BHINNEKA PUBLISHING

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BHINNEKA
Volume 5, No. 2, Tahun 2026
https://bhinnekapublishing.com/ojsbp/index.php/Jpmb

***e-ISSN** : 2963-3753*

Edukasi Kesehatan Jiwa dan Latihan Afirmasi Positif untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Menejemen Stres Pada Remaja

Muhammad Ari Arfianto[1], Ika Riski Anggraini[2], M. Rosyidul Ibad[3], Muhammad Muslih[4], Sri Widowati[5], Tutu April Ariani[6], Hening Ryan Aryani[7]

[1,2,3,4,5,6] Prodi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia
[7] Prodi Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Indonesia

Received : 30 Oktober 2026, Revised : 09 November 2026, Published : 17 November 2026

Corresponding Author
Nama Penulis: Muhammad Ari Arfianto
E-mail: muhammad_ari@umm.ac.id

Abstrak

Remaja menghadapi berbagai tantangan psikososial yang dapat memengaruhi kesehatan jiwa, kepercayaan diri, dan kemampuan mengatasi masalah. Edukasi kesehatan jiwa serta latihan afirmasi positif dapat digunakan sebagai pendekatan promotif untuk meningkatkan pemahaman remaja dan memperkenalkan keterampilan sederhana dalam menghadapi pikiran negatif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan jiwa dan keterampilan afirmasi positif pada siswa SMA di Malang. Pelaksanaan kegiatan meliputi koordinasi dengan sekolah, pre-test, penyampaian materi menggunakan presentasi interaktif, diskusi dan tanya jawab, praktik afirmasi positif, serta post-test. Sebanyak 63 siswa mengikuti kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan kesehatan jiwa dari 55,6 menjadi 82,5 poin, dengan selisih 26,9 poin. Rata-rata skor keterampilan mengatasi masalah melalui afirmasi positif meningkat dari 40,6 menjadi 70,5 poin, dengan selisih 29,9 poin. Temuan ini menggambarkan adanya peningkatan skor setelah kegiatan edukasi dan praktik. Kegiatan serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan melalui kolaborasi sekolah, guru bimbingan dan konseling, orang tua, serta tenaga kesehatan.
***Kata kunci** - afirmasi positif, edukasi kesehatan jiwa, remaja*

Abstract

Adolescents face various psychosocial challenges that may affect their mental health, self-confidence, and problem-solving abilities. Mental health education combined with positive affirmation exercises may serve as a health promotion approach to enhance adolescents' understanding of mental health and introduce practical skills for managing negative thoughts. This community service program aimed to improve mental health knowledge and positive affirmation skills among high school students in Malang, Indonesia. The program consisted of coordination with the school, a pre-test, interactive educational presentations, group discussions and question-and-answer sessions, positive affirmation exercises, and a post-test. A total of 63 students participated in the program. The evaluation results showed an increase in the mean mental health knowledge score from 55.6 to 82.5 points, representing an improvement of 26.9 points. The mean score for problem-solving skills through positive affirmation also increased from 40.6 to 70.5 points, representing an improvement of 29.9 points. These findings indicate an increase in scores following the educational activities and practical exercises. Similar programs should be implemented on a sustained basis through collaboration among schools, school counselors, parents, and healthcare professionals.
***Keywords** - mental health education, adolescents, positive affirmation*

***How To Cite :** Arfianto, M. A., Anggraini, I. R., Ibad, M. R., Muslih, M., Widowati, S., Ariani, T. A., & Aryani, H. R. (2026). Edukasi Kesehatan Jiwa dan Latihan Afirmasi Positif untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Menejemen Stres Pada Remaja . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka, 5(2), 1713 - 1719. https://doi.org/10.58266/jpmb.v5i2.1940*
***Copyright** ©2026 Muhammad Ari Arfianto, Ika Riski Anggraini, M. Rosyidul Ibad, Muhammad Muslih, Sri Widowati, Tutu April Ariani, Hening Ryan Aryani*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa remaja merupakan isu kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius karena periode remaja menjadi fase penting dalam pembentukan identitas, regulasi emosi, hubungan sosial, dan kemampuan menghadapi tekanan. World Health Organization (WHO, 2025) memperkirakan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun di dunia mengalami kondisi kesehatan mental (Kotijah et al., 2024). Berbagai masalah yang muncul pada periode ini dapat berkaitan dengan tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, perundungan, tuntutan lingkungan, serta kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan perkembangan (Wei et al., 2013). Dampaknya tidak terbatas pada kesejahteraan emosional, tetapi juga dapat memengaruhi relasi sosial, partisipasi pendidikan, dan kemampuan remaja menjalankan aktivitas sehari-hari (Patafio et al., 2021). Oleh karena itu, upaya promosi kesehatan jiwa perlu dilakukan sebelum masalah berkembang menjadi kondisi yang lebih berat, melalui pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan kehidupan remaja (Ari Arfianto et al., 2023).

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada periode ini, remaja mulai membentuk identitas diri, memperluas hubungan dengan teman sebaya, serta menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang semakin kompleks (Valkenburg et al., 2021). Pengalaman berupa kritik, perbandingan sosial, penolakan, konflik pertemanan, dan tekanan untuk memenuhi harapan lingkungan dapat memengaruhi cara remaja menilai dirinya sendiri (Seedaket et al., 2020). Kesehatan jiwa remaja tidak hanya berkaitan dengan ada atau tidaknya gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan mengenali kondisi emosional, memahami masalah psikologis, menggunakan strategi koping adaptif, dan mencari pertolongan ketika diperlukan (Mohebi et al., 2018). Literasi kesehatan jiwa membantu individu mengenali masalah, memahami pilihan pertolongan, serta mengurangi hambatan yang berkaitan dengan stigma (Ma, Burn, et al., 2023). Sejumlah tinjauan sistematis menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan jiwa berbasis sekolah berpotensi meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa, walaupun dampaknya terhadap sikap, perilaku mencari pertolongan, dan hasil jangka panjang masih bervariasi (Mujiati et al., 2024).

Salah satu aspek yang relevan dalam promosi kesehatan jiwa remaja adalah harga diri (*self-esteem*), yaitu evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya. Harga diri berkaitan dengan pengalaman personal, penerimaan sosial, dukungan keluarga, serta cara individu menginterpretasikan keberhasilan dan kegagalan (Brereton & McGlinchey, 2020). Harga diri yang rendah tidak dapat dinilai hanya dari satu respons atau pengalaman sesaat. Penilaiannya perlu mempertimbangkan pola yang lebih menetap, konteks kehidupan, dan instrumen yang sesuai (Carvalho et al., 2023). Afirmasi positif dapat diperkenalkan sebagai latihan menyusun pernyataan realistis, suportif, dan berorientasi pada kemampuan diri (Karukivi et al., 2021). Afirmasi tidak dimaksudkan untuk menyangkal emosi negatif atau menggantikan pertolongan profesional, melainkan membantu remaja membangun respons yang lebih adaptif terhadap tantangan. Penelitian tentang intervensi afirmasi diri menunjukkan bahwa hasilnya dapat bergantung pada bentuk latihan, konteks, dan karakteristik peserta (Yan et al., 2024).

SMA merupakan lingkungan strategis untuk promosi kesehatan jiwa karena kegiatan dapat menjangkau siswa dalam konteks keseharian mereka (Cilar et al., 2020). Edukasi yang disertai diskusi dan praktik memberi kesempatan kepada siswa bukan hanya menerima informasi, tetapi juga mencoba keterampilan yang dapat digunakan ketika menghadapi tekanan (Dray et al., 2017). Tinjauan penelitian mengenai intervensi kesehatan mental di sekolah menunjukkan bahwa program dapat memberikan manfaat, tetapi pelaksanaan, kualitas evaluasi, dan keberlanjutan kegiatan perlu diperhatikan (Grande et al., 2023). Keterbaruan program ini terletak pada penggabungan dua komponen dalam satu kegiatan edukasi, yaitu peningkatan pengetahuan tentang kesehatan jiwa dan latihan keterampilan afirmasi positif untuk menghadapi masalah, yang kemudian dievaluasi melalui perbandingan skor sebelum dan sesudah kegiatan. Dengan demikian, evaluasi tidak hanya berfokus pada aspek pengetahuan, tetapi juga mencakup skor keterampilan yang menjadi sasaran praktik. Keterbaruan tersebut diposisikan sebagai inovasi pada rancangan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian dalam konteks sekolah, bukan sebagai klaim bahwa kombinasi edukasi dan afirmasi positif belum pernah diteliti sebelumnya.

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan jiwa dan keterampilan afirmasi positif sebagai salah satu strategi menghadapi masalah sehari-hari. Perubahan skor dievaluasi melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test pada kedua aspek tersebut. Hasil kegiatan diharapkan dapat memberikan gambaran awal mengenai pelaksanaan edukasi kesehatan jiwa yang mengintegrasikan informasi dan praktik keterampilan, sekaligus menjadi dasar bagi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

pengembangan program promosi kesehatan jiwa sekolah yang lebih terstruktur dan berkelanjutan. Mengingat evaluasi dilakukan berdasarkan skor sebelum dan sesudah kegiatan, hasilnya ditafsirkan secara deskriptif dan tidak dimaksudkan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat atau perubahan harga diri secara klinis.

METODE

Kegiatan menggunakan pendekatan edukasi kesehatan jiwa yang disertai diskusi dan praktik keterampilan. Sasaran kegiatan adalah siswa di sebuah SMA di Malang. Sebanyak 63 siswa mengikuti kegiatan. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan antara lain Tim berkoordinasi dengan pihak sekolah mengenai pelaksanaan kegiatan dan menyiapkan materi edukasi serta instrumen evaluasi; Siswa mengisi kuesioner awal melalui Google Forms untuk memperoleh gambaran skor pengetahuan kesehatan jiwa dan keterampilan mengatasi masalah yang dievaluasi; Edukasi dilakukan menggunakan presentasi interaktif. Materi membahas kesehatan jiwa remaja, pentingnya mengenali pikiran dan emosi, faktor yang dapat memengaruhi penilaian diri, serta cara merespons masalah secara adaptif; Siswa diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan membahas situasi yang relevan dengan pengalaman keseharian remaja; Siswa berlatih menyusun atau mengucapkan pernyataan afirmatif yang realistis dan suportif sebagai salah satu strategi menghadapi pikiran negatif dan masalah sehari-hari; Setelah edukasi dan praktik, siswa mengisi evaluasi akhir melalui Google Forms; Tim mendokumentasikan kegiatan dan meninjau hasil evaluasi untuk mengetahui perubahan skor rata-rata setelah pelaksanaan.

Evaluasi menggunakan perbandingan skor rata-rata pre-test dan post-test pada dua aspek, yaitu pengetahuan tentang kesehatan jiwa dan keterampilan afirmasi positif atau kemampuan mengatasi masalah sesuai konstruk yang diukur oleh instrumen. Analisis deskriptif dilakukan dengan menghitung selisih antara skor rata-rata post-test dan pre-test. Analisis ini hanya menggambarkan perubahan skor rata-rata. Data yang tersedia belum mencakup skor masing-masing peserta, simpangan baku, validitas dan reliabilitas instrumen, maupun hasil uji inferensial. Oleh karena itu, tidak dilakukan klaim mengenai signifikansi statistik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan jiwa dilaksanakan bersama siswa SMA di wilayah Kota Malang dengan melibatkan penyampaian materi, diskusi, dan praktik afirmasi positif. Evaluasi dilakukan sebelum dan setelah kegiatan. Sebanyak 63 siswa mengikuti pelaksanaan kegiatan, kegiatan laksanakan di kelas 10 dan 11. Kombinasi penyampaian materi dan praktik dimaksudkan agar siswa memperoleh pemahaman konseptual sekaligus kesempatan mencoba keterampilan sederhana untuk menghadapi masalah.

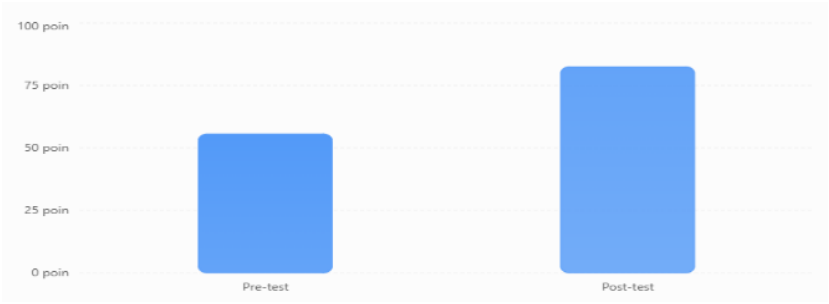
Pendekatan berbasis sekolah relevan karena siswa dapat mempelajari kesehatan jiwa dalam lingkungan yang dekat dengan aktivitas akademik dan hubungan sosial mereka (Putri et al., 2023). Tinjauan sistematis melaporkan bahwa intervensi edukasi kesehatan jiwa di sekolah dapat memperbaiki pengetahuan dan literasi kesehatan jiwa, meskipun efektivitasnya bervariasi sesuai isi program, metode pelaksanaan, dan bentuk evaluasi (Albarracin et al., 2024).

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 55,6 pada pre-test menjadi 82,5 pada post-test. Selisih kedua skor adalah 26,9 poin, atau kenaikan relatif sekitar 48,4% dibandingkan skor awal.

Tabel 1. Perbandingan skor pengetahuan kesehatan jiwa

Pengukuran	Skor rata-rata	Selisih
Pre-test	55,6	—
Post-test	82,5	+26,9

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Gambar 1. Rata-rata skor pengetahuan

Peningkatan skor tersebut menggambarkan bahwa setelah kegiatan, siswa memperoleh skor pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan sebelum edukasi. Materi yang disampaikan, kesempatan berdiskusi, dan contoh yang dekat dengan pengalaman remaja berpotensi membantu siswa memahami konsep kesehatan jiwa secara lebih konkret.

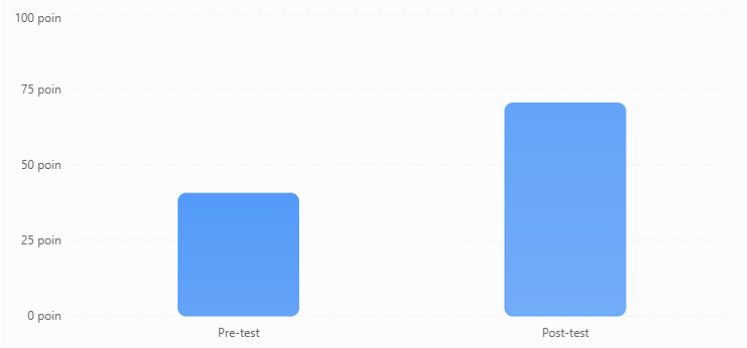
Hasil ini sejalan dengan tinjauan sistematis yang menemukan bahwa intervensi literasi kesehatan jiwa pada remaja, termasuk yang dilaksanakan di sekolah, umumnya menunjukkan perbaikan pada aspek pengetahuan (Caldwell et al., 2019). Edukasi berbasis sekolah maupun komunitas sebagai pendekatan untuk meningkatkan literasi kesehatan jiwa. Program berbasis sekolah dapat meningkatkan literasi kesehatan jiwa dan mengurangi stigma dalam jangka pendek (Yani et al., 2025). Pengetahuan dan sikap merupakan luaran yang paling sering dinilai dalam penelitian program literasi kesehatan jiwa remaja (Tareke et al., 2023).

Walaupun demikian, peningkatan pengetahuan tidak otomatis menunjukkan bahwa siswa telah memiliki keterampilan untuk mengenali seluruh masalah kesehatan jiwa, mampu mencari pertolongan, atau mengalami perbaikan kondisi psikologis (Asplund et al., 2025). Pengetahuan merupakan salah satu hasil awal pendidikan yang masih perlu diikuti dengan kesempatan praktik, penguatan berulang, dan akses terhadap dukungan (Corrieri et al., 2014). Efektivitas program literasi kesehatan jiwa dalam meningkatkan perilaku mencari pertolongan masih belum kuat dan konsisten. Karena itu, edukasi perlu memuat informasi tentang sumber pertolongan yang aman, termasuk guru bimbingan dan konseling, orang tua atau wali yang dipercaya, tenaga kesehatan, serta layanan professional (Ma, Burn, et al., 2023).

Rata-rata skor keterampilan mengatasi masalah melalui afirmasi positif meningkat dari 40,6 pada pre-test menjadi 70,5 pada post-test. Selisih skor mencapai 29,9 poin, atau kenaikan relatif sekitar 73,6% dibandingkan skor awal.

Tabel 2. Perbandingan skor keterampilan afirmasi positif

Pengukuran	Skor rata-rata	Selisih
Pre-test	40,6	—
Post-test	70,5	+29,9



Gambar 2. Rata-rata skor keterampilan afirmasi

(Arfianto et al., 2022) (Ibad & Arfianto, 2022)Perubahan tersebut menunjukkan peningkatan skor evaluasi keterampilan setelah siswa mengikuti edukasi dan praktik afirmasi positif. (Arfianto et

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

al., 2022) (Miller & Racine, 2022) (Ma, Anderson, et al., 2023)Praktik memberi kesempatan kepada siswa untuk menerjemahkan materi menjadi pernyataan yang dapat digunakan ketika menghadapi kegagalan, kritik, atau perasaan tidak mampu. Pernyataan seperti "Saya dapat mencoba kembali", "Saya berhak meminta bantuan", dan "Saya dapat menyelesaikan masalah satu langkah demi satu langkah" dapat menjadi contoh bahasa internal yang lebih suportif.

Temuan ini perlu dibaca secara proporsional. Afirmasi positif merupakan salah satu strategi yang dapat diperkenalkan dalam promosi kesehatan jiwa, tetapi tidak sama dengan intervensi klinis dan tidak selalu efektif untuk setiap orang atau situasi. Hasil temuan ini menunjukkan bahwa program mempunyai dampak langsung dalam peningkatan kemampuan peserta kegiatan meskipun belum dapat ditentukan efeknya terhadap masalah kesehatan jiwanya. Hasil ini seperti pada penelitian sebelumnya bahwa intervensi afirmasi diri dan menunjukkan pentingnya menilai hasil afirmasi dalam konteks program serta populasi tertentu (Yan et al., 2024). Oleh sebab itu, peningkatan skor pada kegiatan ini merupakan indikasi perubahan pada hasil evaluasi yang digunakan, bukan bukti langsung bahwa harga diri peserta telah meningkat secara klinis (Fleary et al., 2018). Afirmasi juga sebaiknya tidak berupa tuntutan agar remaja selalu berpikir positif. Peserta perlu memahami bahwa merasa sedih, takut, kecewa, atau marah merupakan respons manusiawi. Strategi yang lebih adaptif adalah mengenali emosi, menilai situasi secara realistis, memilih tindakan yang aman, dan mencari dukungan jika masalah sulit diatasi sendiri (Gee et al., 2020). Afirmasi yang realistis dapat mendukung proses tersebut tanpa meniadakan masalah yang sedang dihadapi (Grande et al., 2023).

Peningkatan skor pada kedua aspek menunjukkan bahwa edukasi yang disertai diskusi dan praktik layak dipertimbangkan sebagai kegiatan promotif di sekolah Hasil pengetahuan yang meningkat dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program literasi kesehatan jiwa yang lebih sistematis. Sementara itu, peningkatan skor keterampilan dapat menjadi dasar untuk memperkuat latihan koping adaptif, komunikasi tentang emosi, dan kemampuan mencari bantuan. Penelitian mengenai intervensi kesejahteraan psikologis berbasis sekolah juga menekankan pentingnya kualitas implementasi dan evaluasi luaran (Cilar et al., 2020). Penelitian pada negara berpendapatan rendah dan menengah menunjukkan bahwa sekolah berpotensi menjadi lokasi pelaksanaan intervensi kesehatan mental, tetapi program perlu disesuaikan dengan konteks lokal dan didukung sistem rujukan yang memadai (Xu et al., 2020). Dengan demikian, edukasi tidak seharusnya menjadi kegiatan satu kali tanpa tindak lanjut, tetapi dapat diintegrasikan ke dalam program bimbingan dan konseling serta promosi kesehatan sekolah.

Terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Pertama, hasil yang tersedia hanya berupa skor rata-rata pre-test dan post-test. Data individual, ukuran variasi, dan jumlah pasangan data yang dianalisis belum tersedia. Kedua, informasi mengenai jumlah butir, rentang skor, serta validitas dan reliabilitas instrumen belum dicantumkan. Ketiga, tidak tersedia kelompok pembanding dan pengukuran tindak lanjut. Keempat, skor keterampilan mengatasi masalah perlu dibedakan secara konseptual dari skor harga diri; kenaikan skor keterampilan tidak dapat langsung ditafsirkan sebagai kenaikan harga diri. Karena itu, hasil kegiatan ini lebih tepat dilaporkan sebagai evaluasi deskriptif sebelum dan sesudah edukasi. Penelitian lanjutan dapat menggunakan instrumen yang sesuai dan tervalidasi, menyajikan jumlah data yang dianalisis, rerata beserta simpangan baku, serta melakukan uji statistik berpasangan jika asumsi dan desain datanya mendukung. Pengukuran tindak lanjut juga diperlukan untuk mengetahui apakah perubahan skor bertahan setelah kegiatan selesai.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan jiwa dan latihan afirmasi positif pada 63 siswa diikuti oleh peningkatan skor rata-rata pengetahuan dan keterampilan yang dievaluasi. Skor pengetahuan meningkat dari 55,6 menjadi 82,5 poin, dengan selisih 26,9 poin. Skor keterampilan afirmasi positif atau kemampuan mengatasi masalah meningkat dari 40,6 menjadi 70,5 poin, dengan selisih 29,9 poin. Secara deskriptif, hasil ini menunjukkan bahwa setelah kegiatan, siswa memperoleh skor yang lebih tinggi pada kedua aspek evaluasi. Namun, tanpa data individual, informasi psikometrik instrumen, kelompok pembanding, dan uji statistik, hasil belum dapat digunakan untuk menyatakan signifikansi statistik, efektivitas kausal, atau perubahan harga diri secara klinis. Sekolah disarankan melaksanakan edukasi kesehatan jiwa secara berkala, mengintegrasikan latihan koping adaptif dan afirmasi realistis, serta memperkuat kolaborasi antara guru bimbingan dan konseling, wali kelas, orang tua, dan tenaga

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Albarracin, M., Bouchard-Joly, G., Sheikhbahaee, Z., Miller, M., Pitliya, R. J., & Poirier, P. (2024). Feeling our place in the world: an active inference account of self-esteem. *Neuroscience of Consciousness*, *2024*(1), niae007. https://doi.org/10.1093/nc/niae007

Arfianto, M. A., Ibad, M. R., Widowati, S., & Aryani, H. R. (2022). The psychoeducation effect on the emotional mental disorders symptoms of COVID-19 pandemic survivors. *Jurnal Keperawatan Jiwa,* 10(1), 153–162. https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.153-162

Ari Arfianto, M., Rosyidul Ibad, M., Widowati, S., & Putri Rahayu, N. (2023). Mental and Emotional Disorders In Students During the COVID-19 Pandemic. *KnE Medicine*, *2023*(February 2021), 225–233. https://doi.org/10.18502/kme.v3i3.13506

Asplund, A., Kummel, M., Laaksonen, C., Erjavec, K., Sakellari, E., Santala, E., & Korhonen, J. (2025). Promoting Mental Health Literacy of 13–16-Year-Old Students: A Systematic Review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 22, Number 10, p. 1578). https://doi.org/10.3390/ijerph22101578

Brereton, A., & McGlinchey, E. (2020). Self-harm, Emotion Regulation, and Experiential Avoidance: A Systematic Review. *Archives of Suicide Research*, *24*(sup1), 1–24. https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1563575

Caldwell, D. M., Davies, S. R., Hetrick, S. E., Palmer, J. C., Caro, P., López-López, J. A., Gunnell, D., Kidger, J., Thomas, J., French, C., Stockings, E., Campbell, R., & Welton, N. J. (2019). School-based interventions to prevent anxiety and depression in children and young people: a systematic review and network meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, *6*(12), 1011–1020. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30403-1

Carvalho, C. B., Teixeira, M., Costa, R., Cordeiro, F., & Cabral, J. M. (2023). The Enhancing Role of Emotion Regulation in the Links between Early Positive Memories and Self-harm and Suicidal Ideation in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *52*(8), 1738–1752. https://doi.org/10.1007/s10964-023-01777-8

Cilar, L., Štiglic, G., Kmetec, S., Barr, O., & Pajnkihar, M. (2020). Effectiveness of school-based mental well-being interventions among adolescents: A systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, *76*(8), 2023–2045. https://doi.org/10.1111/jan.14408

Corrieri, S., Heider, D., Conrad, I., Blume, A., König, H.-H., & Riedel-Heller, S. G. (2014). School-based prevention programs for depression and anxiety in adolescence: a systematic review. *Health Promotion International*, *29*(3), 427–441. https://doi.org/10.1093/heapro/dat001

Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., McElwaine, K., Tremain, D., Bartlem, K., Bailey, J., Small, T., Palazzi, K., Oldmeadow, C., & Wiggers, J. (2017). Systematic Review of Universal Resilience-Focused Interventions Targeting Child and Adolescent Mental Health in the School Setting. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *56*(10), 813–824. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.07.780

Fleary, S. A., Joseph, P., & Pappagianopoulos, J. E. (2018). Adolescent health literacy and health behaviors: A systematic review. *Journal of Adolescence*, *62*(1), 116–127. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.11.010

Gee, B., Reynolds, S., Carroll, B., Orchard, F., Clarke, T., Martin, D., Wilson, J., & Pass, L. (2020). Practitioner Review: Effectiveness of indicated school-based interventions for adolescent depression and anxiety – a meta-analytic review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *61*(7), 739–756. https://doi.org/10.1111/jcpp.13209

Grande, A. J., Hoffmann, M. S., Evans-Lacko, S., Ziebold, C., de Miranda, C. T., McDaid, D., Tomasi, C., & Ribeiro, W. S. (2023). Efficacy of school-based interventions for mental health problems in children and adolescents in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry,* 13, 1012257. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1012257

Ibad, M. R., & Arfianto, M. A. (2022). Pengaruh Psikodrama terhadap Peningkatan Perilaku Kepatuhan Protocol Kesehatan Covid-19 Pasien Schizophrenia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *10*(1), 103. https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.103-110

Karukivi, J., Herrala, O., Säteri, E., Tornivuori, A., Salanterä, S., Aromaa, M., Kronström, K., & Karukivi,

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

M. (2021). The effectiveness of individual mental health interventions for depressive, anxiety and conduct disorder symptoms in school environment for adolescents aged 12–18: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 779933. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.779933

Kotijah, S., Yusuf, A., Fitryasari P. K., R., Manalu, N. V., Sumiatin, T., & Aditya, R. S. (2024). Social media and its relationship with self-esteem among adolescents: A systematic review. *Malaysian Journal of Public Health Medicine,* 24(2), 85–95. https://doi.org/10.37268/mjphm/vol.24/no.2/art.2547

Ma, K. K. Y., Anderson, J. K., & Burn, A.-M. (2023). Review: School-based interventions to improve mental health literacy and reduce mental health stigma – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, *28*(2), 230–240. https://doi.org/10.1111/camh.12543

Ma, K. K. Y., Burn, A.-M., & Anderson, J. K. (2023). Review: School-based mental health literacy interventions to promote help-seeking – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, *28*(3), 408–424. https://doi.org/10.1111/camh.12609

Miller, A. E., & Racine, S. E. (2022). Emotion regulation difficulties as common and unique predictors of impulsive behaviors in university students. *Journal of American College Health*, *70*(5), 1387–1395. https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1799804

Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G., & Gharlipour, Z. (2018). Social Support and Self - Care Behavior Study. *Journal Pf Education and Health Promotion*, (January), 1–6. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp

Mujiati, S., & Kurniawati, F. (2024). Two-Factor self-esteem improvement program for adolescents with self-esteem problems. *Journal of Education Research and Evaluation,* 8(1), 128–136. https://doi.org/10.23887/jere.v8i1.67700

Patafio, B., Miller, P., Baldwin, R., Taylor, N., & Hyder, S. (2021). A systematic mapping review of interventions to improve adolescent mental health literacy, attitudes and behaviours. *Early Intervention in Psychiatry*, *15*(6), 1470–1501. https://doi.org/10.1111/eip.13109

Putri, T. H., Tafwidhah, Y., Fujiana, F., Maharani, D., & Miptaza, D. P. (2023). Cegah depresi remaja melalui edukasi dalam meningkatkan pengetahuan harga diri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM),* 6(11), 4566–4574. https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12329

Seedaket, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: systematic review of supporting intervention studies. *Tropical Medicine & International Health*, *25*(9), 1055–1064. https://doi.org/10.1111/tmi.13449

Tareke, M., Yirdaw, B. A., Gebeyehu, A., Gelaye, B., & Azale, T. (2023). Effectiveness of school-based psychological interventions for the treatment of depression, anxiety and post-traumatic stress disorder among adolescents in sub-Saharan Africa: A systematic review of randomized controlled trials. *PLoS ONE*, *18*(11 November), 1–16. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293988

Valkenburg, P., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Social Media Use and Adolescents' Self-Esteem: Heading for a Person-Specific Media Effects Paradigm. *Journal of Communication*, *71*(1), 56–78. https://doi.org/10.1093/joc/jqaa039

Wei, Y., Hayden, J. A., Kutcher, S., Zygmunt, A., & McGrath, P. (2013). The effectiveness of school mental health literacy programs to address knowledge, attitudes and help seeking among youth. *Early Intervention in Psychiatry*, *7*(2), 109–121. https://doi.org/10.1111/eip.12010

Xu, T., Tomokawa, Gregorio, R., Mannava, P., Nagai, M., & Sobel, H. (2020). School-based interventions to promote adolescent health: A systematic review in low- And middle-income countries of WHO Western Pacific Region. *PLoS ONE*, *15*(3), 1–15. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230046

Yan, W., Wang, Y., Jiang, Z., Peng, K., & Cohen, G. (2024). Effects of a self-affirmation intervention among Chinese adolescents during the COVID-19 pandemic: A large-scale randomized controlled trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *16*(3), 1100–1121. https://doi.org/10.1111/aphw.12516

Yani, D. I., Chua, J. Y. X., Wong, J. C. M., Pikkarainen, M., & Shorey, S. (2025). The Effects of Universal Educational Interventions in Improving Mental Health Literacy, Depression, and Anxiety Among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Mental Health Nursing,* 34(1), e13494. https://doi.org/10.1111/inm.13494

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license