

## **MENTAL HEALTH AWARENESS: EDUKASI KESEHATAN MENTAL REMAJA LEWAT QUIZ INTERAKTIF**

**Anna Yuliana<sup>1\*</sup>, Aprilita Rina Yanti Eff<sup>2</sup>, Inherni Marti Abna<sup>3</sup>,  
Anugrah Novianti<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Prodi Farmasi, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

<sup>4</sup>Prodi Ilmu Gizi, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

[anna.yuliana@esaunggul.ac.id](mailto:anna.yuliana@esaunggul.ac.id)

---

### **ABSTRAK**

**Abstrak:** Masalah Kesehatan mental pada remaja semakin meningkat akibat tekanan sosial, akademik, dan kurangnya pemahaman tentang menjaga kesehatan psikologis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental melalui metode edukasi interaktif berbasis quiz. Sasaran kegiatan adalah warga Kelurahan Cibodas Kota Tangerang, dengan total peserta sebanyak 50 orang. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan singkat mengenai kesehatan mental, penyampaian materi dengan media audio visual, serta sesi quiz interaktif untuk memperkuat pemahaman peserta. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest guna mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta dari 58,3% menjadi 92,6% yang berkaitan mengenai tanda-tanda gangguan mental, cara menjaga keseimbangan emosi, serta pentingnya dukungan sosial. Kegiatan ini terbukti efektif untuk menumbuhkan kesadaran dan kepedulian remaja terhadap kesehatan mental melalui pendekatan edukatif yang menyenangkan dan partisipatif.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental; Edukasi Remaja; Quiz Interaktif.

**Abstract:** *Mental health issues among adolescents are increasing due to social pressure, academic demands, and a lack of understanding of psychological well-being. This community service program aimed to enhance mental health awareness among adolescents through interactive quiz-based education. The program was conducted in Cibodas Village, Tangerang, involving 50 participants. The implementation included a brief counselling session on mental health, the delivery of educational materials using visual media, and interactive quizzes to reinforce understanding. Evaluation was carried out through pre-test and post-test assessments to measure knowledge improvement. The results showed increase percentage from 58,3% to 92,6% in participants' understanding of mental health indicators, emotional balance, and the importance of social support. This activity proved effective in raising awareness and fostering positive attitudes toward mental health among adolescents through an engaging and participatory learning approach.*

**Keywords:** Mental Health; Adolescents Education; Interactive Quizzes.



---

#### Article History:

Received: 25-10-2025

Revised : 08-12-2025

Accepted: 10-12-2025

Online : 04-02-2026



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Remaja Indonesia kerap menghadapi Kesehatan mental seperti kecemasan, depreasi, stress, dan distress psikologis, dengan prevalensi yang cukup tinggi (*World Health Organization*, 2022). Studi yang dilakukan di Jakarta dan Sulawesi melaporkan bahwa sekitar 24-25% remaja mengalami *psychological distress* dan 12-13% mengalami depresi tergantung status sekolah dan lokasi wilayah (Kemenkes RI, 2018). Kurangnya literasi mental, tekanan akademik, peran media sosial, serta kurangnya dukungan emosional dan akses layanan menjadi faktor pemicu kuat (Winengsih et al., 2024). Selain itu, di daerah pedesaan seperti Desa Batur Probolinggo, sekitar 27% remaja dilaporkan distress mental (Syurandhari et al., 2023).

Kelurahan Cibodas, Kota Tangerang, merupakan salah satu wilayah padat penduduk yang memiliki dinamika sosial yang cukup aktif (Pemerintah Kota Tangerang, 2023). Secara sosial, interaksi masyarakat masih cukup kuat melalui kegiatan keagaman, posyandu, dan karang taruna, yang menjadi modal sosial dalam membangun program kesehatan mental berbasis komunitas (Radar Bhayangkara RI, 2025). Namun, masih terdapat keterbatasan akses literasi kesehatan mental yang memerlukan intervensi edukatif agar masyarakat, terutama remaja dapat lebih tanggap terhadap isu stress, depresi, maupun kecemasan (Yusuf, 2021).

Secara eksisting, ditemukan beberapa permasalahan mendasar yang menjadi hambatan dalam pengembangan potensi tersebut, khususnya terkait kesehatan mental remaja (*World Health Organization*, 2022). Berdasarkan hasil penjajakan awal melalui kuesioner ( $n=30$  remaja usia 13-18 tahun), ditemukan bahwa 76% responden sering merasa stres, terutama karena tekanan akademik, masalah keluarga, dan relasi sosial (Yuliana et al., 2025). Meski demikian, hanya 12% dari mereka yang pernah berkonsultasi atau menceritakan kondisi tersebut kepada orang dewasa atau pihak yang dipercaya (Yuliana et al., 2022). Selain itu, 64% responden mengaku menggunakan media sosial lebih dari 5 jam per hari, yang meningkatkan risiko paparan konten negatif dan perbandingan sosial, yang dapat berdampak pada citra diri dan isolasi psikologis (Radar Bhayangkara RI, 2025).

Minimnya fasilitas pendukung seperti ruang terbuka, layanan konseling, serta kurangnya kegiatan yang memfokuskan pada edukasi emosional membuat remaja di wilayah ini sangat rentan terhadap penurunan kesehatan mental (Sembiring et al., 2023). Padahal, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, gangguan kesehatan mental di kalangan remaja merupakan isu yang kian meningkat, dengan prevalensi gangguan mental emosional mencapai 9,8% pada kelompok usia 15 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2018). Oleh karena itu, intervensi edukatif berbasis komunitas sangat diperlukan untuk mencegah krisis kesehatan mental lebih lanjut (Rahmiyani et al., 2021).

Permasalahan terutama berakar pada rendahnya literasi Kesehatan mental dan kuatnya stigma sosial yang membuat remaja enggan mencari bantuan meskipun mengalami stress (Sembiring et al., 2023). Tekanan akademik dan ekspektasi keluarga turut memperparah kondisi, sementara paparan media sosial berlebihan meningkatkan resiko perbandingan sosial dan gangguan tidur. Di sisi lain, akses terhadap layanan konseling dan dukungan psikososial masih terbatas, ditambah kapasitas *peer support* yang belum terbangun optimal. Kombinasi faktor individu, keluarga, lingkungan digital, dan keterbatasan system layanan ini menjadikan masalah semakin kompleks. Akar masalah yang paling mendesak untuk ditangani adalah literasi kesehatan mental dan stigma, karena keduanya langsung mempengaruhi kesadaran remaja dalam mengenali masalah serta keberanian untuk mencari pertolongan (Florensa et al., 2023).

Melihat kondisi hulu (latar belakang keluarga, stres akademik, tekanan sosial) dan hilir (minimnya kesadaran diri, dukungan emosional, dan ruang edukasi), maka RT 005/RW 008 merupakan mitra strategis untuk program pengabdian masyarakat bertema kesehatan mental remaja (Pemerintah Kota Tangerang, 2023). Program ini bertujuan untuk meningkatkan literasi psikologis remaja, membangun komunitas yang mendukung kesejahteraan mental, serta memberikan keterampilan praktis seperti manajemen stres dan komunikasi asertif (Deprizon et al., 2024). Kegiatan akan dikemas dalam bentuk interaktif seperti diskusi kelompok, kuis digital, serta pelatihan penguatan diri yang relevan dengan kehidupan remaja sehari-hari (Yuliana et al., 2024).

Secara spesifik, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental dan pentingnya menjaga keseimbangan emosional sejak usia dini (Septiana et al., 2025), membekali peserta dengan keterampilan manajemen stres dan penguatan diri, menyediakan media edukasi interaktif seperti games, kuis digital melalui *Quizziz*, dan diskusi kelompok agar materi lebih mudah dipahami dan diterapkan, membangun komunitas remaja sadar mental health di tingkat RT yang dapat berkelanjutan, meningkatkan pengalaman mahasiswa dalam pengabdian masyarakat berbasis kebutuhan nyata lapangan (Yuliana et al., 2023).

## B. METODE PELAKSANAAN

Mitra sasaran pada kegiatan ini adalah remaja usia sekolah SMP dan SMA dengan total jumlah yang mengikuti kegiatan ada 50 orang yang sebelumnya diundang setelah melakukan koordinasi dengan pihak karang taruna yang ada di daerah tempat kegiatan dilaksanakan. Tahapan kegiatan berupa penyampaian materi melalui media audio visual dan dibantu dengan teknologi menggunakan aplikasi yang telah diunduh pada gawai. Materi yang disampaikan terkait informasi kesehatan mental remaja yang disampaikan dengan cara menarik, dimana para remaja diberikan paparan pengetahuan dengan menggunakan quiz interaktif sehingga penyampaian

materi menjadi menyenangkan dan mudah diterima karena menggunakan gawai yang biasa mereka gunakan.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan oleh 4 orang dosen dan 10 orang mahasiswa dari Prodi S1 Farmasi Universitas Esa Unggul Jakarta, dilaksanakan melalui beberapa tahap, dimulai dari proses pra pelaksanaan yang mencakup penyusunan surat izin pelaksanaan, survei lokasi penyuluhan kesehatan yang dinilai paling strategis, penyusunan kuesioner *pretest* dan *posttest*, persiapan materi, serta pembuatan *leaflet*, video dan *quiz* sebagai media utama dalam kegiatan edukasi tentang kesehatan mental remaja. Pelaksanaan kegiatan menggunakan dua metode utama, yaitu penyampaian materi melalui media audio visual dan pemanfaatan quiz interaktif sebagai sarana informasi untuk meningkatkan pemahaman peserta. Kegiatan diakhiri dengan proses evaluasi untuk menilai sejauh mana keberhasilan program. Adapun tahapan kegiatan pengabdian sebagai berikut:

### **1. Pra Pelaksanaan**

Pra pelaksanaan kegiatan, dilakukan dengan beberapa tahapan persiapan yang meliputi:

- a. Penyusunan materi presentasi
- b. Pelaksanaan survei lokasi untuk memperoleh data awal terkait jumlah remaja serta pengurusan izin kegiatan penyuluhan
- c. Koordinasi dan penyampaian penjelasan kepada mitra mengenai rencana kegiatan yang akan dilaksanakan
- d. Penyiapan dan pengadaan perlengkapan serta bahan yang diperlukan selama proses penyuluhan berlangsung.

### **2. Pelaksanaan**

Pada tahap implementasi, kegiatan penyuluhan dan praktik langsung dilakukan kepada kelompok remaja melalui beberapa rangkaian langkah yang terstruktur. Proses dimulai dengan sesi pembukaan dan pengenalan topik untuk membangun ketertarikan peserta. Selanjutnya penyampaian materi dilakukan menggunakan presentasi *audio visual* yang memuat contoh kasus, ilustrasi, serta penjelasan konsep secara bertahap agar mudah dipahami. Setelah itu, peserta menerima alat bantu berupa *leaflet* dan poster sebagai bahan bacaan pendukung yang dapat dipelajari kembali di luar sesi kegiatan. Untuk memastikan keterlibatan aktif, digunakan pula *quiz* interaktif yang dapat diakses melalui gawai, sehingga peserta dapat langsung menguji pemahamannya dengan cara yang menarik.

### **3. Evaluasi**

Evaluasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan melalui pengisian *pretest* dan *posttest* yang berisi lima belas butir pertanyaan. Tujuan evaluasi ini adalah untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan peserta secara terukur. Indikator keberhasilan

ditetapkan berdasarkan peningkatan skor rata-rata peserta setelah penyuluhan, serta perubahan distribusi nilai dari sebelum intervensi. Instrumen pertanyaan disusun mengacu pada materi yang disampaikan sehingga setiap butir soal merepresentasikan aspek pengetahuan inti yang ingin dicapai. Mekanisme analisis dilakukan dengan membandingkan persentase jawaban benar pada kedua instrumen, kemudian dihitung selisih peningkatan pengetahuan setiap peserta. Hasil tersebut dipresentasikan untuk menentukan apakah kegiatan penyuluhan telah mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan serta menjadi dasar rekomendasi untuk perbaikan program pada pelaksanaan berikutnya.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tahap Pra Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pra pelaksanaan berjalan lancar dan seluruh komponen persiapan terpenuhi. Materi presentasi berhasil disusun sesuai kebutuhan sasaran, sementara survey lokasi memberikan data awal mengenai jumlah remaja dan memastikan izin kegiatan diperoleh tanpa hambatan. Koordinasi dengan mitra menghasilkan kesepahaman terkait alur dan peran masing-masing pihak. Selain itu, seluruh perlengkapan bahan penyuluhan dapat dipersiapkan tepat waktu sehingga memastikan kegiatan utama dapat dilaksanakan dengan baik sesuai rencana.

### 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada Minggu 19 Oktober 2025 di Kantor RW 008 Kelurahan Cibodas, Kota Tangerang, telah berlangsung dengan lancar, dihadiri oleh 50 orang remaja yang memiliki tempat tinggal di sekitar lokasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembagian kuesioner pretest untuk menilai tingkat pemahaman awal peserta sebelum menerima materi penyuluhan. Selanjutnya, dosen bersama mahasiswa menyampaikan materi mencakup berbagai aspek, antara lain mengenai tanda-tanda gangguan mental, cara menjaga keseimbangan emosi, serta pentingnya dukungan sosial dari keluarga terdekat dan lingkungan sekitar. Kegiatan berlangsung selama sekitar 45 menit dengan pemaparan materi menggunakan media *infocus*, poster, serta video edukatif. Selain itu, peserta juga diperlihatkan contoh dan demonstrasi melalui media quiz interaktif, dimana quiz ini disampaikan melalui aplikasi *Quiziz* yang bisa dilakukan melalui gawai masing-masing. Tampilan *quiz* yang menarik karena serupa dengan permainan games disertai musik yang riang membuat para remaja terlihat menikmati keseluruhan kegiatan edukasi yang telah dilakukan.

Usai pemaparan, peserta diberi kesempatan untuk berdiskusi secara langsung dengan narasumber. Sesi tanya jawab berlangsung dinamis dan menunjukkan tingginya minat remaja terhadap topik yang dibahas. Sebagai bentuk evaluasi akhir, peserta kemudian mengisi kuesioner *post-test* guna

menilai peningkatan pemahaman setelah mengikuti kegiatan. Partisipasi aktif mitra selama penyuluhan tergambar pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Mental pada Remaja

### 3. Tahap Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan signifikan berdasarkan hasil pretest dan posttest dimana terjadi peningkatan rata-rata skor dari skor *pre-test* 58,3% dan skor *post-test* naik menjadi 92,6%, khususnya pada topik pengenalan stres, kecemasan, serta teknik manajemen emosi. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap partisipasi peserta selama sesi berlangsung dan dengan menganalisis hasil kuesioner *pre* dan *posttest*. Metode pembelajaran interaktif berbasis *quiz* terbukti efektif menarik minat peserta dan memperkuat retensi pengetahuan, yang menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis permainan mampu meningkatkan literasi kesehatan mental remaja secara signifikan (Yuliana et al., 2025). Hasil evaluasi *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil Evaluasi Kegiatan Pengabdian

Kategori Test	Skor	Presentase (%)
Rata-rata pretest	21.23	58.3
Rata-rata posttest	35.50	92.6

Kegiatan ini menggunakan kombinasi media audiovisual, *quiz* digital, dan diskusi kelompok kecil untuk memfasilitasi pemahaman peserta secara menyenangkan (Yuliana et al., 2024). Remaja menunjukkan respons positif terhadap penyampaian materi yang ringan dan relevan dengan kehidupan sehari-hari (Sembiring et al., 2023). Hasil monitoring menunjukkan bahwa lebih dari 90% peserta terlibat aktif dalam menjawab pertanyaan kuis, menunjukkan tingkat keterlibatan yang tinggi. Evaluasi formatif dilakukan setiap sesi untuk menilai pemahaman materi melalui refleksi singkat dan umpan balik lisan. Metode ini terbukti meningkatkan motivasi belajar dan rasa percaya diri peserta, sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa media interaktif digital efektif dalam membangun kesadaran dan keterlibatan aktif remaja terhadap isu kesehatan mental (Sufyan et al.,

2025). Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah cara pandang peserta terhadap kesehatan mental. Sebagian besar peserta yang semula menganggap gangguan mental sebagai kelemahan pribadi mulai memahami bahwa kondisi tersebut merupakan masalah kesehatan yang perlu penanganan profesional.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan ini berhasil mencapai tujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta dari 58,2% menjadi 92,6%, serta tingginya partisipasi remaja selama sesi penyuluhan. Penggunaan media inetraktif, seperti *quiz* berbasis permainan dan materi audio visual, terbukti efektif meningkatkan antusiasme dan retensi informasi. Meskipun demikian, beberapa tantangan muncul, terutama terkait manajemen waktu dan kebutuhan adaptasi materi untuk berbagai tingkat pemahaman peserta. Disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkala dengan dukungan tenaga professional, peningkatan kualitas evaluasi melalui instrument yang lebih komprehensif, serta pengembangan metode interaktif yang lebih variatif agar proses edukasi semakin optimal dan inklusif.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Esa Unggul atas dukungan dan pendanaan melalui Hibah Internal Pengabdian kepada Masyarakat berdasarkan Kontrak Hibah No. 024/LPPM/KONTRAK-INT/ABD/IX/2024. Dukungan tersebut memungkinkan terlaksananya kegiatan PKM ini dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat.

#### **DAFTAR RUJUKA**

- Deprizon, D., Refika, R., Sahlan, S., Nursyam, U. R., Lestari, A., & Widyanthi, A. (2024). Peran edukasi digital Islami dalam menyikapi kesehatan mental (stres) mahasiswa program studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI). *Mitra PGMI: Jurnal Kependidikan MI*, 10(1), 127–140. <https://doi.org/10.46963/mpgmi.v10i1.1668>
- Florensa, N. H., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran kesehatan mental emosional remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Badan Litbangkes.
- Pemerintah Kota Tangerang. (2023). *Jumlah penduduk berdasarkan jenis kelamin* [Data setl. Satudata Kota Tangerang]. <https://satudata.tangerangkota.go.id>
- Rahmiyani, I., Ruswanto, R., Yuliana, A., Nurviana, V., Nofianti, T., Amin, S., Lestari, T., Fatiurohman, M., Pratita, A. T. K., & Alifiar, I. (2021). Penyuluhan tentang proteksi diri di era new normal dan workshop pembuatan sediaan herbal berpotensi imunomodulator. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)*, 4(4), 954–961. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i4.4044>

- Radar Bhayangkara Indonesia. (2025, Agustus 8). *Warga RW 008 bentuk panitia HUT RI ke-80*. <https://radarbhayangkaraindonesia.com>
- Sembiring, T. B., Yusuf, S. R., Sudarmanto, E., & Murthada, M. (2023). The influence of parenting patterns, self-perception, and social support on the emotional well-being of adolescents in Indonesia. *The Eastasouth Journal of Social Science and Humanities*, 1(1), 10–18. <https://doi.org/10.58812/esssh.v1i01.143>
- Septiana, N., Zahratul Liza, S., & Kamaly, N. (2025). The CERDAS App for screening adolescent mental health problems: A usability test. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 10(1), 128–138. <https://doi.org/10.51143/jksi.v10i1.877>
- Sufyan, M., Yassir, M., Yonoriadi, A., Alfina, N., Nurrisma, I., Maulana, R., Marhaban, S., Zainuddin, R., Arfan, M., Hasan, M., Pitri, D. T., Sabitah, L., Mulia, L. T., & Abdi, Z. (2025). Improving digital literacy and adolescent mental health in the social media era. *Jurnal Pengabdian Bangsa*, 4(2), 21–27. <https://doi.org/10.61992/jpb.v4i2.230>
- Syurandhari, D. H., Fardiansyah, A., & Saputra, M. H. (2023). Pendidikan kesehatan tentang kesehatan mental pada remaja di SMPN 2 Mojosari Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (Abdimakes)*, 3(2), 83–89. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/AMK/article/view/967>
- Winengsih, E., Lubis, T., Khofifiati, & Rahmah, N. N. (2024). Deteksi kesehatan mental dengan gangguan menstruasi remaja Gen Z. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 11(2), 159–167. <https://doi.org/10.33653/jkp.v11i2.1114>
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response* WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yuliana, A., Novianti, T., & Setiawan, F. (2021). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan sterilisasi di wilayah setempat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)*, 2(2), 134–138. <https://doi.org/10.36465/jupemas.v2i2.857>
- Yuliana, A., Rahmiyani, I., Zain, D. N., Shaleha, R. R., & Hidayat, T. (2025). Penyuluhan penyakit infeksi menular seksual di kalangan ibu rumah tangga dan remaja putri. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 9(2), 2314–2321. <https://doi.org/10.31764/jmm.v9i2.30059>
- Yuliana, A., Resmawati Shaleha, R., Maria, H. D., Soesilo, D. A., & Agustiani, C. (2024). Penyuluhan kesehatan reproduksi melalui aplikasi kuis interaktif dan pembagian paket menstrual pad pada siswi SMP. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(5), 4902–4910. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i5.26283>
- Yuliana, A., Zulfikar Ar Rabbani, B., Nurihayati, R., Sinta Nurjanah, D., Nurjahan, N., Salsabila, A., Amelia Tri Utami, S., Fauzi, A., & Maulana Zidane, M. F. (2023). Penyuluhan PHBS tentang jajanan sehat di Sekolah Dasar Negeri Tambaksari 02 Cilacap. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3258–3267. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10564>
- Yuliana, A., Rahmiyani, I., Pebiansyah, A., & Resmawati Shaleha, R. (2022). Sosialisasi dan edukasi penggunaan skincare berbahan alami untuk perawatan kulit wajah di PC PERSISTRI Tawang Kota Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 13(4), 670–674. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/e-dimas>
- Yusuf, A. M. (2021). *Kesehatan mental: Konsep dan aplikasinya dalam kehidupan*. Rajawali Pers.