespondensi: dwinurs.ma@ivet.ac.id

Disubmit: 28 September 2024

Diterima: 22 Oktper 2024

Diterbitkan: 09 Desember 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i1.17765>**ABSTRAK**

Remaja merupakan suatu tahap perkembangan yang sangat rentan mengalami permasalahan. Permasalahan ini dapat memengaruhi *mental health* remaja. Edukasi diperlukan untuk bisa mendeteksi secara dini masalah *mental health*, sehingga dapat mengetahui tindakan yang akan diambil ketika remaja mengalami masalah *mental health*. Berupa ceramah, diskusi, tanya jawab, dan *mental health screening* menggunakan kuesioner *Self Reporting Questionnaire* (SRQ 20) yang diberikan pada saat *pretest* dan *posttest*. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa di SMK Kesehatan Darussalam. Pengujian secara statistik untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kesehatan tentang *mental health awareness*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengindikasikan seseorang mengalami gejala *mental health*. Remaja antusias untuk mengajukan pertanyaan terkait dengan proses terjadinya gangguan *mental health* dan cara melakukan deteksi dini. Edukasi kesehatan tentang *mental health awareness* sebelum dan sesudah kegiatan berpengaruh terhadap pengetahuan remaja. Pencegahan *mental health* di sekolah dapat dilakukan dengan memberikan upaya promotif, pemantauan dan intervensi lebih lanjut bekerjasama dengan berbagai lintas program dan lintas sektor terkait.

Kata Kunci: *Awareness, Mental Health, Promotif, Screening***ABSTRACT**

Adolescence is a stage of development that is very vulnerable to experiencing problems. This problem can affect teenagers mental health. Education is needed to be able to detect mental health problems early so that we can know what actions to take when teenagers experience mental health problems. In the form of lectures, discussions, questions and answers, and mental health screening using the Self Reporting Questionnaire (SRQ 20) questionnaire given at pretest and posttest. Participants in this activity were students at the SMK Kesehatan Darussalam. Statistical testing to determine the effect before and after health education regarding mental health awareness. This community service activity indicates that someone is experiencing mental health symptoms. Teenagers are enthusiastic about asking questions related to the process of mental health disorders and how to carry out early detection. Health education about mental health awareness before and after activities influences teenagers knowledge. Prevention of mental health in schools can be done by providing further

promotive, monitoring, and intervention efforts in collaboration with various related programs and sectors.

Keywords: *Awareness, Mental Health, Promotive, Screening*

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Jumlah remaja rentang usia 10-19 tahun sekitar 18% dari seluruh penduduk di Indonesia. Remaja mengalami berbagai permasalahan seperti masalah moralitas, masalah sosial, dan masalah budaya. Hal tersebut dapat disebabkan karena rasa ingin tahu yang tinggi, menyukai petualangan, dan berani mengambil resiko. Jika keputusan yang diambil tidak tepat maka dapat berdampak pada kesehatan fisik, dan psikologis (Aisyaroh et al., 2022). Generasi Z (gen z) lahir antara pertengahan tahun 1990-an hingga awal tahun 2010-an, merupakan kelompok yang tumbuh dan berkembang dalam konteks ekonomi, sosial, dan teknologi yang dinamis. Kekhawatiran yang mereka miliki terhadap berbagai aspek kehidupan merupakan salah satu karakteristik yang menonjol dari gen z (Zaman, 2024). *Mental health* mengacu pada kognitif, perilaku, dan kesejahteraan emosional. Sebanyak 93% remaja usia 14-18 tahun mengalami gejala depresi (Melina & Herbawani, 2022).

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF, 2023) menyatakan secara global kondisi *mental health* merupakan beban penyakit yang besar bagi remaja. Kalangan remaja berusia 10-19 tahun, gangguan kecemasan dan depresi mencakup gangguan mental, gangguan tingkah laku, gangguan pemusatan perhatian, dan hiperaktivitas. Kalangan remaja berusia 15-19 tahun, bunuh diri merupakan penyebab kematian terbesar setelah cedera di jalan raya, dan kekerasan antarpribadi. *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS2022) gangguan mental yang diderita oleh remaja meliputi gangguan cemas, gangguan depresi mayor, gangguan perilaku, gangguan stress pasca-trauma (PTSD), dan gangguan pemusatan perhatian serta hiperaktivitas (ADHD). Pengasuh remaja lebih memilih untuk mengakses layanan *mental health* dari sekolah. Mereka menyatakan bahwa alasan tidak mencari bantuan karena memilih untuk menangani permasalahan tersebut sendiri atau dengan dukungan teman dan keluarga.

World Health Organization (WHO, 2021) menyampaikan satu dari enam orang berusia 10-19 tahun. Secara global, diperkirakan anak mengalami kondisi *mental health* pada usia 10-19 tahun sebanyak 1 dari 7 (14%), namun sebagian besar kondisi ini masih belum diketahui dan diobati. Anak mengalami gangguan kecemasan pada usia 10-14 tahun (3,6%) dan usia 15-19 tahun (4,6%). Depresi dialami oleh remaja usia 10-14 tahun (1,1%), dan usia 15-19 tahun (2,8%). Gangguan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) ditandai dengan aktivitas berlebihan, kesulitan memperhatikan, dan bertindak tanpa mempedulikan konsekuensinya. Hal itu terjadi pada remaja usia 10-14 tahun (3,1%) dan remaja usia 15-19 tahun (2,4%). Gangguan perilaku meliputi gejala perilaku destruktif atau menantang terjadi pada remaja usia 10-14 tahun (3,6%) dan usia 15-19 tahun (2,4%). Secara periodik pada tahun 2016 prevalensi konsumsi alkohol di kalangan remaja berusia 15-19 tahun sebanyak 13,6%. Banyaknya jumlah perokok dewasa yang pertama

kali merokok sebelum usianya 18 tahun. Pada tahun 2018 narkoba jenis ganja paling banyak digunakan di kalangan remaja usia 15-16 tahun (4,7%).

Pemerintah berupaya meningkatkan akses ke berbagai fasilitas kesehatan, namun masih minimnya remaja yang mencari bantuan profesional untuk mencegah ataupun mengatasi masalah *mental health*. Remaja usia 10-19 tahun berjumlah hampir 20% dari total penduduk Indonesia. Remaja memiliki peran penting bagi perkembangan Indonesia terutama untuk meraih bonus demografi dan merealisasikan visi Indonesia Emas 2024 (I-NAMHS, 2022). Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa menyebutkan bahwa upaya kesehatan jiwa diselenggarakan bersama-sama dengan lintas program dan lintas sektor terkait secara terpadu, menyeluruh, dan berkesinambungan melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

Saat ini gen z sedang tumbuh di era resesi, sehingga mereka mudah merasa cemas jika keadaan tidak berjalan sesuai yang diharapkan. Gen z dalam menghadapi tantangan kehidupannya, perlu memiliki *mental health* yang baik agar mampu menghindari deperesi maupun stress (Edmawati et al., 2022). Berdasarkan permasalahan diatas maka diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjudul “Edukasi *Mental Health Awareness* Melalui *Screening* Kesehatan Pada *Gen Z* Sebagai Upaya Promotif”. Edukasi ini bertujuan untuk mendeteksi secara dini masalah *mental health* yang dibutuhkan, agar dapat mengetahui upaya apa yang perlu dilakukan ketika remaja mengalami masalah *mental health*.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Hasil wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMK Kesehatan Darussalam didapatkan masih ada remaja yang kehilangan minat belajar, sulit berkonsentrasi, keringat dingin jika ditunjuk maju kedepan, dan sulit bekerjasama dengan teman. *Mental health* sangat diperlukan agar kegiatan belajar berjalan lancar sesuai dengan yang diharapkan. Berdasarkan masalah yang ada maka Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Ivet berkoordinasi dengan Guru di SMK Kesehatan Darussalam untuk mengadakan edukasi dan *screening* tentang *mental health awereness* pada remaja di SMK Kesehatan Darussalam. Adapun rumusan pertanyaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang *mental health awereness* sebelum dan sesudah adanya edukasi *mental health awereness*. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk mengetahui gambaran *mental health* remaja melalui *screening* dan pengetahuan tentang *mental helath awereness* sebelum dan sesudah edukasi kesehatan.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat di SMK Kesehatan Darussalam, Kabupaten Semarang

3. KAJIAN PUSTAKA

Mental health merupakan kondisi dimana seorang individu memiliki kemampuan untuk menyadari potensi dirinya, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup, mampu bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Kementerian Kesehatan, 2022). Penyebab terjadinya *mental health* berkaitan dengan terganggunya fungsi dalam tubuh manusia seperti perubahan pada pola tidur yang tidak teratur, nafsu makan menurun, psikomotor terganggu, sulit berkonsentrasi, mudah kelelahan, perasaan yang sedih dan gejala penyertanya, rasa putus asa dan tidak berdaya, serta bunuh diri (Widiarni et al., 2022). Remaja dengan *mental health* yang baik memiliki ciri-ciri seperti merasa lebih bahagia dan menikmati hidup, bangkit kembali dari kekecewaan dan kekesalan, memiliki hubungan yang sehat dengan keluarga dan teman, melakukan aktivitas fisik yang sehat dan kegiatan yang positif, bisa bersantai dan tidur nyenyak, memiliki rasa pencapaian, serta merasa nyaman di lingkungan sekitar (Kementerian Kesehatan, 2022).

Generasi z atau gen z yaitu generasi yang lahir pada pertengahan tahun 1990-an hingga awal tahun 2010-an, menghadapi kompleksitas tantangan *mental health* di era digital. Riset dari Universitas Indonesia tahun 2021 menemukan bahwa usia 16-24 tahun merupakan tahun kritis untuk *mental health* remaja (Maulana & Mujiastuti, 2024). Gen z memiliki kemampuan berorganisasi untuk menghadirkan kehidupan pekerjaan yang fleksibel dan memenuhi kebutuhannya, ada keseimbangan antara kehidupan pribadi dan bekerja (*work-life balance*) (Agarwal & Vaghela, 2018). Akan tetapi gen z dirasa mampu melakukan seluruh kegiatan pada satu waktu, seperti bermain sosial media di *handphone*, *browsing* dengan PC, hingga mendengarkan musik menggunakan *earphone*. Gen z dianggap memiliki hubungan yang cukup dekat dengan aktivitas di dunia maya, bahkan telah mengenal teknologi sejak kecil. Berawal dari hal tersebutlah secara tidak langsung dapat memengaruhi kepribadian gen z (Arum Rifda, 2021).

Screening yaitu identifikasi dugaan terhadap suatu kelainan atau penyakit yang tidak dikenali menggunakan pemeriksaan, tes, atau prosedur lainnya yang dapat digunakan secara cepat, untuk membedakan apakah memiliki kemungkinan untuk sakit atau tidak. *Screening* dilakukan karena berbagai latar belakang seperti 1) banyaknya penyakit yang tanpa gejala klinis, 2) penderita mencari pengobatan setelah studi lanjut, dan 3) penderita tanpa gejala mempunyai potensi untuk menularkan penyakit (Puteri Fannya, 2020). *Screening* memiliki tujuan untuk dapat mendeteksi secara dini bagi *remaja* yang sedang mengalami masalah *mental health*. Hal itu agar mendapatkan informasi yang dibutuhkan untuk menilai perkembangan *mental health* remaja (Natalia & Anggraeni, 2022). Karakteristik uji *screening* berupa akurasi, estimasi hasil, presisi, reproduibilitas, sensitivitas, spesifisitas, dan validitas. Manfaat *screening* antara lain 1) deteksi dini penyakit tanpa gejala atau dengan gejala pada orang yang terlihat sehat, 2) pengobatan dilakukan secara tuntas sehingga tidak menjadi sumber penularan penyakit, dan 3) mempertahankan serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Puteri Fannya, 2020).

4. METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi *Mental Health Awareness* Melalui *Screening* Kesehatan Pada *Gen Z* Sebagai Upaya Promotif” yaitu berupa ceramah, diskusi, tanya jawab, dan *screening*. Pelaksanaan *mental health screening* menggunakan kuesioner *Self Reporting Questionnaire* (SRQ 20). Peserta dalam kegiatan ini yakni siswa kelas XII di SMK Kesehatan Darussalam. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada September 2024. Sebelum kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dilaksanakan, terlebih dahulu telah dilakukan penilaian seputar *health mental awareness* pada awal kegiatan (*pretest*) menggunakan kuesioner yang telah dibuat. Kuesioner yang sama juga telah ditanyakan kembali setelah kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) selesai dilaksanakan (*posttest*). Selanjutnya dilakukan pengujian secara statistik untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kesehatan tentang *mental health awareness*.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil *Self Reporting Questionnaire* (SRQ 20) Siswa SMK Kesehatan Darussalam

Kriteria SRQ 20	Frequency	Percent (%)
Terganggu	11	14
Tidak Terganggu	67	86
Total	78	100

Berdasarkan tabel 1 data yang diperoleh melalui kuesioner *Self Reporting Questionnaire* (SRQ 20) yang dibagikan kepada siswa sebelum pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan. SRQ 20 merupakan alat ukur yang digunakan secara luas dalam asesmen psikologi klinis dan juga dapat mengetahui seseorang memiliki indikasi masalah *mental health* seperti gangguan *mental health* secara umum maupun depresi. Hasil data yang diperoleh dari 78 siswa terdapat 67 siswa (86%) yang menjawab tidak terganggu “ya” ≤ 6 dan 11 siswa (14%) menjawab terganggu “ya” ≥ 6 . Pilihan jawaban “ya” ≥ 6 mengindikasikan seseorang mengalami gejala *mental health*.

Tabel 2. Pengaruh Tingkat Pengetahuan Siswa SMK Kesehatan Darussalam

Tingkat Pengetahuan	Mean	N
Pre test	22,1	78
Post test	30,7	78

Berdasarkan analisis yang tersaji dalam tabel 2 diperoleh nilai rata-rata mean pretest sebesar 22,1 dan nilai rata-rata mean posttest 30,7. Karena nilai rata-rata pretest < posttest maka secara deskriptif ada perbedaan rata-rata.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Siswa SMK Kesehatan Darussalam

Tingkat Pengetahuan	Pre Test		Post Test		P Value
	n	%	N	%	
Baik	11	14	69	88,5	0,001
Cukup	28	36	6	7,7	
Kurang	39	50	3	3,8	
Total	78	100	78	100	

Berdasarkan tabel 3 adanya perubahan tingkat pengetahuan responden tentang *mental health awareness*, tingkat pengetahuan baik dari 11 responden (14%) meningkat menjadi 69 responden (88,5%). Hasil analisis uji t diperoleh nilai p sebesar 0,001 ($<0,05$). Hal ini terbukti bahwa edukasi kesehatan tentang *mental health awareness* sebelum dan sesudah kegiatan edukasi berpengaruh terhadap pengetahuan responden.

b. Pembahasan

Masa remaja dimulai dengan terjadinya perubahan fisik, sehingga memerlukan penyesuaian untuk dapat menerima perubahan anatomi dan fisiologi tubuh. Oleh karena itu kondisi tersebut dapat berpengaruh pada kejiwaan remaja (Uswatun H et al., 2023). Kesehatan jiwa penting untuk menunjang kualitas kesehatan fisik dan produktivitas remaja. Gangguan mental bisa dialami oleh siapa saja, baik usia muda maupun usia lanjut (Amira et al., 2023). Seseorang disebut sehat mental jika dalam menjalankan hidupnya dapat berfungsi secara normal. Seseorang dapat menyesuaikan diri agar mampu menghadapi permasalahan yang ada di sepanjang hidupnya, dengan menggunakan kemampuan pengolahan stress sengan baik. Kondisi kestabilan fisik dan *mental health* saling mempengaruhi (Sarmini et al., 2023).

Gambar 2. Edukasi Konsep *Mental Health*

Permasalahan emosi dan perilaku pada remaja merupakan masalah kesehatan serius yang tidak bisa diabaikan begitu saja. Remaja yang mengalami permasalahan tersebut akan menunjukkan tanda-tanda penurunan kualitas hidupnya (Noerhidajati & Sofa, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Enopadria et al., (2023) menyebutkan bahwa permasalahan *mental health* dapat muncul dari berbagai aspek seperti perilaku, emosi, atensi, dan regulasi diri. Remaja dapat mengalami peningkatan masalah emosional seperti hiperaktif, marah, cemas, depresi, masalah perilaku, dan masalah hubungan teman sebaya. Hal itu

sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawaddah & Prastya (2023) bahwa sikap dan perilaku remaja yang tidak sesuai dengan norma di sekolah menjadi gambaran *mental health* remaja. Contohnya seperti kesulitan belajar, tidak disiplin, melanggar aturan sekolah, masalah sikap, masalah emosi dan berbagai bentuk kenakalan remaja yang cenderung pada pelanggaran criminal.

Deteksi dini pada remaja perlu dilakukan agar tidak terlambat dalam melakukan penanganan, karna dapat berdampak pada masalah *mental health* yang lebih serius (Sarfika et al., 2023). Berdasarkan pada penelitian sebelumnya mengungkapkan ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjaga *mental health* antara lain 1) menjaga kesehatan fisik, 2) menjaga interaksi sosial, 3) menumbuhkan *mindset* dan motivasi, 4) membatasi penggunaan media sosial, dan 5) menyibukkan diri dengan aktivitas yang bermanfaat (Ningtyas et al., 2022). Edukasi *mental health* merupakan hal penting yang harus diberikan pada generasi z yang digadag-gadag terlalu bergantung pada teknologi. Selain itu juga karena stigma negatif yang telah menyebarluas mengenai masalah *mental health* membuat mereka enggan untuk mencari pertolongan ke tenaga kesehatan terdekat (Murnitasari et al., 2024).



Gambar 3. Pengisian Kuesioner *Mental Health Awareness*

Pengetahuan remaja sebelum diberikan edukasi kesehatan memiliki pengetahuan sedang, sedangkan pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi kesehatan memiliki pengetahuan tinggi. Hal ini membuktikan ada perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan untuk pencegahan dan penanganan *mental health* remaja hal itu menurut penelitian Wulansari et al., (2021). Hal itu juga sebanding dengan penelitian lain yang menuliskan bahwa pengetahuan remaja mengalami peningkatan dari kurang menjadi baik setelah pemberian edukasi tentang pentingnya *mental health* bagi remaja (Agustarika et al., 2023).



Gambar 4. Diskusi Materi Edukasi *Mental Health*

Adanya pelaksanaan edukasi ini menjadikan remaja semakin mengerti akan pentingnya menjaga *mental health*. Remaja menjadi paham bagaimana cara untuk menjaga diri agar mentalnya tetap sehat (R. Sari & Saleh, 2022). Peran serta multisektor dibutuhkan untuk mendampingi remaja dalam menerapkan perilaku hidup sehat (Arini et al., 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh F. Sari & Nurdini, (2022) edukasi sangat efektif dilakukan sehingga remaja dapat memahami peran, makna, dampak, solusi dan cara menjaga *mental health*. Sehingga remaja mampu menciptakan cara pandang yang positif, baik untuk diri sendiri maupun orang lain.



Gambar 4. Dokumentasi Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

Remaja di sekolah yang memanfaatkan keberadaan Bimbingan Konseling (BK) untuk mengkonsultasikan permasalahan yang sedang dialami masih tergolong minim. Remaja lebih memilih bercerita kepada teman sebayanya. Upaya untuk memaksimalkan layanan *mental health* di sekolah dapat dilakukan dengan adanya program konselor sebaya. Permasalahan yang terjadi pada teman sebayanya dapat ditangani oleh konselor sebaya yang menjadi jembatan dari tenaga profesional (Febriana & Rochmawati, 2023). Penelitian sebelumnya menyampaikan bahwa sekolah dapat berperan dalam pengawasan *mental health* pada remaja. Sehingga upaya kesehatan berbasis sekolah tidak berorientasi pada upaya kuratif kesehatan fisik saja, namun lebih ditekankan pada upaya promotif (Putri et al., 2023). Pihak sekolah dapat lebih sering melakukan edukasi mengenai pentingnya menjaga *mental health*. Selain itu juga dapat memfasilitasi jika ada remaja yang memiliki keluhan yang mengarah pada gangguan *mental health* (Sani et al., 2022).

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMK Kesehatan Darussalam mengindikasikan seseorang mengalami gejala *mental health*. Remaja antusias untuk mengajukan pertanyaan terkait dengan proses terjadinya gangguan *mental health* dan cara melakukan deteksi dini. Hal ini terbukti bahwa edukasi *mental health awareness* pada saat sebelum dan sesudah kegiatan berpengaruh terhadap pengetahuan gen z. Pencegahan terjadinya masalah *mental health* dapat diantisipasi dengan melakukan pemantauan dan intervensi lebih lanjut bekerjasama dengan lintas program dan lintas sektor terkait. Kegiatan ini hanya terbatas pada siswa kelas XII saja, oleh karena itu diharapkan untuk ke depannya kegiatan yang sama dapat

dilakukan di kelas-kelas yang lain, serta di berbagai sekolah yang ada di Kabupaten Semarang dan sekitarnya.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, H., & Vaghela, P. (2018). Work Values Of Gen Z: Bridging The Gap To The Next Generation. *National Conference On Innovative Business Management Practices In 21th Century, December 2018*, 1-26.
- Agustarika, B., Fabanyo, R. A., & Situmorang, P. (2023). Deteksi Dini Dan Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Jiwa Pada Remaja Di Smp Yppkk Moria Sorong. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(12), 5404-5418. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i12.12470>
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings Of Islamic And Complementary Medicine*, 1(1), 41-51. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Amira, I., Hendrawati, H., Maulana, I., & Senjaya, S. (2023). Penyuluhan Tentang Kesehatan Jiwa Remaja Di Pondok Pesantren Miftahul Hidayah Kelurahan Lebakjaya Kecamatan Karangpawitan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(4), 1693-1704. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.9479>
- Arini, M., Primastuti, H. I., Hidayanti, L., Aji, W. C., Affia, F. N., & Khoirunnisa, S. D. (2022). Pembinaan Kesehatan Mental Dan Reproduksi Bagi Remaja Masjid Amin, Sleman, Yogyakarta. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 146-156. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i2.809>
- Arum Rifda. (2021). *Karakteristik Generasi Z Dan Tahun Berapa Generasi Z*. Gramedia.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Edmawati, M. D., Susanto, B., Maulana, M. A., & Kumalasari, R. (2022). Psychological First Aid Training Untuk Meningkatkan Mental Health Awareness Pada Remaja Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Terapan Abdimas*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.25273/jta.v8i1.12362>
- Enopadria, C., Erfiana, E., & Lestari, P. A. (2023). Pkm Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Jiwa Remaja Di Era Globalisasi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 472-478. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.428>
- Febriana, B., & Rochmawati, D. H. (2023). Peningkatan Ketahanan Mental Remaja Melalui Peer Group Counseling Dalam Wadah Duta Remaja Sehat Jiwa. *Salam: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 10(3), 929-938. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v10i3.32151>
- Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey (I-Namhs). (2022, October 24). *Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-I-Namhs-Report-Bahasa-Indonesia>.
- Kementerian Kesehatan. (2020). *Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Jiwa Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*.

- Maulana, M., & Mujiastuti, R. (2024). Pengembangan Aplikasi Stress Checker (Solution) Untuk Mencegah Masalah Kesehatan Mental Gen Z. *Prosiding Seminar Nasional Dan Teknologi, April*.
- 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. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19: Tinjauan Literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(4), 286-291. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.286-291>
- Murnitasari, A. M., Malika, K. P., W.P, L. A., Amalia, P., Rachmadyna, A., Elyasin, I., & Dewi, L. (2024). Membangun Kekuatan Mental Pada Gen Z Di Era Digital Di Panti Baitul Walad Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1), 183-191. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.2089>
- Natalia, S., & Anggraeni, S. (2022). Skrining Kesehatan Anak Sekolah Sebagai Upaya Deteksi Kesehatan Sejak Dini. *Journal Of Community Engagement In Health*, 5(1), 47-50. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.340>
- Ningtyas, D. T., Ramadhani, S. A., & Anggraini, F. (2022). Sosialisasi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja Desa Bumimas Kecamatan Batanghari. *Sinar Sang Surya: Jurnal Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 425. <https://doi.org/10.24127/ss.v6i2.2200>
- Noerhidajati, E., & Sofa, Y. R. (2022). Pendampingan Pelayanan Kesehatan Jiwa Remaja Di Pondok Kyai Ageng Fatah Semarang. *Jurnal Abdimasku: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 1(3), 109. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.1.3.109-115>
- Putri, N. K., Diyanah, K. C., Karimah, A., Muhashonah, I., & Pramudinta, N. K. (2023). Inisiasi Manajemen Kesehatan Mental Pada Sekolah Berbasis Pesantren. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.11711>
- Sani, A., Harpiana Rahman, & Sartika, S. (2022). Pemberdayaan Remaja Dalam Membangun Mental Health Awareness Untuk Mencapai Generasi Emas Di Upt Sman 13 Maros, Desa Pucak, Kecamatan Tompobulu, Kabupaten Maros. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(4), 118-123. <https://doi.org/10.55606/jppmi.v1i4.91>
- Sarfika, R., Roberto, M., Wenny, B. P., Freska, W., Mahathir, M., Adalirandy, 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>
- Sari, F., & Nurdini, M. (2022). Edukasi Mental Health Dan Penyimpangan Seksual Bagi Remaja. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdi Terhadap Masyarakat)*, 2(2), 135-138. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v2i2.175>
- Sari, R., & Saleh, M. N. I. (2022). Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Di Masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.18196/ppm.42.621>

- Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Monsu'ani Tano Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 154. <https://doi.org/10.32529/Tano.V6i1.2400>
- Seprian, D., Hidayah, N., Masmuri, M., & Fachruddin, M. S. (2023). Penyuluhan Kesehatan Jiwa Untuk Meningkatkan Pengetahuan Orang Tua Tentang Masalah Kesehatan Jiwa Remaja Di Pulau Lemukutan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(1), 176-183. <https://doi.org/10.33024/Jkpm.V6i1.8091>
- Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa.
- United Nations International Children's Emergency Fund (Unicef). (2023, May). *Kesehatan Mental*. [https://data-unicef-org.translate.goog/topic/child-health/mental-health/?_X_Tr_Sl=En&_X_Tr_Tl=Id&_X_Tr_Hl=Id&_X_Tr_Pto=Tc](https://data.unicef.org/translate/goog/topic/child-health/mental-health/?_X_Tr_Sl=En&_X_Tr_Tl=Id&_X_Tr_Hl=Id&_X_Tr_Pto=Tc).
- Uswatun H, Fauziah C, Irsyad S, & Yulianti R. (2023). Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Kesehatan Fisik Dan Mental Pada Pelajar Smp Islam Al-Jiihad. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 836-841.
- Widiarni, A. W., Sarah, S., Astri, R. A. A., & Mustakim, M. (2022). Diagnosis Penyakit Mental Pada Remaja Menggunakan Metode Simple Multi Attribute Rating Technique Exploiting Rank (Smarter). *Indonesian Journal Of Informatic Research And Software Engineering (Ijirse)*, 2(2), 100-108. <https://doi.org/10.57152/Ijirse.V2i2.444>
- World Health Organization (Who). (2021, November 17). *Kesehatan Mental Remaja*. https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?_X_Tr_Sl=En&_X_Tr_Tl=Id&_X_Tr_Hl=Id&_X_Tr_Pto=Tc.
- Wulansari, W., Liyanovitasari, L., Rosalina, R., Susilo, E., & Galih, Y. (2021). Pengenalan Pencegahan Dan Penanganan Psikososial Bullying Pada Remaja. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (Ijce)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.35473/Ijce.V3i1.872>
- Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z Dalam Hidup. *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(1), 54-62. <https://doi.org/10.37481/Jmh.V4i1.658>