
Peran Sekolah Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja Dengan Program Konseling

**Dwi Azura¹, Elva Gustina Hasibuan², Ingin Setia Zai³, Maulana Randy Septian⁴, Ratih Oktavia⁵,
Resa Damaiyana Saragih⁶, Silvi Inayah Nasution⁷, Sri Damayanti⁸, Ulfiyah Az-Zahra Dahlan⁹,
Windah Wardani¹⁰**

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: ¹dwiazura1969@gmail.com, ²elvahasibuan33@gmail.com, ³SZmisteringin@gmail.com,
⁴maulanabanana21@gmail.com, ⁵oktaviaratih39@gmail.com, ⁶resadajawak@gmail.com,
⁶silvinasution074@gmail.com, ⁷sridamayantivivo12@gmail.com, ⁸ulfiyahazzahrad@gmail.com,
⁹windawardani22@gmail.com

Corresponding author: dwiazura1969@gmail.com

ABSTRAK

Informasi Artikel:

Terima: 28-12-2023

Revisi: 29-12-2023

Disetujui: 30-12-2023

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran sekolah dalam mendukung kesehatan mental remaja melalui program konseling. Metode yang digunakan yaitu, ceramah, diskusi tanya jawab, dan demonstrasi untuk mengukur perubahan dalam pemahaman, perilaku, atau kesehatan mental terkait program konseling yang diterapkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran sekolah sangat penting dalam mempromosikan kesehatan mental remaja melalui program konseling. Faktor-faktor seperti dukungan dari staf sekolah, integrasi program konseling dalam kurikulum, serta peningkatan kesadaran dan aksesibilitas siswa terhadap layanan konseling sangat berpengaruh terhadap efektivitas program tersebut. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan ini memiliki potensi besar untuk membentuk kesehatan mental remaja, mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memfasilitasi resiliensi di kalangan siswa. Temuan ini mendorong perlunya peningkatan dukungan terhadap program konseling di lingkungan pendidikan untuk mempromosikan kesehatan mental yang lebih baik di kalangan remaja.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Kualitas Hidup, Psikosis, Stres

ABSTRACT

This research aims to explore the role of schools in supporting adolescent mental health through counseling programs. The methods used are lectures, question-and-answer discussions, and demonstrations to measure changes in understanding, behavior, or mental health related to the counseling program implemented. The research results show that the role of schools is very important in promoting adolescent mental health through counseling programs. Factors such as support from school staff, integration of counseling programs in the curriculum, and increased student awareness and accessibility to counseling services greatly influence the effectiveness of the program. This research shows that this approach has great potential to shape youth mental health, reduce stress, improve emotional well-being, and facilitate resilience among students. These findings encourage the need for increased support for counseling programs in educational settings to promote better mental health among adolescents.

Keywords: Mental Health, Psychosis, Quality of Life, Stress

Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 1 Nomor: 2 (Nopember: 2023) hal: 136-144

PENDAHULUAN

Kesehatan seseorang sangat memengaruhi kualitas hidupnya, jika tidak ada masalah kesehatan fisik atau mental, kualitas hidup seseorang akan lebih baik. Kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial, bukan hanya keadaan fisik yang bebas dari penyakit atau kelemahan. Artinya, seseorang dikatakan sehat apabila semua aspeknya tidak terganggu, baik secara fisik, psikis, maupun sosial (Massuhartono & Mulyant, 2018). Selain itu, Suhaimi mendukung pendapat di atas dengan menyatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik (biologi), kecerdasan (relasi/kognisi), emosi (emosional), dan spiritual (religius) seseorang secara optimal, dan perkembangan tersebut berlangsung sesuai dengan kondisi orang lain (Suhaimi, 2015).

Kesehatan mental seseorang dapat ditingkatkan oleh banyak hal. Menurut National Mental Illness Alliance (2015), psikosis adalah suatu kondisi di mana seseorang mengalami perubahan dalam cara mereka berpikir, merasakan, suasana hati, cara mereka berinteraksi dengan orang lain, dan cara mereka menjalani kehidupan sehari-hari. WHO menyatakan bahwa 10 hingga 20 persen anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental. Separuh kasus gangguan jiwa muncul sebelum usia 14 tahun. Grant dan Brito (2010) juga mendukung pendapat di atas, menyatakan bahwa sejumlah survei global telah dilakukan untuk mengetahui prevalensi kesehatan mental. 20% remaja dan anak-anak melaporkan gangguan kesehatan mental. Berdasarkan penelitian kesehatan dasar yang dilakukan pada tahun 2013, Ervina (2015) menemukan bahwa 6,0% orang Indonesia di atas 15 tahun mengalami gangguan jiwa afektif. Selain itu, data National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) dari Hutasuhut (2016) menunjukkan bahwa 13,1% anak dan remaja usia 8–15 tahun memiliki gejala yang terkait dengan masalah kejiwaan (bukan penyalahgunaan narkoba) saat menggunakan DSMIV. Ada sejumlah variabel tambahan yang meningkatkan kemungkinan anak dan remaja mengalami gangguan kesehatan mental. Seperti yang disebutkan sebelumnya, "ketinggalan" adalah faktor risiko yang signifikan.

Ada banyak jenis gangguan kesehatan mental. Ini termasuk kecemasan, depresi, gangguan pemusatan perhatian, hiperaktif, dan gangguan perilaku (Lawrence D, Johnson S, Hafekost J, Boterhoven DHK et al., 2015). Menurut Knopf, Park, Mulye (2008), depresi, kecemasan, gangguan perhatian deficit hiperaktivitas, dan penggunaan obat terlarang adalah gangguan mental yang paling umum diderita oleh remaja. Kesehatan mental remaja dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, dan mood mereka. Selain itu, gangguan mental memengaruhi kehidupan sehari-hari dan cara seseorang berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, penggunaan obat-obatan terlarang, bahkan jika tidak ditangani, dapat menyebabkan gangguan kejiwaan atau skizofrenia.

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Proses belajar yang baik harus mendukung pendidikan yang baik. Belajar adalah kegiatan fisik atau badaniah yang merupakan pertumbuhan atau perubahan dalam

Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 1 Nomor: 2 (Nopember: 2023) hal: 136-144

diri seseorang yang ditunjukkan dalam tingkah laku baru melalui pengalaman dan latihan. Interaksi antar individu dan individu dengan lingkungannya menyebabkan belajar (Agustin, 2011).

Agar setiap orang berhasil mengembangkan kemampuannya, diperlukan lingkungan yang mendukung. Salah satunya adalah lingkungan sekolah. Sekolah merupakan lembaga yang bertujuan untuk mempelajari dan mengembangkan karakter peserta didik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat. Di sekolah, guru juga memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu membentuk dan mengembangkan potensi dan individualitas setiap siswa. Kami memberikan bimbingan dan konsultasi di sekolah-sekolah seperti SMA, SMP, SD. Seiring berjalannya waktu, permasalahan siswa menjadi sangat beragam, terutama

Saat ini banyak sekali perilaku yang menghambat perkembangan potensi dan pengembangan karakter siswa SMP. Siswa sekolah menengah pertama (SMP) seringkali menemui kendala dan permasalahan yang tidak dapat mereka selesaikan sendiri dan memerlukan bantuan orang lain terutama orang tua dan guru kelas. Saat ini berbagai fenomena problematis sedang terjadi di kalangan siswa SMP, mulai dari kekerasan seksual hingga tawuran dan merokok. intimidasi dll. Baik sebagai pelaku maupun sebagai korban. Jika menyangkut permasalahan yang dihadapi siswa, guru kelas tidak dapat membantu siswa menyelesaikannya sendirian. Guru juga memerlukan tenaga yang dialami oleh siswa sekolah menengah pertama (SMP). ahli untuk memberikan bimbingan dan nasehat.

Oleh karena itu bimbingan dan nasehat merupakan bagian yang sangat penting dan harus ada di sekolah khususnya sekolah menengah untuk membantu guru kelas dalam memecahkan permasalahan siswa dan membentuk karakter yang baik pada diri siswa.

METODE PELAKSANAAN

Pada penelitian ini, metode yang digunakan yaitu, ceramah, diskusi tanya jawab, dan demonstrasi. Penggunaan metode ceramah dilakukan pada saat pemberian informasi seputar kesehatan mental. Metode diskusi tanya jawab digunakan setelah pemberian informasi telah selesai dilakukan. Para siswa diberikan kesempatan untuk memberikan pertanyaan seputar kesehatan mental yang belum dimengerti. Bukan hanya itu, pemberian soal mengenai kesehatan mental juga diberikan sebelum maupun sesudah kegiatan ceramah. Soal berjumlah 10 soal berkaitan dengan materi yang akan disampaikan. Selanjutnya, metode demonstrasi untuk memberitahukan pentingnya konseling dalam konteks kesehatan mental juga memahami kesehatan mental, mengontrol emosi, dan mengutarakan suatu isi pikiran maupun perasaan dengan cara yang baik, waktu yang baik, juga kepada siapa mengutarakan nya. Terlebih lagi untuk seseorang yang sedang berada di fase remaja. Alat dan media yang digunakan pada kegiatan penelitian ini adalah laptop, LCD, layar, slide powerpoint, dan kertas soal.

Prosedur dalam penelitian ini adalah peneliti atau dalam hal ini mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara meminta izin dengan mengirimkan surat permohonan dalam melakukan penelitian kepada pihak sekolah (SMP Al-azhar) kemudian pihak tersebut memberikan izin kepada pihak

Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 1 Nomor: 2 (Nopember: 2023) hal: 136-144

peneliti. Penelitian ini dilakukan satu hari pada satu kelas (kelas 8) dengan jumlah siswa sebanyak 21 orang di sekolah Al-azhar Medan, Sumatera Utara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Deskripsi Usia

Umur	f	%
11-13	9	45
13-15	11	55
Total	20	100

Pada tabel 1 hasil perhitungan menunjukkan bahwa dari 20 responden, 45% responden berusia 11-13 Tahun. Dan sisanya sebesar 55% responden berusia 13-15 tahun.

Tabel 2. Hasil Deskripsi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	f	%
Laki-Laki	14	60
Perempuan	6	30
Total	20	100

Pada tabel 2 hasil perhitungan menunjukkan bahwa dari 20 responden, 30% responden berjenis kelamin laki-laki. Kemudian sebesar 60% responden berjenis kelamin Perempuan.

Tabel 3. Hasil Deskripsi Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan	f	%
Baik	15	75
Kurang	5	5
Total	20	100

Pada tabel 3 hasil perhitungan menunjukkan bahwa dari 20 responden, 75 % responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Kemudian sebesar 25 % responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Dari tabel menunjukkan bahwasanya terjadi peningkatan pengetahuan dari pengetahuan baik sebelumnya 0% menjadi 75 %.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hasil yang positif dari kegiatan penyuluhan ini, dimana siswa dan siswi mengerti dan paham mengenai program konseling dari kesehatan mental ini. Peran sekolah sangat penting dalam mempromosikan kesehatan mental remaja melalui program konseling, dimana masih banyak terdapat siswa dan siswi yang masih belum paham mengenai program konseling dari kesehatan mental ini. Pendekatan ini memiliki potensi besar untuk membentuk kesehatan mental remaja, mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memfasilitasi resiliensi di kalangan siswa dan siswi. Temuan ini mendorong perlunya peningkatan dukungan terhadap program konseling di lingkungan pendidikan untuk mempromosikan kesehatan mental yang lebih baik di kalangan remaja.

Peran Sekolah Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja Dengan Program Konseling

1. Program Konseling

Menurut American School Counselor Association (2005), konseling adalah proses dukungan profesional yang diberikan oleh para profesional yang terlatih dan bersertifikat untuk membantu mengatasi masalah akademik dan kejuruan yang mengganggu perkembangan yang sehat atau mengganggu kinerja akademik, termasuk teknik dan strategi untuk membantu siswa bereksplorasi.

Konseling psikologis merupakan praktik profesional yang terspesialisasi dan unik dalam pelaksanaannya. Fokus konseling kesehatan mental adalah pada gangguan psikologis seseorang, seperti perilaku negatif atau bermasalah. Strategi implementasinya menggunakan proses konsultasi yang terdiri dari fase awal, fase inti, dan fase akhir. Konseling profesional membahas perkembangan manusia, kesejahteraan, pertumbuhan pribadi, atau perkembangan dan gangguan profesional melalui kesehatan mental, prinsip psikologis, atau intervensi kognitif, emosional, perilaku, atau sistemik. Oleh karena itu, konseling psikologis adalah proses memberikan dukungan profesional kepada orang yang menderita gangguan psikologis, pengaturan diri, dan gangguan pertumbuhan dan perkembangan negatif. Konseling yang fokus pada kesehatan mental masyarakat.

Prayitno dan Amti (2007) menjelaskan proses konseling terdiri dari tiga tahap, yaitu :

- a. Tahap awal, terjalannya hubungan konseling yang melibatkan klien (rapport), dan klarifikasi serta definisi masalah. Ketika hubungan konseling terjalin dengan baik dan klien berkontribusi, maka konselor harus mampu mengklarifikasi, menilai, dan mendalami permasalahan klien. Konselor menyelidiki atau mengevaluasi masalah yang mungkin terjadi, merancang solusi yang mungkin, menegosiasikan kontrak, dan berupaya mencapai kesepakatan antara konselor dan klien. Kontrak waktu, yaitu waktu pertemuan yang diinginkan klien dan jangka waktu dimana konsultan tidak berkeberatan, kontrak tugas, yaitu pembagian kerja antara konsultan dan klien, perjanjian kerja sama dalam proses konsultasi, yaitu definisi peran dan tanggung jawab bersama, konsultasi kegiatan Kolaborasi antara konsultan dan konsultan di seluruh spektrum.
- b. Fase inti (pekerjaan), eksplorasi lebih dalam dan keterlibatan dengan masalah klien. Eksplorasi masalah bertujuan untuk memberikan perspektif baru dan alternatif terhadap permasalahan yang dihadapi klien. Konselor mengevaluasi kembali dan bekerja sama untuk meninjau masalah dengan klien untuk memastikan bahwa hubungan konseling tetap terjaga.
- c. Fase Akhir (Fase Tindakan): Konselor bersama klien menarik kesimpulan tentang hasil proses konseling, menyusun rencana tindakan yang akan dilaksanakan berdasarkan kesepakatan yang dibuat pada proses konseling sebelumnya, dan mengevaluasi klien. Kemajuan Jika Anda ingin mengetahui proses dan hasil konsultasi (evaluasi segera), silakan membuat janji untuk konsultasi berikutnya.
- d. Tahap terakhir ditandai dengan beberapa poin. Yaitu perubahan klien ke arah yang positif, sehat dan dinamis, pemahaman baru klien terhadap permasalahan yang dihadapinya, dan perencanaan kehidupan masa depannya melalui program yang jelas.

2. Karakteristik Kesehatan Mental

Ciri-ciri kesehatan mental meliputi (a) spiritualitas, (b) penentuan nasib sendiri, dan (c) persahabatan. Ciri-ciri orang sehat mental sejalan dengan Myers, Whitmer, dan Sweeney (Hidayat dan Hedy, 2013: 88) yang menyatakan: yaitu : (a) spiritual, (b) penentuan nasib sendiri, (c) persahabatan' adalah: Tugas pertama dalam hidup adalah spiritualitas. Spiritualitas adalah tugas hidup yang pertama dan terpenting serta titik sentral kesempurnaan. Tantangan tersebut meliputi aspek keagamaan, kedamaian hidup, makna dan tujuan hidup, optimisme, harapan masa depan, serta nilai-nilai yang menjadi pedoman hidup dan pengambilan keputusan. Tantangan hidup yang kedua adalah pengendalian diri, tantangan mengatur diri agar bisa hidup sehat dan bersemangat. Tugas hidup ini mencakup unsur-unsur berikut: (1) mencapai dan mempertahankan harga diri, (2) pengendalian diri, (3) keyakinan realistis, (4) kesadaran emosional, dan (5) pemecahan masalah dan kreativitas (6) nutrisi, (7) olahraga, (8) perawatan diri, (9) manajemen stres, (10) identitas gender, dan (11) identitas budaya. Tantangan hidup yang ketiga adalah persahabatan, yaitu hubungan sosial antar individu dalam suatu masyarakat berdasarkan komitmen bersama yang didasari oleh kedekatan dan saling pengertian. Hasil dari persahabatan adalah menerima dukungan sosial yang berwujud dan tidak berwujud.

3. Faktor - Faktor yang Menyebabkan Ketidaksehatan Mental Peserta Didik

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental siswa antara lain dampak kesehatan terhadap emosi, pemikiran, kecerdasan, perilaku, frustrasi, konflik, dan kecemasan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental siswa dinilai baik. Artinya, pelajar cenderung tidak merasakan atau mengalami gangguan dari faktor-faktor yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mentalnya. Hal ini sejalan dengan Daradjat (1983: 17) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kesehatan jiwa adalah emosi, termasuk gangguan emosi yang disebabkan oleh gangguan kesehatan jiwa. yaitu kecemasan (anxiety), iri hati, kesedihan, rasa rendah diri, kemarahan, keraguan (bragu-raguan), dan lain-lain. Semua emosi yang berbeda ini dapat dilihat pada satu orang yang menonjol, mungkin lebih dari satu, dan terkadang semuanya pada satu orang.

4. Upaya yang Dilakukan Sekolah Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental

Upaya sekolah dalam meningkatkan kesehatan jiwa siswa meliputi a) layanan informasi, b) layanan konseling individual, c) layanan konseling kelompok, dan d) layanan konseling kelompok. Dalam melakukan kegiatan pengabdian untuk meningkatkan kesehatan jiwa siswa, guru memberikan konseling mediasi dan konseling. Jenis layanan yang tersedia untuk mempromosikan kesehatan mental adalah layanan informasi dan layanan konsultasi individu. Layanan konseling kelompok, layanan konseling kelompok. Layanan bimbingan dan konseling memberikan siswa pikiran yang sehat. Hal ini dilakukan dengan sangat baik dan berhasil tergantung pada tujuan yang ingin dicapai, sehingga pemberian layanan harus dilakukan melalui berbagai jenis layanan. Upaya guru dalam bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut Neviyarni (2009: 75). "Bimbingan dan Konseling merupakan suatu layanan penunjang yang memungkinkan peserta didik berkembang secara mandiri dan optimal dalam bidang bimbingan pribadi, baik secara individu maupun kelompok." "Bimbingan Sosial, Bimbingan Akademik, dan Bimbingan Karir" Layanan bimbingan dan bimbingan di sekolah meliputi bimbingan karir, pemberian informasi, distribusi penempatan, bimbingan individu, bimbingan kelompok, bimbingan kelompok, dan layanan konseling.

Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 1 Nomor: 2 (Nopember: 2023) hal: 136-144



Gambar 1. Pemberian Materi



Gambar 2. Pembagian Pre Test dan Post Test



Gambar 3. Siswa-Siswi Pre Test dan Post Test



Gambar 4. Foto Bersama Siswa dan Siswi

SIMPULAN

Program konseling di sekolah memiliki peran penting dalam membantu perkembangan siswa secara emosional, akademis, dan sosial. Dalam rangka meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan

Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 1 Nomor: 2 (Nopember: 2023) hal: 136-144

mental di kalangan remaja yaitu siswa dan siswi SMP Al-Azhar kota Medan, implementasi program konseling dapat digunakan untuk memberikan dukungan kepada siswa dan siswi mengenai kesehatan mental. Hasilnya menunjukkan bahwa melalui pelatihan konseling, siswa mampu memahami dengan lebih mendalam isu-isu kesehatan mental. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 20 responden, 75 % responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Kemudian sebesar 25 % responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Dari tabel 3 menunjukkan bahwasanya terjadi peningkatan pengetahuan dari pengetahuan baik sebelumnya 0% menjadi 75 %. Hal tersebut menunjukkan hasil yang positif dari kegiatan penyuluhan ini, dimana siswa dan siswi mengerti dan paham mengenai program konseling dari kesehatan mental ini.

SARAN

1. Pembentukan dan Pengembangan Program Konseling yang Inklusif : Di sediakan sesi konseling individual dan kelompok, serta melenggarakan program kelas atau seminar mengenai topik-topik seperti manajemen waktu, motivasi, dan pengembangan diri.
2. Pengembangan Program Berkelanjutan : Merancang program konseling yang berkelanjutan dan terintegrasi dalam kurikulum sekolah untuk memastikan berlanjutnya pemahaman dan keterampilan siswa terkait kesehatan mental.
3. Melibatkan Orang Tua dan Guru: Melibatkan orang tua dan guru dalam upaya meningkatkan kesadaran kesehatan mental siswa. Kolaborasi ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung di rumah dan di sekolah.
4. Penelitian Lanjutan : Menyelenggarakan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari program konseling terhadap kesehatan mental siswa. Penelitian ini dapat memberikan pandangan lebih dalam tentang efektivitas dan keberlanjutan dari inisiatif ini.
5. Penyebarluasan Informasi: Mengintensifkan upaya penyebaran informasi tentang kesehatan mental kepada seluruh komunitas sekolah. Seminar, lokakarya, atau kegiatan publikasi dapat menjadi cara efektif untuk memperluas kesadaran dan pemahaman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kepala sekolah dan guru-guru di SMP Al-Azhar Medan karena telah mengizinkan kami melakukan penyuluhan di sekolah ini dengan tujuan memberikan materi dan mengedukasi siswa dan siswi mengenai kesehatan mental untuk memenuhi tugas mata kuliah. Terima kasih juga untuk semua anggota tim penyuluhan atas dedikasi dan kontribusi dalam memberikan informasi, bimbingan dan kerjasama dalam penyuluhan ini sehingga kita dapat menyelesaikan penelitian ini tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnes, E. (2023). Dampak Lingkungan Sekolah terhadap Hasil Belajar dan Kesehatan . Volume 06, No. 01, 317-327.
- Efrilly Mosa, Y. L. (2018). STUDI TENTANG KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK KELAS . 1-8.
- Evi, T. (2020). Manfaat Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa SD. Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK), 2(1), 72-75
- Fkhriani, D. V. (2019). KESEHATAN MENTAL. Pamekasan, Jawa Timur: CV.DUTA MEDIA.
- Heriansyah, M. (2019). Konseling Kesehatan Mental untuk . Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia, 68-72.

*Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin
(ECOS-PRENEURS)*

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 1 Nomor: 2 (Nopember: 2023) hal: 136-144

Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Manthiq*, 5(1), 25-31.

Zulfia, I., Meilinda, M., Ilma, N., & Muskhafiyah, S. (2021). Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi. *Counseling As Syamil*, 1(1), 11-19.