



Psikoedukasi: "*Write Your Mind*: Memahami dan Merawat Kesehatan Mental di Usia Remaja" di SMAN 23 Makassar

Novi Yanti Pratiwi¹, Divia Febrianti Syam², Nur Ismi Winda Sari Muis³, Delvy Afriani⁴, Putri Jingga⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar

¹novi.yanti.pratiwi@unm.ac.id, ²diposyam77@gmail.com, ³nurismiwindasari.m.00@gmail.com, ⁴delviafriani8@gmail.com, ⁵jinggaputri422@gmail.com

Abstrak

Minimnya pemahaman serta tingginya tekanan dari lingkungan akademik dan sosial membuat remaja rentan mengalami gangguan mental seperti stres, kecemasan, hingga depresi. Oleh karena itu, intervensi berupa psikoedukasi menjadi strategi preventif yang penting untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan pelajar. Kegiatan psikoedukasi bertema "*Kesehatan Mental Remaja*" yang dilaksanakan di SMAN 23 Makassar pada tanggal 23 April 2025 bertujuan untuk memberikan pemahaman menyeluruh kepada siswa mengenai dinamika perkembangan remaja dan pentingnya menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini mencakup penyampaian materi mengenai perubahan fisik, kognitif, emosi, dan sosial pada masa remaja, mitos dan fakta terkait generasi Z, serta strategi menjadi remaja yang sehat mental. Selain itu, sesi role play juga dilakukan untuk meningkatkan empati dan keterampilan sosial siswa dalam menghadapi situasi perundungan. Hasil dari kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran siswa terhadap pentingnya kesehatan mental dan keaktifan mereka dalam berdiskusi serta mengekspresikan pandangan pribadi. Psikoedukasi ini diharapkan dapat menjadi model penguatan karakter dan kesejahteraan psikologis remaja melalui pendekatan yang edukatif, interaktif, dan aplikatif di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Psikoedukasi, Generasi Z, Sekolah

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks dan dinamis, yang dimulai dari usia sekitar 10 hingga 20 tahun. Santrock (2019) menyatakan bahwa dalam fase ini, individu mengalami perubahan signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, yang mempengaruhi proses pembentukan jati diri. Menurut Santrock (2012), juga menambahkan bahwa remaja melewati masa pertumbuhan fisik yang pesat, peningkatan kemampuan berpikir abstrak, serta kesadaran emosional dan sosial yang lebih tinggi, yang dapat memunculkan konflik internal maupun eksternal.

Berbagai perubahan ini seringkali menjadi pemicu tekanan psikologis, yang bila tidak ditangani dengan baik, berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental. Data menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rawan mengalami gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres berkepanjangan (WHO, 2021). Di Indonesia, Riskesdas (2018) mencatat adanya kenaikan angka gangguan mental emosional pada individu usia 15 tahun ke atas, menandakan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental sejak bangku sekolah menengah.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa sebagian besar gangguan mental bermula pada masa remaja. WHO melaporkan sekitar 13% remaja di dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai dua gangguan yang paling banyak dialami. Depresi menyerang sekitar 1,4% remaja usia 10–14 tahun dan meningkat menjadi 3,5% pada usia 15–19 tahun. Sementara itu, gangguan kecemasan dialami oleh 4,4% remaja usia 10–14 tahun dan 5,5% pada kelompok usia 15–19 tahun.

Gangguan-gangguan ini bisa berdampak pada aktivitas sehari-hari dan berisiko berlanjut hingga masa dewasa jika tidak segera ditangani. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan (2022) melaporkan bahwa sekitar 9,8% remaja mengalami gejala depresi dan kecemasan. Angka ini kemungkinan belum mencerminkan kondisi sebenarnya karena masih tingginya stigma yang melekat pada isu kesehatan mental, sehingga membuat banyak individu enggan melaporkan kondisinya atau mencari bantuan.

Fadhilah, Lubis, Nisfiary, Fitria, & Sarah (2024) menyebutkan Individu disebut memiliki kondisi mental yang sehat ketika merasa bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup, memiliki penerimaan terhadap orang lain, serta bersikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan. Rahayu dan Indiarti (2022) juga menyatakan bahwa kesehatan mental yang baik memperkuat kemampuan individu dalam berkomunikasi, menjalin relasi sosial, serta berkontribusi secara positif di lingkungannya. Individu dengan kondisi mental yang sehat mampu memanfaatkan potensi dirinya secara optimal dalam menghadapi berbagai tantangan hidup dan membangun hubungan yang positif dengan sesama.

Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi suasana hati, pola pikir, dan kemampuan mengendalikan emosi, yang pada akhirnya berisiko memicu perilaku negatif. Gangguan ini juga dapat berdampak buruk pada kehidupan sehari-hari, termasuk merusak hubungan sosial, menurunkan pencapaian akademik, serta mengurangi produktivitas di tempat kerja (Rahayu, & Irsyadiyah, 2022). Keterbatasan akses layanan kesehatan mental yang terjangkau, sebagaimana diidentifikasi oleh Kusuma dan Wijaya (2022), menciptakan hambatan ganda bagi remaja yang membutuhkan bantuan.

Ikmar (2022) menyebutkan berbagai upaya dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, salah satunya melalui promosi kesehatan yang bertujuan memperluas pengetahuan untuk mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat). Menurut Praherso, Pols, dan Tiliopoulos (dalam Kusuma & Habsara, 2023), tujuan utama dari pelaksanaan psikoedukasi kesehatan mental adalah untuk meningkatkan pemahaman individu mengenai kesehatan mental. Dengan pemahaman tersebut, diharapkan individu dapat mendukung pertumbuhan pribadi yang sehat, membentuk sikap positif, menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental, mengurangi stigma negatif, serta mampu mengelola gangguan emosional melalui strategi koping yang efektif.

Kurangnya ruang aman untuk mengekspresikan emosi secara konstruktif dan minimnya pemahaman tentang strategi koping yang sehat dan efektif semakin memperburuk kondisi ini. Dalam menghadapi tantangan kesehatan mental yang semakin memburuk, terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah terapi menulis, yang memungkinkan individu untuk mengekspresikan emosi melalui tulisan. Menurut Abbas (2020), menulis merupakan tindakan katarsis yang memungkinkan individu meluapkan emosi dan menciptakan pikiran serta perasaan yang nyaman. Retnoningtyas, Atmaja, Pratiwi, dan Rahayu (2019), *expressive writing* merupakan suatu program menulis untuk mendorong individu dalam menuangkan pikiran, perasaan, dan pengalaman. Remaja menulis dengan kata-kata yang lebih positif tentang pengalaman traumatis dapat memprediksi kesehatan yang lebih baik.

Dalam kesempatan ini kegiatan yang dilakukan adalah Psikoedukasi Kesehatan Mental yang berjudul "*Write Your Mind: Memahami dan Merawat Kesehatan Mental di Usia Remaja*" Pada siswa SMAN 23 Makassar . bertujuan memberikan pemahaman menyeluruh mengenai dinamika remaja serta strategi menjaga kesehatan mental. Materi yang disampaikan meliputi perubahan dalam masa remaja, mitos dan fakta tentang generasi Z, serta pelatihan melalui role play untuk mengasah empati dan keterampilan sosial dalam menghadapi isu perundungan. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya kesehatan mental, tetapi juga menjadi model integratif dalam penguatan pendidikan karakter, ketahanan psikologis, dan lingkungan belajar yang suportif di tingkat sekolah menengah. Meningkatnya ketahanan mental individu akan berdampak positif tidak hanya terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan individu, tapi juga keberhasilan secara akademis, di lingkungan kerja, dan masyarakat (Kaligis dan kolega, 2021)

METODE

Kegiatan ini menggunakan metode pendekatan *Psychoeducational Group* yang melibatkan beberapa tahapan sistematis untuk memaksimalkan pemahaman peserta tentang kesehatan mental. *Psychoeducational Group* adalah intervensi kelompok yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan terkait masalah psikologis, kesehatan mental, atau perilaku tertentu melalui pendekatan edukatif (Brown, 2018). Kegiatan ini biasanya melibatkan penyampaian informasi, diskusi, dan latihan praktis untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan anggota kelompok. Berikut adalah tahapan pelaksanaan kegiatan:

Tahap pertama adalah Asesmen Awal, di mana peserta diminta mengisi pre-test melalui Google Form untuk mengukur pemahaman dan kesadaran awal mereka tentang kesehatan mental. Instrumen ini mencakup aspek pengetahuan dasar kesehatan mental, sikap terhadap gangguan mental, dan keterampilan mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental.

Tahap kedua adalah Edukasi Komprehensif, yang disampaikan oleh psikolog profesional dengan keahlian khusus dalam bidang kesehatan mental remaja. Materi yang disampaikan mencakup definisi kesehatan mental, spektrum kondisi kesehatan mental yang umum dialami remaja, faktor-faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, tanda-tanda peringatan awal masalah kesehatan mental, serta strategi preventif dan penanganan dini.

Pada tahap Eksplorasi Interaktif, peserta dilibatkan dalam sesi roleplay dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang memungkinkan mereka untuk menggali lebih dalam aspek-aspek kesehatan mental yang relevan dengan pengalaman pribadi mereka. Proses ini memberi kesempatan peserta untuk mengklarifikasi konsep yang belum dipahami dan mendapatkan wawasan tambahan dari psikolog. Selain sesi tanya jawab beberapa siswa juga melakukan *sharing session* mengenai kesehatan mental remaja.

Tahap Refleksi dan Diskusi dilaksanakan untuk memfasilitasi peserta dalam merenungkan materi yang telah diterima dan menghubungkannya dengan pengalaman atau pengamatan mereka sehari-hari. Diskusi ini mendorong peserta untuk mempertimbangkan bagaimana informasi yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan nyata. Tahap selanjutnya adalah Identifikasi Sumber Daya, di mana peserta dikenalkan dengan berbagai layanan dan dukungan kesehatan mental yang tersedia, baik di lingkungan sekolah maupun komunitas yang lebih luas. Informasi ini mencakup kontak penting seperti konselor sekolah, psikolog, hotline krisis, dan aplikasi kesehatan mental yang dapat diakses.

Pada akhir kegiatan, dilaksanakan tahap Evaluasi dan Pengukuran Dampak melalui post-test untuk mengukur perubahan pemahaman peserta setelah mengikuti program. Selain itu, peserta juga diminta untuk memberikan umpan balik tentang kualitas penyampaian materi, relevansi konten, dan aspek-aspek program yang dapat ditingkatkan. Hasil evaluasi ini akan digunakan untuk pengembangan program serupa di masa mendatang. Melalui pendekatan sistematis ini, program psikoedukasi diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan mental pada siswa, mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental, dan memperkuat kapasitas para remaja untuk menjaga kesehatan mental mereka sendiri serta mendukung teman sebaya yang mungkin sedang menghadapi tantangan psikologis.



Gambar 1. Registrasi Peserta Psikoedukasi



Gambar 2. Sesi Pemberian Materi



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab

Gambar 4. *Sharing session*

Gambar 5. Dokumentasi Seluruh Peserta bersama Panitia dan Narasumber

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki judul utama "*Write Your Mind: Memahami dan Merawat Kesehatan Mental di Usia Remaja*" kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan pada hari Rabu, 23 April 2025. Kegiatan ini berlokasi di SMAN 23 Makassar. Peserta psikoedukasi ini merupakan para peserta didik SMAN 23 Makassar Kelas X dan XI yang berjumlah 55 orang peserta didik.

Sebelum melakukan Psikoedukasi, tim peneliti melakukan pemberian *pre-test* yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta didik sebelum pemberian materi terkait kesehatan mental dan emosi. Tujuan pemberian *pre-test* juga merupakan alat diagnosa awal yang akan menjadi tolak ukur peningkatan pengetahuan para peserta setelah pemberian psikoedukasi mengenai kesehatan mental remaja.

Setelah pemberian *Pre-test*, selanjutnya Materi tentang Kesehatan Mental Remaja disampaikan oleh Syarifa Nadhrah Mustamin, M.Si., M.Psi., Psikolog. Materi yang disampaikan mulai dari pengertian remaja, perkembangan remaja, hingga strategi sehat mental remaja, lalu kegiatan roleplay interaktif diberikan kepada peserta psikoedukasi dengan menggunakan beberapa skenario yang telah disiapkan. Selanjutnya mengadakan sesi jawab bersama narasumber.

Seluruh peserta diberikan kesempatan untuk saling berbagi pengalaman dan cerita mengenai kesehatan mental, yang turut menciptakan suasana reflektif dan saling mendukung. Peningkatan pengetahuan peserta menjadi indikator awal bahwa materi yang disampaikan telah disimak dengan baik dan memberikan dampak yang positif. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi berupa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental (Syarifuddin dkk, 2023; Farisandy dkk, 2023). Selain itu, penelitian oleh Rasido dkk (2024) juga mengungkap bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan literasi kesehatan mental dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental.

Sebagai bagian akhir dari sesi, peserta mengikuti *post-test* yang bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana pengetahuan mereka meningkat setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi ini. Menurut Zakiah, dkk (2023) pemberian *pre-test* dan *post-test* merupakan cara untuk mengevaluasi pemahaman yang didapat oleh para peserta setelah mengikuti psikoedukasi dan diharapkan adanya perubahan pemahaman yang dapat dibandingkan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

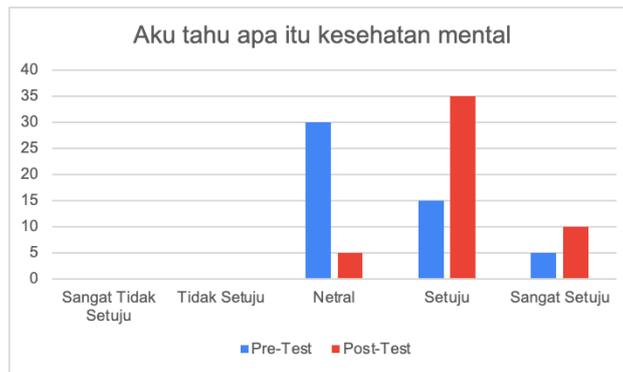


Diagram 1. Perbedaan pengetahuan tentang kesehatan mental sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

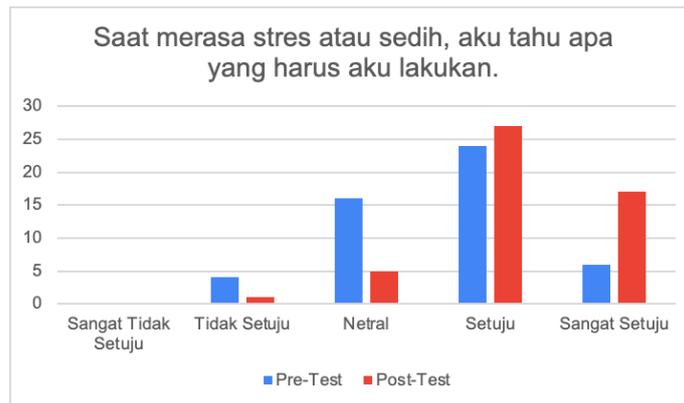


Diagram 2. Perbedaan pengetahuan tentang Pemahaman dan Tindakan dalam Mengelola Stres dan Kesedihan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

Pada diagram di atas terlihat bahwa sebelum pemberian psikoedukasi yang dilakukan, Mayoritas peserta sebanyak 60% peserta menyatakan *Netral*, menunjukkan bahwa banyak dari mereka belum yakin atau belum memiliki pemahaman yang kuat tentang kesehatan mental. Namun setelah mengikuti psikoedukasi, sebanyak 90% peserta memberikan respons positif temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang konsep dasar kesehatan mental. Sementara itu, terjadi peningkatan pemahaman sekaligus keterampilan pengelolaan emosi. Pada *pre-test*, hanya 60% peserta yang memberikan respons positif namun pada *post-test* jumlahnya meningkat menjadi 88%. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta tidak hanya memahami informasi yang diberikan, tetapi juga merasa lebih siap untuk menghadapinya dalam situasi nyata. Temuan ini mengindikasikan keberhasilan psikoedukasi dalam membekali peserta dengan strategi coping yang lebih baik.



Diagram 3. Penilaian *post-test* Manfaat dan Niat Tindakan Pasca Psikoedukasi

Dari diagram *post-test* di atas dapat diketahui sebagian besar peserta menilai psikoedukasi bermanfaat, dengan 84% memberikan respons positif (*Setuju* dan *Sangat Setuju*), sementara 16% bersikap netral dan tidak ada yang menyatakan ketidaksetujuan. Terlihat bahwa sebagian besar peserta merasakan manfaat dari kegiatan ini. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi dinilai sangat bermanfaat oleh mayoritas peserta. Temuan ini diperkuat dengan hasil penilaian *post-test* mengenai rencana tindakan peserta, dengan 86% memberikan respons positif (*Setuju* dan *Sangat Setuju*). Respons ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta tidak hanya menyerap informasi, tetapi juga menunjukkan sikap positif untuk mengimplementasikan ilmu yang didapat. Hal ini sejalan dengan teori perubahan perilaku Bandura (1986) dalam *Social Cognitive Theory*, yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan (*knowledge acquisition*) dan keyakinan diri (*self-*

efficacy) melalui pembelajaran dapat mendorong niat dan tindakan perubahan (*behavioral intention*). Selain itu, pendekatan psikoedukasi efektif karena menggabungkan komponen kognitif dan afektif, sebagaimana dijelaskan oleh Brown (2018) bahwa kelompok psikoedukasi dirancang untuk memfasilitasi pemahaman sekaligus motivasi penerapan keterampilan baru.

Secara keseluruhan, dapat diketahui bahwa hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan dengan pasti kegiatan psikoedukasi berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta didik mengenai kesehatan mental remaja dari perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* yang meningkat dalam kegiatan psikoedukasi yang diberikan. Keterlibatan aktif dalam sesi diskusi, roleplay, serta berbagi pengalaman juga turut berkontribusi terhadap keberhasilan kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi yang interaktif dan partisipatif efektif dalam membangun literasi kesehatan mental di kalangan remaja. Hal ini didukung oleh Joyce & Weil (2015) dalam model pembelajaran experiential learning, yang menyatakan bahwa metode interaktif seperti role-play dan diskusi aktif dapat meningkatkan pemahaman, retensi pengetahuan, serta keterampilan aplikatif peserta. Selain itu, Tol dkk (2020) menegaskan bahwa pendekatan partisipatif dalam intervensi psikoedukasi memperkuat keterlibatan emosional dan kognitif, sehingga lebih efektif dalam mengubah persepsi dan perilaku terkait kesehatan mental.

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi "Write Your Mind: Memahami dan Merawat Kesehatan Mental di Usia Remaja" yang dilaksanakan di SMAN 23 Makassar berhasil mencapai tujuan utamanya, yakni meningkatkan literasi dan kesadaran siswa terhadap pentingnya kesehatan mental di masa remaja. Kegiatan ini dirancang secara sistematis melalui pendekatan *Psychoeducational Group* yang mencakup asesmen awal, edukasi komprehensif oleh psikolog profesional, sesi eksplorasi interaktif melalui roleplay dan diskusi, serta evaluasi pasca kegiatan untuk menilai efektivitas program.

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan, sikap, serta niat tindakan peserta terkait pengelolaan stres dan kesehatan mental. Sebelum kegiatan, mayoritas peserta menunjukkan pemahaman yang netral atau belum kuat mengenai topik ini. Namun, setelah kegiatan psikoedukasi berlangsung, terjadi peningkatan respons positif yang cukup besar terhadap berbagai aspek, seperti pemahaman konsep dasar kesehatan mental, strategi koping yang sehat, serta kesediaan untuk menerapkan informasi yang diperoleh ke dalam kehidupan nyata.

Peningkatan ini diperkuat dengan keaktifan peserta dalam sesi diskusi, roleplay, dan berbagi pengalaman yang menunjukkan pendekatan interaktif dan partisipatif mampu membangun koneksi emosional serta memberikan ruang aman bagi siswa untuk berekspresi. Kegiatan ini juga memperkenalkan sumber daya dukungan psikologis di lingkungan sekolah dan komunitas, yang memperluas akses peserta terhadap bantuan profesional jika diperlukan.

Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih terbuka terhadap isu-isu kesehatan mental. Pendekatan edukatif yang aplikatif dan berbasis pengalaman terbukti efektif dalam mendukung ketahanan psikologis dan pembentukan karakter siswa. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model program promotif dan preventif dalam upaya menjaga kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah, serta menjadi langkah awal dalam membangun ekosistem pendidikan yang lebih peduli dan responsif terhadap isu psikologis generasi muda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berperan serta dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi yang berjudul "Write Your Mind: Memahami dan Merawat Kesehatan Mental di Usia Remaja" yang dilaksanakan oleh mahasiswa BKP Proyek Kemanusiaan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada Pusat Pengembangan Keluarga (Puspaga) yang telah memberikan dukungan penuh dalam menyukseskan kegiatan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak UPT SMAN 23 Makassar yang telah bersedia menjadi wadah untuk pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini.

Penghargaan dan terima kasih yang mendalam penulis haturkan kepada Dosen Pembimbing Lapangan, Ibu Novi Yanti Pratiwi, S.Psi., M.Psi., Psikolog, atas bimbingan dan dukungan yang tulus selama proses BKP Proyek Kemanusiaan, pelaksanaan program kerja, hingga penyelesaian penelitian ini. Terima kasih atas segala bentuk dukungan, bantuan, dan kerja sama yang telah diberikan sehingga kegiatan psikoedukasi ini dapat terlaksana dengan baik dan penelitian ini dapat diselesaikan dengan hasil yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, E.W. (2020). *Ersis Writing Theory : Cara Mudah Menulis*. Universitas Lambung: Prodi Studi Pendidikan IPS.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Brown, N. W. (2018). *Psychoeducational Groups: Process and Practice* (4th ed.). Routledge
- Fadhilah, C. R., Lubis, I. S. L., Nisfiary, R. K., Fitria, S., & Sarah, C. (2024). Psikoedukasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Tjut Nyak Dhien. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, 3(1), 1-12.
- Farisandy, E. D., Asihputri, A., & Pontoh, J. S. (2023). Peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, (5)1, 81-90.
- Joyce, B., & Weil, M. (2015). *Models of Teaching* (9th ed.). Pearson.

- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatami, 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).
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Kusuma, R. I., & Habsara, D. K. (2023). *Penatalaksanaan Intervensi Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Kusuma, H., & Wijaya, S. (2022). Aksesibilitas Layanan Kesehatan Mental untuk Remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 78-92.
- Puspitasari, I., Astuti, D. Y., & Rahmadani, V. G. (2020). Efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 112-120.
- Rahayu, Puspita. R., & Indiarti, Priscilla. T. (2022). Upaya Melaksanakan Edukasi Kepada Masyarakat Tentang Kesehatan Mental Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(2).
- Rahayu, P. P., & Irsyadiyah, A. U. (2022). Psikoedukasi Tentang Kesehatan Mental Dan Psikopatologi Pada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Abdira) Vol*, 2(2).
- Rasido, I., Hasan, H., Nurwahyuni, N., Silalahi, M. F., & Riyadi, N. E. W. (2024). Psikoedukasi literasi kesehatan mental pada guru bimbingan dan konseling di kota palu. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 61-70.
- Retnoningtyas, D. W., Pratiwi, I., & Rahayu, K. D. A. (2018). Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*, 1(1), 14-25.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Tol, W. A., et al. (2020). Interactive Psychoeducational Interventions for Mental Health: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health*, 66(3), 267-279.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zakinah, E., Akbar, Z., Mauna., Khoiruningrum, L., Nugroho, P. A., & Khofifah, K. N. (2023). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental Remaja Di Desa Pasir Tanjung, Kec. Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. *Jendela Akademika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 75-83.