

Pelatihan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Teknik M3 (Mendengar, Memahami, Merangkul) sebagai Upaya Peduli Kesehatan Mental Generasi Alpha di MAN 1 Bekasi

Group Counseling Training Using the Listening, Understanding, Embracing Technique as an Effort to Care for the Mental Health of the Alpha Generation at MAN 1 Bekasi

Noor Lusty Putri ^{1*}

Sisca Pri Andiri ²

Yanita Trisetiyaningsih ²

¹Department of Physiotherapy, STIKes Bhakti Husada Cikarang, Cikarang, Bekasi, Indonesia

²Department of Nursing, STIKes Bhakti Husada Cikarang, Cikarang, Bekasi, Indonesia

email: lustyputri@gmail.com

Kata Kunci

Kesehatan mental
Remaja
Konseling Kelompok

Keywords:

Mental Health
Adolescent
Group Counseling

Received: December 2024

Accepted: February 2025

Published: May 2025

Abstrak

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, angka orang yang mengalami gangguan mental adalah cukup signifikan. Secara global, satu dari tujuh remaja usia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, yang menyumbang 13% dari beban penyakit global di kelompok usia ini. Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku termasuk di antara penyebab utama penyakit dan kecacatan di kalangan remaja. Bahkan, bunuh diri merupakan penyebab kematian keempat terbanyak di antara mereka yang berusia 15-29 tahun. Dengan begitu, penanganan kondisi kesehatan mental pada remaja menjadi sangat penting karena dapat berdampak pada kesejahteraan mereka tidak hanya selama masa remaja, tetapi juga dalam kehidupan dewasa mereka. Remaja yang mengalami masalah kesehatan mental cenderung mengalami kesulitan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam belajar, berinteraksi sosial, dan mengatasi tekanan emosional. Kesehatan mental yang baik pada remaja juga berkaitan erat dengan kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang sehat di masa dewasa. Salah satu metode yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja adalah melalui konseling kelompok. Kegiatan ini dilakukan pada bulan November 2024 dengan sasaran remaja di MAN 1 Bekasi. Jumlah peserta pada kegiatan ini sebanyak 30 siswa. Kegiatan ini diawali dengan pretest, pemberian edukasi, konseling kelompok, dan posttest. Hasil pretest didapatkan hasil skor minimum 1 skor maksimum 25 dan rerata skor sebesar 17,4. Berdasarkan hasil evaluasi peserta melalui *posttest* didapatkan hasil skor minimum 7 skor maksimum 30 dan rerata skor sebesar 21,7. Ada peningkatan skor pengetahuan sebesar 4,3. Dari hasil evaluasi konseling kelompok didapatkan bahwa masing-masing peserta mampu melakukan dinamika kelompok dengan baik dalam konseling kesehatan mental remaja. Diharapkan kegiatan ini akan berlanjut secara rutin untuk menskrining kesehatan mental remaja

Abstract

Depression, anxiety, and behavioral disorders are among the leading causes of illness and disability among adolescents. Suicide is the fourth leading cause of death among those aged 15-29 years. Thus, handling mental health conditions in adolescents is very important because it can impact their well-being not only during adolescence but also in their adult lives. Adolescents who experience mental health problems tend to have difficulties in various aspects of life, including learning, interacting socially, and coping with emotional stress. Good mental health in adolescents is also closely related to their ability to build healthy relationships in adulthood. One method that has been proven effective in improving the psychological well-being of adolescents is through group counseling. This activity was carried out in November 2024, targeting adolescents at MAN 1 Bekasi. The number of participants in this activity was 30 students. This activity began with a pretest, education, group counseling, and a post-test. The pretest results obtained a minimum score of 1, a maximum score of 25, and an average score of 17.4. Based on the results of the participant evaluation through the posttest, the results obtained a minimum score of 7, a maximum score of 30, and an average score of 21.7. There was an increase in the knowledge score of 4.3. From the results of the group counseling evaluation, each participant was able to carry out group dynamics well in adolescent mental health counseling. It is hoped that this activity will continue routinely to screen adolescent mental health.



© 2025 Noor Lusty Putri, Sisca Pri Andiri, Yanita Trisetiyaningsih. Published by [Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya](http://www.instituteforresearchandcommunityservices.com). This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i5.8854>

How to cite: Putri, N. L., Andiri, S. P., Trisetiyaningsih, Y. (2025). Pelatihan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Teknik M3 (Mendengar, Memahami, Merangkul) sebagai Upaya Peduli Kesehatan Mental Generasi Alpha di MAN 1 Bekasi. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(5), 1311-1317. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i5.8854>

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan merupakan suatu keadaan sejahtera secara fisik, mental dan sosial yang utuh dan bukan hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan (*World Health Organization, 2022*). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, angka orang yang mengalami gangguan mental adalah cukup signifikan. Secara global, satu dari tujuh remaja usia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, yang menyumbang 13% dari beban penyakit global di kelompok usia ini. Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku termasuk di antara penyebab utama penyakit dan kecacatan di kalangan remaja. Bahkan, bunuh diri merupakan penyebab kematian keempat terbanyak di antara mereka yang berusia 15-29 tahun. Selain itu, risiko keadaan sosial yang mungkin dapat memperburuk kondisi kesehatan mental remaja juga perlu diperhatikan, termasuk eksposur terhadap kemiskinan, kekerasan, dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya. Permasalahan remaja Indonesia mencakup tiga hal penting, yakni :

- 1) masalah sosial, yang ditunjukkan dalam bentuk perbuatan kriminal, asusila, dan pergaulan bebas;
- 2) masalah budaya, seperti hilangnya identitas diri dengan terpengaruh pada budaya luar;
- 3) masalah moralitas, meliputi perilaku remaja yang kurang menghormati orang lain, tidak jujur sampai ke usaha menyakiti diri seperti mengonsumsi narkoba, stres, depresi, hingga bunuh diri. Kurangnya pemahaman remaja tentang ketrampilan hidup sehat, resiko hubungan seksual dan kemampuan untuk menolak hubungan yang tidak mereka inginkan merupakan faktor terjadinya hubungan seksual pranikah (Sarwono, 2011).

Hal tersebut sebagian besar dilakukan karena penasaran/ingin tahu (57,5%), terjadi begitu saja (38% perempuan) dan dipaksa oleh pasangan (12,6% perempuan). Beberapa fakta menunjukkan bahwa saat ini remaja Indonesia menghadapi berbagai tantangan, yaitu :

- 1) perilaku berisiko;
- 2) pengetahuan tentang kesehatan reproduksi kurang memadai;
- 3) akses terhadap informasi.

Dalam masa tiga dekade (1990-2017), terjadi perubahan pola penyakit mental, dimana gangguan depresi tetap menduduki urutan pertama. Gangguan depresi dapat dialami oleh semua kelompok usia. Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun), dengan prevalensi 6,2%. Sulawesi Tengah (12,3%), Gorontalo (10,3%) dan Nusa Tenggara Timur 9,7%) merupakan Provinsi dengan angka kejadian tertinggi di Indonesia serta adanya peningkatan prevalensi rumah tangga yang memiliki ODGJ (Orang dengan Gangguan Jiwa), yaitu Bali (11,1%), DI Yogyakarta (10,4%) dan Nusa Tenggara Barat (9,6%). Dengan begitu, penanganan kondisi kesehatan mental pada remaja menjadi sangat penting karena dapat berdampak pada kesejahteraan mereka tidak hanya selama masa remaja, tetapi juga dalam kehidupan dewasa mereka. Kesehatan jiwa merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kesehatan fisik. Kesehatan jiwa tidak hanya terkait masalah manajemen orang dengan gangguan jiwa. Kesehatan jiwa berkaitan dengan kualitas hidup kita, produktivitas, dan wajah generasi masa depan anak Bangsa. Membangun sistem kesehatan jiwa, berarti mengupayakan kualitas hidup yang lebih baik, lebih maju dan produktif. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental terkhusus di Indonesia masih sangat kurang. Hal ini dapat dilihat dari pandangan sebagian besar masyarakat bahwa individu dengan gangguan mental adalah aib dalam keluarga. Program kesehatan mental dapat menjadi salah satu bentuk pilihan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental. Program kesehatan mental ini menekankan keberadaan stigma buruk dan isu yang tidak tepat mengenai gangguan mental serta bagaimana menjaga kesehatan mental melalui *self love*. Sehingga dengan program ini, kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam hal kesehatan mental dapat lebih meningkat. Program kesehatan reproduksi remaja diintegrasikan dalam Program Kesehatan Remaja di Indonesia. Sejak tahun 2003, Kementerian Kesehatan telah mengembangkan model pelayanan kesehatan yang disebut dengan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Sasaran fokus adalah kelompok remaja di sekolah, remaja di luar sekolah, remaja putri sebagai calon ibu dan remaja hamil tanpa mempermasalahkan status pernikahan, remaja berisiko terinfeksi HIV, dan remaja berkebutuhan khusus. Pelayanan yang diberikan merupakan pelayanan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang diberikan secara komprehensif di semua

tempat dengan pendekatan PKPR termasuk didalamnya intervensi pada pelayanan kesehatan jiwa remaja, meliputi masalah psikososial, gangguan jiwa, dan kualitas hidup. Remaja yang mengalami masalah kesehatan mental cenderung mengalami kesulitan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam belajar, berinteraksi sosial, dan mengatasi tekanan emosional. Kesehatan mental yang baik pada remaja juga berkaitan erat dengan kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang sehat di masa dewasa. Salah satu metode yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja adalah melalui konseling kelompok. Kesehatan mental pada remaja adalah hal yang penting dan memerlukan perhatian serius. Konseling kelompok telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja melalui penyediaan dukungan emosional dan pengembangan keterampilan sosial. Dengan menekankan pentingnya kesehatan mental pada remaja dan manfaat konseling kelompok, diharapkan remaja dapat lebih mudah mengatasi masalah kesehatan mental mereka dan tumbuh menjadi individu yang lebih sehat secara psikologis (Stone, 2018). MAN 1 Bekasi merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas yang berada di Kabupaten Bekasi, Berdasarkan penyampaian dari pihak sekolah di MAN 1 Bekasi, sekolah belum pernah mengadakan kegiatan edukasi maupun sosialisasi terkait Peduli Kesehatan Mental pada Remaja maupun Pelatihan Konseling Kelompok.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di MAN 1 Bekasi pada bulan November 2024 yang dibawakan oleh tim dosen dan mahasiswa STIKes Bhakti Husada Cikarang dengan target sasaran mitra binaan adalah sebagian siswa kelas XII yang dipilih sebagai perwakilan setiap kelas. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini mempunyai tiga tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap perencanaan diawali dengan melakukan koordinasi dan komunikasi, penyusunan proposal, pengurusan ijin kegiatan, rapat persiapan dari tim pengabdian, pembuatan undangan untuk peserta kegiatan, menyiapkan materi, soal *pretest* dan *posttest*, serta sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian ini. Pada tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan, perkenalan tim, penyampaian agenda kegiatan, kemudian dilanjutkan dengan *pretest* terkait pengetahuan kesehatan mental, penyampaian materi tentang Peduli Kesehatan Mental dengan membagikan alat promosi kesehatan berupa leaflet dan konseling secara kelompok langsung bila ada remaja yang mengalami permasalahan. Setelah materi disampaikan oleh pemateri, selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab), kemudian di bagi berkelompok untuk melaksanakan konseling kelompok. Pada tahap evaluasi peserta mengisi Post-test terkait pengetahuan kesadaran kesehatan mental terhadap materi yang telah disampaikan. Setelah itu dilanjutkan dengan evaluasi kegiatan secara umum. Para peserta kegiatan serta para guru yang mendampingi kegiatan ini menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dan mengusulkan untuk diadakan kegiatan lanjutan berkaitan dengan Kesehatan mental remaja secara berkesinambungan. Di akhir kegiatan, tim juga memberikan apresiasi berupa *doorprize* bagi peserta yang mendapatkan nilai tertinggi dalam *pretest* dan *posttest*, peserta yang aktif selama kegiatan berlangsung, peserta yang mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh tim pengabdian, serta pemberian kenang kenangan kepada pihak sekolah, dan siakhiri dengan kegiatan foto bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah diikuti oleh 30 siswa dari kelas XII yang terbagi dalam 3 orang kelas XII.1, 4 orang kelas XII.2, 5 orang dari kelas XII.3, 4 orang kelas XII.4, 2 orang kelas XII.5, 4 orang kelas XII.8, 4 orang kelas XII.9 dan 4 orang kelas XII.10, serta 4 guru pendamping dari MAN 1 Bekasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan kegiatan *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap kesehatan mental remaja. Soal *pretest* dibuat dengan menggunakan aplikasi Kahoot sebanyak 11 soal, link dibagikan kepada siswa melalui *grup whatsapp* kemudian baru peserta mengerjakan soal *pretest* selama kurang lebih 15 menit. Berdasarkan hasil *pretest* didapatkan hasil skor minimum 1 skor maksimum 25 dan rerata skor sebesar 17,4. Kegiatan kedua yaitu penyampaian materi terkait dengan

kesehatan mental dan konseling kelompok yang disampaikan oleh dosen tim pengabdian dari STIKes Bhakti Husada Cikarang. Dalam pemberian materi edukasi ini, disampaikan beberapa materi yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja, faktor yang mempengaruhi, indikator kesehatan mental, serta prinsip, cara dan tahapan dalam konseling kelompok. Setelah pemberian edukasi, maka peserta akan dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari siswa dan didampingi oleh dosen dan mahasiswa dari tim pengabdian untuk belajar melakukan konseling kelompok terkait dengan kesehatan mental remaja dengan menggunakan teknik M3 (mendengar, memahami, dan merangkul). Peserta terlihat nampak antusias dalam mengikuti kegiatan edukasi dan pelatihan konseling kesehatan mental ini. Setelah kegiatan edukasi dan pelatihan konseling kelompok selesai, maka peserta diberikan soal *posttest* melalui aplikasi Kahoot. Jumlah soal *posttest* sebanyak 11 soal dan dikerjakan kurang lebih selama 15 menit. Berdasarkan hasil evaluasi peserta melalui *posttest* didapatkan hasil skor minimum 7 skor maksimum 30 dan rerata skor sebesar 21,7. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* didapatkan adanya kenaikan skor tingkat pengetahuan remaja terkait dengan kesehatan mental sebesar 4,3. Hal ini menggambarkan bahwa pelatihan konseling kelompok sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait dengan kesehatan mental. Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia (*World Federation for Mental Health* 2021), kesehatan mental adalah :

- 1) kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain; dan
- 2) sebuah masyarakat yang baik adalah masyarakat yang membolehkan perkembangan ini pada anggota masyarakatnya selain pada saat yang sama menjamin dirinya berkembang dan toleran terhadap masyarakat yang lain.

Ada tiga ciri pokok mental yang sehat, yaitu :

- a. Seseorang melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan atau melakukan usaha untuk menguasai, dan mengontrol lingkungannya, sehingga tidak pasif menerima begitu saja kondisi sosialnya;
- b. Seseorang menunjukkan keutuhan kepribadiannya - mempertahankan integrasi kepribadian yang stabil yang diperoleh sebagai akibat dari pengaturan yang aktif.
- c. Seseorang mempersepsikan "dunia" dan dirinya dengan benar, independent dalam hal kebutuhan pribadi.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja seperti kesuksesan dan keberhasilan di sekolah, hubungan pertemanan dan keluarga, serta masalah sosial seperti lingkungan, kemiskinan, dan tidak memiliki pekerjaan (Steel *et al.*, 2022). Paparan kesulitan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dan eksplorasi identitas juga dapat mempengaruhi masalah kesehatan mental pada remaja (Malvika Sharma *et al.*, 2017). Pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental pada remaja sangatlah penting, sehingga diharapkan bisa meningkatkan kemampuan remaja untuk menolong dirinya dalam bidang kesehatan jiwa, meningkatkan kesiapsiagaan remaja tentang bahaya kesehatan jiwa, serta meningkatkan remaja melaksanakan perilaku sehat jiwa. Salah satu upaya dalam meningkatkan kesehatan jiwa pada remaja adalah dengan meningkatkan pengetahuan kesehatan jiwa pada remaja tersebut. Pengetahuan kesehatan jiwa remaja dipengaruhi oleh informasi yang diterimanya, baik yg didapat oleh orang tua, orang lain ataupun media masa (Livana, 2018). Baiknya pengetahuan kesehatan mental yang dimiliki oleh kelompok remaja demikian akan mencegah masalah kesehatan mental mereka sendiri serta dapat menjaga kesehatan fisik, mengantisipasi terjadinya depresi dan gangguan mental lainnya (Putri *et al.*, 2021). Program kesehatan mental merupakan salah satu bentuk pilihan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental. Program kesehatan mental ini menekankan keberadaan stigma buruk dan isu yang tidak tepat mengenai gangguan mental serta bagaimana menjaga kesehatan mental melalui *self love* serta untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sehingga dengan program ini, kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam hal kesehatan mental dapat lebih meningkat. Salah satu metode yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja adalah melalui konseling kelompok. Dalam kegiatan ini, tim pengabdian telah melakukan kegiatan edukasi dan dilanjutkan dengan konseling kelompok. Edukasi merupakan sarana untuk meningkatkan pengetahuan, sementara konseling kelompok merupakan layanan konseling yang ditawarkan kepada peserta (siswa) dalam suasana kelompok, menggunakan dinamika kelompok untuk belajar dari pengalaman satu sama lain sehingga peserta dapat mengatasi masalah masing-masing (Latuheru *et al.*, 2023). Edukasi

terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait dengan kesehatan mental. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan skor *pretest* dan *posttest* sebesar 4,3. Sedangkan Konseling kelompok telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja melalui penyediaan dukungan emosional dan pengembangan keterampilan sosial. Pemberian konseling akan lebih mudah dilakukan secara berkelompok, karena siswa umumnya lebih mudah menyampaikan perasaannya jika kelompok memiliki masalah serupa. Para ahli sepakat bahwa pemberian konseling kelompok sama efektifnya dengan konseling individu (Novotney, 2019). Konseling kelompok adalah suatu bentuk intervensi psikologis yang dilakukan oleh seorang konselor dengan melibatkan beberapa individu dalam kelompok. Teknik ini bertujuan untuk memberikan dukungan emosional, memfasilitasi pemecahan masalah, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri melalui interaksi dalam kelompok (Irvin, 1995). Pemberian konseling kelompok dirasa efektif dilakukan di sekolah karena keterbatasan jumlah konselor dan dapat menjangkau banyak siswa. Selain itu, memanfaatkan siswa sebagai konselor dapat menjadi alternatif baik. Siswa akan diberikan pelatihan untuk berperan sebagai konselor bagi anggota konseli dan memberikan dukungan sosial kepada teman sebaya. Pemberian konseling kelompok dapat meningkatkan self esteem, motivasi (Mohan *et al.*, 2021), dan menurunkan kecemasan (Sağar *et al.*, 2021). Dengan menekankan pentingnya kesehatan mental pada remaja dan manfaat konseling kelompok, diharapkan remaja dapat lebih mudah mengatasi masalah kesehatan mental mereka dan tumbuh menjadi individu yang lebih sehat secara psikologis.



Gambar 1. Pemberian Materi oleh Tim PKM dan Dosen.



Gambar 2. Pelatihan Konseling Kelompok.



Gambar 3. Foto bersama.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini berupa pelatihan konseling kelompok dengan menggunakan tehnik M3 (mendengar, memahami, merangkul) sebagai upaya peduli kesehatan mental generasi Alpha di SMK MAN 1 Bekasi telah berjalan dengan baik dan mempunyai dampak yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan serta kesadaran remaja dalam kepedulian terhadap Kesehatan mental. Dan berdasarkan hasil evaluasi peserta didapatkan ada peningkatan skor Tingkat pengetahuan remaja terkait kesadaran Kesehatan mental, serta peserta menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat bagi mereka. Untuk kegiatan berikutnya diharapkan dapat dilakukan secara rutin dalam deteksi dini gangguan mental pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pegabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih a Kepala Sekolah, Guru serta para Siswi dan Siswi MAN 1 Bekasi yang telah memberikan dukungan dan partisipasi atas terselenggaranya kegiatan pengabsian kepada Masyarakat ini dengan baik, dan juga tim pengabdian Masyarakat juga mengucapkan terima kasi hyangs ebesar besarnya kepada Yayasan Bhakti Husada, Ketua Stikes Bhakti Husada Cikarang, LPPM STIKes Bhakti Husada Cikarang, yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini.

REFERENSI

- American Psychological Association. (2019). Adolescent Mental Health: Understanding the Different Disorders. Retrieved from <https://apa.org/mentalhealth/adolescent>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, - Laporan Nasional Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta. ISBN 978-602-373-118-3. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasio%20nal.pdf>
- Irvin, Y. 1995. The theory and practice of group psychotherapy, 4th Ed. New York: Basic Book. <https://pinkpantheractivists.au/wp/wp-content/uploads/2024/05/Theory-and-Practice-of-Group-Psychhe-Irvin-D.-Yalom-Molyn-Leszcz.pdf>
- Latuheru, G., Mailoa, J. (2023). Psikoedukasi dan Konseling Kelompok Untuk Peningkatan Kesehatan Mental pada Dewasa Awal. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6 (10): 4288-4297. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i10.12136>

- Livana. (2018). Gambaran Kesehatan Jiwa Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1). 60– 63. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.1.2018.60-63>
- Kirmayer, L. J., Groleau, D., Guzder, J., Blake, C., & Jarvis, E. (2003). Cultural consultation: A model of mental health service for multicultural societies. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(3), 145-153. <https://doi.org/10.1177/070674370304800302>
- Malvika Sharma, Bratati Banerjee, S. G. (2017). Assessment of Mental Health Literacy in School-going Adolescents. *J. Indian Assoc. Child Adolesc. Ment. Health*, 13(4), 263–283. <http://dx.doi.org/10.1177/0973134220170403>
- Mohan, T.& Bakar, A.Y.A.2021.Group counseling as self-esteem and motivation intervention for truancy problematic students: a malaysian case study. *Social Sciences, Humanities and Education Journal (SHE Journal)*, 2,(1),72 –77. ISSN: 2720-9946 (Online) | ISSN: 2723-3626 (Print). <http://dx.doi.org/10.25273/she.v2i1.8656>
- Putri, N. A. S., Juhri, N. A., Asy'ari, A. H., Mufid, S. Al, Sari, D. R., Kinasih, D. S. S., Pratiwi, O. G., Melbiarta, R. R., Mudjiyanto, G. P., Divamillenia, D., & Indiatuti, D.N. (2021). Edukasi Daring Untuk Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Masa Wabah Covid-19. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17 (2), 151-164. <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v5i1.288>
- Notosoedirdjo & Latipun. 2005. Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan. Jakarta: EGC. <https://balaiyanpus.jogjaprovo.go.id/opac/detail-opac?id=72646>
- Noviawati, E., Yusuf, S. & Nurihsan, J. 2015. —Efektivitas Program Bimbingan Dan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Diri, Efikasi Diri, Dan Prestasi Akademikl. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 3(2): 175– 187. <https://ejournal.upi.edu/index.php/edusertris/article/view/73808>
- Novotney, A. 2019. Keys to great group therapy Seasoned psychologists offer their expertise on the art and skill of leading successful group therapy. <https://www.apa.org/monitor/2019/04/group-therapy>
- Sarwono, S.W. (2011). Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. <https://www.rajagrafindo.co.id/produk/psikologi-remaja/>
- Stone, J., et al. (2018). The Effectiveness of Group Counseling on Adolescent Mental Health. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 275-283. <https://doi.org/10.20961/shes.v5i2.59381>
- Steel, J., Twagira, F., Seekles, M. L., & Obasi, A. I. (2022). Promotive, preventive, and treatment interventions for adolescent mental health in sub-Saharan Africa: A protocol for two scoping reviews including systematic analyses of intervention effectiveness. *PLoS ONE*, 17(12 December). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279424>
- Tyas, D.V., Pertiwi, A., Nisa, V.Z. (2023). Sosialisasi Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1. No 10:2578-2585. <http://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/article/view/567/458>
- World Health Organization, (2022) WHO (2022a) Mental health. Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- World Health Organization, 2022 WHO (2022b) World Mental Health Report, World Health Organization. <https://doi.org/10.1136/bmj.o1593>.
- World Federation for Mental Health, 2021 World Federation for Mental Health. (2021). Mental Health in an Unequal World: Together we can make a difference A Call to Action for World Mental Health Day 2021. http://wmhd2021.com/template.php?file=news/21-03-19_about-the-theme.html
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2023, Laporan Hasil Penelitian Kementerian Kesehatan Indonesia, Jakarta. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>