

## PENINGKATAN KESADARAN MENTAL PADA REMAJA MELALUI UPAYA PROMOTIF SERTA PREVENTIF

Ni Nyoman Wahyu Lestarina<sup>1\*</sup>, Raditya Kurniawan Djoar<sup>2</sup>, Yohanes Kadek  
Ariana<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

Email Korespondensi: wahyulestarina@gmail.com

Disubmit: 11 Februari 2025

Diterima: 26 Mei 2025

Diterbitkan: 01 Juni 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i6.19571>

### ABSTRAK

Kondisi kesehatan mental merupakan penyebab utama kecacatan pada kaum muda. Kesehatan mental yang buruk dapat memicu perilaku berisiko termasuk menyakiti diri sendiri, penggunaan rokok, alkohol dan zat lainnya, perilaku seksual berisiko dan kekerasan yang dapat berdampak pada kehidupan remaja. Bunuh diri merupakan salah satu penyebab kematian terbanyak di kalangan remaja. Kurangnya pengetahuan atau kesadaran mengenai kesehatan mental di kalangan remaja menjadi salah satu penyebab menghalangi remaja untuk mencari pertolongan. Intervensi untuk menangani gangguan kesehatan mental pada remaja dapat dilakukan dengan pencegahan primer melalui kegiatan promotif dan preventif. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental, meningkatkan kesadaran remaja terhadap gangguan kesehatan mental, meningkatkan perilaku pencegahan gangguan kesehatan mental dan menyediakan akses ke sumberdaya yang relevan. Tahapan yang dilaksanakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu: 1) kegiatan asesmen, 2) perencanaan program, 3) implementasi program dan 4) monitoring dan evaluasi. Hasil kegiatan pengabdian ini didapatkan peningkatan pengetahuan remaja dan juga orang tua mengenai kesehatan mental. Disarankan untuk para remaja terutama di wilayah RW 1 Kupang Krajan untuk tetap menjaga kesehatan mental. Peran serta orang tua dalam menjaga kesehatan mental remaja juga perlu dipertahankan agar remaja memiliki tempat untuk mengatasi permasalahan dalam kehidupannya

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Remaja, Promotif, Preventif

### ABSTRACT

*Mental health conditions are a leading cause of disability in young people. Poor mental health can trigger risky behaviors including self-harm, use of cigarettes, alcohol, and other substances, risky sexual behavior, and violence that can impact the lives of adolescents. Suicide is one of the leading causes of death among adolescents. Lack of knowledge or awareness about mental health among adolescents is one of the reasons preventing adolescents from seeking help. Interventions to treat mental health disorders in adolescents can be done with primary prevention through promotive and preventive activities. The purpose of this activity is to increase adolescents' knowledge about mental health, increase adolescents' awareness of mental health disorders, increase preventive behavior*

*of mental health disorders, and provide access to relevant resources. The stages carried out in this community service activity are: 1) assessment activities, 2) program planning, 3) program implementation, and 4) monitoring and evaluation. The results of this community service activity were found to increase the knowledge of adolescents and parents about mental health. It is recommended for teenagers, especially in the RW 1 Kupang Krajan area, to maintain mental health. Parents' participation in supporting adolescents' mental health also needs to be maintained so that adolescents have a place to overcome problems in their lives.*

**Keywords:** *Mental Health, Adolescent, Promotive, Preventive*

## 1. PENDAHULUAN

Remaja bertransisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja cenderung untuk bereksperimen dan mencari pengalaman baru, rasa kerentanan meningkat, persepsi risiko yang rendah, keinginan yang kuat untuk mandiri dan pencarian jati diri (Handayani 2022). Mereka mengalami sejumlah perubahan fisik, sosial dan psikologis yang signifikan. Perubahan tersebut terjadi akibat perkembangan neurologis yang cepat serta kerentanan isu-isu yang berpengaruh positif maupun negatif (Satgas Remaja IDAI 2013). Isu seperti kemiskinan, kekerasan, ketidaksetaraan gender, kehamilan dini, gizi buruk, penyakit serta putus sekolah dapat menyebabkan remaja rentan terhadap kondisi kesehatan mental (World Health Organization, 2020). Kondisi kesehatan mental merupakan penyebab utama kecacatan pada kaum muda. Kesehatan mental yang buruk dapat memicu perilaku berisiko termasuk menyakiti diri sendiri, penggunaan rokok, alkohol dan zat lainnya, perilaku seksual berisiko dan kekerasan yang dapat berdampak pada kehidupan remaja. Bunuh diri merupakan salah satu penyebab kematian terbanyak di kalangan remaja (Carlen, 2022).

Faktor yang dapat memicu gangguan kesehatan mental seperti kemiskinan, ketimpangan gender, pendidikan yang rendah, paparan kekerasan dalam rumah tangga dan pelecehan (Kursiah et al. 2023). Remaja perempuan berisiko lebih tinggi mengalami gangguan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Diseluruh dunia, diperkirakan 10%-20% remaja mengalami gangguan kesehatan mental namun sebagian besar masih belum terdiagnosis dan tidak diobati. Kurangnya pengetahuan atau kesadaran mengenai kesehatan mental di kalangan remaja menjadi salah satu penyebab menghalangi remaja untuk mencari pertolongan (Ningsih, 2018). Gangguan mental merupakan masalah kesehatan yang sedang menjadi sorotan kesehatan masyarakat sebagai salah satu penyebab kecacatan di seluruh dunia, terutama kehilangan waktu produktif bagi penderitanya. Laporan Beban Penyakit Global pada tahun 2019, menyoroti terdapatnya peningkatan jumlah Disability-Adjusted Life Years (DALYs) dari 80 juta menjadi 125 juta orang yang dikaitkan mengalami gangguan mental di seluruh dunia. Dengan adanya lonjakan ini, gangguan mental menjadi 10 penyebab utama Disability-Adjusted Life Years (DALYs) di seluruh dunia selama tiga dekade terakhir (Fajrin et al. 2024).

Tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs) salah satunya yaitu pada tahun 2030 mengurangi sepertiga kematian akibat penyakit tidak menular melalui pencegahan dan pengobatan serta meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan. Program ini mencakup pengoptimalan kesehatan mental

dan kesejahteraan serta kesehatan fisik untuk meningkatkan peluang sosial dan ekonomi seumur hidup (World Health Organization, 2020). Intervensi untuk menangani gangguan kesehatan mental pada remaja dapat dilakukan dengan pencegahan primer melalui kegiatan promotif dan preventif. Hubungan dan kererikatan dengan orang tua, hubungan dengan teman sebaya, keterhubungan dengan sekolah dan organisasi dalam masyarakat memainkan peranan penting dalam kesehatan mental dan kesejahteraan remaja (Nebhinani & Jain, 2019). Upaya pencegahan tidak hanya meningkatkan kesehatan mental remaja tetapi juga memiliki konsekuensi yang luas dalam mengurangi komorbiditas kejiwaan orang dewasa. Kesehatan mental yang positif memastikan kemajuan yang lancar menuju kehidupan dewasa selanjutnya (Sari et al., 2023).

Wilayah RW 1 Kelurahan Kupang Krajan Kecamatan Banyu Urip merupakan salah satu wilayah yang berada dibawah naungan Puskesmas Banyu Urip. Wilayah ini terdiri dari 8 RT dengan jumlah remaja yang berada diwilayah ini sejumlah 56 remaja. Terdapat karang taruna diwilayah ini akan tetapi tidak aktif sejak pandemi. Remaja belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan mental serta cara menangani gangguan kesehatan mental. Remaja diwilayah tersebut belum mengetahui cara mengatasi permasalahan gangguan kesehatan mental. Remaja cenderung melakukan tindakan yang berisiko seperti minum minuman keras, merokok bahkan ada yang melukai diri sendiri dan orang lain.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental, meningkatkan kesadaran remaja terhadap gangguan kesehatan mental, meningkatkan perilaku pencegahan gangguan kesehatan mental dan menyediakan akses ke sumberdaya yang relevan. Tujuan tersebut mendukung IKU dosen berkegiatan diluar kampus serta mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus. Remaja memperoleh kesempatan untuk dapat mendapatkan pengetahuan serta ketrampilan dalam mengatasi masalah kesehatan mental.

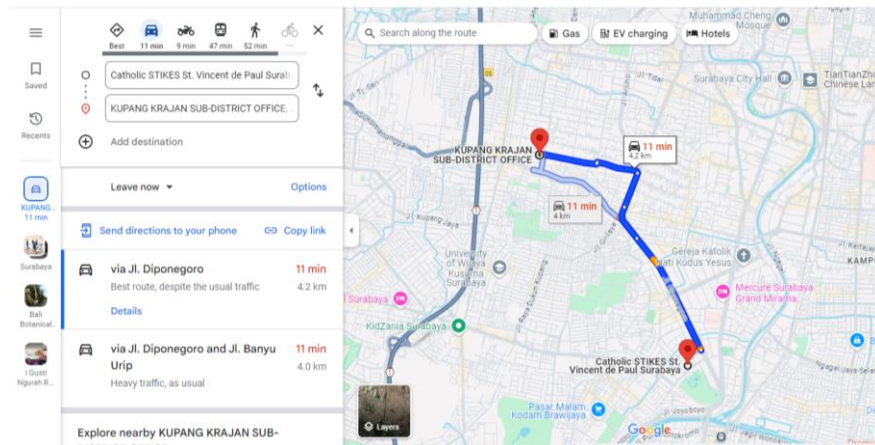
Permasalahan yang dialami oleh mitra:1) Remaja di wilayah RW 1 Kelurahan Kupang Krajan belum pernah mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental, 2) Belum ada pendampingan pada remaja terkait penanganan kesehatan mental, 3) Belum adanya kegiatan rutin remaja yang dapat meningkatkan kesehatan mental.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil asesment pada mitra, terdapat beberapa masalah yang perlu ditangani yaitu: Kurangnya pengetahuan remaja terkait gangguan kesehatan mental, ketidaktahuan remaja dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental dan belum adanya kegiatan rutin karang taruna yang dapat meningkatkan kesehatan mental remaja. tujuan dari pengabdian Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang Kesehatan mental melalui Tindakan promotive dan preventif melalui edukasi Kesehatan.

Rumusan pertanyaan dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah apakah ada peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi Kesehatan mengenai Kesehatan mental?

Berikut adalah peta/map lokasi kegiatan :



Gambar 1. Lokasi kegiatan pengabdian Masyarakat

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Kesehatan mental menurut WHO adalah kondisi kesejahteraan (well-being) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Putri, 2015). Kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Fakhriyani, 2019).

Sehat secara mental adalah keadaan dimana seseorang dapat tumbuh serta berkembang secara positif. Individu tersebut dapat tumbuh dan berkembang secara baik, matang dalam hidupnya, bersedia menerima tanggung jawab, serta menemukan penyesuaian dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan terhadap budayanya. Kesehatan mental tentunya memiliki peran penting dalam kehidupan, terutama pada bidang kesehatan. Kesehatan tidak hanya tentang sehat fisik, tetapi juga sehat mental. Jika kedua hal ini tidak selaras, maka seseorang tidak dapat dimasukkan ke dalam kategori sehat (Rochimah, 2020).

Remaja rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Masa remaja merupakan masa transisi menuju dewasa. Pada masa ini banyak sekali perubahan yang terjadi pada remaja seperti perubahan fisik, psikologis, sosial serta lingkungan. Permasalahan yang sering dialami oleh remaja seperti perubahan bentuk tubuh, masalah seksualitas, kemandirian, permasalahan dengan orang tua, teman atau lingkungan (Syakarofath 2021). Peristiwa yang terjadi pada kepribadian remaja tersebut berupa kekerasan dalam rumah tangga, penganiayaan anak, atau stres berat yang berkepanjangan. Apabila kesehatan mental terganggu, maka timbullah gangguan jiwa atau penyakit jiwa. Permasalahan tersebut dapat menyebabkan gangguan mental emosional pada remaja (Malfasari et al. 2020). Gejala utama atau gejala yang paling menonjol pada gangguan jiwa terdapat pada unsur kejiwaan antara lain gangguan kognisi, gangguan emosi dan afek, gangguan pikiran, gangguan ingatan, serta gangguan bicara (Effendy 2021).

Menurut (Dewi, 2019) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang diantaranya: Faktor Biologis (faktor genetik dan kondisi saat ibu hamil, serta faktor eksternal terkait: gizi, radiasi, usia, komplikasi penyakit) Faktor Psikologis, faktor sosio- kultural serta faktor lingkungan (Dewi 2012).

Masalah kesehatan mental diawali dari permasalahan pada masa anak-anak atau remaja tetapi tidak terdeteksi dan ditangani secara benar dikarenakan kurangnya kesadaran serta pengetahuan masyarakat dalam penanganan gangguan kesehatan mental (Malfasari et al. 2020). Dampak kesehatan mental yang sulit diatasi dan terus-menerus dialami pada remaja bisa menyebabkan penurunan kemampuan untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari, penurunan kemampuan untuk belajar, rendahnya prestasi akademik, penggunaan obat terlarang dan pemikiran bunuh diri (Mathar, 2023).

Munculnya berbagai bentuk persoalan emosi dan perilaku pada remaja menunjukkan bahwa usia merupakan salah satu faktor risiko sehingga diperlukan upaya untuk melakukan deteksi dini dan indentifikasi problem emosi/perilaku anak sedini mungkin (Ediati 2015). Kesehatan mental perlu dijaga dengan aktivitas yang seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental juga bisa dijaga dengan melakukan kegiatan sesuai hobi atau kemampuan yang dimiliki (Fajrin et al. 2024). Untuk menjaga kesehatan secara fisik dan juga mental diperlukan aktivitas yang balance atau seimbang baik di sekolah, di kampus maupun ketika di rumah. Pentingnya dukungan keluarga terhadap kesehatan mental, antara lain dengan melakukan pola asuh yang baik, dan mampu membangun hubungan atau interaksi langsung dengan anak-anak ketika berada di rumah (Sari, 2023).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental, meningkatkan kesadaran remaja terhadap gangguan kesehatan mental, meningkatkan perilaku pencegahan gangguan kesehatan mental dan menyediakan akses ke sumberdaya yang relevan. Tujuan tersebut mendukung IKU dosen berkegiatan diluar kampus serta mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus. Remaja memperoleh kesempatan untuk dapat mendapatkan pengetahuan serta ketrampilan dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Rumusan pertanyaan dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah apakah ada peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi Kesehatan mengenai Kesehatan mental?

#### 4. METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di wilayah RW 1 Kelurahan Kupang Krajan Kecamatan Sawahan Surabaya. Jumlah peserta yang turut serta dalam kegiatan ini sejumlah 56 orang. Partisipasi mitra dalam kegiatan ini adalah mitra terlibat dalam grup diskusi untuk menentukan permasalahan, solusi dan proses pelaksanaan kegiatan untuk menyelesaikan permasalahan. Mitra juga menyediakan tempat dan sarana yang dibutuhkan tim pengabdian masyarakat selama kegiatan berlangsung. Mitra turut membantu dalam mengkoordinir peserta kegiatan untuk dapat hadir dan turut serta dalam setiap kegiatan yang direncanakan.

Tahapan yang diakan dilaksanakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu: 1) kegiatan asesmen, 2) perencanaan program, 3) implementasi program dan 4) monitoring dan evaluasi. Pada kegiatan



pertama yaitu asesmen. Pada kegiatan ini dilakukan kegiatan pengumpulan data terkait permasalahan dan kebutuhan remaja di wilayah RW 1 Kelurahan Kupang Krajan Kecamatan Banyu Urip. Kegiatan asesmen ini dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada remaja untuk mengetahui pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental. Tahap yang kedua yaitu perencanaan program. Pada kegiatan ini tim pengabdian masyarakat melakukan diskusi dengan perwakilan remaja di RW 1 Kelurahan Kupang Krajan Kecamatan Banyu Urip. Pada kegiatan ini dilakukan diskusi terkait rencana kegiatan yang akan dilaksanakan pada remaja. Dalam diskusi juga dibicarakan terkait waktu serta tempat kegiatan dilaksanakan. Tahap yang ketiga yaitu implementasi program. Pada tahap ini rencana yang telah disusun, dilaksanakan sesuai dengan program yang telah didiskusikan. Tahap yang terakhir yaitu evaluasi. Kegiatan ini dilakukan pada akhir kegiatan untuk menilai efek dari pelatihan yang telah diberikan. Evaluasi pelaksanaan dan keberlanjutan program evaluasi dilakukan pada setiap tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan pembuatan laporan. Evaluasi tahap persiapan dilakukan agar tidak ditemui kendala yang dapat menghambat jalannya kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi tahap pelaksanaan dilakukan agar kegiatan terlaksana secara optimal dan tepat sasaran sehingga dapat memberikan manfaat yang besar bagi mitra. Evaluasi pelaporan sebagai salah satu pertanggungjawaban tim pengabdian untuk melakukan publikasi.

## **5. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **a. Hasil**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui 4 tahapan yaitu asesmen, tahap perencanaan program tahap implementasi dan tahap evaluasi. Kegiatan asesmen dan perencanaan program dilakukan pada hari Sabtu tanggal 26 Oktober 2024 dihadiri oleh perwakilan dari remaja karang taruna RW 1 serta perwakilan dari RT dan RW 1 Kelurahan Kupang Krajan. Hasil pertemuan disepakati waktu dan tempat kegiatan penyuluhan. Kegiatan edukasi kesehatan dilakukan dengan 2 sasaran yaitu sasaran remaja dan orang tua remaja. Edukasi kesehatan dengan sasaran remaja dilakukan pada hari Sabtu tanggal 2 November 2024 pada pukul 18.00- 20.00 WIB. Kegiatan dihadiri oleh 18 remaja yang berada di wilayah RW 1 Kelurahan Kupang Krajan. Sebelum diberikan edukasi kesehatan mengenai kesehatan mental, remaja diberikan pretest melalui googleform. Remaja diminta mengisi 10 pertanyaan mengenai kesehatan mental. Acara berikutnya yaitu edukasi kesehatan melalui media powerpoint dan video edukasi. Remaja sangat antusias dalam kegiatan edukasi. Setelah kegiatan edukasi, terdapat sesi diskusi dimana remaja diperbolehkan untuk bertanya dan sharing mengenai pengalaman terkait masalah kesehatan mental. Saat sesi diskusi, terdapat 1 orang remaja mengatakan pernah mengalami gejala gangguan mental seperti cemas dan ketakutan. Hasil diskusi dengan remaja didapatkan remaja mengatakan bahwa perubahan diri menjadi salah satu faktor yang menyebabkan perasaan malu, frustrasi atau cemas. Diakhir acara, remaja diminta untuk mengisi kembali post test melalui googleform.



Gambar 2. Kegiatan edukasi kesehatan mental pada remaja

**Tabel 1. Frekuensi pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan mengenai kesehatan mental remaja**

| Pengetahuan | Pretest | %    | Post test | %    |
|-------------|---------|------|-----------|------|
| Baik        | 1       | 5,6  | 15        | 83,3 |
| Cukup       | 12      | 66,7 | 3         | 16,7 |
| Kurang      | 5       | 27,7 | 0         | 0    |

Kegiatan dengan sasaran orang tua remaja dilakukan pada hari Minggu tanggal 10 November 2024 dihadiri oleh 38 orang tua di wilayah RW 1 Kelurahan Kupang Krajan.



Gambar 3. Pertemuan dengan orang tua remaja

Para orang tua diberikan edukasi mengenai kesehatan mental pada remaja serta langkah- langkah pendampingan pada remaja yang memiliki gangguan kesehatan mental. Orang tua diberikan edukasi terkait pentingnya pendampingan kepada remaja terutama remaja yang sudah memasuki tahap pubertas. Komunikasi yang baik antara orang tua dan remaja dapat mencegah terjadinya masalah terutama masalah kesehatan mental.

**b. Pembahasan**

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan serta memiliki kemampuan mengatasi tekanan, mampu bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi bagi sekitarnya. Kesehatan mental perlu dipandang sama pentingnya dengan kesehatan fisik (Sari et al. 2023). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja melalui kegiatan promotif melalui edukasi kesehatan dan preventif dengan melakukan skrining serta pencegahan terjadinya gangguan kesehatan mental dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat serta meningkatkan kreativitas remaja. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan peningkatan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental. Menurut WHO, investasi kesehatan remaja merupakan investasi masa depan suatu negara. Promosi kesehatan mengenai kesehatan mental merupakan salah satu cara untuk dapat mempertahankan kesehatan mental remaja. Dalam promosi kesehatan, tindakan yang optimal adalah bertindak sebelum gejala atau tanda negatif muncul (*World Health Organization* 2020). Pemberian informasi melalui penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang terdapat suatu materi. Pengetahuan yang baik mengenai kesehatan mental dapat meningkatkan pemikiran seseorang dalam pencegahan serta penanganan gangguan kesehatan mental (Ningsih 2018).

Hasil diskusi dengan remaja didapatkan remaja mengatakan bahwa perubahan diri menjadi salah satu faktor yang menyebabkan perasaan malu, frustrasi atau cemas. Tingkat depresi cenderung meningkat pada masa pubertas. Remaja yang tidak mampu mengatasi masalah mental emosionalnya cenderung menggunakan zat-zat tertentu untuk membantu mengatasi emosi tersebut seperti rokok, alkohol, obat atau obat terlarang. Stigma dan kurangnya informasi atau akses terhadap layanan kesehatan juga menghalangi banyak remaja untuk mendapatkan bantuan dalam penanganan gangguan kesehatan mental. berbagi cerita dengan keluarga atau teman dekat dapat memberikan dorongan serta koneksi yang dapat membuat remaja merasa tidak sendiri (Nebhinani and Jain 2019). Dalam kegiatan preventif, remaja diajak untuk mengenali gejala pertama muncul akibat gangguan Kesehatan mental. Remaja juga dikenalkan faktor prediktor atau pencetus yang dapat mengganggu kesehatan mental. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Carlen (2022) yang mengatakan bahwa tindakan promotif dan preventif perlu dilakukan bersama-sama untuk menangani Kesehatan mental remaja. Dengan kemajuan teknologi seperti sekarang, mempermudah manusia dalam mengakses layanan kesehatan salah satunya adalah layanan kesehatan mental. Media sosial juga dapat digunakan untuk berhubungan secara online oleh remaja untuk mendapatkan informasi maupun komunitas yang dapat membantu dalam penanganan kesehatan mental (Ardiansyah et al. 2023).

Rekomendasi dimasa depan yang dapat dilakukan adalah melakukan kerjasama dengan pihak puskesmas setempat untuk melakukan deteksi dini secara rutin terhadap masalah kesehatan mental menggunakan alat skrining yang dapat mengidentifikasi remaja yang memerlukan bantuan lebih lanjut. Kegiatan pelatihan pengembangan diri remaja juga dapat dilakukan untuk membantu remaja mengenai potensi diri, meningkatkan kepercayaan diri, rasa tanggung jawab dan kemandirian remaja .



## 6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan lancar karena peran serta seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan ini. Terdapat peningkatan pengetahuan remaja dan juga orang tua mengenai kesehatan mental. diharapkan bahwa kegiatan ini dapat dilanjutkan oleh pihak RW 1 serta remaja yang telah mengikuti kegiatan pengabdian ini dan dapat di sampaikan kepada remaja yang lain. Disarankan untuk para pemimpin, tokoh masyarakat serta orang tua di wilayah RW 1 Kelurahan Kupang Krajan untuk dapat membantu memantau serta menjaga kesehatan mental remaja serta membantu mengatasi permasalahan dalam kehidupannya.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, Sandy, Ichlas Tribakti, Suprpto, Yunike, Indra Febriani, Eli Saripah, Gama Bagus Kuntoadi, Zakiyah, Ira Kusumawaty, Muji Rahayu, Egy Sunanda Putra, Herni Kurnia, Sari Narulita, Titik Juwariah, And Mareta Akhriansyah. 2023. *Kesehatan Mental*. Edited By N. Sulung And I. Melisa. Padang: Pt. Global Eksekutif Teknologi.
- Carlen, Kristina. 2022. *Predictors Of Mental Health In Adolescents - With A Salutogenic Perspective*. Jonkoping: School Of Health And Welfare, Jonkoping University.
- Dewi, Kartika Sari. 2012. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: Upt Undip Press Semarang.
- Ediati, Annastasia. 2015. "Profil Problem Emosi/ Perilaku Pada Remaja Pelajar Smp-Sma Di Kota Semarang." *Jurnal Psikologi Undip* 14(2):190-98. Doi: 10.14710/Jpu.14.2.190-198.
- Effendy, Elmeida. 2021. "Gejala Dan Tanda Gangguan Psikiatri." *Yayasan Al-Hayat* 3(1):101.
- Fajrin, Dessy Hidayati, Ida Sriwaty, La Ode Surazal Qalbi, Dwi Setianingtyas, Annisa Lidra Maribeth, Yuliasri Ambar Pambudhi, Eva Herik, Astri Yunita, Rini Gusya Liza, Raisa Vienlentina, Fatmawati M. Saing, Citra Marhan, And Aminuddin Mane Kandari. 2024. *Kesehatan Mental Dessy*. 1st Ed. Edited By I. Hafizh And E. H. Mujahid. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. *Kesehatan Mental*. Edited By M. Thoha. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Handayani, Eka Sri. 2022. *Kesehatan Mental: Mental Hygiene*. Vol. 1. 1st Ed. Edited By A. R. Ridhani. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al- Banjari Banjarmasin.
- Irmawati, Mathar, Mertisa Dwi Klevina, And Cintika Yorinda Sebtalesey. 2023. "Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Stikes Bhakti Husada Mulia Pada Masa Pembelajaran Daring." *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana* 6(1):1033-39.
- Kursiah, Kursiah, Rahmi Pramulia Fitri, Asril Asril, And Muhamadiyah Muhamadiyah. 2023. "Edukasi Kesehatan Mental Pada Remaja." *Health Community Service* 1(1):32-36. Doi: 10.47709/Hcs.V1i1.3238.
- Malfasari, Eka, Rizka Febtrina, Rina Herniyanti, Labuh Baru Timur, Payung Sekaki, Labuh Baru Tim, Pekanbaru Kota, And Kota Pekanbaru. 2020. "Kondisi Mental Emosional Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8(3):241-46.
- Nebhinani, Naresh, And Shreyance Jain. 2019. "Adolescent Mental Health:

- Issues, Challenges, And Solutions.” *Annals Of Indian Psychiatry* 3(1):4. Doi: 10.4103/Aip.Aip\_24\_19.
- Ningsih, Yusria. 2018. *Kesehatan Mental*. 1st Ed. Edited By D. A. Fudaili. Surabaya: Uinsa Surabaya.
- Putri, Adisty Wismani, Budhi Wibhawa, And Arie Surya Gutama. 2015. “Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental).” *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(2):252-58. Doi: 10.24198/Jppm.V2i2.13535.
- Rochimah, Fitria Amalia. 2020. “Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi.” *Psyarxiv Preprints* 7.
- Sari, Cahya. 2023. “Jaga Kesehatan Mental Remaja Dengan Langkah Seimbang.” *Unicef*.
- Sari, Dhita Kurnia, Maria Kaka Daha, Asni Remikati, Damiana Kura, Risma Anindita, Aprilia Kumala Sari, Cindy Kharismawati, Mutiara Sakinah, Rindia Agusta, Riza Alfian Khamdani, Dimas Tamaela, And Danang Fathurosi. 2023. “The Importance Of Mental Health In Adolescents In Man 1 Kediri City.” *Journal Of Community Engagement In Health* 6(2):14-16. Doi: 10.30994/Jceh.V6i2.507.
- Satgas Remaja Idai. 2013. “Masalah Kesehatan Mental Emosional Remaja.” *Ikatan Dokter Anak Indonesia* 1. Retrieved September 25, 2020 (<https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mental-emosional-remaja>).
- Syakarofath, Nandy Agustin. 2021. “Masalah Emosi Dan Perilaku Remaja: Studi Awal Masalah Kesehatan Mental Di Kabupaten Pamekasan, Indonesia.” *Mediapsi* 7(2):141-49. Doi: 10.21776/Ub.Mps.2021.007.02.6.
- Word Health Organization. 2020. *Guidelines On Mental Health Promotive And Preventive Interventions For Adolescents*. Word Health Organization.