

SYSTEMATIC REVIEW : EFEKTIVITAS INTERVENSI KESEHATAN MENTAL DI INDONESIA

Edy Widyatmoko^{1*}, Fitri Ramdhani², Dimas Hermawan³, Susianti Resti Ningrum⁴, Lu'lu Nafisah⁵, Colti Sistiarani⁶

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Jenderal Soedirman^{1,2,3,4,5,6}

*Corresponding Author : edywm805@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan isu kritis di Indonesia dengan prevalensi gangguan mental yang terus meningkat seiring berjalannya waktu, kejadian ini dipengaruhi oleh berbagai macam faktor yaitu biologis, psikologis, ekonomi, sosial, dan keanekaragaman penduduk. Hal ini menjadi perhatian serius karena bisa terjadi pada berbagai kelompok usia dan dapat berdampak buruk pada produktivitas seseorang, yang mana kejadian ini menimbulkan sebuah tantangan besar dalam sistem pelayanan kesehatan. Minimnya akses terhadap pelayanan kesehatan mental, stigma sosial, dan pendekatan intervensi yang belum optimal dapat memperparah kondisi ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas berbagai macam intervensi kesehatan mental yang ada di Indonesia melalui pendekatan *systematic review* dengan menggunakan metode PRISMA, selanjutnya dilakukan analisis kepada 10 studi dari berbagai sumber database seperti ScienceDirect, PubMed, dan Google Scholar dengan kata kunci dalam bahasa Indonesia dan Inggris. Hasil penelitian ini mengidentifikasi empat kategori intervensi yang efektif. Mulai dari (1) intervensi penguatan motivasi dan regulasi diri, (2) intervensi pelatihan, psikoedukasi dan literasi, (3) intervensi media dan teknologi digital, serta (4) intervensi sosial dan emosional. Intervensi penguatan motivasi dan regulasi diri menunjukkan efektivitas tertinggi dalam meningkatkan kemandirian pengelolaan kesehatan mental. Disimpulkan bahwa intervensi kesehatan mental di Indonesia perlu dikembangkan secara holistik, dengan mempertimbangkan kebutuhan spesifik kelompok sasaran dan memanfaatkan teknologi untuk menjangkau masyarakat luas. Penelitian ini merekomendasikan integrasi pendekatan berbasis bukti dalam kebijakan kesehatan mental nasional.

Kata kunci : efektivitas, Indonesia, intervensi, kesehatan mental

ABSTRACT

Mental health is a critical issue in Indonesia with the prevalence of mental disorders increasing over time, influenced by a variety of factors including biological, psychological, economic, social, and population diversity. It is a serious concern because it can occur in various age groups and can adversely affect a person's productivity, which poses a major challenge to the health care system. This study aimed to evaluate the effectiveness of various mental health interventions in Indonesia through a systematic review approach using the PRISMA method, then analyzed 10 studies from various database sources such as ScienceDirect, PubMed, and Google Scholar with keywords in Indonesian and English. The results of this study identified four categories of effective interventions. These included (1) interventions to strengthen motivation and self-regulation, (2) training, psychoeducation and literacy interventions, (3) digital media and technology interventions, and (4) social and emotional interventions. Interventions strengthening motivation and self-regulation showed the highest effectiveness in improving mental health management independence. It is concluded that mental health interventions in Indonesia need to be developed holistically, taking into account the specific needs of the target group and utilizing technology to reach the wider community. This study recommends the integration of evidence-based approaches in national mental health policy.

Keywords : effectiveness, intervention, mental health, Indonesian

PENDAHULUAN

Kesehatan mental sudah semestinya dijaga seperti halnya kesehatan fisik. Hal ini karena individu dalam kondisi kesehatan mental yang baik, maka individu akan dapat lebih

mengoptimalkan kemampuan mereka dalam menghadapi permasalahan di hidupnya. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2022), mereka menyatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan individu untuk mengatasi stres kehidupan, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. Kesehatan mental menjadi fokus utama dalam masyarakat modern dengan adanya akibat maupun dampak yang sangat luas terhadap individu maupun kelompok. Keadaan kesehatan mental yang sehat pada setiap individu tidak dapat disamakan (Aziz, 2022). Kondisi inilah yang membuat urgensi isu kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana melakukan pemberdayaan, menjaga dan mengoptimalkan keadaan sehat mental individu keluarga maupun komunitas dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu dengan adanya isu kesehatan mental yang berbeda pada setiap individu maupun kelompok maka perlu adanya intervensi yang tepat dalam menangani kasus tersebut (Haryanti dkk, 2024).

Permasalahan kesehatan mental tidak bisa diabaikan begitu saja karena jumlah kasusnya sangat mengkhawatirkan. Diperkirakan sekitar 450 juta jiwa di seluruh dunia menderita gangguan kesehatan mental dan perilaku. Di kawasan Asia Tenggara, WHO mencatat bahwa 86 juta orang mengalami depresi, dengan peningkatan lebih dari 18% antara tahun 2005 hingga 2015. Di kawasan Asia Pasifik, prevalensi gangguan depresi tertinggi terdapat di India, dengan 56.675.969 kasus atau 4,5% dari populasi, sedangkan yang terendah ada di Maladewa dengan 12.739 kasus atau 3,7% dari populasi (Ayuningtyas et al., 2018). Di Indonesia, prevalensi gangguan depresi diperkirakan mencapai 3,7% dari populasi, atau sekitar 9,1 juta jiwa. Selain itu, survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa 15,5 juta atau sekitar 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental (Amirah Ellyza Wahdi & Akto Adhi Kuntoro, 2022).

Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan turunnya produktivitas individu, yang pada gilirannya mengakibatkan tingginya biaya yang membebani ekonomi keluarga, masyarakat, serta pemerintah. WHO mencatat bahwa sistem kesehatan dunia belum mampu menghadapi kasus kesehatan mental secara efektif, dengan sekitar 85% individu dengan gangguan kesehatan mental parah di negara berkembang tidak dapat mengakses pengobatan yang dibutuhkan. Di Indonesia, banyak faktor seperti biologis, psikologis, ekonomi, sosial, serta keanekaragaman penduduk yang mempengaruhi tingginya prevalensi kasus kesehatan mental di Indonesia. Selain itu, stigma yang salah mengenai gangguan kesehatan mental menjadi hambatan signifikan dalam mengakses pelayanan kesehatan, yang menyebabkan praktik pemasangan masih terjadi pada lebih dari 57.000 orang dengan disabilitas psikososial (Kadir & Fadillah, 2023).

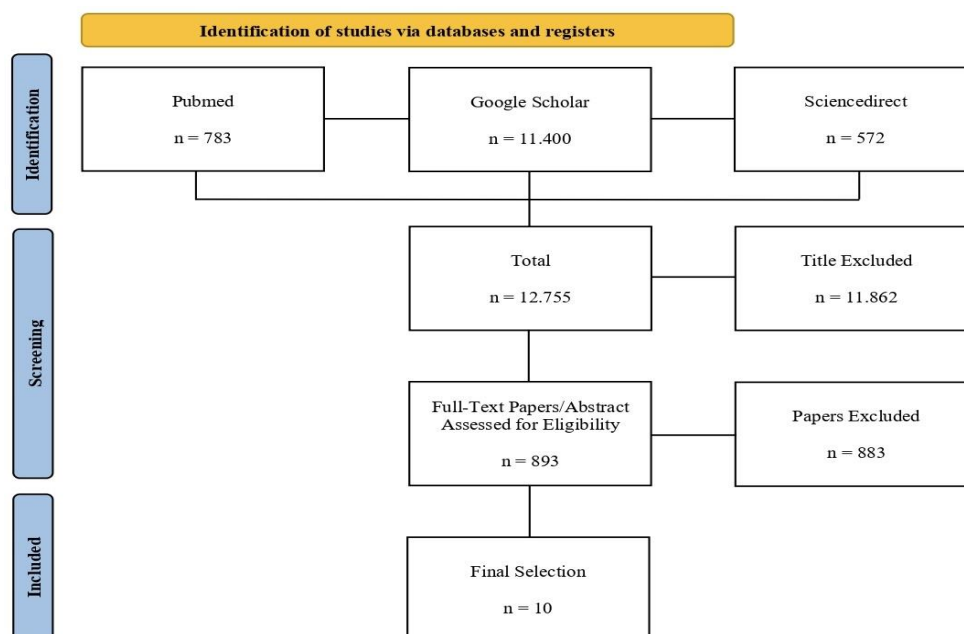
Berdasarkan kondisi yang ada, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas berbagai intervensi kesehatan mental dalam menurunkan angka kejadian gangguan mental di Indonesia. Dengan memahami sejauh mana intervensi-intervensi tersebut memberikan dampak positif, diharapkan dapat diidentifikasi pendekatan yang paling relevan dan efektif untuk diterapkan dalam konteks sosial dan budaya lokal Indonesia. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang berkontribusi pada pengembangan kebijakan dan program kesehatan mental yang lebih responsif dan berkelanjutan di tingkat nasional.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *systematic review* dilakukan pengumpulan data serta informasi dilaksanakan melalui penelaahan terhadap berbagai macam teori serta hasil studi sebelumnya yang berkaitan dengan efektivitas intervensi terhadap gangguan kesehatan mental. Metode yang digunakan adalah PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) (Matthew J. et al., 2021). Tahapan awal yang digunakan dalam penelitian meliputi pencarian literatur melalui beberapa basis data, yaitu portal ScienceDirect,

Pubmed, dan Google Scholar. pencarian literatur menggunakan kata kunci “Efektivitas”, “Intervensi”, “Kesehatan Mental”, dan “Indonesia”. kata kunci juga menggunakan bahasa Inggris yaitu “*Effectiveness*”, “*Interventions*”, “*Mental Health*”, and “*Indonesian*”. Pada portal ScienceDirect didapatkan 572 artikel, pada Pubmed didapatkan 783 artikel, dan pada Google Scholar didapatkan 11.400 artikel.

Tahapan selanjutnya dengan melakukan penyaringan atau screening yang berdasarkan kriteria inklusi dalam penelitian mencakup : (1) artikel yang melaporkan hasil penelitian mengenai efektivitas intervensi kesehatan mental di Indonesia (2) artikel yang diterbitkan mulai dari tahun 2015 sampai tahun 2025 (3) sampel penelitian tidak ditentukan. Adapun kriteria eksklusi yang digunakan adalah: (1) artikel laporan, essay, disertasi atau artikel review (2) artikel dengan akses tertutup (3) Artikel dengan bahasa selain bahasa Indonesia dan Inggris. Hasil screening bisa dilihat pada diagram PRISMA.



Gambar 1. Diagram PRISMA

HASIL

Tabel 1. Hasil Systematic Review

No.	Nama Penulis dan Tahun	Judul	Metode Penelitian dan Sampling	Instrumen	Intervensi	Hasil
1.	M. Ardan, Zulkifli Umar, Abd. Kadir, Dwi Ryan Ariestantia (2021)	Efektivitas Intervensi <i>Spiritual Management of Relaxation Therapy</i> (SMARTER) Dalam Upaya Mencegah Depresi Ibu <i>Postpartum</i> .	<i>Quasi-experimental pre-test post-test with control group design</i> Sampel: 34 Ibu	Kuesioner <i>Beck Depression</i>	<i>Spiritual Managemen of Relaxation Therapy</i> (SMARTER)	Intervensi SMARTER dapat menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada ibu postpartum
2.	Risky Maulana Hidayatullah,	Efektivitas <i>Self-Talk</i> Terhadap Pengelolaan Kesehatan	<i>Quasi-experimental pre-test post-test</i>	<i>Self-reporting</i>	<i>Self-Talk</i>	Intervensi penerapan teknik <i>Self Talk</i> dapat mengelola

	Faizatun Nisa Al Aluf (2021)	Mental di Tengah Pandemi COVID-19	<i>with control group design.</i> Sampel: 20 Subjek yang mengalami gangguan psikologi	<i>questionnaire (SRQ)</i>		kesehatan mental subjek secara signifikan.
3.	Rahmatika Kurnia Romadhani dan M.Noor Rochman Hadjam (2017)	Intervensi Berbasis <i>Mindfulness</i> untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua	<i>Quasi-experimental pre-test post-test with control group design</i> Sampel: 20 Subjek yang mengalami stres	Pemilihan partisipan diawali dari menyebarkan selebaran kepada orang tua melalui rumah sakit, poli psikologi, dan sekolah.	Modul <i>Mindfulness</i>	Intervensi berbasis <i>mindfulness</i> dalam studi ini dapat menurunkan stres secara signifikan pada orang tua yang mengalami stres.
4.	Ayu Hanung dan Irfan Sadiqi (2024)	Pengaruh Layanan Informasi Melalui Media Film Animasi Terhadap Kesehatan Mental pada Siswa	<i>Quasi-experimental pre-test post-test with control group design</i> Sampel: 33 Siswa	Angket	Layanan informasi melalui media film animasi	Intervensi yang dilakukan memiliki keberhasilan dalam meningkatkan kesehatan mental pada siswa.
5.	Yunita Astriani Hardayati, Alfunnafi', Fahrul Rizzal, Safra Ria Kurniati, Mutianingsih, Siti Hajar Salawali, Budi Anna Keliat. (2023)	Efektivitas Manajemen Stres <i>Multipel</i> terhadap Stres, <i>Burn Out</i> dan Risiko Gangguan Mental Emosional pada Mahasiswa Pascasarjana Keperawatan	<i>Quasi experimental pre-post test control group design.</i> Sampel: 74 Mahasiswa	Kuesioner skala stres, <i>Self Reporting Questionnaire-29 (SRQ-29)</i> , dan <i>Burn Out Self Test</i>	Manajemen stres <i>multipel</i>	Intervensi dengan teknik manajemen stres <i>multipel</i> efektif dalam menurunkan skala stres, <i>burnout</i> dan tanda gejala gangguan mental emosional pada mahasiswa pascasarjana Fakultas Ilmu Keperawatan.
6.	Wenny Wulandari, Rindang Wahjuningtjias (2024)	Efektivitas Pelatihan Psychological First Aid (PFA) dalam Meningkatkan Kepedulian Kesehatan Mental pada Relawan Kemanusiaan di Kota Depok	<i>Quasi experimental pre-post test control group design</i> Sampel: 30 Relawan	Eksperimen	Pelatihan <i>Psychological First Aid (PFA)</i>	Intervensi pelatihan PFA efektif untuk meningkatkan mental health awareness pada relawan.
7.	Nuri Wulandari, Ririn Isma	Pengaruh Terapi Tertawa terhadap	<i>Quasi-experimental pre-test post-test</i>	Kuesioner GDS dan juga SOP	Terapi Tertawa	Intervensi terapi tertawa memiliki hasil yang baik

	Sundari, dan Arni Nur Rahmawati (2024)	Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia Hipertensi	<i>with control group design</i> Sampel: 18 Lansia prolanis dengan hipertensi	terapi terta wa		dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia dengan hipertensi.
8.	Flavianus Riantiarno, Saverinus Suhardin, Yo sefina Frisnarati Novita Lagut, Theodehild, M. Theresia Dee, Siti Sakinah, Rian Rifaldo Lote, Deriens i D. Aprilin Bire (2024)	The Effectiveness of Health Education Using Local Language Mental Health Books on Mental Health Knowledge of Senior High School Adolescents in Kupang Regency	<i>Quasi- experimental pre-test post-test with control group design</i> Sampel: 150 Remaja	Kuesioner	Buku saku kesehatan jiwa berbahasa lokal	Pemberian intervensi Buku Kesehatan Jiwa berbahasa lokal, dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan jiwa remaja.
9.	Muhammad Indra Astrawan, Dini Permana Sari, Elfina Febrianti (2025)	Efektivitas Psikocare terhadap Pengetahuan Kesehatan Mental Pekerja Wanita	<i>Quasi- experimental pre-test post-test with control group design</i> Sampel: 195 Pekerja perempuan di perusahaan rokok.	Kuesioner	Psikoeduk asi	Pemberian intervensi psikoedukasi dapat menyeimbangkan antara kehidupan mereka di rumah dan ditempat kerja sehingga meningkatkan kesehatan mental mereka.
10.	Suzy Yusna Dewi, Martina Wiwieb, Sudigdo Sastroasmoro c, Irwantod, Jan S. Purbae, W. Edith H. Pleytef, Mulyonog, Fatimah Haniman (2015)	Effectiveness of mindfulness therapy among adolescent with conduct disorder in Jakarta, Indonesia	<i>Quasi- experimental pre-test post-test with control group design</i> Sampel : 103 Siswa	TCD-AM (<i>Tes Conduct Disorder - Anak dan Remaja</i>)	<i>Mindfulness therapy</i>	Intervensi berbasis <i>therapy mindfulness</i> dalam studi ini dapat menurunkan gangguan kesehatan mental secara signifikan pada siswa remaja di sekolah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *systematic review* yang telah dilakukan, peneliti merangkum berbagai jenis intervensi untuk penanganan gangguan kesehatan mental yang telah diterapkan di Indonesia yang menunjukkan efektivitas dalam penerapannya. Hal tersebut tentu bergantung pada pendekatan serta sasaran masing-masing penelitian. Untuk dapat memudahkan

pemahaman dan analisis, peneliti mengelompokkan berbagai macam intervensi ke dalam 4 kategori utama berdasarkan karakteristik, metode, dan tujuan penelitian. Keempat kategori tersebut meliputi: (1) Intervensi Penguatan Motivasi dan Regulasi Diri, (2) Intervensi Pelatihan, Psikoedukasi, dan Literasi, (3) Intervensi Media dan Teknologi Digital, (4) Intervensi Sosial dan Emosional. Setiap kategori akan dibahas lebih lanjut guna dapat menggambarkan efektivitas dari masing-masing intervensi dalam meningkatkan kesehatan mental pada masyarakat Indonesia.

Intervensi Penguatan Motivasi dan Regulasi Diri

Penguatan motivasi dan regulasi diri menjadi kategori intervensi pertama yang paling memiliki efektivitas paling tinggi, karena dapat mendorong individu untuk dapat melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan baik. Motivasi merupakan faktor psikis yang memiliki sifat non-intelektual, hal ini dapat menimbulkan rasa senang, gairah, serta semangat dalam diri individu untuk memperoleh keterampilan, pengetahuan, dan pengalaman (Sardiman, 2020). Sedangkan regulasi diri dapat dikombinasikan dengan banyak hal untuk dapat mengontrol kesehatan mental yang ada di dalam diri, mulai dari keterampilan, pengetahuan, maupun pengalaman. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik, akan lebih mudah mengenali dirinya sendiri dan mengerti bagaimana cara mengendalikan diri serta memiliki tanggung jawab (Mohan & Verma, 2020). Adapun beberapa intervensi yang masuk ke dalam kategori ini adalah SMARTER, *Self-Talk*, dan Modul *Mindfulness maupun Therapy*. Intervensi ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental pada beberapa kelompok sasaran seperti remaja, ibu, orang tua, dan individu yang memiliki gangguan psikologi.

Intervensi Pelatihan, Psikoedukasi dan Literasi

Pemberian pelatihan, psikoedukasi, dan literasi kesehatan mental merupakan kategori intervensi yang menempati pada urutan kedua. Aktivitas ini dapat digunakan sebagai teknik kuratif dan preventif dalam mencegah angka gangguan kesehatan mental yang ada di Indonesia. Psikoedukasi tentunya sangat berkaitan dengan aktivitas pelatihan yang dapat meningkatkan literasi kepada individu mengenai pengetahuan dan wawasan kesehatan mental (Natasubagyo & Kusrohmaniah, 2019). Adapun beberapa intervensi yang masuk ke dalam kategori ini adalah Manajemen Stres Multipel, Pelatihan PFA, dan Psikoedukasi. Intervensi ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental pada beberapa kelompok sasaran seperti mahasiswa, relawan, dan pekerja perempuan di perusahaan rokok.

Intervensi Media dan Teknologi Digital

Kemajuan teknologi saat ini sudah semakin pesat dan maju, hal ini memudahkan individu dalam mengakses layanan kesehatan. Intervensi media dan teknologi digital merupakan kategori intervensi yang menempati pada urutan ketiga. Intervensi ini menjadi strategi yang sangat menjanjikan dalam mengurangi gangguan kesehatan mental, sejak penggunaan internet di dalam negeri mencapai level yang meningkat hingga 50% dari seluruh populasi pada tahun 2018 sebanyak 120 juta jiwa (Arjadi et al., 2018). Adapun beberapa intervensi yang masuk ke dalam kategori ini adalah Film Animasi dan Buku Saku Berbahasa Lokal. Intervensi ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental pada beberapa kelompok sasaran seperti remaja, siswa, ibu hamil, dan masyarakat umum yang memiliki akses yang mumpuni terhadap teknologi informasi digital.

Intervensi Sosial dan Emosional

Interaksi individu dengan lingkungan sosial menjadi salah satu strategi yang dapat berperan khusus dalam memberikan dukungan emosional yang sesuai dengan kondisi serta menyediakan fasilitas rehabilitasi yang tepat. Intervensi sosial dan emosional merupakan

kategori intervensi yang menempati pada urutan keempat, yang mana faktor sosial dan emosional memiliki timbal balik pada masalah perilaku berupa perubahan perasaan, perilaku, dan pikiran yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Mawaddah Nurul, 2023). Adapun beberapa intervensi yang masuk ke dalam kategori ini adalah Terapi Tertawa. Intervensi ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental pada lansia prolanis dengan hipertensi.

Dari keempat kategori intervensi yang telah diidentifikasi, intervensi penguatan motivasi dan regulasi diri menempati posisi paling efektif dalam menangani gangguan kesehatan mental di Indonesia. Efektivitas tinggi dari intervensi ini didukung oleh kemampuannya dalam membangun kekuatan internal individu, seperti kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, serta kemauan untuk berubah ke arah yang lebih sehat secara mental. Intervensi seperti SMARTER, *Self-Talk*, dan Modul *Mindfulness* maupun *Theraphy* berfokus pada peningkatan kendali diri dan kesadaran penuh terhadap pikiran serta perasaan, sehingga memungkinkan individu untuk lebih responsif terhadap stres dan tekanan hidup sehari-hari. Pendekatan ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif, karena membantu individu mengenali tanda-tanda awal gangguan mental dan secara aktif mengelolanya sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih serius. Selain itu, intervensi ini fleksibel dan dapat diaplikasikan di berbagai kelompok sasaran, seperti remaja, orang tua, ibu, hingga individu dengan kondisi psikologis tertentu. Kekuatan pendekatan ini terletak pada penanaman kemandirian dalam pengelolaan mental, yang menjadikannya intervensi yang tidak hanya efektif tetapi juga berkelanjutan dalam jangka panjang.

Dengan berbagai macam intervensi dari beberapa konteks, kelompok, dan sasaran yang telah diterapkan guna menurunkan angka gangguan kesehatan mental yang ada di Indonesia. Setiap bentuk intervensi memiliki keunggulannya masing-masing, mulai dari penguatan kapasitas individu baik secara internal maupun eksternal, edukasi yang dikombinasikan dengan pelatihan, serta pemanfaatan teknologi dan pendekatan berbasis komunitas. Oleh karena itu, jenis intervensi perlu dipilih sesuai dengan kebutuhan, SDM yang tersedia, serta karakteristik sasaran, supaya intervensi yang digunakan dapat meningkatkan kesehatan mental masyarakat yang dapat berjalan berjalan secara optimal dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *systematic review* yang dilakukan, berbagai intervensi kesehatan mental di Indonesia terbukti efektif dalam menangani gangguan mental, dengan efektivitas yang bervariasi tergantung pada pendekatan dan kelompok sasaran. Intervensi penguatan motivasi dan regulasi diri, seperti SMARTER, *Self-Talk*, dan Modul *Mindfulness* maupun *Theraphy*, menempati posisi paling efektif karena mampu membangun kesadaran diri, mengelola emosi, dan meningkatkan kemandirian individu dalam menghadapi stres. Intervensi pelatihan, psikoedukasi, dan literasi, seperti manajemen stres multipel dan *Psychological First Aid* (PFA), juga menunjukkan hasil signifikan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan keterampilan coping pada mahasiswa dan relawan. Sementara itu, intervensi berbasis media dan teknologi digital, seperti film animasi, buku saku berbahasa lokal, komprehensif SMS, dan *web-based* ANC, memberikan solusi inovatif untuk menjangkau kelompok yang memiliki akses terbatas ke layanan kesehatan mental tradisional. Terakhir, intervensi sosial dan emosional, seperti terapi tertawa, terbukti bermanfaat bagi lansia dengan kondisi kesehatan kronis. Secara keseluruhan, keberhasilan intervensi sangat bergantung pada kesesuaian dengan kebutuhan sasaran, ketersediaan sumber daya, dan konteks sosial budaya. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik, fleksibel, dan berkelanjutan diperlukan untuk mengoptimalkan dampak intervensi kesehatan mental di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardan M, dkk. (2021, Desember 2). Jurnal Sebatik. *Efektivitas Intervensi Spiritual Management of Relaxation Therapy (SMARTER) Dalam Upaya Mencegah Depresi Ibu Postpartum*, 25(2), 405-410. Google Scholar. DOI:10.46984/sebatik.v25i2.1541
- Amirah Ellyza Wahdi & Akto Adhi Kuntoro. (2022). *I-NAMHS: Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey*.
- Arjadi, R., Nauta, M. H., & Bockting, C. L. H. (2018). *Acceptability of internet-based interventions for depression in Indonesia*. *Internet Interventions*, 13(April), 8–15. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.04.004>
- Astrawan, M. I. (2025, April). *Journal Of Psychology and Social Sciences*. *Efektivitas Psikocare terhadap Pengetahuan Kesehatan Mental Pekerja Wanita*, 3(1), 38-48. Google Scholar. <http://jurnal.dokicti.org/index.php/JPSS/index>
- Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.
- Aziz, A. (2022). Kesehatan Mental dan Implikasinya Bagi Masyarakat Modern. *Counselle/ Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 102–113. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i02.2799>
- Dewi S. Y, dkk (2015), *Effectiveness of Mindfulness Therapy among Adolescent with Conduct Disorder in Jakarta, Indonesia*, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Volume 165, 2015, Pages 62-68, ISSN 1877-0428, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.605>.
- Hanung, A. (2024, Juli). Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan. *Pengaruh Layanan Informasi Melalui Media Film Animasi Terhadap Kesehatan Mental pada Siswa*, 7(2), 109-113. Google Scholar. <http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390>
- Hardayati, Y. A. (2023, September). Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia *The Indonesian Journal of Health Promotion*. *Efektivitas Manajemen Stres Multipel terhadap Stres, Burn Out dan Risiko Gangguan Mental Emosional pada Mahasiswa Pascasarjana Keperawatan*, 6(9), 1768-1775. Google Scholar. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3520>
- Haryanti, A. N. (2024, Juni). Student Research Journal. *Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya*, 2(3), 28-40. Google Scholar. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Hidayatullah, R. M. (2021, Desember). Psychomedia: Jurnal Penelitian Psikologi. *Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi COVID-19*, 1(1), 38 - 48. Google Scholar. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2021.v1i1.38-48>
- Kadir, M. Y. A., & Fadillah, D. R. (2023). *Shackling Persons with Mental Disability in International Human Rights Law and its Implementation in Indonesia*. *Lampung Journal of International Law*, 5(1), 29–40. <https://doi.org/10.25041/lajil.v5i1.2895>
- Mawaddah Nurul, A. P. (2023). *Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja (Improving Adolescent Mental Health Through Stimulation of Psychosocial Development in Adolescents)*. 2(2), 115–125.

- Mohan, V., & Verma, M. (2020). *Self-Regulated Learning Strategies Self-Regulated Learning Strategies in Relation To Academic Resilience*. *Voice of Research*, 9(3), 27–34.
- Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah, S. (2019). *Efektivitas Psikoedukasi untuk Peningkatan Literasi Depresi*. 5(1), 26–35. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.48585>
- Matthew J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). *The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews*. *Systematic Reviews*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01626-4>
- Riantiarno, F. (2024, Desember). Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN). *The Effectiveness of Health Education Using Local Language Mental Health Books on Mental Health Knowledge of Senior High School Adolescents in Kupang Regency*, 7(2), 354-360. Google Scholar. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i2.301>
- Romadhani, R. K. dkk (2017). Gadjah Mada *Journal of Professional Psychology. Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua*, 3(1), 23-37. Retrieved Mei, 2025, from <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/42777/23584>
- Sardiman, A.M. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Depok: Rajagrafindo Persada, 2020.
- World Health Organization. (2022). *Mental health conditions in the WHO South-East Asia Region*. WHO Regional Office for South-East Asia
- Wulandari Nuri, dkk. (2024, Desember). Jurnal Penelitian Perawat Profesional. *Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia Hipertensi*, 6(6), 2807-2816. Google Scholar. Retrieved Mei, 2025, from <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Wulandari Wenny & Rindang Wahjuningtias. (2024, Juni). PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi. *Efektivitas Pelatihan Psychological First Aid (PFA) dalam Meningkatkan Kepedulian Kesehatan Mental pada Relawan Kemanusiaan di Kota Depok*, 4(2), 186-193. Google Scholar. Retrieved Mei, 2025, from <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy/article/view/3043>