TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN: 2810-0395
e-ISSN: 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i3.5588

MEMBANGUN KESADARAN KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN REMAJA: SOSIALISASI UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN EMOSI DAN KEPERCAYAAN DIRI DI SMP ISLAM AL-AZHAR 32 PADANG

Building Mental Health Awareness Among Adolescents: Socialization to Enhance Emotional Balance and Self-Confidence at SMP Islam Al-Azhar 32 Padang

Dani Novriandi[1], Muhammad Ihsan Mukhtar[2], Ria Maylani Astuti[3], Rifania Primananda[4], Yulia Hanoselina[5]
Universitas Negeri Padang
daninovriandi34@gmail.com; ikhsanmukhtar12@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Mar 30, 2025	Apr 14, 2025	Apr 26, 2025	May 1, 2025

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 mental health socialization conducted at SMP Islam Al-Azhar 32 Padang aims to enhance adolescents' understanding of the importance of maintaining mental balance amid academic and social pressures. This activity involves interactive material presentations on the scope of mental health, its influencing factors, stress management strategies, and ways to help friends experiencing mental health disorders. The results of the socialization show that students experienced a significant increase in their awareness of the importance of mental health. They became more capable of recognizing early symptoms of mental disorders and understanding the importance of seeking support from family, friends, or

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

professionals. Positive responses from students and support from the school indicate that this activity successfully built awareness of the importance of mental health in everyday life.

Keywords: Socialization; Mental Health; Adolescents

Abstrak: Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting yang sering kali terabaikan, padahal masa remaja adalah fase kritis dalam perkembangan emosional dan sosial. Sosialisasi kesehatan mental yang dilaksanakan di SMP Islam Al-Azhar 32 Padang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga keseimbangan mental di tengah tekanan akademik dan sosial. Kegiatan ini melibatkan penyampaian materi interaktif mengenai cakupan kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhinya, strategi pengelolaan stres, serta cara membantu teman yang mengalami gangguan kesehatan mental. Hasil sosialisasi menunjukkan bahwa siswa 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 tenaga profesional. Respon positif dari siswa dan dukungan dari pihak sekolah menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil membangun kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Sosialisasi; Kesehatan Mental; Remaja

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan isu krusial yang semakin mendapat perhatian dalam dunia pendidikan dan kesehatan masyarakat. Di tengah tuntutan akademik yang tinggi, dinamika pergaulan sosial, serta eksposur terhadap media digital, remaja sangat rentan mengalami tekanan psikologis (WHO, 2021). Meski demikian, kesadaran dan pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental masih rendah (Rahmah et al., 2023). Masyarakat menganggap bahwa gangguan mental hanya berkaitan dengan kondisi berat seperti skizofrenia atau gangguan bipolar, tanpa menyadari bahwa stres, kecemasan, dan kurangnya rasa percaya diri juga merupakan bagian dari isu kesehatan mental yang perlu ditangani.

Sekolah sebagai institusi sosial memiliki peran penting dalam mendorong literasi kesehatan mental di kalangan pelajar. Pendidikan mengenai kesehatan mental merupakan hal yang krusial bagi siswa di lingkungan sekolah, namun kerap luput dari perhatian lembaga pendidikan (Fitriani & Syaifullah, 2022). Padahal, siswa sering mengalami tekanan akademik yang berat, tuntutan sosial, dan berbagai tantangan emosional yang dapat mengganggu

kesejahteraan mental mereka, yang pada akhirnya juga berdampak pada pencapaian akademik (Rofiqi et al., 2023). Upaya menjaga kesehatan fisik kerap tidak diimbangi dengan perhatian terhadap kesehatan mental. Banyak orang, termasuk kalangan siswa, cenderung mengabaikan pentingnya menjaga kondisi mental yang sehat (Siby & Kasingku, 2024). Padahal, masa remaja merupakan fase transisi penting dalam perkembangan psikososial dan emosional yang menentukan keseimbangan kepribadian seseorang di masa depan (Danuwijaya et al., 2022)

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dibutuhkan pendekatan edukatif yang tepat sasaran, salah satunya melalui program sosialisasi kesehatan mental yang dilakukan di lingkungan sekolah. Program ini dirancang tidak hanya sebagai penyampaian informasi, tetapi juga sebagai intervensi preventif yang menguatkan kapasitas emosional remaja agar mampu menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan rasa percaya diri individu dapat memperkuat kontrol terhadap kehidupannya dan mendorong perubahan perilaku yang sehat. Individu yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi cenderung lebih mungkin untuk memanfaatkan layanan kesehatan jiwa dibandingkan dengan mereka yang memiliki literasi rendah (Syadidurrahmah et al., 2020).

Selain itu, dalam praktik pemberdayaan remaja, pendekatan edukatif yang interaktif dan partisipatif terbukti lebih efektif dalam meningkatkan daya serap dan keterlibatan peserta. Aktivitas seperti penyampaian materi dengan presentasi yang menarik, sesi tanya jawab yang bersifat interaktif, serta penggunaan pretest dan posttest terbukti membantu siswa dalam memahami pentingnya kesehatan mental, termasuk definisinya, faktor-faktor yang memengaruhinya, konsekuensi negatif dari kurangnya perhatian terhadap kesehatan mental, serta manfaat yang diperoleh ketika kesehatan mental terjaga setelah dilakukan intervensi (Farika et al., 2024).

Literatur juga menunjukkan bahwa keterlibatan sekolah dalam menciptakan ekosistem yang mendukung kesehatan mental sangat penting. Sekolah yang mendukung kesehatan mental akan memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengungkapkan perasaan dan membangun kepercayaan diri (Azura et al., 2023).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas sosialisasi kesehatan mental dalam meningkatkan pemahaman siswa SMP mengenai pentingnya menjaga keseimbangan emosi dan kepercayaan diri. Penelitian ini juga bertujuan untuk melihat sejauh mana kegiatan sosialisasi berdampak terhadap kepedulian siswa dalam mendukung teman sebaya yang mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan

rekomendasi bagi sekolah dalam merancang program literasi kesehatan mental yang lebih sistematis, aplikatif, dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dan kualitatif untuk mengevaluasi efektivitas sosialisasi kesehatan mental yang dilaksanakan di SMP Islam Al-Azhar 32 Padang. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner pre-test dan post-test oleh 50 siswa dari kelas 7, 8, dan 9, yang dipilih secara purposive. Instrumen kuesioner dirancang untuk mengukur pemahaman siswa terhadap konsep dasar kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhinya, strategi pengelolaan stres, serta sikap mereka terhadap teman sebaya yang mengalami gangguan psikologis. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan secara interaktif melalui penyampaian materi visual, diskusi kelompok, sesi tanya jawab, serta pendekatan psikoedukasi dan teknik relaksasi. Data dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi peningkatan pemahaman siswa setelah sosialisasi, dan diperkuat dengan observasi langsung oleh peneliti. Validitas data dijaga melalui triangulasi antara hasil kuesioner dan catatan lapangan selama kegiatan berlangsung.

HASIL

Sosialisasi kesehatan mental yang dilaksanakan di SMP Islam Al-Azhar 32 Padang pada 26 Februari 2025 pukul 08.00 WIB hingga 10.00 WIB berhasil memberikan peningkatan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini mencakup beberapa materi utama, yaitu pengenalan kesehatan mental, cakupan kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, upaya menjaga kesehatan mental, serta cara membantu teman yang mengalami gangguan kesehatan mental. Hasil dari sosialisasi ini diperoleh melalui pengisian kuesioner pre-test dan post-test oleh 50 siswa yang terdiri dari kelas 7, 8, dan 9.

Berdasarkan hasil analisis kuesioner, terdapat peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti sosialisasi. Sebelum sosialisasi, sebanyak 62% siswa belum memahami konsep dasar kesehatan mental, dengan sebagian dari mereka masih menganggap bahwa masalah kesehatan mental hanya berkaitan dengan gangguan psikologis berat. Selain itu, hanya 24% siswa yang mengetahui cara menjaga kesehatan mental secara mandiri. Setelah sosialisasi,

sebanyak 78,5% siswa menunjukkan peningkatan pemahaman, terutama dalam mengenali faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan strategi sederhana dalam mengelola stres sehari-hari. Sebanyak 69,8% siswa juga mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial setelah memahami pentingnya keseimbangan emosi.

Hasil post-test menunjukkan bahwa materi yang berdampak bagi siswa adalah cara menjaga kesehatan mental, dengan 82,3% siswa merasa informasi ini relevan dengan kehidupan mereka. Selain itu, 74,6% siswa menyatakan bahwa mereka kini lebih peduli terhadap teman yang mengalami gangguan kesehatan mental dan siap memberikan dukungan yang lebih baik. Namun, masih ada 17,2% siswa yang merasa perlu mendapatkan pendampingan lebih lanjut untuk memahami lebih dalam tentang pengelolaan stres dan kecemasan, terutama dalam situasi akademik yang menekan.

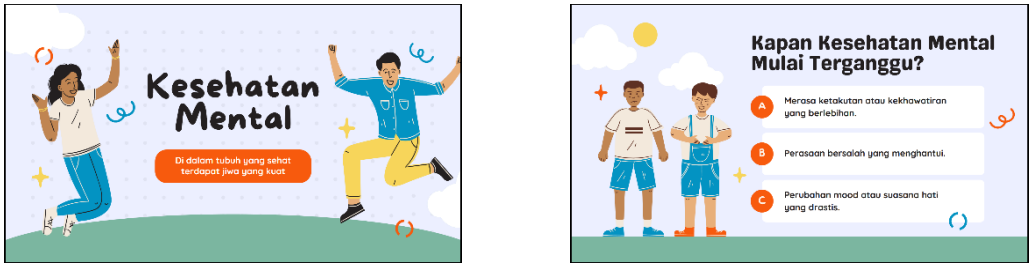
PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi mengenai kesehatan mental yang dilaksanakan oleh tim pelaksana bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta kesiapan siswa dalam menjaga kesehatan mental secara mandiri. Kegiatan ini dilaksanakan pada siswa sekolah menengah pertama melalui pendekatan edukatif berbasis diskusi, pemaparan materi, dan interaksi langsung. Pelaksanaan kegiatan dianalisis berdasarkan tiga tahapan utama, yakni: perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi dan pelaporan, dengan hasil capaian sebagai berikut:

1. Perencanaan

Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan identifikasi awal terhadap permasalahan kesehatan mental yang dihadapi oleh siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa banyak siswa yang masih belum memahami konsep dasar kesehatan mental dan cenderung menganggap bahwa masalah ini hanya berkaitan dengan gangguan psikologis berat. Padahal, dalam kehidupan sehari-hari, remaja juga mengalami tekanan emosional yang membutuhkan perhatian serius.

Tim kemudian menyusun rencana kegiatan sosialisasi yang mencakup materi tentang pentingnya keseimbangan emosi, pengenalan gejala stres, serta cara-cara pengelolaan stres dan kecemasan.



Gambar 1. Materi Sosialisasi

Pada tahap ini, tim pelaksana mulai menjalin komunikasi dengan pihak sekolah guna menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan, sekaligus mengurus perizinan pelaksanaan sosialisasi yang mengangkat tema "Pentingnya Kesehatan Mental dalam Meningkatkan Pemahaman Emosional dan Kepercayaan Diri Siswa". Penjelasan disampaikan secara menyeluruh mengenai urgensi edukasi kesehatan mental bagi remaja, terutama dalam membantu siswa memahami cara menjaga kestabilan emosi dan menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Setelah mendapat respons positif, tim bersama Waka Kurikulum menyepakati jadwal pelaksanaan kegiatan agar dapat berjalan sesuai dengan agenda sekolah.

Capaian dari tahap ini meliputi:

a. Tersusunnya modul dan materi sosialisasi yang mencakup pemahaman umum dan praktis tentang kesehatan mental remaja.
b. Dilakukannya koordinasi dan pengurusan izin kegiatan kepada pihak sekolah.
c. Penentuan jadwal kegiatan sosialisasi dan target peserta secara menyeluruh.
d. Pembentukan tim fasilitator dan pembagian tugas pelaksanaan kegiatan.

2. Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan sosialisasi. Kegiatan ini diawali dengan penyampaian materi secara interaktif kepada siswa, dilanjutkan dengan diskusi kelompok dan sesi tanya jawab. Materi dengan judul "Sosialisasi Kesehatan Mental: Meningkatkan Pemahaman dan Kepercayaan Diri Siswa" yang disampaikan mencakup:

Tabel 1. Gambaran Materi Sosialisasi

Subtopik	Penjelasan
Definisi dan Pentingnya Kesehatan Mental	1. Kondisi emosional, psikologis, dan sosial seseorang. 2. Mempengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak. 3. Penting untuk pengambilan keputusan, hubungan sosial, dan ketahanan menghadapi tekanan.

Faktor Penyebab Stres pada Remaja	Stres dapat timbul dari faktor internal seperti kurang percaya diri, overthinking, dan ketidakpastian masa depan, maupun faktor eksternal seperti tekanan akademik, konflik sosial, dan tuntutan lingkungan.
Teknik Pengelolaan Stres	1. Teknik relaksasi (napas dalam, meditasi). 2. Manajemen waktu (jadwal belajar, istirahat). 3. Pola pikir positif (afirmasi diri, optimisme).
Membangun Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial	1. Mengenal dan menerima kelebihan serta kekurangan diri. 2. Berani mencoba dan mengambil keputusan. 3. Mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, dan guru.
Mengenali Gejala Awal Gangguan Mental dan Penanganan Awal	Gejala awal: 1. Mudah marah atau sedih 2. Menarik diri dari pergaulan 3. Sulit konsentrasi atau tidur Penanganan awal: 1. Cerita ke orang yang dipercaya 2. Mengakses layanan konseling 3. Menjaga rutinitas sehat



Gambar 2. Penyampaian Materi

Kegiatan ini tidak hanya menambah wawasan, tetapi juga mendorong perubahan cara pandang siswa terhadap isu kesehatan mental. Sebelum sosialisasi, sebagian besar siswa menganggap bahwa stres dan kecemasan adalah hal yang harus dihindari tanpa tahu cara mengelolanya. Namun setelah kegiatan, mereka memahami bahwa stres bisa dikelola dan bahwa menjaga kesehatan mental adalah upaya aktif dan berkelanjutan.

Setelah pemaparan materi, dilakukan sesi tanya jawab terbuka untuk memberi ruang bagi siswa menyampaikan pertanyaan, tanggapan, maupun pengalaman pribadi. Sesi ini berlangsung dinamis dan menunjukkan antusiasme siswa terhadap topik yang dibahas.

Salah satu pertanyaan diajukan oleh Rafa (kelas VIII) yang bertanya:

"Kalau kita merasa cemas berlebihan sampai susah tidur dan tidak bisa fokus belajar, itu sudah termasuk gangguan mental atau belum?"

Pertanyaan ini dijawab oleh anggota tim dengan pendekatan edukatif:

"Perasaan cemas sebenarnya adalah hal yang wajar, apalagi ketika kita menghadapi tekanan seperti ujian atau tugas yang menumpuk. Tapi kalau kecemasan itu sampai mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti tidur dan konsentrasi belajar, itu bisa menjadi tanda bahwa kita perlu bantuan atau strategi pengelolaan stres. Tidak langsung disebut gangguan mental, tetapi merupakan sinyal yang perlu kita perhatikan dan tangani lebih lanjut, misalnya dengan relaksasi, berbicara dengan orang yang dipercaya, atau meminta bantuan guru BK."



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab

Selama sesi ini, tercipta suasana diskusi yang aman dan terbuka. Banyak siswa merasa terbantu hanya dengan mengetahui bahwa mereka tidak sendirian menghadapi perasaan-perasaan seperti cemas, takut, atau tidak percaya diri.

Setelah sesi tanya jawab selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian hadiah sekaligus foto bersama dengan siswa-siswa yang aktif bertanya dan menjawab, sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi mereka. Momen ini menjadi simbol keberhasilan kegiatan dalam membangun kesadaran bersama akan pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini.



Gambar 4. Foto Bersama

Setelah sesi foto bersama, tim pelaksana menempelkan poster edukatif tentang kesehatan mental di papan mading sekolah. Poster ini berisi informasi ringkas namun penting mengenai cara menjaga kesehatan mental, mengenali gejala stres, serta langkah-langkah sederhana dalam mengelola emosi. Tujuannya adalah agar siswa dapat mengakses kembali informasi tersebut secara mandiri setelah kegiatan berakhir, sekaligus menjadi pengingat visual yang mendorong kesadaran berkelanjutan akan pentingnya kesehatan mental.



Gambar 5. Pemasangan Poster

Capaian dari tahap pelaksanaan ini meliputi:

a. Tersampaikannya seluruh materi sosialisasi kepada peserta dengan metode yang interaktif.
b. Terjadinya peningkatan pemahaman siswa tentang konsep kesehatan mental, yang ditunjukkan melalui diskusi dan hasil post-test.
c. Ditemukannya kebutuhan khusus pada sebagian siswa yang membutuhkan pendampingan lebih lanjut dalam mengelola stres dan kecemasan.

3. Evaluasi

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi terhadap pelaksanaan sosialisasi dan pelaporan sebagai bentuk pertanggungjawaban tim pelaksana. Evaluasi dilakukan melalui penyebaran kuesioner post-test, diskusi terbuka dengan siswa, dan wawancara singkat dengan guru pendamping.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi berjalan dengan sangat baik dan sesuai dengan tujuan awal. Sebagian besar siswa mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman, serta merasa lebih siap dalam menghadapi tekanan mental. Namun demikian, sebanyak 17,2% siswa menyampaikan bahwa mereka masih merasa kesulitan dalam mengimplementasikan teknik pengelolaan stres dan membutuhkan pendampingan lebih lanjut.

Selain itu, ditemukan juga adanya tantangan dalam menyampaikan materi kepada siswa yang belum sepenuhnya bisa mengaitkan informasi dengan kondisi pribadi mereka. Hal ini menunjukkan perlunya pengembangan materi yang lebih aplikatif dan kontekstual, serta perlunya sesi lanjutan dengan pendekatan yang lebih personal.

Beberapa rekomendasi dari tahap evaluasi antara lain:

a. Menyediakan sesi pendampingan lanjutan dalam bentuk konseling individu maupun kelompok kecil.
b. Melibatkan guru dan orang tua dalam proses edukasi kesehatan mental agar siswa mendapat dukungan yang konsisten dari lingkungan terdekat mereka.
c. Mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah, seperti pada mata pelajaran bimbingan konseling dan kegiatan ekstrakurikuler.
d. Mengadakan kegiatan lanjutan seperti workshop rutin, diskusi terbuka, dan pelatihan keterampilan manajemen emosi.

Dengan adanya dukungan dari berbagai pihak seperti sekolah, guru, orang tua, serta tenaga profesional, diharapkan program sosialisasi seperti ini tidak hanya menjadi kegiatan sekali waktu, melainkan menjadi bagian dari upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa.

Capaian dari tahap ini juga termasuk:

a. Terbentuknya laporan akhir kegiatan yang didukung dengan dokumentasi hasil kegiatan, testimoni siswa, dan data kuantitatif dari pre-test dan post-test.

b. Disusunnya artikel ilmiah untuk dipublikasikan sebagai bahan rujukan bagi penelitian dan program sejenis di masa depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sosialisasi kesehatan mental yang dilakukan di SMP Islam Al-Azhar 32 Padang terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga keseimbangan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental melalui pendekatan interaktif dapat membantu siswa lebih memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, strategi pengelolaan stres, serta cara mendukung teman yang mengalami gangguan mental.

Peningkatan kesadaran siswa terhadap kesehatan mental juga berdampak pada perubahan sikap mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Setelah sosialisasi, siswa lebih mampu mengenali gejala awal gangguan mental dan memahami pentingnya mencari dukungan dari orang-orang terdekat. Dukungan dari pihak sekolah semakin memperkuat efektivitas program ini dan menunjukkan bahwa sosialisasi kesehatan mental perlu diintegrasikan dalam kegiatan pembelajaran untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan mental siswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa program sosialisasi kesehatan mental dapat menjadi strategi yang efektif dalam membangun kesadaran dan keseimbangan emosional remaja. Ke depan, kegiatan serupa perlu dikembangkan dengan cakupan yang lebih luas agar dampaknya semakin signifikan dalam menciptakan generasi yang lebih sehat secara mental dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Azura, D., Gustina Hasibuan, E., Setia Zai, I., Randy Septian, M., Oktavia, R., Damaiyana Saragih, R., Inayah Nasution, S., Damayanti, S., Az-Zahra Dahlan, U., & Wardani, W. (2023). Peran Sekolah Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja Dengan Program Konseling. *Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, *1(2)*, 136–144. https://doi.org/10.61492/ecos-preneurs.v1i2.65

Danuwijaya, C., Sulaiman, Rus'ansyah, Maki, A., & Nahdiyatul, H. (2022). Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Implementasi Psikososial Erikson di Sekolah. *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 41–55. https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v5i3.330

Farika, S. A., Navis Mirza, M., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, *1(1)*, 69–77. https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.10

Fitriani, A., & Syaifullah. (2022). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, *11(1)*, 57–72. https://doi.org/10.31290/jpk.v11i1.2843.

Haholongan, R., Herjamy, F., Ghiyats, F., Putra, P., & Gigir, M. (2024). PENYULUHAN MENGELOLA STRES DALAM MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA DI KAMPUS SEKOLAH TINGGI ILMU EKONOMI INDONESIA JAKARTA. *Jurnal BUDIMAS*, *6*(3), 2715–8926. https://doi.org /10.29040/budimas.v6i3.15457

Novia Zulfa Hanum, Nurmaines Adhyka, Intan Kamala Aisyiah, Tosi Rahmaddian, & Amrizal Arief. (2023). Edukasi Kesehatan Jiwa Keluarga di Masyarakat Kenagarian Sungai Tanang Kecamatan Banuhampu, Sumatera Barat. *ARDHI : Jurnal Pengabdian Dalam Negri*, *1*(6), 135–142. https://doi.org/10.61132/ardhi.v1i6.168

Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, & Raya, M. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal Sosial Dan Sains*, *3(9)*, 967–982. https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i9.1012

Rofiqi, R., Iksan, & M. Mansyur. (2023). Melangkah Menuju Kesehatan Mental yang Optimal: Program Inovatif di Lembaga Pendidikan Islam. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, *4*(2), 76–99. https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237

Siby, R., & Kasingku, D. (2024). Pengaruh Rekreasi sebagai Sarana Pendidikan Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Educatio*, *10*(2), 416–424. https://doi.org/10.31949/educatio.v10i2.7851

Syadidurrahmah, F., Muntahaya, F., Islamiyah, S. Z., Fitriani, T. A., & Nisa, H. (2020). Perilaku Physical Distancing Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada Masa Pandemi COVID-19. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, *2*(1), 29. https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.4004