

PKM Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Era Globalisasi

Costarin Enopadria*¹, Erma Erfiana², Putri Amelia Lestari³

^{1,2,3}Universitas Dharmas Indonesia

³Program Studi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharmas Indonesia

*e-mail: costari06@gmail.com¹, ermaerfiana290789@gmail.com², xxxx@xxxx.xxx³

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
24.03.2023	21.04.2023	15.05.2023	31.05.2023

Abstract: *Mental health problems can arise from various aspects, such as emotions, behavior, attention, and self-regulation. Adolescents experienced an increase in emotional problems such as anxiety, depression and anger, behavior problems, hyperactivity and peer relationship problems, but experienced a decrease in prosocial and positive emotions during the COVID-19 pandemic. The purpose of this community service is to increase youth knowledge about adolescent mental health in the Globalization Era at SMAN 1 Sitiung, West Sumatra. This service method is health education for adolescents. Results of community service Most 85% of students come to attend counseling. As many as (80%) of the participating students experienced increased knowledge about adolescent mental health. All material is delivered by the dedication team. All of these materials can be delivered by the service team with a predetermined time. As many as 75% of the participants mastered the material that was conveyed by the speaker.*

Keywords: *Emotional mental problems, adolescentt*

Abstrak: *Mental health problem dapat muncul dari berbagai aspek, seperti emosi, perilaku, atensi, serta regulasi diri. Remaja mengalami peningkatan masalah emosional seperti cemas, depresi, dan marah, masalah perilaku, hiperaktif, dan masalah hubungan teman sebaya, tetapi mengalami penurunan prososial dan emosi positif selama pandemi COVID-19. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan jiwa remaja di Era Globalisasi di SMAN 1 Sitiung sumatera barat. Metode pengabdian ini yaitu penyuluhan kesehatan pada remaja. Hasil pengabdian kepada masyarakat Sebagian besar 85% siswa datang menghadiri penyuluhan. Sebanyak (80%) siswa peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental remaja. Semua materi disampaikan oleh tim pengabdian. Semua materi tersebut dapat disampaikan oleh tim pengabdi dengan waktu yang sudah ditentukan. Sebanyak 75% peserta menguasai materi yang sudah di sampaikan oleh pemateri.*

Kata kunci: *Masalah mental emosional, remaja*

1. PENDAHULUAN

Era globalisasi memiliki dampak pada seluruh dunia. Terjadi peningkatan beban tugas sekolah dan tuntutan prestasi yang menjadi tekanan bagi remaja (widhisakti, dkk, 2021). Remaja merupakan periode kritis perkembangan anak menjadi dewasa, pada saat ini terjadi perkembangan hormonal, fisik, psikologis dan sosial yang cepat (Mardhiah et al., 2022). Masa peralihan pada usia remaja tidak dapat dikatakan sebagai anak kecil dan juga belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa (Gunarsa, 2017). Berbagai perubahan yang terjadi pada diri dan perilaku berisiko remaja ini seringkali memicu konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), dan konflik dengan lingkungan sekitarnya (konflik eksternal) (Diananda, 2019). Apabila konflik ini tidak diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental (Haryanti et al., 2016) (Devita, 2020). Masa remaja adalah masa perubahan psikologis, dimana remaja akan diuji kemampuannya dalam melaksanakan peran dan mengembangkan keterampilan (Putro, 2017). Ketidakstabilan emosi juga menyebabkan orang lain sulit memahami remaja dan kadangkala remaja pun sering tidak mengerti dirinya sendiri (Alini & Nidhana, 2022).

Mental health problem dapat muncul dari berbagai aspek, seperti emosi, perilaku, atensi, serta regulasi diri (Dunn C, 2016) (Fitri et al., 2019). Sebanyak 1 dari 5 remaja di 21 negara menyatakan memiliki minat yang rendah untuk melakukan kegiatan (UNICEF, 2021). Perasaan terisolasi dan juga kecemasan karena tingginya ketidakpastian saat ini juga di alami oleh remaja di Indonesia (UNICEF, 2021). Faktor yang dapat memicu timbulnya masalah mental emosional pada remaja yaitu lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan sosial media

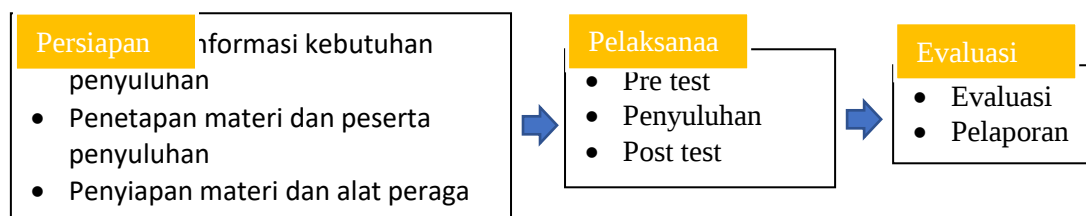
(Santrock, 2018). Sebagian besar gangguan mental dimulai pada masa remaja dan awal masa dewasa (10 sampai dengan 24 tahun) dan kesehatan mental yang buruk berkaitan dengan hasil pendidikan, kesehatan dan sosial yang negatif (Nielsen et al., 2017). Selanjutnya, menurut kajian Bukhori bahwa penyebab timbulnya berbagai masalah kesehatan mental yaitu perubahan berbagai segi kehidupan yang tidak dapat diterima oleh individu. Selain itu kebermaknaan hidup dan tingkat religiusitas individu juga mempengaruhi kondisi kesehatan mental yang dialami oleh individu tersebut (Buchori, 2012).

Kesehatan jiwa dapat diartikan sebagai kondisi dimana individu merasa sehat tidak hanya secara fisik tetapi juga jiwanya dan ia mampu mengatasi tekanan yang ada dilingkungannya (Keliat et al., 2020) (PERMATAHATI, 2020). Kesehatan jiwa mencakup disetiap perkembangan individu dimulai sejak dalam kandungan kemudian dilanjutkan ke tahap selanjutnya dimulai bayi (0-18 bulan), masa toddler (1,5-3 tahun), masa anak-anak awal atau pra sekolah (3-6 bulan), usia sekolah (6-12 tahun), remaja (12-18 tahun), dewasa muda (18-35 tahun), dewasa tengah (35-65 tahun), hingga dewasa akhir (> 65 tahun) (Novianty & Cuwandayani, 2018). Kesehatan jiwa tidak terbatas pada gangguan jiwa saja tetapi mencakup segala aspek kehidupan manusia mulai dari kondisi sehat, resiko maupun gangguan. Persoalan kesehatan mental merupakan masalah yang kompleks, tidak hanya berkaitan dengan profesional kesehatan jiwa, pasien dan keluarga saja, tetapi menyangkut masalah masyarakat yang lebih luas (Yusuf et al., 2015). Kesehatan mental menjadi kajian yang perlu diperhatikan keterkaitan dengan permasalahan yang dialami oleh anak-anak, remaja, orang dewasa dan lansia akhir-akhir ini. Kesehatan mental meliputi tiga komponen yaitu: pikiran, emosional dan spiritual (Ifdil, 2018).

Salah satu cara untuk dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental remaja adalah dengan meningkatkan literasi remaja mengenai kesehatan mental dengan cara memberikan pendidikan kesehatan. Peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat memberikan dampak bagi kesehatan mental remaja itu sendiri karena kesehatan mental yang baik merupakan hal yang penting untuk dapat menghadapi tantangan di era globalisasi ini. Konsep literasi kesehatan mental mengacu pada peningkatan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental serta manajemen atau pencegahannya (Stuart, 2016).

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tau, dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungan dengan kesehatan (Fitriani, 2011). Penyuluhan kesehatan bertujuan mengubah perilaku kurang sehat menjadi sehat. Perilaku baru yang terbentuk biasanya hanya terbatas pada pemahaman sasaran (Maulana, 2013). Sehingga sekolah adalah sebuah signifikan konteks untuk promosi positif kesehatan mental dan pencegahan masalah kesehatan mental (M., Ness & M., 2018).

2. METODE



Gambar 1. Alur pengabdian kepada masyarakat

Pada gambar 1 dapat dilihat alur pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada 14 oktober 2022, pukul 09.00-10.00 WIB. Kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan yaitu menggali infoasi kebutuhan penyuluhan, penetapan materidan peserta penyuluhan, dan penyiapan materi. Selanjutnya tahap pelaksanaan yaitu pengerjaan Pre Test, penyuluhan, dan post test.tahap terakhir yaitu evlauasi yaitu evaluasi kegiatan dan pembuatan laporan.

Penyuluhan ini dilaksanakan di SMAN 1 Sitiung Sumatera Barat. Adapun tujuan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan jiwa pada remaja. Penyuluhan berupa presentase dan pemberian leaflet. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 50 orang remaja remajai yang hadir. Sarana yang digunakan dalam penyuluhan adalah spanduk, liflet dan pengeras suara. Sarana ini dapat digunakan dengan baik.

Penyuluhan dilakukan kepada remaja di SMAN 1 Sitiung Sumatera Barat. Yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 8 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara dan di isi materi disampaikan langsung oleh pemateri selama 30 menit. Setelah materi disampaikan maka diadakan sesi tanya jawab dengan peserta penyuluhan. Remaja diberi kesempatan untuk bertanya kepada pemateri dan menyampaikan feedback. Remaja terlihat semangat dan antusias dalam mengikuti penyuluhan.

A. Materi penyuluhan

Pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (anxiety). Menurut (Kaplan & Sadock, 2010) kecemasan adalah respons terhadap situasi.

B. Tanda-tanda dan gejala mental illness atau disorder yang umum terjadi:

1. Sering merasa sedih.
2. Kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi.
3. Ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan atau perasaan bersalah yang menghantui.
4. Perubahan mood atau suasana hati yang drastis.
5. Tampak menarik diri dari teman dan lingkungan sosial.
6. Kelelahan yang signifikan, energi menurun, atau mengalami masalah tidur.
7. Ketidakmampuan untuk mengatasi stres atau masalah sehari-hari.
8. Paranoid serta delusi dan halusinasi.
9. Tidak mampu memahami situasi dan orang-orang.
10. Kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol secara berlebihan atau menggunakan narkoba.
11. Perubahan besar dalam kebiasaan makan.
12. Perubahan pada gairah atau dorongan seksual.
13. Marah berlebihan dan rentan melakukan kekerasan.
14. Kerap merasa tak berdaya atau putus asa.
15. Berpikir untuk bunuh diri .

C. Macam-macam Penyakit Gangguan Mental, yaitu:

1. Gangguan Kecemasan.
2. Gangguan Suasana Hati.
3. Gangguan Makan.
4. Gangguan Obsesif-Kompulsif.
5. Gangguan Kontrol Impuls dan Kecanduan.
6. Gangguan Kepribadian .
7. Gangguan Stres Pascatrauma.
8. Gangguan Disosiatif

D. Cara mengatasi gangguanmental, yaitu:

1. Mengurangi kebiasaan tak sehat seperti menghindari konsumsi alkohol, istirahat yang cukup, dan menerapkan pola makan sehat.
2. Memberi jeda istirahat dari pekerjaan atau masalah yang sedang terjadi.
3. Melakukan relaksasi seperti meditasi, praktik mindfulness, atau latihan pernapasan.
4. Menulis jurnal untuk meluapkan semua perasaan atau emosi kita.
5. Mencari dukungan dengan minta bantuan teman, keluarga, atau mengunjungi profesional kesehatanmental

E. Perbaikan dan penyembuhan jiwa dapat dilakukan dengan cara:

1. Sabar dalam memperbaiki diri melebihi kesabaran dalam menyembuhkan gangguan fisik.
2. Membiasakan diri melaksanakan kebiasaan terpuji pada hal-hal yang sepele.

3. Mendisiplinkan kebiasaan terpuji tadi pada hal-hal yang sulit, selanjutnya meningkatkan pembiasaan yang lebih besar lagi daripada itu.

4. Jika hal itu menjadi kebiasaan, meningkatkan ketahap yang lebih tinggi lagi, sehingga bisa

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil pengabdian kepada masyarakat

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan.

Pada tahap persiapan merupakan perencanaan program pengabdian sebagai berikut:

- Pihak sekolah menerima dan mendukung kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh tim pengabdian dalam rangka survey awal masalah kesehatan mental siswa di sekolah.
- Pelaksanaan pelatihan berdasarkan kesepakatan dengan pihak sekolah yang dilakukan pada hari jumat, tanggal 14 oktober 2022.
- Dari koordinasi dengan bidang kesiswaan SMAN 1 Sitiung maka sasaran penyuluhan kesehatan adalah seluruh siswa yang kelas 2 SMAN 1 sitiung.

Materi pelatihan yang telah direncanakan oleh tim pengabdian meliputi pengetahuan tentang Tanda-tanda dan gejala mental illness, Macam-macam Penyakit Gangguan Mental, Cara mengatasi gangguan mental, dan Perbaikan dan penyembuhan jiwa dapat dilakukan

- .Pada tahap pelaksanaan program pengabdian sebagai berikut:
- Kegiatan pengabdian "Meningkatkan Pengetahuan remaja tentang kesehatan mental emosional pada remaja di era global" dilaksanakan pada hari jumat, tanggal 14 oktober 2022, di SMAN 1 Sitiung.
- Kegiatan pengabdian dihadiri oleh 50 orang peserta
- Para peserta cukup senang dan antusias dengan adanya program pengabdian dari tim PKM FIKES Undhari berupa Meningkatkan Pengetahuan remaja tentang kesehatan mental emosional remaja.
- Materi pelatihan yaitu Pengetahuan tentang Tanda-tanda dan gejala mental illness, Macam-macam Penyakit Gangguan Mental, Cara mengatasi gangguan mental, dan Perbaikan dan penyembuhan jiwa dapat dilakukan
- Pada sesi tanya jawab ada beberapa pertanyaan yang diajukan peserta, antara lain, bagaimana cara untuk mengatasi rasa cemas yang berlebihan.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan remaja sebelum penyuluhan

Pengetahuan remaja	Frekuensi	Persentase
Baik	10	20%
Kurang	40	80%
Total	50	100%

Tabel 1 merupakan tingkat pengetahuan remaja sebelum penyuluhan. Pada table 1 dapat dilihat Hasil pretest didapatkan sebanyak 80% remaja di SMAN 1 Sitiung memiliki pengetahuan yang kurang mengenai kesehatan mental remaja. Setelah dilakukan pretest, kemudian dilakukan pemberian pendidikan kesehatan mengenai kesehatan mental selama kurang lebih 30 menit dan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab kurang lebih 60 menit. Pada sesi ini beberapa remaja menanyakan mengenai bagaimana cara untuk mengatasi rasa cemas yang berlebihan. Selain itu juga remaja menanyakan mengenai tanda dan gejala dari gangguan mental yang dapat terjadi pada remaja dan penanganannya.

Tabel 2. Tingkat pengetahuan remaja setelah penyuluhan

Pengetahuan remaja	Frekuensi	Persentase
Baik	30	60%
Kurang	20	40%
Total	50	100%

Tabel 2 merupakan tingkat pengetahuan remaja setelah penyuluhan. Pada tabel 2 dapat dilihat Hasil post test setelah diberikan pendidikan kesehatan didapatkan sebanyak 60% remaja memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan mental. Kesehatan jiwa dapat diartikan sebagai kondisi dimana individu merasa sehat tidak hanya secara fisik tetapi juga jiwanya dan ia mampu mengatasi tekanan yang ada di lingkungannya (Keliat et al., 2020) (PERMATAHATI, 2020). Kesehatan jiwa mencakup disetiap perkembangan individu dimulai sejak dalam kandungan kemudian dilanjutkan ke tahap selanjutnya dimulai bayi (0-18 bulan), masa toddler (1,5-3 tahun), masa anak-anak awal atau pra sekolah (3-6 bulan), usia sekolah (6-12 tahun), remaja (12-18 tahun), dewasa muda (18-35 tahun), dewasa tengah (35-65 tahun), hingga dewasa akhir (> 65 tahun) (Novianty & Cuwandayani, 2018).

B. Pembahasan

Hasil pretest didapatkan sebanyak 80% remaja memiliki pengetahuan yang kurang mengenai kesehatan mental remaja dan Hasil post test setelah diberikan pendidikan kesehatan didapatkan sebanyak 60% remaja memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan mental remaja di SMAN 1 Sitiung. Hasil pengabdian ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh (Amira et al., 2023) yang berjudul Penyuluhan tentang kesehatan jiwa remaja di pondok pesantren miftahul hidayah kelurahan lebakjaya kecamatan karangpawitan menyatakan sebelum penyuluhan hanya 20% siswa dapat menjawab pertanyaan tentang kesehatan jiwa dan cara mengatasinya dan setelah diberikan penyuluhan, siswa sebanyak 80% bisa menjawab tentang Kesehatan jiwa serta cara mengatasinya.

Setelah dilakukan penyuluhan ada peningkatan pengetahuan yang signifikan pada siswa. Upaya yang dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan jiwa pada remaja yaitu dengan diadakan Pendidikan Kesehatan jiwa pada remaja (Damaiyanti & Iskandar, 2012).



Gambar 1. Penutupan PKM

Gambar 1 merupakan kegiatan penyuluhan kesehatan penyuluhan kesehatan jiwa pada remaja di SMAN 1 sitiung kabupaten dharma raya. Kegiatan penyuluhan dilakukan di halaman sekolah. Kegiatan penyuluhan di hadiri oleh siswa dan guru. Kegiatan penyuluhan dilakukan pada pagi hari sebelum siswa melaksanakan PBM.



Gambar 2. Penutupan PKM

Pada gambar 2 menunjukkan kegiatan penutupan penyuluhan kesehatan jiwa pada remaja di SMAN 1 sitiung kabupaten dharma raya. Foto bersama dengan kepala sekolah, wakil kepala sekolah bidang kemahasiswaan, dan tim pengabdian kepada masyarakat universitas dharma indonesia

4. KESIMPULAN

Telah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tentang menjaga kesehatan mental di era globalisasi. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan pada siswa tentang menjaga kesehatan mental remaja di era globalisasi. Siswa antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan. Harapannya setelah diberikan penyuluhan siswa dapat mencegah terjadinya masalah mental emosional pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada universitas dharma indonesia dan SMAN 1 sitiung sumatera barat yang telah mendukung menfasilitasi kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan berjalan dengan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini, A., & Nidhana, M. L. (2022). GAMBARAN KESEHATAN MENTAL REMAJA SMPN 2 BANGKINANG KOTA KABUPATEN KAMPAR. *Jurnal Ners*, 6(1), 80–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v6i1.4107>
- Amira, I., Hendrawati, Maulana, I., & Senjaya, S. (2023). Penyuluhan tentang kesehatan jiwa remaja di pondok pesantren miftahul hidayah kelurahan lebakjaya kecamatan karangpawitan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(April), 1–23.
- Buchori, B. (2012). Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesehatan Mental Narapidana (Studi Kasus Nara Pidana Kota Semarang). *Jurnal Ad-Din*, 4(1).

- Damaiyanti, M., & Iskandar. (2012). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. PT. Refika Aditama.
- Devita, Y. (2020). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2). <https://doi.org/DOI.10.33087/jiubj.v20i2.967>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2019). Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) Swasta Se Kota Padang Panjang Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 2(2). <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/626>
- Fitriani, S. (2011). *Promosi Kesehatan*. Graha Ilmu.
- Gunarsa. (2017). *Psikologi Remaja*. Penerbit Libri.
- Haryanti, D., Pamela, M. E., & Susanti, Y. (2016). Perkembangan Mental Emosional Remaja di Panti asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 4(2). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4395/4049>
- Ifdil. (2018). Mengembangkan Kesehatan Mental di Lingkungan Keluarga dan Sekolah. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2(2).
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2010). *Buku ajar psikiatri klinis. Edisi2. Alih bahasa Profitasari dan Tiara Mahatmi Nisa*. EGC.
- Keliat, B. A., Marlina, T., Windarwati, H. D., Mubin, M. F., Sodikin, M. A., Kristaningsih, T., Prawiro, A., Trihadi, D., & Kembaren, L. (2020). *Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (Mental Health and Psychosocial Support) Covid-19: Keperawatan Jiwa* (2nd ed.).
- M., Ness, O. S., & M, B. (2018). Helpful Support To Promote Participation In School And Work: Subjective Experiences Of People With Mental Health Problems---A Literature Review. *Social Work In Mental Health*, 3(16). <https://doi.org/Doi:10.1080/15332985.2017.1395778>
- Mardiah, U., Jumaini, & Karim, D. (2022). HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN MASALAH MENTAL EMOSIONAL REMAJA. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2). <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/967>
- Maulana, H. D. J. (2013). *Promosi Kesehatan*. EGC.
- Nielsen, L., Shaw, T., Meilstrup, C., Bendtsen, V. K. P., Rasmussen, M., & Cross, D. (2017). School Transition And Mental Health Among Adolescents: A Comparative Study Of School Systems In Denmark And Australia. *International Journal Of Educational Research*, 6(3).
- Novianty, A., & Cuwandayani, L. (2018). Studi Literatur Kesehatan Mental dan Budaya. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper : Community Psychology Sebuah Kontribusi Psikologi Menuju Masyarakat Berd, 1*. <http://jurnal.unmuhjembar.ac.id/index.php/PROGI/article/view/Nov>
- PERMATAHATI, L. A. (2020). *Pengaruh strategi coping terhadap kesehatan mental pada emerging adulthood* [Universitas Negeri Jakarta]. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/10288>
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 1–8.
- Santrock, J. W. (2018). *Life - Span Development, Perkembangan Masa Hidup* ((Edisi Ket). Erlangga.
- Satuan Tugas Penanganan Covid 19. (2020). *Panduan Kesehatan Jiwa pada Masa Pandemi COVID-19: PERAN KELUARGA SEBAGAI PENDUKUNG UTAMA* (Zufrizal (ed.); 1st ed.). Satuan Tugas Penanganan Covid 19.
- Stuart. (2016). *Prinsip dan Praktek Keperawatan Jiwa Stuart* (Edisi Indo). Elsevier.
- UNICEF. (2021). *Dampak COVID-19 terhadap rendahnya kesehatan mental anak-anak dan pemuda hanyalah 'puncak gunung es' - UNICEF*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/dampak-covid-19-terhadap-rendahnya-kesehatan-mental-anak-anak-dan-pemuda-hanyalah>
- Yusuf, Fitriyarsi, R., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Salemba Medika.