

PENINGKATAN KESADARAN KESEHATAN MENTAL MELALUI “SEMINAR MENTAL HEALTH BERARTI DI DESA MOJOPURO”

Mayla Zahwa Syabania¹, Artiarini Puspita Arwan², Adhwaa Afrilya³

^{1,2,3}Bimbingan dan Penyuluhan Islam, UIN Syarif Hidayatullah

Email: maylazsyabania@gmail.com¹, artiar.puspita@gmail.com²,
adhwaafriy@gmail.com³

ABSTRAK

Kesehatan mental pada remaja merupakan faktor krusial yang memengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan hidup, menjalin hubungan sosial, serta mencapai keseimbangan psikologis. Meskipun demikian, masih banyak remaja terutama yang tinggal di daerah pedesaan yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai cara menjaga kesehatan mental dan mengelola stres secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perubahan pemahaman serta kesadaran remaja terhadap pentingnya kesehatan mental setelah mengikuti kegiatan seminar “Mental Health Berarti” di Desa Mojopuro, Kecamatan Jatiroto, Kabupaten Wonogiri. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan enam orang remaja sebagai partisipan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, serta dokumentasi kegiatan, kemudian dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik. Hasil penelitian memperlihatkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, disertai kemampuan menerapkan strategi coping stress dan regulasi emosi yang lebih positif. Para remaja mulai menerapkan kebiasaan seperti relaksasi, berbagi cerita dengan orang yang dipercaya, serta melakukan aktivitas produktif untuk mengurangi tekanan emosional. Kegiatan seminar dinilai bermanfaat, mudah dipahami, dan relevan dengan kebutuhan remaja di lingkungan pedesaan. Dengan demikian, seminar “Mental Health Berarti” berkontribusi nyata dalam meningkatkan literasi serta kesadaran remaja tentang kesehatan mental, sekaligus menjadi bentuk intervensi edukatif yang efektif dalam memperkuat keterampilan psikologis dan kesejahteraan emosional mereka.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Coping Stress, Regulasi Emosi

ABSTRACT

Mental health in adolescents is a crucial factor that influences their ability to navigate life's pressures, form meaningful social relationships, and maintain psychological balance, impacting their overall development and future well-being. However, many adolescents, especially those living in rural areas, still lack an adequate understanding of how to maintain mental health and manage stress effectively. This study aims to explore how attending the "Mental Health Matters" seminar in Mojopuro Village, Jatiroto District, Wonogiri Regency, influences adolescents' understanding and awareness of mental health, addressing the broader question of effective mental health education in rural areas. The research method employed was descriptive qualitative, with six adolescents as participants selected through a purposive sampling technique. Data collection was carried out through semi-structured interviews, observations, and activity documentation, then analyzed using a thematic analysis approach. The study results indicated a notable increase in participants' understanding and awareness of mental health's importance, evidenced by their adoption of specific strategies such as regular relaxation exercises and open communication with trusted individuals. The adolescents began to adopt habits such as relaxation, sharing stories with trusted people, and engaging in productive activities to reduce emotional stress. The seminar was beneficial, easy to understand, and relevant to adolescents in rural areas. Thus, the "Mental Health Matters" seminar significantly contributed to increasing adolescents' literacy and awareness of mental health, while also being an effective educational intervention in strengthening their psychological skills and emotional well-being.

Keywords: *Mental Health, Adolescents, Stress Coping, Emotional Regulation*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu yang tercermin dari kemampuannya menyadari potensi diri, bekerja secara produktif, berkontribusi pada komunitas, serta mampu menghadapi tekanan hidup secara wajar. Kesehatan mental yang baik tidak hanya ditandai oleh ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga oleh tingkat well-being atau kesejahteraan psikologis yang optimal. Well-being mencakup keseimbangan antara aspek emosional, sosial, dan spiritual seseorang.

Menurut (WHO, 2021) diperkirakan 1 dari 7 (14%) anak berusia 10–19 tahun mengalami kondisi masalah kesehatan mental, namun sebagian besar tidak dikenali dan tidak diobati. Beberapa studi melaporkan prevalensi gangguan mental di kalangan remaja sekitar 20-30%. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental. Masalah kesehatan mental yang terjadi pada remaja dapat diakibatkan oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, konflik keluarga serta tuntunan lingkungan, yang apabila tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan gangguan emosi seperti kecemasan, stress bahkan dapat menyebabkan depresi.

Masa remaja adalah periode perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang umumnya berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun. Ini adalah fase penting dalam kehidupan seseorang, di mana mereka mengalami banyak perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Selama masa remaja, individu mulai membentuk identitas mereka, mengeksplorasi hubungan interpersonal, dan merencanakan masa depan mereka. Mereka juga mulai memahami dunia di sekitar mereka dengan cara yang lebih kompleks.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, dilakukan asesmen sederhana mengenai kondisi remaja di Desa Mojopuro. Hasil asesmen tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja tinggal dalam lingkungan pedesaan yang cenderung minim akses informasi dan edukasi terkait kesehatan mental. Aktivitas sehari-hari yang monoton, tekanan akademik, serta kurangnya ruang aman untuk mengekspresikan perasaan membuat mereka rentan mengalami stres maupun kebingungan dalam mengelola emosi. Selain itu, pemahaman mereka tentang kesehatan mental masih sangat terbatas. Banyak remaja yang memandang kesehatan mental hanya sebatas tidak merasa sedih atau tidak mengalami gangguan psikologis. Mereka belum memahami bahwa kesehatan mental mencakup kemampuan mengelola emosi, menghadapi tekanan, hingga menjaga hubungan sosial yang sehat. Beberapa peserta yang diwawancarai, seperti Keyla dan Ayunda, bahkan mengaku belum mengetahui cara sederhana menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Proses ini bisa menimbulkan tantangan, baik dari dalam diri mereka sendiri maupun dari lingkungan sosial mereka. Untuk menjawab tantangan tersebut, kegiatan seminar “Mental Health Berarti” di Desa Mojopuro dirancang khusus sebagai bentuk intervensi preventif dan edukatif. Sasaran kegiatan ini adalah remaja usia 10-19 tahun, yang merupakan kelompok rentan mengalami masalah kesehatan mental. Kegiatannya berupa seminar yang menyajikan materi berisi penjelasan kesehatan mental, manajemen stres, dan mengelola emosi. Narasumbernya adalah dosen dari Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Slamet Riyadi. Adapun peserta yang hadir adalah sekitar 28 remaja berusia 10-19 tahun dari jenjang SMP-SMA, yang berasal dari Desa Mojopuro.

MATERI DAN METODE

Metode Kegiatan

Kegiatan seminar “Mental Health Berarti” dilaksanakan di Balai Desa Mojopuro, Kecamatan Jatiroto, Kabupaten Wonogiri dengan melibatkan remaja usia sekolah menengah. Kegiatan dirancang secara interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, *role play* dan sesi tanya jawab yang mendorong partisipasi aktif peserta. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dengan model pembelajaran sosial (Bandura, 1977), yang menekankan pentingnya observasi dan pengalaman langsung dalam membentuk

pemahaman dan perilaku. Data kegiatan diperoleh melalui observasi, dokumentasi, serta wawancara mendalam terhadap enam peserta seminar untuk menilai perubahan pemahaman dan kesadaran mereka terhadap kesehatan mental.

Lokasi Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Desa Mojopuro, Kecamatan Jatiroto, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah

Peserta Kegiatan

Peserta Kegiatan ini adalah remaja Desa Mojopuro yang berusia 10-19 tahun

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan seminar “Mental Health Berarti” merupakan salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja Desa Mojopuro, Kecamatan Jatiroto, Kabupaten Wonogiri. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya literasi tentang kesehatan mental di lingkungan pedesaan, yang menyebabkan remaja kurang memahami pentingnya menjaga keseimbangan emosi dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Melalui seminar ini, peserta diharapkan memperoleh pemahaman baru serta keterampilan sederhana dalam menjaga kesehatan mental.

Seminar dilaksanakan di Balai Desa Mojopuro dengan melibatkan remaja usia sekolah menengah. Kegiatan berlangsung secara interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, role play dan sesi tanya jawab yang memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman seputar stres, tekanan akademik, serta hubungan sosial di lingkungan mereka. Seminar ini menghadirkan Farco Siswiyanto Raharjo, S.Sos., M.Si., dosen Universitas Slamet Riyadi, sebagai pemateri utama. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental, sekaligus menumbuhkan keterampilan dasar dalam mengelola stres dan emosi secara adaptif. Kajian sistematis menunjukkan bahwa teori pembelajaran sosial (SLT) banyak digunakan dalam edukasi kesehatan masyarakat, karena teori ini menekankan interaksi sosial, observasi, dan teladan sebagai cara efektif membentuk pemahaman dan perilaku kesehatan (T. Liu, 2024).

Selain melalui observasi langsung selama kegiatan, data juga diperoleh melalui wawancara mendalam dengan peserta seminar. Pendekatan ini dilakukan untuk menggali lebih jauh pengalaman dan pemahaman remaja terhadap kesehatan mental setelah mengikuti kegiatan. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak kegiatan, dilakukan wawancara terhadap enam orang peserta seminar, yaitu Nanda, Keyla, Ayunda, Aisyah, Olivia, dan Farin. Wawancara dilakukan setelah kegiatan untuk menilai perubahan pemahaman, pengalaman emosional, serta sikap terhadap pentingnya kesehatan mental. Pertanyaan yang diajukan mencakup persepsi peserta sebelum dan sesudah seminar, cara mereka mengatasi stres, serta pandangan terhadap keberlanjutan kegiatan.

Hasil wawancara menunjukkan beberapa temuan utama sebagai berikut:

1. Pemahaman awal tentang kesehatan mental. Sebelum mengikuti seminar, peserta umumnya memaknai kesehatan mental sebatas kondisi emosional atau ketiadaan gangguan psikologis. Beberapa peserta, seperti Keyla dan Ayunda, mengaku belum memahami cara menjaga kesehatan mental secara praktis.
2. Pemahaman setelah seminar. Setelah mengikuti kegiatan, seluruh responden menyatakan bahwa mereka lebih memahami makna kesehatan mental sebagai keseimbangan antara pikiran, emosi, dan perilaku sehari-hari. Peserta seperti Aisyah dan Olivia menilai bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik dan sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan hidup.
3. Strategi mengatasi stres. Peserta melaporkan berbagai strategi pengelolaan stres, seperti

mendengarkan musik, membaca buku, menonton film, tidur cukup, berolahraga, hingga menerapkan teknik relaksasi pernapasan yang diajarkan dalam seminar. Kebiasaan positif seperti berbicara dengan teman, menulis jurnal, dan melakukan kegiatan rekreasi juga disebutkan sebagai cara efektif mengendalikan emosi.

- 4. Penilaian terhadap materi seminar. Semua peserta menilai bahwa materi disampaikan dengan jelas, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebutuhan remaja. Mereka merasa penyampaian yang disertai contoh konkret membantu memahami konsep kesehatan mental dengan lebih baik.
- 5. Pandangan terhadap keberlanjutan kegiatan. Keenam peserta sepakat bahwa kegiatan seperti seminar kesehatan mental sangat perlu diadakan kembali, terutama oleh pihak desa atau kader posyandu. Menurut mereka, kegiatan semacam ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dan membantu remaja memperoleh informasi serta keterampilan untuk menjaga kesehatan mental.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap makna kesehatan mental. Sebelum mengikuti seminar, sebagian besar peserta menganggap kesehatan mental sebatas ketiadaan gangguan psikologis. Namun setelah kegiatan, mereka memahami bahwa kesehatan mental mencakup kemampuan mengenali emosi, mengelola stres, dan menjaga hubungan sosial yang sehat. Pemahaman ini sejalan dengan konsep kesehatan mental menurut WHO (2021), yang menekankan kesejahteraan emosional dan kemampuan berfungsi produktif di lingkungan sosial.

Selain peningkatan pemahaman, peserta juga menunjukkan perubahan perilaku dalam pengelolaan stres dan emosi. Remaja mulai menerapkan strategi sederhana seperti bercerita kepada teman sebaya, melakukan aktivitas fisik ringan, dan menulis jurnal reflektif untuk mengatur perasaan. Perubahan peserta menjadi lebih terbuka dan berani meminta bantuan saat menghadapi tekanan emosional sejalan dengan temuan Lazarus & Folkman (1984) bahwa strategi koping adaptif berupa usaha kognitif dan perilaku untuk mengelola stressor meningkatkan kemampuan merespons stres secara efektif (Alamdani & Nuraini, 2016; Jurnal Intervensi Psikologi, 2024).

Perubahan lain terlihat pada kebiasaan self-care. Peserta mulai memperhatikan kualitas tidur, waktu istirahat, dan keseimbangan antara kegiatan akademik dan hiburan. Dukungan sosial juga meningkat karena peserta menyadari pentingnya hubungan interpersonal yang sehat. Temuan bahwa peserta menjadi lebih terbuka dan mendapat dukungan sosial kuat dari teman sebaya sesuai dengan teori perkembangan Erikson (1968), di mana dukungan sosial sangat penting dalam pembentukan identitas diri remaja (Prameswari & Tyas, 2023; Pandiangan et al., 2025).

Tabel 1 *Perubahan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja Sebelum dan Sesudah Seminar “Mental Health Berarti”*

Aspek yang Diukur	Sebelum Seminar	Sesudah Seminar
Pemahaman tentang kesehatan mental	Kesehatan mental dipahami hanya sebagai	Peserta memahami kesehatan mental sebagai

	ketiadaan gangguan psikologis.	keseimbangan pikiran, emosi, dan perilaku.
Kemampuan mengenali stres dan emosi	Peserta belum mampu mengenali tanda stres dan emosi negatif.	Peserta mampu mengenali sumber stres dan mengelolanya dengan cara positif.
Strategi menghadapi stres	Cenderung menghindari atau mencari hiburan sesaat.	Mulai menerapkan strategi adaptif seperti relaksasi, berbagi cerita, dan kegiatan produktif.
Perilaku <i>self-care</i>	<i>Self-care</i> dilakukan hanya saat tekanan emosional berat.	Peserta mulai rutin menjaga pola tidur, istirahat, dan aktivitas positif.
Dukungan sosial	Enggan bercerita atau meminta bantuan ketika stres.	Lebih terbuka dan berani mencari dukungan dari teman atau keluarga.

Data pada tabel di atas menunjukkan peningkatan pemahaman dan perilaku peserta setelah mengikuti seminar. Peserta menjadi lebih reflektif terhadap kondisi emosionalnya serta mampu mengembangkan kebiasaan sehat dalam menghadapi tekanan hidup. Secara sosial, kegiatan ini juga menumbuhkan keterbukaan antar-remaja dalam membicarakan isu kesehatan mental, yang sebelumnya dianggap tabu di lingkungan pedesaan. Temuan bahwa peserta menjadi lebih kritis dan aktif dalam perubahan sosial sejalan dengan pemikiran Freire (1970), melalui pedagogi kritis, pendidikan masyarakat dapat membangkitkan *conscientização* untuk mendorong transformasi sosial (Ledwith, 2001; Pandie, Danial & Selan, 2024).



Gambar 1. Kegiatan Seminar Kesehatan Mental
Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2025)

Seminar “Mental Health Berarti” berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja terhadap pentingnya kesehatan mental. Peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga mengembangkan keterampilan sederhana dalam mengenali stres, mengatur emosi, dan menjaga keseimbangan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berbasis komunitas dapat menjadi strategi efektif untuk memperkuat literasi kesehatan mental, terutama di wilayah pedesaan.

Dari sisi teoritis, hasil ini mengonfirmasi relevansi temuan Liu et al. (2024) yang menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis observasi dan interaksi sosial efektif membentuk pemahaman serta perilaku kesehatan. Perubahan strategi koping peserta selaras dengan penelitian Alamdani dan Nuraini (2016) dan temuan dalam Jurnal Intervensi Psikologi (2024) yang menunjukkan bahwa koping adaptif meningkatkan kemampuan individu merespons tekanan. Dukungan sosial yang muncul setelah kegiatan sesuai dengan hasil Prameswari dan Tyas (2023) serta Pandiangan et al. (2025) yang menegaskan peran hubungan sosial dalam pembentukan identitas remaja. Secara praktis, kegiatan ini menekankan pentingnya kolaborasi perguruan tinggi, masyarakat, dan perangkat desa untuk menjalankan program kesehatan mental yang berkelanjutan.

Pada masa mendatang, kegiatan serupa dapat dikembangkan melalui pelatihan rutin atau kelompok diskusi remaja yang berfokus pada kesehatan mental. Pemanfaatan media digital juga direkomendasikan sebagai sarana penyebaran informasi yang mudah diakses. Dengan pendekatan kolaboratif dan partisipatif, peningkatan kesadaran kesehatan mental dapat menjadi bagian integral dari pembangunan masyarakat yang lebih sejahtera dan berdaya.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Kegiatan seminar Mental Health Berarti meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Para peserta memahami kesehatan mental sebagai keseimbangan antara pikiran, perasaan, dan tindakan. Selain itu, mereka menunjukkan adanya perubahan dalam pandangan dan tingkah laku. Mereka mulai menerapkan cara penyesuaian diri yang positif untuk mengatasi tekanan.

Pendekatan partisipatif seperti diskusi, bermain peran, dan sesi tanya jawab memfasilitasi peserta untuk lebih terbuka. Mereka berani berbagi pengalaman emosional dan mencari dukungan sosial ketika mengalami tekanan. Proses ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial Bandura yang menyatakan bahwa remaja belajar melalui pengamatan dan interaksi dengan orang lain. Teknik pengelolaan stres yang dipraktikkan peserta relevan dengan gagasan koping stres Lazarus dan Folkman yang menyoroti pentingnya upaya mental dan tindakan dalam menghadapi tekanan.

kegiatan ini menunjukkan bahwa program edukasi yang diadakan di masyarakat dapat meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental di daerah pedesaan. Selain itu, kegiatan ini juga mendukung pengembangan kemampuan psikologis remaja dan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional serta kemampuan adaptasi generasi muda.

Saran Kegiatan Lanjutan

Berdasarkan hasil evaluasi dan temuan di lapangan, disarankan agar kegiatan pengabdian berikutnya dikembangkan menjadi pelatihan yang terus-menerus untuk

remaja di Desa Mojopuro mengenai cara mengelola stres dan mengatur emosi. Kegiatan yang akan datang juga bisa melibatkan kader posyandu remaja dan perangkat desa agar program edukasi tentang kesehatan mental dapat berlanjut dan menjangkau lebih banyak orang. Selain itu, perlu dibuat modul sederhana tentang kesehatan mental yang bisa digunakan oleh sekolah dan masyarakat sebagai panduan praktis. Permintaan dari pihak desa menunjukkan semangat untuk mengadakan acara serupa secara teratur, baik melalui seminar, kelas bantuan, ataupun program bimbingan remaja dengan dukungan dari perguruan tinggi dan ahli. Hal ini sejalan dengan temuan Suharto dan Rahmawati (2022) dalam *PRAXIS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, yang menegaskan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental berbasis komunitas merupakan strategi efektif dalam memperkuat ketahanan psikologis masyarakat pedesaan secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Desa Mojopuro, Kecamatan Jatiroto, Kabupaten Wonogiri, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada narasumber, Farco Siswiyanto Raharjo, S.Sos., M.Si., serta ibu-ibu kader Posyandu Desa Mojopuro yang turut berperan aktif dalam membantu pelaksanaan kegiatan dan mendorong partisipasi remaja dalam seminar. Terima kasih juga kepada seluruh peserta seminar atas antusiasme dan keterlibatannya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

REFERENSI

Jurnal:

- Alamdani, F. M., & Nuraini, T. (2016). Stres sedang dan strategi koping adaptif pada pelaku rawat informal (paliatif). *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
Sumber: <https://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/429>
- Fadillah, R., & Kurniawati, S. (2021). Metode kualitatif dalam penelitian psikologi sosial. *Jurnal Psikologi Sosial dan Humaniora*, 8(2), 134-142.
- Liu, T., Pang, P. C-I., & Lam, C-K. (2024). Public health education using social learning theory. *BMC Public Health*, 24, 1906.
Sumber: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-19333-9>
- MDPI. (2021). Youth mental health peer support work: A qualitative study exploring the impacts and challenges of operating in a peer support role. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10327. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910327>
- Prameswari, B. V. A., & Tyas, P. H. P. (2023). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan status pencapaian identitas diri pada remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*.
Sumber: <https://jurnal.umbaru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/1127>
- Pandiangan, F. N., Gultom, R., Butar-butur, A. P., Sembiring, A. E., & Siregar, E. F. (2025). Analisis tahap perkembangan sosial-emosional remaja putri di asrama Santa Teresia. *Lapak Jurnal*. Sumber: <https://ejournal.pustakakaryamandiri.com/ojs/index.php/lj/article/view/220>
- Pandie, A., Danial, A., & Selan, T. (2023). Implementasi konsep berpikir kritis Paulo Freire dalam pendidikan masyarakat Rote. *Jurnal Shanana*.
Sumber: <https://ejournal.uki.ac.id/index.php/shan/article/view/4975>

Suharto, E., & Rahmawati, D. (2022). Penguatan ketahanan keluarga melalui literasi kesehatan mental di masyarakat pedesaan. *PRAXIS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1), 45–53. <https://doi.org/10.51776/praxis.v3i1.45>

Yulia, S., Dewi, R., & Sari, A. (2023). Determinan kesehatan mental pada remaja usia 11–18 tahun di Kota Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*, STIKES Alifah Padang. Diakses dari <https://jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/download/1146/pdf>

Sumber Internet:

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Mengenal pentingnya kesehatan mental pada remaja*. Diakses pada 12 November 2025 dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatanmental-pada-remaja

World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

