

PERMAINAN PAPAN EDUKASI PADA SIKAP REMAJA TERHADAP KESEHATAN MENTAL : TINJAUAN LITERATUR

Nafisya Ayu Evana^{1*}, Titi Pambudi Karuniawaty²

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia¹, Departemen Anak, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia²

*Corresponding Author : nafisyaayu123@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja menjadi perhatian seiring dengan prevalensi yang terus meningkat. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap masalah tersebut yaitu rendahnya literasi dan kesadaran mengenai kesehatan mental. Diperlukan upaya promosi kesehatan yang dapat mengatasi masalah tersebut. Salah satu inovasi yang dapat diterapkan adalah melalui permainan edukasi seperti *board game* edukasi. *Board game* edukasi tidak hanya menjadi hiburan tetapi juga sarana meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan mendorong perilaku positif. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk menilai pengaruh *board game* sebagai media promosi kesehatan mental pada remaja. Tinjauan literatur ini menggunakan sumber literatur yang diperoleh dari database online seperti *PubMed*, *Google Scholar*, maupun *Google search* dengan rentang publikasi tahun 2014-2025 yang relevan dengan tema promosi kesehatan dan intervensi berbasis permainan edukatif. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa permainan edukasi dinilai efektif menjadi media promosi kesehatan mental. *Board game* sebagai bentuk dari permainan edukasi dapat memberikan pengaruh yang efektif dalam peningkatan aspek promosi kesehatan yang diteliti terutama pada aspek peningkatan literasi kesehatan mental. *Board game* edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman serta sikap positif remaja terhadap kesehatan mental. Selain menyampaikan informasi secara menyenangkan, *board game* juga mendorong interaksi sosial yang positif, meningkatkan pengetahuan, dan mengubah sikap serta perilaku terkait kesehatan mental. Selain itu, penggunaan *board game* juga efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan literasi kesehatan mental, dan memperkuat kemampuan pengambilan keputusan sehat pada remaja.

Kata kunci : *board game*, kesehatan mental, remaja, sikap

ABSTRACT

Adolescent mental health has become a concern as its prevalence continues to increase. One of the contributing factors to this issue is the low level of mental health literacy and awareness among adolescents. Therefore, health promotion efforts are needed to address this problem. One innovation that can be applied is educational games, such as educational board game. Educational board games serve not only as entertainment but also as a medium to enhance knowledge, change attitudes, and encourage positive behaviors. This literature review aims to assess the influence of board game as a medium for promoting mental health among adolescents. This review uses literature obtained from online databases such as *PubMed* and *Google Scholar*, with publications from 2014 to 2025 that are relevant to health promotion and educational game-based interventions. The findings show that educational games are considered effective as a medium for mental health promotion. Board game, as a form of educational game, can provide a significant impact on improving the aspects of health promotion examined, particularly in enhancing mental health literacy. Educational board games have been proven effective in increasing adolescents' understanding and fostering positive attitudes toward mental health. In addition to delivering information in an enjoyable way, board games also encourage positive social interaction, increase knowledge, and influence attitudes and behaviors related to mental health. Furthermore, the use of board games is also effective in reducing stress, improving mental health literacy, and strengthening adolescents' ability to make healthy decisions.

Keywords : *board game*, mental health, adolescents, attitude,

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera mental mencakup psikologis, emosional, dan sosial yang memengaruhi cara berpikir dan bertindak (CDC, 2023). Masa remaja adalah tahap krusial dalam perkembangan manusia untuk membangun dasar kesehatan yang baik (World Health Organization, 2019). Pada masa ini, seseorang akan mengalami perkembangan dan perubahan fisik serta psikologis yang akan memengaruhi perilaku mereka (Nurhaliza et al., 2024). Selain itu, Perubahan neurobiologis juga menjadikan masa remaja menjadi masa dinamis dalam perkembangan regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi yang baik membuat remaja menunjukkan sikap yang lebih stabil, positif, dan mudah beradaptasi. Semakin efektif seorang remaja mengelola emosinya, semakin positif pula pola sikap dan perilaku yang ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari (Silvers, 2022).

World Health Organization [WHO], (2021) melaporkan 1 dari 7 remaja global (14%) mengalami masalah kesehatan mental. Di Indonesia, survei I-NAMHS (2022) menunjukkan 34,9% remaja mengalami masalah serupa dalam 12 bulan. Tingginya masalah kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh rendahnya kesadaran dan literasi mengenai kesehatan mental remaja (Center for Reproductive Health, University of Queensland, 2022). Rendahnya pemahaman serta adanya stigma membuat individu cenderung enggan mencegah atau membicarakan masalah mental (Kesyha et al., 2024).

Sebagai upaya mengatasinya, kegiatan edukasi dan skrining kesehatan mental menjadi strategi penting dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental sekaligus menjadi upaya deteksi dini terhadap munculnya masalah kesehatan mental pada kelompok usia tersebut (Endriyani et al., 2024). Diperlukan adanya edukasi mengenai kesehatan mental dalam bentuk promosi kesehatan mental yang lebih menarik dan mudah diterima. Lingkungan yang ideal untuk pelaksanaan promosi kesehatan mental bagi remaja adalah sekolah, karena sekolah mampu menjangkau remaja dalam jumlah besar dan menyediakan setting yang terstruktur bagi intervensi universal (Eschenbeck et al., 2019). Promosi kesehatan sendiri dipahami sebagai proses edukatif yang bertujuan memberikan informasi, keterampilan, serta dorongan agar individu mampu memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Wijayanti et al., 2024). Salah satu media menarik yang dapat digunakan untuk promosi kesehatan yaitu melalui permainan edukasi (Andrew et al., 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan permainan dalam program kesehatan berbasis sekolah memiliki tingkat efektivitas yang baik dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental (Lagu et al., 2022).

Penelitian terdahulu menyebutkan efektivitas permainan edukasi berupa *board game* sebagai media promosi kesehatan mental masih jarang divalidasi (Andrew et al., 2023). Berbeda dengan temuan tersebut, penelitian oleh Respati et al., (2024) menunjukkan bahwa *board game* berpotensi secara efektif dalam menangani masalah kesehatan mental remaja. Maka dari itu tujuan dari tinjauan pustaka ini adalah memberikan gambaran kepada masyarakat dan perangkat sekolah mengenai metode edukasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan sikap remaja mengenai kesehatan mental.

METODE

Jenis penelitian ini adalah tinjauan berbasis literatur. Desain penelitian mengadopsi metode *literature review article* dengan sumber data berasal dari database online seperti *PubMed*, *Google Scholar*, maupun *Google search* pada rentang publikasi tahun 2014 – 2025. Proses penelitian dilakukan secara daring melalui penelusuran basis data elektronik, sementara kegiatan telaah literatur dilakukan pada tahun 2025. Instrumen penelitian berupa kata kunci pencarian, diantaranya “Metode promosi kesehatan mental”, “Sikap remaja

terhadap kesehatan mental”. Literatur yang ditemukan kemudian dipilih berdasarkan relevansinya dengan topik tinjauan pustaka, dengan kriteria inklusi berupa publikasi yang membahas sikap, promosi kesehatan mental, penggunaan permainan edukasi, serta keterkaitan permainan edukatif dengan kesehatan. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai pengaruh *board game* terhadap aspek kesehatan mental, khususnya sikap.

HASIL

Tinjauan literatur relevan terhadap publikasi tahun 2014 – 2025 menunjukkan beragam bentuk permainan edukasi yang digunakan sebagai media promosi kesehatan mental pada remaja. Setiap penelitian menggunakan pendekatan dan desain yang berbeda, namun secara umum memiliki fokus yang sama, yaitu menilai efektivitas permainan edukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, pengetahuan, sikap, serta perilaku sehat. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai karakteristik dan temuan dari masing-masing penelitian, rangkuman hasil literatur tersebut disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Studi Literatur

No	Penulis & Tahun	Judul / fokus penelitian	Metode / desain	Temuan utama terkait permainan terhadap kesehatan mental
1.	Lagu et al., (2022)	<i>Using Games to Promote Healthy Behavior in Children: A Narrative Review</i>	<i>Narrative Review</i>	Permainan mendukung peningkatan perilaku sehat pada anak dan remaja.
2.	Tejada-Gallardo et al., (2022)	<i>Impact of a School-Based Multicomponent Positive Psychology Intervention on Adolescents' Time Attitudes: A Latent Transition Analysis</i>	<i>Quasi-experimental</i>	Intervensi multikomponen berbasis sekolah meningkatkan kesehatan mental dan sikap positif.
3.	Nakao, M. (2018)	<i>Special series on “effects of board games on health education and promotion” board games as a promising tool for health promotion: a review of recent literature</i>	<i>Literature Review (2012–2018)</i>	Dari 83 artikel, 67% membahas edukasi kesehatan; <i>board game</i> meningkatkan pembelajaran, fungsi kognitif & perubahan perilaku.
4.	Shum et al., (2019)	<i>A Digital Game and School-Based Intervention for Students in Hong Kong: Quasi-Experimental Design</i>	<i>Quasi-eksperimental</i>	Permainan meningkatkan pengetahuan kesehatan mental dan empati.
5.	Gauthier et al., (2019)	<i>Board Games for Health: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis</i>	<i>Systematic Review & Meta-analysis</i>	<i>Board game</i> meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan.
6.	Noda et al., (2019)	<i>The effectiveness of intervention with board games: a systematic review</i>	<i>Systematic Review</i>	<i>Board game</i> efektif sebagai media intervensi psikososial dan edukatif.
7.	Respati et al., (2024)	<i>Efficacy of a Mental Health Game-Board Intervention for Adolescents in Remote Areas: Reducing Stigma and Encouraging Peer Engagement</i>	Intervensi Lapangan	<i>Board game</i> menurunkan stigma dan meningkatkan keterlibatan sosial remaja.

8.	Karuniawaty et al., (2024)	Memperkenalkan Psychogame© sebagai Media Literasi Kesehatan Mental Remaja	Intervensi komunitas	Psychogame meningkatkan pemahaman dan sikap positif tentang kesehatan mental.
9.	Azizah et al., (2025)	Efektivitas Promosi Kesehatan dengan Permainan Dart Board terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Kesehatan Mental di SMAN 3 Pandeglang Nurul	Quasi-eksperimental pre-test post-test control group design.	Permainan edukasi meningkatkan pengetahuan & sikap anti-bullying serta menurunkan perilaku bullying. Promosi kesehatan menggunakan permainan dart board efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai kesehatan mental di SMAN 3 Pandeglang.
10.	Hariyadi et al., (2025)	Permainan sebagai Intervensi Kesehatan Mental Remaja: Systematic Literature Review	Systematic Literature Review (SLR)	berbagai jenis game, seperti game berbasis <i>smartphone</i> , <i>virtual reality</i> (VR), permainan papan, dan <i>game role-playing</i> terapeutik, memiliki dampak positif signifikan untuk intervensi kesehatan mental. <i>Board game</i> meningkatkan empati & menurunkan kecemasan/depresi.

Berdasarkan rangkuman hasil pada tabel, terlihat bahwa promosi kesehatan mental melalui sekolah dapat meningkatkan literasi kesehatan mental baik pengetahuan maupun sikap (Tejada-Gallardo et al., 2022). Media permainan edukasi, baik berupa game digital maupun *board game*, secara konsisten memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental remaja. Sebagian besar studi menunjukkan peningkatan pengetahuan, sikap positif, dan literasi kesehatan mental setelah intervensi dilakukan. Selain itu, permainan edukasi juga berkontribusi dalam mengurangi stigma, mendorong interaksi sosial yang lebih sehat, meningkatkan empati, serta memperkuat kemampuan pengambilan keputusan (Gauthier et al., 2019; Karuniawaty et al., 2024; Respati et al., 2024). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa permainan edukasi, khususnya *board game*, merupakan media yang efektif, interaktif, dan menarik untuk digunakan dalam promosi kesehatan mental di lingkungan remaja.

PEMBAHASAN

Sikap Mengenai Kesehatan Mental

Hasil telaah menunjukkan adanya peningkatan sikap positif terhadap kesehatan mental pada sebagian besar penelitian. Temuan ini sejalan dengan definisi sikap sebagai kecenderungan mental yang terbentuk melalui pengalaman dan memengaruhi tanggapan seseorang terhadap suatu objek (Rachmawati, 2019).

Hal-hal Pembentuk Sikap dan Merubah Sikap

Beberapa studi dalam tabel menunjukkan bahwa keterlibatan aktif, pengalaman emosional positif, dan interaksi sosial dalam *board game* berkontribusi pada perubahan sikap. Hal ini sesuai dengan Azwar, (2015, dikutip dalam Laoli et al., 2022) yang menyatakan hal yang dapat membentuk dan merubah sikap yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama, serta pengaruh faktor emosional. *Board game* menyediakan kombinasi

pengalaman langsung, interaksi sosial, dan unsur emosional yang mempercepat perubahan sikap remaja.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap Remaja Mengenai Kesehatan Mental

Peningkatan sikap dalam beberapa penelitian juga dapat dijelaskan oleh faktor eksternal seperti stigma, budaya, gender, hubungan dengan orang tua, hingga paparan media. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa stigma dan nilai budaya memengaruhi penerimaan terhadap isu kesehatan mental (Mudunna *et al.*, 2022), perempuan cenderung memiliki sikap yang kurang stigmatis dibanding laki-laki (Simkiss *et al.*, 2021), dan hubungan emosional yang baik dengan orang tua mendukung kesejahteraan mental remaja (Guo & Li, 2023). Selain itu menurut Kaur *et al.*, (2019) dan Lee *et al.*, (2023) pengalaman pribadi, sikap orang tua, proses intelektual, asimilasi sikap orang lain, dan pengalaman hidup traumatis juga dapat memengaruhi sikap mereka. *Board game* yang melibatkan interaksi sosial dan pengalaman positif berperan mengurangi stigma dan meningkatkan pemahaman, sehingga mendukung perubahan sikap.

Upaya Promosi dan Intervensi Kesehatan Mental Remaja di Sekolah

Temuan bahwa sekolah dapat menjadi target utama dalam promosi kesehatan mental remaja karena menyediakan lingkungan yang ideal untuk menerapkan inisiatif psikologi positif. Selain sebagai tempat di mana remaja menghabiskan sebagian besar waktunya, sekolah juga menjangkau seluruh remaja. Salah satu bentuk intervensi yang dapat diterapkan adalah intervensi psikologi positif multikomponen, yang bertujuan untuk mendorong pembelajaran serta pengembangan keterampilan, pengetahuan, dan kesadaran emosional (Lindow *et al.*, 2020; Tejada-Gallardo *et al.*, 2022). Berbagai metode seperti konseling, diskusi kelompok, *role play*, hingga media digital telah digunakan dalam promosi kesehatan mental (Pakpahan *et al.*, 2021), dan *board game* dapat menjadi salah satu metode yang relevan karena sifatnya yang interaktif dan mudah diterapkan.

Permainan Edukasi Sebagai Media Promosi Kesehatan

Efektivitas *board game* pada studi yang direview sejalan dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa *serious game* memiliki potensi besar sebagai media promosi kesehatan remaja (Andrew *et al.*, 2023). Dalam perancangannya, permainan edukasi perlu menggabungkan perspektif akademik, konten keilmuan, dan desain yang menyenangkan. Diperlukan adanya kolaboratif antardisiplin dari ketiga pakar yang beririsan yang disebut *heart of serious game* (Winn, 2007 dalam Kurniawan *et al.*, 2022). Menurut Gobet *et al.* (2004, dikutip dalam Karuniawaty, 2023), terdapat beberapa jenis permainan anak yang telah dikenal, seperti *board games* (permainan papan), *card games* (permainan kartu), *athletic games* (permainan yang lebih menekankan aktivitas fisik dibandingkan mental), dan *computer games* (permainan komputer). *Board game* merupakan permainan papan yang terdiri dari sektor-sektor tertentu yang dipisahkan oleh garis serta menggunakan alat permainan yang dapat digerakkan. Interaksi langsung antar pemain dalam permainan ini dapat meningkatkan minat dan motivasi yang diarahkan pada hal-hal positif (Mohamed *et al.*, 2022). Efektivitas *board game* dalam berbagai bidang pendidikan mendukung temuan bahwa media ini juga relevan untuk promosi kesehatan mental (Karuniawaty, 2023).

Eksistensi Permainan Edukasi Dalam Promosi Kesehatan

Temuan dalam tabel penelitian menunjukkan bahwa permainan edukasi, baik digital maupun board game, konsisten meningkatkan pengetahuan, sikap, hingga perilaku kesehatan. Studi digital *game* menunjukkan efektivitas dalam mencegah gangguan emosi menjadikan permainan edukasi berbasis digital untuk mengetahui apakah permainan dapat mencegah

gangguan emosi dan meningkatkan pengetahuan kesehatan mental ((David et al., 2019). Penelitian lain oleh Shum *et al.*, (2019) menilai keefektifan penggunaan *game* digital DoReMiFa untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental dan mendorong pengambilan perspektif pada siswa sekolah dasar di Hong Kong.

Board game terbukti mudah diterapkan dan menyenangkan, sehingga meningkatkan ketertarikan peserta (Noda et al., 2019). Menurut tinjauan literatur oleh Gauthier *et al.*, (2019), terkait *board game* dalam promosi kesehatan, *board game* efektif meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan mendorong perilaku sehat. Beberapa studi menunjukkan *board game* membantu mengurangi stres, meningkatkan kesadaran kesehatan mental, serta memperkuat pengambilan keputusan sehat. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian oleh Karuniawaty *et al.*, (2024) dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa penggunaan *board game* psychogame efektif meningkatkan literasi dan sikap positif remaja terhadap kesehatan mental.

KESIMPULAN

Masalah kesehatan mental remaja menjadi isu global yang terus meningkat. Rendahnya literasi dan kesadaran mengenai kesehatan mental menjadi salah satu faktor yang berkontribusi pada tingginya prevalensi masalah ini. Intervensi di lingkungan sekolah melalui metode promosi kesehatan yang interaktif dan menarik, melalui permainan edukasi seperti *board game* edukasi, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman serta sikap positif remaja terhadap kesehatan mental. Studi menunjukkan selain menyampaikan informasi secara menyenangkan, *board game* juga mendorong interaksi sosial yang positif, meningkatkan pengetahuan, dan mengubah sikap serta perilaku terkait kesehatan mental. Selain itu, penggunaan *board game* juga efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan literasi kesehatan mental, dan memperkuat kemampuan pengambilan keputusan sehat pada remaja. Dengan menerapkan pendekatan edukasi berbasis permainan di sekolah, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih mendukung kesehatan mental remaja yang baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada penulis kedua yang telah berkontribusi memberi dukungan, dan masukan dalam penulisan literatur review ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrew, L., Barwood, D., Boston, J., Masek, M., Bloomfield, L., & Devine, A. (2023). Serious games for health promotion in adolescents – a systematic scoping review. *Education and Information Technologies*, 28(5), 5519–5550. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11414-9>
- Azizah, N., Handayani, E. E., & Ramdaniati, S. N. (2025). *Efektivitas Promosi Kesehatan dengan Permainan Dart Board terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Kesehatan Mental di SMAN 3 Pandeglang*. Oktober.
- CDC. (2023). *About Mental Health*. <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & J. B. H. S. of P. H. (2022). Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS):Laporan Peneleitian. In *Pusat Kesehatan Reproduksi*.
- David, O. A., Cardoso, R. A. I., & Matu, S. (2019). Is RETHink therapeutic game effective in preventing emotional disorders in children and adolescents? Outcomes of a randomized clinical trial. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 28(1), 111–122.

- <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1192-2>
- Endriyani, S., Martini, S., & Pastari, M. (2024). Edukasi dan Skrining Kesehatan Jiwa Remaja dengan Aplikasi. *Madaniya*, 5(1), 192–198. <https://doi.org/10.53696/27214834.687>
- Eschenbeck, H., Lehner, L., Hofmann, H., Bauer, S., Becker, K., Diestelkamp, S., Kaess, M., Moessner, M., Rummel-kluge, C., & Salize, H.-J. (2019). Promoting Help-seeking using E-technology for Adolescents with mental health problems: Study protocol for a randomized controlled trial within the ProHEAD Consortium. *Trials*, 20(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13063-018-3157-7>
- Gauthier, A., Kato, P. M., Bul, K. C. M., Dunwell, I., Walker-Clarke, A., & Lamer, P. (2019). Board Games for Health: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis. *Games for Health Journal*, 8(2), 85–100. <https://doi.org/10.1089/g4h.2018.0017>
- Guo, X., & Li, D. (2023). The effect of the time parents spend with children on children's well-being. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1096128>
- Hariyadi, S., Mulawarman, Mulyani, P. K., & Awalya. (2025). Permainan sebagai Intervensi Kesehatan Mental Remaja: Systematic Literature Review. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 10(2), 284–299. <https://jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant/article/view/2085>
- Karuniawaty, T. P. (2023). *Pengembangan Alat Permainan Edukasi Untuk Deteksi Dan Promosi Kesehatan Mental Remaja Berbasis Sekolah*. Universitas Gadjah Mada.
- Karuniawaty, T. P., Wiweko, A., Imaniaty, N., & Wiweko, N. A. (2024). Memperkenalkan Psychogame © sebagai Media Literasi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*. <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v7i4.9157>
- Kaur, H., Sharma, S., & Vallamkonda, O. S. R. (2019). Attitude toward mental illness among adolescents: A hospital-based study. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 35(3), 193–200. https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp_102_18
- Kesyha, P., Br Tarigan, T., Wayoi, L., Novita, E., Kristen Indonesia, U., Mayor Jendral Sutoyo No, J., Kramat jati, K., Jakarta Timur, K., & Jakarta, D. (2024). Stigma Kesehatan Mental Dikalangan Mahasiswa. *Journal on Education*, 06(02), 13206–13220.
- Kurniawan, N. C., Mubin, F., Samiasih, A., Rosidi, A., Rosidi, A., & Ernawati. (2022). *Buku Pedoman Deteksi Dini Gangguan Jiwa Remaja di Masa Pandemi* (Indanah (ed.)). Mu Press.
- Lagu, A. M. H. R., Thaha, R. M., Syafar, M., Hadju, V., & Kurniati, Y. (2022). Using Games to Promote Healthy Behavior in Children: A Narrative Review. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(E), 1904–1910. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8851>
- Laoli, J., Lase, D., & Waruwu, S. (2022). Analisis Hubungan Sikap Pribadi Dan Harmonisasi Kerja Pada Kantor Kecamatan Gunungsitoli Alo'oa Kota Gunungsitoli. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 6.
- Lee, J. E., Goh, M. L., & Yeo, S. F. (2023). Mental health awareness of secondary schools students: Mediating roles of knowledge on mental health, knowledge on professional help, and attitude towards mental health. *Heliyon*, 9(3), e14512. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14512>
- Lindow, J. C., Hughes, J. L., South, C., Minhajuddin, A., Gutierrez, L., Bannister, E., Trivedi, M. H., & Byerly, M. J. (2020). The Youth Aware of Mental Health Intervention: Impact on Help Seeking, Mental Health Knowledge, and Stigma in U.S. Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 67(1), 101–107. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.01.006>
- Mohamed, N. A., Ramli, S., Mohd Rani, M. D., & A Rahman, A. (2022). Board Game for School Health Education: The Development Process. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(8), e001690.

- <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i8.1690>
- Mudunna, C., Antoniadis, J., Tran, T., & Fisher, J. (2022). Factors influencing the attitudes of young Sri Lankan-Australians towards seeking mental healthcare: a national online survey. *BMC Public Health*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12842-5>
- Noda, S., Shiotsuki, K., & Nakao, M. (2019). The effectiveness of intervention with board games: A systematic review. *BioPsychoSocial Medicine*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0164-1>
- Nurhaliza, K. M., Safitri, N. T., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Puber. *Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 27–37. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.531>
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Ramdany, M. radeny, Manurung, E. I., Sitanggang, Y. F., M, M., & Tompunu, efendi S. M. R. G. (2021). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In R. Watrianthos (Ed.), *Jakarta: EGC. Yayasan Kita Menulis*.
- Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Wineka Media.
- Respati, T., Feriandi, Y., Frederico, R., Nugroho, E., Pardosi, J. F., & Withall, A. (2024). Efficacy of a Mental Health Game-Board Intervention for Adolescents in Remote Areas: Reducing Stigma and Encouraging Peer Engagement. *The Open Public Health Journal*, 17(1), 0–9. <https://doi.org/10.2174/0118749445310785240603045859>
- Shum, A. K. Y., Lai, E. S. Y., Leung, W. G., Cheng, M. N. S., Wong, H. K., So, S. W. K., Law, Y. W., & Yip, P. S. F. (2019). A digital game and school-based intervention for students in Hong Kong: Quasi-experimental design. *Journal of Medical Internet Research*, 21(4), 1–13. <https://doi.org/10.2196/12003>
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development for consideration at current opinion in psychology. *Current Opinion in Psychology*, 44, 258–263. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023>
- Simkiss, N. J., Gray, N. S., Dunne, C., & Snowden, R. J. (2021). Development and psychometric properties of the Knowledge and Attitudes to Mental Health Scales (KAMHS): a psychometric measure of mental health literacy in children and adolescents. *BMC Pediatrics*, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02964-x>
- Tejada-Gallardo, Blasco-Belled, C., & Ana Alsinet, C. (2022). Impact of a School-Based Multicomponent Positive Psychology Intervention on Adolescents' Time Attitudes: A Latent Transition Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(5), 1002–1016. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01562-5>
- WHO. (2021). Mental health in schools: a manual. In *World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean*.
- Wijayanti, A., Rachmah, S., & Holida, Si. S. (2024). Buku Ajar Pendidikan dan Promosi Kesehatan. In *Buku Ajar Pendidikan dan Promosi Kesehatan*. <https://doi.org/10.62952/pssp.7>
- World Health Organization. (2019). *Adolescent health*. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1