

## EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN REMAJA TENTANG STRES, KECEMASAN, DAN DEPRESI

A. Nur Anna AS<sup>1\*</sup>, Bramantyas Kusuma Hapsari<sup>2</sup>, Zulkifli<sup>3</sup>, Aslinda<sup>4</sup>,  
Zulfia Samiun<sup>5</sup>, Ratna Mahmud<sup>6</sup>, Nurlinda Maiyo<sup>7</sup>, Amal<sup>8</sup>, Rinaldi<sup>9</sup>

<sup>1,4,5,6,7,8,9</sup>DIII Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia

<sup>2</sup>Sarjana Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia

<sup>3</sup>Sarjana Farmasi, Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia

[a.nur\\_anna@unismuh.ac.id](mailto:a.nur_anna@unismuh.ac.id)

---

### ABSTRAK

**Abstrak:** Masalah kesehatan mental pada remaja, khususnya stres, kecemasan, dan depresi, semakin meningkat dan memerlukan upaya promotif serta preventif di lingkungan sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai stres, kecemasan, dan depresi melalui program psikoedukasi pada sekolah menengah atas swasta. Kegiatan ini didesain menjadi pre-test dan post-test dengan jumlah peserta 22 orang. Intervensi ini dilakukan melalui pemberian materi, diskusi dan sesi tanya jawab. Evaluasi menggunakan kuesioner menggunakan kuesioner pengetahuan 15 butir. Hasil ini menunjukkan skor rata-rata pengetahuan meningkat dari 45,48% pada pre-test menjadi 72,76% pada post-test. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik juga meningkat dari 4,55% menjadi 63,64%, sedangkan kategori kurang menurun dari 59,09% menjadi 4,55%. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan yang potensial untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental dasar. Kegiatan ini menegaskan pentingnya program edukasi mental health berbasis sekolah sebagai langkah awal pencegahan masalah psikologis pada remaja dan memerlukan evaluasi pengembangan program lanjutan untuk menilai keberlanjutan dampaknya.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental Remaja; Literasi Kesehatan Mental; Pengetahuan; Program Psikoedukasi; Setting Sekolah.

**Abstract:** *Mental health problems among adolescents, particularly stress, anxiety, and depression, are increasing and require promotive and preventive efforts in the school setting. This activity aimed to improve students' knowledge of stress, anxiety, and depression through a psychoeducation program implemented in a private senior high school. The activity was designed using a pre-test and post-test format involving 22 participants. The intervention was delivered through educational sessions, group discussions, and question-and-answer sessions. The evaluation was conducted using a 15-item knowledge questionnaire. The results showed that the mean knowledge score increased from 45.48% in the pre-test to 72.76% in the post-test. The proportion of participants in the good knowledge category also increased from 4.55% to 63.64%, whereas in that the poor knowledge category declined from 59.09% to 4.55%. These findings indicate that psychoeducation is a promising approach for improving adolescents' understanding of their basic mental health. This activity highlights the importance of school-based mental health education programs as an initial step in preventing psychological problems among adolescents and underscores the need for further program development and evaluation to assess the sustainability of its impact.*

**Keywords:** *Adolescent Mental Health; Mental Health Literacy; Knowledge Improvement; Psychoeducation Program; School-Based Intervention.*



#### Article History:

Received: 05-04-2026

Revised : 23-04-2026

Accepted: 25-04-2026

Online : 04-06-2026



*This is an open access article under the*

*CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Gangguan kesehatan mental pada remaja merupakan salah satu isu kesehatan yang perlu diperhatikan karena masa transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, sosial dan psikologis yang semakin kompleks. Masa transisi ini remaja cenderung berisiko mengalami stres, kecemasan dan depresi sebagai respon dari tekanan akademik, hubungan sosial, tuntutan keluarga, dan proses pencarian jati diri. Apabila tidak dilakukan penanganan sejak awal maka kondisi tersebut dapat berkembang menjadi masalah psikologi yang lebih berat dan dapat mempengaruhi perkembangan remaja.

Masalah kesehatan mental pada remaja, hal itu dapat dilihat dari prevalensi kecemasan sebanyak 301 juta, diantaranya 58 juta anak-anak dan remaja, sedangkan prevalensi depresi sebanyak 280 juta diantaranya 23 juta anak-anak dan remaja (World Health Organization (WHO), 2023). Di Indonesia berdasarkan hasil survei didapatkan pada remaja usia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional 2,0%, mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup 0,25% dan penderita depresi sebanyak 12,7% (Kemenkes, 2023). Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa perlu dilakukan upaya promotive dan preventif.

Masalah psikososial juga sempat terjadi pada sekolah mitra, berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan pada mitra menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) didapatkan indikasi sebagian remaja mengalami stres, kecemasan, dan depresi dengan tingkat keparahan bervariasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental terutama masalah psikologis mulai ditemukan sehingga perlu direspon dengan memberikan intervensi yang sesuai. Sekolah sebagai lingkungan belajar memiliki peran strategis dalam melakukan deteksi awal dan penguatan literasi kesehatan mental pada remaja.

Dampak dari stres, kecemasan dan depresi pada remaja dapat memengaruhi kualitas hidup sehingga terjadi penurunan kemampuan akademik, sehingga mengalami beban psikologis yang berisiko menyebabkan muncul ide bunuh diri pada remaja (Haryono & Kurniasari, 2018; Hossain et al., 2022; Ma et al., 2021; Pradipta & Hanami, 2024). Dampak lain yang ditimbulkan seperti kecanduan internet, merokok, insomnia, dan memiliki harga diri rendah (Kurniawati et al., 2023; Ramon-Arbues et al., 2020; Tobing et al., 2023).

Kalangan mahasiswa kesehatan juga mengalami gejala gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan dan stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik, harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran akademik dan masalah sosial psikologis (AS et al., 2024; Shrestha et al., 2023). Dampak dari stres, kecemasan dan Depresi terjadi penurunan kemampuan akademik, motivasi dan meningkatkan risiko putus sekolah, sedangkan dampak jangka panjang adalah sulit mendapatkan pekerjaan, mengalami gangguan tidur, dan menjadi pengguna narkoba/ obat-obat

terlarang (Hapsah et al., 2022; Pascoe et al., 2020). Dengan demikian masalah kesehatan mental harus mendapatkan penanganan langsung karena berdampak pada perkembangan psikososial, Pendidikan dan kualitas hidup.

Penelitian terdahulu menegaskan bahwa psikoedukasi berbasis edukasi dan dukungan psikologis dapat meningkatkan pemahaman serta menurunkan gejala psikologis pada kelompok remaja dan mahasiswa. Program psikoedukasi dapat membawa dampak pada kesejahteraan mental remaja (Hasanah & Allenidekania, 2022; Morgado et al., 2022; Nurhidayati et al., 2022; Roy et al., 2019; Suarniati et al., 2024). Namun belum pernah dilakukan pada sekolah mitra.

Berdasarkan kondisi diatas, tim pengabdian melakukan FGD dan menawarkan program psikoedukasi pada remaja yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang stres, kecemasan dan depresi. Kegiatan ini dirancang melalui pendekatan partisipatif dengan memberikan materi, melakukan diskusi dan evaluasi pre-test serta post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Makassar. Bentuk kegiatan yang dilakukan melalui psikoedukasi tentang stres, kecemasan dan depresi pada remaja, yang difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menghadapi stres, kecemasan, dan depresi. Kegiatan ini dilakukan secara kolaboratif antara dosen dan mahasiswa, dengan pendekatan partisipatif kepada peserta. Mitra kegiatan ini merupakan salah satu sekolah SMA swasta Makassar, yang berjumlah 22 orang. Responden terdiri dari 10 siswa laki-laki (45,45%) dan 12 siswa perempuan (54,55%).

### **1. Tahap Persiapan**

Tahap ini diawali dengan sosialisasi rencana kegiatan kepada mitra. Setelah mendapatkan persetujuan tentang program yang rencanakan, tim melaksanakan *Focus Group Discussion* (FGD) bersama mitra dan seluruh anggota tim PKM untuk merumuskan kesepakatan sekaligus menguatkan komitmen pelaksanaan. Pada kegiatan tersebut dilakukan pembagian tanggung jawab setiap kegiatan dan lokasi yang akan digunakan. Mitra berperan menyiapkan tempat pelaksanaan, perlengkapan yang dibutuhkan, serta memastikan ketersediaan peserta. Sementara itu, tim pengabdian masyarakat bertugas menyiapkan materi dan media presentasi, menyusun formulir evaluasi, menyediakan spanduk kegiatan, serta menyiapkan konsumsi agar pelaksanaan berjalan tertib dan nyaman.

## 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap ini dilakukan sosialisasi, edukasi, pelatihan dan pendampingan pada hari senin, tanggal 28 April 2025 secara rinci diuraikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Timeline Kegiatan

Waktu	Materi	Pemateri
08.00 – 08.30	Pembukaan dan Ice Breaking	Tim Mahasiswa
08.31 – 09.45	Pre test	Tim Mahasiswa
08.46 – 10.00	Pengenalan materi tentang Stres, Kecemasan, Depresi	Tim PkM
10.00 – 11.00	Teknik Relaksasi dan Manajemen Stres	Tim PkM
11.00 – 11.30	Sesi Tanya Jawab dan Refleksi	Tim PkM
11.31 – 11.45	Post-test dan Penutupan	Tim Evaluasi

Seluruh proses kegiatan berlangsung dengan menggunakan pendekatan pendekatan partisipatif seperti diskusi kelompok, simulasi dan permainan edukatif. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan keaktifan peserta.

## 3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring selama kegiatan dilakukan melalui observasi langsung terhadap keterlibatan peserta pada setiap sesi, meliputi kehadiran, partisipasi dalam diskusi, perhatian selama penyampaian materi, Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta menunjukkan antusiasme yang baik, aktif mengajukan pertanyaan, serta mampu memberikan respons terhadap materi yang disampaikan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa metode psikoedukasi yang digunakan cukup sesuai dengan karakteristik peserta remaja.

Evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan desain pre-test dan post-test untuk melihat perubahan pengetahuan peserta sebelum dan setelah psikoedukasi. Instrumen evaluasi berupa kuesioner pengetahuan yang disusun berdasarkan konsep dasar stres, kecemasan, dan depresi. Kuesioner terdiri dari 15 pertanyaan tertutup dengan pilihan jawaban benar dan salah, yang terbagi ke dalam tiga domain, yaitu stres sebanyak 5 pertanyaan, kecemasan sebanyak 6 pertanyaan, dan depresi sebanyak 4 pertanyaan. Setiap jawaban diberikan skor 1 jika benar dan 0 jika salah, sehingga skor maksimal dari peserta sebanyak 15.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Persiapan

Persiapan dimulai dengan melaksanakan koordinasi dengan mitra. Setelah mendapatkan persetujuan tentang program yang rencanakan, tim melaksanakan *Focus Group Discussion* (FGD) bersama mitra dan seluruh anggota tim PKM untuk merumuskan kesepakatan sekaligus menguatkan komitmen pelaksanaan tentang waktu, tempat kegiatan dan

penanggungjawab kegiatan. Pada kegiatan tersebut dilakukan pembagian tanggung jawab setiap kegiatan dan lokasi yang akan digunakan.

Mitra berperan menyiapkan tempat pelaksanaan, perlengkapan yang dibutuhkan, serta memastikan ketersediaan peserta. Sementara itu, tim pengabdian masyarakat bertugas menyiapkan materi dan media presentasi, menyusun formulir evaluasi, menyediakan spanduk kegiatan, serta menyiapkan konsumsi agar pelaksanaan berjalan tertib dan nyaman. Komunikasi dengan mitra dan tim PkM melalui group WhatsApp untuk memantau kesiapan peserta, ketersediaan sarana dan prasarana yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pada tanggal 28 April 2025.

## 2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan psikoedukasi dilakukan pada hari senin, tanggal 28 April 2025 disalah satu SMA swasta yang berlokasi di Kota Makassar. Setelah melakukan registrasi, peserta mengikuti pre test sebelum menerima materi. Peserta yang hadir pada kegiatan ini sebanyak 22 orang dengan rincian peserta perempuan 54,55% lebih banyak dibandingkan dengan peserta laki-laki sebanyak 45,45%. Distribusi usia pada rentang 15 dan 17 tahun masing-masing 31,82% pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Karakteristik Peserta Pelatihan

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Jenis Kelamin:		
• Laki-laki	10	45.45%
• Perempuan	12	54.55%
Usia:		
• 15 Tahun	7	31.82%
• 16 Tahun	6	27.27%
• 17 Tahun	7	31.82%
• 18 Tahun	1	4.55%
• 19 Tahun	1	4.55%

Setelah melakukan registrasi peserta melakukan pengisian form pre test pada link dan dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Materi Edukasi

### 3. Monitoring dan Evaluasi

Setelah melakukan registrasi dilanjutkan dengan psikoedukasi melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi, dan latihan teknik relaksasi, dilakukan post test untuk mengukur perubahan pengetahuan dengan skor rata-rata 72.76%. Berdasarkan data tersebut terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan psikoedukasi dengan skor rata-rata perubahan 60.00% dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Rata-Rata Skor Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi

Variabel	Pre-Test (Mean)	Post-Test (Mean)	Peningkatan (%)
Stres	41.82	77.27	84.78%
Kecemasan	40.92	62.89	53.70%
Depresi	56.82	80.68	42.00%
Total	45.48	72.76	60.00%

Perubahan pengetahuan berdasarkan kategori sebelum dan setelah dilakukan psikoedukasi, pada skor pengetahuan sebelum dan setelah di berikan psikoedukasi terjadi peningkatan drastis dari 4,55% menjadi 63,64%. Begitu juga kategori pengetahuan kurang terjadi penurunan drastis dari 59,09% menjadi 4,55%. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan berdasarkan psikoedukasi yang telah dilakukan. Dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Distribusi Kategori Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi (n = 22)

Kategori	Pre-Test (n)	Pre-Test (%)	Post-Test (n)	Post-Test (%)
Kurang	13	59.09%	1	4.55%
Cukup	8	36.36%	7	31.82%
Baik	1	4.55%	14	63.64%
Total	22	100%	22	100%

Kriteria kategori: Kurang (<50), Cukup (50–70), Baik (>70)

### 4. Kendala yang Dihadapi atau Masalah Lain yang Terekam

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terdapat kendala yaitu pertama: durasi kegiatan yang relatif singkat menyebabkan materi tentang gejala psikologis dan penanganan lanjutan belum dibahas secara mendalam dan menyeluruh. Kedua evaluasi kegiatan bersifat jangka pendek melalui pre-test dan post-test, sehingga belum menggambarkan keberlanjutan program psikoedukasi yang telah dilakukan. Meskipun terdapat kendala namun tidak menghambat keseluruhan acara yang telah dilaksanakan dan seluruh kegiatan terlaksana dengan baik serta mendapatkan respon positif dari seluruh pihak yang terlibat.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program psikoedukasi dilakukan salahsatu SMA swasta di Kota Makassar terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang stres, kecemasan, dan depresi. Program ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif yang mencakup penyampaian materi, diskusi, simulasi, latihan relaksasi, serta evaluasi pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan peserta dari 45,48% menjadi 72,76%, dengan persentase peningkatan sebesar 60,00%. Selain itu, proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 4,55% menjadi 63,64%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 59,09% menjadi 4,55%.

Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa sekolah dapat menjadi setting yang strategis untuk pelaksanaan intervensi promotif dan preventif terkait kesehatan mental. Ke depan, program serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas, durasi yang lebih memadai, serta ditindaklanjuti dengan pendampingan atau konseling dasar agar dampak kegiatan tidak hanya terbatas pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku adaptif dalam menjaga kesehatan mental remaja.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis menyampaikan terima kasih kepada Risetmu Majelis Diktilitbang PPM, pimpinan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, mitra sekolah, mahasiswa, dan peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan program pengabdian ini. Dukungan, kerja sama, dan keterbukaan semua pihak menjadi faktor penting dalam kelancaran kegiatan mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi.

#### DAFTAR RUJUKAN

- AS, A. N. Anna., Padad, A. T., & Jauhar, M. (2024). Manajemen Depresi Berbasis Kelompok Dukungan Sebaya pada Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 91–102. <https://doi.org/10.53621/jippmas.v4i1.287>
- Hapsah, H., Nur, A., As, A., Rasmawati, R., Wahyuni, W., Perawat, I., Jiwa, K., Provinsi, I., & Selatan, S. (2022). Psychosocial Impact On Nurses In The First Three Months Of Covid-19 Outbreak. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 6(2), 47–52.
- Haryono, R. H. S., & Kurniasari, K. (2018). Stres Akademis Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 75–84. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2018.v1.75-84>
- Hasanah, L. N., & Allenidekania, A. (2022). Psychoeducation in Improving Psychological Support for Caregiver of Childhood Cancer: Literature Review.

- Jnki (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 10(2), 170.  
[https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10\(2\).170-178](https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10(2).170-178)
- Hossain, M. M., Alam, M. A., & Masum, M. H. (2022). Prevalence of anxiety, depression, and stress among students of Jahangirnagar University in Bangladesh. *Health Science Reports*, 5(2). <https://doi.org/10.1002/hsr2.559>
- Kemendes. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Kurniawati, Y., Hasanah, N., & Zahro, E. B. (2023). Psikoedukasi Dukungan Teman Sebaya Melalui Psychological First Aid (PFA) Pada Remaja. *Plakat Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 5(2), 226.  
<https://doi.org/10.30872/plakat.v5i2.13106>
- Ma, L., Mazidi, M., Ke, L., Li, Y., Chen, S., Kirwan, R., Zhou, H., Yan, N., Rahman, A., Wang, W., & Wang, Y. (2021). Prevalence of Mental Health Problems Among Children and Adolescents During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 293, 78–89. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.021>
- Morgado, T., Lopes, V., Carvalho, D., & Santos, E. (2022). The Effectiveness of Psychoeducational Interventions in Adolescents' Anxiety: A Systematic Review Protocol. *Nursing Reports*, 12(1), 217–225.  
<https://doi.org/10.3390/nursrep12010022>
- Nurhidayati, T., Pandin, M. G. R., & Nadya, C. (2022). *Systematic Review Psychoeducation of Elderly With Depression in Public Health: Philosophical Study*. <https://doi.org/10.1101/2022.09.27.22280394>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. In *International Journal of Adolescence and Youth* (Vol. 25, Number 1, pp. 104–112). Routledge.  
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pradipta, L. D., & Hanami, Y. (2024). Studi Kualitatif: Pengalaman Stres Dalam Kehidupan Sehari-Hari Dan Strategi Coping Pada Remaja. *Psikobuletin Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(3), 361. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i3.25201>
- Ramon-Arbues, E., Gea-Caballero, V., Granada-Lopez, J. M., Juarez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Anton-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Roy, K. K., Shinde, S., Sarkar, B. K., Malik, K., Parikh, R., & Patel, V. (2019). India's Response to Adolescent Mental Health: A Policy Review and Stakeholder Analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(4), 405–414.  
<https://doi.org/10.1007/s00127-018-1647-2>
- Shrestha, S., Phuyal, R., & Chalise, P. (2023). Depression, Anxiety and Stress Among School-Going Adolescents of a Secondary School: A Descriptive Cross-Sectional Study. *Journal of Nepal Medical Association*, 61(259), 249–251.  
<https://doi.org/10.31729/jnma.8067>
- Suarniati, S., Anna. AS, A. N., Padad, A. T., & Hasanuddin, F. (2024). Penguatan kapasitas relawan penanggulangan bencana melalui edukasi emergency first aid. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 7(3), 616–626. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v7i3.22096>
- Tobing, D. L., Adyani, S. A. M., Wahyudi, C. T., Pebriyanti, R. C., Nurrizki, A., Nabila, F., Fijriah, F., & Ansar, N. A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Cara Manajemen Stres Pada Remaja Karang Taruna Di Rw 06 Kelurahan Limo Depok. *Reswara Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 982–993. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.2893>

World Health Organization (WHO). (2023). Mental disorders. In *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>