JCEMTY Journal of Community Empowerment for Multidisciplinary (JCEMTY)
Volume 03, Number 02 (November 2025)
p-ISSN: 2987-5072 e-ISSN: 2987-5080

Health Promotion through Audiovisual Media on Improving Students' Knowledge, Attitudes, and Behavior about Mental Health

Promosi Kesehatan melalui Media Audiovisual terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Siswa tentang Kesehatan Mental

Sadya Bustomi[1], Prihayati[1], Ismarina[1], Diah Nurul Qulbi[1], Rizka Fitriani[1], Binawan Septiadi[1]

[1] Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Faletehan, Indonesia

Korespondensi:
Prihayati
prihayati575859@gmail.com

Abstract:
Mental disorders are becoming increasingly prevalent across all age groups, particularly among adolescents. Given that adolescence is a transitional phase between childhood and adulthood, this activity was implemented due to the low level of understanding among adolescents regarding mental health issues and the persistent stigma associated with psychological problems. This community service activity aims to improve students' knowledge, attitudes, and behaviors related to mental health through audiovisual media-based health promotion. The implementation method includes preparation, intervention, and evaluation. The intervention involved screening educational videos on mental health topics, followed by interactive discussions and group reflections. Evaluation was conducted by comparing pre-test and post-test results. The results showed a significant improvement in students' knowledge, attitudes, and behaviors after the intervention. Students became more open and understood the importance of maintaining mental health, and were more willing to seek help if experiencing psychological distress. This activity received a positive response from both the school and students. Audiovisual media has proven effective as an educational tool for adolescents. Going forward, it is hoped that this program can be continued and incorporated into ongoing character development for students at school.

Keywords*: mental health, adolescents, audiovisual, health promotion*

Abstrak:
Masalah gangguan mental semakin berkembang luas di semua kelompok usia, terutama pada remaja. Mengingat remaja ialah fase dimana seseorang mengalami transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. kegiatan ini dilaksanakan karena rendahnya pemahaman remaja terhadap isu kesehatan mental, serta masih adanya stigma yang melekat pada permasalahan psikologis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terkait kesehatan mental melalui promosi kesehatan berbasis media audiovisual. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi. Intervensi dilakukan melalui pemutaran video edukatif yang membahas topik kesehatan mental, diikuti dengan diskusi interaktif dan refleksi kelompok. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa setelah intervensi dilakukan. Siswa menjadi lebih terbuka dan memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, serta lebih berani mencari bantuan jika mengalami tekanan psikologis. Kegiatan ini mendapat respon positif dari pihak sekolah dan siswa. Media audiovisual terbukti efektif sebagai sarana edukasi remaja. Ke depan, diharapkan program ini dapat dilanjutkan dan dijadikan bagian dari pembinaan karakter siswa secara berkelanjutan di sekolah.

Kata Kunci: kesehatan mental, remaja, audiovisual, promosi kesehatan

Disubmit: 17-06-2025 Direvisi: 05-11-2025 Diterima: 07-11-2025

DOI: https://doi.org/10.53713/jcemty.v3i2.378
This work is licensed under CC BY-SA License.

Volume 03, Number 02 (November 2025)
p-ISSN: 2987-5072 e-ISSN: 2987-5080

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental pada remaja saat ini semakin menjadi perhatian serius di berbagai kalangan, baik tenaga kesehatan, pendidik, maupun masyarakat luas (Karisma et al., 2024). Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan kesehatan jiwa karena berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Tyas et al., 2023). Pada fase perkembangan ini, mereka mengalami berbagai perubahan kompleks, baik secara fisik, emosional, kognitif, maupun sosial, yang dapat memengaruhi stabilitas psikologis (Muktar, 2024). Perubahan-perubahan tersebut sering kali menimbulkan tekanan batin yang berpotensi memicu gangguan mental seperti depresi, kecemasan, stres, hingga perilaku menyimpang (Maha et al., 2025). Gangguan kesehatan mental pada remaja tidak hanya berdampak pada kualitas hidup individu, tetapi juga dapat mengganggu proses belajar, hubungan sosial, dan perkembangan psikososial secara keseluruhan (Vitoasmara et al., 2024).

Masa remaja adalah periode penting dalam pembentukan identitas diri dan kemandirian, sehingga dukungan terhadap kesehatan mental sangat dibutuhkan (Ramadhan et al., 2025). Namun, masih banyak remaja yang memiliki pemahaman terbatas tentang kesehatan mental, cenderung mengabaikan gejala-gejala gangguan, atau bahkan merasa malu untuk mencari pertolongan (Hidayat et al., 2024). Kurangnya literasi kesehatan mental membuat mereka rentan terhadap stigma, diskriminasi, dan kesulitan dalam mengelola emosi serta stres. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman dan kesadaran akan kesehatan mental menjadi langkah strategis dalam mewujudkan generasi yang tangguh secara psikologis (Septiana et al., 2024).

Salah satu upaya efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental adalah melalui kegiatan penyuluhan atau edukasi (Sumolang & Zamli, 2025). Penyuluhan yang dirancang secara sistematis dan menggunakan media yang relevan dapat membantu remaja memahami konsep kesehatan mental, mengenali tanda-tanda gangguan, serta mengetahui cara mengatasi dan mencari bantuan (Sujarwo & Endila, 2025). Media penyuluhan yang interaktif dan menarik cenderung lebih mudah diterima oleh remaja, mengingat karakteristik mereka yang akrab dengan teknologi dan informasi digital (Ariyanti et al., 2025).

Di antara berbagai media edukasi, media audiovisual, terutama video, telah terbukti lebih efektif dibandingkan media cetak seperti poster atau brosur (Edward et al., 2025). Video mampu menyampaikan pesan secara visual dan auditori, sehingga informasi lebih mudah dipahami, diingat, dan dikaitkan dengan situasi nyata (Imandina et al., 2024). Selain itu, penggunaan video juga mendukung gaya belajar remaja yang cenderung dinamis dan visual. Studi menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mental melalui media video dapat meningkatkan pengetahuan, sikap positif, serta kepercayaan diri remaja dalam menghadapi masalah psikologis (Ariyanti et al., 2025).

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja melalui penyuluhan berbasis media audiovisual. Intervensi dilakukan dengan

Volume 03, Number 02 (November 2025)
p-ISSN: 2987-5072 e-ISSN: 2987-5080

menyajikan konten edukatif dalam bentuk video animasi yang informatif, menarik, dan sesuai dengan konteks budaya lokal (An-Nisa et al., 2025). Dengan demikian, diharapkan remaja tidak hanya memahami pentingnya kesehatan mental, tetapi juga mampu mengembangkan sikap empatik terhadap teman sebaya yang mengalami gangguan jiwa, serta memiliki keterampilan dasar dalam menjaga kesejahteraan psikologis diri sendiri (Rostiawan et al., 2025).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perilaku siswa dalam menjaga kesehatan mental melalui edukasi berbasis media audiovisual. Melalui pendekatan edukatif yang inovatif dan kontekstual, program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi yang berkelanjutan dalam penguatan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah maupun komunitas (Riyanto et al., 2025). Upaya ini sejalan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs), khususnya dalam aspek kesejahteraan dan pendidikan berkualitas. Dengan memberdayakan remaja sebagai agen perubahan, diharapkan tercipta lingkungan yang lebih inklusif, suportif, dan bebas dari stigma terhadap gangguan kesehatan mental (Kurniawati & Hasanah, 2025).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMAN 1 Padarincang dengan melibatkan 31 siswa kelas X yang dipilih secara acak. Program berlangsung selama tiga bulan, mulai Desember hingga Februari, dengan intervensi dilaksanakan selama tiga hari. Metode yang digunakan berupa promosi kesehatan melalui media audiovisual dengan pendekatan edukatif dan partisipatif. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, observasi, dan diskusi bersama guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan mental siswa. Hasil identifikasi digunakan sebagai dasar penyusunan materi edukasi audiovisual yang mencakup pengenalan kesehatan mental, gejala gangguan psikologis, pengelolaan emosi, dan upaya mencari bantuan.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui empat sesi pertemuan, masing-masing berdurasi 60 menit. Kegiatan diawali dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa sebelum intervensi. Edukasi diberikan melalui pemutaran video mengenai kesehatan mental, dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan refleksi kelompok untuk memperkuat pemahaman serta meningkatkan partisipasi siswa.

Tahap evaluasi dilakukan melalui post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test. Hasil kedua pengukuran dibandingkan untuk mengetahui perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa setelah mengikuti edukasi. Partisipasi dan respons siswa selama kegiatan turut menjadi bahan evaluasi. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar penyusunan laporan serta

Volume 03, Number 02 (November 2025)
p-ISSN: 2987-5072 e-ISSN: 2987-5080

rekomendasi untuk pengembangan program promosi kesehatan mental secara berkelanjutan di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMAN 1 Padarincang berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari siswa maupun pihak sekolah. Intervensi dilakukan terhadap 31 siswa kelas X yang dipilih secara acak. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 3 hari dengan total empat sesi pertemuan, masing-masing berdurasi 60 menit. Setiap sesi diisi dengan pemutaran video edukatif tentang kesehatan mental, diikuti dengan diskusi interaktif dan refleksi kelompok.

Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terkait kesehatan mental. Hasil awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah dan kurang memahami pentingnya menjaga kesehatan mental. Banyak di antara mereka yang menganggap isu kesehatan mental sebagai hal yang tabu dan jarang dibahas di lingkungan sekolah atau keluarga.

Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa siswa terlibat dalam kegiatan edukasi dan diskusi interaktif. Pemanfaatan media audiovisual membantu penyampaian informasi kesehatan mental melalui kombinasi gambar, suara, dan contoh situasi yang dekat dengan kehidupan remaja. Kegiatan diskusi memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan pengalaman serta memperoleh pemahaman mengenai cara menghadapi permasalahan psikologis. Diskusi kelompok yang difasilitasi setelah setiap video juga memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman pribadi. Beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka pernah mengalami tekanan mental, tetapi tidak tahu cara mengatasinya. Melalui kegiatan ini, mereka mengaku merasa lebih dimengerti dan didukung (Jayanti et al., 2024).

Tabel 1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Promosi Kesehatan Mental melalui Media Audiovisual

Tahapan Kegiatan	Bentuk Kegiatan	Hasil Pelaksanaan
Persiapan	Koordinasi dengan sekolah, observasi, dan diskusi bersama guru BK	Teridentifikasinya kebutuhan edukasi kesehatan mental dan tersusunnya materi audiovisual.
Pengukuran awal	Pelaksanaan pre-test kepada 31 siswa kelas X	Diperolehnya gambaran awal pemahaman, sikap, dan perilaku siswa terkait kesehatan mental.
Edukasi audiovisual	Pemutaran video edukatif dalam empat sesi, masing-masing 60 menit	Siswa memperoleh informasi mengenai kesehatan mental, gejala gangguan psikologis, dan upaya menjaga kesehatan mental.
Diskusi interaktif	Tanya jawab dan refleksi kelompok setelah pemutaran video	Siswa berpartisipasi dalam diskusi, menyampaikan pengalaman, dan mengajukan pertanyaan.
Evaluasi	Pelaksanaan post-test setelah intervensi	Teridentifikasinya perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa setelah mengikuti edukasi.

Volume 03, Number 02 (November 2025)
p-ISSN: 2987-5072 e-ISSN: 2987-5080

Hasil evaluasi sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya perubahan positif pada aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terkait kesehatan mental. Peningkatan pengetahuan terlihat dari kemampuan siswa dalam memahami pentingnya kesehatan mental serta mengenali gejala awal gangguan psikologis. Perubahan sikap tercermin dari keterbukaan siswa dalam mendiskusikan permasalahan kesehatan mental dan tumbuhnya empati terhadap teman sebaya. Perubahan perilaku ditunjukkan melalui upaya siswa dalam menerapkan strategi pengelolaan stres serta meningkatnya kesadaran untuk mencari bantuan saat menghadapi tekanan psikologis. Temuan tersebut menunjukkan potensi media audiovisual sebagai sarana edukasi kesehatan mental yang relevan dengan karakteristik remaja.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi Audiovisual

Aspek Evaluasi	Kondisi Sebelum Intervensi	Kondisi Setelah Intervensi
Pengetahuan	Pemahaman siswa mengenai kesehatan mental masih rendah. Sebagian siswa belum mengenali gejala gangguan psikologis.	Siswa lebih memahami pentingnya kesehatan mental serta mengenali gejala stres, kecemasan, dan depresi.
Sikap	Isu kesehatan mental masih dianggap tabu dan kurang terbuka untuk dibicarakan.	Siswa menunjukkan sikap lebih terbuka, meningkatkan empati terhadap teman sebaya, dan memahami pentingnya bantuan psikologis.
Perilaku	Sebagian siswa belum mengetahui cara mengatasi tekanan psikologis yang dialami.	Siswa mulai mengenal dan menerapkan teknik relaksasi, journaling, berbagi cerita dengan orang tepercaya, serta mencari informasi layanan konseling.

Dukungan positif dari pihak sekolah terhadap kegiatan pengabdian ini menjadi indikator kuat bahwa intervensi yang dilakukan relevan dan bermanfaat bagi lingkungan pendidikan. Pernyataan niat dari pihak sekolah untuk mengintegrasikan promosi kesehatan mental sebagai bagian dari program rutin Bimbingan dan Konseling (BK) menunjukkan komitmen jangka panjang dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik. Hal ini tidak hanya memperkuat dampak langsung terhadap peningkatan literasi kesehatan mental siswa, tetapi juga membuka peluang terciptanya budaya sekolah yang responsif secara psikososial, inklusif, dan berkelanjutan (Hidayat & Arief, 2025). Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya bersifat temporer, melainkan mampu menjadi fondasi bagi pembinaan mental emosional remaja yang sistematis dan terintegrasi dalam ekosistem pendidikan sekolah (Idayanti et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual sebagai sarana promosi kesehatan mental terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, membentuk sikap positif, dan mendorong perilaku yang mendukung kesehatan mental di kalangan remaja (Aurora et al., 2025). Keterlibatan aktif siswa selama kegiatan berlangsung menjadi salah satu faktor utama yang mendukung keberhasilan intervensi. Selain itu, pendekatan visual yang menarik dan penyampaian materi yang mudah dipahami turut berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman dan ketertarikan peserta terhadap topik kesehatan mental (Aurora et al., 2025).

Volume 03, Number 02 (November 2025)
p-ISSN: 2987-5072 e-ISSN: 2987-5080

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan, diharapkan sekolah dapat melanjutkan upaya promosi kesehatan mental secara berkelanjutan dengan mengintegrasikan materi ini dalam kegiatan Bimbingan Konseling, pembinaan siswa, atau program ekstrakurikuler. Integrasi program kesehatan mental ke dalam kegiatan sekolah perlu didukung oleh keterlibatan pimpinan, tenaga pendidik, dan evaluasi pelaksanaan agar program dapat diterapkan secara berkelanjutan (Baffsky et al., 2023). Guru dan konselor sekolah dapat memanfaatkan media audiovisual sebagai alat bantu pembelajaran dan konseling karena sesuai dengan karakteristik generasi digital. Pemanfaatan video edukasi juga telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja dan tenaga pendidik (Schröder et al., 2025). Siswa diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dan tidak ragu untuk mencari bantuan jika menghadapi masalah kesehatan mental. Ketersediaan layanan kesehatan mental di lingkungan sekolah perlu disertai upaya mengurangi stigma dan hambatan akses agar siswa lebih mudah memperoleh bantuan yang dibutuhkan (McPhail et al., 2024). Dukungan kebijakan dan program yang terstruktur diperlukan untuk mendorong pelaksanaan promosi kesehatan mental secara sistematis dan berkelanjutan di sekolah, mengingat pentingnya kesehatan mental bagi perkembangan remaja. Keberhasilan penerapan program kesehatan mental di lingkungan pendidikan berkaitan dengan berbagai faktor pendukung dan hambatan di tingkat sekolah, sehingga diperlukan pendekatan yang melibatkan seluruh unsur sekolah (Higgins & Booker, 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Promosi kesehatan melalui media audiovisual terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku siswa terkait kesehatan mental di SMAN 1 Padarincang. Media audiovisual yang digunakan mampu menarik perhatian siswa dan menyampaikan pesan dengan lebih jelas, nyata, serta mudah dipahami. Hal ini memperkuat daya serap materi dan meningkatkan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Terdapat peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa setelah intervensi dilakukan, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil evaluasi pre-test dan post-test. Kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak langsung bagi siswa, tetapi juga memotivasi pihak sekolah untuk mengintegrasikan isu kesehatan mental ke dalam program pembinaan karakter dan layanan Bimbingan dan Konseling secara berkelanjutan.

REFERENSI

An-Nisa, L., Farida, I. A., Eva, N., Apsari, D. A., & Utomo, H. B. (2025). Implementasi model ADDIE dalam media edukasi sebagai pemahaman kesehatan mental. *Psyche 165 Journal*, *18*(1), 41–46. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i1.466

Ariyanti, K. S., Batiari, N. M. P., Herliawati, P. A., Dewianti, N. M., & Sariyani, M. D. (2025). Penggunaan video motion comic untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental di SMP Negeri 11 Denpasar. *Jurnal Abdi Insani*, *12*(6), 2619–2626. https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i6.2567

Aurora, I. N. I., & Ningsih, V. R. (2025). Pengaruh media poster terhadap pengetahuan dan sikap tentang kesehatan mental pada remaja di SMAN 5 Kota Jambi. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, *4*(1), 248–265. https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i1.4480

Baffsky, R., Ivers, R., Cullen, P., Wang, J., McGillivray, L., & Torok, M. (2023). Strategies for enhancing the implementation of universal mental health prevention programs in schools: A systematic review. *Prevention Science*, *24*(2), 337–352. https://doi.org/10.1007/s11121-022-01434-9

Edward, Z., Purwati, K., & Aprilia, A. (2025). Pengaruh promosi kesehatan melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang dismenore pada remaja putri SMA Negeri 15 Kota Batam tahun 2024. *Zona Kesehatan: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *19*(1). https://doi.org/10.37776/zonakes.v19i1.1738

Hidayat, H., Indrawati, I., & Suri, S. (2024). Identifikasi faktor-faktor penyebab gangguan jiwa pada remaja di rumah sakit jiwa. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *13*(2), 338–348. https://doi.org/10.36565/jab.v13i2.844

Hidayat, B., & Arief, Y. (2025). Integrasi psychological first aid (PFA) dalam pendidikan Indonesia untuk kesehatan mental siswa sebagai remaja. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, *3*(3), 134–148. https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i3.1125

Higgins, E., & Booker, R. (2023). What are the main factors that are thought to impact upon the implementation of a whole school approach to student mental health and wellbeing in schools? A systematic review. *International Journal of Wellbeing*, *13*(2), 77–94. https://doi.org/10.5502/ijw.v13i2.2833

Idayanti, M., Taufik, M., Sugiyanto, S., & Khamim, M. (2025). Membangun literasi kesehatan mental siswa dalam perspektif hukum (sosialisasi abdimas di SMA Negeri 1 Pangkah Kabupaten Tegal). *Nusantara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, *5*(3), 57–63. https://doi.org/10.55606/nusantara.v5i3.5597

Imandina, K., Sutejo, A., & Yani, A. R. (2024). Konsep video konten edukasi kesehatan mental untuk remaja. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, *4*(2), 16–30. https://doi.org/10.37329/metta.v4i2.3218

Jayanti, N. A. H. P., Restiani, N. K. D. N., Pramitayani, N. K. G., & Pitriyani, K. D. (2024). Upaya peningkatan kesehatan mental siswa SDN 1 Tukadmungga melalui pendekatan edukasi visual dan diskusi interaktif di ruang terbuka. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, *2*(3), 55–61. https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v2i3.112

Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2024). Kesehatan mental remaja dan tren bunuh diri: Peran masyarakat mengatasi kasus bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *3*(3), 560–567. https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439

Kurniawati, Y., & Hasanah, N. (2025). Pemberdayaan siswa sebagai agen perubahan: Model dukungan sebaya dalam mencegah perundungan di sekolah dasar: Empowering students as change agents: Peer support model in preventing bullying in elementary school. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, *10*(5), 1272–1277. https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i5.8875

Maha, S., Simangunsong, I. S., & Marniati, M. (2025). Analisis kesehatan mental pada remaja: Literatur review. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, *3*(3), 66–89. https://doi.org/10.57213/antigen.v3i3.727

McPhail, L., Thornicroft, G., & Gronholm, P. C. (2024). Help-seeking processes related to targeted school-based mental health services: Systematic review. *BMC Public Health*, *24*, Article 1217. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18714-4

Muktar, M. (2024). Penurunan intensitas pendidikan Islam terhadap fluktuasi emosional pada remaja usia pertengahan. *Islamic Pedagogy: Journal of Islamic Education*, *2*(2), 121–133. https://doi.org/10.52029/ipjie.v2i2.255

Ramadhan, G., Nurjanna, U., Ardiyani Rahayu, N., Natasya, N., Marshela, M., & Amril, A. (2025). Dinamika psikososial dalam perkembangan remaja: Studi kasus pada pengaruh teman sebaya. *RELIGI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *2*(2). https://doi.org/10.51454/religi.v2i2.1189

Riyanto, P., Gunawan, A., & Tambaip, B. (2025). Optimalisasi kesehatan mental dan fisik remaja melalui program senam mindfulness dan olahraga fungsional di era digital. *Jurnal Kolaborasi Pengabdian Masyarakat Fakultas Ilmu Administrasi*, *3*(1). https://doi.org/10.37950/jkpemasfia.v3i1.2333

Rostiawan, F., Febriansyah, A., & Mu'arifah, A. (2025). Peran pergaulan antar teman dalam menjaga kesehatan mental dan emosional. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, *9*(1), 39–51. https://doi.org/10.30653/001.202591.477

Schröder, R., Hamer, T., Kruzewitz, V., Busch, E., Suhr, R., & König, L. (2025). Effects of YouTube health videos on mental health literacy in adolescents and teachers: Randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, *12*, Article e76004. https://doi.org/10.2196/76004

Septiana, N. Z., Istiqomah, N., & Rahayu, D. S. (2024). Literasi kesehatan mental: Dampak perilaku dan resiliensi sosial pada remaja. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, *11*(1), 81–91.

Sujarwo, S., & Endila, Y. (2025). Program penyuluhan kesehatan mental untuk meningkatkan kesadaran remaja di Kecamatan Ilir Timur II Palembang. *JUAN: Jurnal Pengabdian Nusantara*, *2*(1), 47–55. https://doi.org/10.63545/juan.v2.i1.90

Sumolang, S. M., & Zamli, Z. (2025). Pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran dan penanganan kesehatan jiwa di komunitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, *3*(5), 2474–2479. https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i5.2772

Tyas, D. M., Pertiwi, A., & Nisa, V. Z. (2023). Sosialisasi peningkatan pemahaman kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, *1*(10), 2578–2585. https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i10.567

Vitoasmara, F. V. H., Purnamasari, N. I., Aprillia, R. Y., & Dewi, L. D. A. (2024). Gangguan mental (mental disorders). *Student Research Journal*, *2*(3), 57–68. https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1230