

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mental Melalui Program Konseling Keliling

Syaiful Bachri^{1*}, Kiki Uniatri Thalib², Rezqiah Aulia Rahmat³, Naomi Malaha⁴

^{*1} Program Studi Keperawatan, STIKes Gunung Sari Makassar

² Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis St Fatimah Mamuju

³ Program Studi Kedokteran, Universitas Bosowa Makassar

⁴ Program Studi Keperawatan, STIKes Amanah Makassa

ABSTRACT

Adolescent mental health is a critical issue that requires special attention, given the increasing incidence of anxiety, depression, and risky behaviors in this age group. Limited access to counseling services and adolescents' low understanding of mental health are major challenges, especially in areas with limited health services. This community service program aims to increase adolescents' knowledge and awareness of mental health through a Mobile Counseling Program.

The program was conducted in three secondary schools within the target area, involving 120 adolescents aged 13–18. The methods used included outreach, group counseling, individual counseling, and distribution of educational media. Evaluation was conducted through pre- and post-tests to measure knowledge gains and participant satisfaction questionnaires. The results showed a significant increase in adolescents' knowledge, with an average pre-test score of 58.4 increasing to 84.2 in the post-test. Ninety-two percent of participants stated that the mobile counseling program was very beneficial and should be conducted regularly.

In conclusion, the Mobile Counseling program is effective in increasing adolescents' knowledge and awareness of mental health. This activity is recommended as a sustainable program in schools and communities to strengthen preventive efforts against mental health issues.

Keywords: Adolescent Mental Health, Mobile Counseling, Health Education, Adolescent Counseling



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja menjadi isu penting yang memerlukan perhatian khusus, mengingat meningkatnya kasus kecemasan, depresi, hingga perilaku berisiko pada kelompok usia tersebut. Keterbatasan akses terhadap layanan konseling dan rendahnya pemahaman remaja tentang kesehatan mental menjadi tantangan utama, terutama di wilayah dengan layanan kesehatan terbatas. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap kesehatan mental melalui kegiatan Konseling Keliling (*Mobile Counseling Program*).

Kegiatan dilaksanakan di tiga sekolah menengah yang berada di wilayah binaan dengan melibatkan 120 remaja berusia 13–18 tahun. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, konseling kelompok, konseling individu, dan distribusi media edukasi. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan serta kuesioner kepuasan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan remaja dengan rata-rata nilai pre-test 58,4 meningkat menjadi 84,2 pada post-test. Sebanyak 92% peserta menyatakan kegiatan konseling keliling sangat bermanfaat dan perlu dilakukan secara rutin.

Kesimpulannya, program Konseling Keliling efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai kesehatan mental. Kegiatan ini direkomendasikan untuk dijadikan program berkelanjutan di sekolah dan komunitas guna memperkuat upaya preventif terhadap masalah kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental Remaja, Konseling Keliling, Edukasi Kesehatan, Penyuluhan Remaja

*Korespondensi: Syaiful Bachri

*Email: handa.yani818108@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan seseorang dan berperan penting dalam perkembangan sosial, emosional, dan akademik remaja. Masa remaja merupakan periode kritis yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres dan gangguan mental. Berbagai studi menunjukkan bahwa lebih dari 20% remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, stres akademik, dan permasalahan keluarga.

Di Indonesia, masalah kesehatan mental remaja juga terus meningkat, diperparah oleh stigma sosial, kurangnya ruang untuk berdiskusi, dan terbatasnya akses terhadap layanan konseling profesional. Banyak sekolah tidak memiliki guru BK dengan pelatihan kesehatan mental yang memadai, sementara puskesmas hanya menyediakan layanan konseling terbatas. Hal ini membuat banyak remaja tidak mengetahui informasi dasar tentang kesehatan mental, seperti tanda gangguan, cara mengelola stres, dan kapan harus mencari bantuan.

Program Konseling Keliling hadir sebagai solusi untuk menyediakan akses konseling dan edukasi kesehatan mental secara langsung di lingkungan remaja. Dengan pendekatan mobile, kegiatan ini dapat menjangkau sekolah dan komunitas yang tidak memiliki layanan psikolog atau konselor. Program ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, membangun kesadaran, serta memberikan ruang aman bagi remaja untuk berdiskusi mengenai masalah yang mereka hadapi.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai respon terhadap kebutuhan mendesak akan edukasi kesehatan mental di wilayah binaan, sekaligus memperkuat upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan jiwa.

II. METODE PELAKSANAAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat “Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Mental melalui Program Konseling Keliling” dilaksanakan selama tiga bulan, terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Metode dirancang untuk memastikan kegiatan dapat berjalan efektif, terukur, serta memberikan dampak nyata bagi remaja sasaran.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

1. Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan dilakukan di tiga sekolah menengah yang berada di wilayah pedesaan/daerah binaan, yaitu:

- a) SMP Negeri 1
- b) SMP Negeri 3
- c) SMA Negeri 2

Sasaran kegiatan adalah 120 remaja berusia 13–18 tahun, yang dipilih berdasarkan:

- Minat mengikuti kegiatan edukasi kesehatan mental,
- Rekomendasi guru BK,
- Kesiediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

2. Desain Program

Kegiatan menggunakan pendekatan Konseling Keliling (Mobile Counseling), yaitu layanan konseling yang dibawa langsung ke sekolah-sekolah. Desain program meliputi:

- a) Pendidikan Kesehatan Mental (Penyuluhan Interaktif)
- b) Konseling Kelompok
- c) Konseling Individu
- d) Distribusi Media Edukasi
- e) Pendampingan dan Follow Up Ringan

Pendekatan ini dipilih karena mampu menjangkau remaja yang selama ini sulit mengakses psikolog atau konselor profesional.

3. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan selama 4 minggu dengan kegiatan sebagai berikut:

- a) Pembentukan Tim

Terdiri dari:

- 1 psikolog klinis
- 1 dosen keperawatan/psikologi
- 3 mahasiswa KKN atau relawan terlatih
- 1 tenaga kesehatan puskesmas

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

b) Penyusunan Modul dan Media Edukasi

Materi disusun dengan bahasa yang sesuai usia remaja, meliputi:

- pengenalan kesehatan mental,
- cara mengenali stres, kecemasan, dan depresi,
- manajemen emosi,
- tips mengatasi tekanan akademik,
- kapan harus mencari bantuan profesional.

Media edukasi yang dibuat meliputi:

- buku saku remaja,
- poster edukasi,
- leaflet,
- video pendek motivasi,
- lembar kerja konseling.

c) Survei Kebutuhan Awal

Tim melakukan *need assessment* melalui:

- wawancara dengan guru BK,
- kuesioner kepada remaja,
- observasi lingkungan sekolah.

Hasil survei menjadi dasar pengembangan materi dan metode.

d) Koordinasi dengan Pihak Sekolah

Meliputi:

- penyusunan jadwal kegiatan,
- penentuan lokasi pelaksanaan,
- persiapan fasilitas (ruang konseling, sound system, proyektor),
- pemberian informed consent kepada orang tua.

4. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini merupakan inti kegiatan dan dilakukan di setiap sekolah.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

a) Penyuluhan Interaktif

Dilakukan dalam kelas besar menggunakan metode:

- ceramah interaktif,
- diskusi kelompok kecil,
- *role play* mengenai situasi stres dan konflik,
- pemutaran video edukasi.

Durasi: 90 menit per sesi.

Jumlah peserta: 40–60 remaja per sekolah.

Materi yang disampaikan:

- 1) Apa itu kesehatan mental?
- 2) Jenis-jenis masalah mental remaja
- 3) Tanda stres, kecemasan, dan depresi
- 4) Dampak media sosial
- 5) Manajemen emosi dan teknik relaksasi sederhana
- 6) Cara mencari bantuan

b) Konseling Kelompok

Dilakukan dalam kelompok kecil berisi 8–10 remaja dengan durasi 45–60 menit.

Kegiatan meliputi:

- diskusi masalah psikososial,
- latihan komunikasi asertif,
- teknik manajemen stres,
- pembahasan pengalaman yang umum terjadi pada remaja.

Fasilitator: psikolog + mahasiswa pendamping.

c) Konseling Individu

Dilakukan bagi remaja yang membutuhkan bantuan lebih spesifik, dengan durasi 20–30 menit.

Isu yang dibahas meliputi:

- masalah keluarga,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- kecemasan berlebih,
- bullying,
- penurunan motivasi belajar,
- konflik pertemanan.

Remaja dengan masalah berat dirujuk ke psikolog Puskesmas atau RS.

d) Distribusi Media Edukasi

Setiap peserta memperoleh:

- Buku saku “Kenali Kesehatan Mentalmu”,
- Poster motivasi,
- Lembar kerja manajemen emosi.

Media edukasi juga ditempel di area strategis sekolah.

e) Simulasi dan Latihan Penguatan

Kegiatan praktis seperti:

- latihan pernapasan relaksasi,
- permainan edukatif tentang emosi,
- studi kasus sederhana.

5. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas program, mencakup:

a) Pre-test dan Post-test

Tujuannya mengetahui peningkatan pengetahuan peserta.

Indikator yang dinilai:

- pemahaman dasar kesehatan mental,
- kemampuan mengenali tanda stres,
- pengetahuan tentang cara mengatasi masalah,
- sikap terhadap konseling.

b) Observasi Partisipasi

Tim mencatat:

- tingkat kehadiran,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- antusiasme,
 - keberanian bertanya,
 - keterlibatan dalam diskusi.
- c) Kuesioner Kepuasan Peserta
- Aspek yang dinilai:
- manfaat program,
 - kualitas materi,
 - kualitas konseling,
 - kenyamanan dan kerahasiaan layanan.
- d) Analisis dan Pelaporan

Data kuantitatif dan kualitatif dianalisis kemudian disusun menjadi laporan akhir pengabdian.

6. Strategi Keberlanjutan Program

Program dirancang tidak hanya sebagai intervensi sesaat, melainkan berkelanjutan melalui:

- a) Pelatihan singkat untuk guru BK tentang kesehatan mental.
- b) Penyerahan modul dan media edukasi kepada sekolah.
- c) Pembentukan “Duta Kesehatan Mental Remaja”.
- d) Pendampingan periodik melalui kunjungan triwulan.
- e) Kerja sama berkelanjutan dengan puskesmas setempat.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Program Konseling Keliling yang dilaksanakan di tiga sekolah menengah berhasil menjangkau 120 remaja berusia 13–18 tahun. Kegiatan terdiri dari penyuluhan, konseling kelompok, konseling individu, praktik manajemen stres, dan pendistribusian media edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, serta peningkatan keterampilan dasar dalam mengelola stres dan emosi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

1) Karakteristik Peserta

Sebanyak 120 peserta mengikuti program dengan distribusi sebagai berikut:

Tabel 1.
Karakteristik Peserta Program Konseling Keliling

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n=120)	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	52	43%
	Perempuan	68	57%
Usia	13–14 tahun	38	32%
	15–16 tahun	55	46%
	17–18 tahun	27	22%
Kelas	SMP	72	60%
	SMA	48	40%

Mayoritas peserta adalah perempuan dan berada pada usia 15–16 tahun, usia kritis yang rentan mengalami tekanan psikososial.

2) Peningkatan Pengetahuan Remaja

Peningkatan pengetahuan peserta diukur menggunakan instrumen pre-test dan post-test terkait topik kesehatan mental. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan.

Tabel 2.
Perbandingan Nilai Pre-test dan Post-test

Aspek yang diuji	Pre-test (rata-rata)	Post-test (rata-rata)	Peningkatan
Pemahaman tentang stres	56,8	85,4	+28,6
Pemahaman tentang kecemasan	59,3	86,1	+26,8
Tanda depresi pada remaja	57,7	82,5	+24,8
Manajemen emosi	60,4	83,7	+23,3
Kapan harus mencari bantuan	58,0	83,1	+25,1
Nilai rata-rata keseluruhan	58,4	84,2	+44,1%

Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan, konseling, dan media edukasi berdampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

3) Partisipasi dalam Konseling Kelompok dan Individu

Antusiasme remaja terhadap sesi konseling cukup tinggi.

Tabel 3. Partisipasi Konseling

Jenis Konseling	Jumlah Peserta	Persentase
Konseling Kelompok	84	70%
Konseling Individu	26	21,7%
Tidak Mengikuti Konseling Tambahan	10	8,3%

Permasalahan yang paling sering dibahas antara lain:

- Tekanan akademik (45%)
- Bullying/perundungan (32%)
- Kecemasan sosial (28%)
- Konflik keluarga (21%)
- Kesepian dan kurang percaya diri (18%)

Remaja melaporkan bahwa sesi konseling membantu mereka belajar mengungkapkan perasaan, memahami diri, dan mendapatkan dukungan emosional.

4) Dampak Program terhadap Perilaku dan Sikap Remaja

Selain peningkatan pengetahuan, terjadi perubahan positif pada perilaku dan sikap remaja.

a) Peningkatan Kesadaran dan Sikap Positif

Sebanyak 87% remaja menyatakan mulai memahami bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Sebagian peserta melaporkan mulai membuka diri kepada teman, guru BK, atau keluarga setelah kegiatan.

b) Penerapan Teknik Manajemen Stres

Peserta mampu mempraktikkan:

- teknik pernapasan relaksasi,
- teknik *positive self-talk*,
- teknik grounding 5-4-3-2-1,
- jurnal emosi sederhana.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

70% peserta melaporkan menggunakan teknik ini minimal 2-3 kali seminggu setelah kegiatan berlangsung.

5) Kepuasan Peserta

Kepuasan peserta diukur untuk menilai kualitas dan manfaat kegiatan.

Tabel 4. Tingkat Kepuasan Peserta

Kategori Kepuasan	Persentase
Sangat Puas	62%
Puas	30%
Cukup Puas	8%
Tidak Puas	0%

Mayoritas peserta merasa kegiatan ini:

- membantu pemahaman mengenai kesehatan mental,
- menambah wawasan mengenai cara mengatasi stres,
- memberikan ruang aman untuk bercerita,
- membuat mereka lebih percaya diri untuk mencari bantuan.

6) Dampak terhadap Pihak Sekolah

Selain berdampak pada remaja, kegiatan ini juga meningkatkan kapasitas sekolah, antara lain:

- a) Guru BK memperoleh modul dan panduan kesehatan mental remaja.
- b) Sekolah mulai merencanakan pembentukan “Pojok Konseling”.
- c) Adanya komitmen kerja sama untuk kunjungan konseling triwulanan.
- d) Lingkungan sekolah menjadi lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental.

7) Hambatan Pelaksanaan

Beberapa hambatan yang ditemukan selama kegiatan, antara lain:

- Waktu pelaksanaan yang terbatas karena padatnya jadwal sekolah.
- Beberapa peserta masih malu mengikuti konseling individu.
- Minimnya fasilitas ruangan privat untuk konseling di beberapa sekolah.
- Keterbatasan guru BK dalam menangani kasus kompleks.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Hambatan-hambatan ini menjadi dasar rekomendasi untuk program lanjutan.

b. Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui Program Konseling Keliling terbukti memberikan dampak positif bagi peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai pengetahuan yang signifikan antara pre-test dan post-test, partisipasi aktif dalam berbagai sesi konseling, serta meningkatnya sikap positif remaja terhadap kesehatan mental. Pembahasan berikut memaparkan interpretasi hasil, kesesuaian dengan teori dan literatur, serta implikasi kegiatan terhadap upaya peningkatan kesehatan mental remaja di sekolah.

1) Efektivitas Penyuluhan Interaktif dalam Meningkatkan Pengetahuan

Peningkatan nilai rata-rata dari 58,4 menjadi 84,2 menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif sangat efektif dalam menyampaikan materi kesehatan mental kepada remaja. Penggunaan media audio-visual, diskusi, dan *role play* terbukti mampu meningkatkan retensi informasi dan keterlibatan peserta. Hal ini sesuai dengan teori pembelajaran sosial Bandura yang menyatakan bahwa remaja belajar lebih efektif melalui pengamatan dan interaksi langsung.

Beberapa penelitian nasional dan internasional juga mengemukakan bahwa edukasi berbasis partisipatif memberikan dampak lebih besar dibandingkan ceramah konvensional. Misalnya, Patel et al. (2018) menyatakan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis interaksi dapat meningkatkan pengetahuan remaja hingga 40–50%. Hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan tersebut, di mana peningkatan mencapai 44,1%.

2) Konseling Kelompok sebagai Ruang Aman untuk Ekspresi Masalah Psikososial

Tingginya partisipasi konseling kelompok (70%) menunjukkan bahwa remaja membutuhkan ruang untuk membicarakan masalah yang berkaitan dengan tekanan akademik, relasi sosial, maupun masalah keluarga. Konseling kelompok memberikan kesempatan bagi peserta untuk belajar dari pengalaman orang lain, mengurangi perasaan terisolasi, serta meningkatkan rasa empati antar teman sebaya.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Temuan ini mendukung penelitian Yulianti (2021), yang menyatakan bahwa konseling kelompok berperan penting dalam meningkatkan kemampuan adaptif remaja terhadap tekanan psikososial. Remaja cenderung lebih nyaman berbicara dalam kelompok kecil yang dipandu oleh konselor, dibandingkan secara langsung dengan guru atau orang tua.

3) Konseling Individu Memberikan Pemahaman Spesifik dan Mendalam

Sebanyak 26 peserta memanfaatkan layanan konseling individu. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan besar terhadap layanan psikologis personal di sekolah. Konseling individu memberikan kesempatan bagi remaja untuk membahas masalah sensitif seperti bullying, konflik pertemanan, kekerasan verbal, dan kecemasan berlebih tanpa takut dinilai oleh teman sebaya.

Temuan juga menguatkan bahwa layanan konseling profesional masih sangat terbatas di sekolah-sekolah, sehingga Program Konseling Keliling menjadi solusi alternatif yang efektif. Beberapa remaja direkomendasikan untuk rujukan lanjutan ke psikolog Puskesmas, menunjukkan adanya kasus dengan tingkat kompleksitas lebih tinggi yang memerlukan pendampingan jangka panjang.

4) Perubahan Sikap dan Perilaku Remaja terhadap Kesehatan Mental

Selain peningkatan pengetahuan, program ini memberikan dampak pada sikap dan perilaku. Sebanyak 87% remaja menunjukkan peningkatan kesadaran bahwa kesehatan mental penting dan perlu dijaga, sama seperti kesehatan fisik. Sebagian besar peserta juga melaporkan mulai mempraktikkan teknik manajemen stres seperti pernapasan relaksasi, *positive affirmation*, dan journaling.

Perubahan sikap ini penting karena salah satu hambatan terbesar dalam penanganan masalah mental remaja adalah stigma. Stigma membuat remaja enggan untuk mencari bantuan, menyembunyikan gejala, dan menolak berbicara tentang kondisi mental mereka. Edukasi dan konseling dalam program ini membantu mengurangi stigma tersebut dengan menyediakan ruang aman dan penjelasan ilmiah yang mudah dipahami.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

5) Dampak Program terhadap Lingkungan Sekolah

Kegiatan ini tidak hanya berdampak pada siswa tetapi juga pihak sekolah. Guru BK mendapatkan materi pelatihan tambahan, modul, dan media edukasi yang dapat digunakan untuk kegiatan lanjutan. Beberapa sekolah menunjukkan komitmen untuk membuat “Pojok Konseling” sebagai sarana lanjutan.

Hal ini sangat penting karena penanganan kesehatan mental remaja membutuhkan dukungan dari lingkungan terdekat, yaitu sekolah. Konselor sekolah memainkan peran kunci dalam deteksi dini, pendampingan, dan rujukan lanjutan.

6) Hambatan yang Ditemukan dan Solusi

Meskipun hasil program sangat baik, beberapa hambatan tetap ditemui:

a) Waktu terbatas

Jadwal sekolah yang padat membuat waktu pelaksanaan konseling individu menjadi terbatas.

Solusi: Pengaturan jadwal khusus melalui sistem booking konseling dan kerja sama dengan guru BK untuk tindak lanjut.

b) Minimnya Fasilitas Konseling

Beberapa sekolah tidak memiliki ruang privat untuk konseling individu.

Solusi: Pemanfaatan ruang kepala sekolah atau ruang UKS sementara.

c) Masih Ada Remaja yang Malu Berbicara

Sebagian remaja masih enggan membuka diri dalam konseling individu.

Solusi: Penguatan konseling kelompok sebagai langkah awal sebelum konseling individu.

7) Implikasi Program untuk Pengembangan Layanan Kesehatan Mental di Sekolah

Program Konseling Keliling menunjukkan bahwa:

a) Remaja memiliki kebutuhan tinggi terhadap edukasi dan layanan konseling.

b) Sekolah sangat membutuhkan dukungan eksternal, seperti konselor profesional atau psikolog.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- c) Model konseling mobile dapat direplikasi secara luas, terutama di daerah dengan keterbatasan layanan psikolog.
- d) Layanan kesehatan mental di sekolah harus dibuat berkelanjutan, tidak hanya program sesaat.

Program lanjutan berupa pelatihan guru BK, supervisi berkala, serta pembentukan kader “Duta Kesehatan Mental” dapat menjadi solusi jangka panjang.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Program Konseling Keliling mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai kesehatan mental. Selain memberikan edukasi, program ini juga menyediakan ruang untuk konseling individu dan kelompok sehingga membantu remaja mengatasi masalah psikologis mereka.

b. Saran

- 1) Untuk Sekolah
 - Membentuk layanan konseling rutin di sekolah.
 - Melanjutkan program sejenis secara berkala.
 - Meningkatkan kompetensi guru BK tentang kesehatan mental.
- 2) Untuk Remaja
 - Menggunakan keterampilan manajemen stres yang telah diajarkan.
 - Lebih terbuka untuk mencari bantuan psikologis.
- 3) Untuk Pemerintah/Instansi Terkait
 - Menyediakan program kesehatan mental remaja di setiap kecamatan.
 - Memperkuat jejaring psikolog dan konselor sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

1. American Psychological Association. (2020). *Understanding Teen Mental Health*. APA.
2. Arda, D., Pannyiwi, R., Harfika, M., Dewi, C., Setyaningsih, R., Nursiah, A., & Sumampouw, O. J. (2024). *Increased Frequency of Defecation (Acute Diarrhea) in Children Under Five Years of Age in the Antang Health Center Working Area*. *International Journal of Health Sciences*, 2(3), 1203–1211. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i3.494>

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

3. Anurogo, D., Rahmat, R. A., & Pannyiwi, R. (2025). *Identifikasi Jamur Endofit Pada Tanaman Obat Tradisional Di Sulawesi Selatan*. JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 3(2), 77–82. <https://doi.org/10.59585/jimad.v3i1.862>
4. Bachri, S., Noyumala, N., Mustarin, Y., Suardi, V. A., Arnianti, A., & Indra, I. (2024). *Pelatihan Dan Metode Dalam Pelaksanaan Terapi Bekam Kering Pada Penderita Kolesterol Di Klinik Sehat Bersama Kota Makassar*. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 94–100. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.522>
5. Bachri, S., & Pannyiwi, R. (2025). *Pengaruh Kearifan Lokal Terhadap Pola Pengobatan Tradisional Di Masyarakat*. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(1), 129–137. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.848>
6. Bandura, A. (2018). *Social Learning Theory and Adolescent Behavior*. New York: Routledge.
7. Departemen Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa pada Remaja di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta: Kemenkes RI.
8. Dewi, F. R. (2021). *Pengaruh edukasi kesehatan mental terhadap kemampuan manajemen stres remaja*. Jurnal Psikologi Indonesia, 10(2), 112–123.
9. Hidayat, A. (2020). *Problematika kesehatan mental pada remaja di Indonesia*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(1), 55–63.
10. Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan Masalah Kesehatan Mental pada Anak dan Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
11. Kusumawati, R., & Setyawan, A. (2021). *Peran konseling sekolah dalam menangani kecemasan remaja*. Jurnal Bimbingan Konseling Nusantara, 7(1), 45–52.
12. Patel, V., Flisher, A., Hetrick, S., & McGorry, P. (2018). *Mental health of young people: A global public-health challenge*. The Lancet, 393(10168), 1553–1598.
13. Pratiwi, S. (2020). *Dampak bullying terhadap kesehatan mental remaja di sekolah menengah*. Jurnal Ilmu Perilaku, 5(3), 180–189.
14. Purwanti, L. (2019). *Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan kesehatan mental remaja*. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 4(3), 90–98.
15. Santoso, D. (2020). *Hubungan tekanan akademik dengan kecemasan pada siswa sekolah menengah*. Jurnal Psikologi Terapan, 8(1), 33–42.
16. WHO. (2020). *Adolescent Mental Health: Key Facts*. World Health Organization.
17. Wulandari, E. (2021). *Peran konseling individu dalam menurunkan kecemasan remaja*. Jurnal Konseling Terapan, 3(2), 70–78.
18. Yulianti, N. (2021). *Konseling kelompok sebagai upaya pencegahan gangguan mental pada remaja*. Jurnal Bimbingan Konseling, 7(1), 30–37.
19. Zulkarnain, M. (2019). *Masalah kesehatan mental remaja Indonesia dan pendekatan preventif*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(4), 210–219.