

## STRATEGI MENJAGA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA MELALUI *MENTAL HEALTH LITERACY INTERVENTION*

Putri Pusvitasari<sup>1</sup>; Ari Okta Viyani<sup>2</sup>; Adi Heryadi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

### INFO NASKAH

*Diserahkan*

06 Juli 2023

*Diterima*

08 Agustus 2023

*Diterima dan Disetujui*

20 Desember 2023

### **Kata Kunci:**

Kesejahteraan Psikologis,  
*Mental Health Literacy*  
*Intervention*, Remaja

### **Keywords:**

*Psychological Well-Being*,  
*Mental Health Literacy*  
*Intervention*, *Adolescent*

### ABSTRAK

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis para remaja melalui kegiatan intervensi literasi kesehatan mental. Implementasi PkM ini berkoordinasi dengan pihak Puskesmas terkait jadwal kegiatan, mempersiapkan modul kegiatan, pelaksanaan program intervensi, dan melaporkan hasil kegiatan. Materi yang disajikan dalam intervensi literasi kesehatan mental, yaitu: 1) definisi kesehatan mental, 2) aspek-aspek dalam kesehatan mental, 3) kriteria orang sehat mental menurut WHO, 4) jenis dan ciri-ciri gangguan mental, 5) faktor penyebab gangguan mental, 6) *life skills* untuk mencegah gangguan mental, 7) studi kasus. Peserta pelatihan adalah kader remaja binaan Puskesmas Ngaglik 2. Luaran yang dihasilkan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah (1) Kader remaja mampu memahami dan mengidentifikasi kondisi kesejahteraan psikologis dalam diri mereka, (2) remaja dapat mempelajari berbagai macam pengetahuan terkait kesehatan mental, seperti definisi, aspek, jenis dan ciri gangguan mental, faktor dan dampak dari gangguan mental serta mempelajari keterampilan untuk mencegah munculnya permasalahan mental pada diri sendiri maupun yang terjadi di sekitar masyarakat, (3) kader remaja dapat menyebarkan pengetahuan yang didapatkan kepada keluarga dan masyarakat secara luas, (4) sebagaimana hasil analisis statistik dan hasil evaluasi, menunjukkan bahwa intervensi literasi kesehatan mental ini cukup efektif dalam meningkatkan kondisi kesejahteraan psikologis para peserta.

**Abstract.** *This community service program is implemented to improve the psychological well-being of adolescents through mental health literacy intervention activities. The implementation of this PkM coordinates with the Puskesmas regarding the schedule of activities, prepares activity modules, implements intervention programs, and reports activity results. Material presented in the mental health literacy intervention, namely: 1) definition of mental health, 2) aspects of mental health, 3) criteria for mentally healthy people according to WHO, 4) types and characteristics of mental disorders, 5) factors that cause disorders mental health, 6) life skills to prevent mental disorders, 7) case studies. The training participants were youth cadres assisted by the Ngaglik 2 Health Center. The outputs produced in this Community Service activity were (1) Youth cadres were able to understand and identify psychological well-being conditions within themselves, (2) adolescents could learn various kinds of knowledge related to mental health, such as definitions, aspects, types and characteristics of mental disorders, factors and impacts of mental disorders and learning skills to prevent the emergence of mental problems in oneself and those that occur around the community, (3) youth cadres can disseminate the knowledge gained to families and society as a whole broadly, (4) as the results of statistical analysis and evaluation results, show that this mental health literacy intervention is quite effective in improving the psychological well-being of the participants.*

## 1. PENDAHULUAN

Permasalahan terkait kesehatan mental pada remaja tidak bisa kita abaikan begitu saja. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk yang berusia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta penduduk dengan usia 15 tahun lebih juga mengalami kondisi depresi (Kemenkes, 2013). Oleh karena itu, perlu menjadi perhatian khusus untuk dapat mengatasi persoalan yang dihadapi oleh usia remaja ini. Permasalahan psikologis yang dihadapi oleh remaja ini erat kaitannya dengan kondisi kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental. WHO (Rulanggi & Hastjarjo, 2016) menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan dimana individu mampu menyadari setiap potensi yang dimilikinya sehingga dapat mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif serta mampu berkontribusi pada lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kesehatan mental adalah suatu hal yang penting bagi individu yang berkaitan dengan perilaku manusia di setiap tahapan kehidupannya.

Meningkatnya permasalahan remaja yang berkaitan dengan kesehatan mental ini salah satunya disebabkan oleh rendahnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental itu sendiri. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Novianty (2017) yang menyatakan bahwa kurangnya literasi atau pemahaman remaja tentang kesehatan mental menyebabkan munculnya berbagai gangguan kesehatan mental pada remaja itu sendiri. Pengetahuan terkait kesehatan mental ini memang seharusnya dimiliki oleh masing-masing individu, termasuk para remaja. Apabila remaja memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental, maka mereka akan cenderung lebih peka terhadap gejala-gejala awal kondisi stres maupun depresi, sehingga penanganan yang lebih awal juga dapat segera diberikan. Salah satu sumber permasalahan remaja dalam lingkup Puskesmas Ngaglik 2 yang disebutkan adalah permasalahan keluarga yang bersumber dari rendahnya tingkat perekonomian yang dimiliki orangtua. Rendahnya tingkat sosial ekonomi keluarga berkaitan dengan permasalahan atau kenakalan remaja karena kondisi akan mempengaruhi pola perilaku orangtua kepada anaknya. Sebagaimana yang disampaikan oleh (Santrock, 2002) dimana kasus kenakalan remaja banyak ditemukan pada kelompok dengan tingkat sosial ekonomi yang rendah. Orangtua yang terlalu sibuk dengan pekerjaannya untuk memenuhi kebutuhan keluarga sehari-hari tidak mampu untuk mengawasi dan memberikan bimbingan terhadap perilaku anaknya, sehingga anaknya, termasuk disini pada usia remaja cenderung dibiarkan belajar dan mencari pengalaman sendiri.

Selain itu, sumber permasalahan lain yang muncul dari remaja adalah berkaitan dengan sekolah atau kegiatan akademik. Tidak menutup kemungkinan juga permasalahan ekonomi dalam keluarga akhirnya terbawa ke sekolah sehingga membuat remaja menjadi tidak fokus untuk belajar dan mengikuti kegiatan akademiknya. Permasalahan dari rumah yang dibawa oleh remaja ke sekolah, pada akhirnya membentuk permasalahan baru dalam ranah akademik. Sebagaimana yang diungkapkan oleh (Nurkholis, 2020) dalam penelitiannya bahwa rendahnya kesehatan mental bagi remaja terutama berkaitan dengan kurangnya kualitas tidur, sulit untuk fokus pada suatu hal, sering lupa, dan dapat menyebabkan demotivasi dalam belajar sehingga mengakibatkan pembelajaran di kelas menjadi tidak optimal. Kondisi ini semakin diperparah ketika dunia, tidak terkecuali di Indonesia, dilanda pandemi Covid-19. Isu tentang kesehatan mental pun semakin bermunculan akibat banyaknya orang yang terdampak karena adanya pandemi Covid-19 ini. Tidak hanya menyinggung aspek perekonomian saja, tetapi juga pendidikan dan sosial bermasyarakat.

Oleh karena itu kesejahteraan psikologis yang sangat erat kaitannya dengan kondisi kesehatan mental seseorang menjadi suatu hal yang sangat penting untuk ditingkatkan, terutama pasca Pandemi Covid-19 ini. Kegiatan yang ditawarkan oleh tim adalah berkaitan dengan pelatihan literasi kesehatan mental yang akan diberikan kepada kader remaja binaan Puskesmas Ngaglik 2. Adanya kegiatan pelatihan literasi kesehatan mental ini diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis serta otomatis dapat meningkatkan pula literasi atau pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental. Target sarannya langsung kepada kader remaja karena harapannya melalui kader ini, informasi dan pengetahuan akan dapat disebarluaskan kepada keluarga dan lingkungan masyarakat yang berada di sekitar tempat tinggal para kader. Dengan begitu, semua pihak dapat merasakan kebermanfaatan dan keefektivitasan dari pelatihan literasi kesehatan mental ini. Program pengabdian masyarakat yang diikuti oleh 45 kader remaja binaan Puskesmas Ngaglik 2, dokumentasi terlampir berikut.

## 2. METODE

Pengabdian yang dilakukan di Puskesmas Ngaglik 2 dilaksanakan melalui beberapa prosedur berikut ini:

Tabel 1. Prosedur Kegiatan Intervensi Literasi Kesehatan Mental

Detail Kegiatan	Sasaran
Tahap <i>Preliminary study</i> yaitu mengumpulkan literatur terkait isu kesehatan mental di kalangan remaja dan melakukan wawancara singkat terkait permasalahan remaja di sekitar daerah binaan Puskesmas	Studi Literatur Mitra Pengabdian : Bidan dan Psikolog Puskesmas
Tahap persiapan 1 yaitu melakukan koordinasi dengan tim pengabdian dan Mitra atau Puskesmas Ngaglik 2 untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.	Mitra Pengabdian : Bidan Puskesmas
Tahap persiapan 2 yaitu menyusun modul kegiatan intervensi literasi kesehatan mental	Kader Remaja Puskesmas Ngaglik 2
Tahap pelaksanaan yaitu melakukan kegiatan intervensi literasi kesehatan mental pada kader remaja	Kader Remaja Puskesmas Ngaglik 2
Tahap Evaluasi yaitu melakukan proses evaluasi keefektifan program intervensi kesehatan mental	Mitra dan Kader Remaja Puskesmas Ngaglik 2

Modul pelaksanaan kegiatan serta alat ukur kesejahteraan psikologis ini merupakan hasil pengembangan atau modifikasi dari penelitian yang sudah ada sebelumnya. Alat ukur yang digunakan untuk mengungkapkan kesejahteraan psikologis adalah skala *Psychological Well Being* yang diadaptasi langsung dari penelitian (Rachmayani & Ramdhani, 2014) yang mengacu pada teori Ryff dan Singer dengan jumlah aitem sebanyak 48 aitem. Skala ini terdiri dari 6 aspek, yaitu mandiri, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri. Nilai korelasi aitem total dari skala ini adalah 0,304 hingga 0,580. Kemudian nilai reliabilitasnya juga cukup tinggi dan reliabel dengan koefisien *alpha cronbach* sebesar 0,912. Skala ini menggunakan model skala likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai, Agak Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai. Sedangkan modul pelaksanaan kegiatan yang digunakan mengacu pada aspek aspek kesehatan mental dari O'Connor dan Casey (2015) yang terdiri dari rekognisi gejala gangguan mental, pengetahuan tentang informasi kesehatan mental, pengetahuan

terkait apa saja penyebab munculnya gangguan mental, pengetahuan terkait pencarian pertolongan formal, pengetahuan terkait cara menjaga kesehatan mental yang positif, dan keyakinan tentang gangguan mental.

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah, diskusi dalam kelompok kecil, tanya jawab, permainan (*role playing*) dan refleksi. Bentuk partisipasi mitra dalam pelaksanaan kegiatan ini cukup aktif dan menyambut baik program pelatihan literasi kesehatan mental ini. Bentuk partisipasi tersebut terwujud dalam bentuk terbitnya surat kerjasama mitra dan kesediaan untuk menyediakan berbagai macam perlengkapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam proses pengabdian kepada masyarakat, seperti misalnya ruang kelas tempat dilaksanakannya kegiatan, dan mempersiapkan *sound system*.

Sasaran dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah kader remaja yang berada dalam lingkup binaan Puskesmas Ngaglik 2, dengan usia 12 sampai 21 tahun. Sampel dalam kegiatan ini hanya terdiri dari satu kelompok saja yaitu kelompok yang akan dikenakan intervensi literasi kesehatan mental. Mitra juga berpartisipasi aktif dalam kesuksesan kegiatan pengabdian ini, dimana bidan Puskesmas sekaligus pembina dari kader remaja Puskesmas Ngaglik 2 bersedia mendampingi dan mengikuti kegiatan ini hingga selesai. Bidan atau pembina kader remaja juga ikut melihat kegiatan pelatihan literasi kesehatan mental ini sehingga nantinya akan mampu menerapkan atau mengaplikasikan teknik ini kedepannya ketika menemukan permasalahan serupa pada remaja. Kemudian tim pengabdian juga akan secara aktif melakukan evaluasi selama satu sampai dua bulan pasca pelaksanaan kegiatan untuk memastikan bahwa program ini efektif untuk diterapkan pada kader remaja disana.

Program pelatihan literasi kesehatan mental ini juga dilakukan proses monitoring. Monitoring program dilakukan sejak awal dimulainya kegiatan ini dari tahap persiapan, proses pelaksanaan, sampai tahap akhir kegiatan. Setiap akhir tahapan kegiatan, monitoring dilakukan untuk mengetahui apakah pelaksanaan program sudah sesuai dengan rencana program yang telah dibuat. Pada akhir pelaksanaan, tim pengabdian akan memberikan *post test* untuk mengetahui tingkat kesejahteraan akademik dan literasi kesehatan mental yang dimiliki oleh peserta setelah mengikuti program pelatihan literasi kesehatan mental. Berdasarkan dari evaluasi dan masukan dari para peserta, selanjutnya tim akan melakukan pengolahan data yang ada untuk bisa dijadikan referensi terkait dengan permasalahan yang harus diselesaikan di tahun berikutnya. Dengan demikian, diharapkan permasalahan akan cenderung berkurang dari tahun ke tahun

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Dosen dari Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ini yaitu dengan memberikan intervensi terkait literasi kesehatan mental kepada para kader remaja binaan Puskesmas Ngaglik 2. Jumlah kader remaja secara keseluruhan ada 70 orang, namun yang hadir untuk mengikuti kegiatan ini hanya 45 orang saja. Keseluruhan peserta bersedia mengikuti kegiatan ini secara penuh, mulai dari *pretest*, *ice breaking*, intervensi literasi kesehatan mental, *posttest* dan evaluasi. Pelaksanaan kegiatan PkM ini dilakukan pada hari Kamis, tanggal 22 Juni 2023 dari pukul 08.00 sampai pukul 11.00 WIB.

Pelaksanaan PkM dimulai dengan sesi *pretest* skala kesejahteraan psikologis yang berisi 48 aitem dengan lima pilihan jawaban. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan *ice breaking* yang diisi oleh mahasiswa yang ikut membantu dan bertugas sebagai co-fasilitator dalam kegiatan intervensi literasi kesehatan mental ini. Permainan yang diberikan oleh co-fasilitator adalah menyambung kata menjadi kalimat, dimana peserta akhir yang akan menggabungkan seluruh kata menjadi kalimat yang utuh. Kegiatan *ice breaking* ini cukup menyenangkan sehingga para peserta juga dapat lebih rileks dan santai dalam mengikuti kegiatan intervensi literasi kesehatan mental.

Setelah pengisian *pretest* dan pelaksanaan *ice breaking*, pemateri atau fasilitator dalam hal ini adalah dosen Prodi Psikologi memberikan materi intervensi berupa literasi kesehatan mental pada remaja. Adapun materi intervensi literasi kesehatan mental yang diberikan kepada kader remaja adalah definisi kesehatan mental, aspek-aspek dalam kesehatan mental, kriteria orang sehat mental menurut WHO, jenis dan ciri-ciri gangguan mental, faktor penyebab gangguan mental, *life skills* untuk mencegah gangguan mental, dan studi kasus.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa nilai mean atau rata-rata skor kesejahteraan psikologis para kader remaja meningkat dari angka 145,02 menjadi 146,78. Walaupun tidak begitu signifikan, namun tetap menunjukkan adanya peningkatan nilai mean skor kesejahteraan psikologis sebesar 1,76. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest

Kelompok	N	Nilai Mean
<i>Pretest</i>	45	145,02
<i>Posttest</i>	45	146,78

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan dengan uji Wilcoxon, diketahui bahwa kegiatan intervensi literasi kesehatan mental ini cukup efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dari para kader remaja. Hal ini ditunjukkan dengan hasil *test statistics*, dimana nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan kondisi kesejahteraan psikologis antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi literasi kesehatan mental. Selain itu, berdasarkan hasil evaluasi di akhir, pengabdian juga menemukan bahwa hampir seluruh peserta merespon secara positif terhadap kegiatan ini. Beberapa dari mereka menyampaikan bahwa melalui kegiatan ini, mereka mendapatkan kenalan baru, mendapat wawasan dan pengetahuan yang baru juga tentang kesehatan mental, lebih mengenal dan *aware* atau menyadari kondisi diri, baik itu kelebihan dan kekurangan, sehingga mampu melakukan introspeksi apa yang sedang dirasakan saat ini. Adapula peserta yang menyampaikan bahwa pentingnya untuk memiliki perasaan empati atau peka terhadap apa yang terjadi di sekitar juga dapat membantu orang-orang terdekat yang sedang membutuhkan pertolongan secara psikologis.

Kesehatan termasuk dalam kebutuhan utama yang sangat dibutuhkan oleh semua manusia, baik itu kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental merupakan kondisi individu yang sejahtera dan dapat terpenuhi dengan tiga aspek, yaitu aspek fisik, mental, sosial dan kognisi. Individu yang sejahtera dan sehat mental dapat menjalankan 4 aspek di atas secara normal apabila mampu menangani stres, produktif, mampu mengaktualisasikan diri dengan baik dan bermanfaat bagi orang yang ada di sekitar (World Health Organization, 2022). Sebagaimana tercantum dalam hasil pengabdian yang dilakukan oleh Lestari & Wahyudianto (2022), adanya penyuluhan literasi kesehatan mental efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait kesehatan mental, dimana salah satu pengetahuan yang didapatkan adalah tentang keterampilan pertolongan mandiri serta pertolongan pertama untuk memberi dukungan pada orang lain dengan gangguan mental. Temuan ini juga diperkuat oleh Lestari et al. (2021) dimana masyarakat dengan literasi kesehatan mental yang tinggi mampu mencari pertolongan yang tepat dalam membantu permasalahan yang dihadapi dibandingkan dengan masyarakat dengan literasi kesehatan mental rendah.

Luaran yang dihasilkan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah (1) Kader remaja mampu memahami dan mengidentifikasi kondisi kesejahteraan psikologis dalam diri mereka, (2) remaja dapat mempelajari berbagai macam pengetahuan terkait kesehatan mental, seperti definisi, aspek, jenis dan ciri gangguan mental, faktor dan dampak

dari gangguan mental serta mempelajari keterampilan untuk mencegah munculnya permasalahan mental pada diri sendiri maupun yang terjadi di sekitar masyarakat, (3) kader remaja dapat menyebarluaskan pengetahuan yang didapatkan kepada keluarga dan masyarakat secara luas.

Kendala dalam pelaksanaan pengabdian ini diantaranya adalah pengabdian harus menunggu jadwal yang ditetapkan oleh pihak Puskesmas Ngaglik 2 karena kegiatan ini masuk dalam salah satu agenda kegiatan yang akan dilakukan oleh bidan Puskesmas. Beberapa kali pihak pengabdian melakukan koordinasi, namun kegiatan harus tertunda karena adanya kendala dari internal Puskesmas. Kegiatan yang seharusnya bisa dilaksanakan pada bulan Maret, harus tertunda sampai bulan Juni. Pada proses pelaksanaan, tidak ada kendala yang berarti sehingga kegiatan intervensi literasi kesehatan mental ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.



**Gambar 1.** Proses pelaksanaan intervensi literasi kesehatan mental  
Sumber: Dokumentasi pelaksanaan

#### **4. SIMPULAN**

Kegiatan intervensi literasi kesehatan mental ini memiliki kontribusi yang cukup positif terhadap peningkatan kondisi kesejahteraan psikologis dari para kader remaja di Puskesmas Ngaglik 2. Kondisi ini terlihat dari adanya selisih nilai mean atau rata-rata antara sebelum dan sesudah para kader remaja diberikan intervensi literasi kesehatan mental. Selain itu, terlihat pula dari evaluasi akhir yang dilakukan, hampir keseluruhan peserta menyatakan puas dan merasa kegiatan ini sangat bermanfaat untuk dirinya dan orang-orang yang ada di sekitarnya.

Saran yang bisa diberikan oleh pengabdian adalah pihak Puskesmas mungkin bisa lebih

rutin untuk mengadakan kegiatan perkumpulan kader remaja. Misalnya kegiatan dengan agenda *sharing* dan diskusi terkait kesehatan mental. Kegiatan ini juga dapat dikemas dalam bentuk *focused group discussion*, dimana sebelumnya bisa dilakukan *screening* terlebih dahulu terkait permasalahan kesehatan mental apa yang banyak terjadi di kalangan remaja. Kegiatan ini pastinya sangat diharapkan dapat membantu para kader remaja dalam mengatasi permasalahan sehari-hari yang terjadi pada dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes, R. I. (2013). *Riset kesehatan dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI, 2013, 110-119.
- Lestari, S., Rahmawati, I., Faizah, F., Risqi, P. M., & Feraihan, R. (2021). The analysis of mental health awareness constructs in college students during the Covid-19 pandemic based on Rasch Model application. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(2), 143–151. <https://doi.org/10.24036/00455za0002>
- Lestari, S., & Wahyudianto, M. (2022). Psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. *Jurnal PLAKAT. Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 4(2), 146–157. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v4i2.8671>
- Novianty, A. (2017). Literasi Kesehatan Mental : Pengetahuan Dan Persepsi Publik Mengenai Gangguan Mental; Literacy of Mental Health: Knowledge and Public Perception of Mental Disorders. *Analitika*, 9(2), 68–75. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika> Literasi
- Nurkholis. (2020). Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Jurnal PGSD*, 6(1), 39–49. <https://doi.org/10.32534/jps.v6i1.1035>
- O'Connor, M dan Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 229(1–2), 511–516. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064>
- Rachmayani, D., & Ramdhani, N. (2014). Language and Cultural Adaptation Psychological Well-Being Scale. *Proceeding Seminar Nasional Psikometri*, 253–268. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/6417/29-DitaRachmayani.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rulanggi, R., & Hastjarjo, T. D. (2016). Psikoedukasi “IKESMEN” Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa pada Guru. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 2(1), 47. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.32318>
- Santrock, John, W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja (Edisi Keenam)* (Keenam). Jakarta: Erlangga.
- World Health Organization. (2022). *Mental Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Diakses pada tanggal 6 Juni 2023 pukul 16.18