

EDUKASI KESEHATAN MENTAL (MENTAL HEALTH) BAGI SISWA SMK TERPADU AL – IKHWAN KOTA TASIKMALAYA

Tony Prabowo^{1*}, Fadil Ahmad Junaedi¹, Depi Yulyanti¹, Annisa Nurhasanah², Ida Wahyuni³, Syifa Aulia¹, Gadis Aprilia¹

¹Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

²Program Studi D3 Teknologi Laboratorium Medik Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

³Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

*Korespondensi: tonyprabowo@universitas-bth.ac.id

ABSTRACT

Adolescent mental health is an important issue, considering the prevalence of mental disorders at the age of 15-24 years continues to increase. Vocational school students face unique pressures due to the academic demands and development of vocational skills, which can be a significant source of stress. This community service program aims to increase the understanding of students of the Al-Ikhwan Integrated Vocational School in Tasikmalaya City about mental health through interactive education. The activity was carried out through three stages, namely preparation, socialization, and evaluation. A total of 9 students of class X.2 participated in this program. Education is provided through interactive presentations, group discussions, and question-and-answer sessions. The evaluation was carried out with a pre-test and post-test using 16 questions related to mental health. The results of the activity showed an increase in students' understanding of the good category, from 56% in the pre-test to 78% in the post-test, while the category decreased significantly, from 44% to 22%. Students show high enthusiasm and a better awareness of the importance of mental health. Mental health education through interactive methods has proven to be effective in increasing the understanding of vocational school students. This program is the first step in building an educational ecosystem that supports students' psychological well-being and prepares them to face the challenges of life with a mentally healthy attitude.

Keywords: Adolescents, Education, Mental Health, Vocational Students

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja merupakan isu penting mengingat prevalensi gangguan mental emosional pada usia 15-24 tahun terus meningkat. Siswa SMK menghadapi tekanan unik karena tuntutan akademik dan pengembangan keterampilan vokasional yang dapat menjadi sumber stres signifikan. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa SMK Terpadu Al-Ikhwan Kota Tasikmalaya tentang kesehatan mental melalui edukasi interaktif. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu persiapan, sosialisasi, dan evaluasi. Sebanyak 9 siswa kelas X.2 mengikuti program ini. Edukasi diberikan melalui presentasi interaktif, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test menggunakan 16 pertanyaan terkait kesehatan mental. Hasil kegiatan menunjukkan, terjadi peningkatan pemahaman siswa dengan kategori baik dari 56% pada *pre-test* menjadi 78% pada *post-test*, sementara kategori cukup menurun dari 44% menjadi 22%. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi dan kesadaran yang lebih baik tentang pentingnya kesehatan mental. Edukasi kesehatan mental melalui metode interaktif terbukti efektif meningkatkan pemahaman siswa SMK. Program ini menjadi langkah awal dalam membangun ekosistem pendidikan yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa dan mempersiapkan mereka menghadapi tantangan kehidupan dengan sehat secara mental.

Kata kunci: Edukasi, Kesehatan Mental, Siswa SMK, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa separuh dari gangguan kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun, namun sebagian besar kasus tidak terdeteksi dan tidak tertangani dengan baik (Fitriani, 2024). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja usia 15-24 tahun terus mengalami peningkatan (Aisyaroh et al., 2022). Data Survei Kesehatan Indonesia 2023 mencatat bahwa 2% remaja usia 15-24 tahun mengalami depresi, dan

34,9% atau sekitar 15,5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Selain itu, 5,5% remaja mengalami setidaknya satu gangguan mental, namun sebagian besar kasus ini tidak terdeteksi dan tidak tertangani dengan baik (Badan Kebijakan dan Pembangunan Kesehatan, 2023). Kondisi ini diperparah oleh stigma negatif yang masih kuat terhadap kesehatan mental di masyarakat, rendahnya literasi kesehatan mental, serta keterbatasan akses layanan konseling dan dukungan psikologis di lingkungan pendidikan (Ernyasih, 2025).

Siswa sekolah menengah kejuruan memiliki karakteristik unik dibandingkan siswa sekolah menengah atas lainnya. Adanya tuntutan menguasai mata pelajaran akademik dan pengembangan keterampilan teknis dan vokasional yang spesifik sesuai jurusan masing-masing. Tekanan untuk mencapai standar kompetensi industri, menghadapi praktik kerja lapangan, serta kecemasan akan masa depan karier dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Tanpa pemahaman dan keterampilan manajemen kesehatan mental yang memadai, kondisi ini berpotensi menghambat prestasi akademik, menurunkan motivasi belajar, bahkan memicu perilaku berisiko seperti kenakalan remaja, penyalahgunaan zat, hingga tindakan yang membahayakan diri sendiri.

Edukasi kesehatan mental bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan upaya penting yang semakin mendapat perhatian mengingat besarnya tantangan psikologis yang dihadapi remaja pada masa ini. Periode remaja merupakan periode usia sekitar 10 sampai 22 tahun, terdapat perkembangan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, sehingga rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi. Menurut data WHO, sekitar 20% remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, yang berdampak negatif terhadap prestasi belajar dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, program edukasi kesehatan mental di lingkungan sekolah menjadi sangat dibutuhkan sebagai intervensi preventif dan promotif untuk menyiapkan generasi muda yang sehat secara psikologis dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan kemampuan adaptasi yang baik (Moesarofah et al., 2024).

Sebuah kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMK Negeri I Surabaya, edukasi dan sosialisasi kesehatan mental dan fisik diberikan kepada 607 siswa kelas XI. Metode yang diterapkan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok kecil, serta praktik dan demonstrasi. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dari siswa dan pemahaman yang baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari keberhasilan akademik dan perkembangan pribadi. Penelitian ini sejalan dengan temuan dari beberapa studi yang menyoroti pentingnya promosi kesehatan mental berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan siswa (Moesarofah et al., 2024).

Selain itu, dalam konteks era digital saat ini, remaja SMK juga menghadapi pengaruh teknologi dan media sosial yang kompleks terhadap kesehatan mental mereka. Studi di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul Yogyakarta menunjukkan bahwa edukasi menjaga kesehatan mental di era digital melalui penyuluhan interaktif, diskusi, dan pemutaran video dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang cara mengelola dampak positif dan negatif media sosial terhadap kesehatan psikologis mereka. Kegiatan ini memberikan siswa keterampilan untuk mengontrol diri serta pentingnya dukungan dari keluarga, masyarakat, dan pemerintah dalam menjaga kesehatan mental remaja (Jamroni et al., 2025).

Sebuah penelitian di SMK Soedirman Purbalingga juga menemukan bahwa edukasi kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan. Sebelum edukasi, tingkat pengetahuan siswa berada pada kategori cukup (70%), yang meningkat menjadi baik (80%) setelah program edukasi. Intervensi ini diberikan melalui kuliah, diskusi, dan sesi tanya jawab, menggunakan media presentasi dan leaflet sebagai alat bantu. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa edukasi tersebut efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa sehingga direkomendasikan untuk terus dilakukan oleh pihak sekolah guna mendukung perkembangan kesehatan mental remaja secara berkelanjutan (Maharani, Nataza Dela, 2025).

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan mental bagi siswa SMK sangat penting untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang kesehatan jiwa serta keterampilan mengelola perubahan emosional dan sosial pada masa remaja. Edukasi ini dapat

mengurangi risiko gangguan mental seperti stres dan depresi serta meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatasi tekanan akademik dan sosial. Melalui pendekatan yang interaktif dan kontekstual, seperti metode diskusi, praktik, dan pemanfaatan media digital, program pengabdian masyarakat ini menjadi fondasi yang efektif untuk membangun generasi muda yang lebih sehat secara mental dan produktif dalam kehidupannya. Dengan pemahaman yang baik tentang kesehatan mental, siswa diharapkan dapat mengoptimalkan potensi diri, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mempersiapkan diri secara mental untuk menghadapi tantangan di dunia kerja.

Program pengabdian masyarakat ini dirancang sebagai upaya preventif dan promotif dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa SMK melalui pendekatan edukasi yang interaktif, aplikatif, dan mudah dipahami oleh remaja. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun ekosistem pendidikan yang tidak hanya mencetak lulusan yang kompeten secara teknis, tetapi juga sehat secara mental dan siap menghadapi dinamika kehidupan. SMK Terpadu Al-Ikhwan merupakan sekolah swasta yang terletak di Kecamatan Cibeureum, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat memiliki komitmen kuat dalam mencetak generasi muda yang berkualitas. Berdasarkan latar belakang tersebut, kami tertarik untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan mental bagi siswa di sekolah tersebut.

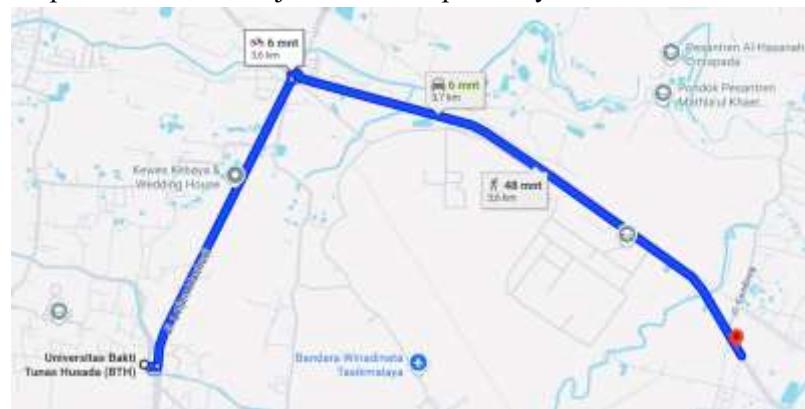
METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam tahapan berikut ini :

1. Tahap Persiapan
 - a. Kegiatan persiapan dimulai pada Oktober 2024 dengan menyusun tim dan memperoleh permohonan izin dari kepala Sekolah SMK Terpadu Al-Ikhwan terkait dengan kegiatan yang akan dilaksanakan. Selanjutnya, dilakukan penentuan materi edukasi yang dibutuhkan. Pemaparan edukasi kemudian disepakati mengenai Kesehatan mental bagi siswa.
 - b. Menyusun presentasi *Power Point* yang akan dipaparkan. Tim ini terdiri dari dosen dan mahasiswa dari Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit.
 2. Tahap Sosialisasi
 - a. Pelaksanaan sosialisasi dilakukan 25 November 2024. Target peserta sosialisasi adalah kelas jurusan Kesehatan (tersedia hanya keperawatan) pada mulanya sebanyak 2 kelas XII (dua belas) sejumlah 20 orang, namun kelas tersebut sedang dalam persiapan ujian kompetensi keahlian sehingga diganti sasarannya dengan kelas X.2 (keperawatan) sejumlah 9 orang.
 - b. Edukasi dihadiri oleh siswa kelas X.2 dan dimulai dengan sambutan dari Wali Kelas, diikuti penjelasan dari Dosen Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit mengenai rencana kegiatan yang akan dilaksanakan.
 - c. Peserta menerima materi mengenai Kesehatan mental bagi remaja yang disampaikan melalui media *Power Point*, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab terkait materi tersebut. Hasil observasi selama pelaksanaan edukasi menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta, yang terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan pada sesi diskusi.
 3. Tahap Evaluasi
- Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* serta analisis terhadap pemahaman materi. Sebelum pemberian edukasi siswa mengisi *pre-test* sejumlah 16 soal terkait Kesehatan mental dan untuk mengukur keberhasilan edukasi dan daya serap materi dilakukan *post test* dengan 16 pertanyaan yang sama. Analisis *pre-test* dan *post-test* mengacu berdasarkan kategori pemahaman siswa yakni :
- a. Baik : 67-100
 - b. Cukup : 34-66
 - c. Kurang : 0-33

HASIL DAN PEMBAHASAN

SMK Terpadu Al Ikhwan, Jl. KH. Khoer Affandi No.13, Setianagara, Kec. Cibeureum, Kab. Tasikmalaya, Jawa Barat 46196 berjarak 3,6 KM dari Kampus Universitas Bhakti Tunas Husada Tasikmalaya. Jarak tempuh tim PkM menuju lokasi cukup dekat yakni berkisar 6-10 menit.



Gambar 1. Gambaran Jarak Tempuh ke Lokasi Pelaksanaan PkM

Kegiatan edukasi kesehatan mental bagi siswa SMK Terpadu Al-Ikhwan Kota Tasikmalaya dilaksanakan dengan melibatkan 9 siswa kelas X.2 jurusan keperawatan sebagai peserta. Kelas tersebut merupakan kelas pengganti target awal jurusan yang sama XII yang sedang menjalani persiapan ujian kompetensi keahlian. Dengan jumlah sasaran tersebut, program ini dirancang melalui tiga tahapan utama yaitu persiapan, sosialisasi, dan evaluasi. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran *pre-test* dan *post-test* menggunakan 16 pertanyaan terkait kesehatan mental untuk mengukur efektivitas edukasi dalam meningkatkan pemahaman siswa.

Tabel 1. Kategori Pemahaman Siswa Pada Hasil Evaluasi *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kategori Pemahaman	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	5	56	7	78
Cukup	4	44	2	22
Kurang	0	0	0	0
Total	9	100	9	100

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental setelah mengikuti program edukasi. Pada tahap *pre-test*, Sebagian besar siswa (56%) memiliki pemahaman kategori baik dan hampir setengahnya dari siswa (44%) berada pada kategori cukup. Setelah dilakukan intervensi edukasi, terjadi peningkatan pada hamper seluruh siswa menjadi kategori baik (78%) dan Sebagian kecil siswa memiliki pemahaman kategori cukup (22%). Tidak ada siswa yang berada pada kategori pemahaman kurang baik sebelum maupun sesudah edukasi.

Adapun hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* ditampilkan melalui grafik berikut :



Gambar 2. Hasil Evaluasi *Pre* dan *Post-Test*

Peningkatan pemahaman ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan sebesar 30,3 (Setiawati et al., 2025). Penelitian di SMK Suryalaya juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang manajemen stres efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan jiwa (Rismawan et al., 2025). Metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi presentasi interaktif melalui media *Power Point*, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab. Pendekatan interaktif ini terbukti efektif karena memungkinkan siswa untuk aktif terlibat dalam proses pembelajaran dan dapat langsung mengklarifikasi pemahaman mereka (Hasmyati et al., 2024). Antusiasme siswa terlihat tinggi selama pelaksanaan kegiatan, yang tercermin dari banyaknya pertanyaan yang diajukan pada sesi diskusi terkait pengelolaan emosi, stres akademik, dan cara menjaga kesehatan mental di era digital.

Keberhasilan program edukasi ini juga didukung oleh materi yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa SMK. Siswa SMK memiliki tantangan unik karena harus menguasai keterampilan teknis dan vokasional sambil menghadapi tekanan akademik, sehingga pemahaman tentang kesehatan mental menjadi sangat penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa (Ditjen Vokasi, 2023). Materi yang disampaikan mencakup pemahaman dasar tentang kesehatan mental, tanda-tanda gangguan mental seperti stres dan kecemasan, teknik manajemen emosi, serta pentingnya mencari bantuan profesional ketika menghadapi masalah psikologis.

Metode *quasi-eksperimen* dengan desain *pre-test* dan *post-test* merupakan pendekatan yang tepat untuk mengukur efektivitas intervensi edukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental (Pramastri et al., 2024). Meskipun jumlah peserta terbatas, peningkatan persentase pemahaman dari 56% menjadi 78% pada kategori baik menunjukkan dampak positif yang signifikan dari intervensi ini. Program edukasi ini juga memberikan dampak kualitatif yang penting. Berdasarkan observasi selama kegiatan, siswa menunjukkan kesadaran yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan. Siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih mudah berkonsentrasi, memahami pelajaran, dan memiliki motivasi tinggi untuk belajar (SMCC, 2024). Beberapa siswa juga mengungkapkan bahwa mereka sebelumnya tidak menyadari bahwa perasaan cemas atau tertekan yang mereka alami merupakan isu kesehatan mental yang perlu dikelola dengan baik.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental di lingkungan sekolah merupakan strategi preventif dan promotif yang efektif. Pendidikan kesehatan tentang manajemen stres dapat meningkatkan pemahaman siswa dan membantu mereka mengembangkan keterampilan untuk mengelola tekanan hidup (Rismawan et al., 2025). Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental, siswa diharapkan dapat mengoptimalkan potensi diri, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mempersiapkan diri secara mental untuk menghadapi tantangan di dunia kerja.

Keterbatasan kegiatan ini adalah jumlah peserta yang terbatas pada satu kelas saja. Untuk mencapai dampak yang lebih luas, diperlukan upaya berkelanjutan dengan metode yang sesuai karakteristik siswa di era digital (Widowati1. et al., 2025). Rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya adalah memperluas cakupan peserta, mengintegrasikan materi kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah, serta melakukan monitoring dan evaluasi berkala untuk memastikan keberlanjutan pemahaman siswa tentang kesehatan mental.



Gambar 3. Tim Pengmas



Gambar 4. Pemaparan Materi



Gambar 5. Foto Bersama Siswa dan Guru



Gambar 6. Foto Bersama Peserta Aktif

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan mental bagi siswa SMK Terpadu Al-Ikhwan Kota Tasikmalaya telah berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan persentase siswa dengan kategori pemahaman baik dari 56% pada *pre-test* menjadi 78% pada *post-test*. Metode edukasi interaktif melalui presentasi, diskusi, dan tanya jawab terbukti efektif dalam menyampaikan materi kesehatan mental kepada siswa. Rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya meliputi perluasan cakupan peserta ke seluruh tingkatan kelas, peningkatan koordinasi kegiatan, integrasi materi kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah, penyediaan layanan konseling yang mudah diakses siswa, serta monitoring dan evaluasi berkala untuk memastikan keberlanjutan program. Kerjasama antara pihak sekolah, tenaga kesehatan, dan akademisi perlu terus diperkuat untuk menciptakan generasi muda yang sehat secara fisik dan mental.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan ini didukung oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)

Universitas Bakti Tunas Husada. Kami mengucapkan terima kasih kepada SMK TERPADU AL-IKHWAN atas kesempatan yang diberikan untuk bisa berkontribusi dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, Hudaya, & Supradewi. (2022). TREND PENELITIAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI INDONESIA DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI: LITERATURE REVIEW. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/SPICM.V1I1.6>
- Badan Kebijakan dan Pembangunan Kesehatan. (2023). Analisis Situasi dan Permasalahan Kesehatan Jiwa Remaja. In *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*.
- Ditjen Vokasi. (2023). *Gerakan Sekolah Sehat Menyapa SMK Demi Terwujudnya Kesehatan Mental Para Siswa* | Direktorat Jenderal Pendidikan Vokasi PKPLK Kemendikdasmen. <https://vokasi.kemendikdasmen.go.id/read/b/gerakan-sekolah-sehat-menyapa-smk-demi-terwujudnya-kesehatan-mental-para-siswa>
- Ernyasih, A. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Mental Remaja: Literature Review. *AN-NUR: Jurnal Kajian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 131–145. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/27450>
- Fitriani, A. (2024). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 404–409. <https://doi.org/10.56799/PESHUM.V3I2.3093>
- Hasmyati, Anwar, N. I. A., Sutriawan, A., Ilyas, M. Bin, & Alimin. (2024). Edukasi pendidikan kesehatan sekolah pada siswa siswi SMP Kota Makassar. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(6), 11247–11251.
- Jamroni, Khotimah, A., & Dian, P. (2025). Edukasi menjaga Kesehatan Mental di Era Digital pada Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunung Kidul Yogyakarta 2025. *Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 3(3), 31–37. <https://doi.org/10.59841/JAI.V3I3.3371>
- Maharani, Nataza Dela, D. (2025). *Edukasi tentang Kesehatan Mental pada Remaja di SMK Soedirman Purbalingga*. <https://journalshub.org/index.php/jpmi/article/view/5193/5051>
- Moesarofah, Mudhar, Muwakhidah, & Hartono. (2024). *Socialization and Education : Building Mental and Physical Health of State Vocational High School*. 4(3), 90–96.
- Pramastri, E. X., Maulida Rahma, K., Aufa, N., Kartikananda, P., & Saniatuzzulfa, R. (2024). Efektivitas Edukasi Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kapasitas Mental Kader Posyandu Remaja Kampung X Surakarta. *SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat)*, 13(2), 2745–4223. <https://doi.org/10.20961/SEMAR.V13I2.84813>
- Rismawan, W., Marpatmawati, I., & Hidayat, N. M. (2025). Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Stress Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Pada Remaja Di SMK Suryalaya. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), 464–472. <https://doi.org/10.56359/KOLABORASI.V5I4.525>
- Setiawati, E., Syach, A. A., Rahman, H., Nadhif, S., Larasati, T., Harsono, M. A. G., & Maulana,

M. A. (2025). Promosi Kesehatan Tentang Kesehatan Mental Remaja Di Pesantren Modern Terpadu Prof.DR.Hamka II Padang. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 3(2), 514–521. <https://doi.org/10.59407/JPKI2.V3I2.2310>

SMCC. (2024). *Menjaga Kesehatan Mental sebagai Kunci Keberhasilan dalam Pendidikan*. <https://smccu.unesa.ac.id/post/menjaga-kesehatan-mental-sebagai-kunci-keberhasilan-dalam-pendidikan>

Widowati1., I., Amirudin2, Z., Nofianto3, N., & Penyami., Y. (2025). Literasi Psikoedukasi Kesehatan Mental Di Man 1 Kota Pekalongan. *JLPM: Jurnal Lintas Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 277–281.