



Sahabat Jiwa: Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Kesehatan Mental Melalui Edukasi Berbasis *Peer Support* Siswa SMA Negeri 24 Bone

Asrina¹, Romi Adiansyah^{2*}, Nuraeni³, Nurhikmah⁴, Eva Rosdiana⁵,
Andi Nurul Afika Sari⁶, Eka Sarmila⁷, Surianti⁸, Astuti Muh. Amin⁹,
Andi Suwarni¹⁰, Cheriani¹¹

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11 Universitas Muhammadiyah Bone, Sulawesi Selatan, Indonesia

⁹ Institut Agama Islam Negeri Ternate, Maluku Utara, Indonesia

*Corresponding author: romiadiansyah@unimbone.ac.id

Received 02-05-2026

Revised 26-05-2026

Published 24-06-2026

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental pada remaja semakin meningkat, namun akses terhadap layanan dukungan psikologis di sekolah masih terbatas. Melalui seminar "Sahabat Jiwa: Edukasi Kesehatan Mental Berbasis *Peer Support*" di SMA Negeri 24 Bone, kegiatan ini ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang kesehatan mental. Kegiatan ini melibatkan 27 siswa dengan desain one-group pre-test dan post-test. Pelaksanaannya dilakukan secara interaktif melalui seminar yang disertai diskusi dan tanya jawab, serta dievaluasi menggunakan G-Form. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 0,7% dari 69,3% menjadi 70,0%, sedangkan sikap siswa mengalami peningkatan yang lebih tinggi yaitu sebesar 4,9% dari 84,4% menjadi 89,3%. Peningkatan pada aspek sikap mengindikasikan bahwa pendekatan berbasis *peer support* efektif memperkuat dimensi afektif siswa, khususnya keterbukaan untuk mencari bantuan dan kesiapan memberikan dukungan kepada teman sebaya. Edukasi kesehatan mental berbasis *peer support* perlu diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam program Bimbingan dan Konseling sebagai strategi preventif permasalahan psikologis di sekolah.

Kata kunci: Kesehatan mental; *Peer support*; Remaja; Psikoedukasi; Seminar interaktif

ABSTRACT

Mental health problems among adolescents are increasing, but access to psychological support services in schools remains limited. Through the seminar "Sahabat Jiwa: Peer-Support-Based Mental Health Education" at SMA Negeri 24 Bone, this community service activity aimed to improve students' knowledge and attitudes about mental health. This activity involved 27 students with a one-group pre-test and post-test design. The implementation was carried out interactively through seminars accompanied by discussions and questions and answers, and was evaluated using G-Form. Based on the evaluation results, there was an average increase in knowledge of 0.7% from 69.3% to 70.0%, while students' attitudes experienced a higher increase of 4.9% from 84.4% to 89.3%. The improvement in the attitude aspect indicates that the peer-support-based approach is effective in strengthening students' affective dimension, particularly openness to seek help and readiness to provide support to peers. Peer-support-based mental health education needs to be integrated continuously into the Guidance and Counseling program as a preventive strategy for psychological problems in schools.

Keywords: Mental health; *Peer support*; Adolescents; Psychoeducation; Interactive seminar

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang signifikan. Pada fase ini, individu mengalami pergeseran



dari ketergantungan kepada orang tua menuju interaksi yang semakin intensif dengan teman sebaya, menjadikan regulasi emosi sebagai keterampilan kunci dalam menentukan kesejahteraan psikologis remaja Bailen (Rahmadani dkk., 2022). Kompleksitas tantangan yang dihadapi remaja mulai dari tekanan akademis, konflik sosial, hingga paparan media sosial menempatkan mereka pada risiko tinggi terhadap berbagai masalah kesehatan mental.

Data dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa sebanyak 2,45 juta remaja Indonesia mengalami gangguan mental yang membutuhkan penanganan (*Center for Reproductive Health, University of Queensland & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health*, 2022). Secara khusus, penelitian Kaligis dkk. (2021) yang melibatkan 393 remaja berusia 16–24 tahun di Indonesia menemukan bahwa lebih dari 90% responden mengalami kesulitan akademis dan finansial, serta merasa kesepian. Dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi depresi paling tinggi ditemukan pada kelompok usia 15–24 tahun, yaitu sebesar 2%, dengan perempuan mengalami depresi dua kali lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2023).

Sekolah berperan penting dalam mendukung dan menjaga kesehatan mental remaja melalui upaya promotive dan preventif. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi garda terdepan intervensi psikologis di sekolah; namun, ketidakseimbangan rasio guru BK terhadap jumlah siswa menjadi kendala sistemik yang membatasi jangkauan layanan (Rahmadani dkk., 2022). Kondisi ini mendorong perlunya pendekatan alternatif yang mampu memperluas kapasitas intervensi tanpa bergantung sepenuhnya pada tenaga profesional.

Dukungan teman sebaya merupakan bentuk bantuan sosial dan emosional yang diberikan antarindividu yang memiliki pengalaman serupa (Simmons dkk., 2023). Dalam lingkungan sekolah, pendekatan ini terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri, pengelolaan diri, rasa harapan, dan pemberdayaan, sekaligus mengurangi kesepian (Murphy dkk., 2024). Remaja cenderung lebih terbuka mendiskusikan permasalahan emosional dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang dewasa, terutama dalam budaya yang menekankan kepatuhan dan rasa hormat (Letkiewicz dkk., 2023). Konsep *peer support* di sekolah bersumber dari kerangka Dukungan Psikologis Awal (DPA) yang merupakan adaptasi dari *Psychological First Aid* (PFA). PFA adalah pendekatan peningkatan resiliensi yang dapat mengurangi gejala stres dan membantu pemulihan setelah situasi sulit (Department of Health Minnesota, 2022). Di Indonesia, pendekatan ini diterapkan melalui Dukungan Psikologis Awal (DPA) oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan untuk membantu individu mencegah dampak psikologis yang lebih buruk dan menghadapi situasi sulit (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). Remaja yang memiliki keterampilan DPA dapat mengelola diri sendiri serta membantu menciptakan lingkungan sekolah yang sehat secara psikologis.

Tinjauan sistematis yang dilakukan Pointon-Haas dkk. (2024) terhadap 28 studi *peer support* di pendidikan tinggi menemukan bahwa *peer mentoring* dan *peer learning* secara konsisten menghasilkan dampak positif terhadap kecemasan dan stres. Sementara itu, Rahman dkk. (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan signifikan dengan kematangan emosi siswa SMA. Berdasarkan komunikasi awal dengan koordinasi guru bimbingan dan konseling SMAN 24 Bone, ditemukan beberapa masalah yang spesifik yang belum tertangani secara sistematis. Pertama, sekolah belum memiliki program dukungan sebaya terstruktur meskipun siswa lebih sering curhat kepada teman (86% dari 27 siswa yang di wawancarai pra-kegiatan) dibanding guru BK (14%). Kedua, rasio guru BK disekolah ini adalah 1:312, melampaui standar nasional 1:150, sehingga layanan konseling individual sangat terbatas. Ketiga, dalam 12 bulan terakhir tercatat 4 kasus siswa dengan gejala depresi yang tidak terdeteksi dini karena kurangnya keterampilan teman sebaya dalam mengenali tanda-tanda awal gangguan mental. Keempat, belum ada edukasi formal tentang kesehatan mental yang terintegrasi dalam kegiatan ekstrakurikuler atau program BK mingguan. Oleh karena itu, kegiatan seminar 'Sahabat Jiwa' ini dirancang tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi secara spesifik membekali siswa dengan keterampilan dasar *peer support* yang selama ini menjadi kesenjangan layanan di SMAN 24 Bone.

Berdasarkan kerangka teoritis dan empiris tersebut, mahasiswa PLP II Universitas Muhammadiyah Bone menyelenggarakan seminar "Sahabat Jiwa: Edukasi Kesehatan Mental Berbasis *Peer Support*" di SMA Negeri 24 Bone. Kegiatan ini secara spesifik menyasar siswa Kelas X dengan tujuan: (1) meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental; (2) membentuk sikap positif terhadap kesehatan mental dan *peer support*; dan (3) memperkenalkan keterampilan dasar dukungan sebaya sebagai strategi preventif permasalahan psikologis di sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk seminar partisipatif tentang edukasi kesehatan mental di Laboratorium Fisika SMA Negeri 24 Bone pada Kamis, 2 April 2026, pukul 08.00 WITA hingga selesai. Kegiatan ini menggunakan desain one-group pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan setelah edukasi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi tim mahasiswa PLP II dengan pihak sekolah, termasuk pengurusan izin kepada kepala sekolah dan koordinator BK SMAN 24 Bone. Tim kemudian menyusun kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur pengetahuan dan sikap siswa tentang kesehatan mental. Kuesioner dibuat dalam bentuk Google Form (G-Form) yang terdiri dari dua bagian:

Kuesioner disusun dalam format *Google Form* (G-Form) yang terdiri dari dua bagian. Bagian pertama mengukur pengetahuan kesehatan mental siswa, mencakup

pemahaman tentang definisi kesehatan mental, jenis-jenis gangguan mental yang umum terjadi pada remaja, serta cara-cara menjaga kesehatan mental. Bagian kedua mengukur sikap siswa terhadap kesehatan mental dan *peer support*, termasuk keterbukaan untuk mencari bantuan dan kesiapan untuk memberikan dukungan kepada teman sebaya.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diikuti oleh 27 orang siswa SMAN 24 Bone. Kegiatan dilaksanakan secara luring di Laboratorium Fisika SMAN 24 Bone dan terdiri atas tiga rangkaian utama, yaitu pengisian *pre-test*, pelaksanaan seminar, dan pengisian *post-test*. Sebelum kegiatan seminar dimulai, seluruh peserta diminta mengisi *G-Form pre-test* secara mandiri menggunakan perangkat yang tersedia. Setelah *pre-test* selesai, kegiatan dilanjutkan dengan seminar kesehatan mental yang dibawakan oleh Gr. Muh. Fadlil Al Gusyairi, S.Pd. selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 24 Bone. Narasumber memaparkan materi tentang definisi dan pentingnya kesehatan mental, jenis-jenis gangguan mental pada remaja, konsep *peer support*, serta keterampilan dasar mengenali, mendengarkan, dan menghubungkan (*identify, listen, and refer*). Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan membuka sesi tanya jawab di akhir pemaparan. Setelah seminar berakhir, seluruh peserta diminta mengisi *G-Form post-test* yang memuat pertanyaan serupa dengan *pre-test* untuk menilai perubahan pengetahuan dan sikap siswa setelah mengikuti edukasi kesehatan mental.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi menjadi tahap terakhir dalam kegiatan ini, yang dilakukan dengan menganalisis hasil *pre-test* dan *post-test* untuk menilai efektivitas seminar dalam meningkatkan pengetahuan serta sikap siswa terhadap kesehatan mental dan *peer support*. Data yang diperoleh dari *G-Form* diolah secara deskriptif kuantitatif untuk melihat persentase perubahan respons pada setiap item pertanyaan. Selain itu, observasi selama kegiatan seminar juga digunakan sebagai data pendukung untuk menilai keterlibatan dan antusiasme peserta.



Gambar 1. Alur Kegiatan

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 24 Bone pada 2 April 2026 dengan melibatkan 27 siswa. Kegiatan dilakukan secara tatap muka dalam satu sesi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang kesehatan

mental melalui edukasi berbasis *peer support*. Media yang digunakan meliputi materi seminar, presentasi, serta kuesioner pre-test dan post-test.

1. Tahap Persiapan

Koordinasi antara tim mahasiswa PLP II Universitas Muhammadiyah Bone dan pihak SMA Negeri 24 Bone menjadi langkah awal dalam tahap persiapan, termasuk pengajuan izin kepada kepala sekolah dan koordinator BK. Selain itu, tim menyiapkan instrumen pre-test dan post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal serta perubahan sikap siswa. Selanjutnya, tim menyusun instrumen pengukuran berupa kuesioner siswa terkait kesehatan mental. Kuesioner disusun dalam format *Google Form* (G-Form) yang mencakup dua bagian: (1) pengetahuan kesehatan mental, meliputi pemahaman tentang definisi kesehatan mental, jenis-jenis gangguan mental pada remaja, dan cara menjaga kesehatan mental; serta (2) sikap siswa terhadap kesehatan mental dan *peer support*, termasuk keterbukaan untuk mencari bantuan dan kesiapan memberikan dukungan kepada teman sebaya.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan diikuti oleh 27 orang siswa SMAN 24 Bone. Kegiatan dilakukan secara luring (tatap muka) di Laboratorium Fisika SMAN 24 Bone. Sebelum seminar dimulai, seluruh peserta diminta mengisi G-Form *pre-test* secara mandiri menggunakan perangkat yang tersedia untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan sikap awal siswa mengenai kesehatan mental.



Gambar 2. Sesi Seminar Edukasi Kesehatan Mental Berbasis *Peer Support*

Setelah pre-test selesai, kegiatan dilanjutkan dengan seminar kesehatan mental yang dibawakan oleh Gr. Muh. Fadlil Al Gusyairi, S.Pd. selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 24 Bone. Narasumber memaparkan materi tentang definisi dan pentingnya kesehatan mental, jenis-jenis gangguan mental pada remaja, konsep *peer support*, serta keterampilan dasar mengenali, mendengarkan, dan menghubungkan (*identify, listen, and refer*). Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan membuka sesi tanya jawab di akhir pemaparan, sebagaimana ditunjukkan di Gambar 2.

Pelaksanaan seminar berlangsung secara aktif dan interaktif. Siswa terlihat antusias dalam mengikuti pemaparan materi, mengajukan pertanyaan, dan berdiskusi

bersama narasumber maupun fasilitator. Gambar 3 menampilkan dokumentasi sesi tanya jawab dan diskusi partisipatif selama seminar berlangsung.



Gambar 3. Sesi Diskusi dan Tanya Jawab Peserta Seminar Sahabat Jiwa

Usai seminar, seluruh peserta diminta mengisi kembali G-Form post-test yang memuat pertanyaan serupa dengan pre-test guna menilai perubahan pengetahuan dan sikap siswa setelah menerima edukasi kesehatan mental. Ringkasan tahapan pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan Seminar Sahabat Jiwa

Kegiatan	Tahapan Pelaksanaan	Evaluasi
Persiapan dan <i>Pre-test</i>	Kegiatan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan instrumen G-Form pre-test dan post-test, serta penyiapan materi dan media seminar.	Analisis hasil <i>pre-test</i>
Seminar	Penyampaian materi kesehatan mental oleh narasumber (Gr. Muh. Fadlil Al Gusyairi, S.Pd.) secara interaktif disertai sesi tanya jawab.	Observasi partisipasi dan respons siswa
<i>Post-test</i> dan Evaluasi	Seluruh peserta mengisi G-Form post-test dengan pertanyaan yang sama seperti pada pre-test.	Analisis peningkatan pengetahuan dan sikap siswa

3. Monitoring dan Evaluasi

Selama seminar berlangsung, monitoring dilakukan melalui observasi langsung terhadap partisipasi dan antusiasme siswa dalam sesi materi, diskusi, dan tanya jawab. Sementara itu, evaluasi kuantitatif dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test guna menilai perubahan pengetahuan dan sikap siswa setelah mengikuti edukasi kesehatan mental berbasis peer support.

Hasil evaluasi pada aspek pengetahuan kesehatan mental menunjukkan adanya peningkatan rata-rata dari 69,3% pada *pre-test* menjadi 70,0% pada *post-test*, dengan peningkatan sebesar 0,7%. Sementara itu, pada aspek sikap terhadap kesehatan mental dan *peer support*, rata-rata skor meningkat dari 84,4% pada *pre-test* menjadi

89,3% pada *post-test*, dengan peningkatan sebesar 4,9%. Ringkasan perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* disajikan pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2.Perbandingan Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* Pengetahuan Kesehatan Mental

Variabel	Rata-Rata (%)
<i>Pre-test</i>	69,3
<i>Post-test</i>	70,0
Peningkatan	0,7

Tabel 3. Perbandingan Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* Sikap terhadap Kesehatan Mental dan *Peer Support*

Variabel	Rata-Rata (%)
<i>Pre-test</i>	84,4
<i>Post-test</i>	89,3
Peningkatan	4,9

Kenaikan pengetahuan sebesar 0,7% menunjukkan bahwa sejak awal siswa telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai kesehatan mental. Tingginya nilai pengetahuan awal, yaitu 69,3%, menyebabkan ruang peningkatan menjadi lebih terbatas. Hal ini sejalan dengan temuan Saputri et al. (2023) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan mental pada remaja yang telah memiliki pengetahuan awal yang memadai cenderung menghasilkan peningkatan yang lebih moderat, namun intervensi tetap bermakna dalam memperkuat pemahaman dan kesadaran siswa secara keseluruhan.

Peningkatan yang lebih signifikan tampak pada aspek sikap, yakni sebesar 4,9%, dari 84,4% menjadi 89,3%. Capaian ini menunjukkan bahwa intervensi seminar berbasis *peer support* mampu memberikan pengaruh yang lebih besar pada dimensi afektif siswa, terutama dalam hal keterbukaan untuk mencari bantuan dan kesiapan memberikan dukungan kepada teman sebaya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Meirindany et al. (2024) yang melaporkan bahwa sosialisasi kesehatan mental melalui pendekatan dukungan teman sebaya efektif dalam membentuk sikap positif remaja terhadap kesehatan mental dan mendorong keterbukaan terhadap dukungan sosial. Mukhtar et al. (2024) juga menegaskan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis manajemen diri dan pengenalan faktor risiko mampu meningkatkan kepedulian dan sikap proaktif siswa secara signifikan.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis *peer support* yang dilaksanakan melalui seminar interaktif memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan sikap siswa.

Hasil evaluasi secara umum menunjukkan bahwa seminar interaktif berbasis *peer support* dalam edukasi kesehatan mental mampu memberikan pengaruh positif

terhadap pengetahuan dan sikap siswa. Mawaddah & Prastya, (2023) dalam kajian serupa menyimpulkan bahwa stimulasi psikososial melalui pendekatan edukatif di lingkungan sekolah terbukti efektif meningkatkan kesadaran remaja terhadap isu kesehatan mental. Lebih lanjut, Tarigan et al. (2023) melaporkan bahwa program penyuluhan kesehatan mental yang bersifat interaktif dan partisipatif mampu meningkatkan kesadaran mental remaja rata-rata sebesar 29%, dengan peningkatan yang lebih menonjol pada aspek sikap dan keterbukaan dibandingkan dimensi pengetahuan kognitif semata. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan seminar interaktif dengan diskusi terbuka dan tanya jawab, seperti pada kegiatan ini, efektif dalam meningkatkan literasi serta membentuk sikap positif remaja terhadap kesehatan mental.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Seminar “Sahabat Jiwa: Edukasi Kesehatan Mental Berbasis *Peer Support*” yang dilaksanakan di SMA Negeri 24 Bone pada 2 April 2026 berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap kesehatan mental. Sebanyak 27 siswa mengikuti kegiatan yang dilaksanakan secara tatap muka melalui seminar interaktif oleh Guru Bimbingan dan Konseling, yang dilengkapi dengan sesi diskusi serta tanya jawab. Penilaian kegiatan dilakukan menggunakan G-Form pre-test dan post-test. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kesehatan mental dari 69,3% menjadi 70,0% atau sebesar 0,7%. Selain itu, sikap siswa terhadap kesehatan mental dan *peer support* juga meningkat sebesar 4,9%, yaitu dari 84,4% menjadi 89,3%. Peningkatan yang lebih besar pada aspek sikap dibandingkan aspek pengetahuan menunjukkan bahwa pendekatan seminar berbasis *peer support* efektif memperkuat dimensi afektif siswa, khususnya keterbukaan untuk mencari bantuan dan kesiapan memberikan dukungan kepada teman sebaya sebagai keterampilan preventif dalam menjaga kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis *peer support* perlu diintegrasikan secara berkelanjutan dalam program Bimbingan dan Konseling sekolah sebagai bagian dari layanan BK yang terencana dan terstruktur, bukan sekadar kegiatan sementara. Selain itu, pelatihan *peer support* yang lebih komprehensif perlu diberikan kepada siswa terpilih agar mereka mampu menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah. Upaya ini perlu diperkuat dengan pendampingan dan monitoring secara berkala oleh guru BK, kolaborasi dengan berbagai pihak terkait, serta pengembangan media edukasi yang lebih variatif. Dengan demikian, konsistensi, keberlanjutan, dan dampak optimal dari peningkatan kesehatan mental remaja dapat tercapai menuju terciptanya lingkungan sekolah yang sehat secara psikologis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih dan apresiasi kepada SMA Negeri 24 Bone, khususnya kepada DPL, kepala sekolah, dewan guru, Guru Bimbingan dan

Konseling sebagai narasumber, serta seluruh siswa atas dukungan, partisipasi, dan kerja sama selama pelaksanaan kegiatan. Apresiasi juga disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Bone atas dukungan institusi dan fasilitas yang diberikan sehingga seluruh rangkaian program hingga penyusunan artikel ilmiah ini dapat terlaksana secara efektif dan sistematis.

DAFTAR PUSTAKA

- Center for Reproductive Health, University of Queensland & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. <https://qcmhr.org/wp-content/uploads/2023/02/I-NAMHS-Report-Bahasa-Indonesia.pdf>.
- Department of Health Minnesota. (2022). *Psychological First Aid (PFA): What is Psychological First Aid?*
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental Health Problems and Needs among Transitional-Age Youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4046. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Kemenkes RI. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Dukungan Psikologis Awal di Masa Pandemi COVID-19*. Kemdikbud.
- Letkiewicz, A. M., Li, L. Y., Hoffman, L. M. K., & Shankman, S. A. (2023). A prospective study of the relative contribution of adolescent peer support quantity and quality to depressive symptoms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(9), 1314–1323. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13813>
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>
- Meirindany, T., Tussolihin Dalimunthe, K., & Nauli, M. (2024). Sosialisasi Kesehatan Mental Melalui Dukungan Teman Sebaya pada Remaja di SMP Pahlawan Nasional Medan Tembung. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 42–46. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v4i1.724>
- Mukhtar, A., Akbar, A., Masradin, M., & Shafwah, R. (2024). Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Dengan Pendekatan Identifikasi Faktor Risiko Dan Manajemen Diri. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(9), 1156–1162. <https://doi.org/10.59837/mx6rkg80>

- Murphy, R., Huggard, L., Fitzgerald, A., Hennessy, E., & Booth, A. (2024). A systematic scoping review of peer support interventions in integrated primary youth mental health care. *Journal of Community Psychology*, 52(1), 154–180. <https://doi.org/10.1002/jcop.23090>
- Pointon-Haas, J., Waqar, L., Upsher, R., Foster, J., Byrom, N., & Oates, J. (2024). A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. *BJPsych Open*, 10(1), e12. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.603>
- Rahmadani, A., Nurfadilah, N., Rahmawati, S., Rahmadina, F. S., & Ramadanti, R. I. (2022). E-Peer Support: Dukungan Psikososial Teman Sebaya Bagi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 247 Jakarta. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 5(1), 39. <https://doi.org/10.36722/jpm.v5i1.1767>
- Rahman, F. A., Nirwana, H., & Putriani, L. (2023). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kematangan emosi siswa sekolah menengah atas. *Counseling and Humanities Review*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.24036/000725chr2023>
- Saputri, R. K., Pitaloka, R. I. K., Pratiwi, K. K., & Nadhiffa, P. A. N. (2023). Peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dengan menggunakan media audiovisual. *Abdimas Dewantara*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.30738/ad.v6i1.13882>
- Simmons, M. B., Cartner, S., MacDonald, R., Whitson, S., Bailey, A., & Brown, E. (2023). The effectiveness of peer support from a person with lived experience of mental health challenges for young people with anxiety and depression: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 23(1), 194. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04578-2>
- Tarigan, B. A., Chowin, N., F. C., Vebiani, R. Y., & Panjaitan, R. F. (2023). SELA (Self Awareness) Campaign sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Mental Remaja Di Desa Paya Bakung. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 874–883. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.2560>