



**PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA PUTRI UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR DI SMA IBRAHIMY PONDOK
PESANTREN SALAFIYAH SYAFI'YAH SUKOREJO SITUBONDO**

Eliyawati

¹Universitas Ibrahimy

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Adolescents

Mental Health

Learning Motivation

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu secara fisik dan psikis yang memungkinkan seseorang mengelola stres, berfungsi secara produktif, dan berperan aktif dalam lingkungan sosial. Penyuluhan kesehatan mental pada remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah dilaksanakan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pemahaman serta kepedulian terhadap kesehatan mental. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan praktik mindfulness sederhana, dengan melibatkan 30 remaja putri tingkat SMA. Media yang digunakan meliputi slide presentasi, leaflet edukatif, video pendek, dan panduan latihan mindfulness.

Hasil pre-test menunjukkan tingkat pengetahuan peserta masih tergolong sedang dengan rata-rata 59,12%, serta ditemukannya gejala stres akademik seperti kelelahan belajar, kesulitan konsentrasi, dan kecemasan. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan dengan nilai post-test rata-rata 95,56%. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya kesadaran kesehatan mental dan dukungan sosial. Praktik mindfulness mendapat respons positif karena membantu pengelolaan stres dan meningkatkan motivasi belajar. Oleh karena itu, penyuluhan ini menjadi langkah penting dalam pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja dan perlu didukung secara berkelanjutan oleh sekolah, keluarga, dan masyarakat

ABSTRACT

Mental health is a condition of individual well-being, both physically and psychologically, that enables a person to manage stress, function productively, and actively participate in social environments. Mental health education for adolescent girls at Salafiyah Syafi'iyah Islamic Boarding School was conducted as a promotive and preventive effort to enhance awareness and understanding of mental health. The activity employed interactive lectures, discussions, question-and-answer sessions, and simple mindfulness practices, involving 30 female senior high school students. The media used included presentation slides, educational leaflets, short videos, and mindfulness practice guides.

The pre-test results indicated that participants' knowledge of mental health was at a moderate level, with an average score of 59.12%, and several academic stress symptoms were identified, such as learning fatigue, difficulty concentrating, and anxiety.

After the intervention, a significant improvement in understanding was observed, with an average post-test score of 95.56%. These findings are consistent with previous studies emphasizing the importance of mental health awareness and social support. Mindfulness practices received positive responses as they helped manage stress and enhance learning motivation. Therefore, this mental health education program represents an important step in preventing mental health problems among adolescents and requires continuous support from schools, families, and the community.

**Corresponding Author: Istanameimei2013@gmail.com*

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, di mana individu mulai menjalani kehidupan yang lebih mandiri. Masa ini sering kali dianggap sebagai fase penuh dinamika karena individu mulai menghadapi tuntutan tanggung jawab yang lebih besar. Periode ini umumnya berlangsung dari usia 19 hingga 25 tahun. Pada tahap ini, seseorang rentan mengalami berbagai permasalahan yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, seperti lingkungan sekitar, kondisi sosial, serta hubungan dengan teman sebaya. Berbagai tantangan yang muncul bisa berkaitan dengan aspek fisik, sosial, budaya, maupun lainnya (Putri, 2022).

Sementara itu, masa remaja merupakan fase peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, yang terbagi menjadi beberapa tahap. Remaja awal terjadi pada usia 10-13 tahun, remaja tengah berada di rentang usia 14-17 tahun, sedangkan remaja akhir berkisar antara 18-24 tahun. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan, baik dari segi psikologis, fisik, maupun perilaku. Perubahan tersebut dapat memicu berbagai permasalahan yang berpotensi mengganggu kesehatan mental, terutama pada remaja putri (Jahja, 2019). Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan yang signifikan. Remaja awal berlangsung pada usia 10-13 tahun, remaja tengah berada di rentang usia 14-17 tahun, sedangkan remaja akhir mencakup usia 18-24 tahun. Dalam rentang usia ini, terjadi berbagai perubahan fisik, psikologis, serta perilaku, yang dapat menimbulkan beragam permasalahan, termasuk gangguan kesehatan mental, terutama pada remaja putri.

Kesehatan mental sendiri merupakan kondisi yang mencerminkan keseimbangan antara perkembangan intelektual, emosional, dan fisik seseorang, yang selaras dengan tuntutan zaman. Saat ini, kesehatan mental remaja menjadi isu yang semakin penting. Menurut WHO (2019), sekitar 10 hingga 20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan setengah dari kasus tersebut dimulai pada usia 14 tahun hingga pertengahan usia 20 tahun. Di Indonesia, prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja mencapai 45% berdasarkan data Riskesdas tahun 2023. Kondisi ini berpengaruh terhadap prestasi belajar, terutama pada remaja putri. Salah satu konsekuensi serius dari gangguan kesehatan mental adalah tingginya angka bunuh diri. Data menunjukkan bahwa bunuh diri merupakan penyebab kematian ketiga pada kelompok usia 15-19 tahun, dengan sekitar 62.000 remaja meninggal akibat melukai diri sendiri pada tahun 2016. Stres menjadi salah satu gangguan mental yang paling umum dialami remaja, terutama selama masa pubertas. Berdasarkan Data Kesehatan Jiwa Remaja Indonesia tahun 2018, prevalensi gangguan psiko-emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan pada remaja berusia 15 tahun ke atas mencapai 9,8%, meningkat dari 6% pada tahun 2013. Sementara itu, gangguan jiwa berat seperti skizofrenia memiliki prevalensi 1,2 per seribu pada tahun 2013 (Agustina et al., 2022)

Masalah kesehatan mental pada remaja menjadi salah satu beban utama dalam dunia kesehatan remaja. Secara global, diperkirakan bahwa satu dari lima remaja mengalami gangguan kesehatan mental setiap tahunnya. Salah satu bentuk masalah kesehatan mental yang sering terjadi adalah tindakan melukai diri sendiri, yang menjadi penyebab utama kematian ketiga di kalangan remaja. Selain itu, depresi juga merupakan faktor utama yang dapat menyebabkan kecacatan pada remaja (UNICEF, 2019). Gangguan mental ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan fisik, psikososial, dan sosial. Namun, gangguan yang terjadi umumnya diperantarai oleh faktor psikososial. Oleh karena itu,

upaya peningkatan serta pencegahan gangguan kesehatan mental telah dilakukan melalui berbagai intervensi. Salah satu permasalahan yang banyak dialami remaja, terutama remaja putri, adalah manifestasi dari stres. Mereka cenderung mengalami kecemasan, perasaan gelisah, depresi, pola makan yang tidak teratur, penyalahgunaan obat, serta berbagai keluhan fisik seperti sakit kepala dan nyeri sendi. Sama seperti orang dewasa, stres juga dapat berdampak negatif pada tubuh remaja putri, meskipun perbedaannya terletak pada faktor penyebab serta cara mereka merespons tekanan tersebut. Reaksi terhadap stres sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional dan situasi kehidupan yang sedang dihadapi (Nasution, 2017). Sejarah mencatat bahwa pada periode 2019 hingga 2021, masalah kesehatan mental pada remaja, terutama remaja putri, mengalami peningkatan signifikan. Lonjakan ini disebabkan oleh pandemi COVID-19, yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Kondisi ini ditandai dengan munculnya perasaan bosan, takut, cemas, serta kekhawatiran akan ketertinggalan dalam pelajaran. Selain itu, tekanan fisik maupun verbal dari lingkungan dan keluarga semakin memperburuk kondisi mental remaja. Dampaknya lebih terasa pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren, di mana ruang gerak mereka lebih terbatas sehingga aktivitas sehari-hari hanya berlangsung di dalam asrama. Pasca pandemi, santri mulai kembali menjalani aktivitas normal, tetapi motivasi belajar mereka masih cenderung rendah, mirip dengan kondisi saat pandemi. Idealnya, pencapaian akademik remaja putri di pondok pesantren dapat diukur dari prestasi, nilai yang baik, serta semangat belajar yang tinggi. Namun, setelah pandemi COVID-19, minat belajar menurun drastis, sehingga banyak remaja yang mengabaikan pendidikan mereka. Akibatnya, hasil belajar menurun, dan kurangnya motivasi dalam diri mereka semakin menghambat proses pembelajaran.

Kesehatan mental saat ini menjadi isu penting di lingkungan sekolah. Fenomena ini terlihat dari meningkatnya stres akademik yang dialami oleh siswa SMA dan SMK Ibrahimy, serta kurangnya hubungan sosial yang harmonis di sekolah, yang turut berdampak pada kesehatan mental remaja putri di pondok pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo, Situbondo. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, kondisi depresi pada remaja putri dapat memicu perilaku antisosial. Beberapa bukti lain menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami masalah kesehatan mental sering kali merasakan kecemasan, ketakutan, serta kehilangan produktivitas dalam belajar. Hal ini berdampak pada masalah psikologis mereka di bidang pendidikan (Ningrum & Amna, 2020).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di lingkungan Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Melalui penyuluhan ini, diharapkan mereka mendapatkan informasi yang tepat mengenai kesehatan mental yang baik serta cara mengatasi gangguan mental dengan benar. Kegiatan ini mengusung tema Penyuluhan bagi Remaja Putri tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental untuk Meningkatkan Motivasi Belajar di Sekolah SMA Ibrahimy Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. Harapannya, dosen dari Fakultas Ilmu Kesehatan dapat memberikan edukasi yang efektif kepada remaja putri di pondok pesantren, khususnya di SMA Ibrahimy, sehingga mereka lebih memahami pentingnya kesehatan mental dalam menunjang prestasi akademik.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan cara bertatap muka langsung dengan peserta, di mana materi tentang kesehatan mental pada remaja putri disampaikan secara interaktif. Sebelum penyuluhan dimulai, peserta diminta untuk mengisi kuesioner guna mengetahui tingkat pengetahuan mereka. Materi disampaikan melalui media PowerPoint yang menarik, disertai dengan praktek untuk mengatasi kecemasan dalam diri remaja putri, serta sesi relaksasi. Selain itu, pretest dan post-test juga disediakan untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta setelah penyuluhan. Proses pelaksanaan penyuluhan ini terdiri dari beberapa tahap, sebagai berikut:

- a. **Persiapan:** Langkah pertama adalah melakukan koordinasi dengan pihak Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo untuk memperoleh izin melaksanakan kegiatan di lingkungan pesantren, khususnya untuk remaja putri.
- b. **Survei Lokasi dan Penyusunan Materi:** Pada tanggal 17 Desember 2024, dilakukan survei lokasi dan penentuan waktu pelaksanaan penyuluhan. Pada tanggal 23 Desember 2024, pemateri mulai menyiapkan materi penyuluhan (PowerPoint) yang dirancang semenarik mungkin, untuk

memastikan materi dapat disampaikan dengan efektif kepada peserta. Selain itu, pretest dan post-test juga disiapkan untuk mengukur pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental.

- c. **Pelaksanaan Penyuluhan:** Penyuluhan dilakukan dalam satu pertemuan dengan jumlah 45 peserta yang mencakup pretest sebelum materi disampaikan dan post-test setelah materi selesai diberikan. Sesi penyuluhan berlangsung secara interaktif antara narasumber dan peserta. Setelah pemaparan materi, diadakan sesi tanya jawab, di mana peserta dapat mengajukan berbagai pertanyaan seputar kesehatan mental. Sebagai penutup, narasumber mengajak peserta untuk melakukan sesi relaksasi dengan memberikan afirmasi positif kepada diri mereka sendiri sebagai bentuk penghargaan atas usaha mereka. Peserta tampak sangat antusias dan menghayati sesi relaksasi ini. Setelah sesi relaksasi, peserta diminta mengisi post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan mereka. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan ucapan terima kasih dan rasa syukur kepada pengurus asrama, khususnya kepada pihak Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo, yang telah mendukung kelancaran acara ini. Dengan metode yang menarik dan melibatkan peserta secara langsung, diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, sehingga mereka dapat lebih termotivasi dalam belajar dan menghadapi tantangan hidup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang kesehatan mental pada remaja putri ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo dan dihadiri oleh 30 remaja putri dari SMA Ibrahimy. Materi yang disampaikan berjudul "Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja Putri untuk Meningkatkan Motivasi Belajar," yang mencakup pengertian kesehatan mental, fakta menarik, contoh masalah kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, tanda-tanda gangguan kesehatan mental, serta upaya pencegahan dan penanganan gangguan kesehatan mental pada remaja putri. Sebelum materi disampaikan, para peserta terlebih dahulu diminta untuk mengisi kuesioner sebagai langkah awal untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka.



Gambar 1 : Sebelum diberikan materi di berikan kuesioner

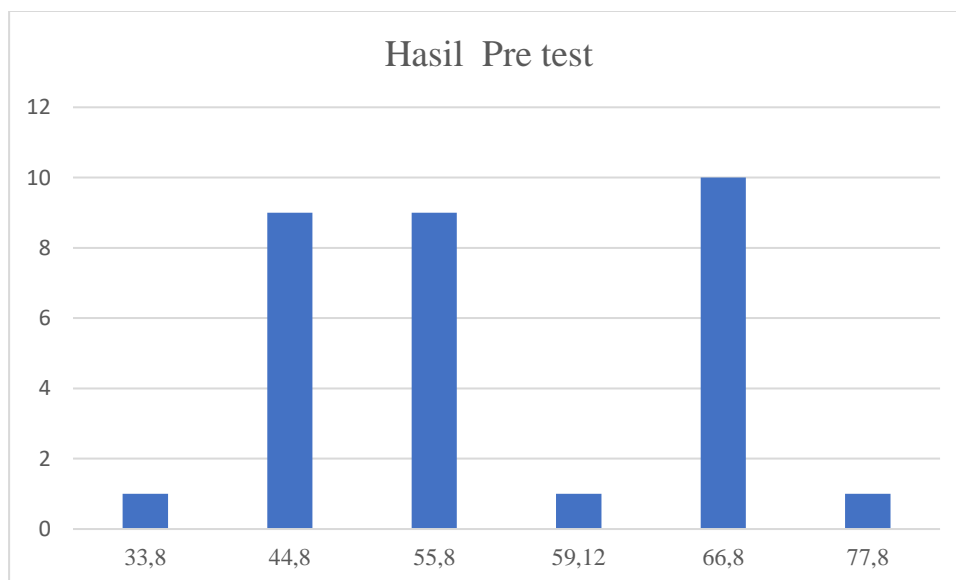
Sebelum dan sesudah pemaparan materi, peserta melakukan sesi pengisian pretest dan post-test dengan bentuk soal pilihan "Ya" dan "Tidak" sebanyak 9 item pertanyaan sebagai berikut.

No	Pertanyaan
1	Apakah Anda mengetahui apa itu kesehatan mental atau mental health?
2	Apakah Anda mengetahui bahwa remaja di Indonesia rawan terkena gangguan kesehatan mental?
3	Apakah Anda mengetahui apa saja masalah kesehatan mental?

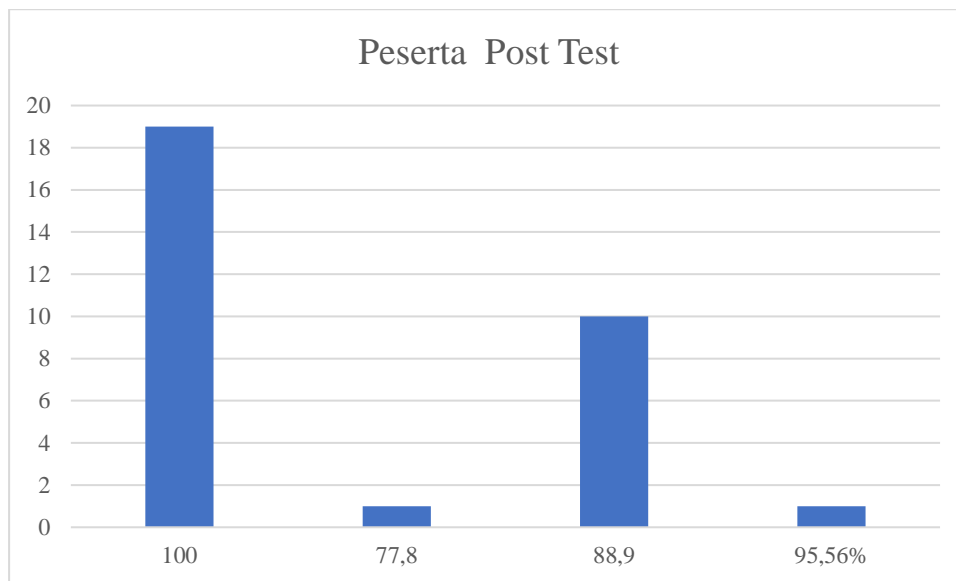
4	Apakah Anda mengetahui apa saja faktor yang memengaruhi kesehatan mental?
5	Apakah Anda mengetahui apa saja tanda-tanda gangguan kesehatan mental?
6	Apakah Anda mengetahui bagaimana cara mencegah gangguan kesehatan mental?
7	Apakah Anda mengetahui bagaimana penanganan yang dilakukan saat mengalami gangguan kesehatan mental?
8	Apakah Anda mengetahui bentuk peran dukungan sosial dalam gangguan kesehatan mental?
9	Apakah Anda pernah atau sedang berkontribusi dalam memberikan dukungan pencegahan gangguan kesehatan mental?

Setiap jawaban “Ya” bernilai 1, dan jawaban “Tidak” bernilai 0. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus yang telah disebutkan, rata-rata nilai pretest dari 30 peserta adalah 59,15%, sementara rata-rata nilai post-test mencapai 95,56%. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, yang terlihat dari perbedaan skor antara pretest dan post-test. Rincian skor masing-masing peserta dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1: Tabulasi dan nilai rata2



Tabulasi hasil Post test



Berdasarkan diagram di atas, tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan tentang kesehatan mental pada remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah menunjukkan bahwa rata-rata nilai dari 30 peserta adalah 59,12%. Persentase ini termasuk dalam kategori tingkat pengetahuan yang masih rendah. Sejalan dengan Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nopratiлова (2024), mayoritas siswa mampu mengenali berbagai faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental. Selain itu, sebanyak 19 peserta telah memiliki pengalaman atau sedang aktif dalam memberikan dukungan guna mencegah gangguan kesehatan mental pada remaja. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menyadari pentingnya mencari bantuan dan dukungan dalam menjaga kesehatan mental mereka. Sedangkan hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan remaja putri setelah diberikan penyuluhan. Dari 30 peserta, rata-rata nilai yang diperoleh mencapai 95,6%. Hanya satu peserta yang masih memiliki tingkat pengetahuan rendah dengan nilai di bawah 80%, sementara 29 peserta lainnya memperoleh persentase di atas 80%. Hal ini mengindikasikan adanya perubahan positif dalam tingkat pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental setelah diberikan penyuluhan.



Gambar 2 : Narasumber memberikan Materi



Gambar 3 saat melakukan rileksasi



Gambar 4 : Narasumber dengan seluruh peserta

Setelah pengisian post-test, peserta melanjutkan dengan praktik relaksasi menggunakan metode mindfulness, yaitu dengan menyadari setiap tarikan dan hembusan napas. Selain itu, peserta juga diberikan motivasi belajar untuk membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan. Hasilnya, praktik mindfulness mendapat respons positif dari peserta. Mereka tampak serius dan antusias saat menjalani sesi relaksasi. Setelah praktik selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab terkait pengalaman peserta dalam menerapkan teknik mindfulness. Penyuluhan mengenai kesehatan mental pada remaja putri bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar sekaligus menunjukkan kepedulian terhadap isu kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja putri di pondok pesantren. Program sosialisasi ini didasari oleh hasil survei dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), yang mengungkap bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Kesehatan mental yang baik memungkinkan remaja untuk menyadari potensi diri, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitas. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk memberikan dukungan serta menciptakan lingkungan yang positif bagi perkembangan mental remaja. Gangguan kesehatan mental ini dapat mencakup kecemasan, emosi berlebihan, depresi, dan lain sebagainya, yang berpotensi memengaruhi kondisi fisik serta kehidupan remaja secara keseluruhan (Suryana et al., 2022). Oleh karena itu, program sosialisasi ini memiliki peran penting dan tetap relevan dalam upaya pencegahan serta pengurangan masalah kesehatan mental remaja di Indonesia. Melalui kegiatan penyuluhan Kesehatan tentang Kesehatan mental ini, diharapkan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental dapat meningkat, sehingga mereka lebih mampu merawat dan mencintai diri sendiri. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kepedulian sekolah dan siswa terhadap isu kesehatan mental, serta mendorong keterlibatan aktif dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental di kalangan remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penyuluhan kesehatan mental pada remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan ini. Sebelum penyuluhan, rata-rata tingkat pengetahuan peserta hanya mencapai 59,12%, yang dikategorikan sebagai tingkat pemahaman yang masih rendah. Namun, setelah diberikan penyuluhan, nilai rata-rata meningkat menjadi 95,56%, menunjukkan adanya perubahan positif dalam pemahaman peserta mengenai kesehatan mental. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nopratiłova (2024), yang menyebutkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengenali faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental serta menyadari pentingnya mencari dukungan. Selain itu, praktik mindfulness yang dilakukan dalam kegiatan ini mendapatkan respons positif dari peserta, yang terlihat dari keseriusan dan antusiasme mereka saat menjalani sesi relaksasi. Penyuluhan ini juga berperan dalam meningkatkan motivasi belajar dan kepedulian terhadap kesehatan mental di kalangan remaja putri. Berdasarkan survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), yang menyatakan bahwa satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental, program ini menjadi salah satu langkah penting dalam pencegahan serta penanganan gangguan mental pada remaja.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental tetapi juga mendorong remaja untuk lebih peduli terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Diharapkan, dukungan dari pihak sekolah, keluarga, dan masyarakat dapat terus diberikan agar remaja memiliki mental yang sehat, mampu mengatasi tekanan hidup, serta dapat berkontribusi secara positif dalam kehidupan mereka..

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu terwujudnya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini, yaitu kepada pihak pemangku asrama pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo dan kepada seluruh pengurus pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo. dan kepada FIK universitas Ibrahimy.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Fuadi, A. (2020). Keragaman dalam dinamika sosial budaya kompetensi sosial kultural perekat bangsa. Sleman: Deepublish.
- Geldard, K. (2009). *Konseling remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gurning, F. P., Nasution, F., & Eliska. (2019). *Pendampingan teman sebaya dan peran orang tua*.
- Haniyah, F. N., Novita, A., & Ruliani, S. N. (2022). Hubungan antara pola asuh orang tua, teman sebaya, lingkungan tempat tinggal, dan sosial ekonomi dengan kesehatan mental remaja. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(7), 242–250. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i7.51>
- Hartati, A. (2020). Analisis upaya peningkatan hubungan sosial antar teman sebaya melalui layanan bimbingan kelompok di SMPN 26 Surabaya. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 4(1), 16–20. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v4n1.p16-20>
- Hasbullah. (2017). *Dasar-dasar ilmu pendidikan (Edisi revisi)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Herlina. (2013). Perkembangan masa remaja (usia 11/12–18 tahun). *Mengatasi Masalah Anak dan Remaja*, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2013.08.014>

- Heryana, A. (2017). Analisis data penelitian kuantitatif. Jakarta: Erlangga.
- Ho, K. H. M., et al. (2022). Peer support and mental health of migrant domestic workers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph19137617>
- I-NAMHS. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey.
- Ifdil. (2018). Mengembangkan kesehatan mental di lingkungan keluarga dan sekolah. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 2(2), 1–9.
- Nasution, I. K. (2007). Stres pada remaja. Universitas Sumatra Utara.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mariyam, S. (2006). Hubungan konformitas kelompok terhadap kenakalan remaja siswa MTs Al Hidayah Depok. UIN Syarif Hidayatullah.