

Kesehatan Mental Bagi Remaja: Workshop Mengenal dan Menjaga Kesehatan Mental Remaja

Bagus Ficki Triadi¹, Purbo Jati Kusumo², Putri Evanavita³, Eliza Novia Rahmadani⁴, Muhammad Maulana Abdurrohman⁵, Dina Tauhida^{6*}, Rangga Primadasa⁷

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus, Jl. Lkr. Utara, Kayuapu Kulon, gondangmanis, Kec. Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59327, Telp/Fax: 0291-438229, 202160123@std.umk.ac.id

²Program Studi PGSD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus, Jl. Lkr. Utara, Kayuapu Kulon, gondangmanis, Kec. Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59327, Telp/Fax: 0291-438229, 202133139@std.umk.ac.id

³Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muria Kudus, Jl. Lkr. Utara, Kayuapu Kulon, gondangmanis, Kec. Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59327, Telp/Fax: 0291-438229, 202112035@std.umk.ac.id

⁴Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muria Kudus, Jl. Lkr. Utara, Kayuapu Kulon, gondangmanis, Kec. Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59327, Telp/Fax: 0291-438229, 202112035@std.umk.ac.id

⁵Program Studi Sistem Informasi, Fakultas Teknik, Universitas Muria Kudus, Jl. Lkr. Utara, Kayuapu Kulon, gondangmanis, Kec. Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59327, Telp/Fax: 0291-438229, 202153164@std.umk.ac.id

^{6,7}Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Muria Kudus, Jl. Lkr. Utara, Kayuapu Kulon, gondangmanis, Kec. Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59327, Telp/Fax: 0291-438229, dina.tauhida@umk.ac.id, rangga.primadasa@umk.ac.id

*Korespondensi: dina.tauhida@umk.ac.id

Diterima: 1 Desember 2024 ; Review: 2 Desember 2024 ; Disetujui: 15 Desember 2024 ; Diterbitkan: 20 Desember 2024

Abstract

Adolescent mental health is an important aspect that is often overlooked, even though adolescence is a critical phase in emotional and social development. The Adolescent Mental Health Workshop held in Purwodadi Village aims to increase adolescents' understanding of the importance of maintaining mental balance amidst academic and social pressures. This activity involves delivering interactive materials on signs of mental health disorders, stress management strategies, and how to seek support when facing psychological problems. The workshop results showed that adolescents in Purwodadi Village experienced a significant increase in their awareness of the importance of mental health. They were better able to recognize early symptoms of mental disorders and understand the importance of seeking support from family, friends, or professionals. The positive response from adolescents and support from posyandu cadres showed that this activity successfully built awareness of the importance of mental health in everyday life.

Keywords: workshop, mental health, teenagers

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting yang sering kali terabaikan, padahal masa remaja adalah fase kritis dalam perkembangan emosional dan sosial. Workshop Kesehatan Mental Remaja yang dilaksanakan di Desa Purwodadi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga keseimbangan mental di tengah tekanan akademik dan sosial. Kegiatan ini melibatkan penyampaian materi interaktif mengenai tanda-tanda gangguan kesehatan mental, strategi pengelolaan stres, serta cara mencari dukungan ketika menghadapi masalah psikologis. Hasil dari workshop menunjukkan bahwa remaja di Desa Purwodadi mengalami peningkatan signifikan dalam kesadaran mereka tentang pentingnya kesehatan mental. Mereka lebih mampu mengenali gejala awal gangguan mental dan memahami pentingnya mencari dukungan dari keluarga, teman, atau profesional. Respon positif dari remaja dan dukungan dari kader posyandu menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil membangun kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Keywords : *workshop, kesehatan mental, remaja*

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi yang penuh tantangan. Pada fase ini, mereka mengalami perubahan besar baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Masa remaja juga menjadi periode kritis dalam membentuk identitas diri, menentukan arah masa depan, dan menghadapi berbagai tekanan, baik dari lingkungan sekolah, teman sebaya, keluarga, maupun dunia digital yang terus berkembang. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki kesehatan mental yang baik agar mereka dapat menghadapi tantangan tersebut dengan lebih resilien dan percaya diri. Remaja, sering disebut sebagai remaja, didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia sebagai individu berusia antara 10 dan 19 tahun (Kaur & Rani, 2023).

Masa remaja dianggap sebagai masa yang tidak stabil karena tantangan dan pemicu stres yang unik yang dihadapi oleh remaja saat ini. David Elkind berpendapat bahwa pandangan tradisional tentang masa remaja sebagai periode pertumbuhan bertahap dirusak oleh tekanan masyarakat yang menuntut kecanggihan dan kedewasaan. Hal ini menciptakan krisis identitas, yang mengarah pada pengalaman kebingungan, ketidakstabilan, dan kekacauan emosional. Elkind menekankan bahwa sifat tergesa-gesa dari masa remaja modern dapat mengakibatkan perilaku merusak diri sendiri, karena remaja berjuang untuk menavigasi identitas mereka yang terus berkembang di tengah harapan yang tidak realistis (Oda, 2007).

Perubahan terjadi dengan sangat cepat pada masa ini, baik secara fisik maupun perkembangan saraf. Sebagai masa pengalaman dan eksposur pertama, dunia di sekitar remaja berubah dengan cara yang tidak pernah mereka alami di masa kanak-kanak. Dalam keadaan normal, perubahan ini mengakibatkan stress yang dapat membuat remaja merasa kewalahan, terisolasi, dan tertekan (Sinha & Modi, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Copeland (2021), menemukan bahwa hubungan yang harmonis dengan teman sebaya selama masa remaja, berhubungan dengan kesehatan mental yang positif pada masa dewasa.

Kesehatan mental memegang peran penting dalam kehidupan individu. Mental yang sehat, seseorang dapat menjalani aktivitas sebagai makhluk hidup (Khasanah et al., 2024). Mental yang sehat juga mendukung perkembangan individu ke arah yang lebih baik di

masa depan (Minas, 2014). Menurut Gautam et al., (2024) , kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang dapat mengenali potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada lingkungannya.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor kognitif, pengetahuan dan faktor lainnya, seperti otonomi dan kemandirian, kemampuan mengembangkan diri dan mentolerir ketidakpastian, memiliki harga diri yang baik dan orientasi realitas yang tepat, serta mampu mengelola stress (Jokela, 2022).

Berdasarkan dari masalah yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa menjaga kesehatan mental remaja merupakan langkah penting untuk membantu mereka menghadapi berbagai tekanan dan tantangan yang muncul selama masa pertumbuhan. Kesehatan mental yang baik akan membekali remaja dengan kemampuan untuk mengelola stres, beradaptasi dengan perubahan, dan menjalani kehidupan yang produktif serta bermakna.

Oleh karena itu, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, kami berupaya untuk mendukung remaja dalam menjaga kesehatan mental mereka melalui sosialisasi dan edukasi. Salah satu upaya yang kami lakukan adalah dengan mengadakan workshop kesehatan mental yang dirancang khusus untuk remaja, dengan fokus pada pengenalan dan cara menjaga kesehatan mental. Dalam kegiatan ini, kami memberikan pemaparan mengenai pentingnya menjaga keseimbangan emosi, mengenali tanda-tanda gangguan mental, dan langkah-langkah untuk mencegah serta menangani masalah kesehatan mental sejak dini.

Workshop ini dilaksanakan dalam program *Kuliah Kerja Nyata (KKN)* Tim dari Desa Purwodadi, di mana tim KKN bekerja sama dengan posyandu remaja, yang menyadari pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental bagi para/remajanya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, memberikan informasi tentang cara mengatasi stres dan tekanan, serta menawarkan strategi praktis untuk menjaga keseimbangan psikologis mereka.

Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi siswa, membantu mereka dalam mengembangkan keterampilan pengelolaan stres, dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung kesejahteraan mental secara keseluruhan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental, siswa dapat menjadi lebih tangguh dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri.

2. ANALISIS SITUASI

Kesehatan Mental belum menjadi perhatian pada lingkungan Desa Purwodadi, khususnya pada kelompok umur remaja yang membutuhkan pemahaman. Beberapa penyebab bahwa kesehatan mental belum menjadi perhatian antara lain:

- a. Kurangnya Pemahaman dan Kesadaran
Kurangnya pemahaman dan kesadaran ini juga disebabkan belum pernah dilaksanakan sosialisasi maupun workshop mengenai kesehatan mental bagi penduduk Desa Purwodadi, khususnya bagi remaja desa.
- b. Keterbatasan Akses terhadap Layanan Kesehatan Mental
Akses terhadap layanan kesehatan mental juga belum memadai, seperti terlihat belum adanya poli kesehatan jiwa di puskesmas setempat.

- c. Pengaruh Budaya dan Tradisi
Kesehatan mental belum menjadi perhatian utama bagi masyarakat desa, karena fokus masyarakat masih mengenai kesehatan fisik saja.

3. METODE PELAKSANAAN

Workshop kesehatan mental sangat penting karena menyediakan lingkungan terstruktur bagi individu untuk mengekspresikan dan mengatur isi psikis mereka, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan komunikasi verbal (Maniakas, 2024). Dalam pelaksanaan kegiatan Workshop mengenai Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja di acara Posyandu Remaja yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN UMK di Desa Purwodadi, Kecamatan Margoyoso, Kabupaten Pati. Pendekatan yang digunakan adalah dengan pemaparan materi terkait pentingnya mengenal dan menjaga kesehatan mental remaja. Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan mahasiswa KKN meliputi sosialisasi secara langsung kepada remaja yang hadir. Materi tersebut mencakup pengenalan tentang kesehatan mental, gejala-gejala gangguan mental yang sering dialami remaja, serta cara mengatasi dan mencegah gangguan kesehatan mental.

Pelaksanaan Program:

Kegiatan pelaksanaan program kerja KKN UMK desa Purwodadi mengenai Program Kerja “Workshop Kesehatan Mental Remaja” diawali dengan pemaparan materi yang dilakukan secara langsung, memberikan kesempatan bagi para remaja untuk memahami pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital. Selanjutnya, dilakukan diskusi interaktif yang menggali pemahaman remaja tentang kesehatan mental serta memberikan ruang bagi mereka untuk berbagi pengalaman dan perasaan.

Simulasi dan studi kasus juga diterapkan untuk memberikan gambaran nyata mengenai masalah kesehatan mental yang mungkin dihadapi remaja, seperti mengelola stres akademik, menghadapi tekanan teman sebaya, dan dampak negatif dari penggunaan media sosial. Dengan pendekatan ini, diharapkan remaja dapat lebih memahami cara menjaga keseimbangan mental mereka.

Sesi konseling singkat juga disediakan, memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengajukan pertanyaan secara pribadi mengenai masalah yang mereka alami. Tim KKN memberikan panduan praktis tentang cara mencari dukungan, baik dari keluarga maupun profesional, jika mereka merasa membutuhkan bantuan lebih lanjut. Konseling kesehatan mental bagi remaja sangat penting karena mengatasi masalah mental dan perilaku yang seringkali tidak terdeteksi yang dapat mempengaruhi pembentukan karakter dan kualitas hidup mereka di masa depan (Sanjaya et al., 2024).

Materi edukasi berupa brosur dan informasi cetak dibagikan kepada para remaja untuk membantu mereka mengingat dan menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh selama sosialisasi. Kegiatan ditutup dengan evaluasi pemahaman melalui sesi tanya jawab.

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja Desa Purwodadi mengenai pentingnya kesehatan mental, serta memberikan mereka bekal untuk menghadapi tantangan psikologis di masa remaja dengan lebih baik, menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kesehatan mental di desa tersebut.

Adapun bahan dan alat yang digunakan untuk kesesuaian dengan kebutuhan dan hasil dari terlaksananya Workshop yang kami lakukan yaitu; Laptop, Speaker, Alat Tulis, Materi PPT.



Sumber : Hasil Pelaksanaan (2024)

Gambar 1. Penjelasan Materi

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Workshop mengenai pentingnya kesehatan mental remaja dilaksanakan di Gedung Posyandu Desa Purwodadi pada hari Minggu, 8 September 2024. Kegiatan ini berlangsung dari pukul 08.00 hingga 10.00 dengan memberikan penjelasan serta gambaran menyeluruh tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja. Acara ini diikuti oleh para remaja setempat serta kader posyandu, dan tanggapan yang diterima dari mereka cukup baik, menunjukkan antusiasme dan ketertarikan terhadap materi yang disampaikan.

Workshop ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental, memberikan pengetahuan tentang tanda-tanda awal gangguan mental, serta strategi untuk menjaga kesehatan mental di tengah tekanan kehidupan sehari-hari. Para peserta juga diajak untuk berdiskusi tentang isu-isu yang sering mereka hadapi, seperti stres akademik, tekanan dari lingkungan sosial, dan pengaruh media sosial terhadap kondisi psikologis mereka.

Pelaksanaan kegiatan ini berjalan lancar dengan dukungan dari berbagai pihak, termasuk kader posyandu yang berperan aktif dalam membantu jalannya acara. Pada akhir kegiatan, peserta remaja diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kesehatan mental serta cara menjaga keseimbangan emosi dan psikologis mereka dalam menghadapi berbagai tantangan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran remaja Desa Purwodadi mengenai pentingnya kesehatan mental. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat terus berlanjut melalui berbagai program lanjutan yang mendukung kesejahteraan mental remaja di desa tersebut.

Gambaran hasil dari Kegiatan Pendampingan Sosialisasi *Stop Bullying* sebagai berikut:

Kegiatan workshop mengenai kesehatan mental remaja yang dilaksanakan di Gedung Posyandu Desa Purwodadi pada hari Minggu, 8 September 2024, berhasil mencapai tujuannya dengan baik. Workshop ini, yang berlangsung dari pukul 08.00 hingga 10.00, dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai pentingnya kesehatan mental bagi remaja, serta cara-cara untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

a. Penyampaian Materi: Selama workshop, materi disampaikan secara terstruktur dan interaktif. Penjelasan mengenai konsep kesehatan mental, gejala gangguan mental,

dan strategi pengelolaan stres disampaikan dengan jelas. Materi ini mencakup pengenalan tentang kesehatan mental, dampak negatif dari tekanan sosial dan akademik, serta cara-cara praktis untuk menjaga kesehatan mental sehari-hari.

- b. Partisipasi Peserta:** Peserta workshop, yang terdiri dari remaja desa Purwodadi, menunjukkan keterlibatan aktif selama sesi. Mereka berpartisipasi dalam diskusi, bertanya mengenai isu-isu yang relevan, dan berbagi pengalaman pribadi. Keterlibatan ini menunjukkan bahwa peserta sangat tertarik dan serius dalam memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental.
- c. Respons Kader Posyandu:** Kader posyandu yang turut serta dalam acara juga memberikan tanggapan positif terhadap pelaksanaan workshop. Mereka mengapresiasi materi yang disampaikan dan menunjukkan dukungan penuh terhadap kegiatan ini. Kader posyandu berkomitmen untuk meneruskan informasi yang diperoleh kepada komunitas lebih luas di desa Purwodadi.
- d. Evaluasi dan Feedback:** Evaluasi dari peserta menunjukkan pemahaman yang meningkat mengenai pentingnya kesehatan mental. Banyak peserta yang menyatakan bahwa mereka merasa lebih siap untuk mengelola stres dan menghadapi tantangan sehari-hari setelah mengikuti workshop. Feedback yang diterima juga menunjukkan bahwa peserta merasa kegiatan ini bermanfaat dan relevan dengan kebutuhan mereka.
- e. Dampak Positif:** Kegiatan workshop memberikan dampak positif bagi remaja desa Purwodadi dengan meningkatkan kesadaran mereka tentang kesehatan mental. Para peserta kini lebih memahami bagaimana menjaga keseimbangan emosional dan psikologis mereka, serta merasa lebih diberdayakan untuk mencari bantuan jika diperlukan.

Diskusi

Program Workshop Kesehatan Mental Remaja di Desa Purwodadi, yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN-40, membawa dampak signifikan dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja. Sebelum sosialisasi ini dilakukan, remaja di Desa Purwodadi umumnya kurang memahami konsep kesehatan mental, apalagi cara menjaga keseimbangan emosi di tengah tantangan kehidupan modern.

Melalui kegiatan sosialisasi ini, mahasiswa KKN-40 berfokus pada memberikan pemahaman menyeluruh tentang kesehatan mental. Remaja diajak untuk memahami bagaimana tekanan dari berbagai aspek, seperti tuntutan akademik, lingkungan sosial, dan pengaruh media sosial, dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Sosialisasi ini memberikan informasi tentang tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, stres berlebihan, dan depresi, serta strategi untuk mengatasinya.

Program ini berhasil menggugah kesadaran remaja bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Salah satu poin penting yang dibahas adalah bagaimana mengenali gejala-gejala awal gangguan mental dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk menjaga keseimbangan mental. Diskusi interaktif juga mengungkap betapa banyak remaja yang merasa terbebani oleh ekspektasi orang tua dan lingkungan, namun mereka tidak tahu harus berbicara kepada siapa atau bagaimana cara mengelola perasaan tersebut.

Hasil dari kegiatan ini tidak hanya membawa pemahaman baru, tetapi juga memupuk empati di antara para remaja. Mereka belajar untuk lebih peduli terhadap sesama, membantu teman yang mungkin sedang mengalami masalah mental, dan mencari bantuan ketika mereka sendiri membutuhkannya. Kader posyandu, yang turut hadir dalam kegiatan

ini, memberikan dukungan penuh dan menegaskan pentingnya keterlibatan komunitas dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Kegiatan ini juga membuka peluang untuk melanjutkan program-program lanjutan terkait kesehatan mental di Desa Purwodadi, dengan harapan bisa membangun komunitas yang lebih sadar dan peduli terhadap kesejahteraan psikologis generasi muda. Program ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi kesehatan mental remaja di desa tersebut.

5. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Artikel tentang “Workshop Kesehatan Mental Remaja di Desa Purwodadi” menyoroti upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja mengenai pentingnya kesehatan mental. Melalui workshop ini, remaja diberi kesempatan untuk mendalami berbagai aspek terkait kesehatan mental, termasuk gejala gangguan mental, penyebab stres, dan strategi pengelolaan emosi yang efektif.

Kesehatan mental remaja menjadi perhatian utama dalam workshop ini, mengingat dampak signifikan yang dapat ditimbulkan oleh tekanan akademik, sosial, dan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Para peserta workshop menunjukkan peningkatan pemahaman yang jelas mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan bagaimana mengenali tanda-tanda gangguan mental.

Hasil workshop menunjukkan bahwa remaja kini lebih mampu menghadapi tantangan emosional dan stres, serta lebih terbuka dalam mencari bantuan bila diperlukan. Dukungan dari kader posyandu dan respons positif dari peserta menegaskan pentingnya melanjutkan program-program serupa untuk membangun komunitas yang lebih peduli terhadap kesehatan mental.

Secara keseluruhan, workshop ini tidak hanya memberikan pengetahuan praktis tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental remaja di Desa Purwodadi. Program ini berfungsi sebagai langkah awal yang penting untuk meningkatkan kesadaran dan mendukung kesehatan mental generasi muda, dengan harapan dapat memperluas jangkauan program-program kesehatan mental di masa depan. Kesimpulan dari kegiatan workshop ini adalah bahwa untuk mencapai kesejahteraan mental remaja yang optimal, diperlukan upaya bersama dari berbagai pihak, termasuk remaja itu sendiri, keluarga, dan komunitas. Workshop ini merupakan langkah awal yang efektif dalam menciptakan lingkungan yang lebih peduli dan mendukung kesehatan mental remaja di Desa Purwodadi.

Pengakuan/Acknowledgements

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan salah satu program kerja KKN berupa Workshop Kesehatan Mental Remaja di Desa Purwodadi. Artikel ini disusun sebagai salah satu bentuk laporan kegiatan, serta untuk memenuhi syarat penulisan artikel dari program KKN kami. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, kami menyadari betapa besar dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepala Desa Purwodadi, yang telah memberikan izin dan mendukung pelaksanaan program KKN kami di desa ini.
2. Kader Posyandu Desa Purwodadi, yang telah membantu dalam pelaksanaan workshop serta memberikan kontribusi berharga selama kegiatan berlangsung.

3. Para remaja Desa Purwodadi yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan workshop, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.
4. Tim KKN-40 yang dengan kerja keras dan komitmen tinggi telah melaksanakan program ini hingga sukses.
5. LPPM Universitas Muria Kudus yang telah menyelenggarakan KKN.

Daftar Pustaka

- Auliatul Khasanah, S., Sri Suyanti, T., Karyawati, T., Keperawatan Al Hikmah, A., Alamat, I., Raya Benda Komplek Ponpes Al Hikmah, J., Benda, D., & Sirampog, K. (2024). Asuhan Keperawatan Jiwa pada Tn. S dengan Masalah Utama Risiko Perilaku Kekerasan Akibat Skizofrenia Paranoid di Ruang Gatotkaca RSJD dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. *Nursing Applied Journal*, 2(4), 110–119. <https://doi.org/10.57213/naj.v2i4.413>
- Copeland, M. (2021). The Long Shadow of Peers: Adolescent Networks and Young Adult Mental Health. *Social Sciences*, 10(6), 231. <https://doi.org/10.3390/socsci10060231>
- Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., & Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(Suppl 2), S231–S244. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23
- Jokela, M. (2022). Why is cognitive ability associated with psychological distress and wellbeing? Exploring psychological, biological, and social mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111592>
- Kaur, Ms. R., & rani, Dr. B. (2023). OVERVIEW RELATED TO KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF ADOLESCENT GIRLS ABOUT ANOREXIA NERVOSA. *IDC International Journal*, 10(4), 1–4. <https://doi.org/10.47211/idcij.2023.v10i04.001>
- Maniakas, G. C. O. Faneco. (2024). Expressive workshops in mental health. *International Seven Journal of Multidisciplinary*, 3(2), 402–408. <https://doi.org/10.56238/isevmjv3n2-003>
- Minas, H. (2014). Global mental health and development: A thematic series. In *International Journal of Mental Health Systems* (Vol. 8, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-27>
- Oda, A. Y. (2007). David Elkind and the Crisis of Adolescence: Review, Critique, and Applications. *Journal of Psychology and Christianity*.
- Sanjaya, A., Santoso, A. L., Winoto, H. T., Sunarpo, J. H., & Putri, M. A. P. D. (2024). Optimalisasi Kesehatan Mental dan Perilaku Remaja Menuju Generasi Unggul Melalui Penyuluhan Siswa-Siswi SMPN 8 Surabaya - Jawa Timur. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 8(1), 50–60. <https://doi.org/10.29407/ja.v8i1.21624>
- Sinha, S., & Modi, J. (2014). Psychosocial aspects of changes during adolescence among school going adolescent Indian girls. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 409–413. <https://doi.org/10.5455/2320-1770.ijrcog20140625>