

Peningkatan Kesehatan Mental Pelajar Melalui Sosialisasi Kesehatan Mental Berbasis Islam

Eka Apriani Lestari¹, Fadhlina Shahira², Resti Julia Agustiandini³, Winda Miranti⁴, Zerlinda Ariesta Pratiwi⁵, Agus Kurnia⁶

^{1, 2, 3, 4, 5} Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Hukum, Universitas Mataram

⁶ Prodi Matematika, Fakultas MIPA, Universitas Mataram

*Corresponding author, aguskurnia@unram.ac.id

First received:
15 Desember 2023

Revised:
21 Desember 2023

Final Accepted:
15 Mei 2024

Abstrak

Angka kejadian bunuh diri dan melukai diri (*self harm*) sendiri di kalangan pelajar di berbagai daerah di Indonesia merupakan permasalahan yang sangat serius yang perlu diatasi. Dalam hal ini, komunitas pelajar menjadi sasaran utama, karena banyak faktor dan penyebab yang mendorong terjadinya bunuh diri dan melukai diri sendiri (*self harm*) di kalangan pelajar. Pengabdian mahasiswa baru prodi ilmu komunikasi dalam mata kuliah Pendidikan Agama Islam (PAI) melakukan *project* "Islam dan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan atau Sustainable Development Goals (SDGs)" di SMP Negeri 15 Mataram, yang bertujuan memberikan pemahaman mengenai Islam dan Pengembangan Kesehatan Mental di Kalangan Pelajar. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi kesehatan mental yang diintegrasikan dengan pendekatan Islami kepada siswa-siswi di kelas 7. Hasil pengabdian menunjukkan adanya perubahan pemahaman dan tingginya antusias para siswa dalam kegiatan ini. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil pemahaman siswa yang diukur melalui kegiatan *pre-test* dan *post-test* siswa serta observasi yang dilakukan. Kesimpulannya, pembelajaran berbasis *project* ini sangat membantu untuk meningkatkan kesehatan mental siswa sehingga siap menghadapi tantangan psikis yang muncul di masa yang akan datang.

Kata Kunci: Pengabdian, Pendidikan Agama Islam, Kesehatan Mental, Gen Z, SDGs

Abstract

The incidence of suicide and self-harm among students in various regions in Indonesia is a very serious problem that needs to be addressed. In this case, the student community is the main target, because many factors and causes encourage suicide and self-harm among students. The dedication of new students of the communication science study program in the Islamic Religious Education (PAI) course carried out the project "Islam and SDGs" at SMP Negeri 15 Mataram, which aims to provide an understanding of Islam and Mental Health Development among Students. This service activity is carried out in the form of mental health socialization integrated with an Islamic approach to students in grade 7. The results of the service showed a change in understanding and high enthusiasm of the students in this activity. This can be seen from the increase in student understanding results measured through student pre-test and post-test activities and observations made. In conclusion, this project-based

learning is very helpful to improve students' mental health so that they are ready to face psychological challenges that arise in the future.

Keywords: *Community Service, Islamic Religious Education, Mental Health, Gen Z, SDGs*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial individu. Mencakup kemampuan seseorang untuk mengelola stres, menjalin hubungan yang sehat beradaptasi dengan perubahan kehidupan, serta merasakan, memahami, dan mengatasi emosi. Menurut *World Health Organisation (WHO)* kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (WHO, 2022). Memahami kesehatan mental pada remaja atau pelajar perlu memahami juga faktor-faktor apa saja yang dapat membahayakan kesehatan mental dan faktor apa saja yang dapat melindungi kesehatan mental. Banyaknya kasus bunuh diri dan melukai diri sendiri (*self harm*) merupakan permasalahan yang sangat serius yang perlu diatasi (Anugerah, 2023). Dukungan sosial dalam perspektif keislaman dapat membantu para remaja atau pelajar untuk mengurangi gangguan kesehatan mental dan menjadi lebih beradab (Hamidah & Rosidah, 2021) dan penanganan yang terstruktur yang sifatnya preventif (Pohan, dkk: 2024). Praktik agama juga dianggap bisa membuat diri lebih tenang sehingga menghindarkan dari seseorang untuk melakukan bunuh diri (Anugerah, 2023). Islam sangat memperhatikan kesehatan mental umatnya, sebagaimana pernah yang disabdakan oleh Nabi Muhammad saw, dari An Nu'man bin Basyir radhiyallahu'anhum, Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati" (HR. Bukhari no. 52 dan Muslim no. 1599). Hati ini bisa berarti hati secara fisik maupun hati secara mental, sehingga Islam sangat memperhatikan bagaimana agar hati itu terus dijaga kesehatannya termasuk menjaga kesehatan mental yang bisa mendorong seseorang untuk melakukan bunuh diri yang diharamkan dalam Islam. Dengan begitu para siswa dan siswi diajak untuk mendekatkan diri kepada Tuhan serta dukungan sosial masyarakat sekitar juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental. Hal ini juga disampaikan oleh Muhammad Aiz Luthfi yang mengutip ulama besar yaitu Syekh Nawawi Al Bantani yang memberikan metode agar hati tenang sesuai dengan ajaran Islam yaitu Berzikir, senantiasa bertemu dengan orang yang saleh, serta merenungi nasihat (Ridlo, 2023).

Kalangan pelajar yang merupakan Generasi Z (Gen Z), merupakan Generasi yang dibesarkan dengan kemajuan digital seperti smartphone dan internet sehingga mereka disebut juga dengan *Digital Native* (McKnight, 2018). Berdasarkan Badan Pusat Statistik (Rainer, 2023) Gen Z ini merupakan kelompok usia yang lahir antara tahun 1997 hingga

tahun 2012. Generasi Z ini mendominasi penduduk di Indonesia saat ini (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2020). Kemajuan digital yang berkembang pesat mempengaruhi keseluruhan kehidupan Gen Z ini, baik dalam pendidikan, sosial, ekonomi dan lain sebagainya, sehingga kemajuan digital ini pun sangat mempengaruhi kesehatan mental mereka terlihat dari kesehatan mental mereka yang cukup buruk dibandingkan dengan Generasi lainnya (Coe, Doy, Enomoto, & Healy, 2023). Kota Mataram adalah salah satu kota di Indonesia yang tidak lepas dari permasalahan kesehatan mental, sebagaimana yang di sampaikan oleh Kepala Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) Provinsi NTB bahwa banyak remaja di NTB yang mengalami kesehatan mental terutama yang disebabkan oleh Media Sosial (Hayyan, 2023). Sehingga kegiatan sosialisasi kesehatan mental ini menjadi penting dilakukan ke sekolah-sekolah agar remaja yang merupakan Gen Z sehat secara fisik maupun mental agar bisa berkontribusi positif dan memiliki peran penting di masa yang akan datang (Setyo, Sasmita, Panca, & Anjari, 2021).

Kegiatan sosialisasi kesehatan mental ini bukan pertama kalinya di lakukan, pengabdian serupa dilakukan di Kota Mataram. Pengabdian sebelumnya dilakukan oleh Mahasiswa Farmasi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram (Ummat) untuk siswa SMPN 11 Mataram (Suara NTB, 2023) yang menggunakan pendekatan agar siswa lebih peduli terhadap diri sendiri dan juga dukungan dari sekitar seperti teman maupun keluarga. Pengabdian lain juga dilakukan oleh Emmy Amalia, Dyah Purnaning, & Umu Istikharoh (2021) yang menggunakan pendekatan psikologi *selfcare* dan juga pelatihan manajemen rasa marah (*anger management*) kepada para remaja di Panti Sosial Marsudi Putra (PSMP) Kota Mataram hasil dari pengabdian ini menjadikan remaja-remaja tersebut lebih siap untuk menghadapi permasalahan-permasalahan psikososial yang terjadi, mereka juga menyarankan agar kegiatan pengabdian serupa bisa dilaksanakan secara berkala agar remaja bisa terlatih memajemen kesehatan mental mereka. Kegiatan kesehatan mental juga dilakukan di Desa Jembatan Kembar Kecamatan Lembar, Kabupaten Lombok Barat dengan membentuk Duta Kesehatan Mental yang terdiri dari 31 orang ibu-ibu PKK dan kader posyandu agar terbentuk suatu komunitas yang bisa saling bertukar pendapat terkait permasalahan yang dihadapi oleh para ibu secara berkelanjutan (Herlina et al., 2023). Dari kegiatan-kegiatan sosialisasi kesehatan mental tersebut, ternyata belum ada kegiatan yang serupa yang dilakukan di SMPN 15 Mataram, sehingga dengan kegiatan sosialisasi kesehatan mental yang diintegrasikan dengan pendekatan agama Islam diharapkan generasi muda khususnya di Kota Mataram bisa terhindar dari masalah-masalah yang disebabkan oleh kesehatan mental tersebut.

Latar belakang kegiatan pengabdian ini adalah sebagai pemenuhan kewajiban kami dalam pembelajaran berbasis proyek mata kuliah PAI. Dalam mata kuliah ini, kami diwajibkan untuk memilih topik terkait dengan substansi mata kuliah PAI tentang implementasi Islam yang *rahmatan lil 'alamin* yang berkontribusi kepada tujuan pembangunan berkelanjutan atau *Sustainable Development Goals* (SDGs). Topik yang kami pilih adalah meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan yaitu kesehatan mental (United

Nations, 2023). Sehingga kegiatan sosialisasi melalui pendekatan agama di SMPN 15 Mataram ini selain sebagai pemenuhan tugas pembelajaran berbasis proyek di mata kuliah agama Islam bertujuan juga meningkatkan pengetahuan dan pemahaman Gen Z terkait dengan kesehatan mental yang diintegrasikan dengan pendekatan Agama Islam sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif untuk pembangunan berkelanjutan seperti peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat khususnya di Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat.

METODE

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu:

1. Izin Pelaksanaan Program

Tahapan pertama adalah mengajukan permohonan izin dan kerja sama dengan pihak sekolah yang dituju.

2. Penyusunan Materi dan Konsultasi

Setelah mendapatkan izin untuk melaksanakan program, tahapan selanjutnya adalah menyusun materi yang akan kami sampaikan serta mengonsultasikan ke dosen pengampu.

3. Sosialisasi dan Pembelajaran

Setelah menyusun materi, langkah selanjutnya adalah melakukan sosialisasi dan pengenalan program. Hal ini dilakukan agar para siswa-siswi mengetahui materi yang akan disampaikan.

Sedangkan metode pendekatan kami dalam melakukan sosialisasi untuk meningkatkan kesehatan mental bagi para pelajar ini dilakukan dengan melakukan pendekatan integrasi ajaran Islam dengan masalah kesehatan mental. Sosialisasi kegiatan ini juga dilakukan melalui pendekatan pembelajaran yang menyenangkan (*joyfull learning*) dan pembelajaran bermakna yang dianggap efektif dalam meningkatkan kesehatan mental para remaja yang umumnya sangat menyukai hal yang menantang dan menyenangkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dimulai pertama kali sejak pemberian tugas pada tanggal 9 November 2023 sampai 27 November 2023 yang merupakan kegiatan sosialisasi diadakan.

1. Izin Pelaksanaan Program

Mengajukan permohonan izin serta kerja sama dengan mitra sekolah untuk melakukan sosialisasi atau pengabdian masyarakat. Izin pelaksanaan sosialisasi ini diberikan kepada wakil kepala sekolah SMP Negeri 15 Mataram dan telah disepakati atau disetujui untuk melaksanakan sosialisasi bersama para siswa-siswi kelas 7H. Terdapat kendala penjadwalan, dimana pada awalnya kami memberikan jadwal tanggal 20 November 2023, namun dikarenakan padatnya kegiatan pada

siswa-siswi yang menyebabkan kegiatan sosialisasi ini diundur ke tanggal 27 November 2023.

2. Penyusunan Materi dan Konsultasi

Materi yang disampaikan terkait Islam dan Pembangunan Kesehatan Mental di Kalangan Pelajar memuat mengenai pengertian kesehatan mental, konsep kesehatan mental dalam penelitian Islam, contoh gangguan kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, tanda-tanda gangguan kesehatan mental, upaya meningkatkan kesehatan mental, serta dukungan sosial dari keislaman pembangunan kesehatan mental. Beberapa materi kami konsultasikan kepada dosen pengampu serta memasukkan materi yang disarankan oleh dosen serta metode pembelajaran yang kami terapkan pada saat sosialisasi.

3. Sosialisasi dan Pembelajaran

a. Perkenalan Anggota

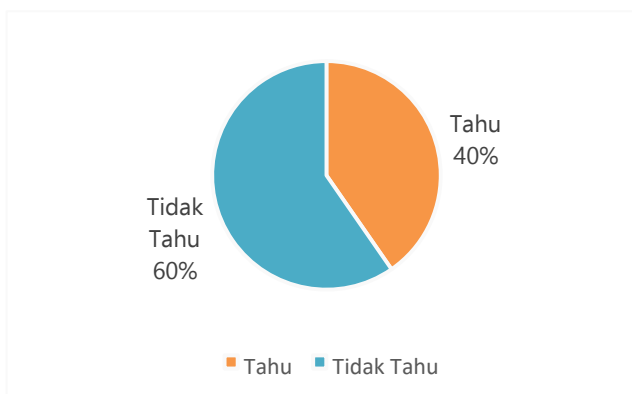
Pengenalan anggota penyelenggara sosialisasi secara satu persatu demi kelancaran kegiatan serta pengenalan siswa-siswi kelas 7H yang mengikuti serangkaian kegiatan sosialisasi. Hal tersebut, membuat kami sebagai penyelenggara merasa nyaman dan santai dalam pencapaian materi.

b. Penyampaian Materi

Pengabdian masyarakat atau sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih jauh mengenai Islam dan pembangunan kesehatan mental di kalangan pelajar. Dalam sosialisasi ini mahasiswa dengan mitra sekolah berkoordinasi atau bekerja sama agar sosialisasi dapat berjalan dengan baik dan menyeluruh. Terdapat beberapa tahap penyampaian materi, yaitu :

1) *Pre-test*

Setelah pengenalan, kami memberikan pertanyaan secara langsung kepada siswa-siswi terkait dengan pengetahuan mereka mengenai kesehatan mental secara umum. Lalu, para tim sosialisasi mendata secara langsung dan hasil diolah.



Gambar 1. Hasil *Pre-test* siswa siswi kelas 7H

2) *Penyampaian Materi*

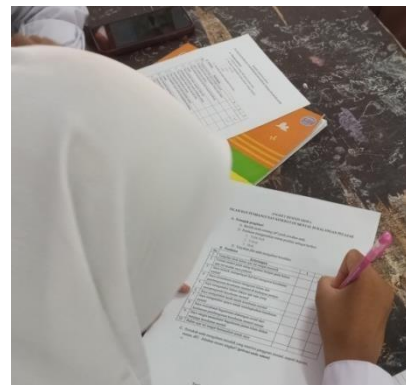
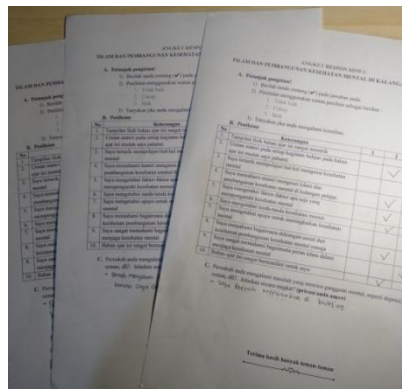
Sosialisasi ini berupaya untuk menyampaikan materi mengenai Islam dan pembangunan kesehatan mental di kalangan pelajar, penyampaian materi dilakukan setelah pengambilan suara secara langsung (*pre-test*) yang di mana *pre-test* ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman siswa-siswi SMP Negeri 15 Mataram kelas 7H. Materi yang diberikan merupakan pemahaman materi terkait perspektif Islam terhadap kesehatan mental karena pada dasarnya Agama Islam mengatur kehidupan manusia agar mendapatkan ketenangan hati seperti salat, berzikir, bertafakur, bersikap positif (*qana'ah*), tawakal (berserah diri dan menyerahkan segala sesuatu kepada Allah) sehingga hati bisa lebih ikhlas dan juga siap menerima takdir yang baik maupun yang buruk sehingga mereka bisa lebih menahan beban stres yang diakibatkan dari berbagai faktor (Fajrussalam, Hasanah, Asri, & Anaureta, 2022; Yusuf, Rahmadani, Lestari, & Kurniawan, 2022). Pendidikan Agama ini juga penting dipahami dan dijalankan dengan sebaik-baiknya oleh para siswa agar perilakunya lebih terkontrol, menenangkan jiwa, dan mengarahkan diri ke arah kehidupan yang lebih positif (Subur, 2016). Pemaparan materi meliputi mengenai pengertian kesehatan mental itu sendiri, upaya-upaya, faktor, tanda-tanda, serta dukungan sosial dari perspektif keislaman mengenai pembangunan kesehatan mental (Fakhriani, 2019; Saputri, Pitaloka, Nadhiffa, & Wardani, 2023; Yuliandari, 2018). Dengan menyertakan contoh studi kasus yang relevan atau terjadi di sekitar kita, contohnya seperti kasus bunuh diri, menyakiti diri sendiri atau *self harm* yang saat ini sedang hangat diperbincangkan (Hardinata & Masfufah, 2023). Dalam pendekatan pembelajaran berbasis kasus ini, kami memberikan penekanan bahwa pada dasarnya permasalahan mental yang muncul diantaranya juga karena para remaja mengikuti "*tren*" yang negatif seperti perundungan, ataupun fenomena pacaran yang berpotensi besar memunculkan *toxic relationship* dan berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental remaja (Nadia Nurul Saskia, Fairus Prihatin Idris, & Sumiaty, 2023). Oleh karena itu, kami membekali pemahaman secara luas dan mendalam mengenai kesehatan mental ini sehingga siswa-siswi dapat lebih peka terhadap diri sendiri serta orang lain yang berada di sekitar mereka.



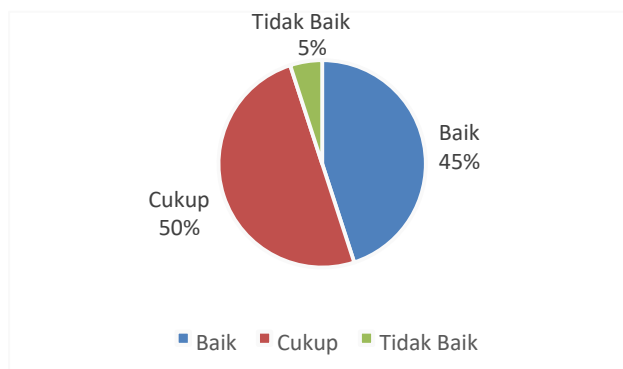
Gambar 2. Penyampaian Materi

3) *Post-test*

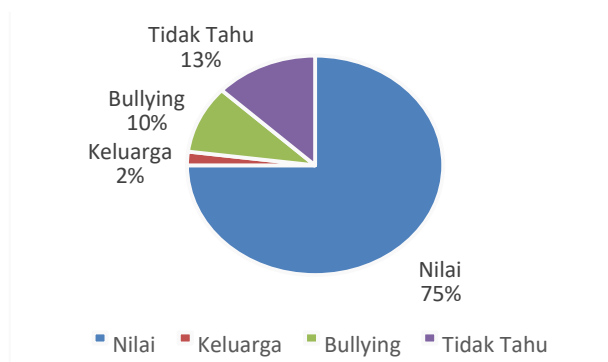
Setelah pemberian materi pembelajaran, kami melakukan *post-test* dan mengevaluasi pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan, apakah siswa-siswi sudah jelas dengan penyampaian materi tersebut. Terlihat bahwa, siswa-siswi sebagian besar telah memahami materi mengenai kesehatan mental, hal ini terlihat dari lembaran angket responsi siswa (*Post-test*) yang kami berikan.



Gambar 3&4. Lembar Angket Respon Siswa & siswa mengisi lembar angket



Gambar 5. Hasil Post-test Angket Respon Siswa



Gambar 6. Hasil *Post-test* faktor gangguan kesehatan mental

Dari serangkaian kegiatan yang telah dilakukan, terlihat jelas antusias siswa-siswi mengikuti sosialisasi ini. Antusias ini menjadi salah satu patokan keberhasilan suatu kegiatan pengabdian, seperti yang ditampilkan para remaja dalam pengabdian pemberdayaan remaja dalam melakukan deteksi dini gangguan mental emosional pada remaja korban bencana dan trauma (Hidayah, Florensa, Seprian, & Turnundo, 2023). Gambaran menarik mengenai materi ini terlihat dari hasil *post-test* siswa yang memberikan penilaian seberapa baik tim pelaksana sosialisasi dan siswa sendiri dalam memahami apa itu kesehatan mental. Meski penyampaian materi terhambat karena kurangnya peralatan seperti proyektor serta adanya kegiatan lain siswa-siswi SMP Negeri 15 Mataram (P5) di lapangan yang mengakibatkan suara tim sosialisasi sedikit kurang jelas. Namun hal itu tidak menyurutkan semangat kami maupun siswa-siswi.

4) Sesi *Game* dan Foto Bersama

Sesi permainan dan foto bersama merupakan sesi terakhir dari serangkaian kegiatan sosialisasi yang kami lakukan di SMP Negeri 15 Mataram kelas 7H. Memainkan permainan yang bertajuk “Gajah, Semut” dengan aturan yang salah akan dihukum ke depan kelas, hukuman berupa tebak gambar. Seluruh kelas kompak dan sangat bersemangat pada sesi ini. Kegiatan pembelajaran yang menyenangkan (*joyfull learning*) ini adalah sesuatu yang sangat penting dilakukan dalam kegiatan pembelajaran sehingga para peserta bisa termotivasi secara fisik maupun psikis (Sufiani & Marzuki, 2021). Kegiatan *joyfull learning* melalui pendekatan *fun games* ini terbukti juga efektif dalam upaya meningkatkan kesehatan mental (Priambodo, Indriarsa, Wibowo, Dinata, & Ridwan, 2021).



Gambar 6 & 7. Sesi Game



Gambar 8. Foto Bersama



Gambar 9. Tim Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

Umumnya sosialisasi atau pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan dengan mengintegrasikan pendidikan agama Islam ke dalam pemberian materi pendidikan. Sedangkan, tujuan dari sosialisasi mengenai Islam dan Pengembangan Kesehatan Mental di Kalangan Pelajar adalah untuk membekali siswa SMP Negeri 15 Mataram Kelas 7H dengan pemahaman yang komprehensif dan

mendalam tentang pentingnya kesehatan mental dan dukungan sosial dalam perspektif Islam. Hasil evaluasi sebelum (*Pre-test*) dan *Post-test* menunjukkan peningkatan pemahaman siswa yang positif, serta *feedback* yang positif dari para siswa, terlihat dari sikap mereka yang antusias dan berpartisipasi aktif mengikuti serangkaian kegiatan. Dengan demikian, siswa-siswi SMP Negeri 15 Mataram Kelas 7H dapat memperoleh manfaat dan wawasan positif dari sosialisasi ini serta menjadi lebih peka terhadap diri sendiri dan orang di sekitarnya terkait kesehatan mental. Pentingnya sosialisasi kesehatan mental ini perlu dilaksanakan lebih baik lagi dan secara masif dilakukan kepada para pelajar, sehingga mental mereka menjadi lebih kuat untuk menghadapi tantangan-tantangan yang muncul di masa depan mereka, sehingga untuk meningkatkan efektivitas sosialisasi kesehatan mental kepada pelajar, perlu dilakukan kerjasama yang lebih erat antara sekolah dan perguruan tinggi. Kerjasama ini dapat berupa kerjasama dalam penyusunan materi sosialisasi, pelaksanaan sosialisasi, dan evaluasi hasil sosialisasi yang melibatkan mahasiswa sebagai agen perubahan dan *role model* bagi para pelajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugerah, P. (2023). Kesehatan mental: Insiden bunuh diri di Indonesia bisa empat kali "lebih tinggi dari data resmi", menurut penelitian terbaru - Apa imbasnya? Diambil 11 Desember 2023, dari BBC News Indonesia website: <https://www.bbc.com/indonesia/articles/ce9zm56z8v6o>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2020). STATISTIK INDONESIA 2021. In *Statistik Indonesia 2020* (Vol. 1101001). Diambil dari <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Coe, E., Doy, A., Enomoto, K., & Healy, C. (2023). Gen Z mental health: The impact of tech and social media. *McKinsey Health Institute*, (April), 1–12. Diambil dari <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>
- Emmy Amalia, Dyah Purnaning, & Umu Istikharoh. (2021). Pelatihan Psychological Self Care dan Anger Management pada Remaja yang Tinggal di Panti Sosial Marsudi Putra Paramita Mataram, NTB. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(4), 304–311. <https://doi.org/10.29303/jpmp.v4i4.1129>
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Fakhriani, D. F. (2019). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal*. Diambil dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health->

strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf

- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 26–33. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.5122>
- Hardinata, J. R., & Masfufah, U. (2023). Faktor Risiko Terjadinya Perilaku Bunuh Diri pada Remaja: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Flourishing*, 3(7), 286–292. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i72023p286-292>
- Hayyan. (2023). Banyak Remaja di NTB Alami Kesehatan Mental. Diambil 14 Desember 2023, dari Mandalika Pikiran Rakyat website: <https://mandalika.pikiran-rakyat.com/ntb/pr-2777180446/banyak-remaja-di-ntb-alami-kesehatan-mental>
- Herlina, L., Ag, S., Pd, M. I., Aryatama, B., Sukresna, S. D., Azzahra, A., ... Lombok, K. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Peduli Kesehatan Fisik dan Mental Melalui Program Edukasi Stunting dan Pembentukan Duta Kesehatan Mental di Desa Jembatan Kembar Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat. *Prosiding Seminar Nasional elar Wicara*, 1, 994–1009. Mataram: LPPM UNRAM.
- Hidayah, N., Florensa, F., Seprian, D., & Turnundo, V. K. (2023). Pemberdayaan Remaja dalam Melakukan Deteksi Dini Gangguan Mental Emosional sebagai Pertolongan Pertama pada Remaja Korban Bencana dan Trauma. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3228–3235. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10472>
- McKnight, K. (2018). The first generation of true digital natives. *Research World*, 2018(70), 14–17. <https://doi.org/10.1002/rwm3.20659>
- Nadia Nurul Saskia, Fairus Prihatin Idris, & Sumiaty. (2023). Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(3), 525–538. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i3.829>
- Pohan, R. A., Ramadhani, E., Marimbun, M., Chalidaziah, W., Nengsih, N., & Marhaban, M. (2024). Disaster preparedness and safety curriculum for early childhood education in Indonesia. *Prehospital and disaster medicine*, 39(2), 228-229.
- Priambodo, A., Indriarsa, N., Wibowo, S., Dinata, V. C., & Ridwan, M. (2021). Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Fun Games dan Deteksi Dini Gangguan Kejiwaan. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 2(2), 34–39. <https://doi.org/10.26877/jpom.v2i2.9971>
- Rainer, P. (2023). Sensus BPS: Saat Ini Indonesia Didominasi Oleh Gen Z. Diambil 4 November 2023, dari Good stats website:

<https://data.goodstats.id/statistic/pierrerainer/sensus-bps-saat-ini-indonesia-didominasi-oleh-gen-z-n9kqv>

Ridlo, M. (2023). 3 Cara Mudah Tenangkan Hati Secara Islami Menurut Syekh Nawawi Al Bantani. Diambil 11 Desember 2023, dari Liputan6.com website: <https://www.liputan6.com/islami/read/5465117/3-cara-mudah-tenangkan-hati-secara-islami-menurut-syekh-nawawi-al-bantani?page=3>

Saputri, R. K., Pitaloka, R. I. K., Nadhiffa, P. A. N., & Wardani, K. K. (2023). Edukasi Pencegahan Bullying Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Desa Sukowati Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 10(1), 44–49. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v10i1.3694>

Setyo, D., Sasmita, F., Panca, P., & Anjari, S. (2021). *Pentingnya menjaga mental pelajar Pada masa covid-19*. (October), 2–7. Diambil dari <https://www.researchgate.net/publication/355183799>

Suara NTB. (2023). Siswa SMPN 11 Mataram Ikuti Sosialisasi Kesehatan Mental Remaja. Diambil 11 Desember 2023, dari SuaraNTB website: <https://www.suarantb.com/2023/11/16/siswa-smpn-11-mataram-ikuti-sosialisasi-kesehatan-mental-remaja/>

Subur. (2016). Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Perkembangan Jiwa Remaja. *Jurnal Tarbiyatuna*, 7(2), 169–170. Diambil dari <https://journal.unimma.ac.id/index.php/tarbiyatuna/article/view/198>

Sufiani, S., & Marzuki, M. (2021). Joyful Learning: Strategi Alternatif Menuju Pembelajaran Menyenangkan. *Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam*, 7(1), 121. <https://doi.org/10.31332/zjpi.v7i1.2892>

United Nations. (2023). THE 17 GOALS | Sustainable Development. Diambil 8 Desember 2023, dari United Nations website: <https://sdgs.un.org/goals>

WHO. (2022). Mental health. Diambil 11 Desember 2023, dari World Health Organization website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Yuliandari, E. (2018). Kesehatan Mental Anak dan Remaja. In *Kesehatan Mental Anak dan Remaja*. Yogyakarta: Graha Ilmu. Diambil dari <http://repository.ubaya.ac.id/id/eprint/35835>

Yusuf, M., Rahmadani, A. L., Lestari, Y., & Kurniawan, D. S. (2022). Urgensi Pendidikan Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah pada Era

Islam dan Pembangunan... - Eka Apriani Lestari, Fadhlina Shahira, Resti Julia Agustiandini, Winda Miranti, Zerlinda Ariesta Pratiwi

Media Sosial. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(01), 1–17.
<https://doi.org/10.37542/iq.v5i01.338>