

Peningkatan Dukungan Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 7 Pekanbaru

Jumiati*¹, Nova Avianti Rahyu², Lita Nafratilova³, Siska Indrayani⁴

Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

email: jumiati@umri.ac.id

Abstract

Mental health is a current topic in the world of education, more than 50% of adolescents show behavioral, emotional, and learning problems that affect the learning process. The mental health conditions of adolescents in Indonesia are still influenced by adolescent experiences in academic and non-academic because of adolescents spend more time at school. Adolescent knowledge and understanding are very important in helping themselves prepare adolescents to face risks and improve their mental health. Health education about adolescent mental health in schools and communities must be further socialized to help reduce stigma and increase understanding of the importance of mental health. Mental health counseling at SMA 7 Pekanbaru aims to significantly increase student's knowledge about mental health through various learning methods, such as lectures, group discussions, interactive workshop, and individual counseling sessions, students gain an understanding increasing substantially after counseling, with increased ability to recognize symptoms and apply coping strategies. Support from teachers, school staff, and parents is also a key factor in the success of this program. This counseling is not only beneficial for students but provides important training for educators and increases parental awareness of the importance of adolescent mental health.

Keywords: Social Support, Mental Health, Adolescents

Abstrak

Kesehatan mental menjadi isu yang hangat diperbincangkan di dunia Pendidikan, dimana lebih dari 50% remaja menunjukkan permasalahan perilaku, emosi, dan belajar yang berpengaruh terhadap proses pembelajaran. Kondisi kesehatan mental remaja di Indonesia masih dilatarbelakangi oleh pengalaman remaja di bidang akademik dan non akademik yang dikarenakan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya disekolah. Pengetahuan dan pemahaman remaja sangat penting dalam membantu dirinya sendiri dalam mempersiapkan remaja menghadapi risiko dan meningkatkan kesehatan mentalnya. Pendidikan kesehatan tentang kesehatan mental remaja di sekolah dan komunitas harus lebih disosialisasikan sehingga membantu mengurangi stigma dan meningkatkan pemahaman pentingnya kesehatan mental. Penyuluhan kesehatan mental di SMA 7 Pekanbaru bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental secara signifikan melalui berbagai metode pembelajaran, seperti ceramah, diskusi kelompok, workshop interaktif, dan sesi konseling individu, siswa memperoleh pemahaman tentang kesehatan mental. Kegiatan ini menghasilkan bahwa pemahaman siswa meningkat secara substansial setelah penyuluhan, dengan peningkatan kemampuan dalam mengenali gejala dan menerapkan strategi koping. Dukungan dari guru, staf sekolah, dan orang tua juga menjadi faktor kunci dalam kesuksesan program ini. Penyuluhan ini tidak hanya bermanfaat bagi siswa namun memberikan pelatihan penting bagi tenaga pendidik dan meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya kesehatan menta remaja.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Kesehatan Mental, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja dipandang sebagai masa badai dan stress (*storm and stress*), frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian [1]. Pada masa remaja ini, pembentukan identitas remaja dipengaruhi oleh orangtua, teman sebaya, dan teknologi media digital, dimana zaman milenial ini pembentukan identitas remaja banyak dipengaruhi oleh teknologi media digital seperti ponsel dan situs media sosial. Teknologi media digital telah memunculkan konteks baru bagi remaja untuk mengekspresikan dan mengeksplorasi dirinya dengan identitas mereka seperti situs-situs media sosial, platform pesan instan hingga blog atau vlog, dunia virtual dan situs berbagi video [2]. Pada kondisi ini, remaja berada pada masa-masa terjadinya perubahan-perubahan dan penyesuaian dirinya baik secara psikologis, emosional, maupun finansial yang dapat menyebabkan remaja rentan mengalami masalah kesehatan mental [3].

Kesehatan mental menjadi isu yang hangat diperbincangkan di dunia pendidikan saat ini. Hal ini dikarenakan lebih dari 50% remaja disekolah menunjukkan permasalahan perilaku, emosi, dan belajar yang berpengaruh terhadap proses pembelajaran di sekolah. Di Indonesia [4], kesehatan mental kini menjadi bagian dari konsep sehat, namun program pengembangan kesehatan mental masih sebatas merespon bencana, pembebasan pasung, dan layanan jasa psikologi di puskesmas [5]. Oleh karena itu, isu mengenai kesehatan mental remaja di sekolah belum menjadi perhatian dunia Pendidikan. Kondisi kesehatan mental remaja di Indonesia masih dilatarbelakangi oleh pengalaman-pengalaman remaja di bidang akademik dan non akademik, yang dikarenakan masa remaja di Indonesia identik dengan masa belajar di sekolah sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja lebih banyak menghabiskan waktunya disekolah [6].

Kesehatan mental remaja merupakan kondisi dari suatu individu yang merasakan kesejahteraan serta memiliki kemampuan dalam mengelola stress dari kejadian hidup yang wajar sehingga dapat bekerja produktif, menghasilkan sesuatu, dan ikut berperan dalam suatu komunitas [7]. Masalah kesehatan mental remaja banyak dialami remaja mayoritas adalah masalah pertemanan, yakni ketidaknyamanan remaja dalam menjalin relasi pertemanan yang baik dengan teman sebayanya [8]. Hubungan harmonis dengan teman sebaya pada masa remaja memberikan pengaruh positif pada masa dewasa. Kegagalan remaja dalam bersosialisasi dengan teman sebayanya akan menyebabkan remaja menjadi pemalu, menyendiri, kurang percaya diri atau justru sebaliknya; berperilaku sombong, keras kepala, serta salah dalam tingkah laku pada situasi sosial [9].

Pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental remaja sangat penting dalam membantu dirinya sendiri dalam bidang kesehatan mental, mempersiapkan remaja menghadapi risiko kesehatan mental, dan meningkatkan kesehatan mentalnya [8]. Pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dipengaruhi oleh informasi yang diterimanya baik dari orangtua, orang lain, media massa, dan sumber informasi lainnya. Pengetahuan kesehatan mental yang unggul dimiliki oleh kelompok remaja yang memungkinkan untuk mencegah sendiri masalah kesehatan mental dan menjaga kesehatan fisik, sehingga memprediksi berkembangnya berkembangnya depresi dan gangguan mental lainnya [10]. Meski gangguan mental meningkat, pengetahuan remaja tentang kesehatan mental belum memadai sehingga pentingnya untuk menjaga kesehatan mental yang dapat bermanfaat pada kesejahteraan pada remaja itu sendiri [5].

Selain itu, pendidikan kesehatan tentang kesehatan mental remaja di sekolah-sekolah dan dikomunitas harus lebih disosialisasikan sehingga dapat

membantu mengurangi stigma dan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental. Program ini dapat juga memperkuat keterampilan adaptif dan mempromosikan strategi coping yang sehat diantara remaja [2] Disamping itu, mempromosikan kesehatan mental positif dapat mendorong gaya hidup sehat remaja, kegiatan fisik yang teratur, dan pengembangan hubungan sosial yang positif dan mendukung. Dukungan komprehensif dan terkoordinasi untuk kebutuhan kesehatan mental remaja dapat lebih ditingkatkan dengan melibatkan pendekatan multidisiplin yakni psikolog, psikiater, pekerja sosial, dan orang tua atau wali [11].

METODE PENGABDIAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Prodi DIII Kebidanan Fakultas MIPA dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau. Kegiatan PkM ini dilaksanakan di SMA N 7 Pekanbaru berupa pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang Kesehatan Mental Remaja di kelas XI berjumlah 66 siswa. Alat ukur ketercapaian kegiatan PkM ini adalah *pre-test* dan *post-test* Langkah-langkah dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

A. Persiapan

Tahap ini terdiri dari (a) persiapan bahan; administrasi, surat menyurat, materi, dan lain-lain dengan metode studi literatur. (b) Persiapan media yang digunakan untuk kegiatan penyuluhan seperti: LCD, Laptop, video edukasi, persiapan leaflet, powerpoint. (c) Persiapan petugas berisikan tentang pembagian tugas dan tanggung jawab pelaksana kegiatan penyuluhan. Seluruh kegiatan ini berlangsung di Prodi DIII Kebidanan Fakultas MIPA dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau

B. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan ini terdiri dari penyusunan kegiatan penyuluhan yang akan dilaksanakan pada dua periode, yakni pada bulan juni dan juli 2024. Pada tahap ini terdiri dari tahap pembukaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahapan ini dilaksanakan dengan metode diskusi, ceramah, tanya jawab, FGD dan roleplay. Sasaran pada kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas XI SMA N 7 Pekanbaru.

C. Evaluasi

Tahapan evaluasi kegiatan terdiri dari evaluasi hasil kegiatan penyuluhan yang telah terlaksana. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode diskusi bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini telah dilaksanakan di SMA N 7 Pekanbaru pada bulan Mei hingga Juni 2024. Penyuluhan ini diberikan pada siswa kelas XI dengan jumlah 66 siswa (2 kelas). Penyuluhan ini dilaksanakan dengan metode beragam, yaitu ceramah, diskusi kelompok, workshop interaktif, dan sesi konseling individu. Materi yang disampaikan mencakup definisi Kesehatan mental, faktor penyebab masalah kesehatan mental, tanda dan gejala, serta cara mengatasi dan mendukung teman yang mengalami masalah mental. Setelah pelaksanaan penyuluhan, dilakukan survei untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental yang mencakup pertanyaan tentang definisi kesehatan mental, gejala masalah kesehatan mental, dan cara-cara mengatasi serta mendukung teman yang mengalami masalah kesehatan mental.

Tabel 1. Data Pengetahuan Siswa Sebelum Dilakukan Penyuluhan

No	Topik	Jawaban Tepat	Jawaban Kurang Tepat
1	Defenisi kesehatan mental	27,3	72,7

No	Topik	Jawaban Tepat	Jawaban Kurang Tepat
2	Faktor penyebab masalah kesehatan mental	18,2	81,8
3	Tanda dan gejala masalah kesehatan mental	31,8	68,2
4	Cara mengatasi dan mendukung	15,1	84,9

Berdasarkan tabel 1 diatas, diperoleh bahwa sebelum penyuluhan dilaksanakan siswa yang menjawab dengan kurang tepat untuk topik definisi kesehatan mental sebanyak 72,7% dan jawaban tepat sebanyak 27,3%, pada topik faktor penyebab masalah kesehatan mental jawaban kurang tepat sebanyak 81,8% dan jawaban tepat sebanyak 18,2%, pada topik tanda dan gejala masalah kesehatan mental jawaban kurang tepat sebanyak 68,2% dan jawaban tepat sebanyak 31,8%, dan pada topik cara mengatasi dan mendukung jawaban kurang tepat sebanyak 84,9% dan jawaban tepat sebanyak 15,1%.

Tabel 2. Data Pengetahuan Siswa Setelah Dilakukan Penyuluhan

No	Topik	Jawaban Tepat	Jawaban Kurang Tepat
1	Defenisi kesehatan mental	83,4%	16,6%
2	Faktor penyebab masalah kesehatan mental	72,7%	27,3%
3	Tanda dan gejala masalah	72,7%	27,3%

	kesehatan mental		
4	Cara mengatasi dan mendukung	71,2%	28,8%

Berdasarkan tabel 2 diatas, diperoleh pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan mayoritas menjawab dengan tepat topik tentang definisi kesehatan mental sebanyak 83,4%, faktor penyebab masalah kesehatan mental dan Tanda dan gejala masalah kesehatan mental sebanyak 72,7%, dan cara mengatasi dan mendukung sebanyak 71,2%.

Peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa tentang kesehatan mental di SMA 7 Pekanbaru menunjukkan efektivitas dari program penyuluhan yang dilaksanakan. Sebelum penyuluhan, banyak siswa tidak memiliki pemahaman yang memadai mengenai kesehatan mental, termasuk definisi, gejala, dan cara mengatasi masalah kesehatan mental. Setelah penyuluhan, hasil survei menunjukkan bahwa siswa tidak hanya mampu mendefinisikan kesehatan mental dengan lebih baik tetapi juga lebih peka terhadap gejala-gejala awal masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Selain itu, peningkatan pengetahuan tentang strategi koping dan cara mendukung teman yang mengalami masalah kesehatan mental menandakan bahwa siswa sekarang lebih siap untuk mengatasi dan membantu orang lain menghadapi tantangan kesehatan mental.

Siswa yang memahami pentingnya kesehatan mental cenderung lebih proaktif dalam mencari bantuan saat mereka menghadapi masalah. Mereka juga lebih mungkin untuk menciptakan lingkungan yang mendukung di sekolah, di mana siswa merasa aman untuk berbicara tentang kesehatan mental tanpa takut dihakimi.

Pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental tidak hanya meningkatkan kesejahteraan individu tetapi juga dapat mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental di kalangan

remaja. Menurut *World Health Organization* (WHO), peningkatan kesadaran tentang kesehatan mental dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung bagi individu yang mengalami masalah mental. Siswa yang sadar akan pentingnya kesehatan mental lebih cenderung mencari bantuan profesional saat diperlukan dan mendukung teman-teman mereka dengan cara yang konstruktif. Hal ini sejalan dengan temuan *American Psychological Association* (APA) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan lingkungan yang positif adalah kunci dalam menangani masalah kesehatan mental.

Lebih lanjut, program penyuluhan ini juga sejalan dengan Pedoman Pelaksanaan Kesehatan Mental Remaja dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yang menekankan pentingnya pendidikan kesehatan mental di sekolah sebagai bagian dari upaya preventif untuk mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan remaja. Menurut Suryani dan Santosa (2019), pendidikan kesehatan mental di sekolah memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk sikap positif terhadap kesehatan mental serta meningkatkan keterampilan siswa dalam mengatasi stres dan tekanan hidup.

Dengan dukungan berkelanjutan dari guru, orang tua, dan teman sebaya, diharapkan peningkatan pengetahuan ini dapat terus dipertahankan dan ditingkatkan. Program penyuluhan yang dilakukan secara berkala dan terintegrasi dengan kurikulum sekolah akan membantu menciptakan budaya yang peduli terhadap kesehatan mental. Melalui pendekatan holistik ini, SMA 7 Pekanbaru dapat menjadi model bagi sekolah-sekolah lain dalam upaya meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan mental di kalangan remaja.

Dalam pelaksanaan penyuluhan, siswa dilibatkan secara aktif melalui berbagai metode pembelajaran, termasuk ceramah, diskusi kelompok, workshop interaktif, dan

sesi konseling individu. Ceramah yang disampaikan oleh psikolog profesional memberikan pemahaman dasar yang komprehensif tentang kesehatan mental. Diskusi kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman dan pemahaman mereka, serta belajar dari perspektif teman-teman mereka. Workshop interaktif memberikan kesempatan bagi siswa untuk mempraktikkan strategi koping dalam situasi simulasi, sementara sesi konseling individu menawarkan ruang pribadi bagi siswa yang membutuhkan bantuan lebih lanjut.



Gambar 1a. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Mental Remaja

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini juga diukur melalui survei yang dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan, hanya 27,3% siswa yang dapat mendefinisikan kesehatan mental dengan benar, tetapi angka ini meningkat menjadi 83,4% setelah penyuluhan. Kemampuan siswa dalam menjawab benar tentang faktor penyebab masalah kesehatan mental meningkat dari 18,2% menjadi 72,7%. Kemampuan siswa untuk mengenali gejala-gejala masalah kesehatan mental juga meningkat dari 31,8% menjadi 72,7%. Selain itu, pengetahuan tentang strategi koping dan cara mendukung teman yang mengalami masalah kesehatan mental meningkat dari 15,1% menjadi 71,2%. Data ini

menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya meningkatkan pemahaman teoretis siswa, tetapi juga keterampilan praktis dalam mengatasi dan mendukung kesehatan mental.



Gambar 1b. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Mental Remaja

Manfaat lain dari penyuluhan ini adalah peningkatan kesadaran kolektif di lingkungan sekolah. Dengan pengetahuan yang lebih baik, siswa dapat lebih mudah mengenali teman yang mungkin mengalami masalah kesehatan mental dan memberikan dukungan yang diperlukan. Mereka juga lebih siap untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana berbicara tentang masalah kesehatan mental tidak lagi menjadi hal yang tabu. Hal ini penting untuk membangun komunitas sekolah yang inklusif dan peduli.



Gambar 2. Partisipasi Siswa Aktif

Selain itu, guru dan staf sekolah juga mendapatkan manfaat dari penyuluhan ini. Mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental dan lebih siap untuk mengenali serta menangani masalah kesehatan mental di kalangan siswa. Dengan demikian, penyuluhan ini juga berfungsi sebagai pelatihan bagi tenaga pendidik, yang kemudian dapat menyampaikan pengetahuan ini kepada siswa dalam kegiatan belajar mengajar sehari-hari.



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan

Dukungan dari orang tua juga sangat penting dalam keberhasilan program ini. Penyuluhan ini tidak hanya berfokus pada siswa tetapi juga melibatkan orang tua melalui seminar dan pertemuan rutin. Orang tua yang memahami pentingnya kesehatan mental cenderung lebih mendukung anak-anak mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Keterlibatan orang tua memastikan bahwa pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh siswa di sekolah juga diterapkan di rumah.

Dengan adanya program penyuluhan yang komprehensif ini, diharapkan bahwa pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan mental akan terus meningkat di SMA 7 Pekanbaru. Program ini dapat menjadi model bagi sekolah-sekolah lain untuk mengimplementasikan inisiatif serupa, sehingga kesehatan mental remaja dapat menjadi perhatian utama dalam

sistem pendidikan. Dukungan berkelanjutan dari semua pihak terkait akan memastikan bahwa manfaat dari program ini dapat dirasakan dalam jangka panjang.

SIMPULAN

Program penyuluhan kesehatan mental di SMA 7 Pekanbaru telah berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental secara signifikan. Melalui berbagai metode pembelajaran, seperti ceramah, diskusi kelompok, workshop interaktif, dan sesi konseling individu, siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai definisi kesehatan mental, gejala-gejalanya, serta cara mengatasi dan mendukung teman yang mengalami masalah kesehatan mental. Hasil survei menunjukkan bahwa pemahaman siswa meningkat secara substansial setelah penyuluhan, dengan peningkatan kemampuan dalam mengenali gejala dan menerapkan strategi koping. Dukungan dari guru, staf sekolah, dan orang tua juga menjadi faktor kunci dalam kesuksesan program ini. Penyuluhan ini tidak hanya bermanfaat bagi siswa, tetapi juga memberikan pelatihan penting bagi tenaga pendidik dan meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya kesehatan mental.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan PkM ini dilaksanakan dengan dana yang diberikan oleh Prodi DIII Kebidanan Fakultas MIPA dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau. Dukungan moril yang diberikan oleh Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Riau, Dosen-dosen, dan Mahasiswa Prodi Kebidanan FMIPAKes Universitas Muhammadiyah Riau, serta semua pihak yang tidak dapat kami tuliskan satu persatu. Kami mengucapkan terima kasih, semoga keberkahan selalu tercurah untuk kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Z. Bintang and A. M. Mandagi, "Depression Incidence in Adolescents According to Social Support in Jember Regency," *Jurnal CMHP (Journal of Community Mental Health And Public Policy*, vol. 3, no. 2, pp. 92–101, 2021, [Online]. Available: <http://cmhp.lenterakaji.org/index.php/cmhp>
- [2] S. Rochma and N. Hartini, "Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Subjective Well-Being (Studi pada Remaja yang Mengalami Stres di Masa Pandemi COVID-19)," *BRPKMBuletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, vol. 1, no. 1, pp. 222–228, 2021, [Online]. Available: <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- [3] Florensa, N. Hidayah, L. Sari, F. Yousrihatin, and W. Litaqia, "Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja," *Jurnal Kesehatan*, vol. 12, no. 1, pp. 112–117, 2023.
- [4] D. Alawiyah and C. Anggraeni Alwi, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir," *MIMBAR Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, vol. 8, no. 2, pp. 29–44, 2022, [Online]. Available: <http://journal.iaimsinjai.ac.id/index.php/mimbar>
- [5] D. Purnama Simangunsong, L. Sihaloho, R. Sitanggang, and R. Simanjuntak, "memahami perkembangan remaja peka terhadap kesehatan mental," *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, vol. 3, no. 3, pp. 940–951, 2024, [Online]. Available: <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan>
- [6] R. A. T. Yunanto, "Perlukan Kesehatan Mental Remaja? Menyelisik Peranan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja,"

- Jurnal Ilmu Perilaku*, vol. 2, no. 2, pp. 75–88, 2018.
- [7] I. E. Ningsih, U. Salamah, and Zainuddin, “Transformasi Kesehatan Mental: Tantangan dan Upaya Kebijakan Pemerintah Pada Masa Pandemi COVID-19,” *Ibadatuna: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 6, no. 1, pp. 37–44, Mar. 2024, doi: 10.32832/pro.v6i1.94.
- [8] U. A. Jaya *et al.*, “penyuluhan menuju generasi unggul membangun kesehatan mental dan anti bullying di kalangan sekolah menengah atas kabupaten sukabumi,” *jabb*, vol. 5, no. 1, 2024, doi: 10.46306/jabb.v5i1.
- [9] I. K. Kurniawati, S. Yulianto, D. Syolihan, and R. Putri, “Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Awal Dimts Negeri 2 Karanganyar,” 2023.
- [10] L. Takhfa Lubis *Et Al.*, “Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman Improving Children And Adolescent Mental Hygiene Through Islamic Worship,” *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, vol. 16, no. 2, pp. 120–129, 2019.
- [11] M. Ian Rif *et al.*, “Konsep Dukungan Sosial,” 2018.