



Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental dan *Self Management* pada Pemuda Karang Taruna

Rizqa Sabrina Badjarad¹, Feby Nugraha², Nurul Aeni³, Muthia Viska Angraini⁴, Nurul Istiqomah⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} UIN Datokarama Palu, Indonesia

ABSTRACT

Mental health is a crucial aspect of rural youth development, yet it is often constrained by a lack of psychological literacy, social stigma, and limited stress management capabilities. This community intervention activity aims to enhance understanding of mental health and self-management skills among the youth of Karang Taruna Makakata in Boyantongo Village, Central Sulawesi Province. The intervention method utilized participatory learning-based psychoeducation and interactive discussions. Program success was evaluated using a one-group pretest-posttest design through a structured questionnaire. The quantitative evaluation results showed a significant increase in the mean knowledge score by 5.4 points, rising from 26.7 at pretest to 32.1 at posttest. These results show that psychoeducation is able to improve the mental health literacy knowledge and self-management skills of Karang Taruna youth. This activity is expected to encourage youth to be more open, respectful of one another, and sensitive to recognizing early signs of stress within both organizational and community environments.

Keywords: Psychoeducation, Mental Health, Self Management, Youth Organization

ABSTRACT

Kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam perkembangan pemuda perdesaan, namun sering kali terhambat oleh minimnya literasi psikologis, stigma sosial, serta keterbatasan kemampuan pengelolaan stres. Kegiatan intervensi komunitas ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental dan keterampilan self-management pada pemuda Karang Taruna Makakata Desa Boyantongo, Provinsi Sulawesi Tengah. Metode intervensi yang digunakan adalah psikoedukasi berbasis pembelajaran partisipatif dan diskusi interaktif. Evaluasi keberhasilan program dilakukan menggunakan desain one-group pretest-posttest design melalui kuesioner terstruktur. Hasil evaluasi kuantitatif menunjukkan adanya peningkatan rerata (mean) skor pengetahuan secara signifikan sebesar 5,4 poin, yaitu dari 26,7 pada saat pretest menjadi 32,1 pada saat posttest. Hasil PKM menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan literasi kesehatan mental dan kemampuan self management pemuda karang taruna. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong para pemuda untuk lebih terbuka, saling menghargai, serta peka dalam mengenali tanda-tanda stres sejak dini di lingkungan organisasi maupun masyarakat.

Keywords: Psikoedukasi, Kesehatan Mental, *Self Management*, Organisasi Pemuda Karang Taruna

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
01.03.2026	01.04.2026	01.06.2026	14.09.2026

Suggested citation

Badjarad, R. S., Nugraha, F., Aeni, N., Anggraini, M. V., & Istiqomah, N. (2026). Psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan *self-management* pada pemuda Karang Taruna. *Dimasejati: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8 (2), 331-339. DOI: 10.24235/dimasejati.51.000

PENDAHULUAN

Masa pemuda berada pada fase transisi kritis. Pada masa ini berbagai perubahan terjadi dimulai dari perubahan fisik, emosional, sosial, hingga tuntutan peran yang semakin kompleks (Suryana et al., 2022). Salah satu peran yang diemban oleh pemuda adalah tergabung dalam organisasi kemasyarakatan seperti karang taruna (Aulia et al., 2023). Menjadi anggota karang taruna tak jarang menjadi tantangan bagi para pemuda di tengah pesatnya dinamika sosial dan paparan teknologi digital (Kholiq & Pujiyanto, 2023). Para pemuda anggota Karang Taruna dihadapkan pada tuntutan akademik/pekerjaan, tekanan sosial, hingga tantangan dalam penyelesaian masalah pribadi maupun organisasi yang dapat memengaruhi kesehatan mental. (Metra & Setyadi-redja, 2025) Kesehatan mental (*mental health*) merupakan aspek fundamental dalam indikator kesejahteraan individu yang mencakup dimensi emosional, psikologis, dan sosial (TriPERTIWI, 2025). Kondisi psikologis yang dapat menjadi prediktor mengoptimalkan potensi diri, lebih produktif serta berpartisipasi aktif dalam dinamika kemasyarakatan (Opsiviantoto & Noviekayati, 2026). Kenyataannya kesadaran akan literasi kesehatan mental pada kelompok usia muda masih tergolong rendah. *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) melaporkan bahwa lebih dari 34,9% kelompok usia muda mengalami masalah kesehatan mental, tetapi hanya 2,6% yang mengakses layanan bantuan profesional sehingga permasalahan ini tidak terintervensi hingga tuntas (Ali et al., 2024).

Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental berimplikasi pada terbatasnya individu dalam mengidentifikasi gejala distress emosional, yang dapat berkembang menjadi kecemasan hingga perilaku maladaptif (Lin & Guo, 2024; Lo et al., 2026). Hambatan emosional ini dapat berkembang menjadi tekanan laten yang mengganggu fungsi harian (Kamalah et al., 2023). Kurangnya pengetahuan pemuda mengenai kesehatan mental dapat dicegah dini melalui pendekatan promotif seperti psikoedukasi (Badjarad, 2024; Devita et al., 2026). Selain literasi mental yang terbatas, minimnya keterampilan *self-management* (pengelolaan diri) memberikan peluang kerentanan psikologis pemuda (Mukhtar et al., 2024). Keterampilan *self-management* dapat menjadi fondasi utama dalam kontrol emosi, regulasi waktu, serta pengambilan keputusan yang konstruktif di tengah tekanan lingkungan (Desenda & Setyawati, 2025). Tanpa pengelolaan diri yang terarah, pemuda rentan merespons tekanan secara impulsif, yang pada akhirnya dapat merusak kualitas hubungan sosial serta efikasi diri mereka (Paulus et al., 2021).

Permasalahan kurangnya literasi kesehatan mental dan *self-management* ini juga dialami oleh pemuda ditingkat pedesaan (He et al., 2024). Sebagian Masyarakat dipedesaan termasuk pemuda, belum tersentuh edukasi psikologis secara formal maupun informal (Sulistio & Firmansyah, 2023). Hal ini membuat pengetahuan terkait

kesehatan mental bagi pemuda desa masih terbatas (Grenon et al., 2025). Kondisi ini mendorong intervensi psikoedukasi agar yang mampu memberikan pengetahuan kepada para pemuda (Badjarad, 2024) Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, di Desa Boyantongo yang terletak di Kecamatan Parigi Selatan, Provinsi Sulawesi Tengah pemuda yang tergabung dalam wadah Karang Taruna Makakata menghadapi berbagai permasalahan dan belum memiliki pemahaman psikologis maupun strategi regulasi diri yang memadai. Karang Taruna di tingkat pedesaan memiliki posisi strategis yang bisa dijadikan wadah untuk pelaksanaan program promosi kesehatan dan pencegahan masalah psikososial (Mulyawan, 2023) Berdasarkan fenomena tersebut, intervensi psikoedukatif berupa pemaparan materi dan diskusi interaktif mengenai kesehatan Mental dan *Self-Management* diberikan dengan sasaran pemuda Karang Taruna Makakata Desa Boyantongo, Parigi Selatan. Melalui pendekatan psikoedukasi dan ruang diskusi terbuka ini, diharapkan mampu meningkatkan literasi serta keterampilan praktis pengelolaan diri, sebagai upaya promotif-preventif dalam mewujudkan sumber daya pemuda Desa Boyantongo yang memiliki ketangguhan fisik dan mental (Corey, 2016)

BAHAN DAN METODE

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melakukan asesmen kebutuhan (*need assessment*) sebagai tahap awal untuk memetakan kondisi empiris serta tingkat pemahaman pemuda Desa Boyantongo, Kecamatan Parigi Selatan. Pendekatan asesmen yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif dengan mengintegrasikan instrumen kuesioner terstruktur yang dikembangkan oleh Tim PKM. Kuesioner berskala Likert dimulai dari opsi Sangat Tidak Setuju (STS) hingga Sangat Setuju (SS) sebagai alat pengumpul data utama. Kuesioner asesmen disebarkan secara langsung kepada para anggota Karang Taruna Makakata Desa Boyantongo sebelum pelaksanaan kegiatan psikoedukasi. Pengukuran indikator kuesioner memuat delapan butir pernyataan terstruktur yang dirancang untuk mengidentifikasi pemahaman dasar mengenai pengertian dan pentingnya kesehatan mental, pengenalan tanda serta faktor pemicu stres, hingga kemampuan regulasi emosi, cara mengatasi masalah yang positif, dan komitmen penerapan *self-management* harian (Deckert et al., 2024; Tinambunan, 2026). Data yang dihimpun dari kuesioner tersebut kemudian diolah dan dianalisis secara deskriptif guna memperoleh gambaran *baseline* yang objektif sebagai acuan utama dalam penyusunan materi serta modul psikoedukasi (Sugiyono, 2022)

Setelah memperoleh data mengenai literasi kesehatan mental dan *self-management*, intervensi diberikan. Intervensi yang diberikan berupa upaya preventif-promotif melalui program psikoedukasi kesehatan mental dan pelatihan *Self-management* bagi 10 orang pemuda Karang Taruna Makakata Desa Boyantongo. Psikoedukasi ini dirancang secara sistematis untuk memberikan pemahaman teoretis sekaligus mendampingi peserta mempraktikkan keterampilan pengelolaan diri secara nyata (Badjarad, 2024) Pelaksanaan kegiatan ini dirancang secara terstruktur selama dua

hari guna mengoptimalkan proses penerimaan materi serta memberikan jeda refleksi bagi para peserta. Pembagian ke dalam dua hari pelaksanaan ini memungkinkan peserta untuk terlebih dahulu menyerap fondasi konseptual pada hari pertama sebelum melanjutkan ke tahap simulasi praktis pada hari kedua. Melalui alur bertahap tersebut, intervensi tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan emosional, melainkan juga pada pembentukan komitmen perilaku yang berkelanjutan (Corey, 2013)

Rangkaian intervensi yang terbagi dalam dua hari kegiatan dijelaskan sebagai berikut:

Hari Pertama: Pembukaan, Asesmen Awal, dan Penyampaian 2 Materi Utama

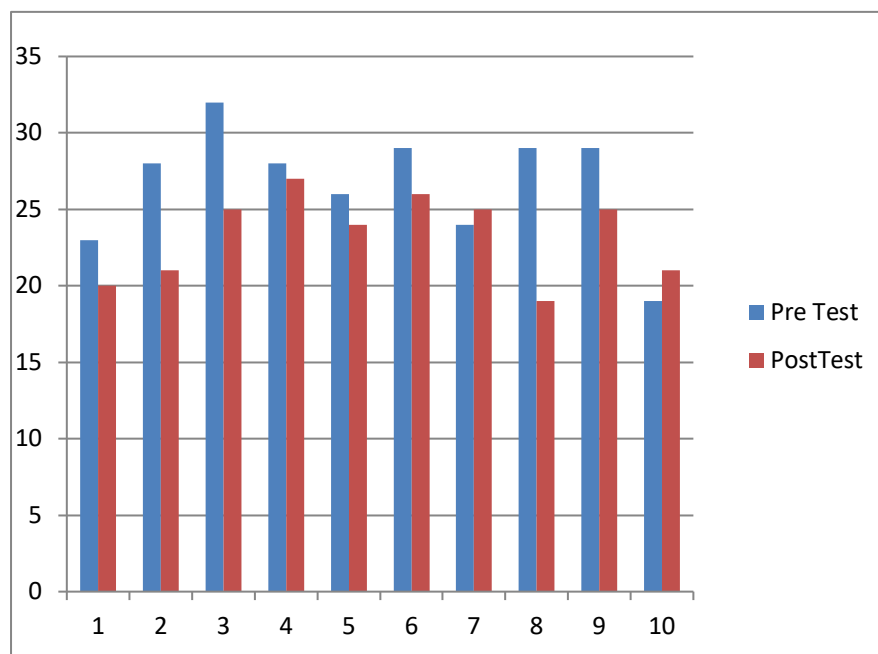
- Sesi 1: Pembukaan, Bina Hubungan, dan *Pre-Test*
Sesi 1 diawali dengan pembukaan resmi yaitu pembinaan hubungan saling percaya (*rapport*) antara tim fasilitator dengan anggota Karang Taruna Makakata, serta penyampaian tujuan umum kegiatan ((Corey, 2013)). Selanjutnya, kuesioner diberikan sebagai *pre-test* untuk mengukur tingkat literasi kesehatan mental dan keterampilan *self-management* awa.
- Sesi 2: Pemaparan Materi 1 – Literasi Kesehatan Mental Pemuda
Pada sesi ini, tim PKM menyampaikan mengenai pengetahuan dasar kesehatan jiwa, pentingnya kesejahteraan emosional, serta pemetaan faktor pemicu stres harian. Sesi ini dirancang untuk meminimalisir stigma negatif serta meningkatkan pemahaman pemuda mengenai kesehatan mental.
- Sesi 3: Pemaparan Materi 2 – Konsep dan Keterampilan *Self-Management*
Pada sesi 3, Tim PKM membahas mengenai dasar-dasar *self-management*, mencakup pentingnya kontrol diri, regulasi emosi, dan manajemen waktu. Penyampaian materi kedua ini bertujuan memberikan pemahaman dan keterampilan terkait teknik-teknik pengelolaan diri yang adaptif sebelum peserta mengaplikasikannya di hari berikutnya.

Hari Kedua: Penerapan *Self-Management*, Diskusi, Evaluasi, dan Penutupan

- Sesi 4: Pendampingan Penerapan *Self-Management*, Diskusi, dan Refleksi
Pada sesi ini, tim PKM memberikan pendampingan langsung untuk membantu peserta menerapkan strategi *self-management* dalam menjaga kesehatan mental setelah memperoleh materi pada hari sebelumnya. Pada sesi ini, juga terjalin diskusi interaktif, sesi berbagi pengalaman, refleksi diri, serta penyusunan komitmen pribadi anggota Karang Taruna Makakata untuk mengaplikasikan teknik *self-management* dalam kehidupan berorganisasi dan dalam kehidupan pribadi.
- Sesi 5: Evaluasi (*Post-Test*) dan Penutupan
Sesi terakhir dimulai dari pengisian kuesioner *post-test* untuk mengukur kembali pemahaman dan keterampilan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi penutup berypa serta serah terima komitmen keberlanjutan program bersama pengurus Karang Taruna Desa Boyantongo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Para pemuda Karang Taruna Makakata Desa Boyantongo mampu mengikuti serangkaian psikoedukasi kesehatan mental dan *self-management*. Pemuda yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir berjumlah 10 orang dan seluruhnya mengisi kuesioner evaluasi *pretest* dan *posttest* secara lengkap ($N = 10$). Hasil evaluasi menunjukkan bahwa secara umum, tingkat pemahaman para pemuda terhadap pentingnya menjaga kesehatan jiwa serta penerapan *self-management* mengalami peningkatan setelah intervensi diberikan (Sugiyono, 2018). Peningkatan pemahaman tersebut mencakup beberapa indikator utama, seperti kejelasan persepsi mengenai konsep dasar kesehatan mental, kemampuan mengidentifikasi pemicu stres (*stressor*) sejak dini, hingga keberanian menerapkan strategi *self-management* saat menghadapi masalah pribadi maupun konflik dalam organisasi Karang Taruna.



Gambar 1. Grafik Peningkatan Pengetahuan Setelah Intervensi

Sumber: Hasil olahdata tim PKM

Berdasarkan analisis kuantitatif terhadap data skor *pretest* dan *posttest*, terlihat adanya kenaikan rerata (*mean*) nilai pengetahuan pemuda sebelum dan sesudah intervensi. Nilai *mean* pada saat *pretest* tercatat sebesar 26,7 (dengan rentang skor individu antara 19 hingga 32), sedangkan nilai *mean* pada saat *posttest* melonjak menjadi 32,1 (dengan rentang skor individu antara 27 hingga 40). Peningkatan rerata sebesar 5,4 poin ini secara kuantitatif mengindikasikan bahwa penyampaian materi psikoedukasi meningkatkan pengetahuan (*knowledge gap*) psikologis pada pemuda Desa Boyantongo.



Gambar 3. Pemberian Pretest



Gambar 4. Pelatihan di hari kedua

Tercapainya peningkatan pengetahuan dan pemahaman pemuda Karang Taruna Makakata Desa Boyantongo tidak lepas dari kesesuaian metode intervensi yang digunakan. Penggabungan antara pemaparan materi teoretis (*lecture session*) dan ruang diskusi interaktif (*interactive discussion*) memberikan kesempatan bagi peserta untuk tidak hanya menerima informasi, tetapi juga merefleksikan pengalaman emosional mereka secara terbuka (Corey, 2013). Peningkatan pemahaman menjadi modal dasar bagi pemuda dalam membentengi diri dari dampak negatif stres dan tekanan lingkungan sosial. Pembekalan pengetahuan kesehatan jiwa yang diikuti dengan pemahaman strategi pengelolaan diri mampu meningkatkan efikasi diri (*self-efficacy*) individu dalam menghadapi dinamika transisi usia muda. (Hamka et al., 2025). Dengan demikian, program psikoedukasi komunitas ini mampu mencapai tujuannya sebagai upaya preventif-promotif (Badjarad, 2024).

Pemuda di tingkat perdesaan juga sangat responsif terhadap program psikoedukasi ini. Psikoedukasi ini diberikan menggunakan bahasa yang ringan dan mudah dipahami. Peningkatan skor pada *posttest* mengindikasikan terdapat peningkatan kesadaran akan pentingnya penyelesaian masalah secara konstruktif (Wardani et al., 2026). Melalui prinsip-prinsip *self-management* dalam kebiasaan berorganisasi, Karang Taruna Makakata tidak hanya menjadi wadah kegiatan sosial tetapi juga berfungsi sebagai agen pendukung kesejahteraan emosional pemuda perdesaan secara berkelanjutan (Aulia et al., 2023; Desenda & Setyawati, 2025). Peningkatan pengetahuan kesehatan jiwa dan penguasaan teknik *self-management* memberikan landasan yang kokoh bagi para pemuda Karang Taruna Makakata untuk menjadi lebih produktif dan konstruktif dalam menghadapi tantangan (Rahmadani, 2026).

SIMPULAN

Psikoedukasi yang diberikan mampu meningkatkan literasi kesehatan mental dan *self-management* pemuda Karang Taruna Makakata Desa Boyantongo, Parigi Selatan Provinsi Sulawesi Tengah. Pemuda diharapkan semakin peka terhadap kesehatan mental diri sendiri maupun rekan, sehingga penanganan dapat dilakukan secara cepat dan tepat. Selain itu, keterampilan *self-management* dan pengelolaan stres yang diperoleh hendaknya terus dilatih guna menciptakan ruang aman yang bebas dari stigma. Bagi Pemerintah Desa Boyantongo, diharapkan dapat memberikan perhatian responsif terhadap kesehatan jiwa generasi muda perdesaan melalui kebijakan nyata serta alokasi anggaran program pemuda. Bagi praktisi dan fasilitator psikoedukasi disarankan merancang program intervensi berikutnya yang lebih menekankan pada latihan praktis mendeteksi gejala stress. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggali lebih dalam mengenai dinamika perubahan persepsi pemuda perdesaan terkait

keterbukaan emosional dan deteksi dini stres dengan melibatkan sampel yang jauh lebih luas.

Ucapan Terimakasih

Tim pelaksana kegiatan PKM berterima kasih kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam dan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi program pengabdian kepada masyarakat ini. Selain itu, diucapkan terima kasih kepada kepala desa Boyantongo dan ketua Karang Taruna Makakata yang telah memberikan kesempatan kepada Tim PKM untuk memberikan psikoedukasi. Terima kasih kepada seluruh peserta anggota Karang Taruna Makakata yang telah bersedia mengikuti seluruh rangkaian psikoedukasi. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh Tim PKM yang telah memberikan kontribusi dan dedikasi dalam bidang kesehatan mental kepada masyarakat. Semoga hasil dari kegiatan ini memberikan manfaat di bidang kesehatan mental untuk pemuda karang taruna sehingga menjadi semakin berdaya dan memberikan dampak konstruktif bagi masyarakat.

REFERENSI

- Ali, M., Zakiah, E., Akbar, Z., Nugroho, P. A., Khofifah, K. N., & Khoiruningrum, L. (2024). Literasi kesehatan mental, strategi coping terhadap perilaku mencari bantuan pada remaja. *PARAMETER: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 36(1), 24–39. <https://doi.org/10.21009/parameter.361.02>
- Aulia, P., Daulay, Z. Z., Octavia, C., & Basri, M. (2023). Peran Karang Taruna Demi Mewujudkan Pembangunan Desa Punden Rejo Yang Maju. *Journal of Human and Education*, 3(2), 477–485.
- Badjarad, R. S. (2024). Psikoedukasi untuk mencegah penyalahgunaan narkoba pada siswa SMK. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(01), 01–06. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v5i01.3025>
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktik konseling*. Refika Aditama.
- Deckert, A., Runge-Ranzinger, S., Banaschewski, T., Horstick, O., Elwishahy, A., Olarte-Peña, M., Faber, C., Müller, T., Brugnara, L., Thom, J., Mauz, E., & Peitz, D. (2024). Mental health indicators for children and adolescents in OECD countries: a scoping review. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1303133>
- Desenda, T. R., & Setyawati, S. P. (2025). Penerapan self-management dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan disiplin diri siswa . *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*.
- Devita, Y., Nita, Y., Puswati, D., & Saputra, R. (2026). Edukasi kesehatan jiwa remaja melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis sekolah . *Jurnal Abdimas Indonesia*, 6(1), 377–383.
- Grenon, S., Hoang, K. N., Luo, S., & Koch, A. (2025). Adolescent mental health in rural settings: the role of artificial intelligence and community engagement. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1643466>
- Hamka, Khatimah, K., Sunariyo, Putriana, D., & Sudarman. (2025). Social support, self-efficacy and spirituality in reducing academic stress of students in Indonesia. *Health Education*, 125(4), 535–549. <https://doi.org/10.1108/HE-09-2024-0107>
- He, X.-Y., Tan, W.-Y., Guo, L.-L., Ji, Y.-Y., Jia, F.-J., & Wang, S.-B. (2024). Mental health literacy among urban and rural residents of Guangdong Province, China. *Risk Management and Healthcare Policy*, Volume 17, 2305–2318. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S479868>
- Kamalah, A. D., Novianasari, & Nafiah, H. (2023). Gejala mental emosional dan upaya dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 68–72.

- Kholiq, R. S. P., & Pujiyanto, W. E. (2023). Analisis interaksi dan komunikasi Karang Taruna dalam inovasi pembentukan karakter pada era digital di Desa Kedung Boto. *JORAPI: Journal of Research and Publication Innovation*, 1(4), 1491–1501.
- Lin, J., & Guo, W. (2024). The Research on Risk Factors for Adolescents' Mental Health. *Behavioral Sciences*, 14(4), 263. <https://doi.org/10.3390/bs14040263>
- Lo, A. M., Yuniarni, D., & Armyanti, I. (2026). Eksplorasi Tingkat Stres dan Strategi Coping Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir yang Mengalami Stagnasi dalam Penyusunan Skripsi: Studi Kualitatif di FK Universitas Tanjungpura. *Cermin Dunia Kedokteran*, 53(06), 364–380. <https://doi.org/10.55175/cdk.v53i06.1752>
- Metra, L. A., & Setyadiredja, A. N. (2025). Pembentukan karakter TERTATA (Trengginas, Tanggap dan Tanggon) pada pemuda Karang Taruna Cimahi . *ABDISOSHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial Dan Humaniora*, 5(1), 41–50.
- Mukhtar, A., Akbar, A., Masradin, M., & Shafwah, R. (2024). Meningkatkan kesehatan mental remaja dengan pendekatan indentifikasi faktor risiko Dan manajemen diri. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(9), 1156–1162. <https://doi.org/10.59837/mx6rkg80>
- Mulyawan, W. (2023). Fungsi karang taruna dalam memberdayakan pemuda desa Parangina Kecamatan Sape Kabupaten Bima. *Jurnal Masyarakat Mengabdi Nusantara*, 2(2), 154–164. <https://doi.org/10.58374/jmmn.v2i2.170>
- Opsiviantoto, M. B., & Noviekayati, I. (2026). Kesejahteraan psikologis pada siswa: Tinjauan literatur terhadap faktor penyebab. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan* 3(2), 1743–1748. <https://doi.org/10.62379/jipk.v3i2.2264>
- Paulus, F. W., Ohmann, S., Möhler, E., Plener, P., & Popow, C. (2021). Emotional dysregulation in children and adolescents with psychiatric disorders. A narrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.628252>
- Rahmadani, I. A. (2026). Efektivitas teknik self-management dalam mengurangi ketergantungan media sosial pada remaja: Tinjauan literatur sistematis. *Journal of Applied Guidance and Counseling Studies*, 1(1), 28–36.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (3rd ed.). Alfabeta.
- Sulistio, S., & Firmansyah, A. (2023). Psikoedukasi pengembangan kualitas hidup lansia berbasis masyarakat di Desa Kedungsari, Singorojo, Kendal. *Jurnal At-Taghyir: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Masyarakat Desa*, 5(2), 351–368. <https://doi.org/10.24952/taghyir.v5i2.6893>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 1917–1928.
- Tinambunan, A. P. (2026). Pentingnya manajemen diri (self-management) selama menjadi mahasiswa . *KAIZEN Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5, 1–11.
- Triptiwi, A. M. (2025). Konsep dasar kesehatan mental (pengertian, prinsip-prinsip, fungsi mental hygiene). *Educazione Jurnal Multidisiplin*, 1(2), 92-101.
- Wardani, W. S., Arizona, A., & Nurlala, N. (2026). Pengaruh bimbingan kelompok problem focused coping untuk mencegah bullying di kalanga siswa SMK. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 6(3), 2454–2464. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i3.12999>

Copyright and License



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

© 2026 Badjarad, et.al.,

Published by LP2M of LP2M of UIN Syekh Nurjati Cirebon