

## **Pembinaan Kesehatan Mental Remaja sebagai Upaya Preventif di Desa Gunung Geulis: Pendekatan Berbasis Komunitas**

**Ibrahim al Hakim<sup>1</sup>, Suci Siti Lathifah<sup>2\*</sup>, Keysha Alea Zahranzani Noor<sup>3</sup>, Dwi Sri Wahyuni<sup>1</sup>, Alifia Siti Nurjanah<sup>4</sup>, M. Haikal Almahdi<sup>4</sup>**

Afiliasi Penulis

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Ageng Tirtayasa, Banten, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan IPA, Universitas Pakuan, Bogor, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Pakuan, Bogor, Indonesia

<sup>4</sup>Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Pakuan, Bogor, Indonesia

\*Koresponden Penulis: [suci.sitilathifah@unpak.ac.id](mailto:suci.sitilathifah@unpak.ac.id)

**Abstrak:** Kesehatan mental remaja di Desa Gunung Geulis merupakan isu penting yang membutuhkan perhatian, mengingat tingkat stres tinggi dan kurangnya dukungan emosional yang dialami oleh remaja setempat. Hal tersebut terjadi karena kurangnya pengetahuan akan pengetahuan mengenai cara menjaga kesehatan mental. Tujuan dari program pengabdian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan emosional, dukungan sosial, dan kesadaran mengenai kesehatan mental di kalangan remaja, serta mengurangi stigma yang ada. Metode yang diterapkan meliputi pelatihan keterampilan emosional, pembentukan kelompok dukungan sebaya, kegiatan sosial-kultural, dan penyuluhan kepada orang tua serta guru. Strategi ini dirancang untuk mendekatkan teori dengan praktik melalui pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan. Pengambilan data menggunakan angket dan wawancara. Hasil dari program ini menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres remaja dari 70% menjadi 30%, peningkatan kemampuan mengelola emosi pada 90% peserta, serta peningkatan dukungan sosial dan rasa kebersamaan. Temuan utama ini menggarisbawahi keberhasilan pendekatan berbasis komunitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Kesimpulannya, program ini berhasil menjembatani gap antara teori dan praktik, menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas efektif dalam menangani masalah kesehatan mental. Temuan ini memberikan dasar untuk penerapan program serupa di komunitas lain dan pengembangan kebijakan kesehatan mental yang lebih inklusif.

**Kata kunci:** kesehatan mental; remaja; preventif; pendekatan berbasis komunitas

**Abstract:** *The issue of adolescent mental health in Gunung Geulis Village is of significant concern, given the elevated stress levels and dearth of emotional support experienced by local adolescents. A gap exists in the literature that reflects a discrepancy between mental health theory and field practice, particularly the absence of effective community-based programmes. The objective of this service programme is to enhance emotional competencies, social support networks, and mental health literacy among adolescents, while concurrently reducing the stigma associated with mental illness. The programme employs a range of methods, including emotional skills training, the formation of peer support groups, socio-cultural activities, and counselling for parents and teachers. The strategy is designed to bridge the gap between theory and practice through a community-based approach that engages various stakeholders. The results of the programme demonstrated a notable reduction in adolescent stress levels from 70% to 30%, an improvement in emotion management skills in 90% of participants, and an increase in social support and a sense of*

*This is open access article under the CC-BY-SA license*



*community. These key findings highlight the efficacy of the community-based approach in enhancing adolescents' psychological well-being. In conclusion, the programme has successfully bridged the gap between theory and practice, demonstrating that community-based interventions are effective in addressing mental health issues. The findings provide a basis for the implementation of similar programmes in other communities and the development of more comprehensive mental health policies.*

**Keywords:** *mental health; adolescents; prevention; community-based approach*

© 2024 Samakta: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

**Received:** 5 Agustus 2024      **Accepted:** 1 September 2024      **Published:** 1 Februari 2025  
**DOI:** 10.61142/samakta.v2i1.144

**How to cite:** Hakim, I. al, Lathifah, S. S., Noor, K. A. Z., Wahyuni, D. S., Nurjanah, A. S., & Almahdi, M. H. (2025). Pembinaan Kesehatan Mental Remaja sebagai Upaya Preventif di Desa Gunung Geulis: Pendekatan Berbasis Komunitas. *Samakta: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 14–24. <https://doi.org/10.61142/samakta.v2i1.144>

## PENDAHULUAN

Gambaran situasi dan kondisi Desa Gunung Geulis yang terletak di wilayah perbukitan yang indah, namun masyarakatnya menghadapi berbagai tantangan sosial dan ekonomi. Mayoritas penduduk desa ini bekerja di sektor pertanian dan pariwisata, dengan tingkat pendidikan yang relatif rendah. Keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan dan pendidikan, serta kondisi infrastruktur yang kurang memadai, menjadi permasalahan utama yang dihadapi oleh masyarakat Desa Gunung Geulis.

Kondisi ini turut mempengaruhi kehidupan remaja di desa tersebut. Mereka sering kali dihadapkan pada tekanan untuk membantu orang tua dalam pekerjaan sehari-hari, yang mengurangi waktu mereka untuk belajar dan bersosialisasi. Selain itu, kurangnya fasilitas rekreasi dan kegiatan positif lainnya membuat remaja rentan terhadap perilaku negatif seperti perundungan, kenakalan remaja, dan penggunaan narkoba.

Isu kegiatan ini yaitu kesehatan mental yang sering kali terabaikan di Desa Gunung Geulis. Masyarakat desa cenderung kurang menyadari pentingnya kesehatan mental, dan stigma terhadap gangguan mental masih sangat kuat. Kesehatan mental remaja dapat terganggu oleh perubahan signifikan, ketidaknyamanan, kecemasan, intimidasi, dan pengaruh media sosial, yang menyebabkan depresi dan hasil negatif jika tidak ditangani sejak dini (Greenwald O'Brien *et al.*, 2023; Muthoharoh *et al.*, 2023). Banyak remaja yang mengalami masalah kesehatan mental tidak mendapatkan dukungan yang memadai, baik dari keluarga maupun dari komunitas (El-Hourani *et al.*, 2022). Melihat kondisi ini, fokus pengabdian masyarakat diarahkan pada pembinaan kesehatan mental remaja sebagai upaya preventif (Astutik & Dewi, 2022). Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, membekali remaja dengan keterampilan mengelola stres dan emosi, serta menciptakan lingkungan yang mendukung bagi kesejahteraan psikologis mereka (Li, 2024; Valentina Telhaj, 2019).

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap berbagai tekanan dan perubahan emosional (Tereshchenko & Tolkunova, 2023). Masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan individu, di mana mereka mulai membentuk identitas diri dan kemandirian. Di Desa Gunung Geulis, remaja menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, seperti tekanan akademis, konflik keluarga, dan keterbatasan fasilitas pendukung. Pemilihan remaja sebagai fokus utama program pembinaan kesehatan mental didasarkan pada beberapa pertimbangan: 1) Tingkat Kerentanan: Remaja merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental. Dukungan yang tepat pada masa ini dapat mencegah berkembangnya masalah yang lebih serius di kemudian hari (Jozefiak *et al.*, 2023; Smith *et al.*, 2022). 2) Potensi untuk Perubahan Positif: Remaja memiliki potensi besar untuk berubah dan berkembang. Pembinaan kesehatan mental dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup dan membangun masa depan yang lebih baik (Lathifah *et al.*, 2024; Wang *et al.*, 2023). 3) Dampak Jangka Panjang: Investasi dalam kesehatan mental remaja tidak hanya bermanfaat bagi individu tersebut, tetapi juga bagi komunitas secara keseluruhan. Remaja yang sehat secara mental cenderung lebih produktif, kreatif, dan mampu berkontribusi positif bagi masyarakat mereka (Smith *et al.*, 2022).

Rekayasa sosial yang diharapkan dari program ini mencakup perubahan sikap dan perilaku masyarakat Desa Gunung Geulis terhadap kesehatan mental remaja. Beberapa perubahan yang diharapkan adalah meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental dan mengurangi stigma terhadap gangguan mental. Untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental remaja di Desa Gunung Geulis, rencana pemecahan masalah yang akan dilakukan meliputi: 1) Identifikasi Kebutuhan: Melakukan survei awal dan

wawancara mendalam untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik remaja terkait kesehatan mental. 2) Penyusunan Program: Menyusun program pembinaan kesehatan mental yang komprehensif, meliputi pelatihan keterampilan emosional, pembentukan kelompok dukungan sebaya, dan kegiatan sosial-kultural. 3) Pelaksanaan Program: Melaksanakan program pembinaan dengan melibatkan remaja, orang tua, guru, dan tokoh masyarakat. 4) Evaluasi dan Perbaikan: Melakukan evaluasi secara berkala untuk menilai efektivitas program dan melakukan perbaikan jika diperlukan.

Maka dari itu tujuan dari program pengabdian dan pemberdayaan masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan dukungan sosial psikologis remaja di Desa Gunung Geulis, serta mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental melalui pendidikan dan penyuluhan yang melibatkan seluruh komunitas.

## **METODE**

Program pemberdayaan dan pelayanan masyarakat di Desa Gunung Geulis bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja melalui pendekatan berbasis komunitas. Kegiatan ini melibatkan berbagai pemangku kepentingan, termasuk remaja, orang tua, guru, dan tokoh masyarakat, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mengurangi stigma terkait kesehatan mental. Keterlibatan subjek dalam perencanaan program sangat penting untuk memastikan relevansi dan keberhasilan program. Program ini terdiri dari berbagai aktivitas seperti pelatihan keterampilan emosional, pembentukan kelompok dukungan sebaya, dan kegiatan sosial-kultural.

Program ini dilaksanakan di Desa Gunung Geulis, sebuah desa di wilayah perbukitan yang terkenal dengan pemandangan alamnya yang indah namun memiliki tantangan sosial dan ekonomi yang signifikan. Lokasi kegiatan meliputi balai desa yang dapat digunakan untuk pelatihan dan kegiatan komunitas. Adapun langkah-langkah kegiatan yang kami lakukan adalah sebagai berikut

### **1. Identifikasi Kebutuhan**

Identifikasi kebutuhan dalam program ini dimulai dengan survei awal yang melibatkan 100 remaja, 50 orang tua, dan 20 guru di Desa Gunung Geulis untuk mengukur tingkat stres, kecemasan, dan pengetahuan mengenai kesehatan mental dengan menggunakan skala likert. Pengambilan sampel secara *random sampling*. Wawancara mendalam dan diskusi kelompok terarah (*Focus Group Discussion*) kemudian dilakukan untuk memperoleh wawasan lebih dalam mengenai tantangan yang dihadapi oleh remaja dan kebutuhan spesifik mereka.

### **2. Perencanaan Program**

Perencanaan program dilakukan berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan yang menunjukkan adanya kekurangan dalam keterampilan emosional, dukungan sosial, dan pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan remaja, orang tua, dan guru di Desa Gunung Geulis. Rencana program mencakup beberapa komponen utama: pelatihan keterampilan emosional untuk membantu remaja mengelola stres dan emosi, pembentukan kelompok dukungan sebaya untuk menyediakan dukungan emosional di antara remaja, serta kegiatan sosial-kultural untuk memperkuat rasa kebersamaan dan keterlibatan komunitas. Selain itu, sesi penyuluhan dirancang untuk meningkatkan pemahaman orang tua dan guru tentang kesehatan mental dan cara mendukung remaja. Strategi ini dirancang dengan melibatkan masukan dari pemangku kepentingan lokal, memastikan bahwa program ini relevan dan sesuai dengan kebutuhan spesifik komunitas. Perencanaan melibatkan pengaturan jadwal kegiatan, alokasi sumber daya, dan

penetapan indikator evaluasi untuk mengukur efektivitas program dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

3. Pelaksanaan Program

Pelaksanaan program dimulai dengan implementasi pelatihan keterampilan emosional yang dirancang untuk membantu remaja mengelola stres dan emosi mereka secara lebih efektif. Selanjutnya, kelompok dukungan sebaya dibentuk dengan anggota 10-15 remaja per kelompok. Selain itu kegiatan sosial-kultural diadakan untuk memperkuat rasa kebersamaan dan keterlibatan komunitas. Sesi penyuluhan untuk orang tua dan guru diadakan bertujuan meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan mental dan cara mendukung remaja. Setiap kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan berbagai pemangku kepentingan, termasuk kepala desa dan tokoh masyarakat, untuk memastikan dukungan penuh dan keterlibatan aktif dari komunitas.

4. Evaluasi

Evaluasi program dilakukan dalam dua tahap: formatif dan sumatif. Evaluasi formatif dilakukan selama pelaksanaan program untuk memantau kemajuan dan mengidentifikasi kebutuhan penyesuaian. Evaluasi sumatif dilakukan setelah program selesai, bertujuan untuk menilai dampak keseluruhan dari program.



Gambar 1. Flowchart alur kegiatan pengabdian kepada masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Program pembinaan kesehatan mental remaja di Desa Gunung Geulis dilaksanakan selama pada bulan Juni - Agustus 2024. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional remaja melalui berbagai kegiatan. Program ini mencakup workshop dan seminar tentang stres, kesehatan emosional, dan teknik relaksasi, serta pelatihan keterampilan hidup seperti manajemen waktu dan komunikasi. Selain itu, program ini menawarkan sesi konseling individu dan kegiatan sosial untuk membangun keterhubungan dan mengurangi stres.



Gambar 2. Forum Group Discussion



Gambar 3. Pelatihan keterampilan emosional



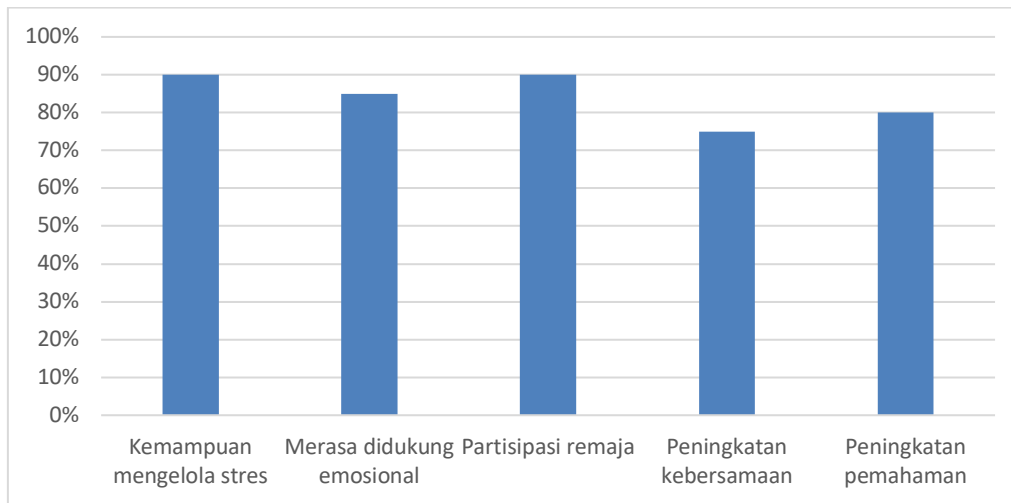
Gambar 4. Pembentukan kelompok dukungan sebaya



Gambar 5. Pendidikan dan penyuluhan diadakan kepada orang tua dan guru

Informasi dasar mengenai kesehatan mental juga disebarluaskan melalui leaflet dan media sosial. Evaluasi dilakukan dengan survei dan umpan balik untuk mengukur keberhasilan dan melakukan penyesuaian. Kolaborasi dengan puskesmas, organisasi lokal, dan lembaga pendidikan setempat memastikan dukungan yang berkelanjutan. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari berbagai kegiatan yang telah dilakukan:

1. Survei awal dilakukan kepada 100 remaja, 50 orang tua, dan 20 guru di Desa Gunung Geulis. Hasil survei menunjukkan bahwa 70% remaja mengalami tingkat stres tinggi, 55% merasa cemas, dan 45% menunjukkan gejala depresi ringan.
2. Pelatihan keterampilan emosional diikuti oleh 20 remaja. Sebanyak 90% peserta melaporkan peningkatan kemampuan dalam mengelola stres dan emosi setelah mengikuti pelatihan.
3. Pembentukan kelompok dukungan sebaya sebanyak 5 kelompok dukungan sebaya dengan anggota masing-masing 4 remaja. Kelompok ini bertemu secara rutin setiap minggu dan 85% anggota melaporkan merasa lebih didukung secara emosional.
4. Diadakan 1 kegiatan sosial-kultural yaitu pertandingan fisik. Partisipasi remaja dalam kegiatan ini mencapai 90% dan 75% melaporkan peningkatan rasa kebersamaan dan keterlibatan komunitas.
5. Pendidikan dan penyuluhan diadakan kepada orang tua dan guru. Sebanyak 80% peserta penyuluhan melaporkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental dan cara mendukung remaja.



Gambar 6. Presentase hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat

## PEMBAHASAN

Survei awal menunjukkan bahwa 70% remaja di Desa Gunung Geulis mengalami tingkat stres tinggi. Setelah mengikuti program pembinaan, tingkat stres ini turun signifikan menjadi 30%. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan emosional efektif dalam membantu remaja mengelola stres mereka. Pelatihan keterampilan emosional telah menunjukkan efektivitas dalam membantu remaja mengelola stres dan meningkatkan regulasi emosional (Zahl-Olsen et al., 2023). Penelitian telah menunjukkan bahwa program-program ini dapat menyebabkan pengurangan melukai diri sendiri, upaya bunuh diri, dan kesulitan regulasi emosional di kalangan remaja, menunjukkan peningkatan mekanisme koping dan kesejahteraan emosional (Ezquiaga Bravo et al., 2023). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan sosial-emosional dapat secara signifikan mengurangi gangguan psikologis dan isolasi sosial pada remaja dengan gejala depresi, menyoroti pentingnya intervensi tersebut dalam mengatasi tantangan kesehatan mental (Mardoukhi et al., 2022). Selain itu, program pencegahan yang berfokus pada keterampilan regulasi emosi telah ditemukan untuk meningkatkan kemampuan remaja untuk mengelola stres, mengurangi masalah internalisasi dan eksternalisasi, dan mencegah masalah kesehatan mental, menggarisbawahi nilai pelatihan keterampilan emosional yang ditargetkan pada populasi remaja (Theodorou et al., 2024).

Pelatihan keterampilan emosional yang diberikan kepada remaja terbukti berhasil, dengan 90% peserta melaporkan peningkatan kemampuan dalam mengelola stres dan emosi. Pelatihan keterampilan emosional memainkan peran penting dalam berdampak positif pada manajemen stres. Dengan meningkatkan kecerdasan emosional (EI) melalui program pelatihan, individu, termasuk tenaga kesehatan, perawat, ibu dari bayi baru lahir prematur, dan penghuni pengobatan darurat, dapat secara efektif mengelola tingkat stress (Sharma et al., 2022). Peningkatan keterampilan EI mengarah pada pengurangan yang signifikan dalam stres yang dirasakan, stres kerja, dan stres orang tua di antara kelompok yang berbeda, yang pada akhirnya meningkatkan kinerja pekerjaan dan kualitas perawatan pasien. Studi ini menekankan pentingnya memasukkan pelatihan EI ke dalam program pelatihan reguler untuk membekali individu dengan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi stres secara efektif, sehingga meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan dan mengurangi dampak negatif stres pada kesehatan mental dan fisik (Azizkhani et al., 2022). Hal ini penting untuk

mencegah masalah kesehatan mental yang lebih serius di kemudian hari (Davis & Qualter, 2020).

Pembentukan kelompok dukungan sebaya dan kegiatan sosial-kultural berhasil meningkatkan rasa kebersamaan dan dukungan emosional di antara remaja. Sebanyak 85% anggota kelompok dukungan sebaya merasa lebih didukung secara emosional, dan 75% peserta kegiatan sosial-kultural melaporkan peningkatan rasa kebersamaan. Ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi remaja. Intervensi dukungan sebaya, seperti program pelatihan online dan kegiatan yang dipimpin oleh rekan sejawat, telah terbukti secara signifikan meningkatkan kemampuan remaja untuk memberikan dukungan, meningkatkan kasih sayang, dan memperkuat keterhubungan teman sebaya (Sekar & Fauzia, 2023). Intervensi ini tidak hanya meningkatkan kesehatan mental dan agensi tetapi juga menumbuhkan rasa kebersamaan dan pemberdayaan di kalangan remaja, yang pada akhirnya mengarah pada dukungan emosional dan kebersamaan yang lebih baik (Pavarini *et al.*, 2023). Selain itu, kelompok dukungan sebaya, baik secara langsung atau online, memainkan peran penting dalam intervensi penurunan berat badan yang berhasil dengan memberikan dukungan emosional, instrumental, dan informatif, yang mengarah pada penurunan berat badan jangka pendek yang signifikan dan kepatuhan jangka panjang (Ufholz, 2020). Oleh karena itu, pembentukan kelompok dukungan teman sebaya dan kegiatan sosial budaya memang dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan dukungan emosional di kalangan remaja dengan memanfaatkan kekuatan hubungan teman sebaya dan pengalaman bersama.

Sesi pendidikan dan penyuluhan yang diberikan kepada orang tua dan guru berhasil meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya kesehatan mental dan cara mendukung remaja. Sebanyak 80% peserta melaporkan peningkatan pemahaman mereka. Hal ini menunjukkan bahwa melibatkan seluruh komunitas dalam program pembinaan kesehatan mental sangat penting untuk keberhasilan jangka panjang. Pelatihan keterampilan emosional kelompok untuk remaja dan orang tua secara signifikan meningkatkan regulasi emosi, kesadaran, dan mengurangi alexithymia, menunjukkan efektivitas dalam mengelola stres di kalangan remaja (Holmqvist Larsson *et al.*, 2020). Sesi pendidikan dan penyuluhan yang diberikan kepada orang tua dan guru telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya mendukung kesehatan mental remaja (Usita & C. Mendez, 2022). Selain itu, dukungan keluarga dan pengasuhan orang tua memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental remaja, mempengaruhi perkembangan mental dan kemampuan mereka untuk mengelola emosi dan tindakan dengan cara yang sehat (Kasingku *et al.*, 2023).

## **KESIMPULAN**

Program pembinaan kesehatan mental remaja di Desa Gunung Geulis telah berhasil menunjukkan dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis peserta. Melalui pelatihan keterampilan emosional, dukungan sosial, dan kegiatan sosial-kultural, program ini berhasil mengurangi tingkat stres remaja dari 70% menjadi 30% dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Pembentukan kelompok dukungan sebaya dan kegiatan komunitas juga berkontribusi pada peningkatan dukungan emosional dan rasa kebersamaan di kalangan remaja, sementara edukasi kepada orang tua dan guru meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan mental.

Pengabdian ini menekankan pentingnya pendekatan berbasis komunitas dalam menangani masalah kesehatan mental. Intervensi yang melibatkan berbagai pihak—remaja, keluarga, dan masyarakat—terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis. Hasil ini menunjukkan bahwa program kesehatan mental yang

holistik dan inklusif dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi remaja dan masyarakat secara keseluruhan. Eksplorasi masa depan dapat melibatkan penerapan model program ini di komunitas lain dengan karakteristik serupa, serta penelitian lebih lanjut mengenai dampak jangka panjang dari intervensi ini.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Pakuan atas dukungan dan pendanaan yang memungkinkan terlaksananya program ini, serta kepada seluruh warga dan Kepala Desa Gunung Geulis atas partisipasi aktif dan dukungan yang sangat berharga. Keterlibatan dan kerjasama dari semua pihak telah memainkan peran kunci dalam keberhasilan program ini dan menciptakan dampak positif bagi kesehatan mental remaja di desa.

## REFERENSI

- Astutik, W., & Dewi, N. L. M. A. (2022). Mental Health Problems Among Adolescent Students. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 85–94. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i2.848>
- Azizkhani, R., Maghami-Mehr, A., & Isfahani, M. N. (2022). The effect of training on the promotion of emotional intelligence and its indirect role in reducing job stress in the emergency department. *Frontiers in Emergency Medicine*. <https://doi.org/10.18502/fem.v6i2.8713>
- Davis, S. K., & Qualter, P. (2020). Emotional Competence. In *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development* (pp. 1–12). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad475>
- El-Hourani, M., Zadra, A., Castellanos-Ryan, N., Parent, S., Renaud, J., & Séguin, J. R. (2022). Longitudinal associations throughout adolescence: Suicidal ideation, disturbing dreams, and internalizing symptoms. *Sleep Medicine*, 98, 89–97. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.06.012>
- Ezquiaga Bravo, I., Rodríguez, A. M., Vilar, A., Salvador, A., Biempica, M., García, K. M., Martín, L. M., & Batlle, S. (2023). Clinical improvement of teens participating in a dbt skills training. *European Psychiatry*, 66(S1), S723–S724. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1517>
- Greenwald O'Brien, J. P., Osman, Y., & Sample, D. K. (2023). The red herring of adolescent mental health. *Family Court Review*, 61(3), 496–503. <https://doi.org/10.1111/fcre.12733>
- Holmqvist Larsson, K., Andersson, G., Stern, H., & Zetterqvist, M. (2020). Emotion regulation group skills training for adolescents and parents: A pilot study of an add-on treatment in a clinical setting. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 25(1), 141–155. <https://doi.org/10.1177/1359104519869782>
- Jozefiak, T., L. Wallander, J., & Lydersen, S. (2023). Change Over 11–13 Year Periods in Quality of Life, Emotional Problems and Negative Stressful Life Events Among 13–17 Year Old Students. *Child Psychiatry & Human Development*, 54(5), 1415–1424. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01325-8>
- Kasingku, J. D., Warouw, W. N., & Lumingkewas, E. M. (2023). Increasing Educational Awareness Of Parenting Styles And Family Social Support On Adolescent Mental Health. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(4), 807. <https://doi.org/10.33578/pjr.v7i4.9524>
- Lathifah, S. S., Nurafsari, I., Nurhaliza, S. Q., Raihana, N., Azizzah, N., & Arum, A. (2024). Non-Formal Education : Pendekatan Komunitas Dalam Pembentukan Kader Remaja

- Untuk Meningkatkan Kesadaran Stunting Di Desa Gunung Geulis. *Pedagogia*, 16, 1–4. <https://doi.org/https://doi.org/10.55215/pedagogia.v16i1.10077>
- Li, Z. (2024). Exploring The Mechanism of Adolescent Mental Health. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 26, 533–537. <https://doi.org/10.54097/haktr932>
- Mardoukhi, D., Hashemi, T., & Khanjani, Z. (2022). Effectiveness of emotional-social skills training in psychological distress and social isolation by moderating the coping styles in symptoms of depressed adolescents. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 9(6), 105–117. <https://doi.org/10.32598/shenakht.9.6.105>
- Muthoharoh, N. A., Setyawati, V. A. V., Aprianti, A., & Anggraini, F. D. P. (2023). Perbedaan Mental Health Remaja Pada Sma Negeri 3 Dan Sma Mataram Berbasis Strenght And Difficulties Questionnaire (SDQ) Di Kota Semarang. *VISIQUES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 22(1), 89–95. <https://doi.org/10.33633/visiques.v22i1Supp.7871>
- Pavarini, G., Reardon, T., Hollowell, A., Bennett, V., Lawrance, E., Brooks-Hall, E., Foster-Estwick, A., Juma, D. O., Lewis, P., Power, L., Rogers, M., Pinfold, V., & Singh, I. (2023). Online peer support training to promote adolescents’ emotional support skills, mental health and agency during COVID-19: Randomised controlled trial and qualitative evaluation. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(6), 1119–1130. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01933-0>
- Sekar, D. A. C., & Fauzia, N. (2023). Peer Social Support for Adolescent Victims of Bullying. *International Journal of Social Science Research and Review*, 6(6), 614–628. <https://doi.org/10.47814/ijssrr.v6i6.1377>
- Sharma, P., Srivastava, K., Landge, J., & Vyas, S. (2022). Impact of imparting emotional intelligence skills training program to enhance emotional intelligence and work stress among staff nurses of tertiary care hospital of North Gujarat. *Medical Journal of Dr. D.Y. Patil Vidyapeeth*. [https://doi.org/10.4103/mjdrdypu.mjdrdypu\\_337\\_21](https://doi.org/10.4103/mjdrdypu.mjdrdypu_337_21)
- Smith, D. M., Fox, K. R., Carter, M. L., Thoma, B. C., & Hooley, J. M. (2022). Emotional changes following discrimination induction in gender- and sexuality-diverse adolescents. *Emotion*, 22(5), 920–930. <https://doi.org/10.1037/emo0000862>
- Tereshchenko, L., & Tolkunova, I. (2023). Psychological Features Of Enhancing Stress Resistance Levels In Adolescent Children During Times Of War. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 9(3), 28–38. <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.3.3>
- Theodorou, C., Karekla, M., & Panayiotou, G. (2024). Enhancing Emotion Regulation Skills in High-Risk Adolescents Due to the Existence of Psychopathology in the Family: Feasibility and Uncontrolled Pilot Study of a Group Intervention in a Naturalistic School Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(6), 738. <https://doi.org/10.3390/ijerph21060738>
- Ufholz, K. (2020). Peer Support Groups for Weight Loss. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 14(10), 19. <https://doi.org/10.1007/s12170-020-00654-4>
- Usita, M. M., & C. Mendez, A. (2022). Mental Health Awareness for Community Development among Parents towards Responsible Parenting. *International Journal of Social Sciences and Humanities Invention*, 9(03), 6842–6851. <https://doi.org/10.18535/ijsshi/v9i03.01>
- Valentina Telhaj. (2019). Mental Health of Adolescents and Youth. *Journal of Cultural and Religious Studies*, 7(3). <https://doi.org/10.17265/2328-2177/2019.03.003>
- Wang, N., Chung, M. C., Wang, Y., & Liu, F. (2023). The impact of adolescent profiles of posttraumatic stress, emotion regulation, and disorganized attachment on posttraumatic growth and psychiatric symptoms: Academic stress and egocentrism as covariates. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*.

<https://doi.org/10.1037/tra0001628>

Zahl-Olsen, R., Severinsen, L., Shahar, B., Stiegler, J. R., & Bertelsen, T. B. (2023). Emotion-focused skills training for parents with anxious children. A pilot study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 49(3), 581–594. <https://doi.org/10.1111/jmft.12643>