



PSIKOEDUKASI MENGENAI KESEHATAN MENTAL BAGI SISWA SMA PANCARAN BERKAT JELAMBAR

Raja Oloan Tumanggor¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email:rajat@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Adolescents who are in their growing period often experience various problems. In developmental psychology, adolescents are known as individuals who leave childhood and enter early adulthood. During this period of development, teenagers are also looking for their identity. In this search for identity, they often experience unstable emotional turmoil which of course has an impact on their mental health. Likewise, students at Pancaran Berkat Jelambar High School cannot be separated from mental health problems among teenagers in general. Various factors influence the mental health of these teenagers. One of them is family background. So at this PKM psychoeducation was carried out regarding mental health for 35 Pancaran Berkat High School students in the hope that they would understand what mental health is and what aspects influence the mental health of teenagers. The goal is so that they are able to manage their mental health properly, so that they can overcome their life problems. Using the lecture and question and answer method, students are invited to explore their experiences, so that they can anticipate every problem in their daily lives. With a healthy mentality, teenagers can navigate their future better and more responsibly. The output of this PKM is in the form of journal articles and seminars at scientific meetings.

Keywords; *mental health, students, Pancaran Berkat.*

ABSTRAK

Kaum remaja yang berada dalam masa pertumbuhan kerap mengalami bermacam-macam persoalan. Dalam psikologi perkembangan para remaja dikenal sebagai pribadi yang meninggalkan masa anak-anak menuju masa dewasa awal. Dalam masa perkembangan ini kaum remaja sekaligus juga mencari jati dirinya. Dalam pencarian jati diri ini mereka kerap mengalami gejala emosi yang labil yang tentu saja memiliki dampak pada kesehatan mental mereka. Demikian juga para siswa-siswi SMA Pancaran Berkat Jelambar tidak lepas dari persoalan kesehatan mental para remaja pada umumnya. Berbagai ragam faktor yang mempengaruhi kesehatan mental para remaja ini. Salah satunya adalah latar belakang keluarga. Maka pada PKM ini dilakukan psikoedukasi mengenai kesehatan mental bagi 35 orang siswa SMA Pancaran Berkat dengan harapan mereka memahami apa itu kesehatan mental dan aspek-aspek apa saja yang mempengaruhi kesehatan mental kaum remaja. Tujuannya adalah agar mereka sanggup mengelola mental mereka secara benar, sehingga mereka dapat mengatasi persoalan-persoalan hidup mereka. Dengan metode ceramah dan tanya jawab para siswa diajak menggali pengalaman mereka, sehingga mereka dapat mengantisipasi setiap persoalan hidup mereka sehari-hari. Dengan mental yang sehat kaum remaja dapat menapaki masa depan mereka dengan lebih baik dan bertanggung jawab. Luaran dari PKM ini berupa artikel jurnal serta diseminarkan dalam pertemuan ilmiah.

Kata kunci; kesehatan mental, mahasiswa, Pancaran Berkat

1. PENDAHULUAN

SMA Swasta Pancaran Berkat adalah sebuah institusi pendidikan tingkat menengah yang terletak di pemukiman padat penduduk Jelambar, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Keberadaan sekolah yang sudah ada kurang lebih sejak 30 tahun yang lalu ini telah turut membantu mengembangkan dunia pendidikan di kota besar seperti Jakarta. Sekolah yang berada di bawah Yayasan Gereja Jemaat Allah Indonesia ini telah memperoleh akreditasi A dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Lembaga pendidikan Pancaran Berkat yang terletak di Jalan Setia Jaya Raya no 100 Jelambar ini memiliki sekolah mulai dari tingkat Taman Kanak-Kanak (TK), SD, SMP, SMA dan SMK khusus jurusan Akutansi dan Administrasi Perkantoran dengan akreditasi A. Khusus untuk SMA Pancaran Berkat, menurut Kepala Sekolah Ibu Riades Siagian, sudah mengikuti

Kurikulum Merdeka dalam proses pembelajarannya. Para siswa yang belajar di sekolah ini umumnya berasal dari berbagai etnis dan tingkat ekonomi yang beraneka ragam. Staf pengajar juga terdiri dari para guru yang berasal dari aneka latar budaya dan pendidikan. Peserta didik menerima bukan hanya pembelajaran yang menekankan faktor intelektual, tapi juga memperoleh siraman rohani secara teratur dari pendeta setiap minggu yang dilaksanakan di aula sekolah. Pada kesempatan itu para guru juga diwajibkan ikut terlibat, sehingga dapat menjadi contoh bagi para peserta didik.

Para siswa yang belajar di SMA Pancaran Berkat berasal dari berbagai latar belakang budaya dan ekonomi. Sebagaimana biasa para siswa tidak lepas dari latar belakang dari mana dia berasal. Mereka juga tidak lepas dari berbagai permasalahan yang biasa dialami oleh para remaja yang ada di perkotaan seperti anak remaja yang memperoleh pola asuh yang beraneka ragam dari orang tuanya. Menurut pengakuan guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan kepala sekolah SMA Pancaran Berkat, Ibu Riades Siagian, S.Pd. umumnya para pelajar SMA Pancaran Berkat akhir-akhir ini gampang stres, dan gampang emosi. Bila ada sedikit saja pemicu masalah yang muncul di kelas para siswa gampang emosi dan meluapkan emosi itu dengan macam-macam cara seperti bicara keras-keras yang tentu saja dapat mengganggu rekan-rekan mereka yang lain. Selain itu para siswa juga gampang emosi kalau tidak mampu untuk mengatasi masalah dengan baik. Bila para siswa belum mampu mengatasi persoalan pribadi mereka misalnya, maka pelampiasannya adalah gampang marah baik pada diri sendiri maupu terhadap rekan-rekannya yang lain. Dari pengamatan ibu kepala sekolah para siswa yang bermasalah tersebut umumnya berasal dari keluarga yang kebetulan mengalami *broken home*. Situasi keluarga yang broken home ini tentu kurang mendukung perkembangan pribadi anak. Ada juga para siswa dari keluarga yang masih utuh. Namun para siswa tersebut kurang mendapat perhatian dari kedua orangtuanya, sehingga mereka beralih ke rekan-rekannya sejawat. Padahal teman sejawat ini pun kadang punya masalah. Akibatnya mereka saling mempengaruhi. Para siswa kadang mendapat pengaruh yang kurang baik dari rekan-rekan sejawatnya. Situasi seperti ini menjadi topik pembahasan yang serius di dalam rapat guru. Maka salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi masalah tersebut adalah dengan mengadakan psikoedukasi tentang kesehatan mental. Tujuannya adalah selain menambah pemahaman para siswa mengenai masalah kesehatan mental, tapi juga dapat menghindari berbagai perilaku yang merusak dan memperparah kesehatan mental para siswa.

2. METODE PELAKSANAAN

PKM ini menyasar para siswa SMA Kristen Pancaran Berkat, Jelambar, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga dan memelihara kesehatan mental bagi para siswa. Untuk melaksanakan PKM fasilitator mengikuti tahapan berikut ini. Pertama, dilakukan sosialisasi kepada pihak pimpinan SMA Kristen Pancaran Berkat. Kemudian ditentukan dan disepakati kapan dilaksanakan psikoedukasi kepada para siswa.

Kedua, pelaksanaan psikoedukasi, yang disampaikan oleh fasilitator dan dua orang mahasiswa. Tujuan utama psikoedukasi ini adalah untuk menambah pemahaman para siswa SMA Pancaran Berkat Jelambar mengenai arti kesehatan mental dan keterampilan dalam meningkatkan kesehatan mental para remaja. Karena fokus utama PKM ini adalah psikoedukasi, maka tidak sempat dilakukan tingkat kesehatan mental para siswa. Pada tahap ketiga dilakukan tanya jawab antara fasilitator dan peserta para peserta psikoedukasi. Setelah itu diminta beberapa peserta menceritakan pengalamannya bagaimana mereka mengatasi dan mengharapkan masalah kesehatan mental mereka dalam hidup sehari-hari. Fasilitator meminta kepada para peserta untuk menjawab beberapa pertanyaan reflektif menyangkut kesehatan mental.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi ini diikuti oleh 35 orang siswa yang terdiri dari kelas 10 dan kelas 11. Kelas 12 tidak ikut serta karena sudah melaksanakan ujian akhir dan mereka menunggu hasil ujian akhir untuk kelulusan mereka. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan di sebuah ruangan besar yang juga mencakup aula sekolah. Di tempat ini juga biasanya dilaksanakan kegiatan kebaktian yang dihadiri oleh semua siswa dan staf pengajar. Penyampaian materi dilakukan oleh fasilitator melalui ppt yang ditayangkan lewat proyektor. Setelah diawali dengan doa pembukaan, dilanjutkan dengan pemaparan dari fasilitator. Sebelum menyampaikan materi fasilitator memperkenalkan diri kepada para siswa dan para guru.

Pada awal pemaparannya fasilitator mengemukakan beberapa fenomena yang dialami oleh para siswa SMA pada umumnya dan tidak tertutup kemungkinan bahwa situasi itu juga dialami oleh para siswa SMA Pancaran Berkas Jelambar. Ada berbagai faktor yang membuat para siswa mengalami persoalan kesehatan mental, misalnya masalah keluarga. Pola asuh orang tua kerap membawa pengaruh pada perilaku siswa di sekolah. Para siswa yang kerap mendapat perlakuan kurang baik di dalam keluarga akan berdampak pada kepribadiannya dan mempengaruhi tingkah lakunya di sekolah. Anak yang nakal di sekolah misalnya dapat ditelusuri dari latar belakang keluarganya masing-masing. Jadi persoalan kesehatan mental para siswa dapat diatasi salah satunya dengan membantu mereka memberikan pemahaman mengenai apakah kesehatan mental itu dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya.

Solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan para siswa SMA Pancaran Berkas Jelambar Jakarta Barat adalah dengan memberikan psikoedukasi bagaimana tips praktis yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental para siswa. Melihat kondisi yang dihadapi oleh para siswa SMA Pancaran Berkas tampak bahwa mereka mengalami gangguan kesehatan mental.

Pengertian kesehatan mental

Menurut teorinya kesehatan mental adalah situasi atau kondisi dimana seseorang memiliki kesejahteraan yang terlihat dari dirinya yang mampu menyadari potensi diri, dan punya kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup dan normal dalam setiap situasi kehidupan, serta mampu bekerja secara produktif dalam masyarakat. Menurut organisasi kesehatan sedunia (WHO) kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana setiap individu dapat mewujudkan potensi mereka sendiri. Mereka dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat berfungsi secara produktif serta bermanfaat, dan mampu memberikan sumbangan bagi komunitas mereka sendiri.

Berbagai ciri-ciri orang yang mengalami gangguan mental dapat dilihat dari hal berikut ini. Pertama, perubahan perilaku: orang yang mengalami permasalahan mental tampak adanya perubahan perilaku subjeknya. Bila sering berkelahi, maka perlu diwaspadai adanya persoalan mental. Kedua, perubahan *mood*: orang yang mengalami persoalan mental, maka dia bisa mengalami perubahan *mood* yang berlangsung secara tiba-tiba. Ketiga, kesulitan konsentrasi. Orang yang mengalami masalah mental biasanya akan sulit berkonsentrasi. Keempat, penurunan berat badan. Kelima, suka menyakiti diri sendiri. Keenam, orang yang mengalami masalah mental juga pada saat yang sama akan mengalami gangguan kesehatan fisik. Ketujuh, mengalami perasaan takut yang berlebihan (Savitrie, 2022).

Sementara orang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat dilihat dari ciri-ciri berikut ini, seperti: merasa bahagia dan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, memiliki

hubungan yang baik dengan keluarga, bersikap aktif, suka beraktivitas, bisa bersantai dan tidur nyenyak, serta merasa nyaman dengan komunitasnya dimana dia tinggal (Savitrie, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental manusia adalah pertama, pola asuh orang tua. Khususnya adalah pola asuh otoriter dan permisif. Pola asuh otoriter adalah pola asuh orang tua yang ditandai oleh cara mengasuh anak dengan aturan yang ketat. Sering memaksa anak untuk berperilaku seperti orang tuanya. Kebebasan anak untuk bertindak atas nama dirinya dibatasi dan anak jarang diajak untuk berkomunikasi. Kebanyakan anak dari orangtua dengan sistem pola asuh yang otoriter berpeluang besar mengalami masalah emosional (Santrock, 2012).

Sementara pola asuh permisif adalah pola asuh orang tua yang membiarkan anaknya berperilaku sesuka hatinya. Pola asuh ditandai dengan pemberian tanpa batas kepada anak-anaknya. Orang tua tidak memberikan pengaturan dan pengarahan kepada anak, sehingga anak bebas bertindak sesuai dengan keinginannya. Kendatipun kadang kala tindakan anak-anak itu bertentangan dengan norma-norma sosial (Ndoen & Takalapeta, 2023). Menurut penelitian Devita (2020) makin tinggi pola asuh permisif, maka makin tinggi juga persoalan emosional yang dialami oleh anak-anak.

Faktor kedua yang mempengaruhi kesehatan mental adalah rasa syukur. Rasa syukur dapat mendorong sikap dan perilaku seseorang ke arah yang positif, sehingga membuat orang memiliki semangat dan kepuasan hidup. Semakin tinggi rasa syukur seseorang akan semakin tinggi juga kesejahteraan spiritualnya dan dengan kesejahteraan spiritual maka orangpun bisa sehat secara mental. Faktor ketiga yang juga berpengaruh pada kesehatan mental manusia adalah jenis kelamin. Menurut penelitian Wetarini dan Lesmana (2018) faktor yang signifikan secara statistik dengan variabel tingkat depresi adalah jenis kelamin. Secara umum ditemukan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak mengalami depresi dibandingkan dengan laki-laki, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pengalaman depresi dan jenis kelamin pada remaja yatim piatu. Penyebab utama mengapa remaja perempuan lebih banyak mengalami depresi dari pada laki-laki adalah karena perubahan biologis yaitu masa pubertas, hubungan sosial, *body image* dan gangguan makan kerap lebih menjadi persoalan serius bagi kaum perempuan dari pada laki-laki.

Upaya meningkatkan kesehatan mental

Lalu upaya apa yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental para remaja? Tentu saja hal yang penting dilakukan adalah memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi yang sudah disebutkan diatas seperti pola asuh orang tua yang tidak otoriter dan permisif. Tapi memperhatikan pola asuh yang lebih bersifat demokratis, yaitu sistem pola asuh dimana ada komunikasi antara orang tua dan anaknya serta memberikan kemungkinan bagi anak untuk menentukan tindakan dan perilakunya, namun tetap dalam pantauan dan pendampingan orang tua. Jadi anak tidak harus dikungkung secara ketat karena hal itu akan mengurangi kebebasan anak. Tapi juga tidak memberi kebebasan tanpa batas. Konkritnya adalah menjalin komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak. Lewat komunikasi itu akan terjalin relasi yang harmonis antara anak dan orang tua. Berkat pendampingan orang tua, maka anak akan berkembang secara normal dan anak juga memperoleh kasih sayang yang optimal dari orang tuanya.

Selain faktor pola asuh juga perlu ditanamkan dalam diri anak remaja rasa syukur atas apa yang dialami dan diterima dalam hidupnya. Rasa syukur akan menumbuhkan sikap yang positif dalam memandang sesuatu terutama hidupnya sendiri. Rasa syukur membuat remaja mau menghargai segala upaya dan apapun juga yang dialami dan diterima dalam hidupnya. Rasa



syukur akan menumbuhkan rasa puas dan percaya diri. Dengan adanya kepuasan batin dan rasa percaya diri maka kaum remaja menikmati kesejahteraan spiritual yang memadai. Pada akhirnya dengan kesejahteraan spiritual sang remaja terhindar dari masalah depresi dan stres yang menjadi awal mula dari masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Hal lain yang perlu diperhatikan juga adalah mengenai jenis kelamin. Kaum remaja perempuan mesti tetap percaya diri dalam menjalani setiap proses dan fase dalam hidup dan perkemangannya. Menjalani setiap fase itu dengan penuh suka cita, tanpa dibebani oleh pikiran-pikiran yang mencemaskan. Nikmatilah setiap tahapan hidup sebagai karunia dan rahmat yang baik dari Tuhan. Maka bila fase itu datang entah berupa rasa cemas dan takut karena sedang menjalani masa puber atau datang bulan dalam bentuk mensturasi, hal itu perlu diterima dan dihadapi dengan tenang dan suka cita. Sikap dan perilaku seperti itu akan membuat kaum remaja terhindar dari segala persoalan dan masalah kesehatan mental.

Selain dari ketiga faktor di atas perlu juga diperhatikan hal-hal berikut ini untuk meningkatkan kesehatan mental melalui pemberian stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. Secara konkrit tahapannya berlangsung sebagai berikut. Pertama, melakukan skrining melalui angket *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDG) yang berisi 25 pertanyaan terdiri dari aspek domain masalah emosi, masalah perilaku, hiperaktivitas, masalah hubungan dengan teman sebaya, dan masalah perilaku prososial.

Selain melakukan deteksi dini mengenai kesehatan mental, dilakukan juga edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental bagi para remaja. Setelah itu pada tahap kedua dilakukan psikoedukasi mengurangi resiko gangguan kesehatan mental dan membangun ketahanan diri serta membangun lingkungan sekitar kaum remaja yang mendukung kesehatan mental remaja. Adapun materi yang diberikan dalam edukasi mengenai kesehatan mental adalah meliputi pengertian kesehatan mental, gejala gangguan kesehatan mental para remaja, ciri-ciri kesehatan mental yang baik, dan upaya praktis apa yang bisa dilakukan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan mental kaum remaja khususnya di lingkungan pendidikan SMA.

Pada tahap ketiga, dilakukan intervensi latihan stimulasi pengembangan psikososial pada remaja. Pada tahapan ketiga ini dilakukan hanya kepada para siswa yang mengalami gangguan mental emosional hasil skrining dari tahapan pertama di atas. Tujuan dilakukannya stimulasi adalah untuk membentuk identitas diri remaja dan terhindar dari aspek negatif dari pengaruh lingkungan sekitarnya. Dalam tahapan ini dilibatkan para remaja untuk mendiskusikan ciri-ciri perkembangan psikososial yang baik dan yang menyimpang. Juga didiskusikan cara mencapai perkembangan psikososial yang baik serta memotivasi para remaja untuk menyusun rencana kegiatan. Pemberian latihan stimulasi perkembangan psikososial bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa untuk mengelola kesehatan mentalnya (Mawaddah & Prastya, 2023).

Sesudah memaparkan materi mengenai kesehatan mental fasilitator membagikan angket sederhana bagi para siswa untuk mengetahui sejauh mana pengalaman mereka saat mengalami masalah dengan kesehatan mental mereka. Dalam angket tersebut dikemukakan tiga pertanyaan, pertama: mengapa kita perlu selalu memiliki kesehatan mental yang baik? Kedua, menurut anda hambatan apa yang membuat anda sulit untuk memelihara kesehatan mental anda? Ketiga, hal apa yang anda lakukan untuk menjaga kesehatan mental anda?

Menurut para siswa kesehatan mental berpengaruh terhadap kehidupan mereka karena kesehatan mental yang baik berdampak positif pada aktivitas mereka sehari-hari. Dengan

memiliki mental yang sehat para siswa tidak gampang stress, murung dan tidak gampang tersinggung. Orang yang punya mental yang sehat umumnya mampu berumur panjang, dan mampu menghindari sifat-sifat negatif seperti rasa dengki, sedih, marah dan gampang tersinggung. Sehat mental membuat kaum remaja dapat menjalani hidup dengan nyaman dan tenang. Kita perlu memelihara kesehatan mental, “agar kita dapat merespon dengan baik, dapat produktif dan tidak mudah stress; dapat melakukan aktivitas dengan lancar.” (CN, 18 tahun).

Beberapa hambatan yang membuat para siswa sulit memelihara kesehatan mentalnya, antara lain adalah kondisi lingkungan seperti keluarga dan sekolah yang kurang mendukung. Selain itu pikiran negatif yang ada dalam diri juga menjadi penghambat. Situasi ekonomi keluarga juga menjadi penghambat kesehatan mental mereka. Situasi konflik yang dialami oleh para siswa turut menjadi penghambat kesehatan mental. Kondisi diri yang kurang fit, konsentrasi dan fokus yang menurun punya andil pada kesehatan mental.

Lalu hal-hal yang bisa dilakukan untuk membuat mental sehat selalu adalah menjaga diri dari pengaruh pergaulan yang kurang sehat, menghindari pikiran-pikiran negatif baik mengenai diri sendiri maupun orang lain. Selalu mencari hikmah dari setiap pengalaman hidup, artinya belajar dari pengalaman. Selain itu senantiasa bersyukur atas pencapaian yang ada merupakan salah satu strategi untuk memiliki mental yang sehat.

4. KESIMPULAN

Kesehatan mental merupakan hal penting dimiliki setiap siswa agar mampu menapaki setiap kegiatannya di sekolah dan dapat menyongsong masa depan yang lebih gemilang. Para siswa SMA Pancaran Berkat mengakui penting menghindari sifat-sifat negatif agar dapat menjalani kehidupan lebih nyaman dan tenang. Para siswa mengaku sangat terbantu dengan kegiatan psikoedukasi ini dan ingin agar kegiatan serupa masih dapat dilakukan selanjutnya. Diharapkan agar kegiatan tidak hanya sebatas psikoedukasi tapi juga perlu dilakukan pelatihan strategi efektif untuk dapat mengatasi gangguan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari serta perlu dilakukan pengukuran tingkat kesehatan mental para siswa. Dari hasil pengukuran tersebut dapat dilakukan intervensi terhadap siswa yang mengalami kesehatan mental yang cukup serius.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terimakasih diucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara yang memungkinkan kegiatan PKM berlangsung dengan baik untuk semester genap 2023-2024.

REFERENSI

- Devita, Y. (2020) Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), Juli, 503-513. <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/967/693>
- Mawaddah, N. & Prastya, A. (2023) Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *Dedikasi Saintek Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2 (2): 115-125. DOI:10.58545/djpm.v2i2.180
- Ndoen, E. M. & Takalapeta, T. (2023) Pencegahan dan Peningkatan Kesehatan Jiwa Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(5), 688-698. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i5.4526>
- Santrock, (2012) *Life - Span Development, Perkembangan Masa Hidup* (Edisi Ketigabelas) Jilid I. Jakarta: Erlangga.



-
- Savitrie, E. (2022) *Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja*, dalam: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja
- Wetarini, K. and Lesmana, C. B. J. (2018) Gambaran Depresi dan Faktor yang Memengaruhi pada Remaja Yatim Piatu di Denpasar, *E- Jurnal Medika*, 7(2), pp. 82–86 Available at: <https://www.researchgate.net/publication/3380360450AGambaran>.