

INTERVENSI EDUKATIF PENCEGAHAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL MELALUI REFLEKSI DIRI DAN MEDIA *SELF-CARE* DI KOMUNITAS AIH

**Verlita Evelyn^{1*}, Rosina Clarissa Teyseran²,
Nickholas Kevin Susanto³, dan Vicki Febrian Cahyono⁴**

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Bahasa Mandarin, Universitas Ma Chung
Jalan Villa Puncak Tidar N-01, Malang 65151 Jawa Timur-Indonesia

***Email korespondensi:** verlita318@gmail.com

Received: 27 05 2026 – Revised: 29 06 2026 - Accepted: 07 07 2026 - Published: 01 08 2026

Abstrak. Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak dan remaja, khususnya yang berasal dari berbagai latar belakang sosial dan ekonomi. Hal ini membuat banyak komunitas lebih mengarah pada kegiatan-kegiatan yang dapat berdampak baik terhadap kesehatan mental anak. Salah satunya adalah Komunitas Anak Indonesia Hebat (AIH), sebuah komunitas yang fokus pada pendidikan anak-anak dari kelompok marginal yang menghadapi tantangan berupa terbatasnya akses bantuan belajar dan berbagai kondisi sosial ekonomi. Namun, Komunitas AIH belum menyelenggarakan kegiatan yang dapat mendukung kesehatan mental anak. Berdasarkan kondisi tersebut, program Intervensi Edukatif Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental melalui Refleksi Diri dan Media *Self-Care* di Komunitas AIH sebagai upaya meningkatkan kesadaran dan pemahaman anak-anak mengenai kesehatan mental perlu dilakukan. Program ini dilaksanakan dalam dua tahap pelaksanaan, yaitu *Focus Group Discussion* (FGD) dan penyampaian materi. Sesi penyampaian materi kemudian dibagi menjadi dua sesi kegiatan, sesi pertama tentang *anxiety* dan depresi dengan *journal tracker* sebagai media untuk refleksi diri dan sesi kedua tentang *self-love* dengan *self-care jar* sebagai media *self-care*. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran anak-anak tentang betapa pentingnya menjaga kesehatan mental dan membantu anak-anak di Komunitas AIH mengenali kondisi emosional dirinya. Melalui pendekatan edukatif dan reflektif yang sederhana serta mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, program ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran anak-anak terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental, mengembangkan kemampuan *self-care* yang positif. Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa peningkatan literasi kesehatan mental anak-anak di Komunitas AIH serta dapat menjadi referensi bagi komunitas dalam mengembangkan program edukasi kesehatan mental berbasis komunitas di masa mendatang.

Kata kunci: kesehatan mental, *self-care*, refleksi diri, edukasi

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting yang mendukung perkembangan anak dan remaja, baik dalam aspek emosional, sosial, maupun akademik. Masa anak-anak dan remaja merupakan periode yang rentan terhadap berbagai perubahan dan tantangan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu. Apabila tidak dikelola dengan baik, berbagai tekanan yang muncul selama masa pertumbuhan dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan mental yang berdampak pada kualitas hidup serta

perkembangan individu di masa depan. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif terkait kesehatan mental perlu diberikan sejak dini agar anak-anak dan remaja memiliki kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola kondisi emosionalnya secara sehat. Khairunnisa dan Usiono (2023) menyatakan bahwa kesehatan mental yang baik berperan penting dalam mendukung perkembangan remaja serta membantu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih adaptif.

Meskipun kesadaran mengenai kesehatan mental semakin meningkat, tingkat literasi kesehatan mental pada anak-anak dan remaja masih tergolong rendah. Banyak anak-anak dan remaja belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai kesehatan mental, tanda-tanda gangguan psikologis, maupun langkah yang dapat dilakukan ketika menghadapi permasalahan emosional. Kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental dapat membuat seseorang sulit mengenali perasaan atau masalah yang dialaminya, serta menghambat upaya mencari bantuan yang sesuai. Pakerti (2023) menjelaskan bahwa literasi kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dengan intensi seseorang untuk mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis. Oleh karena itu, meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental adalah langkah penting dalam mencegah gangguan kesehatan mental sejak awal.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukatif dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental. Freñan et al. (2021) menyatakan bahwa program literasi kesehatan mental mampu membuat anak-anak dan remaja lebih paham tentang kesehatan mental serta mengurangi stigma terhadap gangguan mental. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental dapat menjadi salah satu upaya pencegahan yang efektif untuk membantu anak-anak mengenali dan memahami pentingnya menjaga kesehatan mental sejak usia dini.

Selain memberikan edukasi kesehatan mental, penerapan *self-care* dan refleksi diri juga dapat menjadi strategi pendukung dalam menjaga kesejahteraan psikologis. *Self-care* merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan fisik maupun mental melalui berbagai aktivitas positif yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan diri. Town et al. (2024) menjelaskan bahwa praktik *self-care*, *self-management*, dan *self-help* dapat membantu remaja dalam mengelola permasalahan emosional yang dihadapi. Selain itu, kegiatan refleksi diri melalui pencatatan pengalaman dan kondisi emosional sehari-hari juga dapat membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap dirinya sendiri. Cho et al. (2025), menunjukkan bahwa proses *self-recording* dan

refleksi diri membantu remaja mengenali kondisi emosional yang dialami serta mendukung pengambilan keputusan yang lebih baik dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, pengenalan praktik *self-care* dan refleksi diri dapat menjadi cara untuk mencegah masalah, membantu anak-anak mengenali emosi, dan membentuk kebiasaan baik dalam menjaga kesehatan mental.

Komunitas Anak Indonesia Hebat (AIH) merupakan komunitas yang bergerak dalam bidang pendidikan dan pendampingan anak-anak dari kelompok marginal di Kota Malang. Komunitas ini memberikan dukungan kepada anak-anak yang mengalami berbagai keterbatasan, seperti masalah finansial, status yatim piatu, serta keterbatasan akses terhadap bantuan belajar. Berdasarkan hasil investigasi minat, tim pelaksana menemukan bahwa anak-anak di Komunitas AIH berasal dari latar belakang sosial dan ekonomi yang beragam. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pemberian edukasi yang hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada aspek kesehatan mental sebagai salah satu faktor yang mendukung perkembangan anak secara optimal.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pelaksana menyelenggarakan program “Intervensi Edukatif Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental melalui Refleksi Diri dan Media Self-Care di Komunitas AIH.” Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak mengenai kesehatan mental, membantu mengenali kondisi emosional melalui kegiatan refleksi diri, serta mendorong penerapan praktik *self-care* sebagai upaya pencegahan gangguan kesehatan mental sejak dini. Melalui program ini diharapkan anak-anak dapat memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan mampu menerapkan kebiasaan positif yang mendukung kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

MASALAH

Komunitas Anak Indonesia Hebat (AIH) merupakan komunitas yang bergerak dalam bidang pendidikan dan pendampingan anak-anak dari kelompok marginal di Kota Malang. Berdasarkan hasil investigasi minat, tim pelaksana menemukan bahwa anak-anak di Komunitas AIH berasal dari latar belakang sosial dan ekonomi yang beragam. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis anak apabila tidak diimbangi dengan pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental pada anak dan remaja merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan sejak dini. Khairunnisa dan Usiono (2023)

menyatakan bahwa kesehatan mental yang baik berperan penting dalam mendukung perkembangan remaja serta membantu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih adaptif. Selain itu, Pakerti (2023) juga menjelaskan bahwa literasi kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dengan intensi seseorang untuk mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental perlu diberikan sejak dini, terutama kepada anak-anak yang menghadapi tantangan dalam lingkungan sosial dan ekonominya.

Di sisi lain, kegiatan pendampingan yang selama ini dilakukan lebih banyak berfokus pada aspek akademik. Namun, kebutuhan anak-anak tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga mencakup aspek psikologis yang mendukung proses tumbuh kembang secara menyeluruh. Akibatnya, edukasi mengenai kesehatan mental, pengelolaan emosi, serta praktik *self-care* masih belum menjadi fokus utama dalam kegiatan pendampingan di Komunitas AIH.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan program yang tidak hanya memberikan pengetahuan mengenai kesehatan mental, tetapi juga menyediakan sarana bagi peserta untuk mengenali kondisi emosional dan mempraktikkan strategi sederhana dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Komunitas AIH menjadi mitra yang relevan karena kegiatan pendampingan yang selama ini dilaksanakan lebih berfokus pada aspek akademik, sementara edukasi mengenai kesehatan mental masih belum menjadi fokus utama. Oleh karena itu, program ini dirancang untuk membantu anak-anak di Komunitas AIH memahami pentingnya kesehatan mental, mengenali kondisi emosional yang dialami, serta menerapkan langkah-langkah sederhana untuk menjaga kesejahteraan psikologis melalui kegiatan refleksi diri menggunakan *journal tracker* dan praktik *self-love* menggunakan *self-care jar*.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat “Intervensi Edukatif Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental melalui Refleksi Diri dan Media Self-Care di Komunitas AIH” dilaksanakan dengan melibatkan Komunitas Anak Indonesia Hebat (AIH) di Kota Malang. Kegiatan ini menggunakan metode edukatif dan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental melalui penyampaian materi, refleksi diri, dan praktik *self-care*. Pendekatan ini dipilih karena terbukti dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental serta mendorong penerapan perilaku positif

dalam kehidupan sehari-hari (Kusumawati et al., 2024; Ehsan et al., 2024). Program ini dilaksanakan pada minggu keempat bulan April dan minggu kedua bulan Mei 2026.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas dua tahapan. *Pertama, Focus Group Discussion (FGD)*. Menurut Sugiyono (2019), FGD merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui diskusi kelompok terarah untuk memperoleh informasi secara mendalam mengenai suatu permasalahan atau kebutuhan tertentu. Pada kegiatan ini, FGD digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik peserta, kondisi mitra serta kebutuhan program sehingga materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan anak-anak di Komunitas AIH. Hasil FGD menunjukkan bahwa kegiatan pendampingan yang selama ini dilaksanakan lebih berfokus pada aspek akademik, sementara edukasi mengenai kesehatan mental masih belum menjadi fokus utama. Temuan tersebut menjadi dasar dalam penyusunan materi dan rancangan kegiatan.

Kedua, penyampaian materi. Pada tahap ini, penyampaian materi dibagi menjadi dua sesi kegiatan. Sesi pertama, penyampaian materi kesehatan mental mengenai *anxiety* dan depresi serta kegiatan refleksi diri melalui *journal tracker*. Sesi kedua, penyampaian materi mengenai *self-love* serta pengenalan praktik *self-care* melalui *self-care jar*. Data kegiatan dikumpulkan melalui FGD, *journal tracker*, *self-care jar* dan kuesioner evaluasi. Selanjutnya data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan kondisi mitra, respons peserta, serta tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Komunitas Anak Indonesia Hebat (AIH) dapat dibagi menjadi dua sesi kegiatan. Sesi pertama terkait dengan pemaparan pengenalan *anxiety* serta depresi menggunakan *journal tracker* sebagai media refleksi diri dan sesi kedua terkait dengan pengenalan *self-love* melalui *self-care jar* sebagai media praktik *self-care*. Berikut adalah masing-masing paparannya.

Pengenalan Anxiety dan Depresi melalui Journal Tracker

Menurut *American Psychological Association (APA)*, *anxiety* merupakan keadaan emosi yang ditandai dengan perasaan cemas dan gejala ketegangan tubuh terhadap situasi yang dianggap bahaya, bencana, atau kesialan yang akan datang. Sedangkan depresi merupakan gangguan mental yang ditandai dengan kesedihan berkepanjangan, hilangnya

minat atau kesenangan dalam aktivitas, dan berbagai gejala emosional dan fisik (WHO, 2023).

Pada kegiatan pengenalan ini, tim pelaksana menjelaskan mengenai kesehatan mental, *anxiety*, dan depresi yang meliputi penjelasan singkat mengenai definisi kesehatan mental dan pentingnya memiliki mental yang sehat. Kemudian kegiatan berikutnya adalah pemberian contoh masalah kesehatan mental yang sering terjadi yaitu *anxiety* dan depresi. Tim pelaksana kemudian menjelaskan secara singkat mengenai definisi *anxiety* dan depresi, bagaimana ciri-ciri yang dirasakan ketika mengalami *anxiety* dan depresi, lalu diberikan penjelasan mengenai perbedaan dari kedua masalah tersebut, kemudian diberikan beberapa solusi yang dapat dilakukan ketika mengalami *anxiety* ataupun depresi. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan mampu mengaitkan materi yang diberikan dengan pengalaman yang pernah dialami maupun amati di lingkungan sekitar.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa peserta mulai memahami pentingnya mengenali kondisi kesehatan mental serta memahami perbedaan antara *anxiety* dan depresi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Pakerti (2023) menjelaskan bahwa literasi kesehatan mental berperan penting dalam membantu individu mengenali masalah psikologis serta mendorong perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*). Selain itu, Khairunnisa dan Usiono (2023) juga menegaskan betapa pentingnya edukasi kesehatan mental sejak usia remaja sebagai upaya pencegahan berbagai permasalahan psikologis.

Tanggal	😊	😐	😄	😞	Notes
24 mei minggu	○	○	○	✓	Sedih karena sakit perut
25 mei Senin	✓	○	○	○	jalan-jalan ke heritage.
26 mei Selasa	○	○	✓	○	dikasih uang 5.000
27 mei Rabu	○	○	○	✓	nggak boleh pergi ke rumah teman
	○	○	○	○	
	○	○	○	○	

Gambar 1. *Journal Tracker* milik salah satu peserta

Selain itu, para peserta juga dibagikan *journal tracker* sebagai media refleksi diri ketika mulai merasa cemas. Media ini dirancang untuk membantu peserta mengenali emosi, mencatat pengalaman harian, dan membangun kesadaran diri secara berkelanjutan. Penggunaan media refleksi diri ini didukung oleh Kusumawati et al. (2023) yang

menyatakan bahwa aktivitas refleksi diri dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap kondisi emosional serta membantu pengelolaan stres secara lebih adaptif. Berdasarkan gambar di atas, tampak bahwa para peserta telah mampu mengidentifikasi berbagai emosi yang dirasakan, seperti senang ataupun sedih. Temuan ini menunjukkan bahwa *journal tracker* berhasil membantu para peserta mengenali kondisi emosional yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Pengenalan Self-Love melalui Self-Care Jar

Self-love merupakan kemampuan individu untuk menerima diri sendiri, menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta memperlakukan diri dengan sikap yang positif dan penuh kepedulian. Pada pertemuan kedua, sebelum memasuki penjelasan mengenai materi *self-love*, tim pelaksana melakukan *review* dengan memberikan beberapa pertanyaan singkat mengenai materi yang telah diberikan sebelumnya. Setelah sesi *review* selesai, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai *self-love*. Materi yang disampaikan berupa penjelasan singkat mengenai definisi *self-love*, komponen-komponen *self-love*, bagaimana ciri-ciri yang dirasakan ketika memiliki kemampuan *self-love*, lalu apa saja manfaat ketika *self-love* telah berhasil diterapkan, serta memberikan penjelasan singkat mengenai kesalahpahaman terkait *self-love*. Selain itu, tim pelaksana juga memberikan beberapa solusi yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan dan meningkatkan *self-love*. Setelah pemaparan materi selesai, para peserta kemudian dilatih untuk terbiasa menggunakan media *self-care*. Berikut adalah gambarnya.



Gambar 2. *Self-care jar* sebagai media praktik *self-care*

Gambar 2 merupakan media yang digunakan oleh tim pelaksana untuk melatih para peserta menggunakan media *self-care*, yaitu *self-care jar*. Penggunaan *self-care jar* sebagai media praktik *self-care* ini diharapkan dapat membantu peserta meningkatkan rasa *self-love*

dan mencegah terjadinya masalah kesehatan mental. Town et al. (2024) menyatakan bahwa *self-management*, *self-care*, dan *self-help* dapat membantu remaja dalam mengelola tekanan emosional. Selain itu, Nabila et al. (2024) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara praktik *self-care* dan kondisi kesehatan mental pada siswa. Beberapa peserta juga menyampaikan bahwa penggunaan *self-care jar* membantu mengurangi perasaan tidak nyaman yang dirasakan dan merasa lebih senang setelah melakukan aktivitas *self-care*. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan *self-care jar* mampu membantu peserta mengenali strategi sederhana untuk mengelola emosi dan menjaga kesejahteraan psikologis.

Selain itu, di akhir sesi kegiatan tim pelaksana juga membagikan kuesioner yang menunjukkan bahwa para peserta mampu mengidentifikasi tanda-tanda gangguan kesehatan mental seperti perubahan perilaku, gangguan tidur, kesedihan berkepanjangan, dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang diberikan berhasil membuat para peserta mampu membedakan informasi kesehatan mental yang valid dan tidak valid. Hal ini penting mengingat banyaknya informasi kesehatan mental di media sosial sering tidak disertai konteks ilmiah yang tepat. Hasil ini sejalan dengan Freñan et al. (2021) yang menunjukkan bahwa intervensi literasi kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus mengurangi stigma pada remaja. Selain itu, temuan ini juga didukung oleh kajian Santre (2022) yang menekankan bahwa edukasi kesehatan mental berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan sikap positif terhadap kesehatan mental.

Temuan penting lainnya adalah munculnya kesadaran peserta mengenai praktik *self-care*. Peserta mampu mengidentifikasi berbagai strategi sederhana untuk menjaga kesehatan mental, seperti istirahat cukup, berolahraga, mendengarkan musik, serta berbagi cerita dengan orang yang dipercaya. Temuan ini juga menunjukkan bahwa peserta mulai memahami bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan, tetapi juga membutuhkan tindakan praktik dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman ini penting karena *self-care* merupakan strategi sederhana namun efektif dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme dalam diskusi dan respons terhadap materi yang diberikan. Lingkungan komunitas yang akrab dan suportif diduga berperan dalam meningkatkan keterbukaan peserta terhadap isu kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas dapat menjadi strategi efektif dalam edukasi kesehatan mental pada anak-anak dan remaja. Willmot et al. (2022)

menyatakan bahwa intervensi berbasis komunitas lebih efektif karena dilakukan dalam lingkungan sosial yang dekat dengan kehidupan peserta sehingga meningkatkan penerimaan informasi dan partisipasi aktif.



Gambar 3. Foto bersama di Komunitas AIH

Dalam pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa kendala seperti perbedaan tingkat pemahaman dan usia peserta yang menyebabkan penyampaian materi perlu disesuaikan dengan bahasa yang lebih sederhana. Selain itu, keterbatasan waktu juga membatasi pendalaman materi secara lebih mendalam. Meskipun demikian, tingginya partisipasi peserta menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis komunitas memiliki peluang yang baik untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai program preventif bagi anak-anak dan remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan, program Intervensi Edukatif Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental melalui Refleksi Diri dan Media *Self-Care* di Komunitas AIH memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental peserta. Pada kegiatan pertama diperoleh hasil bahwa para peserta telah menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai kesehatan mental dan mampu mengidentifikasi kondisi emosional yang dirasakan melalui kegiatan refleksi diri atau *journal tracker*. Pada kegiatan kedua, diperoleh hasil bahwa para peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menerima dan menghargai diri sendiri. Selain itu, penggunaan media *self-care* berhasil membantu peserta mengenali strategi sederhana untuk mengelola emosi dan

menjaga kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan jangkauan peserta yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Komunitas Anak Indonesia Hebat (AIH) atas kerja sama dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih disampaikan juga kepada Universitas Ma Chung yang telah memberikan izin, kesempatan, dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga program edukasi kesehatan mental dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Cho, M., Park, D., Choo, M., Han, D. H., & Kim, J. (2025). Adolescent self-reflection process through self-recording on multiple health metrics: qualitative study. *J Med Internet Res.*, 27, 1-15. <https://doi.org/10.2196/62962>
- Ehsan, F., Iqbal, S., Younis, M. A., & Khalid, M. (2024). An educational intervention to enhance self-care practices among 1st year dental students- a mixed method study design. *BMC Medical Education*, 24(1304). <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12909-024-06198-0>
- Freţian, A. M., Graf, P., Kirchhoff, S., Glinphratum, G., Bollweg, T. M., Sauzet, O., & Bauer, U. (2021). The long-term effectiveness of interventions addressing mental health literacy and stigma of mental illness in children and adolescents: systematic review and meta-analysis. *International Journal of Public Health*, 66. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/ijph.2021.1604072>
- Khairunnisa, S., & Usiono. (2023). Pentingnya menjaga mental health pada anak remaja: systematic literature review. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 31479–31484. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.12137>
- Kusumawati, R. N., Hakim, M. A., Mardiyah, Z., Wicaksono, B., Saniatuzzulfa, R., Nugroho, A. A., Agustina, L. S., Scarvanovi, B. W., Kurnianingsih, S., & Geraldina, A. M. (2024). Psikoedukasi kesehatan mental dan praktik self healing pada remaja. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 42-49. <https://doi.org/https://doi.org/10.36709/amalilmiah.v6i1.233>
- Nabila, D. F., Haskas, Y., & Fauzia, L. (2024). Hubungan self management: self care dengan kesehatan mental pada siswa kelas XII di sman 5 kota makassar. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa& Penelitian Keperawatan*, 4(4), 90-95. <https://doi.org/https://doi.org/10.35892/jimpk.v4i4.1604>
- Pakerti, M. I. (2023). Narrative review: hubungan literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan pada remaja. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(5), 493-501. <https://doi.org/https://doi.org/10.54543/fusion.v3i05.303>
- Santre, S. (2022). Mental health promotion in adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 18(2), 122-127. <https://doi.org/10.1177/09731342221120709>

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. CV Alfabeta.

Town, R., Hayes, D., March, A., Fonagy, P., & Stapley, E. (2024). Self-management, self-care, and self-help in adolescents with emotional problems: a scoping review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33, 2929–2956. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00787-022-02134-z>

Willmot, R. A., Sharp, R. A., Kassim, A. A., & Parkinson, J. A. (2022). A scoping review of community-based mental health intervention for children and adolescents in south asia. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, 1-18. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/gmh.2022.49>

