

Kesadaran dan Kepedulian Individu dalam Menjaga Kesehatan Mental

Fitriya Ramadani^{1*}, Ainun Jariyah², Wasiyem³, Rasrawati Widya Utami⁴, Febriyanti⁵, Asla Nora⁶, Iqbal Maulana⁷

¹⁻⁷Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara

E-mail: fitriarmdnn@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerk.in.v4i3.5607>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 Jan 2026

Revised: 05 Feb 2026

Accepted: 21 Feb 2026

Kata Kunci:

Edukasi Kesehatan Mental, Kesadaran, Kepedulian, Penelitian Kualitatif.

Keywords:

Mental Health Education, Awareness, Concern, Social Support, Qualitative Study

ABSTRACT

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam menunjang kesejahteraan dan kualitas hidup individu. Namun, kesadaran dan kepedulian terhadap kesehatan mental masih tergolong rendah, sehingga diperlukan upaya edukatif untuk meningkatkan pemahaman serta membentuk sikap positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran edukasi kesehatan mental dalam meningkatkan kesadaran dan kepedulian individu terhadap kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur kepada responden yang telah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan mental. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan pengetahuan, sikap, kepedulian sosial, serta dampak edukasi kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental mampu meningkatkan pemahaman responden mengenai keseimbangan emosional dan psikologis, mendorong sikap yang lebih terbuka dalam menghadapi tekanan emosional, serta meningkatkan kepedulian dan dukungan sosial. Edukasi kesehatan mental juga berkontribusi dalam mengurangi stigma dan membentuk sikap empatik. Dengan demikian, edukasi kesehatan mental merupakan upaya promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kepedulian individu terhadap kesehatan mental.

Mental health is an essential aspect of individual well-being and plays a significant role in determining quality of life. However, awareness and concern for mental health remain relatively low, highlighting the need for educational efforts to improve understanding and foster positive attitudes. This study aims to examine the role of mental health education in enhancing individual awareness and concern for mental health. This research employed a descriptive qualitative approach. Data were collected through in-depth interviews using a semi-structured interview guide with respondents who had participated in mental health education activities. The collected data were analyzed using thematic analysis to identify key themes related to knowledge, attitudes, social concern, and the impact of mental health education. The findings indicate that mental health education improves respondents' understanding of emotional and psychological well-being, encourages more open attitudes toward managing emotional stress, and enhances social concern and support. Mental health education also contributes to reducing stigma and fostering empathetic attitudes. Therefore, mental health education can be considered an effective promotive and preventive effort to increase individual awareness and concern for mental health.



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



How to Cite: Fitriya Ramadani, et al (2026). Kesadaran dan Kepedulian Individu dalam Menjaga Kesehatan Mental, 4(3) 21075-21080. <https://doi.org/10.31004/jerk.in.v4i3.5607>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan secara menyeluruh yang mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial individu. Kondisi kesehatan mental yang baik memungkinkan

seseorang untuk berpikir jernih, mengelola emosi adaptif, serta menjalin hubungan sosial yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. WHO menyatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan dimana individu menyadari potensinya dan mampu menghadapi tekanan kehidupan normal secara produktif (World Health Organization, 2018).

Perubahan sosial yang cepat, tuntutan akademik dan pekerjaan, serta intensitas penggunaan media digital menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental. Remaja dan usia produktif menjadi kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat kurangnya kemampuan mengelola stres dan emosi. Kemenkes RI juga mencatat bahwa permasalahan kesehatan jiwa memerlukan intervensi promotif dan preventif karena dapat memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas individu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Kesadaran individu terhadap kesehatan mental merupakan fondasi penting dalam upaya pencegahan gangguan psikologis. Kesadaran ini mencakup kemampuan mengenali emosi, memahami kondisi diri, serta menyadari pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas dan istirahat. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung lebih mampu mengambil keputusan yang sehat dan melakukan upaya perawatan diri (self-care) secara mandiri (Muzzamil, Supriyadi & Masitoh, 2024).

Selain kesadaran diri, kepedulian individu terhadap kesehatan mental juga memegang peranan penting, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Kepedulian ini diwujudkan melalui sikap empati, dukungan sosial, serta kesediaan untuk mendengarkan dan membantu individu yang mengalami tekanan psikologis. Dukungan sosial terbukti mampu mengurangi stres, rasa kesepian, serta meningkatkan ketahanan mental individu dalam menghadapi permasalahan kehidupan (Matualage & Fahma, 2025).

Upaya peningkatan kesadaran dan kepedulian terhadap kesehatan mental memerlukan pendekatan yang bersifat edukatif dan partisipatif. Edukasi kesehatan mental yang dilakukan secara langsung dan komunikatif dapat meningkatkan pemahaman individu mengenai pentingnya deteksi dini gangguan mental serta strategi menjaga kesehatan mental secara seimbang. Kegiatan edukasi juga berperan dalam mengurangi stigma negatif terhadap permasalahan kesehatan mental di masyarakat (Humaidah, 2025).

Pengabdian masyarakat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam menyampaikan edukasi kesehatan mental kepada masyarakat. Melalui kegiatan pengabdian, informasi mengenai kesehatan mental dapat disampaikan secara kontekstual dan sesuai dengan karakteristik sasaran. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta menumbuhkan kesadaran dan kepedulian individu dalam menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan (Haryadi et al., 2025).

Kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengelola tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi terhadap lingkungan sosialnya. World Health Organization menegaskan bahwa kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial (World Health Organization, 2018). Dengan demikian, kesehatan mental merupakan bagian fundamental dari kualitas hidup individu.

Kesadaran individu terhadap kesehatan mental merujuk pada kemampuan mengenali dan memahami kondisi emosional, pikiran, serta respons diri terhadap berbagai tekanan. Kesadaran ini menjadi dasar penting dalam pencegahan gangguan kesehatan mental karena individu yang sadar akan kondisi psikologisnya cenderung lebih cepat melakukan upaya perawatan diri dan mencari bantuan yang tepat. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran diri (self-awareness) berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional (Muzzamil, Supriyadi, & Masitoh, 2024).

Selain kesadaran diri, kepedulian individu terhadap kesehatan mental juga memiliki peran yang signifikan. Kepedulian tidak hanya ditujukan pada diri sendiri, tetapi juga terhadap orang lain melalui sikap empati, komunikasi yang sehat, dan dukungan sosial. Dukungan sosial yang positif terbukti mampu mengurangi tekanan psikologis, rasa kesepian, serta meningkatkan ketahanan mental individu dalam menghadapi permasalahan kehidupan (Matualage & Fahma, 2025). Oleh karena itu, kepedulian sosial menjadi salah satu faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menekankan bahwa permasalahan kesehatan mental memerlukan pendekatan promotif dan preventif yang melibatkan peran aktif individu dan masyarakat. Edukasi kesehatan mental dipandang sebagai strategi penting untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perilaku sehat dalam menjaga kesehatan mental.

(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Melalui edukasi, individu diharapkan mampu mengenali tanda awal gangguan mental dan mengambil langkah pencegahan yang tepat.

Dalam konteks pengabdian masyarakat, edukasi kesehatan mental menjadi sarana efektif untuk meningkatkan kesadaran dan kepedulian individu secara kolektif. Edukasi yang disampaikan secara komunikatif dan partisipatif dapat meningkatkan literasi kesehatan mental serta mengurangi stigma terhadap permasalahan psikologis. Penelitian pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan mental mampu meningkatkan pemahaman dan sikap positif masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan (Haryadi et al., 2025).

METODE

Berisi jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, target/sasaran, subjek penelitian, prosedur, Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif untuk memahami kesadaran dan kepedulian individu dalam menjaga kesehatan mental setelah memperoleh edukasi kesehatan mental. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali pandangan dan pengalaman subjektif responden secara mendalam dan kontekstual.

Penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan, sikap, serta kepedulian responden terhadap kesehatan mental tanpa melakukan pengujian statistik. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana responden memaknai kesehatan mental dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Subjek penelitian adalah individu yang mengikuti kegiatan edukasi kesehatan mental di sekitar Kampus UINSU Medan Tuntungan. Pemilihan responden dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria bersedia diwawancarai dan mampu memberikan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Metode ini memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih kaya karena responden dapat menjelaskan pengalaman dan pandangannya secara bebas. Wawancara dilakukan dalam suasana terbuka agar responden merasa nyaman.

Data hasil wawancara dianalisis menggunakan analisis tematik melalui proses transkripsi, pengkodean, pengelompokan kategori, dan penentuan tema utama yang berkaitan dengan pengetahuan, sikap, kepedulian sosial, serta dampak edukasi kesehatan mental.

Keabsahan data dijaga dengan triangulasi sumber, yaitu membandingkan jawaban antarresponden serta melakukan klarifikasi terhadap pernyataan penting untuk memastikan kesesuaian data.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa panduan wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan tujuan penelitian untuk menggali pemahaman, sikap, kepedulian, dan dampak edukasi kesehatan mental pada responden. Pertanyaan wawancara dikelompokkan ke dalam beberapa aspek berikut:

Pengetahuan Kesehatan Mental

1. Bagaimana pemahaman Anda mengenai kesehatan mental?
2. Menurut pandangan Anda, apakah kesehatan mental memiliki tingkat kepentingan yang sama dengan kesehatan fisik? Jelaskan alasannya.
3. Apakah Anda mengetahui tanda-tanda awal terjadinya gangguan kesehatan mental?

Sikap terhadap Kesehatan Mental

1. Bagaimana sikap atau respons Anda ketika mengalami tekanan emosional atau stres yang berat?
2. Apakah Anda merasa perlu untuk mencari bantuan ketika menghadapi permasalahan psikologis?
3. Menurut Anda, seberapa penting membicarakan permasalahan kesehatan mental kepada orang lain?

Kepedulian dan Dukungan Sosial

1. Apa tindakan yang biasanya Anda lakukan ketika melihat orang di sekitar Anda mengalami tekanan emosional?
2. Apakah Anda bersedia untuk mendengarkan serta memberikan bantuan kepada teman yang mengalami masalah kesehatan mental?
3. Menurut Anda, seberapa penting peran keluarga dan teman dalam menjaga kesehatan mental seseorang?

Dampak Edukasi Kesehatan Mental

1. Apakah edukasi kesehatan mental membantu Anda dalam memahami kondisi psikologis diri sendiri?
2. Setelah mengikuti edukasi, apakah Anda merasa lebih peduli terhadap kesehatan mental orang lain?
3. Perubahan apa yang Anda rasakan setelah mendapatkan edukasi kesehatan mental?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian diperoleh dari wawancara mendalam dengan responden yang telah mengikuti edukasi kesehatan mental. Analisis data menghasilkan beberapa tema utama yang menggambarkan tingkat pengetahuan, sikap, kepedulian sosial, serta perubahan yang dirasakan responden setelah memperoleh edukasi kesehatan mental.

Pada aspek pengetahuan, sebagian besar responden memaknai kesehatan mental sebagai kondisi keseimbangan pikiran dan emosi yang memengaruhi cara individu menghadapi tekanan serta menjalani aktivitas sehari-hari. Responden menilai bahwa kesehatan mental memiliki peran yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik karena gangguan mental dapat berdampak langsung pada produktivitas, hubungan sosial, dan kualitas hidup. Meskipun demikian, masih ditemukan responden yang belum sepenuhnya mampu mengidentifikasi tanda awal gangguan kesehatan mental secara spesifik, seperti perubahan suasana hati yang berkepanjangan atau penurunan motivasi.

Pada aspek sikap terhadap kesehatan mental, responden menunjukkan respons yang beragam dalam menghadapi tekanan emosional. Sebagian responden mengungkapkan bahwa sebelum mendapatkan edukasi, mereka cenderung memendam permasalahan dan menghindari membicarakan kondisi emosional yang dialami. Setelah mengikuti edukasi kesehatan mental, responden mulai menyadari pentingnya mengenali emosi serta terbuka untuk mencari bantuan, baik kepada orang terdekat maupun pihak yang dianggap mampu memberikan dukungan.

Pada aspek kepedulian dan dukungan sosial, hasil wawancara menunjukkan bahwa responden semakin peka terhadap kondisi mental orang di sekitarnya. Responden menyatakan kesediaan untuk mendengarkan dan memberikan dukungan kepada teman atau keluarga yang mengalami tekanan emosional. Menurut responden, peran keluarga dan teman sangat penting dalam menjaga kesehatan mental karena dapat memberikan rasa aman, dukungan emosional, dan motivasi dalam menghadapi permasalahan psikologis.

Pada aspek dampak edukasi kesehatan mental, responden merasakan adanya perubahan positif setelah mengikuti kegiatan edukasi. Edukasi membantu responden memahami kondisi psikologis diri sendiri dengan lebih baik, meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan mental orang lain, serta mendorong sikap yang lebih terbuka dalam membicarakan permasalahan mental. Responden juga mengungkapkan bahwa edukasi tersebut membantu mengurangi stigma negatif terhadap isu kesehatan mental.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman responden mengenai kesehatan mental sebagai bagian integral dari kesejahteraan individu. Responden tidak lagi memaknai kesehatan mental secara sempit sebagai ketiadaan gangguan psikologis, melainkan sebagai kondisi keseimbangan emosional dan mental yang memengaruhi cara berpikir, bersikap, serta berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman yang lebih luas ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental mampu meningkatkan literasi kesehatan mental dan membantu individu mengenali pentingnya menjaga kondisi psikologis secara berkelanjutan.

Peningkatan pemahaman tersebut turut memengaruhi sikap responden dalam menghadapi tekanan emosional. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan edukasi, responden cenderung menyimpan permasalahan psikologis secara pribadi dan kurang terbuka dalam mengekspresikan emosi. Setelah mengikuti edukasi kesehatan mental, responden mulai menunjukkan sikap yang lebih adaptif, seperti mengenali emosi yang dirasakan dan menyadari pentingnya mencari bantuan ketika mengalami tekanan. Perubahan ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan mental dapat mengurangi pandangan negatif terhadap pencarian bantuan serta mendorong individu untuk lebih peduli terhadap kondisi mentalnya sendiri.

Selain berdampak pada individu, edukasi kesehatan mental juga meningkatkan kepedulian sosial responden. Responden menjadi lebih peka terhadap kondisi emosional orang di sekitarnya dan menunjukkan kesediaan untuk memberikan dukungan, baik dalam bentuk mendengarkan maupun memberikan perhatian emosional. Hal ini menegaskan bahwa lingkungan sosial, khususnya keluarga dan teman, memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Dukungan sosial yang positif dapat memberikan rasa aman, mengurangi beban psikologis, serta membantu individu menghadapi tekanan secara lebih sehat.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil kajian penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan mental efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, menurunkan stigma, serta membentuk sikap empatik pada individu. Penelitian yang dilakukan oleh Muzzamil et al. (2024) menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran diri berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengelola stres. Hal tersebut tercermin dalam penelitian ini, di mana responden yang telah mendapatkan edukasi menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap kondisi emosional dan cara menghadapi tekanan psikologis.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung temuan Matualage dan Fahma (2025) yang menegaskan bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam meningkatkan ketahanan mental individu. Responden dalam penelitian ini menilai bahwa peran keluarga dan teman sangat penting dalam menjaga kesehatan mental, terutama dalam memberikan dukungan emosional dan motivasi. Keselarasan temuan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh lingkungan sosial yang mendukung.

Penelitian terdahulu juga mengungkapkan bahwa pendekatan edukasi yang bersifat partisipatif lebih efektif dibandingkan metode satu arah karena mampu meningkatkan keterlibatan aktif peserta. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana edukasi kesehatan mental yang diberikan mampu mendorong perubahan pemahaman, sikap, dan kepedulian responden secara positif. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan sebelumnya, tetapi juga menegaskan bahwa edukasi kesehatan mental merupakan strategi yang efektif dalam membangun kesadaran dan perilaku sehat terkait kesehatan mental.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental memiliki dampak yang komprehensif, baik pada aspek kognitif, afektif, maupun sosial. Edukasi yang disampaikan secara tepat dan kontekstual mampu mendorong perubahan sikap yang lebih terbuka, meningkatkan empati, serta memperkuat dukungan sosial. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mental perlu terus dikembangkan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas kesehatan mental individu dan masyarakat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan mental memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan kepedulian individu terhadap kesehatan mental. Responden menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan mental sebagai kondisi keseimbangan emosional dan psikologis yang berpengaruh terhadap kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari.

Edukasi kesehatan mental juga berkontribusi dalam membentuk sikap yang lebih positif dalam menghadapi tekanan emosional. Responden menjadi lebih mampu mengenali kondisi emosinya, lebih terbuka dalam membicarakan permasalahan psikologis, serta lebih menyadari pentingnya mencari bantuan ketika menghadapi tekanan mental.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kepedulian sosial, ditandai dengan kesediaan responden untuk memberikan dukungan kepada orang di sekitarnya yang mengalami tekanan emosional. Dengan demikian, edukasi kesehatan mental tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan mental, tetapi juga berperan dalam mengurangi stigma dan menumbuhkan sikap empatik. Edukasi kesehatan mental dapat dipandang sebagai upaya promotif dan preventif yang efektif dalam menjaga kesehatan mental individu secara berkelanjutan.

Berdasarkan temuan penelitian, institusi pendidikan diharapkan dapat mengembangkan dan melaksanakan edukasi kesehatan mental secara berkesinambungan dengan pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif peserta. Upaya ini penting untuk meningkatkan pemahaman, membangun kepedulian, serta menumbuhkan sikap positif terhadap kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

Selain itu, masyarakat diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang terbuka dan suportif dalam membahas isu kesehatan mental. Dukungan emosional dan sikap saling peduli antarindividu diperlukan untuk mengurangi stigma serta membantu individu menghadapi tekanan psikologis secara lebih adaptif.

Peran tenaga kesehatan dan pendidik juga sangat dibutuhkan dalam memberikan edukasi kesehatan mental yang komunikatif dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Penyampaian informasi yang tepat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran serta mencegah munculnya permasalahan kesehatan mental yang lebih serius.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan responden atau menerapkan pendekatan metodologis yang berbeda guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas edukasi kesehatan mental dalam meningkatkan kesadaran dan kepedulian individu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing dan rekan-rekan yang telah memberikan masukan, saran, serta dukungan akademik. Penulis juga berterima kasih kepada institusi tempat penelitian dilakukan atas fasilitas dan kemudahan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Haryadi, F. R., et al. (2025). Pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan generasi Z. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(1), 45–52.
- Humaidah, N. (2025). Peningkatan kesadaran pentingnya kesehatan mental di masyarakat. *Jurnal Kebajikan: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 112–119.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Situasi kesehatan jiwa di Indonesia. Kementerian Kesehatan RI.
- Matualage, R., & Fahma, A. (2025). The role of social support in improving individual mental health: A literature review. *Journal of Diverse Medical Research*, 2(7), 1–8.
- Muzzamil, F., Supriyadi, T., & Masitoh, S. (2024). Self-care membantu kesehatan mental individu. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 98–105.
- Nasution, I. S., Susilo, M. C., Tengku Husnan, N., & Ariska, N. (2025). Kesehatan mental remaja dan tantangan sosial-digital: Analisis literatur untuk rekomendasi kebijakan kesehatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 210–219.
- Siswanto. (2025). Literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa: Upaya peningkatan kesadaran dan akses layanan. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 9(1), 33–41.
- World Health Organization. (2018). Mental health: Strengthening our response. World Health Organization