



Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Masyarakat Melalui Diseminasi Website PSS-10 Sebagai Media Skrining Berbasis Digital

Puspita Puji Rahayu^{1*}, Shofwatun Amaliyah², Margaretha Sri Wahyuningrum³,
Dody Indra Sumantiawan⁴

^{1, 2, 3, 4} Universitas Nasional Karangturi Semarang, Semarang, Indonesia

*Corresponding author: puspita.rahayu@unkartur.ac.id

Received 24-07-2026

Revised 02-08-2026

Published 04-09-2026

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, namun literasi kesehatan mental dan pemanfaatan media skrining stres berbasis digital masih rendah. Berdasarkan *need assessment*, sebagian besar masyarakat belum mengenal *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) maupun Website PSS-10 sebagai media skrining stres. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental melalui diseminasi Website PSS-10 di Booth BRIDA pada Jateng Fair 2026 dengan sasaran masyarakat umum. Metode yang digunakan berupa edukasi partisipatif dengan desain *one-group pre-test-post-test* yang meliputi penyampaian materi, demonstrasi, praktik skrining mandiri, pendampingan interpretasi hasil, dan evaluasi terhadap 80 peserta. Hasil menunjukkan rata-rata pengetahuan meningkat dari 58,6 menjadi 87,9, disertai peningkatan pemahaman mengenai PSS-10, penggunaan website, interpretasi hasil, dan tindak lanjut skrining. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test serta umpan balik peserta untuk menilai peningkatan pengetahuan, kemudahan penggunaan website, dan kebermanfaatan program sebagai dasar pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang.

Kata kunci: Literasi Kesehatan Mental; Website PSS-10; Skrining Stres

ABSTRACT

Mental health is an essential aspect of improving individuals' quality of life; however, mental health literacy and the utilization of digital stress screening tools remain limited. Based on a needs assessment, most community members were unfamiliar with the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) and the PSS-10 Website as a digital stress screening platform. This community service program aimed to enhance mental health literacy through the dissemination of the PSS-10 Website at the BRIDA Booth during the Central Java Fair 2026, targeting the general public. The program employed a participatory educational approach using a one-group pre-test-post-test design, which included educational sessions, website demonstrations, self-administered stress screening practice, guidance on interpreting screening results, and evaluation involving 80 participants. The results showed that the average knowledge score increased from 58.6 to 87.9, accompanied by improved understanding of the PSS-10, website utilization, interpretation of screening results, and appropriate follow-up actions. The evaluation was conducted by comparing pre-test and post-test results and collecting participant feedback to assess improvements in knowledge, website usability, and the overall usefulness of the program, providing a basis for the future development of similar community-based digital mental health initiatives.

Keywords: Mental Health Literacy; PSS-10 Website; Stress Screening.



PENDAHULUAN

Kualitas hidup masyarakat sangat dipengaruhi oleh kesehatan mental, yang mencakup kapasitas seseorang dalam mengontrol emosi, mengatasi stres, berinteraksi sosial, serta menjaga produktivitas harian (Grace et al., 2020; Hamdan et al., 2023). Kemampuan publik dalam mengidentifikasi tanda-tanda gangguan psikologis, memahami faktor pemicunya, dan mengambil langkah penanganan yang tepat dinamakan literasi kesehatan mental, merupakan faktor kunci dalam mewujudkan kesehatan jiwa yang optimal (Breslin et al., 2022b; Nazira et al., 2022b). Keputusan yang tepat dalam memelihara kondisi psikologis, keterbukaan mencari bantuan profesional, serta kemampuan mengidentifikasi gejala awal stres merupakan kecenderungan yang dimiliki oleh individu dengan literasi kesehatan mental yang baik. (Farisandy et al., 2023; Shonor et al., 2025a, 2025b). Sebaliknya, rendahnya literasi kesehatan mental menyebabkan keterlambatan deteksi dini, rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan mental, dan meningkatnya risiko berkembangnya gangguan psikologis (Agustini et al., 2024b; Syafitri & Rahmah, 2021a, 2021b). Dengan demikian, penguatan literasi kesehatan mental berbasis edukasi yang terjangkau merupakan langkah promotif dan preventif yang krusial guna memberdayakan masyarakat dalam merawat kondisi psikologisnya secara mandiri (Agustini et al., 2024b; Breslin et al., 2022b).

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada masyarakat yang mengunjungi Booth BRIDA Kota Semarang dalam kegiatan Jateng Fair 2026. Target peserta dalam program ini tergolong heterogen, mencakup rentang usia remaja hingga lansia dengan tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan yang bervariasi. Kondisi tersebut menjadikan lokasi ini sebagai media yang representatif untuk menjangkau masyarakat luas dalam upaya peningkatan literasi kesehatan mental. Di sisi lain, perkembangan teknologi informasi telah mendorong transformasi layanan kesehatan menuju sistem digital, termasuk dalam bidang kesehatan mental melalui pemanfaatan website sebagai media edukasi, promosi kesehatan, konsultasi awal, dan skrining (Pandhika et al., 2023a)(Endriyani et al., 2024a). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa media digital mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta partisipasi masyarakat karena mudah diakses, fleksibel, dan interaktif (Sipollo & Sodikin, 2021)(Muntamah & Wulansari, 2021). Namun, kemajuan teknologi tersebut belum sepenuhnya diikuti oleh kemampuan masyarakat dalam memanfaatkan media digital sebagai sarana deteksi dini kesehatan mental sehingga masih diperlukan upaya edukasi yang sistematis (Pandhika et al., 2023a)(Endriyani et al., 2024a).

Berdasarkan hasil observasi, wawancara singkat, dan *need assessment* yang dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan, diperoleh bahwa seluruh calon peserta belum pernah mengenal Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) maupun Website PSS-10 sebagai media skrining stres berbasis digital. Meskipun sebagian peserta telah memahami bahwa stres dapat memengaruhi kesehatan mental, mereka belum mengetahui adanya instrumen skrining yang telah tervalidasi maupun platform digital yang memungkinkan skrining dilakukan secara mandiri. Temuan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi digital yang semakin luas belum diimbangi dengan

kemampuan masyarakat dalam mengakses, memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi kesehatan mental berbasis digital secara tepat. Fenomena tersebut mencerminkan masih rendahnya literasi kesehatan digital, sehingga masyarakat cenderung belum mampu memanfaatkan media digital untuk melakukan deteksi dini kondisi psikologis maupun memperoleh informasi kesehatan mental yang valid (Hidayatullaili et al., 2023; Nazira et al., 2022b). Selain itu, mayoritas peserta menyatakan membutuhkan media skrining yang mudah diakses, sederhana digunakan, mampu memberikan hasil secara langsung, serta dilengkapi informasi mengenai tingkat stres. Kondisi ini menyebabkan masyarakat belum mampu melakukan skrining stres secara mandiri meskipun akses terhadap teknologi digital telah tersedia (Hidayatullaili et al., 2023; Nazira et al., 2022b). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi penting sebagai upaya meningkatkan literasi kesehatan digital melalui edukasi pemanfaatan Website PSS-10. Peningkatan literasi kesehatan digital diharapkan mampu membantu masyarakat memanfaatkan teknologi secara tepat untuk melakukan deteksi dini, memahami hasil skrining, serta menentukan tindak lanjut yang sesuai dalam menjaga kesehatan mental (Amalia et al., 2024; Misbah et al., 2023)(

Sebagai solusi atas permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian memanfaatkan Website PSS-10 sebagai media skrining stres berbasis digital sekaligus sebagai sarana peningkatan literasi kesehatan digital masyarakat. Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) merupakan instrumen yang telah memenuhi standar validitas serta reliabilitas tinggi guna mengukur persepsi individu terhadap stres selama satu bulan terakhir serta telah digunakan pada berbagai kelompok populasi untuk mengidentifikasi tingkat stres dan kebutuhan intervensi psikologis lebih lanjut (Carson et al., 2025; erlena et al., 2025; Frantzeskakis et al., 2025; Oleas et al., 2025). Integrasi PSS-10 ke dalam website memungkinkan masyarakat melakukan skrining secara mandiri tanpa dibatasi ruang dan waktu, memperoleh hasil secara cepat, serta memanfaatkan hasil tersebut sebagai dasar deteksi dini maupun tindak lanjut (Endriyani et al., 2024b; Pandhika et al., 2023b). Selain memperluas akses layanan kesehatan mental, penggunaan website juga mendukung penyampaian informasi kesehatan secara lebih sistematis dan efisien serta meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memanfaatkan teknologi digital untuk memperoleh informasi kesehatan yang akurat. Dengan demikian, Website PSS-10 berperan tidak hanya sebagai media skrining stres, tetapi juga sebagai sarana penguatan literasi kesehatan digital yang mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan mental berbasis teknologi digital (Amalia et al., 2024; Misbah et al., 2023).

Peningkatan pengetahuan, perbaikan persepsi publik, penurunan stigma, dan dorongan untuk mengakses layanan profesional saat mengalami gangguan jiwa merupakan hasil positif dari program literasi kesehatan mental berbasis komunitas, sebagaimana ditunjukkan oleh berbagai literatur (Agustini et al., 2024a; Bahar & Rinaldi, 2021; Mumtaz et al., 2021; Rua et al., 2023). Efektivitas program semakin meningkat apabila edukasi dipadukan dengan demonstrasi, pelatihan, pendampingan, dan pemanfaatan media digital yang mudah digunakan (Agustini et al., 2024a, 2024b; Farisandy et al., 2023; Hamdan et al., 2023). Pembentukan sistem promosi kesehatan

mental yang berkelanjutan dapat diwujudkan secara kontekstual melalui pendekatan berbasis komunitas, yakni dengan mengintegrasikan kolaborasi antara institusi pendidikan tinggi, pemda, dan komponen masyarakat. (Bahar & Rinaldi, 2021; Rua et al., 2023). Oleh karena itu, kolaborasi antara Universitas Nasional Karangturi Semarang, BRIDA Kota Semarang, dosen, mahasiswa, dan masyarakat dalam kegiatan ini menjadi implementasi nyata dari pendekatan kolaboratif yang direkomendasikan dalam berbagai penelitian.

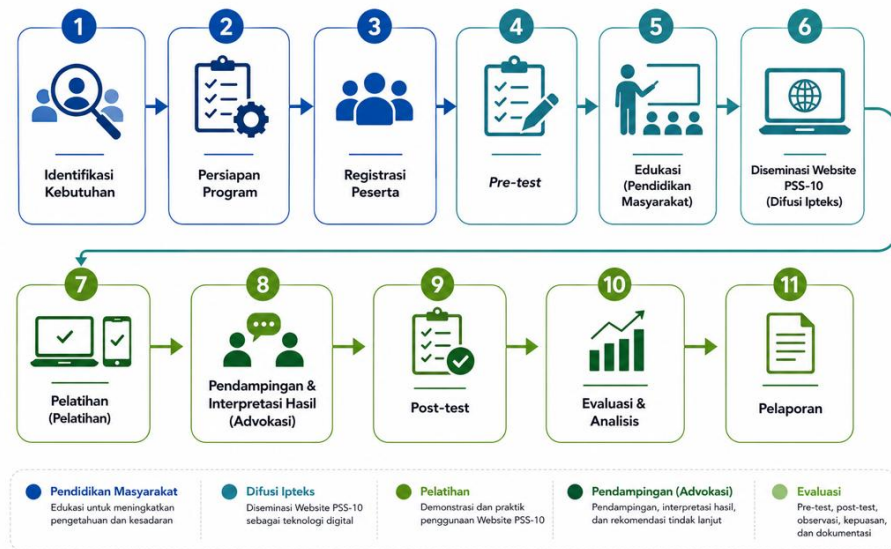
Merujuk pada analisis kondisi dan identifikasi masalah di atas, program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk menguatkan pemahaman kesehatan masyarakat melalui diseminasi Website PSS-10 sebagai media skrining stres berbasis digital, memperkenalkan PSS-10 sebagai instrumen skrining yang valid, meningkatkan kemampuan masyarakat menggunakan Website PSS-10 secara mandiri, serta membantu peserta memahami hasil skrining dan rekomendasi tindak lanjut awal. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat pemanfaatan teknologi digital sebagai media promosi kesehatan mental sekaligus mendukung transformasi layanan kesehatan yang lebih promotif, preventif, mudah diakses, dan berorientasi pada pemberdayaan masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode Pendidikan Masyarakat, Difusi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (Ipteks), Pelatihan, dan Pendampingan (Advokasi) untuk meningkatkan literasi kesehatan mental melalui pemanfaatan Website Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) sebagai media skrining stres berbasis digital. Kegiatan dilaksanakan di Booth Badan Riset dan Inovasi Daerah (BRIDA) Kota Semarang dalam rangkaian Jateng Fair 2026 dengan sasaran masyarakat umum sebanyak 80 peserta.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan identifikasi kebutuhan, persiapan program, dan registrasi peserta, kemudian dilanjutkan dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta. Metode Pendidikan Masyarakat dilakukan melalui edukasi mengenai kesehatan mental, stres, dan pengenalan instrumen PSS-10. Selanjutnya, metode Difusi Ipteks diwujudkan melalui diseminasi Website PSS-10 sebagai media skrining stres berbasis digital yang memungkinkan peserta mengakses, mengisi, dan memperoleh hasil skrining secara daring.

Tahap berikutnya adalah pelatihan melalui demonstrasi dan praktik langsung penggunaan Website PSS-10 menggunakan laptop yang disediakan BRIDA maupun smartphone pribadi peserta. Selama praktik, tim memberikan pendampingan (advokasi) dalam proses pengisian instrumen, interpretasi hasil skrining, serta rekomendasi tindak lanjut sesuai tingkat stres peserta. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, dilakukan post-test, evaluasi dan analisis berdasarkan hasil pre-test, post-test, observasi, dan kepuasan peserta, kemudian diakhiri dengan penyusunan laporan kegiatan. Secara keseluruhan, tahapan pelaksanaan kegiatan mulai dari identifikasi kebutuhan hingga pelaporan disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alur (Flowchart) Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Penilaian efektivitas program dilakukan melalui pendekatan *one-group pre-test-post-test design* untuk mengukur perubahan wawasan peserta. Tes awal disebar sebelum materi disampaikan, sementara tes akhir diberikan di penghujung program. Data *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan perbandingan rata-rata secara deskriptif, didukung oleh data observasi, evaluasi kepuasan peserta, dan dokumentasi.

HASIL KEGIATAN

Identifikasi Kebutuhan dan Persiapan Program

Tahap identifikasi kebutuhan menunjukkan bahwa masyarakat masih memerlukan peningkatan literasi kesehatan mental, khususnya terkait deteksi dini stres dan pemanfaatan teknologi digital dalam skrining kesehatan mental. Menindaklanjuti kebutuhan tersebut, kegiatan pengabdian mendiseminasikan Website Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) yang telah dikembangkan sebagai luaran penelitian untuk memperluas pemanfaatannya di masyarakat. Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim melakukan persiapan berupa penyusunan materi edukasi, koordinasi dengan BRIDA Kota Semarang, penyiapan instrumen evaluasi, serta uji akses Website PSS-10 (<https://pss10.my.id/>) guna mendukung kelancaran pelaksanaan program.

Pelaksanaan Program dan Peningkatan Literasi Kesehatan Mental

Kegiatan dilaksanakan di Booth BRIDA Kota Semarang pada Jateng Fair 2026 dengan melibatkan 80 peserta. Seluruh peserta mengikuti rangkaian edukasi, demonstrasi, praktik penggunaan Website PSS-10, pendampingan interpretasi hasil skrining, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Selama praktik, peserta mengakses Website PSS-10 melalui <https://pss10.my.id/> menggunakan laptop maupun *smartphone*, kemudian mengisi instrumen PSS-10 dan memperoleh hasil skrining secara otomatis yang selanjutnya diinterpretasikan bersama tim pelaksana.

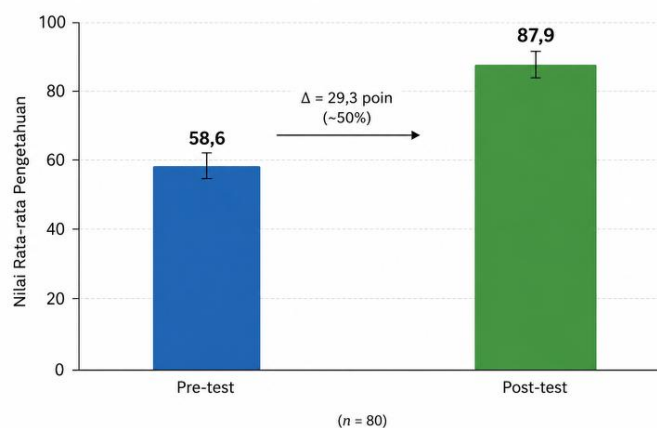


Gambar 2. Pelaksanaan Diseminasi Website PSS-10 di Booth BRIDA Kota Semarang

Setelah mengikuti kegiatan, peserta mampu memahami konsep kesehatan mental, melakukan skrining stres secara mandiri, serta menginterpretasikan hasil skrining sebagai dasar pengelolaan stres. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi edukasi, praktik langsung, dan pendampingan efektif meningkatkan literasi kesehatan mental masyarakat. Hasil tersebut sejalan dengan Rulangi dan Hastjarjo (2016) serta Febriawan (2020) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan literasi kesehatan mental dan mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental.

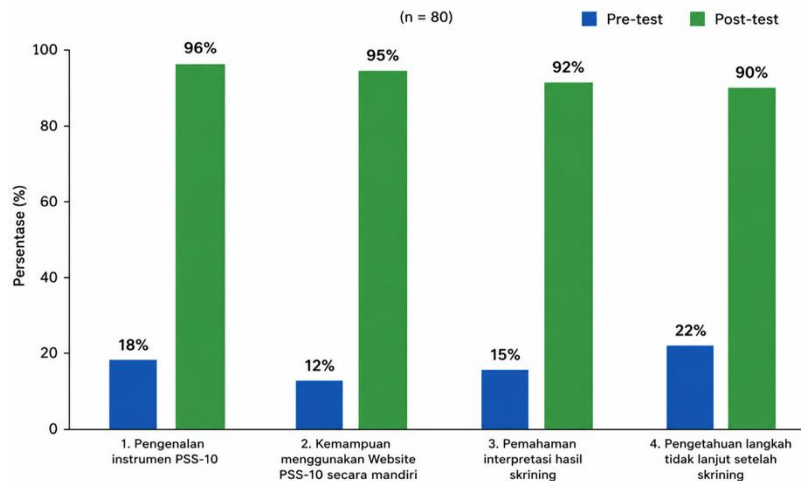
Hasil Evaluasi Pre-test dan Post-test

Penilaian menggunakan desain *one-group pretest-posttest* menunjukkan adanya kenaikan pengetahuan partisipan setelah mengikuti program. Rerata nilai tercatat naik dari 58,6 (pretest) menjadi 87,9 (posttest), yang mencerminkan peningkatan sebesar 29,3 poin ($\pm 50\%$). Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta lebih mampu memahami informasi mengenai kesehatan mental, mengenali pentingnya deteksi dini stres, serta memahami fungsi Website PSS-10 sebagai media skrining. Dengan demikian, hasil pre-test dan post-test mengindikasikan adanya peningkatan literasi kesehatan mental peserta, yaitu kemampuan memperoleh, memahami, dan memanfaatkan informasi kesehatan mental untuk mendukung pengambilan keputusan terkait kondisi stres.



Gambar 3. Perbandingan Nilai Rata-rata Pre-test dan Post-test Peserta

Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai peningkatan tersebut, hasil evaluasi dianalisis berdasarkan masing-masing indikator pengetahuan. Analisis ini bertujuan mengidentifikasi aspek literasi kesehatan mental dan literasi digital yang mengalami perubahan setelah pelaksanaan program.



Gambar 4. Perubahan Empat Indikator Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Intervensi

Seluruh indikator pengetahuan mengalami peningkatan, yaitu pengenalan terhadap instrumen PSS-10 meningkat dari 18% menjadi 96%, kemampuan menggunakan Website PSS-10 secara mandiri meningkat dari 12% menjadi 95%, pemahaman terhadap interpretasi hasil skrining meningkat dari 15% menjadi 92%, serta pengetahuan mengenai langkah tindak lanjut setelah skrining meningkat dari 22% menjadi 90%. Peningkatan pada indikator kemampuan menggunakan Website PSS-10 dan interpretasi hasil skrining menunjukkan adanya peningkatan literasi digital peserta, yaitu kemampuan mengakses, menggunakan, dan memahami informasi kesehatan melalui platform digital untuk mendukung deteksi dini stres. Temuan tersebut sejalan dengan Agustini et al., (2024b); Breslin et al., (2022b); Constantin et al., (2023); Grace et al., (2020b) dan Syafitri dan Rahmah, (2021b) yang melaporkan bahwa program literasi kesehatan mental berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong *help-seeking behavior*.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kepuasan Peserta terhadap Pelaksanaan Kegiatan (n = 80)

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik n (%)	Baik n (%)	Cukup n (%)	Kurang n (%)
1	Kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta	58 (72,5)	22 (27,5)	0 (0,0)	0 (0,0)
2	Kejelasan penyampaian materi	61 (76,3)	19 (23,7)	0 (0,0)	0 (0,0)
3	Kemudahan penggunaan Website PSS-10	56 (70,0)	24 (30,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
4	Pendampingan oleh tim pelaksana	65 (81,3)	15 (18,7)	0 (0,0)	0 (0,0)
5	Manfaat kegiatan bagi peserta	63 (78,8)	17 (21,2)	0 (0,0)	0 (0,0)
6	Kepuasan terhadap pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan	62 (77,5)	18 (22,5)	0 (0,0)	0 (0,0)

*Sumber: Data primer hasil evaluasi kepuasan peserta, 2026.

Hasil evaluasi kepuasan menunjukkan bahwa peserta menilai materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan, demonstrasi Website PSS-10 mudah diikuti, serta pendampingan oleh tim pelaksana membantu proses skrining dan interpretasi hasil. Website PSS-10 juga dinilai mudah diakses melalui laptop yang disediakan oleh BRIDA Kota Semarang maupun smartphone pribadi peserta. Selama kegiatan, peserta mengakses Website PSS-10 melalui <https://pss10.my.id/>, kemudian mengisi instrumen Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) secara daring sesuai petunjuk yang diberikan. Setelah seluruh pertanyaan dijawab, sistem secara otomatis menghitung skor dan menampilkan kategori tingkat stres yang selanjutnya diinterpretasikan bersama tim pelaksana, disertai rekomendasi tindak lanjut sesuai kondisi masing-masing peserta. Pemanfaatan Website PSS-10 memberikan manfaat berupa kemudahan melakukan skrining stres secara mandiri, meningkatkan literasi kesehatan mental, serta membantu peserta mengenali tingkat stres sejak dini.

Selain memberikan manfaat langsung bagi peserta, kegiatan ini juga memberikan dampak yang lebih luas terhadap masyarakat. Website yang dapat diakses kembali secara daring memungkinkan masyarakat melakukan skrining stres secara mandiri setelah kegiatan berakhir, sehingga meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental, memperluas akses deteksi dini stres, serta mendorong perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*) apabila diperlukan. Temuan ini sejalan dengan Grace et al., (2020b) dan Constantin et al., (2023) yang menekankan pentingnya komunikasi kesehatan mental berbasis komunitas dalam meningkatkan pemahaman dan partisipasi masyarakat. Hasil kegiatan juga mendukung penelitian (Agustini et al., 2024b; Farisandy et al., 2023; Hamdan et al., 2023), dan (Syafitri & Rahmah, 2021b) yang menunjukkan bahwa program literasi kesehatan mental berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan serta mendorong *help-seeking behavior*. Selain itu, keberhasilan implementasi Website PSS-10 konsisten dengan penelitian Amalia et al., (2024); Endriyani et al., (2024b); Kurniawan et al., (2024); Misbah et al., (2023); Pandhika et al., (2023b) dan Mumtaz et al., (2021) yang menjelaskan bahwa media digital yang mudah digunakan dapat meningkatkan akses informasi kesehatan, efektivitas promosi kesehatan, dan penerimaan masyarakat terhadap inovasi berbasis teknologi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui diseminasi Website PSS-10 berhasil meningkatkan literasi kesehatan mental serta kemampuan peserta dalam melakukan skrining stres secara mandiri berbasis digital. Peningkatan pengetahuan mencakup pemahaman mengenai stres, penggunaan instrumen PSS-10, interpretasi hasil skrining, serta langkah tindak lanjut. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, sekaligus menjadi implementasi hilirisasi hasil penelitian melalui pemanfaatan Website PSS-10 sebagai media edukasi dan skrining kesehatan mental.

Pengabdian selanjutnya disarankan memperluas implementasi Website PSS-10 melalui kolaborasi dengan pemerintah daerah, BRIDA, puskesmas, dan institusi pendidikan lainnya. Selain itu, Website PSS-10 perlu terus dikembangkan melalui penyempurnaan antarmuka (*user interface*) dan pengalaman pengguna (*user experience*), seperti mengganti mekanisme pengisian instrumen dari sistem klik menjadi *swipe* agar lebih mudah dan nyaman digunakan pada perangkat seluler. Pengembangan berikutnya juga dapat mengintegrasikan fitur berbasis *Artificial Intelligence* (AI) untuk membantu interpretasi hasil skrining, memberikan edukasi yang dipersonalisasi, serta merekomendasikan strategi pengelolaan stres dan layanan rujukan kesehatan mental sesuai kebutuhan pengguna.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. L. P. I. B., Israfil, I., Dewi, N. P. A. R., Darsana, I. W., Cintariasih, P., Suryani, N. W., Paramitasari, K. C., & Cahyadi, H. S. (2024a). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Literasi Remaja Tentang Kesehatan Mental. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(9), 3945–3958. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.15741>
- Agustini, N. L. P. I. B., Israfil, I., Dewi, N. P. A. R., Darsana, I. W., Cintariasih, P., Suryani, N. W., Paramitasari, K. C., & Cahyadi, H. S. (2024b). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Literasi Remaja Tentang Kesehatan Mental. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(9), 3945–3958. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.15741>
- Amalia, Y., Setiawan, S., & Witdiawati. (2024). Health Education to Reduce Negative Stigma and Increase Willingness to Screen for Tuberculosis. *Healthcare Nursing Journal*, 6(1), 39–44. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v6i1.4331>
- Bahar, R. N. A., & Rinaldi, M. R. (2021). Psikoedukasi Kader Jiwa: MELADENI Gangguan Jiwa Di Masyarakat Dusun Jogonalan Kidul, Desa Tirtonirmolo, Kabupaten Bantul. *Jurnal Solma*, 10(3), 494–503. <https://doi.org/10.22236/solma.v10i3.5462>
- Breslin, G., Shannon, S., Cummings, M. P., & Leavey, G. (2022a). An Updated Systematic Review of Interventions to Increase Awareness of Mental Health and Well-Being in Athletes, Coaches, Officials and Parents. *Systematic Reviews*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-022-01932-5>
- Breslin, G., Shannon, S., Cummings, M. P., & Leavey, G. (2022b). An Updated Systematic Review of Interventions to Increase Awareness of Mental Health and Well-Being in Athletes, Coaches, Officials and Parents. *Systematic Reviews*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-022-01932-5>
- Carson, W. O., Valenti, M., BEGAY, K. R., Carvajal, S. C., Carroll, S. R., Yuan, N. P., & Cordova-Marks, F. M. (2025). Evaluating Indigenous Identity and Stress as Potential Barriers to Accessing on-Campus Healthcare for Indigenous Students at a Large Southwestern University. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(9), 1409. <https://doi.org/10.3390/ijerph22091409>

- Constantin, N., Rawis, D., & Setijadi, N. N. (2023). Komunikasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Dan Peran Masyarakat Menanggapi Isu Kesehatan Mental. *Jurnal Cahaya Mandalika Issn 2721-4796 (Online)*, 3(2), 1894–1911. <https://doi.org/10.36312/jcm.v3i2.2433>
- Endriyani, S., Martini, S., & Pastari, M. (2024a). Edukasi Dan Skrining Kesehatan Jiwa Remaja Dengan Aplikasi. *Madaniya*, 5(1), 192–198. <https://doi.org/10.53696/27214834.687>
- Endriyani, S., Martini, S., & Pastari, M. (2024b). Edukasi Dan Skrining Kesehatan Jiwa Remaja Dengan Aplikasi. *Madaniya*, 5(1), 192–198. <https://doi.org/10.53696/27214834.687>
- erlena, E. E., Nurjannah, I., Achadiono, D. N., & Wibawa, T. (2025). *Cross-Cultural Adaptation and Validation of the Indonesian Perceived Stress Scale-10 (IPPS-10) in Adolescents at Risk of Obesity*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7827601/v1>
- Farisandy, E. D., Asihputri, A., & Pontoh, J. S. (2023a). Peningkatan Pengetahuan Dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *Diseminasi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 81–90. <https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v5i1.5037>
- Farisandy, E. D., Asihputri, A., & Pontoh, J. S. (2023b). Peningkatan Pengetahuan Dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *Diseminasi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 81–90. <https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v5i1.5037>
- Frantzeskakis, N., Tziraki, M., Spanakis, M., Katsarou, S., Papadopoulos, N., Linardakis, M., Vova-Chatzi, C., Kamekis, A., Pitsoulis, G., Papadakis, A., & Symvoulakis, E. K. (2025). Implementing a Mixed Health Service Model as an Informed Modality to Enhance Prevention and Promote Workplace Health in the Greek Regional Public Sector: A Pilot Study in Crete. *Healthcare*, 13(18), 2337. <https://doi.org/10.3390/healthcare13182337>
- Grace, S., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020a). Komunikasi Efektif Dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi*, 12(2), 191. <https://doi.org/10.24912/jk.v12i2.5948>
- Grace, S., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020b). Komunikasi Efektif Dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi*, 12(2), 191. <https://doi.org/10.24912/jk.v12i2.5948>
- Hamdan, D. F., Umar, A., & Makkau, B. A. (2023a). Edukasi Kesehatan Mental Siswa Melalui Program Literasi Di Sekolah Kota Palopo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 36–47. <https://doi.org/10.54066/abdimas.v2i1.262>
- Hamdan, D. F., Umar, A., & Makkau, B. A. (2023b). Edukasi Kesehatan Mental Siswa Melalui Program Literasi Di Sekolah Kota Palopo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 36–47. <https://doi.org/10.54066/abdimas.v2i1.262>
- Hidayatullaili, N. A., Musthofa, S. B., & Margawati, A. (2023). Literasi Kesehatan Media Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular : (Literature Review). *Jurnal Ners*, 7(1), 343–352. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13325>

- Kurniawan, K., Khoirunnisa, K., & Masrina, D. (2024). Pengembangan Media Edukasi Kreatif Berbasis Digital Untuk Peningkatan Kesejahteraan Mental Anak Dengan Stunting Di Kabupaten Pangandaran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(4), 1881–1893. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i4.14074>
- Misbah, S. R., Tahir, R., & Sulupadang, P. (2023). Aplikasi E-PTM Sebagai Media Skrining Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Remaja. *Health Information Jurnal Penelitian*, 15(3), e1143. <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i3.1143>
- Mumtaz, N. S., Rochim, D. F., & Caturjuniandri, M. T. (2021). Psychclub: A Psychology-Based Extracurricular to Improve Mental Health Literacy of Rural Youth Communities Through Schools. *Psychology*, 3(1), 23–33. <https://doi.org/10.35747/ph.v3i1.112>
- Muntamah, U., & Wulansari, W. (2021). Strategi Pemanfaatan Intervensi Berbasis Teknologi Untuk Meningkatkan Manajemen Perawatan Diri Diabetes Melitus : Kajian Literatur. *Carolus Journal of Nursing*, 4(1), 30–43. <https://doi.org/10.37480/cjon.v4i1.87>
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, A., & Kumala, I. D. (2022a). Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh. *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 23–39. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, A., & Kumala, I. D. (2022b). Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh. *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 23–39. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>
- Oleas, D., Alvarado-Zurita, P., Terranova, E., Soria-Miranda, N., & Rodas, J. A. (2025). Psychological and Demographic Predictors of Insomnia Severity: Evidence From a Community Sample in Ecuador. *Behavioral Sciences*, 15(11), 1553. <https://doi.org/10.3390/bs15111553>
- Pandhika, D. A., Stiawati, T., & Jumiati, I. E. (2023a). Utilization of Social Media as a Health Promotion Tool of Indonesian Hospitals: Literature Review. *Faletehan Health Journal*, 10(02), 131–136. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.502>
- Pandhika, D. A., Stiawati, T., & Jumiati, I. E. (2023b). Utilization of Social Media as a Health Promotion Tool of Indonesian Hospitals: Literature Review. *Faletehan Health Journal*, 10(02), 131–136. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.502>
- Rua, Y. M., Naibili, M. J. E., Bete, R. N. S., & Seuk, S. M. (2023). Pelatihan Kader Sekolah Sehat Jiwa (SEHATI) Dalam Deteksi Dini Kesehatan Jiwa Di SMA. *International Journal of Community Service Learning*, 7(1), 63–76. <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v7i1.57047>
- Shonor, M. N., Dereje, R., Kassaw, C., Demeke, S. M., Yenealem, B., Sime, Y., & Teferi, T. (2025). Pathway to Care and Time to Treatment Among Patients Attending Psychiatry Service at Dilla, Ethiopia, a Cross-Sectional Study. *Plos Mental Health*, 2(9), e0000298. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000298>
- Sipollo, B. V., & Sodikin, M. A. (2021). Pemberdayaan Siswa SMAN 1 Sumberpucung Dalam Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Covid-19 Untuk Kelompok

- Rentan Khususnya Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(4), 853–866. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i4.4045>
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021a). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa Di SMA Islam XY Semarang. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (Gamajpp)*, 7(1), 39. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.62299>
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021b). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa Di SMA Islam XY Semarang. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (Gamajpp)*, 7(1), 39. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.62299>