

Gambaran Kesehatan Mental Siswa Pada SMP Negeri X di Halmahera Tengah

Annisa Isma Ramadhona¹, Anniez Rachmawati Musslifah², Sri Ernawati³
Univeritas Sahid Surakarta¹²³

annisaismaramadhona13@gmail.com

ABSTRACT

Adolescent mental health is a fundamental aspect in supporting the academic, social, and emotional development of junior high school students. This study aims to describe in depth the mental health conditions of students at SMP Negeri X in Central Halmahera Regency, located in the 3T (underdeveloped, frontier, and outermost) region. The focus of the study includes students' understanding of mental health, emotional regulation skills, awareness of seeking help, empathy and social interaction, as well as teachers' views and roles in supporting students' mental health. The study used a descriptive qualitative approach with a phenomenological method. The research subjects consisted of six students and three teachers selected purposively. Data collection techniques included in-depth interviews, observation, and supporting documentation. Data analysis was conducted using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results show that students have a basic understanding of mental health, but it is still limited and tends to simplify the concept of mental health as the absence of stress or severe disorders. Students' emotional regulation abilities are in the developing stage, with a combination of adaptive and maladaptive coping strategies. Awareness of seeking help is still low, indicated by students' tendency to prefer peers over adults. Social interaction and empathy are relatively positive, although stigma against emotional expression is still found. Teachers recognize the importance of student mental health, but face limitations in competency, facilities, and policy support. This study concludes that strengthening mental health literacy, increasing teacher capacity, and developing sustainable and contextual school support systems in the 3T (United Nations, 3T) regions is necessary.

Keywords: mental health, adolescents, junior high schools, 3T regions, qualitative research

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja merupakan aspek fundamental dalam mendukung perkembangan akademik, sosial, dan emosional siswa sekolah menengah pertama. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam kondisi kesehatan mental siswa SMP Negeri X di Kabupaten Halmahera Tengah yang berada di wilayah 3T (tertinggal, terdepan, dan terluar). Fokus penelitian meliputi pemahaman siswa tentang kesehatan mental, kemampuan regulasi emosi, kesadaran mencari bantuan, empati dan interaksi sosial, serta pandangan dan peran guru dalam mendukung kesehatan mental siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode fenomenologi. Subjek penelitian terdiri atas enam siswa dan tiga guru yang dipilih secara purposive. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi pendukung. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman dasar tentang kesehatan mental, namun masih terbatas dan cenderung menyederhanakan konsep kesehatan mental sebagai ketiadaan stres atau gangguan berat. Kemampuan regulasi emosi siswa berada pada tahap berkembang, dengan kombinasi strategi koping adaptif dan maladaptif. Kesadaran mencari bantuan masih kurang, ditandai dengan kecenderungan siswa lebih memilih teman sebaya dibandingkan orang dewasa. Interaksi sosial dan empati relatif positif, meskipun stigma terhadap ekspresi emosi masih ditemukan. Guru menyadari pentingnya kesehatan mental siswa, namun menghadapi keterbatasan kompetensi, fasilitas, dan dukungan kebijakan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa diperlukan penguatan literasi kesehatan mental, peningkatan kapasitas guru, serta pengembangan sistem dukungan sekolah yang berkelanjutan dan kontekstual di wilayah 3T.

Kata kunci: kesehatan mental, remaja, SMP, wilayah 3T, penelitian kualitatif

A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam

perkembangan remaja yang memiliki keterkaitan erat dengan keberhasilan akademik, hubungan sosial, serta pembentukan kepribadian. Masa

remaja, khususnya pada jenjang sekolah menengah pertama, merupakan fase transisi yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara cepat dan simultan. Perubahan tersebut sering kali memunculkan tekanan emosional yang, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa. Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental yang baik memungkinkan siswa untuk mengenali dan mengelola emosi, menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sekolah, serta membangun interaksi sosial yang sehat dengan teman sebaya maupun guru.

Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental remaja menjadi perhatian global karena meningkatnya berbagai permasalahan psikologis pada usia sekolah, seperti stres, kecemasan, gangguan emosi, dan penarikan diri sosial. Kondisi ini tidak hanya terjadi di wilayah perkotaan, tetapi juga di daerah terpencil, termasuk wilayah 3T (tertinggal, terdepan, dan terluar). Di daerah 3T, tantangan kesehatan mental remaja cenderung lebih

kompleks akibat keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental, minimnya tenaga profesional, rendahnya literasi kesehatan mental, serta kurangnya sistem pendukung yang memadai di lingkungan sekolah dan keluarga. Situasi tersebut berpotensi membuat permasalahan psikologis siswa tidak terdeteksi secara dini dan cenderung dianggap sebagai hal yang wajar dalam proses pertumbuhan.

Sekolah memiliki peran strategis sebagai lingkungan sosial utama setelah keluarga dalam mendukung kesehatan mental remaja. Interaksi yang intens antara siswa dan guru menjadikan sekolah sebagai ruang penting untuk membangun rasa aman, kepercayaan, dan dukungan emosional. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai figur signifikan yang dapat mengamati perubahan perilaku siswa, mengenali tanda-tanda awal gangguan emosional, serta memberikan pendampingan awal yang bersifat preventif. Namun, pada banyak sekolah di wilayah 3T, peran tersebut belum sepenuhnya didukung oleh kebijakan institusional, pelatihan khusus, maupun ketersediaan

layanan bimbingan dan konseling yang berkelanjutan.

SMP Negeri X di Kabupaten Halmahera Tengah merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah 3T dan menghadapi dinamika serupa. Berdasarkan pengamatan awal, siswa di sekolah ini dihadapkan pada berbagai tekanan emosional yang bersumber dari lingkungan keluarga, tuntutan akademik, serta relasi sosial dengan teman sebaya. Di sisi lain, keterbatasan fasilitas dan sumber daya manusia di sekolah menjadi tantangan tersendiri dalam upaya mendukung kesehatan mental siswa secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana siswa memaknai kesehatan mental, bagaimana mereka mengelola emosi, serta bagaimana peran guru dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat secara psikologis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa SMP Negeri X di Halmahera Tengah secara komprehensif. Penelitian ini berfokus pada pemahaman siswa terhadap kesehatan mental, kemampuan

regulasi emosi, kesadaran dalam mencari bantuan, empati dan interaksi sosial, serta pandangan dan peran guru dalam mendukung kesehatan mental siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks pendidikan di wilayah 3T, serta menjadi dasar pertimbangan bagi sekolah dan pemangku kebijakan dalam merancang upaya promotif dan preventif yang lebih kontekstual dan berkelanjutan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan mendalam kondisi kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah tanpa melakukan perlakuan atau intervensi tertentu. Penelitian kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti untuk memahami realitas sosial sebagaimana adanya, berdasarkan pandangan dan pengalaman subjek penelitian dalam konteks alamiah. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri X yang berlokasi di

Kabupaten Halmahera Tengah, Provinsi Maluku Utara, yang termasuk dalam wilayah 3T (tertinggal, terdepan, dan terluar). Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah di wilayah 3T memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental serta minimnya tenaga pendukung profesional, sehingga menarik untuk dikaji lebih lanjut. Penelitian berlangsung selama Februari hingga Juli 2025, mencakup tahap persiapan, pengumpulan data, analisis, hingga penyusunan laporan penelitian.

Subjek penelitian terdiri atas enam siswa kelas VIII dan tiga guru SMP Negeri X. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria siswa yang aktif mengikuti kegiatan pembelajaran dan guru yang terlibat langsung dalam interaksi sehari-hari dengan siswa. Teknik ini dipilih agar data yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian dan mampu memberikan gambaran yang representatif mengenai kondisi kesehatan mental siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara mendalam dan

dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pemahaman, sikap, dan pengalaman siswa serta pandangan guru terkait kesehatan mental. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat temuan penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan memfokuskan data sesuai dengan tema penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif dan pengelompokan tema. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan dengan menafsirkan data secara sistematis untuk memperoleh gambaran utuh mengenai kesehatan mental siswa. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan data dari siswa dan guru serta dokumentasi pendukung yang relevan. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan memiliki tingkat kredibilitas yang memadai dan mampu menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa SMP Negeri X di Halmahera Tengah secara objektif dan komprehensif.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa SMP Negeri X di Kabupaten Halmahera Tengah sebagai salah satu sekolah yang berada di wilayah 3T. Hasil penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap siswa dan guru, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh beberapa tema utama yang menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa, meliputi pemahaman siswa terhadap kesehatan mental, kemampuan regulasi emosi, kesadaran mencari bantuan, empati dan interaksi sosial, serta pandangan dan peran guru dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Pemahaman Siswa terhadap Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri X pada umumnya telah memiliki pemahaman awal mengenai kesehatan mental. Siswa memaknai kesehatan mental sebagai kondisi perasaan dan pikiran yang memengaruhi suasana hati,

ketenangan diri, serta kemampuan untuk mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Beberapa siswa menyampaikan bahwa ketika kondisi mental terganggu, mereka menjadi sulit berkonsentrasi, mudah marah, dan kehilangan semangat belajar. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah mampu mengaitkan kesehatan mental dengan aktivitas akademik dan kehidupan sehari-hari.

Namun demikian, pemahaman siswa masih bersifat terbatas dan belum mencerminkan konsep kesehatan mental secara menyeluruh. Sebagian siswa masih memaknai kesehatan mental secara sederhana sebagai kondisi “tidak stres” atau “tidak mengalami gangguan jiwa”. Pandangan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental masih dipersepsikan secara dikotomis, yaitu sehat atau sakit, tanpa memahami bahwa kesehatan mental merupakan suatu spektrum kesejahteraan psikologis yang dinamis. Keterbatasan pemahaman ini diduga dipengaruhi oleh minimnya literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah dan keluarga, serta kurangnya paparan informasi yang

sistematis mengenai kesehatan mental remaja.

Temuan ini sejalan dengan kajian Santrock yang menyatakan bahwa pemahaman remaja terhadap konsep psikologis berkembang seiring dengan pengalaman dan dukungan lingkungan. Dalam konteks wilayah 3T, keterbatasan akses informasi dan sumber belajar menjadi faktor yang memperkuat kesenjangan pemahaman siswa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran sekolah dalam memberikan edukasi kesehatan mental secara terstruktur agar siswa memiliki pemahaman yang lebih komprehensif.

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu menjalankan fungsi kehidupannya secara efektif, mampu menghadapi tekanan hidup, serta berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosialnya. Corey Keyes (2002) menjelaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi sebagai suatu keadaan flourishing, yaitu kondisi ketika individu berfungsi

secara optimal dalam aspek emosional, psikologis, dan sosial. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik ditandai dengan adanya perasaan positif terhadap diri sendiri, kemampuan mengembangkan potensi, serta keterlibatan aktif dalam kehidupan sosial.

Sementara itu, Zakiah Daradjat (1982) mendefinisikan kesehatan mental sebagai terwujudnya keserasian fungsi jiwa dalam diri individu sehingga mampu menghadapi masalah hidup tanpa mengalami kegoncangan batin yang berat. Menurutnya, kesehatan mental tercermin dari kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, mengelola emosi secara wajar, serta mencapai ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya.

Kemampuan Regulasi Emosi Siswa

Kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu indikator penting kesehatan mental remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengenali emosi dasar seperti marah, sedih, cemas, dan senang. Dalam

menghadapi tekanan emosional, siswa memiliki berbagai strategi untuk menenangkan diri, antara lain menyendiri, mendengarkan musik, tidur, atau melakukan aktivitas yang dianggap menyenangkan. Beberapa siswa juga berusaha mengalihkan emosi negatif dengan belajar atau membantu pekerjaan rumah.

Meskipun demikian, ditemukan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa masih berada pada tahap berkembang dan belum sepenuhnya adaptif. Beberapa siswa menunjukkan kecenderungan murung dalam waktu yang cukup lama, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami gangguan tidur ketika menghadapi tekanan dari keluarga atau pergaulan. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya memiliki keterampilan untuk mengelola emosi secara sehat dan berkelanjutan.

Dalam perspektif perkembangan remaja, regulasi emosi merupakan keterampilan yang tidak berkembang secara otomatis, melainkan membutuhkan pembelajaran dan dukungan lingkungan. Lingkungan sekolah yang belum menyediakan ruang aman

untuk mengekspresikan emosi serta keterbatasan pendampingan emosional dari orang dewasa dapat menghambat perkembangan regulasi emosi siswa. Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun siswa telah mampu mengenali emosi, mereka masih membutuhkan bimbingan untuk mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif.

Kesadaran Siswa dalam Mencari Bantuan

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kesadaran siswa dalam mencari bantuan ketika mengalami tekanan emosional masih tergolong rendah. Sebagian besar siswa mengaku tidak mengetahui kepada siapa harus bercerita ketika merasa sedih, stres, atau tertekan. Beberapa siswa juga menyampaikan adanya rasa takut tidak dipahami atau kekhawatiran dianggap lemah jika mengungkapkan masalah kepada orang dewasa, seperti guru atau orang tua. Akibatnya, siswa cenderung memilih untuk memendam masalah atau hanya berbagi dengan teman sebaya. Meskipun teman sebaya dapat memberikan dukungan

emosional, keterbatasan pengalaman dan pengetahuan membuat dukungan tersebut belum tentu efektif dalam membantu siswa menyelesaikan masalah secara sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa mekanisme dukungan emosional dari orang dewasa di lingkungan sekolah belum berjalan secara optimal.

Dalam kajian kesehatan mental remaja, perilaku mencari bantuan merupakan bagian penting dari literasi kesehatan mental dan berfungsi sebagai faktor protektif terhadap gangguan psikologis. Rendahnya kesadaran mencari bantuan pada siswa SMP Negeri X menunjukkan perlunya upaya sekolah dalam membangun hubungan yang lebih terbuka dan suportif antara siswa dan guru, sehingga siswa merasa aman untuk mengungkapkan permasalahan emosional yang dialaminya.

Empati dan Interaksi Sosial Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki sikap empati terhadap teman sebaya. Siswa menyatakan tidak setuju terhadap perilaku mengejek atau meremehkan teman yang sedang mengalami kesulitan

emosional. Beberapa siswa juga menunjukkan kesediaan untuk mendengarkan dan memberikan dukungan kepada teman yang sedang menghadapi masalah. Hal ini menunjukkan adanya potensi interaksi sosial yang positif di lingkungan sekolah. Interaksi sosial yang cukup baik ini menjadi modal penting dalam mendukung kesehatan mental siswa secara kolektif. Hubungan pertemanan yang suportif dapat menjadi sumber kenyamanan emosional dan membantu siswa mengurangi perasaan tertekan. Namun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya stigma terhadap ekspresi emosi, seperti anggapan bahwa menangis di depan umum merupakan tanda kelemahan.

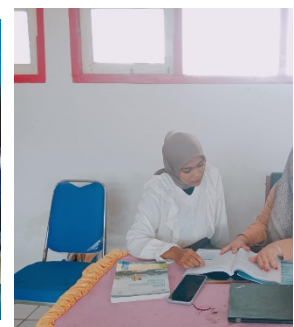
Pandangan tersebut berpotensi mendorong siswa untuk menekan emosi dan menghindari keterbukaan. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun empati telah berkembang, budaya sekolah yang sepenuhnya menerima ekspresi emosi belum terbentuk secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis untuk membangun iklim sekolah yang

mendukung keterbukaan emosional sebagai bagian dari kesehatan mental yang sehat.

Pandangan dan Peran Guru terhadap Kesehatan Mental Siswa

Hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa guru menyadari pentingnya kesehatan mental siswa dalam menunjang keberhasilan belajar. Guru mampu mengenali tanda-tanda perubahan perilaku siswa, seperti menjadi lebih pendiam, kurang aktif, atau mengalami penurunan konsentrasi. Dalam beberapa kasus, guru berusaha memberikan perhatian dan pendekatan personal kepada siswa yang menunjukkan perubahan tersebut. Namun, guru mengakui bahwa mereka belum memiliki pelatihan khusus dalam menangani permasalahan kesehatan mental siswa. Pendekatan yang dilakukan masih bersifat informal dan berdasarkan pengalaman pribadi. Selain itu, keterbatasan fasilitas sekolah, ketiadaan guru bimbingan dan konseling secara tetap, serta sulitnya akses layanan profesional di wilayah 3T menjadi kendala utama.

Temuan ini menunjukkan bahwa peran guru sebagai pendukung kesehatan mental siswa masih belum dapat dijalankan secara optimal. Padahal, guru memiliki posisi strategis dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman secara psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan perlunya dukungan kebijakan, pelatihan guru, serta pengembangan sistem dukungan kesehatan mental yang berkelanjutan di sekolah, khususnya di wilayah 3T.



D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental siswa SMP Negeri X di Kabupaten Halmahera Tengah berada pada tahap berkembang, dengan berbagai keterbatasan yang dipengaruhi oleh konteks wilayah 3T. Siswa pada umumnya telah memiliki pemahaman dasar mengenai kesehatan mental, namun pemahaman tersebut masih bersifat sederhana dan belum mencakup konsep kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Kesehatan mental masih sering dimaknai sebagai ketiadaan stres atau gangguan berat, sehingga menunjukkan adanya literasi kesehatan mental yang kurang optimal di kalangan siswa. Kemampuan regulasi emosi siswa telah mulai terbentuk, ditandai dengan kemampuan mengenali emosi dasar dan upaya mandiri dalam mengelola tekanan emosional. Namun, strategi regulasi emosi yang digunakan belum sepenuhnya adaptif, karena masih ditemukan kecenderungan menarik diri, murung dalam waktu lama, serta gangguan tidur pada sebagian siswa. Hal ini menunjukkan perlunya dukungan lingkungan yang lebih kuat

dalam membantu siswa mengelola emosi secara sehat. Kesadaran siswa dalam mencari bantuan ketika menghadapi masalah emosional juga masih berada pada kondisi yang kurang optimal. Siswa cenderung lebih nyaman berbagi dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang dewasa, baik guru maupun orang tua. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sistem dukungan emosional di lingkungan sekolah belum berjalan secara optimal dan memerlukan penciptaan iklim yang aman, terbuka, dan suportif agar siswa berani mengungkapkan permasalahan yang dialaminya.

Dari aspek interaksi sosial, siswa menunjukkan potensi empati dan solidaritas yang cukup baik terhadap teman sebaya. Namun, masih terdapat stigma terhadap ekspresi emosi yang dapat menghambat keterbukaan emosional siswa. Sementara itu, guru menyadari pentingnya kesehatan mental dalam menunjang keberhasilan belajar siswa, tetapi keterbatasan kompetensi, fasilitas, dan dukungan kebijakan menjadi kendala dalam pelaksanaan pendampingan yang lebih sistematis dan

profesional. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa upaya penguatan literasi kesehatan mental, peningkatan kapasitas guru, serta pengembangan sistem dukungan sekolah yang berkelanjutan dan kontekstual sangat diperlukan untuk mendukung kesehatan mental siswa, khususnya di sekolah-sekolah yang berada di wilayah 3T.

DAFTAR PUSTAKA

Herdiani, R. T., Sugarni, M., Shoufiah, R., Islamarida, R., Romina, F., Widayati, K., ... & Bahriyah, F. (2025). *Kesehatan Mental Remaja*. CV Eureka Media Aksara. – Buku ini membahas konsep dasar dan urgensi kesehatan mental remaja dalam berbagai konteks kehidupan, termasuk faktor psikologis dan sosial yang mempengaruhinya.

The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness (2024). Jonathan Haidt; Penguin Press — membahas perubahan sosial dan teknologi yang berdampak pada meningkatnya masalah

kesehatan mental remaja di era digital.

Stea, J. N. (2024). *Mind the Science: Saving Your Mental Health from the Wellness Industry*. Oxford University Press. – Membahas bagaimana informasi yang salah tentang kesehatan mental dapat memengaruhi pemahaman dan perilaku individu.

Mental Health and Illness of Children and Adolescents (2025). Taylor, Verhulst, Wong et al. edisi terbaru tentang kesehatan mental anak dan remaja secara komprehensif.

Khairunnisa, S., & Usiono, U. (2023). Pentingnya Menjaga Mental Health pada Anak Remaja: *Systematic Literature Review*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 31479–31484. Review sistematis isu dan pentingnya kesehatan mental remaja.

Darlis, I., Tenri, D. T. A., Putri, A., et al. (2025). Edukasi Kesehatan Mental dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja. *Window of Community Dedication Journal*. DOI: Menjabarkan efek

- | | |
|---|--|
| <p>edukasi kesehatan mental terhadap pemahaman remaja.</p> <p><i>Mental Health Problems Among Adolescent Students. (2025). Jurnal Keperawatan Indonesia.</i></p> <p>Laporan empiris mengenai prevalensi masalah kesehatan mental pada siswa remaja.</p>
<p>Kusumawati, R. N., Hakim, M. A., Mardiyah, Z., et al. (2025). Psikoedukasi Kesehatan Mental dan Praktik Self-Healing pada Remaja. <i>Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat</i>. DOI: ... – Artikel penelitian tentang intervensi psikoedukasi pada remaja.</p>
<p>Santre, S. (2022). <i>Mental Health Promotion in Adolescents. Health Promotion International</i></p> <p>tinjauan peran promosi kesehatan dalam mengatasi masalah mental remaja.</p>
<p>Exploring the Impacts of School Belonging on Adolescent Mental Health Outcomes. (2024). <i>School Mental Health</i>, 16. – Penelitian internasional tentang hubungan keterikatan sekolah dan kesehatan mental remaja.</p> | <p>Exploring Social Media Exposure and Anxiety/Depression Among Adolescents. (2024). <i>Journal of Medical Internet Research</i>. – Studi tentang dampak media sosial terhadap kecemasan dan depresi remaja.</p> |
|---|--|