

Pengendalian Masalah Kesehatan Mental Remaja melalui Pengenalan Ketrampilan Kecakapan Hidup pada Guru SMP

Controlling Adolescent Mental Health Problems through Introduction of Life Skills to Middle School Teachers

Fatih Handayani ^{1*}

Zamzaliza Abdul Mulud ²

Angga Wilandika ³

¹Department of Midwifery, Universitas 'Aisyiyah Bandung, Bandung, West Java, Indonesia

²Department of Nursing, Universiti Teknologi MARA, Bandar Puncak Alam, Selangor, Malaysia

³Department of Nursing, Universitas 'Aisyiyah Bandung, Bandung, West Java, Indonesia

email: fatiah.handayani@unisa-bandung.ac.id

Kata Kunci

Berpikir rasional
Kesadaran diri
Kesehatan Mental
Remaja

Keywords:

Rational thinking
Self-awareness
Mental health
Adolescents

Received: November 2021

Accepted: January 2022

Published: July 2022

Abstrak

Literasi kesehatan mental remaja menjadi agenda penting dalam pembentukan kepribadian remaja. Upaya literasi dimulai dari peningkatan kapasitas remaja dalam menumbuhkan ketrampilan kecakapan hidup, dan guru menjadi agent untuk memfasilitasi ketrampilan ini. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah membentuk guru menjadi fasilitator kesehatan mental remaja melalui pengenalan kesehatan mental dan ketrampilan kecakapan hidup. Metode pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah pendampingan pelatihan. Pelatihan diberikan kepada guru yang berjumlah 11 orang. Lokasi pelatihan di SMP Muhammadiyah 4 Kabupaten Bandung secara luring dengan penerapan protokol kesehatan yang ketat. Kuesioner pre test dan post test tentang kesehatan mental dan kecakapan hidup diberikan kepada peserta melalui *Google Form*. Praktikum dilakukan dengan metode simulasi. Langkah kegiatan meliputi perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil pre test dan post test menunjukkan terdapat kenaikan signifikan pada aspek pengetahuan peserta tentang kesehatan mental dan kecakapan hidup kesadaran diri dan berpikir rasional (p -value 0.019). Implementasi praktikum dilakukan dengan melakukan simulasi, dibagi menjadi 3 kelompok, setiap kelompok mempraktikkan lembar kerja kecakapan hidup. Berdasarkan kegiatan yang sudah dilakukan, perlu adanya tindak lanjut pembekalan guru dengan tema tentang kecakapan hidup dan perluasan sub tema untuk membentuk pengetahuan yang komprehensif pada guru.

Abstract

Literacy on mental health is an essential agenda for adolescents' personalities. Literacy efforts start by increasing the capacity of youth to develop life skills, and expert teachers facilitate these skills. This Community Service aims to become facilitators of adolescent mental health by introducing mental health and building life. The method activity is training assistance. The training was given to 11 teachers. The training location is at SMP Muhammadiyah 4 Bandung Regency, with the implementation of strict health protocols. Pre-test and post-test questionnaires about mental health and life were given to participants via Google Form. The practicum was carried out using the simulation method. Steps include planning, implementation, and evaluation activities. The pre-test and post-test results showed a significant increase in the knowledge aspect of the participants about mental health and self-awareness and rational thinking p -value of 0.019. Practicum implementation is done by conducting simulations, divided into three groups, each practicing life skill worksheets. Based on the activities that have been carried out, it is necessary to follow up the provision of teachers with the theme of life and expand the sub-themes to form comprehensive knowledge of teachers.



PENDAHULUAN

Saat ini, kekhawatiran terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan kaum muda menjadi semakin meningkat. Berdasarkan data internasional, puncak terjadinya gangguan mental adalah usia 14.5 tahun. Gangguan emosional yang

umum terjadi adalah kecemasan dan depresi, diikuti dengan gangguan perilaku (Prihatiningsih & Wijayanti, 2019). Pandemi Covid-19 sepertinya memainkan peran terhadap terjadinya penurunan kondisi kesehatan mental sehubungan dengan ketidakpastian yang belum pernah terjadi sebelumnya pada kehidupan anak muda (Clarke *et al.*, 2021).

Kondisi mental emosional adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami distress psikologik, terjadi perubahan psikologis pada keadaan tertentu akan tetapi bisa kembali pulih jika dapat dideteksi dan ditangani lebih cepat. Menurut *World Health Organization* atau WHO dalam penelitian Malfasari *et al.* (2020), disampaikan bahwa beban penyakit dan cedera global, 16% disumbang dari gangguan mental emosional yang diderita oleh penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun. Beberapa kasus yang tidak terdeteksi disebabkan karena ketidaktahuan atau kesadaran yang kurang tentang kesehatan mental (Choresyo *et al.*, 2015).

Guru dan orang tua, merupakan figur penting kepada anak dan remaja, perlu upaya untuk mencapai kesuksesan belajar yang maksimal. Guru harus melatih siswa untuk mencapai kesuksesan belajar, mulai dari melatih siswa dari proses merencanakan sesuatu yang hendak dipelajari, memantau atau memonitoring capaian kemajuan belajar peserta didik, dan melakukan proses penilaian terhadap hal-hal yang sudah dipelajari (Damsy *et al.*, 2014). Jadi, peran guru dan orang tua agar anak dan remaja sebagai siswa memperoleh kesuksesan belajar, dimulai dari perencanaan, pemantauan dan penilaian pembentukan moral dan kesehatan mental yang baik (Lubis *et al.*, 2019). Menurut WHO, kesehatan mental adalah kondisi sejahtera yang disadari individu yang didalamnya terdapat kemampuan untuk mengelola stress dalam hidup secara wajar, bekerja secara produktif, serta mampu berperan serta di dalam komunitas pergaulannya. Untuk mencapai kondisi sehat mental maka dibutuhkan upaya misalnya meningkatkan literasi guru dan peserta didik tentang kesehatan mental dan memberikan kemampuan pada guru dan siswa untuk mengenal, mencegah dan mengendalikan kesehatan mental (Azizah & Yasin, 2022).

Pengabdian kepada Masyarakat ini merupakan rangkaian dari kegiatan sebelumnya, tentang pendampingan kesehatan mental pada perempuan di masa pandemi Covid-19 dan peningkatan kesehatan reproduksi remaja. Sebagaimana diketahui bahwa WHO mendefinisikan kesehatan reproduksi merupakan satu kondisi yang menggambarkan keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam suatu yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi dan prosesnya. Berdasarkan definisi ini maka masing-masing aspek yaitu fisik, mental, dan sosial adalah satu kesatuan. Definisi ini juga menguatkan dasar kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dari pelaksana, dan selain konsep, PkM dilakukan dari hasil penelitian pelaksana tentang kesehatan reproduksi remaja melalui pengembangan media pendidikan dan analisis kebijakan pembelajaran kesehatan reproduksi remaja di lokasi yang sama. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka terdapat kebaruan dalam PkM yang dilakukan yaitu bagaimana memberdayakan guru menjadi seorang fasilitator yang mampu mencegah dan mengendalikan masalah mental pada remaja dengan meningkatkan kemampuannya menggali potensi siswa melalui kecakapan hidup. Guru akan selalu menjadi motivator buat siswa, dan mengembangkan diri siswa dari aspek pengetahuan dan penguasaan ketrampilan kecakapan hidup pada saat siswa belum cukup terbuka dengan orang terdekatnya.

PkM dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 4 Kabupaten Bandung dengan justifikasi bahwa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan rekomendasi perlunya implementasi hasil berupa upaya meningkatkan literasi sumber daya manusia dalam aspek pengetahuan, sikap dan ketrampilan, dalam hal ini siswa dan guru sebagai komunitas utama dilingkungan sekolah. Kekurangan informasi kesehatan reproduksi ditunjukkan dengan kegiatan keputrian dengan sasaran remaja putri sedangkan siswa putra melakukan sholat jum'at. Materi yang diberikan masih sangat terbatas, dengan pemberi materi yaitu guru dan masih sangat terbatas. Landasan teori yang menguatkan kegiatan PkM ini dituliskan dalam tiga pokok bahasan penting yaitu kesehatan mental pada remaja, kecakapan hidup dan relevansi terhadap kesehatan mental serta peran guru dalam mencegah dan mengendalikan masalah kesehatan mental pada siswa.

Remaja dengan karakteristik yang unik tetaplh sebagai satu kesatuan individu yang terdiri dari aspek fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Masalah psikologis bisa membuat sistem tubuh tidak bekerja dengan baik. Dalam penelitian Dianovinina (2018), dinyatakan oleh WHO bahwa banyak masalah kesehatan yang muncul pada akhir masa kanak-kanak dan awal remaja, dan studi terbaru menunjukkan penyebab terbesar dari beban penyakit individu pada usia awal yaitu

masalah kesehatan mental, khususnya depresi, dan berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun) dengan prevalensi 6,2%.

Menurut WHO dalam penelitian Hadjam dan Widhiarso (2011), kecakapan hidup merupakan seperangkat ketrampilan psikososial yang relevan dengan budaya individu dan mendukung perkembangan pribadi dan sosial, mencegah munculnya masalah kesehatan dan sosial serta melindungi hak asasi manusia. Kecakapan hidup merupakan kemampuan juga untuk adaptif dan perilaku positif yang memungkinkan individu untuk berurusan secara efektif dengan tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental individu optimal ketika individu mampu mengatasi permasalahan kehidupan dengan efektif. Keterkaitan antara kesehatan mental dengan kecakapan hidup terlihat dari peranan kecakapan hidup dalam membantu individu mengatasi permasalahan hidup. Kecakapan hidup adalah interaksi berbagai pengetahuan dan kecakapan yang sangat penting dimiliki oleh seseorang sehingga mereka dapat hidup mandiri, kecakapan yang dimiliki oleh seseorang untuk berani menghadapi permasalahan kehidupan dengan wajar tanpa merasa tertekan kemudian secara proaktif dan kreatif mencari serta menemukan solusi.

Interaksi yang terjadi di sekolah antara guru dan siswa merupakan interaksi yang memakan waktu cukup banyak. Sebagian besar waktu yang dihabiskan di sekolah sepertinya menjadikan hubungan antara guru dan siswa bisa membentuk hal positif. Guru mempunyai pengaruh terhadap pembentukan pengetahuan, sikap dan ketrampilan siswa karena berinteraksi setiap hari. Guru bisa menstimulasi perubahan positif siswa dan menjadikan mereka unggul. Untuk meraih dampak-dampak positif tersebut, kiranya perlu ada upaya supaya kesehatan mental remaja juga menjadi bagian dari perhatian guru, yang dalam hal ini guru bisa melakukan upaya-upaya seperti mendeteksi gangguan mental sejak dini, bisa merujuk dengan tepat ke tenaga kesehatan profesional jika ditemukan tanda-tanda penyimpangan kesehatan mental dan juga membuat upaya yang bisa menumbuhkan kesadaran siswa terhadap dirinya sendiri (Manjari & Srivastava, 2020). Selain itu, guru diharapkan mempunyai sensitifitas, jika ada siswa yang bermasalah secara psikologisnya, maka akan berdampak pada performa akademik siswa, serta masalah stigma yang melekat pada seseorang dengan masalah kejiwaan, terkadang menjadi terlambat meminta bantuan.

Untuk membentuk kesehatan mental, karakter remaja perlu dibentuk melalui pengintegrasian pendidikan formal, non formal dan informal. Dalam mengembangkan kehidupan sosial, jangan sampai merusak atau merugikan lingkungan dengan Tindakan yang menyimpang dari norma masyarakat sehingga perlu dikembangkan sikap etika, moral dan tanggung jawab (Shidiq & Raharjo, 2018). Remaja memperoleh informasi dari berbagai sumber, yaitu orang tua atau keluarga, guru dan juga lingkungan sekolah bahkan lingkungan pertemanan. Kondisi didukung dengan lajunya arus informasi, dengan kemajuan teknologi informasi yang pesat. Urgensi pembentukan karakter remaja untuk mempertahankan kesehatan mental dikuatkan oleh kebijakan pemerintah melalui Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Pendidikan Karakter. Berdasarkan uraian ini, maka pembentukan kesehatan mental melalui pembentukan karakter dan kesehatan reproduksi menjadi tanggung jawab semua pihak di lingkungan remaja berada mulai dari lingkungan rumah, lingkungan sekolah dan masyarakat secara luas.

Pengabdian kepada Masyarakat di SMP Muhammadiyah 4 Kabupaten Bandung, lokasi ini dipilih sebagai dasar keberlanjutan hasil penelitian sebelumnya dan dikembangkan dari aspek kesehatan mental sebagai bagian dari kesehatan reproduksi yang selama ini baru dititik beratkan pada aspek fisik saja. Gambaran sumber daya sarana dan prasarana yang memadai memungkinkan dilakukan kegiatan, tetapi terdapat sumber daya manusia yang kurang dari segi jumlah dan latar belakang keilmuan meskipun ada Bagian Konseling (BK) di setiap sekolah. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah membekali guru untuk menjadi fasilitator kesehatan mental remaja melalui penguasaan kecakapan hidup memahami diri sendiri atau kesadaran diri dan berpikir rasional dari aspek pengetahuan dan ketrampilan.

METODE

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, tentunya dibutuhkan alat dan bahan. Kegiatan PkM dilaksanakan sesuai perencanaan. Alat yang digunakan yaitu *projector* untuk menampilkan materi, *mic* dan *speaker* untuk membantu supaya suara terdengar

keras dan jelas serta fasilitas untuk peserta supaya nyaman berupa kursi dan meja yang disetting setiap masing-masing 1 kursi dan 1 meja. Hal ini sebagai upaya penerapan protokol kesehatan, dan juga masker serta *hand sanitizer* untuk masing-masing peserta.

Selain alat, terdapat bahan yang digunakan yaitu modul panduan pembelajaran tentang kesehatan mental dan kecakapan hidup yang berisi panduan pelaksanaan pelatihan, materi, dan instrument berupa lembar kerja praktikum untuk menggali tentang kesadaran diri, introspeksi diri, menemukan harga diri, mengatasi harga diri rendah, dan menetapkan tujuan untuk diri sendiri. Bahan yang penting lainnya adalah kuesioner tentang pengetahuan materi kesehatan mental dan kecakapan hidup kesadaran diri dan berpikir rasional. Dalam kuesioner terdapat 20 butir soal dalam bentuk pilihan Benar dan Salah. Metode pelaksanaan pada PkM ini adalah pendampingan pelatihan dengan tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Observasi lapangan

Dalam tahapan ini, pengabdi mengamati kondisi sekolah terutama pada aspek lingkungan dan kegiatan sekolah yang sedang berlangsung pada saat PkM dilaksanakan, terutama pada masa pandemi. Berdasarkan hasil observasi, situasi dan kondisi memungkinkan untuk pelaksanaan PkM karena pembelajaran masih dilakukan secara daring dan terdapat alokasi waktu dari guru untuk kegiatan ini dan bisa dilaksanakan secara luring.

2. Sosialisasi program

Setelah observasi, langkah selanjutnya pengabdi dan tim melakukan koordinasi untuk membahas kegiatan, dimana sebelumnya sudah disampaikan permohonan secara resmi untuk ijin melaksanakan kegiatan pelatihan melalui surat yang disampaikan kepada pihak sekolah. Sosialisasi dilakukan dengan tatap muka yang dihadiri oleh kepala sekolah, wakil kepala sekolah bidang kurikulum, wakil kepala sekolah bagian kesiswaan dan perwakilan dari peserta. Dalam kesempatan ini juga dibahas tentang kesesuaian waktu dan tempat, dan hasilnya kegiatan akan dilaksanakan tanggal 1-2 Oktober 2021 mulai pukul 08.00 – selesai.

3. Pelatihan

Pelatihan dilaksanakan dengan metode Pembelajaran Orang Dewasa, mengutamakan berbagi pengalaman dan informasi dalam mendidik siswa dan penguatan di materi utama tentang kesehatan mental dan kecakapan hidup.

4. Evaluasi

Tahapan evaluasi dilakukan untuk melihat efektifitas pelatihan. Kegiatan evaluasi berupa pengisian kuesioner pre test dan post test serta evaluasi kegiatan pelatihan. Semua kuesioner diisi dengan menggunakan *Google Form* untuk meminimalkan kontak tangan.

Langkah-langkah untuk melaksanakan tahapan dalam metode kegiatan ini yaitu:

1. Koordinasi, dilakukan kepada semua pihak yang berkepentingan mulai dari pihak universitas dalam hal ini Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM), pihak sekolah dan terutama dari internal tim untuk memastikan semua kebutuhan disiapkan dan mengetahui pada peran dan tugas masing-masing.
2. Penyusunan kelengkapan berkas administrasi, meliputi berkas perijinan ke lokasi, surat tugas untuk tim termasuk mahasiswa yang membantu dari program studi Sarjana Keperawatan.
3. Persiapan materi, meliputi penyusunan modul dan lembar kerja praktikum
4. Pelaksanaan, merupakan kegiatan inti PkM, pengabdi melaksanakan pelatihan sesuai perencanaan dan kegiatan evaluasi
5. Penyusunan laporan, meliputi laporan akhir dan pembuatan manuscript untuk publikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM dapat digambarkan bahwa pelaksanaan berjalan dengan baik, mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Berdasarkan perencanaan mulai dari waktu, tempat, khalayak sasaran, penyusunan modul dan administrasi perijinan tersusun sesuai harapan. Kegiatan dihadiri oleh 11 orang guru, terdiri dari 2 orang guru laki-laki dan 9 orang guru perempuan, termasuk wakil kepala sekolah bagian kurikulum. Tempat kegiatan di SMP Muhammadiyah 4 Kabupaten

Bandung ruang laboratorium dengan penerapan protokol kesehatan. Adapun berdasarkan kegiatan pre test dan post test didapatkan hasil pada Tabel I berikut. Berdasarkan perhitungan nilai pre test dan post test yang diberikan, diperoleh nilai rata-rata post test yaitu 70, dengan nilai signifikan 0.019. Hasil ini menunjukkan kenaikan nilai yang signifikan antara pre test dan post test.

Tabel I. Hasil Pre Test dan Post Test Kegiatan Pelatihan

Kegiatan	Hasil			p Value
	Mean	Median	CI 95%	
Pre-Test	66	65	1.964-0.217	0.019
Post-Test	71	70		

Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan sejalan dengan permasalahan saat ini bahwa kesehatan mental mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Keterlibatan lintas sektor menjadi kunci pemecahan masalah, tidak hanya diserahkan kepada psikolog atau psikiater dan tenaga kesehatan, tetapi seluruh unsur harus terlibat, termasuk unsur-unsur yang ada di sekolah. Guru menjadi sosok penting dalam membersamai siswa menjalani sebagian besar waktunya disekolah. Sejalan dengan kondisi ini, maka kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat juga selaras dengan konsep dan teori penelitian yang menunjukkan pentingnya peran guru di sekolah membentuk mental sehat remaja.

Hasil uji pengetahuan menunjukkan adanya perbaikan pengetahuan guru setelah diberikan informasi tentang kesehatan mental dan kecakapan hidup. Kondisi ini adalah kondisi yang normal, tetapi penekanannya adalah bagaimana pihak-pihak yang ingin berkontribusi senantiasa memberikan informasi untuk meningkatkan literasi tentang kesehatan mental remaja dan bagaimana upaya untuk meningkatkannya melalui kecakapan hidup. Hal ini disadarkan pada hasil penelitian yang menjelaskan bahwa kesehatan mental remaja merupakan bagian dari kesehatan seorang individu secara keseluruhan. Selain evaluasi pengetahuan, dalam kegiatan ini diberikan praktik tentang pengisian lembar kecakapan hidup tentang menstimulasi kesadaran diri, mengetahui kelebihan dan kekurangan diri, menuangkan target hidup dan lainnya.

Remaja dengan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, ditandai adanya kecenderungan selalu berkesperimen mencari pengalaman baru, persepsi terhadap risiko rendah, keinginan kuat untuk mandiri, dan pencarian identitas diri yang berangsur-angsur akan membentuk kepribadian mereka seiring berjalannya waktu. Periode ini merupakan periode kritis yang ditandai dengan kematangan neurobiologis dan fisik, termasuk mengarah pada peningkatan kesadaran psikologis dan tingkat interaksi sosial dan emosional yang tinggi dengan teman sebaya dan orang dewasa. Terdapat pendapat dari perspektif neurobiologis bahwa periode ini adalah "pekerjaan yang sedang berlangsung" karena interaksi dengan akademik, interpersonal, dan tantangan emosional serta penjelajahan wilayah dan bakat, bereksperimen dengan identitas sosial.

Selain evaluasi pengetahuan, evaluasi ketrampilan dilakukan dan diikuti oleh semua peserta dengan antusias sampai selesai. Berdasarkan observasi, peserta melakukan praktikum sesuai dengan instruksi simulasi, yaitu berperan sebagai fasilitator dengan lembar kerja sebagai instrumen praktikum. Praktikum dibutuhkan agar kompetensi tidak sebatas pengetahuan, tetapi guru juga bisa mulai memberikan ketrampilan hidup bagi remaja melalui metode sederhana mengisi lembar kerja, dan meskipun sederhana tetapi dalam lembar kerja tersebut merupakan dasar-dasar bagi siswa memulai belajar membentuk kecakapan hidup sehingga informasi yang diketahui tidak hanya seputar aspek fisik kesehatan reproduksi tetapi bagaimana membentuknya dari aspek mental juga.



Gambar 1. Pemberian Materi



Gambar 2. Pelaksanaan Praktikum

KESIMPULAN

Terdapat pendapat dari perspektif neurobiologis bahwa periode ini adalah “pekerjaan yang sedang berlangsung” karena interaksi dengan akademik, interpersonal, dan tantangan emosional serta penjelajahan wilayah dan bakat, bereksperimen dengan identitas sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini sehingga kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Ucapan terima kasih kepada pimpinan universitas dan jajarannya sebagai penyedia anggaran Pengabdian kepada Masyarakat skema Unggulan, kepala sekolah SMP Muhammadiyah 4 Kabupaten Bandung dan seluruh jajarannya yang memfasilitasi, dan sivitas masyarakat, serta sivitas akademika yang telah membantu pelaksanaan kegiatan Pengabdian.

REFERENSI

- Azizah, N., Yasin, A.A. 2022. Efektivitas Pendekatan Konseling Behavioral Pada Perilaku Self Harm di Manu Putri Buntet Pesantren. *Journal of Islamic Education Counseling (JIECO)*. **2**(1):1-7.
- Choresyo, B., Nulhaqim, S.A., Wibowo, H. 2015. Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*. **2**(3):381-387. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.13587>
- Clarke, A., Sorgenfrei, M., Mulcahy, J., Davie, P., Friedrich, C., McBride, T. 2021. *Adolescent Mental Health: A Systematic Review on The Effectiveness of School-Based Interventions*. London: Early Intervention Foundation. <https://www.eif.org.uk/report/adolescent-mental-health-a-systematic-review-on-the-effectiveness-of-school-based-interventions>
- Damsy, Y.J., Supriadi, Rivaei, W. 2014. Peran Orang Tua Dan Guru Dalam Mengatasi Sikap Dan Perilaku Menyimpang Anak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*. **3**(2):1-11. <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v3i2.4617>
- Dianovinina, K. 2018. Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*. **6**(1):69-78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Hadjam, M.N.R., Widhiarso, W. 2011. Pengujian Model Peranan Kecakapan Hidup terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi*. **38**(1):61-72. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7665>
- Lubis. L.T., Sati, L., Adinda, N.N., Yulianirta, H., Hidayat, B. 2019. Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*. **16**(2):120-129. [https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16\(2\).3898](https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16(2).3898)
- Malfasari, E., Sarimah, Febriana, R., Herniyanti, R. 2020. Adolescent's Mental Emotional. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ) : Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. **8**(3):241-246. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.241-246>
- Manjari, A., Srivastava, A. 2020. Teachers and School as Change Agent in Improving Mental Health Among Adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*. **8**(1):737-748. <https://dx.doi.org/10.25215/0801.092>
- Prihatiningsih, E., Wijayanti, Y. 2019. Gangguan Mental Emosional Siswa Sekolah Dasar. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*. **3**(2):252-262. <https://doi.org/10.15294/higeia.v3i2.26024>
- Shidiq, A.F., Raharjo, S.T. 2018. Peran Pendidikan Karakter di Masa Remaja Sebagai Pencegahan Kenakalan Remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*. **5**(2):176-187. <https://doi.org/10.24198/jppm.v5i2.18369>