

**PENDAMPINGAN REMAJA TANGGUH MELALUI OPTIMALISASI FUNGSI KONSELOR SEBAYA
KKM PIK-R PEKALONGAN BERBASIS INOVASI "SALURAN CAHAYA"**Lis Triasari¹; Norma Nofianto²; Ari Harstantyo³;¹²³Poltekkes Kemenkes Semarang*e-mail korespondensi : normanofianto@poltekkes-smg.ac.id**ABSTRAK**

Latar Belakang: Eskalasi masalah kesehatan mental di kalangan remaja akhir dan mahasiswa di Kota Pekalongan memerlukan penanganan yang adaptif, inklusif, dan sistematis akibat tingginya tingkat stres transisional perkembangan yang menurunkan kesejahteraan psikologis.

Metode: Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan mengoptimalkan fungsi konselor sebaya pada Kelompok Kegiatan Mahasiswa Pusat Informasi dan Konseling Remaja (KKM PIK-R) Pekalongan melalui pendekatan Andragogi dan Project-Based Learning (PjBL) berupa pelatihan klinis serta alih teknologi media searah menggunakan inovasi "Saluran Cahaya" di platform WhatsApp Channel.

Hasil Kegiatan: Program ini berhasil meningkatkan kapasitas kognitif dan efikasi diri mitra secara signifikan dengan perolehan rata-rata nilai evaluasi pasca-kegiatan sebesar 89, di mana konselor sebaya kini mampu secara mandiri memproduksi konten psikoedukasi klinis dan mengelola media konseling digital yang bebas dari intervensi pesan spam.

Simpulan: Pendampingan berbasis teknologi komunikasi searah ini terbukti efektif dalam memfasilitasi "ruang aman" digital yang privat untuk meningkatkan literasi kesehatan mental mandiri serta ketangguhan remaja Pekalongan.

Kata kunci: Pendampingan, Konselor Sebaya, PIK-R Pekalongan, WhatsApp Channel, Kesehatan Mental.

MENTORING RESILIENT ADOLESCENTS THROUGH THE OPTIMIZATION OF PEER COUNSELOR FUNCTIONS IN KKM PIK-R PEKALONGAN BASED ON 'SALURAN CAHAYA' INNOVATION

Lis Triasari¹; Norma Nofianto²; Ari Harstantyo³;
¹²³Poltekkes Kemenkes Semarang

*e-mail korespondensi: normanofianto@poltekkes-smg.ac.id

ABSTRAK

Background: The escalation of mental health issues among late adolescents and college students in Pekalongan City requires adaptive, inclusive, and systematic interventions due to high transitional developmental stress that diminishes psychological well-being.

Method: This community service (PkM) program aims to optimize peer counseling functions within the Kelompok Kegiatan Mahasiswa Pusat Informasi and Konseling Remaja (KKM PIK-R) Pekalongan using Andragogy and Project-Based Learning (PjBL) approaches consisting of clinical training and one-way media technology transfer via the "Saluran Cahaya" innovation on the WhatsApp Channel platform.

Results: The program successfully enhanced partners' cognitive capacity and self-efficacy significantly, with an average post-test score of 89, enabling peer counselors to independently produce valid clinical psychoeducational content and manage digital counseling media free from spam message interference.

Conclusion: This one-way communication technology-driven guidance has proven effective in facilitating a private digital "safe space" to improve self-directed mental health literacy and resilience among youth in Pekalongan.

Keyword: Guidance, Peer Counselor, PIK-R Pekalongan, WhatsApp Channel, Mental Health.

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan fondasi paling mendasar bagi kesejahteraan emosional dan psikologis yang memungkinkan seorang individu untuk mengoptimalkan potensi kognitif serta efektifnya dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Berdasarkan definisi dari *Merriam-Webster Dictionary* (2026), seseorang yang sehat secara mental mampu berfungsi secara efektif di dalam komunitas sosialnya serta memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari dengan stabil. Secara etimologis, istilah kesehatan mental berakar erat dari konsep *mental hygiene*, di mana kata *mental* berasal dari bahasa Latin *mens* yang merujuk pada aspek jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat; sementara *hygiene* berasal dari bahasa Yunani yang berarti ilmu kesehatan (Faqih Ihsan et al., n.d.). Dengan demikian, esensi dari kesehatan mental bukan sekadar absennya penyakit atau gangguan kejiwaan, melainkan sebuah upaya aktif yang terencana dalam memelihara dan menjaga kondisi psikis agar tetap berada pada level optimal.

Sebaliknya, gangguan kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi medis yang mengintervensi pola pikir, perasaan, perilaku, hingga suasana hati (*mood*) seseorang. Fenomena klinis ini dapat muncul secara insidental akibat adanya faktor pemicu (*trigger*) tertentu atau berkembang menjadi kondisi kronis yang berlangsung dalam jangka panjang. Masalah ini paling sering dijumpai pada kelompok remaja dan mahasiswa yang sedang menempuh jenjang pendidikan tinggi, di mana tekanan akademis dan sosial menjadi faktor pemicu yang sangat signifikan. Gejala-gejala yang timbul akibat gangguan kesehatan mental ini umumnya meliputi gangguan fungsi kognitif, kecemasan yang berlebihan, depresi, hingga manifestasi keluhan somatik dan penurunan energi fisik secara drastis, sebagaimana telah dikonfirmasi dalam penelitian Cahyani et al. (2021) terhadap

mahasiswa keperawatan.

Stres merupakan salah satu komponen psikologis utama yang memengaruhi kondisi kesehatan mental dan dapat dialami oleh setiap individu tanpa mengenal jenjang usia, jenis kelamin, kedudukan, jabatan, maupun status sosial ekonomi (Nathasya, 2024). Ketika seorang individu tidak mampu mengendalikan, mengadaptasi, atau mengatasi stres yang dihadapinya, hal tersebut akan memicu dampak negatif yang bersifat sistemik, mencakup aspek fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku (Apriliana, 2021). Skala permasalahan kesehatan mental ini di Indonesia sudah sangat memprihatinkan. Data dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia berusia 10-17 tahun (atau setara dengan 15,5 juta jiwa) mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Jiwa et al., 2023). Tingkat kecemasan (*anxiety*) menjadi manifestasi yang paling umum dengan angka prevalensi sebesar 26,7%, diikuti oleh masalah kurang perhatian/hiperaktivitas (ADHD) sebesar 10,6%, dan depresi klinis sebesar 5,3%.

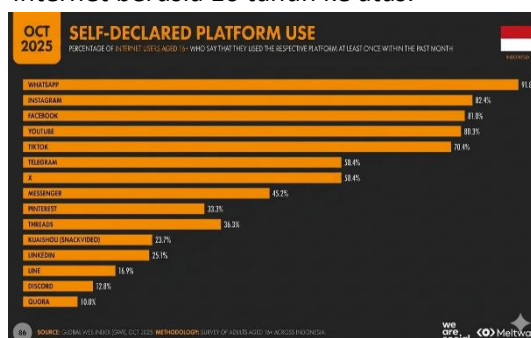
Laporan dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022 turut mempertegas data tersebut dengan menyatakan bahwa rentang usia 15 hingga 24 tahun merupakan periode kehidupan yang paling rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Di tingkat lokal, survei di daerah Palembang mencatat sekitar 5,7% remaja mengalami gangguan jiwa (Aisyaroh et al., 2022). Penelitian terbaru oleh Pratiwi et al. (2022) menyimpulkan bahwa satu dari dua puluh remaja pada kelompok usia 10–17 tahun di Indonesia telah mengidap gangguan mental yang terdiagnosis secara klinis. Fenomena ini menuntut adanya karakteristik individu yang tangguh dan resilien, yaitu mereka yang memiliki kemampuan coping adaptif untuk menghadapi permasalahan menekan dan tantangan hidup dengan cara yang sehat agar tidak terperosok ke dalam krisis

psikologis yang lebih dalam.

Dalam upaya memitigasi beban kesehatan mental remaja tersebut, teknologi informasi memegang peranan yang sangat vital sebagai instrumen pendukung untuk mengelola, mengurus, dan mendiseminasi informasi kesehatan berkualitas yang relevan, akurat, dan tepat waktu. Revolusi digital telah mengubah wajah pendidikan secara mendasar, di mana teknologi bukan lagi sekadar alat bantu biasa, melainkan telah bertransformasi menjadi bagian utama dari cara manusia berkomunikasi, belajar, dan beraktivitas sehari-hari. Melalui pemanfaatan sarana multimedia dan modul pembelajaran interaktif, proses psikoedukasi kesehatan mental dapat dikemas menjadi lebih menarik, persuasif, dan memicu minat baca remaja. Hal ini menjadi langkah yang sangat krusial mengingat catatan dari INDEF mengungkapkan bahwa tingkat literasi digital di Indonesia baru mencapai angka 62%, paling rendah jika dibandingkan dengan rata-rata negara ASEAN lainnya yang telah menyentuh angka 70% (Nofianto, n.d.).

Rendahnya literasi digital ini menuntut adanya inovasi kreatif dalam penyampaian informasi kesehatan mental, khususnya dari para calon tenaga kesehatan seperti mahasiswa keperawatan yang bertindak sebagai agen perubahan (*agent of change*). Salah satu strategi praktis yang dapat dioptimalkan adalah pemanfaatan fitur baru di aplikasi WhatsApp, yaitu "Saluran WhatsApp" (*WhatsApp Channel*), sebagai platform utama untuk diseminasi informasi kesehatan mental dan sarana diskusi sebaya. Aplikasi WhatsApp merupakan media komunikasi digital yang paling diminati oleh masyarakat Indonesia. Menurut Laporan Digital dari *We Are Social* (2026), WhatsApp menempati posisi puncak sebagai platform digital dengan persentase pengguna aktif terbesar di Indonesia, yaitu

mencapai **90,8%** dari total pengguna internet berusia 16 tahun ke atas.



Oleh karena itu, penggabungan keunggulan jangkauan WhatsApp dengan kebutuhan wadah konseling yang aman melahirkan inovasi "**Saluran Cahaya**". Melalui program pengabdian masyarakat ini, Tim Dosen Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi Pekalongan mendampingi "Mas Mbak" Keperawatan dan pengurus KKM PIK-R Pekalongan untuk mengoptimalkan fungsi konselor sebaya mereka dengan mengelola "Saluran Cahaya" sebagai media psikoedukasi yang aman, terjaga kerahasiaannya, ekonomis, serta terbebas dari bias stigma sosial

Bahan dan Metode

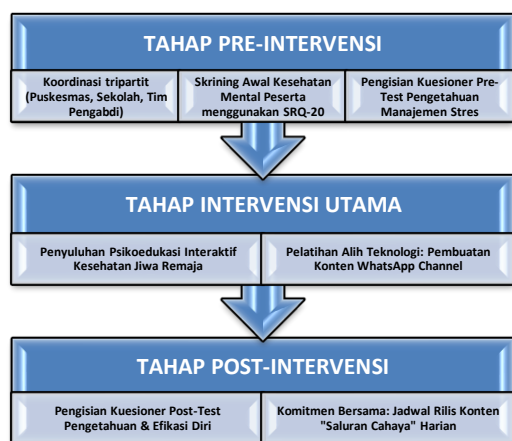
Sasaran utama dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh pengurus aktif dan anggota Kelompok Kegiatan Mahasiswa Pusat Informasi dan Konseling Remaja (KKM PIK-R) Pekalongan, yang bertindak sebagai konselor sebaya bagi jejaring remaja dan mahasiswa di Kota Pekalongan. Bahan dan instrumen edukasi yang dikembangkan dan disiapkan dalam pelaksanaan program ini meliputi:

1. Lembar instrumen psikologis kuesioner *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20) untuk mendeteksi dini masalah emosional dan stres psikologis remaja.
2. *E-book* tata kelola manajemen stres psikologis mandiri (materi teknik koping adaptif).

3. Video interaktif tutorial teknik relaksasi napas dalam, *guided imagery*, dan teknik regulasi emosi positif.
4. Paket instrumen evaluasi kognitif berupa kuis pemahaman berkala yang disematkan secara digital melalui fitur kuis interaktif WhatsApp.
5. Materi infografis motivasi mingguan (*Sunday Support*).

Sebelum didistribusikan kepada sasaran, seluruh bahan edukasi tersebut telah melewati proses validasi ilmiah dan klinis oleh Tim Dosen Spesialis Keperawatan Jiwa Poltekkes Kemenkes Semarang guna menjamin kepatuhan terhadap prinsip asuhan keperawatan jiwa yang aman (*evidence-based nursing*).

Metode pelaksanaan program menggunakan pendekatan Andragogi (pembelajaran orang dewasa) yang dipadukan dengan metode pembelajaran berbasis proyek (*Project-Based Learning / PjBL*). Metode ini dipilih untuk merangsang partisipasi aktif, melatih kemandirian, serta meningkatkan keterampilan teknis para konselor sebaya dalam memproduksi dan menyebarkan materi kesehatan secara digital. Tahapan pelaksanaan pengabdian secara sistematis dibagi menjadi tiga fase utama, yaitu:



A. Tahap Persiapan dan Koordinasi

Pada fase awal ini, Tim Dosen bersama perwakilan mahasiswa "Mas Mbak" Prodi Keperawatan Pekalongan mengadakan rapat koordinasi dengan

pengurus inti KKM PIK-R Pekalongan. Agenda utama fase ini adalah menyamakan persepsi mengenai urgensi kesehatan mental remaja, menyusun lini masa kegiatan, memetakan karakteristik kebutuhan psikologis remaja di Pekalongan, serta menyiapkan infrastruktur awal pembuatan saluran komunikasi di aplikasi WhatsApp dengan nama "Saluran Cahaya".

B. Tahap Pelaksanaan Intervensi

Skrining Kesehatan Mental dan Pre-Test:

Kegiatan diawali dengan skrining kesehatan mental menggunakan instrumen standar SRQ-20 yang dipandu oleh tim dosen perawat pendamping untuk mendeteksi dini kecenderungan distress psikologis pada remaja peserta. Selanjutnya, peserta mengisi kuesioner pre-test secara mandiri selama 15 menit guna mengukur pengetahuan dasar mereka mengenai stresor, gejala stres, serta manajemen stres secara mandiri.

Penyuluhan Psikoedukasi Terintegrasi:

Penyampaian materi edukasi dilakukan secara interaktif menggunakan media visual. Materi yang dipaparkan mencakup pengenalan emosi diri, identifikasi coping maladaptif, serta integrasi teknik manajemen stres akademis. Pendekatan holistik ini dilakukan agar remaja menyadari pentingnya coping fisik dan psikologis yang sehat, sehingga mereka terhindar dari perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat atau perilaku merusak diri.

Pelatihan Praktis Pembuatan Media Psikoedukasi:

Untuk mengonkretkan pemahaman teori, peserta dibagi menjadi kelompok kecil dan dilatih merancang infografis edukatif kesehatan mental menggunakan aplikasi desain grafis ramah pengguna. "Mas Mbak" Keperawatan mendampingi langsung pembuatan draf e-book mini dan menyusun bank soal kuis edukasi yang ramah remaja.

C. Tahap Evaluasi (Post-Test)

Setelah sesi edukasi dan pelatihan

selesai, peserta kembali diminta untuk mengisi kuesioner post-test. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai persentase peningkatan pengetahuan peserta, tingkat efikasi diri konselor sebaya dalam melakukan psikoedukasi, serta kesiapan mereka dalam mempraktikkan manajemen stres mandiri secara digital.

Hasil dan Pembahasan

Analisis Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk "Pendampingan Remaja Tangguh melalui Optimalisasi Fungsi Konselor Sebaya KKM PIK-R Pekalongan Berbasis Inovasi 'Saluran Cahaya'" telah terlaksana secara sukses dan kondusif. Evaluasi kuantitatif dari pengisian kuesioner sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan di kalangan peserta remaja, dengan perolehan rata-rata nilai akhir pasca-intervensi mencapai angka 89.

Sebelum intervensi edukasi dilakukan, sebagian besar pengurus dan anggota KKM PIK-R Pekalongan memiliki pemahaman yang terbatas mengenai tata cara menyebarkan pesan psikoedukasi yang aman secara digital. Banyak di antara mereka yang belum memahami cara membedakan gejala stres ringan dengan stres berat yang memerlukan rujukan klinis. Kebiasaan remaja mencari informasi kesehatan mental di media sosial umum tanpa verifikasi klinis berisiko memicu kecenderungan diagnosis mandiri (*self-diagnosis*) yang tidak akurat.

Penyampaian materi secara interaktif yang disertai dengan modul dan bimbingan klinis terbukti efektif dalam memecahkan masalah tersebut. Terlebih lagi, integrasi kesehatan mental membantu remaja memahami bagaimana kestabilan emosi berkorelasi dengan pemulihan psikologis secara cepat. Remaja menyadari bahwa saat menghadapi tekanan akademis, penerapan teknik relaksasi napas dalam, meditasi terpandu, dan bercerita kepada

konselor sebaya (*peer counselor*) jauh lebih aman dan produktif bagi kesehatan fisik maupun mental mereka.

No.	Aspek Evaluasi Pengetahuan & Keterampilan Mitra	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
1.	Mampu mendeteksi tanda-tanda stres emosional dini	40%	93%
2.	Memahami langkah rujukan penanganan krisis kesehatan jiwa	53%	100%
3.	Mampu memproduksi konten infografis kesehatan mental valid	26%	87%
4.	Memahami tata kelola privasi WhatsApp Channel	60%	100%
5.	Berkomitmen menerapkan konseling sebaya bebas stigma	33%	80%

Penerapan pelatihan pembuatan infografis psikoedukasi digital terbukti menjadi puncak ketertarikan peserta (*engagement booster*). Melalui visualisasi draf konten "Saluran Cahaya", peserta di tantang untuk berpikir kritis dalam memilih bahasa penyampaian yang memotivasi dan tidak terkesan menghakimi (*non-judgmental language*). Ketika mereka harus mengemas materi relaksasi otot progresif menjadi konten komik strip atau video singkat berdurasi 60 detik, terjadi proses internalisasi pemahaman asuhan psikologis secara mandiri. Metode belajar sambil berkreasi ini sangat efektif untuk kelompok usia remaja akhir (Marlina & Prasetyo, 2021).

Dari perspektif psikologi perilaku, penguatan konsep *self-management* (manajemen mandiri) melalui konselor sebaya sangat tepat diaplikasikan pada remaja karena mendorong tumbuhnya *internal locus of control* (pusat kendali internal). Remaja merasa diberikan kepercayaan untuk merancang dan memantau ruang interaksi psikososial mereka sendiri. Pendampingan ini membekali mereka keterampilan dalam memantau kesehatan mental harian (*self-monitoring*), seperti mengamati tanda kecemasan fisik pada diri sendiri dan

menyusun jurnal rasa syukur (*gratitude journaling*) secara mandiri.



Kendala yang Dihadapi

Meskipun program PkM ini berjalan dengan sukses, tim pengabdian mencatat beberapa kendala mendasar selama proses pelaksanaan. Kendala utama adalah adanya variasi kemampuan literasi digital awal di antara para konselor sebaya KKM PIK-R Pekalongan. Beberapa konselor sebaya membutuhkan waktu pendampingan yang lebih lama untuk menguasai aplikasi desain grafis dan manajemen penjadwalan konten otomatis.

Kendala teknis lainnya adalah kesenjangan infrastruktur jaringan internet di beberapa daerah pinggiran Kota dan Kabupaten Pekalongan. Hal ini menyebabkan sebagian kecil remaja mengalami kesulitan untuk mengunduh video tutorial relaksasi napas dalam yang memiliki ukuran berkas cukup besar. Terakhir, pada fase awal peluncuran, tim pengabdian harus berjuang keras melawan skeptisisme dari sebagian remaja yang menganggap isu kesehatan mental sebagai hal yang tabu dan memalukan untuk dipelajari.

Dampak dan Upaya Keberlanjutan Program

Dampak positif yang paling dirasakan dari program pengabdian ini adalah meningkatnya kemandirian remaja Pekalongan dalam melakukan manajemen krisis psikologis secara mandiri (*self-help management*). Dengan adanya "Saluran Cahaya" di gawai mereka, remaja dapat mengakses panduan penanganan kecemasan secara gratis, cepat, dan

ekonomis, tanpa harus khawatir identitas pribadinya diketahui orang lain.

Untuk menjamin keberlanjutan program (*program sustainability*), Tim Dosen Poltekkes Semarang telah menyusun draf Standard Operating Procedure (SOP) serah terima hak akses kepengurusan administrasi "Saluran Cahaya" secara penuh kepada Divisi Hubungan Masyarakat KKM PIK-R Pekalongan. Selain itu, upaya keberlanjutan juga dijamin melalui pembentukan "Kalender Konten Abadi" yang berisi draf materi kesehatan mental untuk jangka waktu satu tahun ke depan. Tim pengabdian juga menginisiasi pembentukan sistem rujukan (*referral system*) terintegrasi, di mana apabila ada pengikut saluran yang membutuhkan konseling lebih mendalam, konselor sebaya KKM PIK-R dapat mengarahkan mereka untuk melakukan komunikasi privat (*private chat*) dengan "Mas Mbak" Keperawatan atau langsung dirujuk ke Poltekkes Kemenkes Semarang Kampus Pekalongan guna mendapatkan penanganan klinis profesional.



Gambar 2. Skema operasional penayangan, skrining emosional, dan sistem rujukan krisis kesehatan mental via WhatsApp Channel



Dokumentasi / Gambar Kegiatan Pengabmas

Gambar 3. Sesi pendampingan klinis dan teknis

pembuatan infografis kesehatan mental oleh Tim Dosen dan Mas Mbak Keperawatan kepada pengurus KKM PIK-R Pekalongan.



Gambar 4. Konselor sebaya KKM PIK-R mensimulasikan rilis kuis interaktif mengenai penanganan kecemasan dini kepada target remaja Pekalongan

Kesimpulan

Program pendampingan melalui optimalisasi fungsi konselor sebaya KKM PIK-R Pekalongan berbasis inovasi "Saluran Cahaya" terbukti secara efektif mampu meningkatkan literasi kesehatan mental remaja sekaligus mengatasi kendala operasional konseling tradisional di era digital. Sinergi kolaboratif antara bimbingan keilmuan Dosen Keperawatan, pesona komunikatif "Mas Mbak" Keperawatan sebagai peraga contoh kesehatan, serta keaktifan jejaring sosial KKM PIK-R Pekalongan sukses menciptakan platform edukasi yang aman, inklusif, bebas spam, dan sangat menjaga privasi penggunanya.

Melalui ketersediaan materi yang dikurasi secara klinis, remaja dan mahasiswa di Pekalongan kini memiliki akses yang mudah dan terpercaya untuk mengenali tanda-tanda stres sejak dini serta terampil melakukan langkah-langkah preventif secara mandiri. Langkah preventif ini pada akhirnya akan berkontribusi signifikan dalam mencetak generasi muda Pekalongan yang memiliki daya lenting tinggi (*resilience*), tangguh secara mental, sehat secara fisik, serta siap menyongsong pembangunan berkelanjutan menuju Indonesia Emas 2045.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima

kasih yang tulus kepada Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang serta Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (PPPM) atas dukungan kebijakan, moril, dan pendanaan yang diberikan untuk menyukseskan program pengabdian masyarakat ini. Apresiasi dan penghargaan yang setinggi-tingginya juga penulis persembahkan kepada segenap pengurus KKM PIK-R Pekalongan selaku mitra utama, serta seluruh jajaran organisasi mahasiswa "Mas Mbak" Prodi Keperawatan Pekalongan yang telah mendedikasikan waktu, pikiran, dan tenaganya sebagai agen perubahan dalam menyukseskan program digitalisasi kesehatan mental ini dari awal hingga akhir kegiatan.

Daftar Pustaka

- Apriliana, D. (2021). Dampak sistemik stres tidak terkelola pada fungsi fisiologis dan perilaku mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 145-152.
- Cahyani, N. M., et al. (2021). Analisis tingkat stres dan kesehatan mental mahasiswa program studi sarjana keperawatan ITEKES Bali. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 88-95.
- Djoar, R. K., & Anggarani, T. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian

- stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 13(1), 34-42.
- Faqih Ihsan, M., et al. (n.d.). *Konsep dasar mental hygiene: Teori dan implementasi dalam kehidupan modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Herwani, S. (2023). Efektivitas agen perubahan dalam menghadapi resistensi inovasi di lingkungan organisasi mahasiswa. *Jurnal Teori dan Perilaku Organisasi*, 5(3), 201-210.
- Hwang, S. J., & Lee, J. (2021). Effective strategies for teen health self-management: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 68(5), 761-769.
- Irawati, R., & Andi, M. (2022). Manajemen promosi dan perilaku konsumen aktual-potensial pada layanan sosial. *Jurnal Manajemen Pemasaran*, 16(2), 112-120.
- Marlina, N., & Prasetyo, B. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media interaktif terhadap pengetahuan remaja tentang kesehatan ginjal. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(1), 34-40.
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Mengupas tren gangguan mental remaja. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan*, 11(4), 310-318.
- Merriam-Webster Dictionary. (2026). Mental health definition and cognitive function. Springfield: Merriam-Webster Incorporated.
- Moerdijat, L. (2024). Strategi preventif mandiri dalam penguatan karakter dan resiliensi remaja indonesia. *Jurnal Kebijakan Sosial*, 8(1), 45-53.
- Nathasya, V. (2024). Hubungan stres belajar dengan tingkat kesehatan mental mahasiswa yang menempuh pendidikan sarjana. *Jurnal Psikologi Akademik*, 12(1), 15-26.
- Nofianto, N. (n.d.). Literasi digital dan inovasi komunikasi keperawatan komunitas di era revolusi 4.0. Semarang: Poltekkes Kemenkes Semarang Press.
- Sufi, I. S., Sumardi, & Nurafaizi. (2023). Atribut psikologis dan locus of control internal pada agen perubahan organisasi kepemudaan. *Jurnal Psikologi Sosial dan Komunitas*, 7(2), 89-98.
- Theresiana, E., et al. (2025). Prevalensi gangguan mental kelompok usia 10-17 tahun berdasarkan dataset nasional. *Jurnal Psikiatrika Indonesia*, 14(3), 222-230.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization.