

DUKUNGAN KESEHATAN JIWA BERSAMA TEMAN SEBAYA MELALUI PROGRAM  
DUTA KESEHATAN JIWA SEKOLAH

Triyana Harlia Putri<sup>1</sup>, Ridha Ulfah<sup>2</sup>, Syarifah Nurul Yanti Rizki Syahab  
Assegaf<sup>3</sup>, Mistika Zakiah<sup>4</sup>, Muhammad Luthfi<sup>5</sup>, Ainun Najib Febrya Rahman<sup>6</sup>,  
Dwin Seprian<sup>7</sup>, Haryati Septiani<sup>8</sup>, Djoko Priyono<sup>9</sup>

<sup>1,5,6,7,8,9</sup>Program Studi Keperawatan, Universitas Tanjungpura

<sup>2</sup>Departemen Komunitas, Prodi Kedokteran, Universitas Tanjungpura

<sup>3,4</sup>Departemen Farmakologi, Prodi Kedokteran, Universitas Tanjungpura

Email korespondensi: triyana.harliaputri@ners.untan.ac.id

Disubmit: 10 September 2024

Diterima: 24 September 2024

Diterbitkan: 02 Oktober 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i11.17522>

## ABSTRAK

Masalah kesehatan jiwa yang muncul pada remaja dapat mengganggu perkembangan remaja. Peran teman sebaya untuk menerima dan merangkul teman yang lainnya merupakan salah satu faktor penting seorang remaja untuk merasa diterima di lingkungan sosialnya. Dukungan teman sebaya dapat berkontribusi dalam mengidentifikasi masalah kesehatan jiwa pada kelompok remaja. Oleh sebab itu diperlukan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial (DKJPS) yang didapatkan oleh teman sebaya melalui duta kesehatan jiwa sekolah. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah meningkatkan kesiapsiagaan sekolah melalui dukungan kesehatan jiwa dengan program duta kesehatan jiwa sekolah. Kegiatan diawali dengan pembagian pernyataan Pre-Test pengetahuan mengenai peran serta sebagai duta kesehatan jiwa, lalu memberikan desiminasi ilmu berupa masalah kesehatan jiwa pada remaja, duta kesehatan jiwa, serta peran dan fungsinya. Selanjutnya, membuka sesi diskusi, dan yang terakhir memberikan Post-Test pengetahuan. Pengetahuan siswa terkait dengan peran duta kesehatan jiwa dengan rerata pengetahuan sebelum (4,51 SD=2,23) dan sesudah (9,08 SD=1,51) dengan hasil analisa t-test sebesar  $p=0,001$  yakni terdapat pengaruh desiminasi ilmu dalam meningkatkan pengetahuan serta meningkatkan peran duta sebagai dukungan teman sebaya. Duta kesehatan jiwa dapat berperan dengan maksimal agar masalah kesehatan jiwa di sekolah dapat diidentifikasi dan mendapatkan penanganan yang tepat.

**Kata kunci:** Duta, Kesehatan Jiwa, Remaja

## ABSTRACT

*Mental health problems that arise in adolescents can interfere with adolescent development. The role of peers to accept and embrace other friends is one of the important factors for an adolescent to feel accepted in their social environment. Peer support can contribute to identifying mental health problems in adolescent groups. Therefore, mental health and psychosocial support (DKJPS) is needed which is obtained by peers through school mental health ambassadors. The purpose of implementing this activity is to improve school*

readiness through mental health support with the school mental health ambassador program. The activity began with the distribution of Pre-Test statements of knowledge regarding the role of mental health ambassadors, then providing dissemination of knowledge in the form of mental health problems in adolescents, mental health ambassadors, and roles and functions. Furthermore, opening a discussion session, and finally providing Post-Test knowledge. Student knowledge related to the role of mental health ambassadors with an average knowledge before (4.51 SD = 2.23) and after (9.08 SD = 1.51) with the results of the t-test analysis of  $p = 0.001$ , namely there is an influence of dissemination of knowledge in increasing knowledge and increasing the role of ambassadors as peer support. Mental health ambassadors can play a maximum role so that mental health problems in schools can be identified and receive appropriate treatment.

**Keywords:** Adolescents; Ambassadors; Knowledge

## 1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan jiwa remaja merupakan peringatan bahaya bagi kesehatan Masyarakat. Periode remaja merupakan fase transformasi pada individu yang ditandai oleh perubahan signifikan diberbagai aspek termasuk fisik, kognitif, emosional, psikologis, interpersonal dan sosial. Kesulitan dalam penyesuaian dengan perubahan tersebut dapat menyebabkan dampak negatif. Masalah muncul akibat perubahan yang terjadi selama masa transisi remaja, yang dapat menghambat perkembangan sosial, perilaku, dan psikologis remaja. Berbagai masalah kesehatan jiwa remaja seperti stress, depresi, ansietas, telah diidentifikasi sebagai tren atau isu kesehatan mental (Putri & Priyono, 2022). Ini dapat berdampak pada perkembangan remaja hingga produktifitas remaja di masa depan. Kesehatan mental remaja yang baik terjadi karena lingkungan sosialnya harmonis dan stabil. Sebaliknya, jika lingkungan dan pola asuh dalam keluarga yang tidak sehat dapat membuat kesehatan mental remaja terganggu (Purnamasari et al., 2023). Masalah kesehatan mental remaja terjadi karena gagalnya individu melakukan penyesuaian terhadap perubahan pada diri dan penyesuaian yang terjadi secara psikologis, emosional, serta finansial (Sopian et al., 2021).

Terdapat lima penyebab yang mempengaruhi kesehatan mental remaja yakni lingkungan sekolah, keluarga, lingkungan keluarga objektif, tekanan akademik, dan pengaruh teman (Wang et al., 2022). Lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk perilaku seseorang, terutama selama masa pendidikan pertama. Terdapat kontribusi lingkungan keluarga terhadap masalah emosional pada remaja, oleh sebab itu lingkungan keluarga merupakan faktor kunci dalam menentukan kesehatan mental anak (WHO, 2020).

Temuan studi *literature review* terbaru tekanan akademik yang dialami siswa merupakan kondisi yang berasal dari tekanan akademik terhadap tuntutan pendidikan yang membuat remaja mengalami stres (Rosana et al., 2023). Selain itu, stres pada remaja dapat berasal dari diri sendiri, seperti kondisi fisik, motivasi serta tipe kepribadian dan juga seperti lingkungan, keluarga atau faktor akademis (Dafiq et al., 2023). Dukungan sosial teman sebaya dapat mendukung remaja untuk tidak berperilaku negatif dan positif (Sulfemi & Yasita, 2020).

Berbagai upaya dilakukan untuk mereduksi masalah kesehatan mental pada remaja. Salah satunya dengan kegiatan Pengabdian masyarakat dalam bentuk Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS). Upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan jiwa dan psikososial melalui pendampingan terhadap usaha kesehatan jiwa sekolah bertujuan agar dapat meningkatkan sumber daya sehat secara fisik, sosial serta mental yang terlihat dari nilai produktivitas secara maksimal (Ausrianti et al., 2022). Namun program DKJPS dapat terus diberikan hingga di masa yang akan datang. Melalui DKJPS di sekolah dapat diberikan dalam bentuk dukungan oleh teman sebaya yang terintegrasi melalui duta kesehatan jiwa sekolah.

Remaja mendapatkan dukungan sosial dari Interaksi sosial dan kontak dengan teman sebaya untuk mencari dukungan emosional sehingga keberhasilan dalam hubungan sosial memberikan remaja rasa percaya diri, namun jika remaja mengalami penolakan dari kelompok teman sebaya akan menyebabkan penolakan yang berdampak pada penurunan percaya diri (Ismatuddiyah et al., 2023). Peran teman sebaya untuk menerima dan merangkul teman yang lainnya merupakan salah satu faktor penting seorang remaja untuk merasa diterima dilingkungan sosialnya (Meirindany et al., 2024). Teman sebaya secara maksimal dalam pemberdayaan yang penting terhadap kesehatan mental (Kurniawati et al., 2023). Salah satunya adalah dengan membentuk dan memberdayakan remaja sebagai Duta Kesehatan Jiwa Sekolah.

*Mental Health Ambassador (MHA)* atau yang dikenal dengan duta kesehatan jiwa yang ditujukan dalam pemilihan duta kesehatan mental di sekolah. Duta kesehatan mental berupaya meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental dan pengembangan diri di kalangan populasi sekolah dan lingkungannya (Mumtaz et al., 2021). Duta kesehatan mental juga memiliki kompetensi seperti pengetahuan kesehatan mental remaja, permasalahan dan cara mengatasinya, kemampuan psikososial untuk memenuhi kebutuhan, serta mengatasi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari (Juandanilayah et al., 2021).

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Siswa dan siswi di SMPN 5 Kota Pontianak yang mengikuti sesi edukasi kesehatan jiwa melaporkan terdapat masalah kesehatan jiwa pada teman sekelasnya seperti merasakan cemas yang berlebihan, merasakan stress, merasakan tidak disayangi, merasakan tidak berharga, tidak nafsu makan, merasakan sulit tidur, merasakan kesedihan mendalam. Siswa juga mengatakan tidak tahu bagaimana memberikan dukungan kepada teman yang mengalami masalah tersebut. Selama ini ada yang acuh, ada yang sekedar bertanya, atau hanya memberikan pelukan, semangat, atau berdiskusi (curhat). Wawancara yang dilakukan bersama Kepala Sekolah mendapatkan bahwa belum ada dukungan kesehatan jiwa melalui program tertentu hanya memfasilitasi konseling yang menangkap berbagai permasalahan kesehatan jiwa siswa, apabila ada permasalahan yang tidak dapat diatasi biasanya BK merujuk siswa ke poli anak remaja di RSJ. Solusi yang ditawarkan dalam situasi saat ini yaitu meningkatkan kesiapsiagaan sekolah melalui Program Duta Kesehatan Jiwa Sekolah berupa dukungan teman sebaya melalui pemilihan duta, serta Desiminasi ilmu mengenai dukungan kesehatan jiwa kepada duta terpilih. Adapun rumusan pertanyaan yang disajikan meliputi Belum ada dukungan teman sebaya sebagai upaya

mencegah masalah kesehatan jiwa; Belum adanya informasi bentuk dukungan yang akan diberikan oleh teman sebaya; Tidak adanya media yang digunakan teman sebaya dalam mencegah masalah kesehatan jiwa

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Remaja merupakan individu yang produktif pada periodenya. Masa remaja merupakan tahapan pubertas yang mana di periode ini remaja mencapai identitas diri, sehingga lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya, sehingga kontribusi teman sebaya sangat besar dalam kehidupan remaja yang nantinya akan berdampak positif dan negatif (Kurniawati et al., 2023). Tahapan perkembangan remaja menjadi sangat penting karena seluruh aspek mengalami penyesuaian menuju periode selanjutnya yakni tahap perkembangan dewasa. Banyak masalah muncul dari berbagai kondisi dan situasi lingkungan mereka. Salah satu lingkungan yang cenderung menimbulkan permasalahan adalah sekolah. Pelajar yang berada dalam jenjang pendidikan sekolah menengah pertama merupakan tahap awal anak memasuki masa remaja. Masa remaja menjadi penentu perkembangan khususnya kesehatan mental remaja Ketika memasuki usia dewasa awal, dewasa tengah, dewasa akhir hingga lansia. Dunia remaja menjadi dunia yang menyenangkan apabila dijalani dengan sikap dan kegiatan yang positif karena sejatinya remaja menyukai hal-hal yang menantang, oleh karena itu pendidik, keluarga dan teman sebaya bersinergi dalam mendukung terbentuknya kesehatan mental yang seimbang (Meirindany et al., 2024).

Kesehatan jiwa merupakan aspek yang krusial dalam perkembangan remaja. Menurut Kurniawati et al (2023) menyampaikan bahwa remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu mengembangkan kesejahteraan psikologis, kualitas hidup dan kesehatan umum, selain itu meminimalisir permasalahan dan stressor dalam kehidupannya. Tidak hanya itu, pengetahuan mengenai menjaga kesehatan mental juga diperlukan (Putri et al., 2022). Pada akhirnya akan mencegah masalah kesehatan mental hingga berujung pada depresi (Putri et al., 2023). Berdasarkan buku trend dan isu masalah Kesehatan jiwa yang dikemukakan Putri et al (2024) telah diidentifikasi masalah Kesehatan jiwa pada remaja diantaranya Suicide and suicide ideation yang mana bunuh diri merupakan aksi mengakhiri hidup yang dilakukan oleh subjek sendiri. Tidak hanya itu masalah lainnya seperti depresi, ansietas dan stress, gambling atau perjudian, lalu *Substance-use disorder* (SUD) atau Gangguan Penggunaan Zat merupakan suatu penyakit kronis yang ditandai dengan gangguan kesehatan, fungsi sosial, dan kontrol atas penggunaan zat. Lalu, LGBTQ+; Bullying; Burnout dalam akademik; Non-Suicidal Self Injury (NSSI)/Self Harm yang mana NSSI merupakan perilaku maladaptive dan mencederai diri sendiri; Kecanduan Digital; *Self-diagnosis* yang mana Riset mengenai Self-diagnosis tidak begitu banyak sehingga isu ini masih memerlukan kajian lebih lanjut, agar individu yang terus mengalami self-diagnosis terhadap dirinya tidak berdampak pada psikologis mereka. Fear of missing out (FoMO) Kajian FoMO di Indonesia masih memerlukan riset lanjut untuk melihat dampaknya dari perspektif keperawatan jiwa; Gangguan makan pada remaja juga menjadi masalah yang cukup menyita perhatian.

Faktor yang dapat memengaruhi perkembangan kesehatan jiwa remaja telah diidentifikasi dalam bentuk dukungan sosial yang didapatkan dari teman sebaya. Teman sebaya adalah sekumpulan anak sebaya yang

saling berinteraksi serta berperan dalam proses pertumbuhan sosial anak, berperan sebagai sahabat, stimulasi, sumber dukungan fisik, sumber dukungan ego, fungsi perbandingan sosial dan fungsi kasih sayang (Yunere et al., 2021). Teman sebaya dalam beberapa kondisi diperlukan sebagai bentuk dukungan sosial sesama pelajar dalam lingkungan sekolah. Dukungan sosial teman sebagai terbagi menjadi beberapa bentuk yakni dalam jenis emosional, penghargaan, instrumental, informasi dan jaringan sosial/dukungan persahabatan (Yunere et al., 2021).

Konsep dukungan teman sebaya telah dipaparkan dalam berbagai penelitian, namun dukungan hasil penelitian dukungan kesehatan jiwa dan psikososial (DKJPS) pada remaja belum banyak yang mengidentifikasinya. Menurut Tristanto (2020) DKJPS merupakan suatu program yang berhubungan dengan suatu komunitas dengan berbagai pendekatan termasuk biologis, psikososial, dan pendidikan dengan mengedepankan prinsip utama yakni saling membantu, mengedepankan hak asasi manusia dan kesetaraan, adanya pendekatan partisipatif, program peningkatan sumber daya dan kapasitas yang sudah ada, mengimplementasikan intervensi secara menyeluruh dan menjalankan tugas dengan sistem dukungan terintegrasi.

#### 4. METODE

Kegiatan ini terdiri dari beberapa langkah yang dimulai dari tahap persiapan diantaranya: Berdasarkan peta lokasi yang diukur dari titik UNTAN ke lokasi mitra yakni berjarak 7 km yaitu SMPN 5 Kota Pontianak.



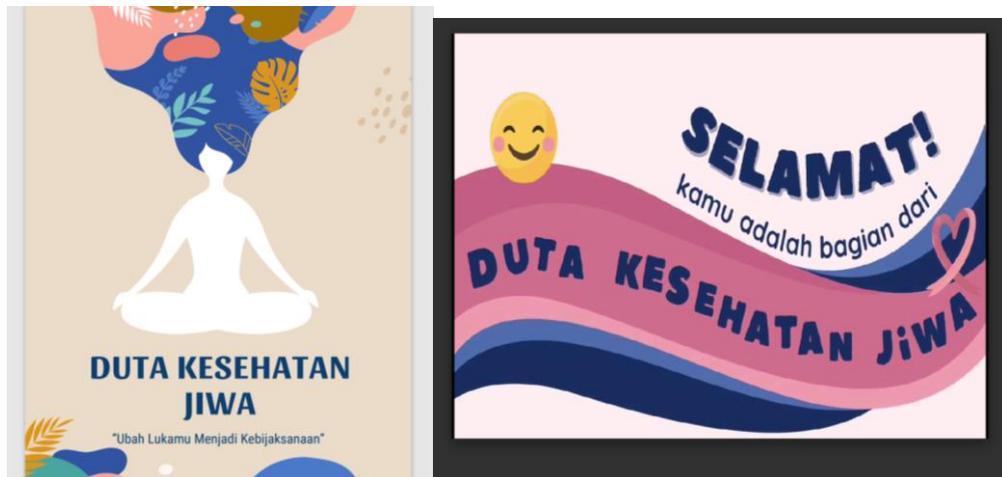
Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

Tim mengupayakan perijinan kegiatan pengabdian masyarakat ke LPPM UNTAN. Langkah berikutnya berdiskusi dengan pihak sekolah dalam mengidentifikasi remaja di SMP Negeri 5 Pontianak dengan menetapkan kriteria untuk duta kesehatan jiwa diantaranya bersedia menjadi duta kesehatan jiwa, diutamakan memiliki ketertarikan yang besar terhadap kesehatan jiwa, memiliki rasa percaya diri dan jiwa pemberani atau brave, yang positif dan menarik, memiliki moral dan etika yang baik. Selanjutnya, pemilihan duta akan kami serahkan kepada pihak sekolah dengan sedikit-dikitnya dapat mewakili satu orang kelas dari satu angkatan

dengan kuota 15 orang sesuai rekomendasi dari Wali Kelas, Kepala Sekolah dan Guru BK. Tahap selanjutnya menyamakan persepsi kepada anggota PKM dalam pelaksanaannya; Membuat kontrak waktu yang tepat untuk sesi diseminasi ilmu; menyiapkan materi desiminasi ilmu dan buku saku serta video mengenai duta Kesehatan jiwa.

Tahapan persiapan yang diikuti tahap pelaksanaan telah di susun dalam bentuk mempersiapkan lokasi serta teknis pelaksanaan secara luring selama satu hari; Kegiatan dilaksanakan pada bulan September; Pertemuan Tim PKM dan Kepala Sekolah, WaKa Kesiswaan dan Guru BK; TIM PKM menempati ruangan/perpustakaan; Kegiatan diawali dengan pembagian pernyataan Pre-Test pengetahuan mengenai peran serta sebagai duta kesehatan jiwa. TIM memberikan desiminasi ilmu berupa masalah kesehatan jiwa pada remaja, duta kesehatan jiwa, serta peran dan fungsinya. Selanjutnya, membuka sesi diskusi, dan yang terakhir memberikan Post-Test pengetahuan. Diakhiri dengan menyerahkan buku saku serta link video edukasi yang dapat digunakan sebagai pedoman dalam menjalankan peran duta kesehatan jiwa. Selanjutnya kegiatan Tim menyusun naskah publikasi pada media cetak dan pada jurnal nasional terakreditasi

Monitoring evaluasi akan dilaksanakan diakhir kegiatan berkaitan dengan pencapaian tujuan dari pendekatan melalui duta Kesehatan jiwa yang telah dilaksanakan. Monitoring evaluasi ini dilakukan bertujuan untuk mengidentifikasi berjalannya peran duta Kesehatan jiwa serta kendala maupun hambatan yang dihadapi duta dalam menjalankan perannya. Kegiatan Monotoring evaluasi dilakukan untuk menilai sejauh mana program berjalan yang telah didapatkan 2 minggu setelah dilakukan pengabdian Masyarakat.



Gambar 2. Buku saku Gambar 3. Video edukasi

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada remaja di sekolah menengah pertama (SMP) 5 Kota Pontianak dengan melibatkan 15 siswa yang dipilih serta bersedia menjadi duta kesehatan jiwa. Berdasarkan hasil pre test dan post test yang diberikan pada desiminasi ilmu didapatkan bahwa terjadi peningkatan secara kognitif terkait masalah kesehatan jiwa pada remaja, duta kesehatan jiwa, serta peran dan fungsinya. Hal ini terbukti dari tabel perbedaan rerata pengetahuan sebelum (4,51 SD=2,23) dan sesudah diberikan desiminasi ilmu (9,08 SD=1,51) dengan hasil Analisa t-test sebesar

$p=0,001$  terdapat pengaruh pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan desiminasi ilmu.

Tabel 1. Perbedaan rerata berdasarkan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan desiminasi ilmu

Variable	Mean $\pm$ Std. Deviasi	p-Value
Rerata Pretest	4,51 $\pm$ 2,23	0,001
Rerata Posttest	9,08 $\pm$ 1,51	

Hal ini juga di dukung oleh kegiatan pelatihan kesehatan jiwa yang melaporkan mayoritas pengetahuan siswa terkait kesehatan jiwa dan psikososial dalam kategori kurang, dan setelah diberikan edukasi telah terjadi peningkatan dalam kategori baik (Ausrianti et al., 2022). Laporan kegiatan lainnya juga menyampaikan bahwa selama pandemi, pelatihan online untuk pemantauan dan konseling sebagai bentuk DKJPS mampu meningkatkan kemampuan dan ketrampilan remaja (Febriana et al., 2021). Kegiatan serupa lainnya seperti sosialisasi kesehatan jiwa melalui dukungan teman sebaya telah terjadi peningkatan pemahaman akan pentingnya dukungan teman sebaya (Meirindany et al., 2024). Ada pula yang melaporkan bahwa psikoedukasi dengan *psychological first aid* mampu meningkatkan kognitif siswa mengenai dukungan sosial sebaya (Kurniawati et al., 2023).



Gambar 4. Penyerahan Buku Saku



Gambar 5. Penyematan Pin Duta Kes Jiwa

Remaja memerlukan program DKJPS yang merupakan bagian dari tindakan keperawatan jiwa sebagai bentuk pelaksanaannya terintegrasi dalam praktik keperawatan jiwa sebagai bentuk pertahanan kesehatan mental, maupun wadah mendapatkan data (Niman et al., 2023). Situasi lainnya melaporkan bahwa di panti asuhan suatu bentuk dukungan kelompok teman sebaya mampu berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja serta dapat diberikan penguatan dari *mental health leader* dalam kelompok teman sebaya (Lestari et al., 2023). DKJPS biasanya digunakan dalam situasi darurat, yang berarti dukungan eksternal atau lokal untuk melindungi atau meningkatkan kesejahteraan psikologis dan/atau mencegah atau mengobati kondisi kesehatan mental (Sardjan et al., 2022).



Gambar 6. Publikasi massa kegiatan PKM

Beberapa kegiatan lainnya yang serupa telah diidentifikasi pada remaja. Program DKJPS lainnya diharapkan pada kegiatan pengabdian Masyarakat kali ini dalam program duta kesehatan jiwa di sekolah diharapkan dapat mengembangkan dan mengeksplorasi perannya secara maksimal. Peran penting *Mental health leader* di panti asuhan memiliki tugas agar dapat memberikan penguatan terhadap kesehatan jiwa dan emosional di kalangan teman sebaya melalui program aktivitas yang menitikberatkan aspek spiritual dan peka budaya, pola interaksi antar teman sebaya melalui aspek spiritual dan budaya dibutuhkan karena menyokong perkembangan sosial sehingga remaja mampu memaksimalkan kesehatan mental mereka (Lestari et al., 2023). Salah satu dari kegiatan lainnya yang berperan meminimalisir masalah remaja yakni dalam bentuk dukungan teman sebaya yang disebut dengan Konselor Sebaya EGI-KIARA sebagai dukungan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (Chahyanto et al., 2023). Adapula kegiatan lainnya yang dapat meningkatkan remaja yang sehat jiwa yakni melalui *virtual bootcamp* bersama dengan teman sebaya (Nisa et al., 2023).

## 6. KESIMPULAN

Program duta kesehatan jiwa pada remaja merupakan bagian dari DKJPS yang diperuntukan di lingkungan sekolah. Demi meningkatkan kesehatan jiwa di lingkungan sekolah diperlukan kerja sama yang dapat melibatkan berbagai pihak salah satunya meningkatkan peran serta teman sebaya. Program ini menjadi dasar ke tahap selanjutnya untuk program pelatihan duta kesehatan jiwa, pada akhirnya teman sebaya memiliki kemampuan baik dalam mengidentifikasi, memberikan intervensi sederhana serta mengevaluasi intervensi tersebut.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Ausrianti, R., Andayani, R. P., Putri, P. D., Nandika, S. D., Salsabilla, D., Oswi, D. D., & Desi, D. A. H. (2022). Remaja Peduli Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Berbasis Teknologi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(4), 615-620.
- Chahyanto, B. A., Hasfika, I., Anwar, K., Lubis, K., & Susilo, Y. (2023). Pembentukan Konselor Sebaya EGI-KIARA Sebagai Dukungan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja Di Kota Sibolga. *Eastasouth Journal Of Effective Community Services*, 2(02), 54-75. <https://doi.org/10.58812/ejecs.v2i02>

- Dafiq, N., Sarina, M. D., Suriati, E. S., & Dewi, Y. (2023). Literature Review : Faktor Pemicu Stres Pada Remaja. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 8(10), 45-49.
- Febriana, B., Susanto, W., & Farhan, M. (2021). Duta Remaja Peduli Kesehatan Mental Di Masa Pandemi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(4), 389-394. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Ismatuddiyah, Meganigrum, R., Putri, Anggita, F., & Mahardika, Ketut, I. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 27233-27242. <https://doi.org/2614-3097>
- Juandanilsyah, Hidayah, F., Firngadi, A., Wahyuningsih, U., Masrori, A., & Setiawan, W. (2021). *Yuk Jadi Duta UKS Yang Keren Kompeten, Empati, Ramah, Energik*. Direktorat Sekolah Menengah Atas. [www.psm.kemdikbud.go.id](http://www.psm.kemdikbud.go.id)
- Kurniawati, Y., Hasanah, N., & Zahro, E. B. (2023). *Psikoedukasi Dukungan Teman Sebaya Melalui Psychological First Aid (PFA) Pada Remaja*. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/palat>
- Lestari, R., Hidayah, R., Sunarto, M., Nanlohy, K. L., & Zakiya, F. A. (2023). Upaya Peningkatan Kapasitas Remaja Menjadi Mental Health Leader pada Kelompok Sebaya Berbasis Spiritual dan Budaya di Panti Asuhan. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 7(3), 795-805. <https://doi.org/10.29407/ja.v7i3.18973>
- Meirindany, T., Dalimunthe, K. T., & Nauli, M. (2024). Sosialisasi Kesehatan Mental Melalui Dukungan Teman Sebaya Pada Remaja Di SMP Pahlawan Nasional Medan Tembung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 42-46. <https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jukeshum/index>
- Mumtaz, N. S., Rochim, D. F., & Caturjuniandri, M. T. (2021). Psyclub: A Psychology-Based Extracurricular To Improve Mental Health Literacy Of Rural Youth Communities Through Schools. *Psycho Holistic*, 3(1), 23-33. <http://journal.mbunivpress.or.id/index.php/psychoholistic>
- Niman, S., Parulian, T. S., Rahayu, R., Utami, T. W., Nyumirah, S., Sukaesti, D., Farida, I., Pangaribuan, R., Fauziah, S., Qolina, E., Keliat, B. A., Oktaviana, W., & Sodikin, M. A. (2023). Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Pada Anak Penyintas Gempa Bumi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 6(3), 782-795.
- Nisa, H., Aidina, W., Rahmita, N. R., Manita, E., & Auliani, F. (2023). Promosi Kesehatan Mental Remaja Melalui Virtual Boothcamp Untuk Meningkatkan Peer-Support. *Transformatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 125-138. <https://doi.org/10.22515/tranformatif.v4i2.7361>
- Purnamasari, Y., Fitri, N., & Mardiana, N. (2023). Faktor-faktor yang Memengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 609-616. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1527>
- Putri, T. H., FahdiFaisal Khalid, & Fujiana, F. (2022). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Mental Pada Remaja Melalui Edukasi Selama Wabah Covid-19. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(8), 2995-3000. <https://doi.org/10.31604/jpm.v5i8>
- Putri, T. H., Malbeni, E., Sinthania, D., Mubina, N., Hardayati, Y. A., Feoh, F. T., Leometa, C. H., Adiningsih, B. S. U., Riza, W. L., Fahdi, F. K., Barimbing, M. A., Dias, M. F. A. A., Azizah, F. N., & Wardhani, Y. F.

- (2024). *Tren Dan Isu Masalah Kesehatan Jiwa Pada Remaja*. Future Science. <https://book.futuresciencepress.com>
- Putri, T. H., & Priyono, D. (2022). *Kesehatan Mental Dan Kecanduan Internet Selama Pandemi Covid-19*. Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim.
- Putri, T. H., Tafwidhah, Y., Fujiana, F., Maharani, D., & Miptaza, D. P. (2023). Cegah Depresi Remaja Melalui Edukasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Harga Diri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(11), 4566-4574. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12329>
- Rosana, D. S., Saripah, I., Nadhirah, N. A., & Indonesia, U. P. (2023). *Resiliensi Remaja Dalam Menghadapi Stres Akademik Di Sekolah*. 9(2), 112-122.
- Sardjan, U. R. W., Firman, F., & Yati, M. (2022). Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Di Wilayah Pesisir Kota Kendari. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 5(2). <https://doi.org/10.30737/jaim.v5i2.2409>
- Sopian, A., Dewantoro, A., Agung Waskito Wijanarko, D., Koswara Rahajeng, S., Senjaya, A., Arnitha, B., Parida, A., Rahmawati, A., Afifah, T., Muhammad Al-anshory, Z., & Dharma, W. (2021). the Importance of Mental Health in Children and Adolescents in Parakan Inpres Village Selatan Tangerang. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2), 115-123.
- Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020). Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Interaction Of Peer ' S Sosial Support And. *Jurnal Pendidikan*.
- Tristanto, A. (2020). Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (DKJPS) Dalam Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sosio Informa*, 6(02), 205-222.
- Wang, X., Zhu, X., & Lin, J. (2022). Application of Virtual Reality Technology in Adolescent Mental Health Science Education. *Wireless Communications and Mobile Computing*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/8783355>
- WHO. (2020). *Adolescent Mental Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yunere, F., Anggraini, M., & Vitri, C. Y. (2021). Dukungan Teman Sebaya Dan Lingkungan Sekolah Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Siswa SMK. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 112-118.