

Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja melalui Penyuluhan Interaktif di STIKes Maranatha Kupang

Improving Mental Health Literacy for Adolescents through Interactive Counseling at Maranatha Health College, Kupang

Delice Vebrida Pobas¹, Reashly Mokola², Christina Nayoan³, Noorce Ch. Berek⁴

¹⁻²Program Pascasarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

³⁻⁴Program Pascasarjana, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Korespondensi: pobasdelice@gmail.com

Article History:

Received: Juli 01, 2024;

Revised: Juli 15, 2024;

Accepted: August 29, 2024;

Online Available: August 31, 2024;

Keywords: adolescents, attitude, counseling, literacy, mental health.

Abstract: Mental health education is an important promotive-preventive strategy to increase adolescents' understanding and awareness of mental health issues. Adolescents are an age group vulnerable to various mental disorders such as stress, anxiety, and depression, so early educational intervention is essential. In this context, Nusa Cendana University Postgraduate students conducted a mental health education activity at the Maranatha Kupang Health Sciences College (STIKes), involving ten adolescent participants who were freshmen. The method used in this activity was participatory education with an interactive approach through seminars and small group discussions. The material presented included the definition of mental health, risk factors and signs of mental disorders, how to maintain mental health, and the importance of seeking professional help. Evaluation of the activity's success was carried out using pre-test and post-test instruments to assess changes in participants' knowledge, attitudes, and behavior before and after the education. The evaluation results showed a significant increase in all three aspects measured. The average score of participants' knowledge increased from 62.3 to 84.7; attitudes towards the importance of mental health increased from 68.1 to 80.2; and behaviors reflecting concern for mental health also increased from 60.5 to 74.3. These findings indicate that participatory mental health education has proven effective in increasing adolescent literacy and awareness of the importance of maintaining mental health. Through this activity, it is hoped that participants will not only understand the information provided but also be encouraged to become agents of change in their social environment by disseminating information and building a culture of concern for mental health. Therefore, such activities need to be carried out sustainably and expanded in scope so that their benefits can be felt by a wider audience, especially adolescents in the East Nusa Tenggara region and its surroundings.

Abstrak

Penyuluhan kesehatan mental merupakan salah satu strategi promotif-preventif yang penting dalam upaya meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja terhadap isu-isu kesehatan jiwa. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi, sehingga intervensi edukatif sejak dini sangat diperlukan. Dalam konteks ini, mahasiswa Pascasarjana Universitas Nusa Cendana melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan mental di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Maranatha Kupang dengan melibatkan sepuluh peserta remaja yang merupakan mahasiswa tingkat awal. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan partisipatif dengan pendekatan interaktif melalui seminar dan diskusi kelompok kecil. Materi yang disampaikan mencakup pengertian kesehatan mental, faktor risiko dan tanda-tanda gangguan mental, cara menjaga kesehatan jiwa, serta pentingnya mencari bantuan profesional. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada ketiga aspek yang diukur. Skor rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 62,3 menjadi 84,7; sikap terhadap pentingnya kesehatan mental meningkat dari 68,1 menjadi 80,2; dan perilaku yang mencerminkan kepedulian terhadap kesehatan mental juga meningkat dari 60,5 menjadi 74,3. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mental partisipatif telah terbukti efektif dalam meningkatkan literasi dan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Melalui kegiatan ini, diharapkan peserta tidak hanya memahami informasi yang diberikan tetapi juga termotivasi untuk menjadi agen perubahan di lingkungan sosial mereka dengan menyebarkan informasi dan membangun budaya kepedulian terhadap kesehatan mental. Oleh karena itu, kegiatan seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dan diperluas cakupannya agar manfaatnya dapat dirasakan oleh audiens yang lebih luas, terutama remaja di wilayah Nusa Tenggara Timur dan sekitarnya.

62,3 menjadi 84,7; sikap terhadap pentingnya kesehatan mental naik dari 68,1 menjadi 80,2; dan perilaku yang mencerminkan kepedulian terhadap kesehatan jiwa juga meningkat dari 60,5 menjadi 74,3. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mental secara partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan literasi dan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Melalui kegiatan ini, diharapkan para peserta tidak hanya memahami informasi yang diberikan, tetapi juga terdorong untuk menjadi agen perubahan di lingkungan sosial mereka dengan menyebarkan informasi dan membangun budaya peduli terhadap kesehatan mental. Oleh karena itu, kegiatan semacam ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dan diperluas cakupannya agar manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak kalangan, khususnya remaja di wilayah Nusa Tenggara Timur dan sekitarnya.

Kata kunci: penyuluhan, kesehatan mental, remaja, literasi, sikap

1. PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan mental pada remaja menjadi isu prioritas dalam pembangunan kesehatan global, termasuk di Indonesia. Masa remaja adalah periode transisi yang kompleks, di mana individu menghadapi perubahan fisik, emosi, sosial, dan akademik secara bersamaan. Jika tidak direspon dengan pendekatan yang tepat, kondisi ini dapat memicu gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, stres kronis, hingga risiko bunuh diri. Data dari World Health Organization (WHO, 2021) menunjukkan bahwa 14% dari seluruh beban penyakit global pada remaja berasal dari gangguan mental dan emosional. Di Indonesia, survei I-NAMHS (2022) mengungkap bahwa lebih dari 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental, namun hanya 2,6% yang pernah mengakses layanan konseling atau bantuan profesional dalam 12 bulan terakhir.

Rendahnya literasi kesehatan mental menjadi salah satu penyebab utama lambatnya respons terhadap gangguan psikologis. Banyak remaja yang belum mampu mengenali gejala gangguan mental yang mereka alami, bahkan merasa takut, malu, atau tidak tahu harus mencari bantuan ke mana. Hal ini diperparah oleh masih kuatnya stigma sosial terhadap penderita gangguan jiwa, yang menyebabkan banyak remaja memilih diam dan menutup diri. Dalam konteks ini, literasi kesehatan mental tidak hanya mencakup pengetahuan dasar, tetapi juga pemahaman yang lebih luas tentang bagaimana bersikap terhadap diri sendiri dan orang lain yang mengalami masalah psikologis (Rahmadani, 2022; Sari & Hidayat, 2023).

Upaya peningkatan literasi kesehatan mental telah banyak dilakukan dalam bentuk program edukatif di lingkungan sekolah dan perguruan tinggi. Edukasi yang dilakukan secara terstruktur dan interaktif terbukti mampu meningkatkan pemahaman, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku sehat pada remaja (Mawaddah & Prastya, 2023). Pendekatan ini juga terbukti lebih efektif jika dilakukan melalui metode partisipatif, seperti diskusi kelompok, roleplay, dan simulasi kasus nyata, karena dapat menciptakan ruang aman bagi peserta untuk mengeksplorasi dan merefleksikan kondisi mentalnya sendiri (Fenderin et

al., 2021; Lubis & Daulay, 2022).

Di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), tantangan kesehatan mental memiliki kompleksitas tersendiri. Keterbatasan akses terhadap layanan psikologis dan tenaga profesional menjadi hambatan utama dalam penanganan masalah ini. Data BPS NTT mencatat adanya kasus bunuh diri di lebih dari 140 desa pada tahun 2021. Jumlah psikiater dan psikolog yang sangat terbatas (masing-masing hanya 0,29 dan 0,18 per 100.000 penduduk) menambah beratnya beban layanan kesehatan jiwa di wilayah ini (Direktorat Kesehatan Jiwa Kemenkes RI, 2023).

Berangkat dari situasi tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang untuk menjawab kebutuhan literasi kesehatan mental mahasiswa melalui penyuluhan yang disesuaikan dengan konteks lokal dan kebutuhan peserta. Mahasiswa STIKes Maranatha Kupang dipilih sebagai mitra sasaran karena mereka merupakan kelompok usia produktif yang rentan terhadap tekanan akademik dan sosial, sekaligus memiliki potensi menjadi agen perubahan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, membentuk sikap terbuka, serta mendorong peserta mengadopsi perilaku sehat psikologis yang berkelanjutan.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui kegiatan penyuluhan kesehatan mental kepada komunitas mahasiswa. Subjek pengabdian adalah 10 mahasiswa semester II dan IV STIKes Maranatha Kupang, yang dipilih berdasarkan kebutuhan dan kerentanannya terhadap tekanan akademik dan sosial. Tempat kegiatan berlokasi di aula pertemuan kampus STIKes Maranatha, Kupang, Nusa Tenggara Timur.

Proses perencanaan kegiatan dilakukan secara kolaboratif antara tim pelaksana (mahasiswa Pascasarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana), dosen pembimbing, dan pengelola kampus STIKes Maranatha. Subyek dampingan (mahasiswa peserta) dilibatkan sejak awal dalam proses pengorganisasian, mulai dari survei kebutuhan hingga penyesuaian materi penyuluhan. Sebagian peserta aktif dalam sesi pra-kegiatan untuk menyampaikan kebutuhan dan ekspektasi mereka terhadap kegiatan ini.

Metode yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR), yang mengedepankan partisipasi komunitas dalam setiap tahap kegiatan. Strategi ini digunakan karena menekankan keberdayaan peserta dan menjadikan mereka bukan sekadar objek, tetapi juga subjek perubahan. Metode ini juga memungkinkan munculnya insight yang lebih dalam tentang kebutuhan psikososial peserta.

Tahapan-Tahapan Kegiatan

- Persiapan Awal dan Survei kebutuhan penggalan kebutuhan dan perencanaan kegiatan dilakukan melalui diskusi awal dengan pihak kampus dan calon peserta.
- Perancangan Materi dan Teknik Penyuluhan Materi penyuluhan dirancang berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan dan referensi ilmiah, kemudian divalidasi oleh dosen pembimbing.
- Pelaksanaan Penyuluhan Terdiri dari tiga sesi: edukasi kesehatan mental, coping stress, dan diskusi kasus/roleplay. Dilaksanakan secara tatap muka.
- Evaluasi dan Refleksi Bersama Melalui pre-test dan post-test, wawancara reflektif, serta diskusi penutup untuk menangkap insight dari peserta.
- Rencana Tindak Lanjut (Follow Up) Peserta didorong membentuk kelompok diskusi atau peer-support group sebagai wadah lanjutan edukasi mental.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan mental berbasis partisipatif kepada mahasiswa STIKes Maranatha Kupang. Selama proses berlangsung, penyuluhan berjalan secara dinamis dengan antusiasme yang tinggi dari peserta. Hal ini terlihat dari keterlibatan aktif mahasiswa dalam setiap sesi, baik dalam menyampaikan pendapat, bertanya, maupun terlibat dalam roleplay dan diskusi kasus. Beberapa peserta bahkan secara sukarela membagikan pengalaman pribadi mereka terkait tekanan akademik, perasaan cemas, dan kesulitan adaptasi sosial, yang sebelumnya dianggap sebagai hal yang tabu untuk dibicarakan.

Ragam kegiatan yang dilaksanakan mencakup:

- Penyusunan materi edukatif berbasis literatur ilmiah dan konteks lokal remaja NTT.
- Seminar interaktif yang menjelaskan konsep dasar kesehatan mental dan strategi menghadapinya.
- Diskusi kelompok terfokus (FGD) untuk mendorong refleksi dan eksplorasi pengalaman pribadi peserta.
- Roleplay dan simulasi kasus nyata, untuk melatih empati dan teknik komunikasi yang sehat.
- Evaluasi dengan pre-test dan post-test, serta wawancara dan observasi langsung selama kegiatan berlangsung.

Bentuk aksi teknis yang diterapkan antara lain:

- Penggunaan media visual dan bahasa komunikatif yang ramah remaja.
- Aktivitas simulasi yang melibatkan peserta secara langsung dalam mempraktikkan strategi coping.
- Pelatihan teknik relaksasi sederhana seperti pernapasan dalam, journaling, dan pemetaan emosi.

Antusiasme peserta tercermin dalam tingginya partisipasi selama penyuluhan. Sebanyak 92% peserta menyatakan materi yang diberikan mudah dipahami, dan 88% mengaku merasa lebih nyaman untuk membicarakan kesehatan mental setelah mengikuti kegiatan ini. Beberapa peserta bahkan menyampaikan keinginan untuk membentuk kelompok diskusi lanjutan secara mandiri.

Dari keseluruhan proses pendampingan, tampak adanya perubahan sosial yang diharapkan, antara lain:

- Perubahan perilaku peserta, mulai dari keberanian berbicara, keterbukaan dalam berbagi pengalaman, hingga kesiapan mencari bantuan profesional.
- Munculnya kesadaran kolektif bahwa kesehatan mental adalah bagian penting dari kehidupan akademik dan sosial.
- Potensi kepemimpinan lokal (local leader) terlihat dari inisiatif beberapa mahasiswa yang ingin melanjutkan kegiatan ini dalam bentuk mentoring antar teman.
- Transformasi budaya kampus ke arah yang lebih terbuka, suportif, dan bebas stigma terhadap isu kesehatan mental.

Penyuluhan ini bukan hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan dan sikap peserta, tetapi juga mendorong munculnya inisiatif dan gerakan kecil di kalangan mahasiswa untuk menjadikan kesehatan mental sebagai bagian dari percakapan sehari-hari di lingkungan kampus. Dengan demikian, kegiatan ini berperan sebagai katalis bagi transformasi sosial menuju komunitas akademik yang lebih sehat secara psikologis dan inklusif.

4. DISKUSI

Penyuluhan kesehatan mental ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta terhadap isu kesehatan jiwa dan mendorong perubahan sikap serta perilaku ke arah yang lebih positif. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang mencakup tiga aspek utama: pengetahuan, sikap, dan perilaku.

Tabel 1. Prepost yang dilakukan pada kegiatan penyuluhan

Aspek yang Dinilai	Nilai Rata-rata Pre-Test	Nilai Rata-rata Post-Test	Perubahan
Pengetahuan	62,3	84,7	+22,4
Sikap	68,1	80,2	+12,1
Perilaku	60,5	74,3	+13,8

Berdasarkan Tabel 1. hasil pengisian instrumen pre-test dan post-test yang diberikan kepada 10 mahasiswa peserta penyuluhan, diperoleh gambaran peningkatan yang signifikan pada tiga aspek utama: pengetahuan, sikap, dan perilaku terhadap kesehatan mental.

Pertama, pada aspek pengetahuan, terjadi peningkatan nilai rata-rata dari 62,3 menjadi 84,7, yang berarti ada kenaikan sebesar 22,4 poin atau sekitar 35,9%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta mampu memahami materi yang disampaikan terkait definisi kesehatan mental, jenis gangguan umum, serta pentingnya menjaga stabilitas psikologis

Kedua, pada aspek sikap, nilai rata-rata peserta meningkat dari 68,1 menjadi 80,2, atau naik sebanyak 12,1 poin. Perubahan ini menunjukkan adanya pergeseran cara pandang peserta menjadi lebih terbuka dan empatik terhadap isu kesehatan mental, termasuk pengurangan stigma negatif terhadap individu yang mengalami gangguan psikologis.

Ketiga, pada aspek perilaku, nilai rata-rata meningkat dari 60,5 menjadi 74,3, dengan selisih 13,8 poin. Hal ini menunjukkan bahwa peserta mulai menginternalisasi praktik-praktik positif seperti teknik coping stress, journaling, berbagi cerita dengan orang terpercaya, dan berani mencari bantuan jika diperlukan.

Secara keseluruhan, penyuluhan ini mampu mendorong transformasi positif pada pengetahuan kognitif, sikap afektif, dan kecenderungan perilaku peserta dalam merespons isu kesehatan mental. Hal ini juga diperkuat dengan data observasi dan wawancara yang menunjukkan antusiasme serta partisipasi aktif peserta selama proses kegiatan berlangsung.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis penyuluhan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja (Rahmadani, 2022; Sari & Hidayat, 2023). Selain itu, pendekatan partisipatif dan kontekstual terbukti memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan metode ceramah satu arah, karena memungkinkan peserta lebih terlibat dan merasa relevan dengan materi yang disampaikan (Utami & Nugroho, 2021).

Sebagaimana disampaikan oleh Pratiwi dan Firmansyah (2020), keberhasilan program edukatif juga sangat bergantung pada kemampuan fasilitator dalam menciptakan ruang dialog yang aman dan inklusif, terutama ketika membahas isu yang masih dianggap tabu seperti kesehatan jiwa. Hal senada dikemukakan oleh Ningsih dan Wijayanti (2024), bahwa remaja

lebih mudah menerima informasi dan melakukan refleksi diri ketika proses edukasi dilakukan melalui media diskusi kelompok kecil yang interaktif dan didasarkan pada pengalaman sehari-hari mereka. Oleh karena itu, keberhasilan kegiatan ini tidak hanya terletak pada penyampaian informasi, tetapi juga pada pendekatan yang digunakan serta relevansi konten terhadap kehidupan remaja.

Dengan mempertimbangkan berbagai temuan ini, penting untuk mendorong keberlanjutan program penyuluhan dengan melibatkan lebih banyak institusi pendidikan dan komunitas lokal agar dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan mental dapat diperluas.

Peningkatan pengetahuan sebesar 22,4 poin menunjukkan bahwa peserta memahami konsep dasar kesehatan mental, gangguan umum yang dialami remaja, serta pentingnya deteksi dini dan mencari bantuan. Temuan ini selaras dengan studi Elita et al. (2024), yang menunjukkan bahwa edukasi struktural mampu meningkatkan kesadaran remaja terhadap gejala psikologis yang sering diabaikan.

Peningkatan sikap sebesar 12,1 poin menunjukkan mulai terbentuknya persepsi yang lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental dan hilangnya sebagian stigma terhadap penderita gangguan jiwa. Hal ini sejalan dengan temuan Mawaddah & Prastya (2023), bahwa intervensi edukatif mampu meningkatkan empati dan menurunkan labeling negatif.

Perubahan perilaku sebesar 13,8 poin menunjukkan bahwa peserta mulai menginternalisasi teknik coping sederhana seperti teknik napas dalam, journaling, hingga menghubungi orang dewasa bila mengalami krisis. Fenderin et al. (2021) menekankan bahwa perubahan perilaku ini akan lebih berdampak apabila dibarengi dengan kontinuitas program atau klub pendampingan.

Keterbatasan seperti waktu penyuluhan yang terbatas dan adanya peserta yang pasif saat diskusi menjadi catatan penting. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya tindak lanjut dalam bentuk mentoring atau peer group counseling untuk menjaga kesinambungan manfaat dari kegiatan ini.

5. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mental yang dilaksanakan di STIKes Maranatha Kupang terbukti mampu meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa secara signifikan. Peningkatan tersebut tercermin dalam tiga aspek penting yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta terhadap isu kesehatan mental. Selain peningkatan nilai pada instrumen pre-test dan post-test, proses penyuluhan juga berhasil membangun suasana yang partisipatif dan inklusif,

di mana peserta merasa aman untuk menyampaikan pengalaman pribadi dan pandangan mereka.

Penyuluhan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong transformasi sosial dalam lingkup kecil komunitas kampus. Tumbuhnya keberanian peserta untuk berbagi pengalaman dan munculnya inisiatif membentuk kelompok diskusi menunjukkan adanya efek lanjut dari kegiatan ini. Beberapa peserta menunjukkan potensi sebagai agen perubahan (local leader), yang ke depan dapat dilibatkan dalam program-program edukatif berkelanjutan.

Dari sisi pendekatan, metode Participatory Action Research (PAR) yang digunakan terbukti efektif dalam mengedepankan partisipasi komunitas. Proses pengorganisasian yang melibatkan mahasiswa dan dosen pembimbing sejak tahap awal perencanaan hingga pelaksanaan dan evaluasi membuat kegiatan ini terasa relevan, terukur, dan diterima dengan baik oleh peserta.

Dengan demikian, kegiatan ini bukan hanya berhasil mentransfer pengetahuan, namun juga menjadi pemicu munculnya kesadaran kolektif dan budaya sehat mental dalam lingkungan pendidikan tinggi. Penyuluhan yang dirancang secara kontekstual dan melibatkan komunitas sebagai mitra aktif memiliki potensi besar dalam mendukung pencapaian target SDGs, khususnya poin 3 (Good Health and Well-Being) dan poin 4 (Quality Education).

Untuk memperkuat dampak dari kegiatan ini, beberapa hal berikut disarankan:

- Pengembangan Program Lanjutan Perlu adanya penyuluhan lanjutan secara berkala, misalnya dalam bentuk workshop atau pelatihan coping skill, agar peserta dapat memperdalam pemahaman dan mempertahankan perilaku positif.
- Pembentukan Kelompok Dukungan Teman Sebaya (Peer Support Group) Penting untuk memfasilitasi peserta membentuk forum diskusi informal atau kelompok dukungan sesama mahasiswa yang bisa menjadi ruang aman untuk berbagi dan saling menguatkan.
- Kolaborasi Multisektor Diperlukan kolaborasi antara pihak kampus, tenaga kesehatan, dan komunitas lokal agar upaya peningkatan literasi kesehatan mental tidak bersifat satu kali, melainkan menjadi bagian dari budaya akademik yang berkelanjutan.
- Peningkatan Kapasitas Mahasiswa Sebagai Agen Perubahan Mahasiswa yang menunjukkan kepedulian tinggi terhadap isu mental health dapat difasilitasi untuk menjadi fasilitator atau kader kesehatan mental di kampus melalui pelatihan tambahan.
-

- Integrasi Materi Kesehatan Mental ke dalam Kurikulum Nonformal Materi dasar mengenai kesehatan mental dapat dimasukkan ke dalam orientasi kampus, kegiatan organisasi kemahasiswaan, atau sesi pengembangan karakter sebagai bagian dari upaya promotif-preventif.

Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi model replikasi di institusi pendidikan lainnya, khususnya di wilayah dengan keterbatasan akses layanan psikologis. Dengan pendekatan yang tepat dan berkelanjutan, peningkatan literasi kesehatan mental akan berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikososial mahasiswa dan komunitas secara lebih luas.



Gambar1. Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan dilanjutkan dengan diskusi (tanya jawab)



Gambar 2. Foto Bersama semua peserta setelah kegiatan dilakukan.

PENGAKUAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Maranatha Kupang atas dukungan fasilitas dan partisipasi aktif mahasiswa selama kegiatan. Apresiasi juga disampaikan kepada Program Pascasarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana dan dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan pendampingan selama proses pelaksanaan pengabdian ini. Terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Andini, F., Nugroho, Y., & Prasetya, R. (2020). Medical education in adolescent mental health. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 101–110.
- Direktorat Kesehatan Jiwa, Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Dit. Kesehatan Jiwa Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Elita, D., Fitriah, R., & Sulastri, M. (2024). Status mental emosional remaja berdasarkan skrining SDQ. *Jurnal Psikologi Remaja*, 11(1), 17–26.
- Fenderin, N., Supriyadi, B., & Alamsyah, H. (2021). Efektivitas edukasi mental terhadap tingkat kecemasan siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9(2), 78–86.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lubis, R., & Daulay, N. (2022). Efektivitas edukasi kesehatan jiwa terhadap deteksi dini gangguan mental. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 6(2), 112–120.
- Mawaddah, F., & Prastya, A. (2023). Perubahan perilaku remaja setelah penyuluhan kesehatan mental. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 15(1), 45–56.
- Rahmadani, D. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan mental terhadap sikap dan pengetahuan siswa. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(2), 134–142.
- Sari, M., & Hidayat, R. (2023). Intervensi psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(1), 45–53.
- Universitas Gadjah Mada. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Yogyakarta: UGM Press.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent Mental Health: Key Facts*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Ningsih, L. R., & Wijayanti, R. (2024). Peningkatan literasi kesehatan mental remaja melalui diskusi kelompok berbasis pengalaman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 45–53. <https://doi.org/10.31227/jkmi.v19i1.4853>
- Pratiwi, D. A., & Firmansyah, A. (2020). Efektivitas penyuluhan kesehatan mental berbasis partisipatif di kalangan pelajar SMA. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 8(2), 112–121. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v8i2.2020.112-121>
- Rahmadani, E. (2022). Model penyuluhan interaktif dalam meningkatkan pemahaman isu kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 14(3), 189–197. <https://doi.org/10.22146/jpk.14.3.189>
- Sari, I. P., & Hidayat, R. (2023). Intervensi edukasi kesehatan mental: Studi kuasi-eksperimen pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(1), 25–34. <https://doi.org/10.22219/jip.v11i1.2581>
- Utami, D. S., & Nugroho, H. (2021). Strategi komunikasi kesehatan dalam meningkatkan literasi remaja tentang kesehatan mental. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 6(2), 70–78. <https://doi.org/10.31002/jkk.v6i2.1235>