



EDUKASI MENTAL HEALTH AWARENESS SEBAGAI UPAYA UNTUK MERAWAT KESEHATAN MENTAL REMAJA DIMASA PANDEMI

MENTAL HEALTH AWARENESS EDUCATION AS AN EFFORT TO TREAT THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS DURING PANDEMIC

Angga Eko Prasetyo
Institut Agama Islam Negeri Kediri
anggaeko115@gmail.com

Masuk: 02 September 2021

Penerimaan: 04 Desember 2021

Publikasi: 31 Desember 2021

ABSTRAK

Masa pandemi ini segala sesuatu kegiatan menjadi terhambat seperti bekerja, bersekolah, berlibur dan lainnya yang tentunya akan berdampak terhadap kesehatan mental setiap individu, terutama kepada kesehatan mental remaja jika hal ini tidak segera diatasi maka akan berdampak buruk. Sementara itu masih minim sekali edukasi mengenai mental *health awareness* terhadap remaja yang telah terdampak pandemi ini serta kurangnya perhatian mengenai pentingnya kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, Penulis melakukan studi pengabdian tentang edukasi mental health awareness sebagai upaya untuk merawat kesehatan mental remaja dimasa pandemi. Dalam karya tulis ilmiah ini metode yang digunakan penulis adalah studi literatur atau kajian pustaka. Berdasarkan yang dihasilkan dari literatur bahwa edukasi mengenai mental health awareness terhadap mampu menjaga serta merawat kesehatan mental dimasa pandemi seperti ini. Dengan cara seperti melakukan penyuluhan-penyuluhan secara langsung ataupun secara online dengan begitu remaja akan lebih mampu memahami mengenai bagaimana cara merawat kesehatan mental.

Kata Kunci : Pandemi; Remaja; Mental; Edukasi.

ABSTRACT

During this pandemic, all activities are hampered, such as work, school, vacation and others, which of course will have an impact on the mental health of each individual, especially the mental health of teenagers. Meanwhile, there is still very little education regarding mental health awareness for adolescents who have been affected by this pandemic and the lack of attention to the importance of adolescent mental health. Therefore, the author conducted a research study on mental health awareness education as an effort to treat adolescent mental health during the pandemic. In this scientific paper, the method used by the author is literature study or literature review. Based on the results from the literature that education about mental health awareness is about being able to maintain and care for mental health during a pandemic like this. In ways such as conducting counseling directly or online, teenagers will be better able to understand how to take care of mental health.

Keywords : *Pandemic; Youth; Mental; Education.*

A. PENDAHULUAN

Pengertian kesehatan mental menurut Dias (2006), yakni sangat dipengaruhi oleh budaya dimana seseorang individu tersebut tinggal seperti lingkungan, pergaulan, dan keluarga. Sesuatu hal yang boleh dilakukan dalam suatu budaya tertentu biasanya menjadi hal yang aneh dan tidak normal dalam budaya lain begitu pula sebaliknya. Sedangkan menurut piepper dan uden (2006) Kesehatan mental yaitu suatu keadaan dimana seorang individu tidak

mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, serta memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya sendiri, memiliki kemampuan menghadapi masalah-masalah yang ada dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidup (Rachmadyanshah & Khairunisa, 2019).

Tingkat kesejahteraan mental dimana individu dapat berfungsi secara kuat dapat menikmati hidupnya secara seimbang dan mampu menyesuaikan diri terhadap tantangan hidup dan mampu berkontribusi pada kehidupan sosial budaya dan agama memiliki peran dalam memberi batasan sehat atau tidak sehat. Dalam pengertian yang lebih positif tersebut kesehatan mental merupakan fondasi dari tercapainya kesejahteraan (*well-being*) individu dan fungsi yang efektif dalam komunitasnya.

Setiap individu memiliki batasan kemampuan tersendiri dalam menghadapi suatu masalah karena pola pemikirannya saja sudah berbeda dari individu satu dengan yang lain (Nurhayati, 2016), begitu juga remaja yang mana pola pikirnya masih sedang dibentuk dan belum benar-benar matang dalam menghadapi suatu masalah. Maka dari itu sangatlah penting memberikan edukasi mengenai kesehatan mental kepada remaja setidaknya ketika disekolah para guru-guru memberikan edukasi mendasar mengenai bagaimana menjaga kesehatan mental diusia remaja.

Gangguan mental adalah masalah psikiatri yang paling sering terjadi. Salah satu bentuk gangguan mental emosional adalah stres (Novianty et al., 2018). Di Amerika Serikat gangguan mental emosional berupa stres terjadi pada lebih dari 23 juta individu setiap tahunnya (Algifari et al., 2018), dengan prevalensi satu dari empat individu. Berdasarkan hasil riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi gangguan mental emosional berupa stres dan depresi pada masyarakat berumur di atas 15 tahun di Indonesia mencapai 14 juta orang atau sekitar 6% dari jumlah seluruh penduduk.

Anak dan remaja merupakan generasi penerus bangsa (Lubis et al., 2019). Dampak dari pandemi ini akan berpengaruh terhadap perkembangan remaja terutama pada kesehatan mental, pada dasarnya remaja merupakan fase perkembangan akhir dari fase anak-anak kemudian menuju fase remaja. Remaja sebagai generasi penerus bangsa menghadapi tantangan di era modern saat ini (Lubis et al., 2019). Remaja harus mampu bertahan dan melewati masa perkembangannya dengan baik ditengah-tengah wabah pandemi, remaja harus memiliki kontrol diri dan mengetahui bagaimana cara merawat kesehatan mentalnya.

Menurut Pappalia (2008), Masa remaja adalah peralihan masa perkembangan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan besar pada aspek fisik, kognitif, dan psikologi (Saputro, 2017). Masa remaja dimulai pada saat usia 11 sampai 12 tahun hingga sampai masa remaja akhir yaitu awal usia 20 tahun dan masa tersebut membawa perubahan besar karena akan saling berkelanjutan pada semua fase perkembangan.

Banyak aspek-aspek masa remaja yang sedang mengalami masa perkembangan yang telah disebutkan seperti aspek fisik, kognitif, dan psikologi, yang mana pada masa tersebut harus mampu dilalui oleh remaja dengan baik karena akan menjadi faktor penting dalam masa perkembangan remaja. Remaja juga termasuk masa-masa rentan terpengaruh oleh faktor-faktor eksternal yang mana dapat berdampak buruk terhadap perkembangannya, faktor eksternal yang dimaksud yakni seperti lingkungan, pertemanan, dan keluarga. Banyak kasus yang telah terjadi dilingkungan

sekitar yang mana remaja-remaja telah terbawa arus negatif karena buruknya faktor eksternal, yang paling umum yaitu karena terpengaruh oleh pergaulan yang kurang baik hal itu menyebabkan remaja menampakkan perilaku-perilaku menyimpang yang seharusnya tidak boleh dilakukan, maka dari itu edukasi dan sosialisai remaja sangatlah penting.

Pada masa sekarang sedang dilanda wabah yaitu virus covid-19, yaitu virus corona atau severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut covid-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Menurut Riedel DKK (2019), Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini utamanya menginfeksi hewan, termasuk di antaranya adalah kelelawar dan unta. Sebelum terjadinya wabah COVID-19, ada 6 jenis coronavirus yang dapat menginfeksi manusia, yaitu alphacoronavirus 229E, alphacoronavirus NL63, betacoronavirus OC43, betacoronavirus HKU1, Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus (SARS-CoV), dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus* (MERS-CoV).

Saat sekarang ini seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia sedang dilanda bencana yang berkaitan dengan kesehatan dan dikenal dengan coronavirus disease atau covid-19. Virus ini tidak hanya mengancam kesehatan masyarakat melainkan juga perekonomian dan pendidikan. Perhatian masyarakat berfokus pada bagaimana strategi untuk mengobati atau menghindari covid-19. Wabah covid-19 masih berlangsung dan belum terdapat tanda mereda, seluruh aktivitas dilakukan di rumah melalui sistem dalam jaringan baik dalam dunia pendidikan atau dunia pekerjaan. Menurut Aji (2020), Mendikbud menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (Covid-19) bahwa penerapan belajar dari rumah bukan berarti guru hanya memberikan tugas kepada siswa namun ikut berkomunikasi dengan orang tua untuk membantu siswa dalam mengerjakan tugas yang diberikan.

Pandemi corona virus disease atau covid-19 menyebabkan proses belajar siswa mengalami perubahan dari sebelumnya. Sebelum pandemi berlangsung kegiatan belajar siswa berpusat pada guru sebagai edukator melalui kegiatan bermain sambil belajar yang dilaksanakan di lembaga sekolah, akan tetapi saat ini proses belajar berpusat kepada orang tua sebagai pendidik utama. Kegiatan belajar dari rumah merupakan kegiatan yang menantang bagi orang tua. Awal pandemi covid-19, tiga dari lima keluarga merasa kesulitan untuk beradaptasi sebagai pendidik bagi anaknya dalam proses belajar. Kesulitan disebabkan oleh kebiasaan orang tua menyerahkan tanggung jawab pendidikan kepada lembaga sekolah.

B. METODE

Menurut (Daradjat, 1996) metodologi” berasal dari kata “Metode” yang artinya cara yang tepat untuk melakukan sesuatu; dan “Logos” yang artinya ilmu atau pengetahuan. Jadi, metodologi artinya cara melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara saksama untuk mencapai suatu tujuan. Menurut (Ramayulis, 2014) metodologi terdiri dari kata metodologi yang berarti ilmu tentang jalan yang ditempuh untuk memperoleh pemahaman tentang sasaran yang telah ditetapkan sebelumnya. Sejalan dengan makna tersebut di atas, juga dapat diartikan sebagai usaha/kegiatan yang mempersyaratkan keseksamaan

atau kecermatan dalam memahami kenyataan sejauh mungkin sebagaimana sasaran itu adanya.

Menurut (Tafsir, 2011), Metode merupakan sebuah istilah yang digunakan untuk mengungkapkan pengertian “cara yang paling tepat dan cepat dalam melakukan sesuatu” (Amin & Nurhayati, 2020). Ungkapan “paling tepat dan cepat” itulah yang membedakan metode dengan way (yang juga berarti cara) dalam bahasa Inggris. Metode berarti cara yang paling tepat dan cepat, maka urutan kerja dalam suatu metode harus diperhitungkan benar-benar secara ilmiah. Karena itulah suatu metode selalu merupakan hasil eksperimen. Secara operasional, metode memiliki banyak pengertian, seperti :

1. Suatu prosedur yang dipakai untuk mencapai suatu tujuan.
2. Suatu teknik mengetahui yang dipakai dalam proses mencari ilmu pengetahuan dari suatu materi tertentu.
3. Suatu ilmu yang merumuskan aturan-aturan dari suatu prosedur.
4. Suatu cara kerja yang sistematis yang digunakan untuk memahami suatu obyek yang dipermasalahkan atau ralitas yang diteliti.

Pada pengabdian ini berfokus pada bagaimana pentingnya edukasi mental health awareness sebagai upaya untuk merawat kesehatan mental remaja dimasa pandemi, serta untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kesehatan mental remaja dimasa pandemi seperti ini. Dengan menggunakan pendekatan studi kasus, yakni yang bertujuan untuk mempelajari sedalam dalamnya tentang salah satu gejala nyata yang ada dalam kehidupan masyarakat yang dapat digunakan untuk menelaah suatu keadaan, kelompok, masyarakat, lembaga-lembaga maupun individu-individu.

C. HASIL ATAU PEMBAHASAN

1. Melakukan wawancara kepada remaja apa yang menjadi kendala disaat pandemi Covid-19

Melakukan wawancara kepada remaja yang sedang terdampak pandemi untuk mengetahui apa sajakah yang menjadi kendala serta keresahan remaja saat ini. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan remaja merasa kurang nyaman dan terganggu dengan adanya musibah wabah covid-19 ini, yang dimaksudkan mengganggu yakni remaja jadi kurang leluasa dalam melaksanakan semua kegiatan. Yang seharusnya dapat mengembangkan bakat diluar sana menjadi terkendala dan terpaksa harus dihentikan karena aturan-aturan pemerintah yakni PPKM atau Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat adalah kebijakan Pemerintah Indonesia sejak awal tahun 2021 untuk menangani pandemi Covid-19 di Indonesia. Sebelum pelaksanaan PPKM, pemerintah telah melaksanakan pembatasan sosial berskala besar yang berlangsung di sejumlah wilayah di Indonesia. Mau tidak mau semua masyarakat terutama para remaja harus mematuhi aturan tersebut dengan tujuan untuk memutus tali rantai penyebaran virus Covid-19.

Hal lain yang dikeluhkan yakni terhentinya sekolah secara tatap muka atau offline, semenjak wabah virus Covid-19 dimulai seluruh kegiatan pendidikan terutama sekolah baik dari Taman kanak-kanak sampai SMA diberhentikan pembelajaran secara offline segala pembelajaran dilakukan dengan cara daring atau online yakni dengan lewat G-meet, zoom dan lain sebagainya. Yang dirasakan dan menjadi keluhan narasumber yakni ia tidak bisa bertemu dengan teman sekolah yang seharusnya memperbanyak teman disekolah bertemu dengan teman-teman baru secara langsung menjadi tidak bisa melakukannya, jadi merasa kurang jika tanpa adanya teman saat belajar dikelas. Ia juga tidak bisa

mengembangkan bakatnya dengan mengikuti kegiatan non akademik disekolah seperti ekstrakurikuler baik olahraga, musik, keterampilan dan lain-lain. Jadi masa-masa sekolah akan merasa kurang jika tanpa adanya pengalaman-pengalaman mengikuti kegiatan non akademik disekolah karena itu juga merupakan sebagai batu loncatan untuk mengembangkan bakat-bakat terpendam seorang remaja. Terakhir yang disampaikan narasumber yakni kurangnya fokus saat belajar online, yang dimaksud kurang fokus yakni karena beberapa faktor-faktor lain. Seperti sering kali terjadi gangguan sinyal saat sedang melaksanakan pembelajaran sehingga fokus remaja menjadi terpecah dan terganggu. Kemudian daya serap materi pembelajaran menjadi kurang tidak seperti saat belajar diruang kelas, karena interaksi antara guru dengan murid terjadi secara nyata tanpa virtual sehingga materi yang disampaikan kepada murid mampu terserap dengan baik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pandemi sangat berdampak terhadap perkembangan fase remaja terutama terhadap kesehatan mental remaja. Banyak faktor yang terganggu karena dampak pandemi seperti pendidikan, pergaulan dan pengembangan bakat remaja. Maka dari itu pentingnya edukasi mengenai menjaga kesehatan mental. Dampak-dampak sebab dari pandemi yang telah narasumber sampaikan sangat akan berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya, seorang peran orang tua sangat dibutuhkan dalam pembimbingan agar mental remaja selalu terjaga.



Gambar 1. Melakukan wawancara dengan narasumber

2. Strategi yang harus dilakukan untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental remaja dimasa pandemic

Semakin memburuknya situasi sekarang ini yang mana pandemi Covid-19 yang setiap harus kasusnya semakin meningkat, harus segera mungkin melakukan tindakan-tindakan yang mampu mengatasi permasalahan yang sedang terjadi. Banyak strategi atau tindakan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang sedang terjadi saat ini yakni sebagai berikut:

a. Memberikan pembekalan mengenai kesehatan mental

Pemberian pembekalan mengenai kesehatan mental sangat dibutuhkan oleh seorang remaja pada saat ini, karena kurangnya keingin tahuan remaja bahwa menjaga kesehatan mental itu sangatlah penting maka sebaiknya sebagai seorang yang lebih dewasa dan memiliki wawasan yang jauh lebih luas harus berempati dan dengan senang hati membanti para generasi remaja yang sedang berjuang melawan pandemi Covid-19. Siapa sajakah yang berperan penting dalam pendampingan generasi remaja, tentunya peran orang tua sudah pasti sangat diutamakan karena yang paling dekat dengan remaja pasti orang tuanya

sendiri. Setidaknya para orang tua ditengah kesibukannya sedikit meluangkan waktunya untuk berukar pikiran dengan anaknya dengan begitu remaja akan menjadi merasa terbuka kapada orang tua dan akan lebih nyaman serta tanpa paksaan saat orang tua sedang memberikan bimbingan.

Kemudian peran seorang guru, guru adalah orang tua kedua dari generasi remaja karena guru yang memberikan ilmu serta yang membimbing remaja disekolah. Seorang guru harus juga terbuka dan peduli mengenai kesehatan mental muridnya yakni disela-sela memberikan materi saat pembelajaran, guru memberikan dukungan terhadap remaja mengenai kesehatan mental dengan begitu remaja akan lebih mengerti lagi mengenai kesehatan mental.

b. Melakukan penyuluhan terhadap remaja yang terdampak Covid-19

Melakukan penyuluhan, jadi kegiatan penyuluhan bisa dilakukan didaerah plosok-plosok atau dimanapun yang sedang terdampak Covid-19, penyuluhan difokuskan terhadap kesehatan mental remajanya. Saat penyuluhan dapat membuat seperti rumah konseling jadi nanti remaja yang ingin konseling dapat langsung mengunjungi rumah konseling yang nanti akan menyelesaikan permasalahan mental yang sedang dialaminya.

Pemerintah juga setidaknya membuat satuan khusus untuk mengatasi kesehatan mental remaja yang terdampak Covid-19, pemerintahan harus lebih memperhatikan rakyat terutama generasi remaja yang nantinya akan menjadi kebanggaan bangsa karena remaja merupakan asset suatu negara. Pemerintah dapat membuat satuan khusus baik dikota, kabupaten, bahkan pelosok agar semua generasi remaja yang sedang krisis akan pengetahuan mengenai kesehatan mental menjadi paham dan mengerti serta dapat mengatasi permasalahan mental yang diakibatkan oleh dampak Covid-19.

c. Mahasiswa melakukan kegiatan sukarelawan untuk memberikan penyuluhan mengenai kesehatan mental terhadap generasi remaja yang terdampak Covid-19

Mahasiswa mampu melakukan gerakan sukrelawan untuk kebaikan generasi penerus bangsa, jiwa-jiwa mahasiswa yang masih semangat besar dapat menyalurkan semangatnya dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk orang lain. Seperti memberikan edukasi kepada generasi remaja baik secara online maupun offline.

Kegiatan yang dapat dilakukan secara online seperti, mahasiswa membuat seminar yang tanpa dipungut biaya dan menargetkan pesertanya adalah generasi remaja, tema yang diangkat seputar bagaimana cara menjaga kesehatan mental, bagaimana memahami kesehatan mental, serta apa yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatan mental ditengah pandemi seperti ini dan lain sebagainya. Dengan memberikan benefit-benefit yang menarik agar generasi remaja tertarik untuk mengikuti seminar tersebut benefit yang diberikan bisa berupa sertifikat atau yang lainnya.

Kemudian kegiatan offline yang dapat dilakukan oleh mahasiswa yakni seperti melakukan program kerja didaerah tertentu, mahasiswa melakukan penyuluhan bersama yakni dengan mendirikan posko yang menampung remaja-remaja setempat serta memberikan pendampingan dan edukasi mengenai kesehatan mental. Dengan kegiatan-kegiatan sederhana seperti pasti akan sangat bermanfaat dan sangat membantu untuk menjaga kesehatan mental remaja.



Gambar 2. Melakukan perencanaan kegiatan webinar kesehatan mental



Gambar 3. Flyer kegiatan kesehatan mental

Dokumentasi gambar 2 dan 3 adalah kegiatan saya dan teman-teman dalam menangani kasus yang sedang terjadi yakni edukasi kesehatan mental remaja ditengah pandemi. Peserta yang mengikuti acara berumur 15-18 tahun yakni merupakan masa-masa remaja. Edukasi yang diberikan seputar bagaimana merawat kesehatan mental dan melakukan sesi sharing mengenai kesehatann mental.



Gambar 4. Melakukan penyuluhan selfcare for kids and teenagers

Melaksanakan kegiatan offline penyuluhan dan edukasi mengenai kesehatan mental kepada anak-anak dan remaja, serta melakukan kegiatan kerajinan untuk menambah kemampuan dan keterampilan ditengah pandemi. Kegiatan

dilaksanakan dengan protokol kesehatan memakai masker dan handsanitizer. Dengan kegiatan seperti ini mampu meningkatkan imun para generasi remaja dan sebagai mengatasi permasalahan kesehatan mental ditengah pandemi Covid-19.

D. PENUTUP

Kesehatan mental merupakan faktor penting yang harus dalam diri setiap individu, karena dengan kesehatan mental keseimbangan dalam menjalankan hidup. Remaja merupakan generasi penerus bangsa maka dari itu generasi remaja harus menjaga kesehatan remaja. Penulis sebagai mahasiswa psikologi sangat memperhatikan hal-hal yang menyangkut mengenai mental, maka dari itu penulis mengangkat tema jurnall ilmiah mengenai kesehatan mental. Dari pemaparan mengenai kesehatan mental dan bagaimana upaya cara menjaga kesehatan mental remaja ditengah pandemi Covid-19 dapat diambil kesimpulan bahwa, pandemi saat ini sangat mempengaruhi perkembangan serta kesehatan mental remaja maka sangat penting untuk mengetahui bagaimana upaya menjaga kesehatan mental.

Banyak cara menjaga kesehatan mental remaja yakni seperti memberikan pembekalan mengenai kesehatan mental, Melakukan penyuluhan terhadap remaja yang terdampak Covid-19 dan mahasiswa melakukan kegiatan sukarelawan untuk memberikan penyuluhan mengenai kesehehatan mental terhadap generasi remaja yang terdampak Covid-19. Sebagai mahasiswa psikologi islam IAIN Kediri saya sangat mengharapkan akan kesadaran generasi remaja untuk menjaga kesehatan mental dan berharap pula jurnal ilmiah ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan adanya jurnal artikel ini harapan penulis adalah dapat membantu menginspirasi semua yang sudah membacanya dan juga mohon maaf bila dalam penulisan ada yang kurang berkenan. Saya selaku peserta 078 KKN DR IAIN Kediri dengan DPL Dr. Sulistyowati. SHI. MEI, pertama ingin berterimakasih kepada DPL Bu Sulis yang sudah membantu membimbing dalam proses penulisan jurnal pengabdian ini.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Algifari, M., Umari, T., & Yakub, E. (2018). Mental Health of Students Who Are Trading in Smk Muhammadiyah 2 Pekanbaru Kesehatan Mental Siswa Yang Berpacaran Di Smk. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 5(2), 184–183.
- Amin, A. S. El, & Nurhayati, F. (2020). Al-Miftah Lil Ulum Sebagai Metode Dalam Mempermudah Membaca Kitab Kuning Di Pondok Pesantren Ar-Ridwan Kalisabuk. *Jurnal Tawadhu*, 4(2), 1187–1208.
- Daradjat, Z. (1996). *Metodologi pengajaran agama Islam*. Bumi Aksara: Direktorat Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam~....
- Lubis, L. T., Laras Sati, Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120–129. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i1.292>
- Novianty, A. S., Budiningsih, S., & Hidayat, S. (2018). Hubungan Stres Kerja dengan Timbulnya Kecenderungan Gangguan Mental Emosional pada Perawat yang Terlibat Langsung dengan Penderita Gangguan Jiwa di Sebuah Rumah Sakit Jiwa di Jakarta. *Indonesia Medical Association Journal*,

68(1), 12–17.

- Nurhayati, T. (2016). Perkembangan Perilaku Psikososial Pada Masa Pubertas. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(1), 1–15.
- Rachmadyanshah, A. F., & Khairunisa, Y. (2019). Pengembangan Website Edukasi Interaktif Pengenalan Kesehatan Mental Bagi Remaja. *Jurnal Multi Media Dan IT*, 3(2), 29–34. <https://doi.org/10.46961/jommit.v3i2.352>
- Ramayulis. (2014). *Metodologi Pendidikan Agama Islam*. Kalam Mulia.
- Saputro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Tafsir, A. (2011). *Metodologi Pengajaran Agama Islam*. PT Remaja Rosdakarya.