

## Edukasi Kesehatan Mental Pada Remaja

Nopi Anggista Putri<sup>1</sup>, Yunita Anggriani<sup>2</sup>, Putri Sheilla Septi Erda Yana<sup>3</sup>, Septi Wulandari<sup>4</sup>, Terresia Novita Dewi<sup>5</sup>, Aulia Siskarina<sup>6</sup>, Feti Yulia Sari<sup>7</sup>, Hoerunnisa<sup>8</sup>, Yuyun<sup>9</sup>, Eva Yulita Sari<sup>10</sup>, Nira Rahmawati<sup>11</sup>, Deta Juliani<sup>12</sup>, Selianita Rahma Riyadi<sup>13</sup>, Olif Delfia Putriani<sup>14</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

### Corresponding Author

Nama Penulis: Nopi Anggista Putri

E-mail: [nopianggista@gmail.com](mailto:nopianggista@gmail.com)

### Abstrak

Masalah kesehatan mental yang terjadi pada remaja dapat diakibatkan oleh berbagai faktor. Perubahan biologi, psikologi dan sosial dapat menjadi faktor risiko atau menjadi faktor protektif terhadap munculnya masalah kesehatan mental pada remaja. Maka, deteksi terhadap masalah kesehatan jiwa menjadi sangat penting, sehingga sedini mungkin dapat dilakukan upaya untuk mencegah munculnya masalah kesehatan mental yang dapat berdampak terhadap kualitas hidup remaja. Berdasarkan hasil penelitian (Malfasari et al., 2020) diperoleh bahwa kondisi mental emosional remaja sebanyak 78 orang (36,1%) remaja mengalami kondisi mental emosional kategori abnormal, sebanyak 76 orang (35,2%) remaja dengan kondisi mental emosional kategori normal, dan sebanyak 62 orang (28,7%) remaja mengalami kondisi mental emosional kategori borderline. Kesehatan mental remaja dibentuk oleh interaksi kompleks dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental secara positif atau negatif. Faktor-faktor ini dapat dikategorikan secara luas ke dalam faktor individu, sosial, lingkungan, dan struktural. Faktor genetik dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang terhadap, akses ke sumber daya seperti pendidikan, layanan kesehatan, dan aktivitas rekreasi mempengaruhi kesehatan mental, penggunaan smartphone dan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Pengalaman masa lalu seperti perundungan, kekerasan, atau pelecehan dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan mental remaja, serta peran orang tua dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional remaja, baik melalui pengaruh langsung maupun tidak langsung (Mustamu et al., 2020)(WHO, 2021). **Kata kunci** - kesehatan mental remaja, edukasi kesehatan, pencegahan, gaya hidup sehat

### Abstract

Mental health problems that occur in adolescents can be caused by various factors. Biological, psychological and social changes can be risk factors or protective factors against the emergence of mental health problems in adolescents. Therefore, detection of mental health problems is very important, so that efforts can be made as early as possible to prevent the emergence of mental health problems that can impact the quality of life of adolescents. Based on the results of the study (Malfasari et al., 2020), it was found that the emotional mental condition of adolescents was 78 people (36.1%) of adolescents experiencing abnormal emotional mental conditions, 76 people (35.2%) of adolescents with normal emotional mental conditions, and 62 people (28.7%) of adolescents experiencing borderline emotional mental conditions. Adolescent mental health is shaped by the complex interaction of various factors that can positively or negatively affect mental well-being. These factors can be broadly categorized into individual, social, environmental, and structural factors. Genetic factors can influence a person's tendency towards, access to resources such as education, health services, and recreational activities affect mental health, excessive use of smartphones and social media can increase the risk of anxiety, depression, and sleep disorders. Past experiences such as bullying, violence, or harassment can have long-term impacts on adolescent mental health, and the role of parents can influence adolescent emotional well-being, both through direct and indirect influences (Mustamu et al., 2020)(WHO, 2021).

**Keywords** - adolescent mental health, health education, prevention, healthy lifestyle.

## **PENDAHULUAN**

Masalah kesehatan mental yang terjadi pada remaja dapat diakibatkan oleh berbagai faktor. Perubahan biologi, psikologi dan sosial dapat menjadi faktor risiko atau menjadi faktor protektif terhadap munculnya masalah kesehatan mental pada remaja. Maka, deteksi terhadap masalah kesehatan jiwa menjadi sangat penting, sehingga sedini mungkin dapat dilakukan upaya untuk mencegah munculnya masalah kesehatan mental yang dapat berdampak terhadap kualitas hidup remaja. Berdasarkan hasil penelitian (Malfasari et al., 2020) diperoleh bahwa kondisi mental emosional remaja sebanyak 78 orang (36,1%) remaja mengalami kondisi mental emosional kategori abnormal, sebanyak 76 orang (35,2%) remaja dengan kondisi mental emosional kategori normal, dan sebanyak 62 orang (28,7%) remaja mengalami kondisi mental emosional kategori borderline.

Kesehatan mental remaja dibentuk oleh interaksi kompleks dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental secara positif atau negatif. Faktor-faktor ini dapat dikategorikan secara luas ke dalam faktor individu, sosial, lingkungan, dan struktural. Faktor genetik dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang terhadap, akses ke sumber daya seperti pendidikan, layanan kesehatan, dan aktivitas rekreasi mempengaruhi kesehatan mental, penggunaan smartphone dan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Pengalaman masa lalu seperti perundungan, kekerasan, atau pelecehan dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan mental remaja, serta peran orang tua dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional remaja, baik melalui pengaruh langsung maupun tidak langsung (Mustamu et al., 2020)(WHO, 2021).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi depresi di Indonesia paling banyak didapatkan pada kelompok anak muda berusia 15 – 24 tahun, yaitu 2% dibandingkan dengan kelompok umur lainnya. Selain itu didapatkan bahwa kelompok perempuan mengalami depresi yang lebih banyak sebanyak 2,8% dibandingkan laki laki, yaitu 1,1%. (Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia Tahun, 2023). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Pelita Gedong Tataan pesawaran dengan hasil post test dan pretest didapatkan 20 siswa/i tidak mengalami potensi beresiko depresi dengan memiliki tanda dan gejala memiliki kekhawatiran yang berlebihan dengan masa depan. Selain itu, permasalahan lain yang teridentifikasi adalah terkait dengan kenakalan remaja, perilaku anak yang buruk seperti masalah perundungan (bullying), bolos sekolah, isolasi sosial, kesepian, cemas atau khawatir yang berlebihan, kesulitan konsentrasi dalam pelajaran, kurang disiplin.

Pemahaman tentang faktor-faktor ini penting untuk memberikan dukungan yang tepat kepada remaja dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan yang paling mempengaruhi kesehatan mental remaja di SMK Pelita Gedong Tataan Pesawaran.

Gangguan mental merupakan masalah kesehatan yang signifikan secara global. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), satu dari empat orang di dunia akan mengalami gangguan mental atau neurologis pada suatu titik dalam hidup mereka. Prevalensi tinggi dan dampak besar pada kualitas hidup penderita menjadikan gangguan mental sebagai isu penting yang perlu ditangani dengan serius (Florensa et al., 2023).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa masalah yang banyak terjadi pada akhir masa kanak-kanak dan awal remaja berkaitan dengan masalah kesehatan mental, salah satunya adalah depresi. Depresi merupakan penyebab terbesar dari beban penyakit di antara individu pada usia awal. Menurut WHO, depresi merupakan penyebab utama dari penyakit dan kecacatan yang terjadi pada remaja, serta tindakan bunuh diri sebagai penyebab ketiga kematian terbesar (Endriyani et al., 2022).

Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan depresi, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi. Kondisi tersebut dapat menjadi kronis dan berulang, dan secara substansial dapat mengganggu kemampuan individu dalam

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

menjalankan tanggung jawab sehari-hari. Di tingkat yang paling parah, depresi dapat menyebabkan bunuh diri (Dzil Kamalah & Nafiah, 2023).

Gangguan mental adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain. Gangguan ini dapat bervariasi dari ringan hingga berat dan memerlukan perhatian serta penanganan yang tepat. Gangguan mental juga dianggap sebagai kondisi kesehatan yang memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku seseorang. Kondisi ini dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan kualitas hidup penderitanya. Gangguan mental bukanlah kelemahan pribadi atau sesuatu yang bisa diabaikan, melainkan kondisi medis yang membutuhkan perhatian dan perawatan (Radiani, 2019). Salah satu tanda depresi adalah stres dan kecemasan yang berkepanjangan, yang menghambat aktivitas dan mengurangi kualitas fisik (Pratiwi & Rusinani, 2022).

Salah satu cara untuk mengurangi stres dan mencegah depresi adalah dengan mengelolanya. Beberapa orang mengelola stres dengan berpartisipasi dalam kegiatan yang mereka sukai, seperti bermain hobi, melakukan kegiatan menghilangkan stres, mendekati diri pada agama mereka, atau bercerita kepada orang lain. Keberanian untuk berbicara dengan orang lain dan mencari pengobatan adalah salah satu langkah yang tepat terlepas dari stigma masyarakat. Di era internet saat ini, banyak platform yang menawarkan layanan konsultasi secara online, baik dengan biaya maupun gratis. Beberapa puskesmas juga menawarkan layanan konsultasi psikologi murah dan gratis (Nurhaeni et al., 2022).

Masa SMK adalah fase krusial perkembangan mental remaja Siswa SMK sedang berada di masa transisi dari remaja ke dewasa, yang penuh tekanan: akademik, pergaulan, ekspektasi orang tua, dan pencarian jati diri. Edukasi kesehatan mental bisa membantu mereka memahami dan mengelola emosi serta tekanan tersebut dengan lebih sehat. Meningkatkan kesadaran dan mengurangi stigma. Banyak remaja yang mengalami masalah kesehatan mental, namun tidak berani bicara karena takut dianggap "lemah" atau "aneh". Alasan Pemilihan Lokasi Penyuluhan : SMK Pelita

- 1) SMK Pelita dipilih karena salah satu anggota kelompok pernah melakukan penyuluhan di sekolah tersebut dan mendapatkan respons yang baik dari siswa maupun pihak sekolah. Lingkungan yang kondusif dan partisipasi siswa yang aktif menjadi alasan kelompok memilih kembali SMK Pelita sebagai lokasi penyuluhan dengan tema dan kelompok yang berbeda.
- 2) Kelompok Sasaran yang Relevan Siswa SMK termasuk dalam kategori usia remaja, yaitu kelompok yang sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental akibat berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, perubahan emosi, pergaulan, dan pengaruh media sosial. Oleh karena itu, edukasi tentang kesehatan mental sangat relevan diberikan di lingkungan sekolah menengah atas.
- 3) Pentingnya Pencegahan Dini dan Edukasi Berdasarkan fenomena umum di kalangan remaja saat ini, masih banyak yang belum memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan bagaimana gaya hidup sehat dapat memengaruhi kondisi psikologis. Penyuluhan ini dirancang sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran siswa sejak dini.
- 4) Kesesuaian Materi dengan Kebutuhan Remaja Materi penyuluhan bertema "Sayangi Diri Sendiri Dimulai dari Hidup yang Sehat" dinilai sesuai untuk diterapkan pada siswa SMK, karena mendorong mereka untuk mulai mengenali diri sendiri, menjaga keseimbangan mental, serta menerapkan pola hidup sehat yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan psikologis.
- 5) Meningkatnya Isu Kesehatan Mental di Kalangan Remaja Secara umum, banyak data dan laporan menunjukkan peningkatan masalah kesehatan mental di kalangan pelajar, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah-sekolah, termasuk SMK Pelita, perlu diberikan edukasi sebagai bentuk pencegahan.
- 6) Sekolah sebagai Lingkungan Pembentuk Karakter Lingkungan sekolah berperan penting dalam membentuk pola pikir dan kebiasaan siswa. Dengan adanya penyuluhan di sekolah, siswa dapat belajar langsung dalam lingkungan yang mendukung dan terbiasa dengan pendekatan edukatif.

- 7) Peran Sekolah dalam Mencegah Gangguan Psikologis Sekolah memiliki peran sebagai tempat pencegahan awal berbagai gangguan psikologis. Penyuluhan ini bisa menjadi salah satu bentuk intervensi non-klinis yang efektif untuk membantu siswa memahami dan menjaga kesehatan mental mereka.
- 8) Potensi Kerjasama yang Baik Berdasarkan rencana awal, SMK Pelita dinilai terbuka terhadap kegiatan edukatif seperti penyuluhan. Hal ini mencerminkan adanya kemungkinan kerja sama yang baik antara pihak penyuluh dan sekolah. Edukasi ini bisa membangun lingkungan yang lebih terbuka dan suportif di sekolah. Mencegah masalah yang lebih serius Dengan mengenali tanda-tanda awal stres, kecemasan, atau depresi, siswa bisa mendapatkan bantuan lebih cepat sebelum masalah berkembang menjadi lebih serius. Mendukung prestasi akademik dan hubungan sosial Siswa dengan kesehatan mental yang baik lebih mampu berkonsentrasi, bekerja sama, dan berprestasi di sekolah. Mereka juga lebih mudah membangun relasi positif dengan teman dan guru.

## **METODE**

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, khususnya dalam meningkatkan kualitas kesehatan mental pada remaja melalui program “EDUKASI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA”, dapat diimplementasikan melalui beberapa tahapan berikut :

1. Persiapan
  - a) Identifikasi Masalah dan Penentuan Mitra

Melakukan survei awal untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan mental yang dihadapi oleh remaja di SMK Pelita Gedongtataan. Survei ini dapat melibatkan wawancara, pengisian kuesioner terkait stres, kecemasan, dan kebiasaan hidup sehat, serta observasi langsung terhadap perilaku siswa di lingkungan sekolah. Penentuan mitra dilakukan dengan berkoordinasi bersama pihak sekolah, dan guru Bimbingan Konseling (BK), Mitra yang dipilih diharapkan memiliki komitmen dalam mendukung program edukasi dan pendampingan siswa untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan menjaga kesehatan mental.
  - b) Penentuan Sasaran

Menentukan sasaran utama dari program, yaitu siswa-siswi SMK Pelita Gedongtataan yang berada dalam masa remaja dan rentan terhadap masalah kesehatan mental. Daftar peserta disusun berdasarkan hasil identifikasi awal dan rekomendasi dari guru BK. Sosialisasi dilakukan melalui pengumuman di sekolah, dan pertemuan dengan siswa serta guru wali kelas, untuk memperkenalkan program dan mengajak partisipasi aktif. Seleksi peserta berdasarkan kriteria seperti: hasil evaluasi awal kesehatan mental, ketertarikan siswa terhadap topik, dan ketersediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.
  - c) Penyusunan Materi Penyuluhan

Menyusun materi teori yang mencakup: pengertian kesehatan mental, pentingnya mencintai diri sendiri (self-love), pengaruh pola hidup sehat terhadap kesehatan mental, cara mengelola stres, serta pentingnya komunikasi positif dan dukungan sosial.
2. Pelaksanaan
  - a) Penyampaian Materi Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di lingkungan SMK Pelita Gedongtataan dengan metode pemaparan materi melalui ppt yang disampaikan langsung kepada para siswa. Materi yang disampaikan mencakup topik-topik penting seperti pengertian kesehatan mental, pentingnya mencintai diri sendiri (self-love), cara hidup sehat, serta tips mengelola stres di usia remaja. Penyuluhan disampaikan dengan bahasa yang ringan, komunikatif, dan disesuaikan dengan gaya komunikasi remaja agar mudah dipahami dan menarik perhatian peserta.
  - b) Mini Challenge dan Interaksi Langsung

Untuk meningkatkan partisipasi siswa dan menciptakan suasana yang menyenangkan, diadakan sesi “main challenge” berupa kuis singkat, games ringan, atau pertanyaan reflektif terkait materi yang telah disampaikan. Peserta yang aktif dan berhasil menjawab pertanyaan dengan benar diberikan hadiah atau apresiasi sederhana sebagai bentuk motivasi.

c) Sesi Tanya Jawab dan Diskusi

Setelah penyampaian materi dan challenge, dilakukan sesi tanya jawab terbuka yang memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pertanyaan, berbagi pengalaman, atau mengungkapkan pendapat mereka tentang topik yang dibahas. Sesi ini bertujuan untuk menciptakan komunikasi dua arah dan memperdalam pemahaman siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental.

3. Evaluasi

a) Evaluasi Selama Kegiatan

Evaluasi dilakukan secara observatif dengan melihat keaktifan peserta dalam mengikuti penyuluhan, menjawab pertanyaan, serta keterlibatan dalam challenge yang diberikan. Hal ini menjadi indikator awal keberhasilan penyampaian materi.

b) Umpan Balik Peserta

Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan kesan, pesan, dan masukan terhadap kegiatan yang telah dilakukan secara lisan. Respon yang diberikan akan digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk perbaikan kegiatan sejenis di masa depan.

4. Tindak Lanjut

a) Koordinasi dengan Guru BK Sekolah

Hasil kegiatan disampaikan kepada guru Bimbingan Konseling (BK) sebagai mitra program, untuk dapat ditindaklanjuti dengan pemantauan psikologis siswa yang memerlukan pendampingan lebih lanjut.

b) Penyediaan Materi Digital

Materi penyuluhan disiapkan dalam bentuk digital (PDF atau infografis) dan dibagikan kepada peserta agar mereka dapat mempelajari kembali secara mandiri dan membagikannya kepada teman sebaya.

c) Peningkatan Kesadaran Berkelanjutan

Mendorong pihak sekolah untuk mengadakan kegiatan serupa secara berkala dalam bentuk penyuluhan atau diskusi kelompok remaja, guna menjaga keberlanjutan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 20 siswa dan siswi berusia 16 tahun yang menjadi responden dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan kuesioner yang diisi oleh siswa siswi sebelum mendapatkan materi edukasi penyuluhan “kesehatan mental pada remaja” Untuk mengetahui hasil kegiatan pemberdayaan kemitraan masyarakat yaitu adanya peningkatan mitra pasca kegiatan yang telah dilaksanakan pada 22 april 2025 maka tim pelaksana melakukan monotoring melalui pembagian kuesioner pengetahuan yang wajib diisi oleh tim mitra.

Hasil yang di capai Peningkatan Pengetahuan:

- 1) Para siswa dan siswi memperoleh pengetahuan baru tentang manfaat menjaga kesehatan fisik dan mental.
- 2) Keterampilan Praktis: empat siswi dan satu siswa berhasil mengevaluasi ulang materi yang sudah di sampaikan dan mereka memahami materi tersebut.

- 3) Respon Peserta: Peserta kegiatan mengapresiasi edukasi yang diberikan karena mereka mendapatkan pengetahuan baru yang bermanfaat dan langsung dapat diterapkan dalam kegiatan sehari-hari mereka. Mereka juga merasa lebih percaya diri atas diri mereka sendiri.

**Hasil Yang Di Capai**

**Tabel 1.**  
Hasil Pemeriksaan

Nama	Frekuensi	Presentase	Keterangan
Putrika Anastiara	15	100%	Sangat baik
Nazela Tria Rahma	12	85%	Sangat baik
Nasya Adinda S	12	85%	Sangat baik
Riszy Deycinta	13	75%	Sangat baik
Dina Safira	12	70%	Sangat Baik
Aura Novista	11	65%	Baik
Icha Nuralis	15	100%	Sangat baik
Ade Irawan	9	60%	Baik
Aldo Dwi Saputra	9	60%	Baik
Firli Damayanti	9	60%	Baik
Amania Nabila Zulfa	10	62,5%	Baik
Serin Cahaya Cinta	10	62,5%	Baik
Tria Ade Febriana	13	75%	Sangat baik
Ratu Naila Salsabila	13	75%	Sangat baik
Tara Istia Sagita	14	95%	Sangat baik
Najwa Tanna S	15	100%	Sangat baik
Aulia Ramadani	13	75%	Sangat baik
Ajeng Ayu Kusuma	14	95%	Sangat baik
Rahma Laila Alfiani	14	95%	Sangat baik
Hanna Nuzulul Rohma	15	100%	Sangat baik



**Gambar 1.**

Penyampaian materi edukasi kesehatan mental pada remaja



**Gambar 2.**

Dokumentasi kegiatan Penyampaian materi edukasi kesehatan mental pada remaja

## **KESIMPULAN**

Setelah dilaksanakannya penyuluhan kesehatan mental kepada para siswa siswi SMK, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Kesadaran siswa siswi terhadap pentingnya kesehatan mental meningkat. Siswa siswi menjadi lebih memahami bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik.
- 2) Siswa siswi mulai mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan mental, seperti stres berlebihan, cemas, depresi, dan pentingnya mencari bantuan profesional atau dukungan dari lingkungan sekitar.
- 3) Penyuluhan mendorong sikap terbuka dan empati antar siswa dan siswi. Diharapkan ini bisa menumbuhkan lingkungan sekolah yang lebih suportif dan ramah terhadap isu-isu kesehatan mental.
- 4) Siswa siswi mengetahui langkah-langkah menjaga kesehatan mental, seperti menjaga pola tidur, manajemen stres, aktivitas fisik, dan pentingnya komunikasi
- 5) Antusiasme siswadandan siswi cukup tinggi, ditandai dengan partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab dan diskusi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SMK Pelita Pesawaran atas sambutan hangat dan kesempatan yang diberikan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan. Semoga apa yang kami sampaikan bermanfaat bagi para siswa-siswi dan dapat menambah wawasan serta pengetahuan mereka. Kami juga berharap kerja sama ini dapat terus terjalin di masa mendatang. Terima kasih.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- KemenPPA. (2022). LAKIP Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. Accessed: Aug. 09,2024. [Online]. Available:<https://kemenpppa.go.id/page/view/NTA4OA==>
- Nasrianti, C. S., Enjelia, D., & Nurbayani, R. (2024). Gambaran Kesehatan Mental Remaja di SMA Terpilih di Kota Tangerang. *JUMAGI (Jurnal Madani Gizi Indonesia)*
- Vitoasmara, K., Hidayah, F. V., Purnamasari, N. I., Aprillia, R. Y., & Dewi A., L. D. (2024). Gangguanmental (Mental disorders). *Student Research Journal*, 2 (3), 5768 .  
<https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- WHO. Sexual and Reproductive Health and Research (SRH), "Understanding and addressing violence against women: health consequences," 2012. Accessed: Aug. 09, 2024. [Online]. Available: <https://www.who.int/publications/i/item/who-RHR-12.37>

Yulia, Rahma, G., Hasnah, F., & Alhamda, S.(2024), Determinan Kesehatan Mental Pada Remaja Usia 11-18 Tahun di Kota Padang. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*