



PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL PADA SISWA KELAS X SMA BATIK 1 SURAKARTA

Novan Nugroho^{1*}, Faqih Purnomosidi²

^{1,2} Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora dan Seni, Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

*Email: novan.mentorhijrahidn@gmail.com

Corresponding author:

Novan Nugroho

Universitas Sahid Surakarta

Email: novan.mentorhijrahidn@gmail.com

ABSTRAK

Dalam beberapa tahun terakhir, peningkatan kasus gangguan kesehatan mental di kalangan remaja, khususnya siswa SMA, menjadi isu yang semakin muncul di permukaan. Mengingat masa remaja merupakan tahap perkembangan krusial yang sangat rentan terhadap masalah psikologis, intervensi melalui psikoedukasi menjadi penting. Psikoedukasi bertujuan tidak hanya memberi pemahaman tentang kesehatan mental, tetapi juga mendorong siswa untuk lebih peduli terhadap kondisi psikologis diri sendiri dan orang lain. Penelitian ini menjadi penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan kesadaran kolektif siswa untuk saling menjaga kesehatan mental, khususnya di lingkungan sekolah. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan dalam bentuk survey pengisian google form tentang seberapa pentingnya kesehatan mental bagi para siswa dan penyampaian materi yang berjudul "Kesehatan Mental: It's Okay To Not Be Okay" kepada siswa kelas X.13, X.1 dan X.10 di SMA Batik 1 Surakarta. Hasil kegiatan ini menunjukkan terjadinya transformasi sikap peserta, yang ditandai dengan para siswa yang memvalidasi kondisi mentalnya dari materi yang disampaikan, ada juga siswa yang sampai menangis dan kesediaan para siswa untuk saling menjaga kesehatan mental bersama.

Kata Kunci: Psikoedukasi; Remaja; Kesehatan Mental.

ABSTRACT

In recent years, the increasing cases of mental health disorders among adolescents, especially high school students, have become an increasingly emerging issue. Given that adolescence is a crucial stage of development that is very vulnerable to psychological problems, intervention through psychoeducation is important. Psychoeducation aims not only to provide an understanding of mental health, but also to encourage students to care more about their own and others' psychological conditions. This study is important to determine the extent to which psychoeducation is effective in increasing students' collective awareness to maintain each other's mental health, especially in the school environment. Psychoeducational activities were carried out in the form of a survey filling out a google form about how important mental health is for students and delivering material entitled "Mental Health: It's Okay To Not Be Okay" to students in grades X.13, X.1 and X.10 at SMA Batik 1 Surakarta. The results of this activity showed a transformation in participants' attitudes, which was marked by students validating their mental condition from the material presented, there were also students who cried and the willingness of students to maintain each other's mental health together.

Keywords: Psychoeducation; Adolescents; Mental Health.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu bagian terpenting dalam perkembangan fase remaja dan pembentukan karakter dirinya, khususnya pada jenjang SMA yang merupakan fase peralihan menuju dewasa. Kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja, terutama pada masa SMA yang merupakan fase krusial dalam pembentukan jati diri, emosi, serta hubungan sosial. Namun, dalam kenyataannya, siswa di jenjang SMA sering mengalami tekanan akademik, persoalan keluarga, dinamika pertemanan, serta berbagai beban psikologis lain yang dapat mempengaruhi kondisi mental mereka.

Berdasarkan data dari WHO tahun 2022 (Francesco Orazi, Federico Sofritti dan Davide Lucantoni, 2024) sekitar 1 dari 7 remaja mengalami gangguan mental, dan banyak dari mereka tidak mendapatkan bantuan yang memadai karena kurangnya kesadaran dan stigma sosial terhadap isu kesehatan mental.

Federasi Kesehatan Mental Dunia berpendapat bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi perkembangan seseorang yang mengalami perubahan secara optimal secara fisik, intelektual dan emosionalnya (Rozali, Sitasari dan Lenggogeni, 2021). Sedangkan menurut Satgas, kondisi mental emosional yang tidak dijaga dengan baik, dapat berpotensi memberikan dampak *negative* dalam perkembangan karakter dirinya, khususnya terkait kematangan karakternya dan dapat memicu masalah gangguan mental emosionalnya (Haryanti, Pamela dan Susanti, 2016). Masalah perkembangan mental emosional ini sangat berpengaruh terhadap karakter seseorang di masa dewasanya nanti yang akan membuat kehidupannya menjadi kurang nyaman, seperti mudah stres, mudah lelah, dan bosan. Oleh karena itu, pentingnya menjaga kesehatan mental ini mulai dari sekarang, baik untuk diri sendiri maupun orang lain, agar tercipta ekosistem yang sehat dalam menjalani kehidupan ini untuk menunjang produktivitas dan kualitas hidup kita. Seseorang yang termasuk kategori sehat secara mental yaitu adalah mereka yang mampu terhindar dari gejala-gejala gangguan mental (*neurosis*) dan penyakit mental (*psikosis*) (Talitha, 2021).

Gangguan kondisi mental ini dapat menyerag siapapun baik kalangan muda maupun tua. Berdasarkan data Riskesdas (riset kesehatan dasar) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa presentase orang yang mengalami gangguan mental emosional dengan munculnya gejala-gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah populasi penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Gandhi, Lalu Muhamad Arfian Arya, Riswan S. S. dan Agi P. K., 2022). Hasil survey nasional kesehatan berbasis sekolah (SMP dan SMA) yang dipublikasikan oleh Kementrian Kesehatan Indonesia yang pada tahun 2015 menyatakan bahwa ada sepuluh indikator yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan pada kalangan remaja, khususnya yaitu dari indikator kesehatan mental dan emosional.

Dari tiga daerah yang dilakukan survey penelitian, yaitu meliputi Sumatra, Jawa dan Bali, terdapat sebuah fakta pada daerah luar Jawa dan Bali diperoleh hasil 46,01% pelajar (39,7% pelajar laki-laki dan 51,98% perempuan) menderita kesepian (*loneliness*), 42,18% (38% pelajar laki – laki, 46,14% pelajar perempuan) menderita cemas atau kekhawatiran yang berlebihan (*anxiety*), 62,38% (57,73% pelajar laki-laki dan 66,82% pelajar perempuan) menderita gangguan emosional yaitu kesepian (*loneliness*) dan kecemasan yang berlebihan (*anxiety*) bahkan keinginan untuk mengakhiri hidupnya (Dafnaz, 2019).

Kondisi kestabilan kesehatan mental dan fisik saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Gangguan kesehatan mental bukan hanya karena faktor keturunan, namun juga meliputi faktor yang lain seperti tuntutan hidup yang tinggi, luka pengasuhan, lingkungan *toxic*, penggunaan *dopamine* yang berlebihan, dsb. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat pemahaman dan kesadaran menjaga kesehatan mental pada kalangan siswa SMA, khususnya di SMA Batik 1 Surakarta.

Fenomena tersebut juga saya temukan pada siswa SMA Batik 1 Surakarta, di mana berdasarkan hasil observasi dan interview awal kepada para siswa, ditemukan adanya fakta

bahwa sebagian besar siswa mengalami gejala stres, cemas, gangguan tidur, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial dan bahkan ada yang pernah berniat bunuh diri. Kondisi tersebut semakin mengkhawatirkan karena tingkat kepedulian siswa terhadap kesehatan mental dirinya maupun teman sekitarnya cukup rendah. Seringkali, siswa yang mengalami masalah psikologis dibiarkan begitu saja tanpa dukungan atau bahkan mendapatkan perlakuan yang menyudutkan.

Kesadaran akan pentingnya saling menjaga kesehatan mental perlu ditumbuhkan dalam lingkungan sekolah agar tercipta ekosistem yang suportif, inklusif dan aman secara emosional. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui psikoedukasi, yaitu bentuk intervensi psikologis yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pemahaman kepada seseorang maupun kelompok mengenai kondisi psikologis tertentu, dengan harapan dapat meningkatkan kesadaran, keterampilan mengatasi masalah dan sikap yang lebih positif terhadap kondisi tersebut (Suswati, 2024). Dalam konteks pendidikan, psikoedukasi juga mencakup upaya peningkatan literasi kesehatan mental agar siswa memiliki pemahaman yang benar serta mampu merespons secara sehat terhadap tantangan psikologi. Psikoedukasi mencakup tiga aspek utama, yaitu kognitif (peningkatan pengetahuan dan pemahaman), afektif (perubahan sikap dan emosi) dan perilaku (perubahan dalam tindakan atau kebiasaan) (Firmansyah, 2022).

Penelitian-penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan individu terkait gangguan mental dan strategi penanganannya (Marlina, 2020; Yuliani & Sari, 2021). Penerapan psikoedukasi dengan menggunakan konsep seminar satu arah juga dapat meningkatkan empati siswa terhadap teman dengan gangguan mental (Rizki & Ananda, 2021). Namun, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada aspek individual dan belum menyentuh dimensi sosial, yaitu bagaimana psikoedukasi dapat membangun kesadaran kolektif antar siswa untuk saling menjaga dan mendukung satu sama lain dalam konteks kesehatan mental.

Melihat celah tersebut, maka penting untuk melakukan penelitian yang tidak hanya menilai efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman siswa, tetapi juga mengevaluasi dampaknya terhadap perubahan sikap dan kesadaran sosial siswa terhadap isu kesehatan mental. Dengan kata lain, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana psikoedukasi dapat menjadi sarana untuk membangun solidaritas, empati, dan kepedulian di antara para siswa di SMA Batik 1 Surakarta.

METODE PELAKSANAAN

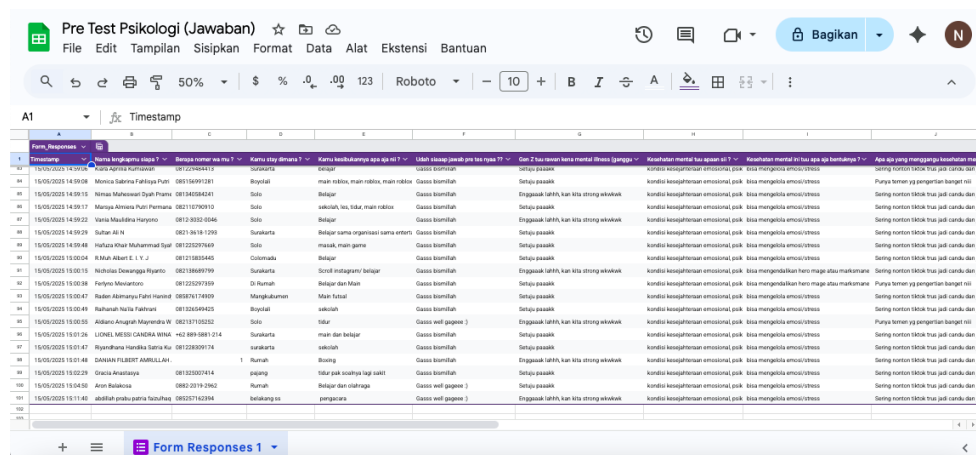
Target utama dari psikoedukasi ini adalah para siswa kelas X di SMA Batik 1 Surakarta. Pemilihan koresponden penelitian yang diambil dari jenjang usia remaja SMA dikarenakan pada fase ini sangat rentan terhadap perkembangan kesehatan mental dan pembentukan karakter dirinya, terutama dalam membangun karir dirinya di masa mendatang. Ketika perkembangan kesehatan mentalnya mulai terganggu, maka proses pembentukan dirinya akan melambat dan cenderung tidak matang, alhasil kepribadian yang terbentuk akan mudah stress, labil, hidup hanya seperti air mengalir tanpa tujuan yang jelas, mudah sensitif dan gejala neurosis lainnya. Maka dari itu, penting untuk kita saling menjaga kesehatan mental baik pada diri sendiri maupun kepada orang lain juga, karena ketika yang sakit hanya bagian

fisik, maka sakitnya hanya melukai dirinya saja, namun ketika yang sakit mentalnya, maka sakitnya juga akan melukai orang lain.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan partisipatif yang lebih realistis penulis aplikasikan (Sugiyono, 2020). Metode ini penulis aplikasikan untuk memberikan gambaran secara sistematis dan faktual terhadap psikoedukasi kesehatan mental pada siswa kelas X di SMA Batik 1 Surakarta. Kegiatan dilakukan dalam bentuk survey pengisian *google form* tentang materi kesehatan mental yang dikaitkan dengan bahasan yang mewakili keseharian mereka, semisal dikaitkan dengan MU yang nol gelar musim ini, bahasa-bahasa *Mobile Legend* dan bahasan lain yang serupa. Kemudian sesi berikutnya adalah pemberian materi seminar psikoedukasi yang berjudul "*It's Okay to Not be Okay*" yang berlangsung selama kurang lebih 30 menit yang dilakukan penyampaian satu arah secara interaktif dan komunikatif, sehingga para siswa bisa nyaman dan menikmati sesi psikoedukasinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi dalam rangka menjaga kesehatan mental ini dilaksanakan di kelas X.1, X.10, X.13 di SMA Batik 1 Surakarta. Penelitian ini melibatkan 100 siswa dari kelas X.1, X.10 dan X.13 SMA Batik 1 Surakarta.



No	Nama	Uraian	Nilai
1	Adi Nugroho	Uraian	100
2	Adi Nugroho	Uraian	100
3	Adi Nugroho	Uraian	100
4	Adi Nugroho	Uraian	100
5	Adi Nugroho	Uraian	100
6	Adi Nugroho	Uraian	100
7	Adi Nugroho	Uraian	100
8	Adi Nugroho	Uraian	100
9	Adi Nugroho	Uraian	100
10	Adi Nugroho	Uraian	100
11	Adi Nugroho	Uraian	100
12	Adi Nugroho	Uraian	100
13	Adi Nugroho	Uraian	100
14	Adi Nugroho	Uraian	100
15	Adi Nugroho	Uraian	100
16	Adi Nugroho	Uraian	100
17	Adi Nugroho	Uraian	100
18	Adi Nugroho	Uraian	100
19	Adi Nugroho	Uraian	100
20	Adi Nugroho	Uraian	100
21	Adi Nugroho	Uraian	100
22	Adi Nugroho	Uraian	100
23	Adi Nugroho	Uraian	100
24	Adi Nugroho	Uraian	100
25	Adi Nugroho	Uraian	100
26	Adi Nugroho	Uraian	100
27	Adi Nugroho	Uraian	100
28	Adi Nugroho	Uraian	100
29	Adi Nugroho	Uraian	100
30	Adi Nugroho	Uraian	100
31	Adi Nugroho	Uraian	100
32	Adi Nugroho	Uraian	100
33	Adi Nugroho	Uraian	100
34	Adi Nugroho	Uraian	100
35	Adi Nugroho	Uraian	100
36	Adi Nugroho	Uraian	100
37	Adi Nugroho	Uraian	100
38	Adi Nugroho	Uraian	100
39	Adi Nugroho	Uraian	100
40	Adi Nugroho	Uraian	100
41	Adi Nugroho	Uraian	100
42	Adi Nugroho	Uraian	100
43	Adi Nugroho	Uraian	100
44	Adi Nugroho	Uraian	100
45	Adi Nugroho	Uraian	100
46	Adi Nugroho	Uraian	100
47	Adi Nugroho	Uraian	100
48	Adi Nugroho	Uraian	100
49	Adi Nugroho	Uraian	100
50	Adi Nugroho	Uraian	100
51	Adi Nugroho	Uraian	100
52	Adi Nugroho	Uraian	100
53	Adi Nugroho	Uraian	100
54	Adi Nugroho	Uraian	100
55	Adi Nugroho	Uraian	100
56	Adi Nugroho	Uraian	100
57	Adi Nugroho	Uraian	100
58	Adi Nugroho	Uraian	100
59	Adi Nugroho	Uraian	100
60	Adi Nugroho	Uraian	100
61	Adi Nugroho	Uraian	100
62	Adi Nugroho	Uraian	100
63	Adi Nugroho	Uraian	100
64	Adi Nugroho	Uraian	100
65	Adi Nugroho	Uraian	100
66	Adi Nugroho	Uraian	100
67	Adi Nugroho	Uraian	100
68	Adi Nugroho	Uraian	100
69	Adi Nugroho	Uraian	100
70	Adi Nugroho	Uraian	100
71	Adi Nugroho	Uraian	100
72	Adi Nugroho	Uraian	100
73	Adi Nugroho	Uraian	100
74	Adi Nugroho	Uraian	100
75	Adi Nugroho	Uraian	100
76	Adi Nugroho	Uraian	100
77	Adi Nugroho	Uraian	100
78	Adi Nugroho	Uraian	100
79	Adi Nugroho	Uraian	100
80	Adi Nugroho	Uraian	100
81	Adi Nugroho	Uraian	100
82	Adi Nugroho	Uraian	100
83	Adi Nugroho	Uraian	100
84	Adi Nugroho	Uraian	100
85	Adi Nugroho	Uraian	100
86	Adi Nugroho	Uraian	100
87	Adi Nugroho	Uraian	100
88	Adi Nugroho	Uraian	100
89	Adi Nugroho	Uraian	100
90	Adi Nugroho	Uraian	100
91	Adi Nugroho	Uraian	100
92	Adi Nugroho	Uraian	100
93	Adi Nugroho	Uraian	100
94	Adi Nugroho	Uraian	100
95	Adi Nugroho	Uraian	100
96	Adi Nugroho	Uraian	100
97	Adi Nugroho	Uraian	100
98	Adi Nugroho	Uraian	100
99	Adi Nugroho	Uraian	100
100	Adi Nugroho	Uraian	100

Gambar 1. Hasil *Google Form* Survey Kesadaran Dan Pemahaman Kesehatan Mental

Psikoedukasi bertujuan tidak hanya memberi pemahaman tentang kesehatan mental, tetapi juga mendorong siswa untuk lebih peduli terhadap kondisi psikologis diri sendiri dan orang lain. Penelitian ini menjadi penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan kesadaran kolektif siswa untuk saling menjaga kesehatan mental, khususnya di lingkungan sekolah.

Materi yang disampaikan membahas tentang urgensi kesehatan mental di era sekarang, definisi kesehatan mental, gejala-gejala gangguan mental, faktor-faktor penyebab gangguan mental, solusi menjaga kesehatan mental dan ditutup dengan memberikan *call to action* untuk saling berkomitmen menjaga kesehatan mental diri sendiri maupun orang lain karena lingkungan yang suportif akan lebih memperbesar perkembangan mental kita untuk bertumbuh lebih baik. Psikoedukasi ini berlangsung selama 40 menit dan dilakukan dengan pengisian survey pengisian *google form* terlebih dahulu tentang pemahaman menjaga kesehatan mental, kemudian dilanjutkan penyampaian materi yang interaktif dan

komunikatif, sehingga para siswa dapat nyaman dan menikmati sesi psikoedukasinya. Ketika penyampaian materi terdapat siswa yang bereaksi emosinya dengan cara menangis, ada juga yang memvalidasi atau membenarkan materi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, memvalidasi beragam gejala gangguan mental maupun faktor penyebabnya yang *relate* sama diri mereka.



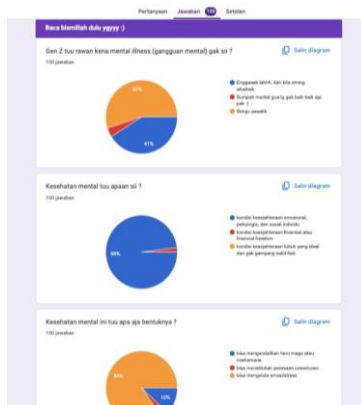
Gambar 2 Dan 3. Suasana Pengisian Survey Melalui *Google Form* Tentang Menjaga Kesehatan Mental



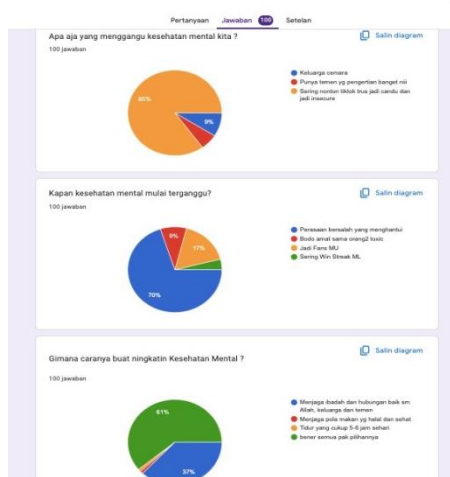
Gambar 4, 5 Dan 6. Sesi Penyampaian Materi Psikoedukasi “Kesehatan Mental: It’s Okay To Not Be Okay”

Pada hasil survey pengisian *google form* awal menunjukkan fakta 55 % (55 siswa) para siswa menyatakan bahwa sepakat Gen Z itu rawan terkena mental illness, 41 % (41 siswa) menyatakan tidak sepakat dan 4 % (4 siswa) menyatakan mentalnya sedang tidak baik-baik saja. Sedangkan pemahaman terkait definisi mental sebesar 98 % (98 siswa) dapat memilih jawaban yang tepat dan hanya 2 % (2 siswa) yang menjawab salah. Terkait pemahaman tentang bentuk-bentuk kesehatan mental terdapat 85 % (85 siswa) yang menjawab benar dan 15 % (15 siswa) yang menjawab salah.

Sedangkan pemahaman terkait penyebab gangguan kesehatan mental, 85 % (85 siswa) menjawab dengan tepat dan 15 % (15 siswa) menjawab kurang tepat. Pemahaman tentang gejala gangguan mental, terdapat 70 % (70 siswa) yang benar jawabannya dan 30 % (30 siswa) yang salah jawabannya. Pertanyaan terkait cara untuk meningkatkan kesehatan mental berhasil dijawab dengan benar oleh para siswa sebanyak 61 % (61 siswa) dan hanya 39 % siswa (39 siswa) yang menjawab dengan kurang tepat.



Gambar 7. Hasil Survey *Google Form* Terkait Kesehatan Mental



Gambar 8. Hasil Survey *Google Form* Terkait Kesehatan Mental

Kemudian untuk dampak ketika kita tidak menjaga kesehatan mental berhasil dijawab dengan tepat oleh siswa sebanyak 97 % (97 siswa) dan hanya 3 % (3 siswa) yang kurang tepat jawabannya. Dan terakhir sebanyak 82 % (82 siswa) menyatakan bahwa menjaga kesehatan mental itu penting, sedangkan 18 % (18 siswa) lainnya menjawab kurang penting.



Gambar 9. Hasil Survey *Google Form* Terkait Kesehatan Mental

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi Kesehatan mental kepada para siswa kelas X SMA Batik 1 Surakarta yang dilaksanakan di ruang kelas X.1, X.10 dan X.13 memberikan gambaran faktual

terkait pentingnya pendekatan holistik dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental pada jenjang remaja SMA, khususnya khususnya pada siswa kelas X SMA Batik 1 Surakarta. Melalui washilah pengisian survey awal dengan pengisian *google form* yang dilanjutkan pemberian materi seminar psikoedukasi yang berjudul “Kesehatan Mental: *It’s Okay to Not be Okay*” yang dilakukan secara edukatif, interaktif dan komunikatif berhasil menciptakan ruang refleksi dan transformasi bagi para siswa kelas X SMA Batik 1 Surakarta. Hasil survey pengisian *google form* yang mayoritas menunjukkan tingginya tingkat pemahaman dan kesadaran para siswa terkait menjaga kesehatan mental, perubahan sikap yang ditunjukkan oleh para para siswa selama psikoedukasi berlangsung dan komitmen di sesi terakhir yang diucapkan para siswa untuk saling menjaga kesehatan mental bersama, menjadi indikator awal keberhasilan program psikoedukasi ini.

Keterlibatan aktif dari berbagai pihak seperti lingkungan keluarga, lingkungan pertemanan dan lingkungan sekolah juga memperkuat bahwa pembinaan karakter dan penjaagaan kesehatan mental tidak dapat berjalan secara parsial. Sinergi antar-*stakeholder* menjadi elemen kunci dalam membangun lingkungan sosial yang kondusif bagi perkembangan mental dan karakter pada usia remaja, khususnya jenjang SMA. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi ini sangat dianjurkan untuk diaplikasikan kembali di tempat lain yang menemui permasalahan serupa, dengan memperhatikan serta mempertimbangkan faktor sosial dan budaya setempat. Selain itu, dibutuhkan kesinambungan dalam bentuk pembinaan lanjutan yang tepat agar perubahan perilaku yang telah terjadi tidak bersifat sementara, melainkan berkelanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahyuna, A., & Arwansyah, A. (2017). Visualisasi pengenalan pancaindra berbasis augmented reality dalam mendukung mata pelajaran IPA tingkat sekolah dasar. Seminar Nasional Teknologi Informasi dan Multimedia, 5(1), 115–120.
- Arini, W. D. (2013). Pengaruh kecepatan sentrifugasi terhadap kemurnian gliserol sebagai hasil samping pembuatan biodiesel dari minyak goreng bekas. Skripsi. Universitas Diponegoro.
- Cabero-Almenara, J., & Barroso-Osuna, J. (2016). The educational possibilities of augmented reality. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 5(1), 44–50. <https://doi.org/10.7821/naer.2016.1.140>
- Dafnaz, A. (2019). *Analisis 10 Indikator Kesehatan Remaja di Sekolah Menengah Berdasarkan Riskesdas Sekolah 2015*. *Jurnal Kesehatan Remaja Indonesia*, 5(1), 56–67.
- Gandhi, Lalu Muhamad Arfian Arya, Riswan S. S., dan Agi P. K. (2022). *Perancangan User Experience Aplikasi Mobile Online Therapy untuk Mengatasi Depresi bagi Remaja menggunakan Metode Human-Centered Design*. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer* 06, no. 7, hlm. 3161-3171.
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2016). *Perkembangan Mental Emosional Remaja di Panti Asuhan*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 97–104.
- Hidayati, N., & Wahyuni, S. (2020). Penerapan psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman kesehatan mental di kalangan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 107–116. <https://doi.org/10.23456/jppk.v8i2.332>

- Lestari, I., & Saputra, D. (2022). Meningkatkan motivasi belajar siswa melalui seminar inspiratif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 112–120.
- Marliana. (2020). *Efektivitas Psikoedukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Gangguan Mental pada Remaja*. *Jurnal Psikologi*, 18 (2), 112–120.
- Marlina, S. (2020). Efektivitas psikoedukasi terhadap peningkatan pengetahuan tentang gangguan mental pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 112–120.
- Orazi, Francesco, Federico Sofritti dan Davide Lucantoni. “*Mental well-being of children and adolescents during COVID-19: evidence from the Italian context and possible future developments*”. *Frontiers in Sociology* 09, no. 1387030 (2024): 01-10.
- Putra, Y., & Rachmawati, I. (2021). Simulasi kepemimpinan dalam LDKS untuk siswa SMP. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(2), 87–98.
- Rizki, M. A., & Ananda, R. F. (2021). *Efektivitas Seminar Psikoedukasi terhadap Peningkatan Empati Siswa terhadap Teman dengan Gangguan Mental*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 98–105.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). *Meningkatkan Kesehatan Mental di Masa Pandemi*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109–113.
- Siregar, M., & Manurung, E. (2021). Pengaruh pelatihan motivasi terhadap soft skills siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 75–86.
- Sugiyono. (2020). *Pendekatan Partisipatif dalam Penelitian Kualitatif: Realitas dan Aplikasinya dalam Studi Sosial*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9 (1), 15–24
- Suswati, W. (2024). *Psikoedukasi Berbasis Sekolah untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Guru dalam Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Remaja*. *Sadewa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 39–44.
- Talitha, T. (2021). *Apa Itu Kesehatan Mental & Pentingnya Kesehatan Mental*. Jakarta: Gramedia.
- Wijaya, R., & Hidayati, N. (2021). Evaluasi program pelatihan kepemimpinan siswa. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 9(1), 89–101.
- Yuliani, R., & Sari, N. (2021). *Psikoedukasi sebagai Intervensi dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental*. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9 (1), 25–33.