



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 4387-4397

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Penyuluhan Kesehatan Tentang Mental Health Pada Remaja SMP

Irfan Sazali Nasution^{1✉}, Adelia Putri Maharani², Azhari Akmal Nasution³, Fakhita Aulia Ghaida⁴,

Fazra Ulya Syahlin⁵, Fiha Fauziah⁶, Shafira Alfiyah⁷, Zalfa Syahirah Gultom⁸

Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: irfan1100000177@uinsu.ac.id^{1✉}

Abstrak

Kesehatan mental remaja menjadi isu penting yang perlu mendapat perhatian, terutama terkait kebiasaan overthinking yang semakin marak di kalangan pelajar. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di SMP Swasta Panca Budi Medan dengan tema “Stop Overthinking, Yuk Jaga Kesehatan Mental”. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental, mengenali gejala overthinking, serta memberikan solusi praktis untuk mengelola tekanan psikologis. Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi, diskusi interaktif, dan pengisian kuisioner evaluasi. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kesadaran yang cukup tinggi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan memahami dampak negatif dari overthinking. Penyuluhan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi mental health di kalangan remaja serta mendorong praktik coping yang sehat sejak dini.

Kata kunci: kesehatan mental, remaja, overthinking, penyuluhan, stres psikologis

Abstract

Adolescent mental health is a critical issue that requires serious attention, particularly regarding the rising prevalence of overthinking among students. This health education activity was conducted at SMP Swasta Panca Budi Medan under the theme "Stop Overthinking, Let's Take Care of Our Mental Health". The program aimed to enhance students' understanding of mental health, recognize symptoms of overthinking, and provide practical strategies for managing psychological stress. Methods included delivering educational material, interactive discussions, and a post-session questionnaire. Results showed that most students demonstrated a high level of awareness about the importance of mental health and the negative impact of overthinking. The outreach activity had a positive effect on increasing mental health literacy among adolescents and encouraged healthy coping practices from an early age.

Keywords: mental health, adolescents, overthinking, health education, psychological stress

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang pasti pernah mengalami berbagai tantangan yang memengaruhi pikiran dan perasaannya. Salah satu bentuk gangguan dalam proses berpikir yang sering tidak disadari adalah overthinking atau terlalu banyak berpikir. Overthinking bukan sekadar berpikir secara mendalam atau memikirkan sesuatu dengan matang, melainkan suatu kondisi ketika seseorang terus-menerus memutar ulang kejadian atau kekhawatiran dalam pikirannya tanpa menemukan solusi yang jelas. Berdasarkan laporan dari World Health Organization (WHO), gangguan mental merupakan penyebab utama disabilitas di kalangan remaja, dan diperkirakan sekitar 14% dari remaja usia 10–19 tahun di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental (Sari et al., 2023). Di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 9,8% remaja usia 15–24 tahun mengalami gangguan mental emosional, yang salah satu cirinya adalah kecenderungan berpikir berlebihan atau overthinking. Fakta ini menunjukkan bahwa masalah mental, termasuk overthinking, bukanlah hal yang jarang terjadi di kalangan anak muda, melainkan sebuah kondisi yang semakin umum dan memerlukan perhatian serius.

Overthinking sering kali muncul tanpa disadari, terutama saat seseorang menghadapi tekanan, keputusan besar, atau pengalaman buruk di masa lalu. Bagi remaja, masa pubertas dan transisi menuju kedewasaan sering kali disertai berbagai tekanan sosial, akademik, dan emosional yang membuat mereka lebih rentan mengalami stres (Antika et al., 2025). Survei dari

American Psychological Association (APA) pada tahun 2023 menyebutkan bahwa 72% remaja di dunia melaporkan mengalami tekanan mental yang tinggi, dan dari jumlah tersebut, lebih dari 60% mengalami overthinking sebagai gejala utama. Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan tahun 2022 menunjukkan bahwa lebih dari 6,1% populasi remaja mengalami stres berat hingga gangguan kecemasan. Tekanan akademik, ekspektasi orang tua, pengaruh media sosial, serta dinamika pergaulan menjadi pemicu utama timbulnya pola pikir negatif yang berulang dan sulit dihentikan. Dalam banyak kasus, remaja melaporkan mengalami kesulitan tidur, merasa cemas tanpa sebab, dan kehilangan semangat hidup karena terlalu banyak memikirkan sesuatu secara berlebihan (Hidayanto & Syafrina, 2024).

Kondisi ini tidak hanya berdampak pada mental, tetapi juga pada kesehatan fisik. Seseorang yang terus-menerus overthinking bisa mengalami kelelahan kronis, gangguan tidur, nyeri otot, gangguan pencernaan, serta penurunan daya tahan tubuh. Studi dari National Institutes of Health (NIH) menemukan bahwa individu dengan kebiasaan berpikir berlebihan memiliki risiko lebih dari 2 kali lipat mengalami gangguan tidur (insomnia) dibandingkan mereka yang memiliki pola pikir seimbang. Selain itu, overthinking dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan produktivitas, serta memperburuk kualitas hubungan sosial karena cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar (Mawaddah & Prastya, 2023). Dalam jangka panjang, kebiasaan ini bisa berkembang menjadi gangguan mental yang lebih berat, seperti generalized anxiety disorder (GAD) atau bahkan depresi klinis, yang menurut data WHO, dialami oleh lebih dari 280 juta orang di dunia dan jumlah ini terus meningkat, terutama di kalangan remaja.

Overthinking memiliki dampak yang cukup serius terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang, terutama jika terjadi secara terus-menerus tanpa penanganan yang tepat. Secara psikologis, kebiasaan berpikir berlebihan bisa menimbulkan rasa cemas yang berlebihan (anxiety), perasaan tidak aman, bahkan perasaan bersalah atas hal-hal yang sebenarnya tidak perlu dikhawatirkan. Pikiran yang terus berputar bisa membuat seseorang kehilangan rasa percaya diri, terlalu banyak mempertanyakan keputusan yang telah dibuat, serta kesulitan untuk mengambil tindakan. Lama-kelamaan, kondisi ini bisa berkembang menjadi depresi, apalagi jika dibarengi dengan perasaan terisolasi dan tidak punya tempat bercerita. Sementara itu, secara fisik, overthinking bisa menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia, nyeri otot akibat stres, kelelahan kronis, sakit kepala, serta penurunan sistem kekebalan tubuh. Beberapa orang bahkan mengalami gangguan makan seperti hilang nafsu makan atau justru makan berlebihan sebagai bentuk pelarian dari stres (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Kombinasi antara tekanan mental dan fisik ini membuat kualitas hidup menurun secara keseluruhan produktivitas terganggu, hubungan sosial merenggang, dan semangat menjalani hari pun bisa hilang. Oleh karena itu,

penting untuk menyadari bahwa overthinking bukan hanya sekadar "kebiasaan buruk", tapi juga bisa menjadi ancaman nyata bagi kesejahteraan hidup seseorang jika tidak segera ditangani.

Dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental, pembahasan tentang overthinking menjadi semakin relevan. Di era digital saat ini, di mana media sosial sering kali menciptakan tekanan tidak langsung untuk selalu tampil sempurna, remaja semakin terpapar dengan informasi dan ekspektasi yang berlebihan. Sebuah studi yang dilakukan oleh UNICEF Indonesia pada tahun 2021 menyebutkan bahwa lebih dari 1 dari 3 remaja (sekitar 37%) merasa stres karena membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial, yang secara signifikan berkontribusi terhadap kebiasaan overthinking (Supini et al., 2024). Oleh karena itu, penting bagi masyarakat terutama orang tua, guru, dan lingkungan sekitar untuk lebih peka terhadap kondisi mental anak muda. Edukasi tentang kesehatan mental, dukungan emosional yang memadai, serta ruang terbuka untuk bercerita menjadi langkah awal yang krusial dalam mencegah dampak serius dari overthinking yang berkelanjutan (Aisyah Fitriah et al., 2023),

Kegiatan promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan memiliki dampak positif dalam memberikan pemahaman dan peningkatan pengetahuan masyarakat. Sehingga pencegahan overthinking, serta kesehatan mental dapat diupayakan berbasis masyarakat, dimulai dari individu, keluarga dan masyarakat.

METODE PENELITIAN

Sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan terlebih dahulu melakukan silaturahmi dengan kepala sekolah beserta guru lainnya dan tata usaha, untuk menjelaskan alasan kunjungan ke sekolah, Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan kegiatan, yang mencakup survei lokasi pengabdian masyarakat di Sekolah Swasta Panca Budi Medan, permohonan izin kepada Kepala Sekolah Sma Panca Budi Medan bapak Dr. Hernawan Syahputra Lubis, MA. Pengurusan administrasi seperti surat-menyurat, persiapan alat, bahan, dan akomodasi, serta penataan tempat untuk pelaksanaan penyuluhan kesehatan.

Tahap kedua adalah pelaksanaan penyuluhan kesehatan, yang dimulai dengan pembukaan dan perkenalan dengan masyarakat sasaran kegiatan, dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan mengenai gizi pada balita, dan diakhiri dengan sesi diskusi serta tanya jawab bersama peserta penyuluhan. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan tujuan, untuk memberi bekal pengetahuan kepada siswa "Stop Overthinking, Yuk Jaga Kesehatan Mental". Dalam kegiatan penyuluhan membahas tentang pengertian kesehatan mental dan overthinking, ciri-ciri overthinking, faktor-faktor overthinking dan solusi

overthinking dan kesehatan mental. Kegiatan penyuluhan kepada siswa dilaksanakan pada hari Sabtu, 3 Mei 2025.

Setelah melakukan pembagian kuisioner dimulai dengan melakukan apersepsi yaitu untuk mengetahui sejauh mana siswa-siswi SMP Panca Budi Medan mengetahui wawasan mengenai kesehatan mental dan overthinking, Hasilnya, siswa hanya mengetahui sebagian dari pentingnya menjaga kesehatan mental. Siswa dengan penuh perhatian mengikuti jalannya penyuluhan, selanjutnya diadakan tanya jawab mengenai materi yang telah diberikan. Dengan antusias, siswa menjawab berbagai pertanyaan dan saling berbagi pengalaman tentang masalah kesehatan mental, terutama mengenai overthinking. Tiga siswa menjawab pertanyaan tentang pengertian overthinking, dampaknya terhadap kesehatan mental, cara mengelola pikiran, serta pentingnya menjaga kesehatan mental. Setelah selesai penyuluhan, siswa menyimpulkan hasil dari materi yang telah dipelajari dan berkomitmen untuk lebih menjaga kesehatan mental mereka dengan menghindari kebiasaan overthinking.

Tahap terakhir adalah penutupan kegiatan yang meliputi pemberian door prize bagi peserta yang mampu menjawab pertanyaan, foto bersama, berpamitan dengan pengurus dan Kepala Sekolah Sma Panca Budi Medan dan beserta staff guru, serta pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat. Kelompok sasaran dari kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas 8-3 SMP Panca Budi Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) mengenai kesehatan mental pada remaja dilaksanakan di di sekolah SMP Swasta Panca Budi Medan dengan mengusung tema "Stop Overthinking, Yuk Jaga Kesehatan Mental." Kegiatan ini dilaksanakan melalui kerja sama dengan pihak sekolah setempat. Berdasarkan izin dari perangkat sekolah, tim penyuluh melakukan interaksi langsung dengan siswa/siswi untuk menggali kondisi pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terkait kesehatan mental, khususnya mengenai fenomena overthinking yang sering dialami oleh remaja. Data yang diperoleh menjadi dasar dalam merancang rencana program penyuluhan yang mencakup tujuan spesifik dengan sasaran utama adalah remaja SMP. Materi edukatif disusun secara cermat untuk mendukung penyuluhan yang efektif, meliputi panduan praktis untuk mengelola stres, materi pendukung seputar pentingnya menjaga kesehatan mental, serta media visual yang menarik dan mudah dipahami. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 3 Mei 2025 pukul 10.00 WIB dan diikuti oleh 33 orang siswa/siswi SMP Swasta Panca Budi Medan.

Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan ini berjumlah 33 siswa-siswi dari kelas 8 Smp Swasta Panca Budi Medan. Para peserta umumnya berusia antara 13 hingga 15 tahun, sebuah rentang usia yang sangat krusial dalam perkembangan psikologis remaja. Pada masa ini, siswa tengah mengalami proses pencarian identitas diri, sehingga sangat penting bagi mereka untuk memperoleh edukasi tentang bagaimana mengelola emosi dan tekanan pikiran secara sehat. Penyuluhan diawali dengan pembukaan oleh moderator, dilanjutkan dengan para pemateri memberikan materinya masing-masing yang berisi informasi mengenai definisi overthinking, faktor-faktor pemicu, serta dampak buruk terhadap kesehatan mental jika tidak ditangani dengan baik. Para siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi saat materi dipaparkan, yang meliputi topik seperti gejala umum overthinking, cara membedakannya dari kecemasan biasa, dan bagaimana kebiasaan ini dapat menghambat produktivitas serta kualitas hidup seseorang.

Tim penyuluh juga menyampaikan berbagai teknik sederhana namun efektif untuk mengatasi overthinking, seperti latihan pernapasan dalam (deep breathing), journaling atau menulis pikiran secara rutin, meditasi singkat, serta pentingnya menjaga rutinitas tidur dan istirahat. Tak hanya itu, siswa juga diajak bermain peran dan berdiskusi kelompok mengenai bagaimana mereka biasanya menghadapi tekanan pikiran. Kegiatan ini bertujuan agar siswa dapat mengenali pola pikir mereka sendiri dan mulai membangun kesadaran akan pentingnya manajemen stres secara mandiri. Sebagai bentuk motivasi dan penghargaan atas partisipasi aktif, tim memberikan cendera mata kepada siswa yang mampu menjawab pertanyaan seputar materi yang telah diberikan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dirancang untuk mengukur pemahaman sekaligus menggali pengalaman pribadi siswa, seperti:

1. Apa saja tanda-tanda yang menunjukkan seseorang sedang mengalami overthinking?
2. Mengapa FOMO bisa berdampak buruk pada kesehatan mental remaja?
3. Sebutkan beberapa cara sederhana yang bisa dilakukan untuk mengatasi overthinking berlebihan?

Setelah pemaparan materi penyuluhan kesehatan dengan judul 'Stop Overthinking, Yuk Jaga Kesehatan Mental', siswa-siswi kelas 8 SMP Swasta Panca Budi diminta untuk mengisi kuisisioner yang disusun oleh mahasiswa-mahasiswi sebagai bagian dari kegiatan evaluasi dan refleksi. Kuisisioner ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman, tanggapan, serta dampak materi yang telah disampaikan terhadap kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Sebagian besar peserta mengaku merasa lebih tenang dan lega setelah mendapatkan informasi serta ruang diskusi untuk berbagi cerita dan emosi mereka. Banyak dari

mereka menyampaikan bahwa overthinking sering mereka alami saat menghadapi tekanan akademik, konflik pertemanan, dan ketidakpastian tentang masa depan.

Tujuan utama dari kegiatan pengisian kuisioner ini adalah untuk mengukur efektivitas penyampaian materi penyuluhan yang telah dilakukan, sekaligus memperoleh data yang dapat dijadikan bahan evaluasi serta pertimbangan dalam merancang kegiatan serupa di masa mendatang. Selain itu, hasil kuisioner ini diharapkan dapat memberikan gambaran awal mengenai tingkat kesadaran siswa-siswi terhadap pentingnya kesehatan mental, serta mengetahui sejauh mana mereka memahami cara-cara mengelola pikiran negatif dan tekanan emosional.

Tabel 1. Hasil Kuisioner pada penyuluhan SMP Swasta Panca Budi Medan

NO	Pertanyaan	Jumlah Setuju	Jumlah Tidak Setuju	Total
1	Saya sering merasa cemas karena terlalu banyak berpikir tentang hal-hal yang belum tentu terjadi.	27	5	32
2	Saya sering merasa khawatir atau takut tertinggal dari tren, aktivitas, atau informasi yang sedang ramai dilakukan oleh orang lain, terutama di media sosial (FOMO).	0	32	32
3	Saya sering mengalami kesulitan tidur di malam hari karena pikiran saya terus aktif dan tidak bisa berhenti memikirkan berbagai hal secara berlebihan.	13	19	32
4	Saya merasa bahwa kecemasan dan stres yang saya alami telah memengaruhi prestasi saya di sekolah, seperti menurunnya nilai atau kesulitan memahami pelajaran.	23	9	32
5	Saya merasa kurang percaya diri dalam bersosialisasi atau mengambil keputusan karena terlalu memikirkan kemungkinan penilaian negatif dari orang lain.	7	25	32
6	Saya sering merasa sulit untuk berkonsentrasi dan menjadi mudah	14	18	32

	terganggu saat belajar atau mengerjakan sesuatu karena terlalu banyak hal yang saya pikirkan.			
7	Saya menyadari bahwa terlalu sering bermain media sosial dapat memperburuk kondisi mental saya, sehingga saya berusaha membatasi waktu penggunaannya.	15	17	32
8	Saya memiliki kebiasaan menuliskan perasaan, kekhawatiran, atau hal-hal yang mengganggu pikiran saya di buku harian sebagai salah satu cara untuk merasa lebih lega.	8	24	32
9	Ketika saya merasa tertekan atau stres, saya merasa lebih baik setelah berbagi cerita dengan seseorang yang saya percaya, seperti teman dekat atau anggota keluarga.	21	11	32
10	Saya meyakini bahwa menjaga kesehatan mental adalah hal yang sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik, dan perlu dilakukan secara sadar dan rutin.	30	2	32
JUMLAH		158	162	

Berdasarkan hasil kuisioner yang diberikan kepada 32 siswa kelas 8 SMP Swasta Panca Budi Medan, terlihat bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kesadaran yang cukup tinggi terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Hal ini tercermin dari 30 siswa yang menyatakan setuju bahwa menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Temuan ini menunjukkan keberhasilan kegiatan penyuluhan dalam menumbuhkan kesadaran siswa mengenai pentingnya perhatian terhadap aspek mental dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagian besar siswa (27 dari 32) juga mengaku sering merasa cemas karena terlalu banyak berpikir tentang hal-hal yang belum tentu terjadi. Ini menegaskan bahwa overthinking memang merupakan fenomena nyata yang dialami oleh remaja. Hal ini diperkuat oleh 23 siswa

yang menyatakan bahwa kecemasan dan stres yang mereka alami telah memengaruhi prestasi belajar mereka. Namun, menariknya, hanya 13 siswa yang mengalami kesulitan tidur akibat pikiran yang aktif, menunjukkan bahwa gejala overthinking tidak selalu bermanifestasi dalam bentuk gangguan tidur pada semua siswa.

Dari sisi sosial, mayoritas siswa (21 dari 32) mengakui bahwa mereka merasa lebih baik setelah berbagi cerita kepada orang yang dipercaya, seperti teman atau keluarga. Ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental. Namun, kebiasaan menuliskan perasaan di buku harian (journaling) belum menjadi praktik umum, terbukti hanya 8 siswa yang menyatakan setuju melakukannya. Di sisi lain, sebanyak 15 siswa menyadari dampak negatif dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mereka dan berusaha membatasi penggunaannya, yang menjadi indikator positif dari berkembangnya kesadaran digital well-being.

Dengan demikian, kegiatan penyuluhan kesehatan mental yang mengusung tema "Stop Overthinking, Yuk Jaga Kesehatan Mental" terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini. Melalui penyampaian materi yang interaktif dan relevan dengan kehidupan sehari-hari remaja, para peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga mampu merefleksikan kondisi mental mereka sendiri. Hasil kuis menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kesadaran yang baik terhadap dampak negatif overthinking, serta pentingnya berbagi cerita dan membangun kebiasaan sehat dalam menghadapi tekanan psikologis. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam membangun budaya sadar mental health di lingkungan sekolah dan mendorong implementasi program serupa secara berkelanjutan untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mental dengan tema "Stop Overthinking, Yuk Jaga Kesehatan Mental" yang dilaksanakan di SMP Swasta Panca Budi Medan berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini. Melalui pendekatan edukatif dan interaktif, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai overthinking dan dampaknya, tetapi juga diajak untuk mengenali emosi dan belajar cara mengelola stres secara positif. Hasil kuis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menyadari pentingnya kesehatan mental dan bersedia membangun kebiasaan yang lebih sehat secara psikologis. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal untuk membentuk budaya

sadar mental health di lingkungan sekolah serta mendorong pelaksanaan program serupa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Fitriah, Dzaky Juliansyah, Umi Salamah, M Anugrah Utama, Opie Karunia Falah, & Aseh Miati. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Educate: Journal Of Education and Learning*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i1.114>
- Antika, S., Sartika, S., Liatre, Rahmayani, & Imelda. (2025). DAMPAK KESEHATAN MENTAL AKIBAT OVERTHINKING DAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA. 1(1), 16–27.
- Hidayanto, S., & Syafrina, A. E. (2024). *Bijak Bermedia Sosial untuk Stabilitas Kesehatan Mental Remaja*. 4(4). <https://doi.org/10.59818/jpm.v4i4.769>
- Mawaddah, N., & Prasty, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Sari, M. P. H., Qiptiah, P. M., & Riyani, R. Y. (2023). Analisis Manajemen Stres di Kalangan Remaja Indonesia. *JIPKM Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–6.
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>