



**Journal of Human And Education**  
Volume 4, No. 3, Tahun 2024, pp 158-165  
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876  
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

## **Penyuluhan Untuk Meningkatkan Pemahaman Mengenai Kesehatan Mental Terhadap Siswa Kelas 7B SMP Negeri 223 Jakarta**

**Silmi Mizaniah<sup>1</sup>, Weni Nur Aisyah<sup>2</sup>, Nadia Nugrahani<sup>3</sup>, Dinda Safira<sup>4</sup>, Nida Wafiq Haifa<sup>5</sup>,  
Hanna Pertiwi<sup>6</sup>, Gita Andini<sup>7</sup>, Adinda Kurnia Herlambang<sup>8</sup>, Hanadia Amani Jaudah<sup>9</sup>,  
Faza Raisa Zharfan<sup>10</sup>, Marina Ery Setiyawati<sup>11</sup>**

Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana,  
Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN "Veteran" Jakarta<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11</sup>  
Email: 2210713038@mahasiswa.upnvj.ac.id<sup>1</sup>

### **Abstrak**

Kesehatan mental adalah kondisi dimana individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. *Stress, burnout, bullying* dan juga pengendalian diri berkaitan juga dengan kesehatan mental. Penelitian dan penyuluhan ini dilakukan untuk meningkatkan kepedulian terhadap diri sendiri pada remaja. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pelaksanaan survey dan penyuluhan interaktif. Rangkaian acara penelitian dan penyuluhan meliputi pemberian *pre-test* dan *Perceived Stress Scale* (PSS10), pemutaran video animasi yang berkaitan dengan materi, penyampaian materi kesehatan mental yang terdiri atas pengetahuan umum Kesehatan Mental, *Stress, Burnout, Bullying*, dan Pengendalian diri, dilanjutkan sesi tanya jawab dan *sharing-sharing*, lalu sesi games, dan pengisian *post-test*. Hasil penyuluhan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa terhadap kesehatan mental dengan jumlah 27 dari 29 siswa atau 93,1% siswa mengalami peningkatan pada nilai *post-test*. Hal tersebut menunjukkan keberhasilan penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap kesehatan mental. Hasil *Perceived Stress Scale* (PSS10) menunjukkan 5 siswa dengan *stress* ringan atau 17,2%, 22 siswa dengan *stress* sedang atau 75,9%, dan 2 siswa dengan *stress* berat atau 6,9%. Perlu adanya bimbingan bagi para remaja untuk dapat mengendalikan emosinya saat mereka mengalami *stress* agar nantinya mereka tidak menyalurkan emosinya kepada perilaku yang negatif dan menyimpang.

**Kata Kunci:** *Burnout, Kesehatan Mental, Pengendalian Diri, Remaja, dan Stress*

### **Abstract**

Mental health is a condition where individuals can develop physically, mentally, spiritually, and socially. *Stress, burnout, bullying*, and self-control are also related to mental health. This research and counseling were conducted to increase self-awareness among adolescents. The method used is descriptive, with a survey and interactive counseling implementation. The series of research and counseling events included the administration of a *pre-test* and the *Perceived Stress Scale* (PSS10), the screening of an animated video related to the material, the delivery of mental health material consisting of general knowledge of Mental Health, *Stress, Burnout, Bullying*, and *Self-Control*, followed by a question and answer session and *sharing* sessions, then a game session, and the completion of a *post-test*. The results of this counseling showed an increase in students' knowledge of mental health, with 27 out of 29 students, or 93.1% of students, experiencing an increase in *post-test* scores. This indicates the success of the counseling in increasing students' understanding of mental health. The *Perceived Stress Scale* (PSS10) results showed five students with mild *stress*, 17.2%, 22 with moderate *stress*, 75.9%, and 2 with severe *stress*, or 6.9%. There is a need for guidance for adolescents to control

their emotions when they experience stress so that they do not channel their feelings into negative and deviant behavior.

**Keywords:** *Adolescents, Burnout, Mental health, Self-control, and Stress*

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan Jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Undang-undang (UU) Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, 2014). Depresi, kecemasan, dan stres merupakan masalah kesehatan mental yang umum dan serius bagi remaja. Mereka yang mengalami kondisi kesehatan mental seringkali menghadapi tindakan diskriminasi atau pengucilan yang dilakukan oleh masyarakat sosial disekitarnya. Mereka juga mengalami kesulitan dalam mencari bantuan dikarenakan pandangan sosial mengenai permasalahan kesehatan mental. Selain itu, mereka juga cenderung mengalami kesulitan dalam pertumbuhan dan perkembangan dikarenakan kualitas hidup yang menurun yang menyebabkan masalah dalam kesehatan mental, fisik, dan sosial (Gupta dkk., 2023).

Pada tahun 2021, diperkirakan bahwa di seluruh dunia, masalah kesehatan mental dialami oleh sekitar satu dari setiap tujuh remaja yang berusia antara 10 hingga 19 tahun, sekitar 14% dari jumlah remaja, dengan depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku sebagai diagnosis utama (WHO, 2021). Di Indonesia terdapat 9,8% penduduk dengan usia  $\geq 15$  tahun mengalami permasalahan gangguan mental emosional dan 6,1% penduduk dengan usia  $\geq 15$  tahun mengalami gangguan depresi (Kemenkes RI, 2020). Faktor yang dapat menyebabkan depresi pada remaja meliputi tekanan akademik, perundungan, masalah keluarga, dan kesulitan ekonomi (Rachmawati, 2020).

Menjaga kesejahteraan remaja dan memastikan bahwa mereka dapat mengalami masa remaja dengan produktif sangatlah penting. Langkah yang dapat diupayakan adalah dengan menerapkan tindakan preventif dan promotif dalam merawat kesehatan mental mereka, serta memastikan ketersediaan akses yang mudah ke layanan perawatan kesehatan mental. Selama masa remaja, tidak hanya tubuh mereka yang mengalami perubahan, tetapi juga pikiran dan perilaku mereka. Perubahan-perubahan ini bisa menjadi pemicu bagi sejumlah masalah kesehatan mental yang mungkin mereka hadapi (WHO, 2017). Sehingga pada hari Jumat, 19 April 2024 dilaksanakan penyuluhan kesehatan mental dengan tema *Safe for Us: Share Your Feelings and Open Up to Others* yang mengacu pada Pilar Pembangunan Manusia dan Penguasaan Iptek, poin Peningkatan Derajat Kesehatan dan Kualitas Hidup Rakyat.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **1. Kesehatan Mental**

Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang mampu menangani segala tekanan hidup, menyadari potensinya, belajar dan bekerja dengan baik, serta dapat memberikan kontribusi pada masyarakat (WHO, 2022). Terdapat 1 dari 3 remaja Indonesia dengan usia 10 hingga 17 tahun yang mengalami masalah kesehatan mental dalam 1 tahun terakhir, yang jumlahnya sebanyak 15,5 juta remaja di Indonesia. Sementara itu, jumlah remaja yang menderita gangguan kesehatan mental adalah sekitar 2,45 juta orang atau setara dengan 1 dari 20 remaja di Indonesia (Risikedas, 2018). Kondisi kesehatan mental yang terganggu dapat disebabkan dari berbagai faktor, yaitu faktor lingkungan, sosial, ekonomi, dan lain-lain. Adapun jenis masalah kesehatan mental yang paling umum, salah satunya adalah stres (Kemenkes RI, 2018).

### **2. Stress**

Stres merupakan respon alami tubuh yang memaksa seseorang untuk menghadapi tantangan dan masalah hidup. Selain itu, *stress* juga diartikan sebagai keadaan cemas atau kekalutan secara emosional yang disebabkan oleh situasi yang sulit. (WHO, 2023). Lingkungan sekolah merupakan salah satu faktor penyebab stres bagi remaja. Seperti ujian yang dilakukan secara mendadak, pergaulan bebas yang memperkenalkan narkoba dan menormalisasi perilaku perundungan (Kemenkes RI, 2019). Stres merupakan salah satu yang menjadi penyebab burnout (Setiyowati dkk., 2021).

### **3. Burnout**

*Burnout* merupakan istilah yang mencerminkan keadaan di mana seseorang mengalami stres

yang signifikan dan kelelahan secara fisik dan mental, sering kali disertai dengan dorongan untuk menjadi perfeksionis dan merasa pesimis (Kemenkes RI, 2022). Menurut Maslach & Schaufeli (1993), *burnout* merupakan gejala psikologis yang memiliki tiga fase yaitu merasa lelah secara emosional, depresi atau kelelahan fisik dan mental, dan pencapaian diri yang menurun. Banyak faktor yang menyebabkan pelajar mengalami *burnout* di lingkungan sekolah seperti penerapan sistem *full day school*, kurangnya jam istirahat, tekanan akademik seperti pemberian tugas yang terlalu berat, sampai kurang tepatnya penyusunan metode pembelajaran dan jadwal mata pelajaran.

#### 4. **Bullying**

*Bullying* merupakan keadaan berulang berupa perilaku negatif, seseorang dikatakan menjadi korban *bullying* ketika seseorang mengalami kesulitan dalam melindungi diri dari tekanan negatif yang lebih besar yang ditujukan orang secara sengaja dan intens kepadanya. Sementara itu, seseorang disebut sebagai pelaku *bullying* ketika melakukan perilaku negatif kepada orang lain secara sengaja dan terus menerus (Olweus, 1993). Perilaku *bullying* dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental, gangguan perilaku, serta masalah kesehatan lainnya, dan termasuk ke dalam perilaku yang dapat merugikan diri sendiri (Sung dkk., 2011).

#### 5. **Pengendalian Diri**

Pengendalian diri merupakan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dalam rangka membentuk dirinya sendiri (Acocella & Calhoun, 1990). Pengendalian diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan dalam mengontrol perilaku dengan pertimbangan psikologis sehingga membawa ke arah positif (Noor, 2018). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengendalian diri dengan stres, terutama stres akademik (Rahmawati dkk., 2021). Salah satu cara untuk mencegah terjadinya stres yaitu dengan menerapkan aspek-aspek pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Averill (1973), aspek-aspek pengendalian diri yaitu kemampuan mengendalikan perilaku, kemampuan mengontrol respon otak, kemampuan menghadapi suatu kejadian, kemampuan mencerna suatu peristiwa, dan kemampuan dalam menetapkan keputusan.

### **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan melakukan survei untuk mengetahui gambaran pemahaman tentang kesehatan mental dan tingkat stres siswa kelas 7b SMP negeri 223 Jakarta dengan metode ceramah dan diskusi interaktif. Media yang digunakan, yaitu, *Power point*, video animasi, poster, dan *handpone*.

Rangkaian acara sosialisasi ini meliputi pemberian *pre-test* dan *Perceived Stress Scale* (PSS10), pemutaran video animasi yang berkaitan dengan materi, penyampaian materi kesehatan mental yang terdiri atas pengetahuan umum Kesehatan Mental, *Stress*, *Burnout*, *Bullying*, dan Pengendalian diri, dilanjutkan sesi tanya jawab dan *sharing-sharing*, lalu sesi *games*, dan pengisian *post-test*.

Soal *pre-test* dan *post-test* berupa soal dengan pilihan ganda berjumlah 5 pertanyaan tentang materi kesehatan mental.

Tabel 1. Soal Pre-test dan Post-test

Keadaan di mana seseorang mengalami stres yang signifikan dan kelelahan, baik secara emosional maupun fisik, sering kali disertai dengan dorongan untuk menjadi perfeksionis dan merasa pesimis merupakan pengertian dari...	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Stres</li> <li>B. Takut</li> <li><b>C. <i>Burnout</i></b></li> <li>D. Pengendalian Diri</li> <li>E. Pengelolaan Konflik</li> </ul>
Di bawah ini yang termasuk ke dalam aspek pengendalian diri ( <i>self control</i> ), <b>kecuali</b> :	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Kemampuan mengontrol perilaku</li> <li>B. Kemampuan mengantisipasi suatu kemampuan atau kejadian</li> <li><b>C. Kemampuan berkomunikasi dengan orang lain</b></li> <li>D. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian</li> <li>E. Kemampuan mengambil keputusan</li> </ul>

Salah satu sikap yang kita lakukan saat orang lain mengalami <i>burnout</i> adalah memberikan mereka dukungan tanpa menghakimi, hal tersebut termasuk dari...	<b>A. Pencegahan <i>Burnout</i></b> B. Pengelolaan konflik C. Pengendalian diri D. Cara mengurangi <i>stress</i> E. Indikasi gejala
Menurut Loehr untuk mengurangi stress seseorang harus dapat melakukan aktivitas kebugaran jasmani berdurasi minimal...	A. 50 Menit B. 45 Menit <b>C. 30 Menit</b> D. 20 Menit E. 40 Menit
Pengelolaan konflik memiliki lima gaya, yaitu...	A. Menenangkan, menegaskan, mengakomodasi, memecahkan masalah, dan penghindaran <b>B. Menegaskan, mengkomodasi, kompromi, memecahkan masalah, dan penghindaran</b> C. Menegaskan, menyemangati, kompromi, memecahkan masalah, dan penghindaran D. Menyederhanakan, musyawarah, kompromi, memecahkan masalah, dan penghindaran E. Menyederhanakan, mengkomodasi, menenangkan, kompromi, penghindaran

Soal *Perceived Stress Scale* (PSS10) berdasarkan teori Cohen dkk. (1983), berupa soal yang dijawab berdasarkan perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir ini dengan cara *scoring* pada setiap pertanyaan dengan skala sebagai berikut:

- Skor 0 untuk "tidak pernah"
- Skor 1 untuk "hampir tidak pernah"
- Skor 2 untuk "kadang-kadang"
- Skor 3 untuk "cukup"
- Skor 4 untuk "sangat sering"

Tabel 2. Soal *Perceived Stress Scale* (PSS10)

1	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering teman-teman merasa kesal karena sesuatu hal yang terjadi secara tiba-tiba?
2	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering teman-teman merasa tidak mampu mengendalikan diri dalam menghadapi beberapa peristiwa penting dalam hidup teman-teman belakangan ini?
3	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering teman-teman merasa gugup dan " <i>stress</i> " ?
4	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering teman-teman merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang sudah seharusnya teman-teman selesaikan?
5	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering teman-teman merasa marah karena hal-hal yang terjadi di luar kendali teman-teman?
6	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering teman-teman merasakan kesulitan yang berkepanjangan sehingga teman-teman merasa tidak dapat mengatasinya?
7	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering teman-teman merasa yakin dengan kemampuan teman-teman dalam menangani masalah pribadi?
8	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering teman-teman merasa segala sesuatu berjalan sesuai dengan keinginan teman-teman?
9	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering teman-teman mampu mengendalikan distraksi/gangguan dalam menjalani kehidupan?
10	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering teman-teman merasa berhasil dalam melakukan suatu hal?

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Pre-test dan Post-test

Penyuluhan ini diikuti oleh 29 siswa-siswi kelas 7B SMP Negeri 223 Jakarta.

Tabel 3. Jumlah Siswa

Kelas	Jumlah Siswa
7B	29

Tabel 4. Hasil Pre-test dan Posttest

Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	Jumlah
Meningkat	27
Tetap	2
Menurun	0
Total	29

Hasil perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* siswa-siswi kelas 7B menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman dilihat pada hasil *post-test* bahwa 93,1% atau 27 dari 29 siswa-siswi memiliki nilai *post-test* yang lebih tinggi daripada *pre-test*. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mental ini memiliki dampak yang mengarah positif terhadap pemahaman siswa-siswi kelas 7B SMPN 223 Jakarta tentang kesehatan mental. Peningkatan tersebut juga mencerminkan keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan mental secara efektif.

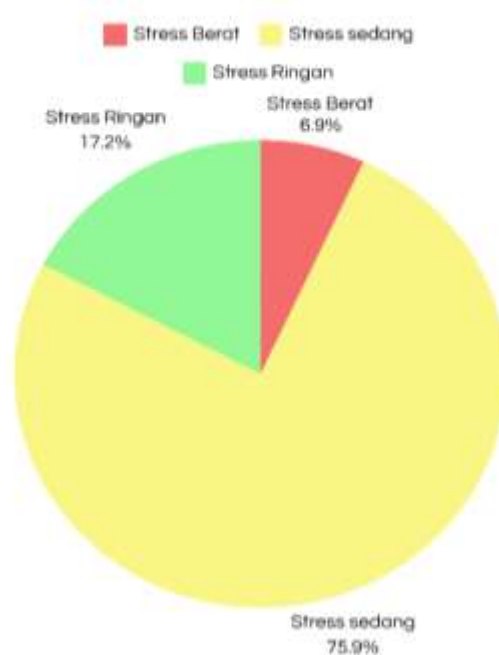
### 2. Hasil *Perceived Stress Scale* (PSS10)

#### Tingkat Stress

Tabel 5. Distribusi Tingkat *Stress* Responden

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	<i>Stress Ringan</i>	5	17.2	17.2	17.2
	<i>Stress Sedang</i>	22	75.9	75.9	93.1
	<i>Stress Berat</i>	2	6.9	6.9	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

#### Persentase Tingkat *Stress* Responden



Gambar 1. Distribusi Tingkat *Stress* Responden

Dari tabel 5 dan gambar 1 dapat dilihat distribusi tingkat *stress* dari total keseluruhan 29 orang responden dengan tingkat *stress* ringan sebanyak 5 orang atau 17,2% dari total keseluruhan responden. Responden dengan *stress* sedang sebanyak 22 orang atau 75,9% dari total keseluruhan responden. Terakhir, responden dengan *stress* berat sebanyak 2 orang atau 6,9% dari total keseluruhan responden. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat *stress* sedang sebanyak 75,9%, disusul oleh persentase responden yang mengalami *stress* ringan 17,2% dan terakhir responden paling sedikit mengalami *stress* berat yaitu dengan persentase 6,9%.

Individu dalam kelompok usia 10-19 tahun disebut remaja (WHO, 2019). Responden pada penelitian ini merupakan para siswa kelas 7 di SMPN 223 Jakarta, maka mengacu kepada pengertian remaja menurut WHO dapat disimpulkan bahwa responden dikategorikan sebagai remaja awal. Saat penelitian berlangsung, responden memberikan macam-macam alasan yang dapat menjadi indikasi penyebab mereka mengalami *stress*, hal tersebut seperti masalah dalam kegiatan belajar mengajar, masalah pada keluarga yang kurang harmonis, tuntutan untuk menyelesaikan tugas yang menumpuk dan juga hal-hal terkait dengan penundaan kegiatan karena kehilangan kontrol saat menggunakan *smartphone*. Pada penelitian sebelumnya dikatakan bahwasanya *stress* pada remaja dapat disebabkan oleh masalah internal di sekolah, masalah keharmonisan keluarga, tekanan akademik dan juga hilang kontrol saat menggunakan *smartphone* pada remaja (Windarwati dkk., 2020).

Walaupun beban *stress* pada usia remaja awal tidak seberat beban *stress* pada usia dewasa tetapi kita tetap harus membantu dan membimbing para remaja untuk dapat mengendalikan emosinya saat mereka mengalami *stress* agar nantinya mereka tidak menyalurkan emosinya kepada perilaku yang negatif dan menyimpang. Kita juga harus bisa membantu mereka untuk bisa mengendalikan *stress* agar hal tersebut tidak menurunkan produktivitas dan juga kinerja otak mereka disaat proses pembelajaran.

## SIMPULAN

Penyuluhan kesehatan mental di tingkat sekolah menengah pertama bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepedulian siswa-siswi terhadap dirinya sendiri dan orang disekitarnya. Pemaparan materi yang diberikan menghasilkan peningkatan pemahaman siswa-siswi SMP Negeri 223 Jakarta mengenai kesehatan mental yang berfokus pada *stress*, *burnout*, *bullying*, dan pengendalian diri. Keberhasilan penyuluhan ini dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang mengalami peningkatan pada 27 dari 29 siswa, yaitu 93,1%.

Penyuluhan ini juga mengevaluasi tingkat *stress* pada siswa kelas 7B di SMPN 223 Jakarta, yang dikategorikan sebagai remaja awal menurut WHO. Berdasarkan hasil dari 29 siswa yang turut serta, sebagian besar (75,9%) mengalami *stress* sedang, diikuti oleh 17,2% dengan *stress* ringan dan 6,9% dengan *stress* berat. Penyebab *stress* meliputi masalah di sekolah, ketidakharmonisan keluarga, tuntutan akademik, dan kehilangan kontrol saat menggunakan

smartphone. Meskipun beban *stress* pada remaja awal tidak seberat pada usia dewasa, penting untuk membantu mereka mengendalikan emosi dan *stress* mereka untuk mencegah perilaku negatif dan menurunnya produktivitas belajar.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Penyuluhan dan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepedulian diri terhadap isu-isu kesehatan mental. Rangkaian mulai dari persiapan, perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi berjalan dengan baik berkat bantuan dari banyak pihak, oleh karena itu kami ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada seluruh pihak SMPN 223 Jakarta, seluruh siswa-siswi kelas 7B SMPN 223 Jakarta, dan rekan-rekan sekelas kami di kelas kepemimpinan 08 atas kontribusi dan dukungan mereka dalam pelaksanaan proyek penyuluhan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of Adjustment & Human Relationships* (3 ed.). McGraw-Hill.
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, *80*(4), 286–303.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*(4), 385–396.
- Gupta, S., Das, S., Das, M., Banerjee, S., Neogi, R., & Mukherjee, S. (2023). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress among high school students in a block of Hooghly district, West Bengal: Across-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion*, *12*(1).
- Kemendes RI. (2018, Juni 8). *Pengertian Kesehatan Mental*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>.
- Kemendes RI. (2019, Januari 12). *Apa Saja Penyebab Stres?* <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apa-saja-penyebab-stres>.
- Kemendes RI. (2020). *Rencana Aksi Kegiatan Direktorat Kesehatan Jiwa*.
- Kemendes RI. (2022, Juni 24). *Burnout Syndrome / Kelelahan Kerja*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/115](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/115).
- Maslach, C., & Schaufeli, W. (1993). *Professional Burnout*. CRC Press.
- Noor, R. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Remaja pada Siswa SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. *Motiva Jurnal Psikologi*, *1*(1).
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.
- Rachmawati, A. A. (2020). *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*. Egsa UGM.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, F. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid dalam Masa Pandemi Covid-19 di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Service*, *2*(2).
- Riskesdas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., & Prihatiningsih, R. (2021). *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. MNC Publishing.
- Sung, J. H., Dorothy, E. L., Kaylor, E., & Allen, P. M. (2011). Identifying Potential Mediators and Moderators of the Association Between Child Maltreatment And Bullying Perpetration and Victimization in School. *Educational Psychology Review*, *24*, 167–186.
- Undang-undang (UU) Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, Pub. L. No. 18 (2014).
- WHO. (2017, April 30). *Mental Health Status of Adolescents in South-East Asia: Evidence for Action*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789290225737>.
- WHO. (2019). *Adolescent Health*. [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1).

- WHO. (2021, November 17). *Mental Health of Adolescents*. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjw0ruyBhDuARIsANSZ3wpoHy\\_J\\_cpLaU0fCHT-oAjbJPri00u\\_85prvfOkNCja8uGb2R\\_PL7saAr7uEALw\\_wcB](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw0ruyBhDuARIsANSZ3wpoHy_J_cpLaU0fCHT-oAjbJPri00u_85prvfOkNCja8uGb2R_PL7saAr7uEALw_wcB).
- WHO. (2022, Juni 17). *Mental Health*. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwouexBhAuEiwAtW\\_Zx0ayt9xK1FU5sP3weV\\_JAMD7pLPjUIoC1EaAtw6LgvWBaKe4m9lAEhoC\\_eUQAvD\\_BwE](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwouexBhAuEiwAtW_Zx0ayt9xK1FU5sP3weV_JAMD7pLPjUIoC1EaAtw6LgvWBaKe4m9lAEhoC_eUQAvD_BwE).
- WHO. (2023, Februari 21). *Stress*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>.
- Windarwati, H. D., Budiman, A. A., Nova, R., Ati, N. A. L., & Kusumawati, M. wahyu. (2020). The Relationship between Family Harmony with Stress, Anxiety, and Depression in Adolescents. *Jurnal Ners*, 15(2), 185–193. <https://doi.org/10.20473/jn.v15i2.21495>