
**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN PADA REMAJA TENTANG
KESEHATAN MENTAL DI SMK MULYA HUSADA PURWOKERTO**

Junita Hana Nurafanin¹, Noor Yunida Triana², Atun Raudotul Ma'rifah³

^{1,2,3}Universitas Harapan Bangsa

Email: junitahana123@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan keadaan di mana seseorang mampu berfungsi dengan baik, menghadapi tekanan harian, serta menyadari kemampuan dirinya. Gangguan kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor internal serta faktor eksternal. Provinsi Jawa Tengah khususnya Banyumas menduduki peringkat kelima dengan prevalensi gangguan kesehatan mental terbanyak pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental serta karakteristik berdasarkan jenis kelamin dan sumber informasi di SMK Mulya Husada Purwokerto. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 138 siswa, dengan jumlah sampel sebanyak 103 responden yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dan dianalisis secara deskriptif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan (90,3%), sebagian besar mendapatkan informasi tentang kesehatan mental melalui media massa (52,4%), dan tingkat pengetahuan remaja sebagian besar dalam kategori tinggi (57,3%). Kesimpulannya, remaja di SMK Mulya Husada Purwokerto memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan mental, didukung oleh akses informasi yang baik, terutama dari media massa. Namun, pendidikan dan pendampingan tetap diperlukan untuk memperkuat pemahaman dan kesiapan remaja dalam menghadapi masalah kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Tingkat Pengetahuan.

ABSTRACT

Mental health is a state in which a person is able to function well, cope with daily pressures, and realize their own abilities. Mental health disorders are influenced by both internal and external factors. Central Java, particularly Banyumas, ranks fifth in terms of the prevalence of mental health disorders among adolescents. This indicates that knowledge is crucial for adolescents in recognizing the possibility of mental disorders. This study aims to describe adolescents' knowledge about mental health and characteristics based on gender and information sources at SMK Mulya Husada Purwokerto. The method used in this study was a quantitative descriptive study with a cross-sectional design. The population in this study was 138 students, with a sample of 103 respondents taken using a simple random sampling technique. Data collection was carried out through a questionnaire that had been tested for validity and reliability, and was analyzed descriptively. The results of the study showed that

the majority of respondents were female (90.3%), most obtained information about mental health through mass media (52.4%), and the level of knowledge of adolescents was mostly in the high category (57.3%). In conclusion, adolescents at SMK Mulya Husada Purwokerto have good knowledge about mental health, supported by good access to information, especially from the mass media. However, education and mentoring are still needed to strengthen adolescents' understanding and readiness in dealing with mental health problems.

Keywords: *Adolescents, Knowledge Level, Mental Health.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan keadaan di mana individu dapat berfungsi secara produktif, mengatasi tekanan, dan menyadari potensi diri mereka. Ketika kondisi mental tidak sehat, hal ini dapat menimbulkan berbagai permasalahan, bahkan dapat berujung pada gangguan jiwa yang bisa dialami oleh siapa saja. Kesehatan mental dipengaruhi dari berbagai faktor yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan. Faktor internal terdiri dari pengetahuan, elemen biologis, dan psikologis, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan sosial dan budaya yang berperan dalam membentuk keadaan mental seseorang (Anwar & Julia, 2021).

Khususnya bagi remaja, kesehatan mental menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius, mengingat masa remaja adalah periode transisi yang penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja merupakan suatu fase yang ditandai oleh pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual (Kusuma, 2024).

Memahami kesehatan mental sangat penting bagi remaja, agar mereka dapat menjaga kesejahteraan jiwa, bersikap waspada terhadap kemungkinan gangguan mental, serta menerapkan pola hidup sehat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan jiwa remaja adalah melalui peningkatan pengetahuan. Pengetahuan ini diperoleh dari berbagai sumber, termasuk informasi yang diberikan oleh orang tua, pengaruh lingkungan, serta media. Walaupun prevalensi gangguan mental meningkat, tingkat literasi kesehatan mental di kalangan remaja masih tergolong rendah (Tyas *et al.*, 2023).

Berdasarkan data yang dirilis oleh *World Health Organization* pada tahun 2021, diperkirakan sekitar 3,6% anak berusia 10 hingga 14 tahun dan 4,6% anak berusia 15 hingga 19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Sementara itu, prevalensi depresi diperkirakan mencapai 1,1% pada remaja usia 10 hingga 14 tahun dan 2,8% pada remaja usia 15 hingga 19 tahun. Berdasarkan penelitian yang dipublikasikan dalam *Asia Pacific Journal of Public Health*, prevalensi masalah kesehatan mental di negara-negara ASEAN menunjukkan angka

median sebesar 29,4% untuk depresi, 42,4% untuk kecemasan, 16,4% untuk stres, dan antara 7% hingga 8% untuk kasus bunuh diri di kalangan siswa (Nasrianti *et al.*, 2024).

Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia menurut *Riset Kesehatan Dasar* (Riskesdas) pada tahun 2021 ditandai dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan pada individu berusia 15 tahun ke atas, mencapai sekitar 6,1% dari total jumlah penduduk Indonesia, yang setara dengan 11 juta orang. Kelompok usia remaja, yaitu mereka yang berusia antara 15 hingga 24 tahun, menunjukkan persentase depresi sebesar 6,2%. Individu yang mengalami depresi berat sering kali memiliki keinginan untuk menyakiti diri sendiri (*self-harm*) atau bahkan berupaya melakukan bunuh diri. Sebesar 80 hingga 90% kasus bunuh diri diketahui disebabkan oleh depresi dan kecemasan (Astriyani *et al.*, 2025).

Provinsi Jawa Tengah menempati posisi ketiga tertinggi setelah Provinsi Jawa Barat dan Jawa Timur, dengan prevalensi gangguan kesehatan mental sebesar 7,7% atau sekitar 95.460 jiwa, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020. Di Kabupaten Banyumas, penduduk berusia di atas 15 tahun yang mengalami gangguan kesehatan mental emosional berada di peringkat kelima, dengan prevalensi mencapai 6,3% berdasarkan data Riskesdas Provinsi Jawa Tengah dalam (Kamanda *et al.*, 2020)

Tekanan yang dialami oleh remaja bisa berasal dari berbagai sumber, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat. Keluarga yang tidak mendukung, minimnya komunikasi antar anggota, serta tantangan ekonomi yang dihadapi sering kali menjadi penyebab meningkatnya tekanan pada remaja. Di lingkungan sekolah, stres bisa muncul akibat beban pekerjaan rumah yang berlebihan, guru yang tidak bersahabat, atau ketidakcocokan dengan teman sebaya yang memberikan pengaruh negatif. Di masyarakat, perilaku negatif orang dewasa seperti berkata kasar, merokok, konsumsi alkohol, dan kekerasan dapat menambah tekanan bagi remaja (Elita *et al.*, 2024).

Upaya mencegah atau mengurangi risiko gangguan mental pada remaja, perlu dilakukan peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental. WHO pun secara konsisten menekankan pentingnya kesadaran ini. Salah satu inisiatif yang dijalankan adalah WHO *Child and Adolescent Mental Health Atlas*, yang merupakan upaya sistematis pertama untuk mengumpulkan data dan mendokumentasikan secara objektif layanan serta pelatihan yang tersedia di seluruh dunia bagi kesehatan mental anak dan remaja. Inisiatif ini berfokus pada tiga aspek utama: kesadaran, pencegahan, dan perlakuan (D. Y. Putra *et al.*, 2024).

Faktor kunci yang dapat meningkatkan pengetahuan individu salah satunya adalah pemanfaatan beragam sumber informasi di berbagai platform media. Kemajuan teknologi yang pesat saat ini telah memberikan kemudahan dalam mengakses berbagai informasi, sehingga memperluas kemampuan individu untuk memperoleh hampir semua pengetahuan yang diperlukan. Akses yang lebih luas terhadap informasi memungkinkan orang untuk memperluas pengetahuan dan pemahaman mereka (Azuwin *et al.*, 2024).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Surani *et al* (2024), mengatakan bahwa remaja yang memiliki pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental cenderung lebih terbuka dalam mencari bantuan profesional ketika menghadapi stres atau gangguan emosional. Tingginya tingkat pemahaman ini juga berkontribusi dalam mengurangi stigma terkait gangguan mental, termasuk stigma terhadap diri sendiri. Pengetahuan tersebut memungkinkan remaja untuk mengenali gejala yang muncul dan menerapkan strategi coping yang sehat, serta mendorong terciptanya lingkungan sosial yang mendukung bagi teman sebaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Putra dkk (2024) tentang tingkat pengetahuan dan keadaan kesehatan mental remaja di SMK Farmasi yang berada di Pekanbaru. Penelitian ini berbeda karena dilaksanakan di SMK Mulya Husada Purwokerto dengan perhatian khusus pada tingkat pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini memiliki perbedaan pada lokasi, fokus variabel serta penggunaan instrument yang lebih terperinci untuk menilai pengetahuan, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai literasi kesehatan mental di kalangan remaja.

Penelitian ini ditujukan kepada siswa jurusan Keperawatan karena kurikulumnya secara khusus mengulas aspek kesehatan mental, sehingga lebih mewakili pemahaman tentang kesehatan mental. Di samping itu, sebagai calon tenaga kesehatan, siswa Keperawatan akan melakukan lebih banyak interaksi langsung dengan pasien, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat lebih diterapkan untuk pengembangan kemampuan mereka. Pemilihan ini tidak menunjukkan bahwa jurusan lain seperti Farmasi atau Teknik Elektronika Industri (TEI) tidak penting untuk diteliti, tetapi dilakukan agar penelitian lebih terfokus dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Peneliti melakukan studi pendahuluan ke SMK Mulya Husada Purwokerto pada tanggal 12 Juni dengan metode wawancara tidak terstruktur kepada Guru BK dan 7 siswa kelas XI yang mengambil jurusan Keperawatan di SMK Mulya Husada Purwokerto. Berdasarkan data studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa jumlah populasi siswa kelas XI

jurusan Keperawatan di SMK Mulya Husada Purwokerto sebanyak 138 siswa. Peneliti melakukan wawancara secara langsung dengan Guru BK, diperoleh hasil bahwa siswa di SMK Mulya Husada Purwokerto pada tahun ini belum pernah dilakukan sebuah penelitian mengenai Tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan 7 siswa yang merupakan kelas XI jurusan Keperawatan untuk memperoleh pemahaman tentang bagaimana mereka memandang kesehatan mental. Dalam wawancara tersebut, mayoritas siswa mengungkapkan bahwa kesehatan mental berhubungan dengan keadaan pikiran yang baik atau tidak mengalami gangguan. Sebagai contoh, seorang siswa menyatakan bahwa kesehatan mental adalah “ketika pikiran merasa tenang”, sementara siswa lainnya menyampaikan bahwa kesehatan mental berarti “tidak memiliki kekhawatiran”. Hal ini menunjukkan bahwa siswa lebih cenderung mendeskripsikan kesehatan mental dengan istilah yang berhubungan dengan pengalaman sehari-hari mereka, seperti ketenangan dan bebas dari masalah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Tingkat Pengetahuan Pada Remaja Tentang Kesehatan Mental di SMK Mulya Husada Purwokerto” karena ingin mengetahui Tingkat pengetahuan para siswa mengenai kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif cross sectional untuk menggambarkan tingkat pengetahuan remaja mengenai Kesehatan mental pada satu titik pengukuran tanpa adanya intervensi. Penelitian ini dilakukan di SMK Mulya Husada Purwokerto selama periode Maret 2025 hingga Februari 2026, dengan pengumpulan data pada 22 Oktober 2025. Populasi yang diteliti adalah seluruh siswa kelas XI jurusan Keperawatan SMK Mulya Husada Purwokerto yang berjumlah 138 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling* dan didapatkan jumlah sampel 103 responden. Instrumen penelitian yang dipakai berupa kuesioner yang diadaptasi dari O'Connor, M. & Casey, L. (2015), yang terdiri dari 25 pernyataan. Kuesioner ini mencakup berbagai aspek seperti pengetahuan gejala dan penyebab, pengetahuan tenaga profesional, akses dan informasi, sikap dan penerimaan, dan strategi dan pertolongan awal. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,77. Reliabilitas MHLS versi asli dan

versi Bahasa Indonesia adalah 0.797 dan 0.77. Sementara hasil dari pengujian validitas menunjukkan nilai $r=0,219$ dengan $p<0,001$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Identifikasi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa SMK Mulya Husada Purwokerto

Tabel 4. 1 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa SMK Mulya Husada Purwokerto (n= 103)

Jenis Kelamin		
	Frequency	Percent %
Laki-laki	10	9.7%
Perempuan	93	90.3%
Total	103	100.0%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa jenis kelamin pada siswa yang menjadi responden di SMK Mulya Husada Purwokerto sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 93 responden (90.3%).

2. Identifikasi Sumber Informasi Yang Diperoleh Siswa SMK Mulya Husada Purwokerto

Tabel 4. 2 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi Pada Siswa SMK Mulya Husada Purwokerto (n= 103)

Sumber Informasi		
	Frequency	Percent%
Orang Tua	8	7.8%
Guru	32	31.1%
Teman Sebaya	3	2.9%
Petugas Kesehatan	6	5.8%
Media Massa	54	52.4%
Total	103	100.0%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sumber informasi yang didapatkan oleh para siswa SMK Mulya Husada Purwokerto sebagian besar berasal dari Media Massa yaitu sebanyak 54 responden (52.4%).

3. Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Kesehatan Mental di SMK Mulya Husada Purwokerto

Tabel 4. 3 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Pada Siswa SMK Mulya Husada Purwokerto (n= 103)

Tingkat Pengetahuan		
	Frequency	Percent%
Tinggi	59	57.3%
Cukup	42	40.8%
Rendah	2	1.9%
Total	103	100.0%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh para siswa SMK Mulya Husada Purwokerto sebagian besar dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 59 responden (57.3%).

4. Tabulasi silang Tingkat Pengetahuan pada remaja tentang Kesehatan Mental berdasarkan karakteristik di SMK Mulya Husada Purwokerto

Tabel 4. 4 Tabulasi silang Tingkat Pengetahuan pada remaja tentang Kesehatan Mental berdasarkan karakteristik di SMK Mulya Husada Purwokerto

Karakteristik	Tingkat Pengetahuan			Total
	Tinggi	Cukup	Rendah	
	f (%)	f (%)	f (%)	
Jenis Kelamin				
Laki-laki	6 (60.0)	4 (40.0)	0 (0.0)	10 (100.0)
Perempuan	53 (57.0)	38 (40.9)	2 (2.2)	93 (100.0)
Sumber Informasi				

Orang Tua	5 (62.5)	3 (37.5)	0 (0.0)	8 (100.0)
Guru	13 (40.6)	17 (53.1)	2 (6.3)	32 (100.0)
Temannya	3 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (100.0)
Petugas Kesehatan	3 (50.0)	3 (50.0)	0 (0.0)	6 (100.0)
Media Massa	35 (64.8)	19 (35.2)	0 (0.0)	54 (100.0)

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan berdasarkan karakteristik:

- a. Jenis Kelamin Responden dengan tingkat pengetahuan tinggi sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 53 responden (57.0%).
- b. Sumber Informasi Responden dengan tingkat pengetahuan tinggi sebagian besar mendapatkan informasi dari media massa yaitu berjumlah 35 responden (64.8%).

Pembahasan

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa SMK Mulya Husada Purwokerto

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu berjenis kelamin perempuan dengan total sebanyak 93 responden (90,3%). Kondisi ini sesuai dengan karakteristik sekolah, terutama jurusan keperawatan yang memang banyak diisi oleh siswa perempuan, sehingga komposisi responden dalam penelitian ini menggambarkan keadaan populasi yang sesungguhnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rupawan et al, (2022) yang mengungkapkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian tentang kesehatan mental remaja adalah perempuan, yaitu sebanyak 89 responden (58.2%). Berdasarkan dengan asumsi peneliti bahwa perempuan cenderung lebih tertarik pada bidang kesehatan, hal ini disebabkan oleh fakta bahwa sebagian besar perempuan menunjukkan minat yang lebih besar terhadap program kesehatan jika mereka berencana untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi Pada Siswa SMK Mulya Husada Purwokerto

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan informasi terkait kesehatan mental melalui media massa, dengan jumlah sebanyak 54 responden (52.4%). Hal ini menunjukkan bahwa media massa, seperti televisi, internet, media sosial, dan platform digital lainnya, menjadi sumber informasi yang paling gampang diakses oleh remaja saat ini.

Media massa merupakan platform digital yang memungkinkan individu untuk terlibat dalam aktivitas sosial dan saling berinteraksi secara online. Saat ini, media sosial berfungsi sebagai sumber utama dalam menyebarkan informasi terbaru mengenai kehidupan masyarakat. Media sosial adalah aplikasi yang memungkinkan individu membuat situs web pribadi untuk terhubung dengan banyak pengguna lain dalam berbagi informasi dan berkomunikasi. Jejaring sosial mendorong semua pihak yang berkepentingan untuk ikut serta dengan memberikan komentar, saran, dan informasi secara cepat tanpa batasan (Handayani & Tranado, 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Henuriadi, (2022) yang juga mengungkapkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian mendapatkan informasi melalui media massa, yaitu sebanyak 29 responden (44%). Dalam penelitian dikatakan bahwa masa remaja merupakan periode penjelajahan untuk membentuk diri. Dengan keberadaan media massa ini, dapat digunakan sebagai tempat memberikan informasi tentang kesejahteraan mental agar dapat melindungi remaja dari dampak negatif terhadap kesehatan mental di masa depan.

3. Gambaran Tingkat Pengetahuan Kesehatan Mental Pada Siswa SMK Mulya Husada Purwokerto

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan mental di SMK Mulya Husada Purwokerto sebagian besar tergolong tinggi, yaitu sejumlah 59 responden (57.3%). Hasil dari tabulasi silang karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi adalah perempuan, dengan jumlah 53 responden (57.0%). Selain itu, sumber informasi yang paling signifikan dalam meningkatkan tingkat pengetahuan yang tinggi berasal dari media massa, dengan jumlah 35 responden (64.8%).

Tingginya pengetahuan remaja dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa mereka telah memiliki dasar yang kuat untuk dapat mengenali, memahami, dan memberikan respons yang lebih tepat terhadap masalah kesehatan mental. Pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam membuat pilihan yang sehat, mencari bantuan saat dibutuhkan, serta mengurangi stigma seputar masalah kesehatan mental di sekolah. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya terus menjaga dan meningkatkan pendidikan kesehatan mental agar pemahaman remaja tetap terpelihara dan semakin meluas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ferdi et al, (2024) yang juga mengungkapkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian mendapatkan hasil tingkat pengetahuan yang tinggi, yaitu sebanyak 82 responden (91,1%). Tingkat pemahaman tentang kesehatan mental meningkat ketika berbagai aspeknya dipenuhi, terutama melalui informasi yang didapat dari media elektronik seperti ponsel. Sebaliknya, minimnya informasi dan pemahaman akan berpengaruh pada rendahnya pengetahuan tentang kesehatan mental,

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran tingkat pengetahuan pada remaja tentang kesehatan mental di SMK Mulya Husada Purwokerto dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas responden di SMK Mulya Husada Purwokerto berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 93 responden (90,3%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 responden (9,7%).
2. Sebagian besar responden mendapatkan informasi tentang kesehatan mental melalui media massa yaitu sebanyak 54 responden (52,4%).
3. Tingkat pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental dikategorikan tinggi, yaitu sebanyak 59 responden (57,3%).
4. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian adalah perempuan, di mana mayoritas mendapatkan informasi tentang kesehatan mental melalui media massa, serta memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, A. N., Indriati, G., & Fitri, A. (2023). Hubungan Peran Orang Tua terhadap Perkembangan Mental-Emosional. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 1–19. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5536>
- Agusthia, M., Muchtar, R. S. U., & Ramadhani, D. (2023). Pengaruh Edukasi Teen Mental Health First Aid terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Mengurangi Gangguan Masalah Kesehatan Mental Di Sman 3 Batam. *Warta Dharmawangsa*, 17(1), 147–157. <https://doi.org/10.46576/wdw.v17i1.2929>
- Anwar, F., & Julia, P. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 64–83.
- Asari, A. A., Birhanu, Z., & Godesso, A. (2025). Adolescents' health literacy perspectives and implications. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22341-y>
- Astriyani, E., Sari, R., & Muchtar, U. (2025). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) Swasta “ X ” di Wilayah UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring*. 3.
- Astuti, A. M., Probawati, R., & ... (2024). Dukungan Manajemen Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Berbasis Character and Communication Training (Cct). *Jam: Jurnal Abdi ...*, 5(225), 934–942. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i4.22441>
- Asuh, P., Orang, D., terhadap, T., Remaja, A., Penggunaan, D., Desa, D., & Kabupaten, P. (2022). *JPKD : Volume 4 Nomor 1 Tahun 2022 Research & Learning in Primary Education Pola Asuh Dialogis Orang Tua terhadap Anak Remaja Dalam Penggunaan Gadget Di Desa Patalan Kabupaten Probolinggo*. 4, 368–375.
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 PERIODISASI PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA : TINJAUAN PSIKOLOGI*. 1(1), 9–36.
- Atmojo, B. S. R., Widiyanto, B., Atmojo, B. S. R. A., & Arsyad, A. (2023). Analisis Peran Tenaga Kesehatan Dan Dukungan Keluarga Dalam Proses Pemulihan ODGJ di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(1), 137. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.1.2023.137-144>

- Azuwin, P. R., Sumiatin, T., Nugraheni, W. T., Challenges, R., & Mental, K. (2024). <https://nersbaya.poltekkes-surabaya.ac.id/index.php/nersbaya>. 18(2), 136–142.
- Bella Lucintarillova Arif Lubis, Dianni Arma Wahyu Setia Ningsih, Nomira Putri, & Khalisah Muthmainnah. (2024). Hubungan Jenis Kelamin dan Usia dengan Kesehatan Mental di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Bukittinggi. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 5(1), 316–322. <https://doi.org/10.36312/jcm.v5i2.2714>
- Di, T., & Tangerang, K. (2024). *GAMBARAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMA*. 1(2), 37–43.
- Enopadria, C., Erfiana, E., & Lestari, P. A. (2023). PKM Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Era Globalisasi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 472–478. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.428>
- Fajar, D. R., Niku, I., & Hardianti, S. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Masyarakat terhadap Upaya Pencegahan Covid-19 Di Desa Jenetallasa Kabupaten Gowa. *Jurnal Farmasi Pelamonia*, 01(1), 44–51.
- Fonna, Z., Abdullah, A., & Arifin, V. N. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan literasi kesehatan mental pada mahasiswa. *Journal of Public Health Innovation*, 5(1), 120–129. <https://doi.org/10.34305/jphi.v5i01.1440>
- Granlund, M., Imms, C., King, G., Andersson, A. K., Augustine, L., Brooks, R., Danielsson, H., Gothilander, J., Ivarsson, M., Lundqvist, L. O., Lygnegård, F., & Almqvist, L. (2021). Definitions and operationalization of mental health problems, wellbeing and participation constructs in children with nnd: Distinctions and clarifications. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041656>
- Handayani, T. S., & Tranado, H. (2025). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dan Pola Asuh Orang Tua dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK N 03 Kota Bengkulu Tahun The Relationship Between Social Media Use and Parental Parenting Styles with Adolescent Mental Health at SMK N 03 Bengkulu City in 2024*. 2(1), 29–40.
- Henuriadi. (2022). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Xii Tentang Kesehatan Mental Bagi Remaja Di Sma Negeri 2 Kasongan*. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS) Page 110*. (2024). 5(September), 110–116.

- Kamanda Restika Ayu, Ririn Isma Sundari, A. N. R. (2020). Jurnal Hubungan Tingkat Stress dengan Kemampuan Beradaptasi Santri. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Li, L., Ma, X., Wu, Z., Xie, C., & Li, Y. (2025). Mental health first aid training and assessment for healthcare professionals and medical nursing students: a systematic review. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02519-0>
- Liu, M., Kamper-Demarco, K. E., Zhang, J., Xiao, J., Dong, D., & Xue, P. (2022). Time Spent on Social Media and Risk of Depression in Adolescents: A Dose–Response Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095164>
- Marianty, D., Hidayati, A., & Widodo, P. B. (2025). Peran Guru dan Upaya Sekolah Dalam Menangani Kesehatan Mental Siswa di Indonesia: Tinjauan Literatur Sistematis. *Fathana*, 3(1), 49–63. <https://doi.org/10.22373/fjpa.v3i1.587>
- Mukhamad Fathoni, M. P. I. (2019). Teknik Pengumpulan Data Penelitian. In *Jurnal Keperawatan* (Issue July).
- Nazari, A., Garmaroudi, G., & Rabiei, M. (2024). A systematic review: increasing mental health literacy in students through “The Guide.” *Discover Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00219-1>
- Nobre, J., Oliveira, A. P., Monteiro, F., Sequeira, C., & Ferré-Grau, C. (2021). Promotion of mental health literacy in adolescents: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph18189500>
- Nur Amalina í mí, N., Hafizah í mí, R., Intan Sabelah í mí, T., Novirson í mí, R., & Anita Puriani í mí, R. (2025). Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Analysis: Journal of Education*, 3(2), 184–190.
- Pongtambing, Y. S. (2020). Konsistensi Internal dan Validasi Kriteria pada Alat Ukur Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Hasanuddin. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 6(2), 210–220. <https://doi.org/10.22146/gamajop.55702>
- Putra, D. Y., Andriani, D. M., Maisarah, M., Nurlita, M., Madini, M., Fitria, N., Anisa, N., Urhidayatunnisak, U., Srianti, S. G., Andani, T. A., Rusnedy, R., Dewi, R. S., & Lestari, P. (2024). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Kondisi Kesehatan Mental pada Remaja SMK Farmasi di Pekanbaru. *Jurnal Medika: Medika*, 3(2), 88–94. <https://doi.org/10.31004/c2p6wt09>

- Putra, S., Syahran Jailani, M., & Hakim Nasution, F. (2021). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Ridwan, M., Syukri, A., & Badarussyamsi, B. (2021). Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis dan Sumbernya. *Jurnal Geuthèè: Penelitian Multidisiplin*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96>
- Sigalingging, V. C. N. (2024). PERAN MEDIA DALAM MEMBANGUN KESADARAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA (Deskriptif Kualitatif tentang Peran Media dalam Membangun Kesadaran terhadap Kesehatan Mental Remaja di Fimela.com). *SINERGI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(8), 719–736. <https://doi.org/10.62335/gch50a56>
- Sofya, A., Novita, N. C., Afgani, M. W., Isnaini, M., Islam, U., Raden, N., & Palembang, F. (2024). *Metode Survey: Explanatory Survey dan Cross Sectional dalam Penelitian Kuantitatif Survey Methods: Explanatory Survey and Cross Sectional in Quantitative Research*. 4(3), 1695–1708.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Tyas, D. M., Pertiwi, A., & Nisa, V. Z. (2023). Sosialisasi Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(10), 2578–2585. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i10.567>
- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Yani, A. (2024). Enhancing Adolescent Mental Health Literacy: Strategies for Stigma Reduction and Help-Seeking Behavior. *Jurnal Riset Kualitatif Dan Promosi Kesehatan*, 3(2), 78–86. <https://doi.org/10.61194/jrkpk.v3i2.668>
- Yulia, Rahma, G., Hasnah, F., & Alhamda, S. (2024). Determinan Kesehatan Mental Pada Remaja Usia 11-18 Tahundi Kota Padang. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 290. <https://jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/view/1146>.