

Program Edukasi Kesehatan Mental untuk Remaja: Pengabdian Masyarakat dengan MINDSTEP (Media Inovatif Ular Tangga)

Sherkia Ichtiasi Prakasiwi¹, Ariyani Lutfitasari², Siti Ni'amah³, Wella Anggraini⁴, Selasih Putri Isnawati Hadi⁵, Eka Vicky Yulivantina⁶, Irwan Budiono⁷

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Semarang,

^{3,4} Stikes Bhakti Utama Pati,

^{5,6} Stikes Gunabangsa, Yogyakarta,

⁷ Universitas Negeri Semarang.

Email Korespondensi: sherkia@unimus.ac.id

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Minimnya pengetahuan dan stigma yang melekat menyebabkan rendahnya upaya deteksi dini dan penanganan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental melalui edukasi berbasis permainan edukatif ular tangga. Kegiatan dilaksanakan di SMK Bhakti Utama Pati pada 23 September 2025 dengan 32 siswa kelas XI sebagai peserta. Metode yang digunakan berupa ceramah, diskusi interaktif, dan permainan edukatif. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test serta survei kepuasan. Permasalahan kesehatan mental pada remaja semakin meningkat, ditunjukkan oleh hasil pre-test yang menunjukkan rata-rata pengetahuan hanya sebesar 76,27, yang mengindikasikan masih rendahnya pemahaman remaja terhadap kesehatan mental. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi edukatif yang menarik dan efektif untuk meningkatkan kesadaran serta keterampilan pengelolaan stres di kalangan remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai kesehatan mental melalui media inovatif "Ular Tangga Kesehatan Mental" (MINDSTEP). Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan edukasi interaktif dengan media permainan, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta secara signifikan setelah mengikuti edukasi. Tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan mencapai 93,75%, menunjukkan bahwa metode edukatif berbasis permainan ini dinilai sangat menarik dan bermanfaat. Program MINDSTEP (Ular Tangga Kesehatan Mental) terbukti efektif sebagai media edukasi interaktif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja dan dapat direplikasi di berbagai institusi pendidikan sebagai upaya promotif dan preventif.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Edukasi, Permainan Edukatif, Pengabdian Masyarakat

ABSTRACT

Adolescents are a group that is vulnerable to mental health problems due to biological, psychological, and social changes. Limited knowledge and existing stigma contribute to the low efforts in early detection and management of mental health issues. This community service program aimed to improve adolescents' knowledge of mental health through educational activities using an innovative board game. The activity was conducted at SMK Bhakti Utama Pati on September 23, 2025, involving 32 students from grade XI as participants. The methods used included lectures, interactive discussions, and an educational board game. Evaluation was carried out through pre-test and post-test, as well as a satisfaction survey. Mental health problems among adolescents are increasing, as shown by the pre-test results, with an average score of 76.27, indicating that adolescents' understanding of mental health is still relatively low. This condition highlights the importance of engaging and effective educational interventions to raise awareness and enhance stress management skills among adolescents. The community service activity aimed to increase adolescents' knowledge and awareness of mental health through the innovative media "Mental Health Snake and Ladder" (MINDSTEP). The implementation methods included preparation, interactive education using the game, and evaluation through pre-test and post-test. The results showed a significant improvement in participants' knowledge and understanding after the educational session. Participant satisfaction reached 93.75%, indicating that this game-based educational method was considered highly engaging and beneficial. The MINDSTEP program ("Mental Health Snake and Ladder") proved to be an effective interactive educational tool in

improving adolescents' mental health literacy and can be replicated in various educational institutions as a promotive and preventive effort.

Keywords: *Mental Health, Adolescents, Education, Educational Games, Community Service*

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah periode dari kanak-kanak ke dewasa. Menurut Organisasi Kesehatan Masyarakat Dunia (WHO), masa remaja adalah masa yang paling menyenangkan dalam hidup seseorang, tetapi juga merupakan masa yang menimbulkan banyak masalah bagi remaja sendiri dan masyarakat di sekitar mereka. Perkembangan ini mencakup pertumbuhan fisik, terutama yang berkaitan dengan perkembangan kemasakan organ seksual, dan pertumbuhan psikososial (Nasyikin, 2012). Beberapa tahun terakhir, jumlah remaja Indonesia yang menderita gangguan kesehatan mental, khususnya gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan, telah meningkat (Putra et al., 2024). Sekitar satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, menurut survei Nasional Kesehatan Mental Remaja Indonesia. Jumlah tersebut dapat disimpulkan bahwa sekitar 1 dari 20 mengalami gangguan mental yang memenuhi kriteria diagnosis; jumlah ini setara dengan ± 15,5 juta remaja Indonesia yang mengalami masalah kesehatan mental secara nasional (I-NAMHS, 2022).

Cemas, depresi, perasaan takut, agresif, hiperaktif, menarik diri, konflik dengan teman sebaya, dan gangguan sosial adalah masalah kesehatan mental yang umum dialami remaja. Jika tidak ditangani, hal itu dapat menyebabkan konflik internal, seperti malu, murung, mudah menangis atau marah, memberontak, merasa tidak bahagia, tidak berharga atau rendah diri, dan konsekuensi fisik, seperti gangguan tidur, kelelahan, mudah gelisah, tegang, perilaku pelecehan, dan pemikiran untuk mengakhiri hidup (Wetik & Laka, 2023). Masa remaja merupakan periode transisi kritis dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan tantangan dan kebutuhan perkembangan yang unik. Masa remaja, yang didefinisikan sebagai usia 11 hingga 21 tahun, merupakan periode perkembangan yang kritis dalam kehidupan seorang remaja, yang dipenuhi dengan perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang khas dan penting (Alderman & Breuner, 2019).

Masa remaja adalah masa yang sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental karena lebih dari 50% masalah kesehatan mental dimulai pada saat ini dan banyak di antaranya berlanjut hingga dewasa (Suswati et al., 2023). Selama masa remaja, perubahan yang pesat terjadi pada fisik, emosional, kognitif, dan sosial seseorang. Ini adalah waktu di mana orang mulai membangun identitas mereka, mengeksplorasi otonomi mereka, dan menjalani hubungan dan transisi kehidupan yang kompleks. Meskipun perubahan perkembangan ini memberi remaja kesempatan untuk berkembang, mereka juga sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa satu dari tujuh remaja berusia 10 hingga 19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, yang berkontribusi terhadap 13% beban penyakit di kalangan remaja di seluruh dunia. Depresi, kecemasan, gangguan perilaku, dan penyalahgunaan narkoba adalah kondisi yang umum terjadi pada remaja (Nimisha Gupta, 2025).

SMK Bhakti Husada Pati adalah sekolah menengah kejuruan yang memprioritaskan kesehatan, dengan sebagian besar siswa di usia remaja akhir. Siswa kelas XI, yang berjumlah 32 orang, memiliki masalah unik dalam menjaga kesehatan mental, menurut hasil observasi awal dan diskusi dengan guru. Pemahaman mereka tentang kesehatan mental lebih rendah daripada kesehatan fisik, terlepas dari pendidikan kesehatan mereka. Wawancara singkat dengan siswa menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka pernah mengalami tekanan akademik yang signifikan, terutama terkait dengan tuntutan praktik kejuruan dan persiapan kerja. Faktor-faktor dari lingkungan sosial juga berpengaruh; ini termasuk pengaruh media sosial, hubungan pertemanan yang tidak selalu harmonis, dan harapan keluarga untuk prestasi. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, bahkan rendah diri. Selain itu, hasil pengamatan menunjukkan bahwa metode yang digunakan oleh sekolah untuk menyampaikan materi masih lebih menitikberatkan pada pembelajaran formal. Jarang ada pendidikan khusus tentang kesehatan mental, dan jika ada, itu hanyalah kelas singkat atau mata pelajaran Bimbingan Konseling. Siswa sering menganggap metode ini tidak menarik, yang berarti mereka tidak terlibat banyak. Namun, karena remaja adalah kelompok usia yang selalu berubah, mereka cenderung lebih menyukai pendekatan pendidikan yang interaktif, menghibur, dan berguna. Oleh karena itu, inovasi media pembelajaran yang sesuai dengan sifatnya diperlukan. Permainan ular tangga edukatif dianggap memiliki potensi untuk menggabungkan hiburan dengan materi pembelajaran. Siswa dapat belajar

sambil bermain, berbicara dengan teman sebaya, dan lebih mudah memahami pesan kesehatan mental.

2. PERMASALAHAN MITRA

Mitra kegiatan ini adalah SMK Bhakti Utama Pati, sebuah sekolah menengah kejuruan yang sebagian besar siswanya masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai kesehatan mental. Kondisi ini menyebabkan siswa belum mampu memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Literasi kesehatan mental yang rendah berdampak pada kurangnya kesadaran siswa dalam mengenali tanda-tanda stres, kecemasan, maupun masalah psikologis lain yang mungkin mereka alami. Padahal, remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai tekanan, baik dari tuntutan akademik, lingkungan sosial, maupun masalah pribadi.

Saat ini, layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah masih berfokus pada penanganan masalah akademik dan kasus bullying. Belum terdapat program pencegahan dan promosi kesehatan mental yang terstruktur, terutama yang menggunakan media interaktif dan menarik bagi remaja. Akibatnya, upaya peningkatan literasi kesehatan mental belum berjalan optimal, dan siswa belum memiliki wadah pembelajaran yang menyenangkan untuk memahami serta melatih keterampilan pengelolaan stres.

Permasalahan utama mitra tidak hanya terletak pada kurangnya literasi kesehatan mental, tetapi juga minimnya keterampilan praktis siswa dalam menghadapi tekanan psikologis sehari-hari. Sekolah juga belum memiliki media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik usia remaja, yang cenderung menyukai aktivitas interaktif, kompetitif, dan berbasis permainan. Kondisi ini menyebabkan siswa sering mengabaikan atau salah dalam mengatasi tekanan yang dihadapi, sehingga berpotensi menurunkan motivasi belajar, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, diperlukan intervensi edukatif yang menarik, interaktif, dan mudah dipahami oleh remaja. Pemilihan media "Ular Tangga Kesehatan Mental" (MINDSTEP) menjadi solusi yang tepat karena menggabungkan unsur belajar sambil bermain, sehingga dapat meningkatkan keterlibatan, minat, dan retensi pengetahuan siswa. Media permainan ini memungkinkan peserta untuk memahami konsep kesehatan mental, mengenali tanda-tanda stres, serta mempelajari cara pengelolaan emosi melalui pengalaman langsung dalam suasana menyenangkan. Selain itu, permainan ular tangga bersifat kolaboratif dan kompetitif secara positif, sesuai dengan karakter remaja yang aktif dan menyukai tantangan. Dengan demikian, penggunaan media ini diharapkan dapat menjadi strategi edukasi inovatif untuk meningkatkan literasi dan keterampilan pengelolaan kesehatan mental bagi siswa di SMK Bhakti Utama Pati.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada 23 September 2025 di SMK Bhakti Utama Pati dengan sasaran sebanyak 32 siswa kelas XI. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode yang variatif, yaitu ceramah interaktif untuk memberikan pemahaman dasar mengenai kesehatan mental, diskusi kelompok untuk menggali pengalaman serta pandangan siswa, serta permainan edukatif berupa ular tangga sebagai media pembelajaran interaktif yang sesuai dengan usia remaja. Kombinasi metode ini dipilih agar siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga dapat belajar melalui pengalaman langsung yang menyenangkan dan mudah dipahami.

Untuk memastikan efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi melalui pre-test dan post-test yang bertujuan mengukur peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi, serta survei kepuasan peserta untuk menilai kebermanfaatan metode dan media yang digunakan. Tahapan kegiatan meliputi analisis awal untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa, persiapan media pembelajaran, pelaksanaan edukasi, serta evaluasi hasil kegiatan. Sebagai tindak lanjut, dilakukan monitoring guna melihat keberlanjutan dampak kegiatan, sekaligus penyusunan policy brief yang dapat menjadi rekomendasi bagi sekolah dalam mengembangkan program kesehatan mental remaja secara berkesinambungan.

4. PEMBAHASAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja yang sering kali kurang mendapat perhatian, padahal masa remaja adalah fase kritis yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Rendahnya literasi kesehatan mental serta kurangnya

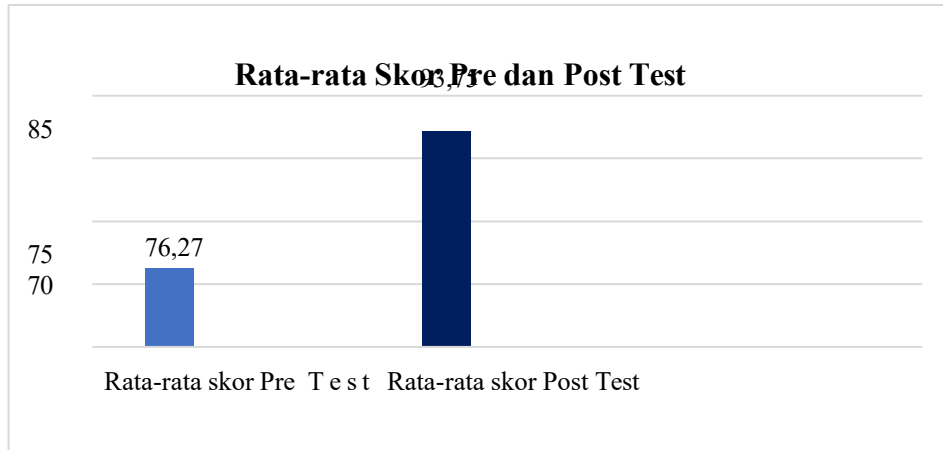
keterampilan dalam mengelola stres dapat berdampak negatif pada kesejahteraan siswa, termasuk menurunnya motivasi belajar, prestasi akademik, dan kualitas interaksi sosial. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan edukasi di SMK Bhakti Utama Pati menjadi langkah strategis untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental dengan pendekatan yang interaktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik usia remaja.

Kegiatan ini diikuti oleh 32 siswa SMK Bhakti Utama Pati. Dengan menggunakan media permainan ular tangga Mindstep Kesehatan Mental Remaja.



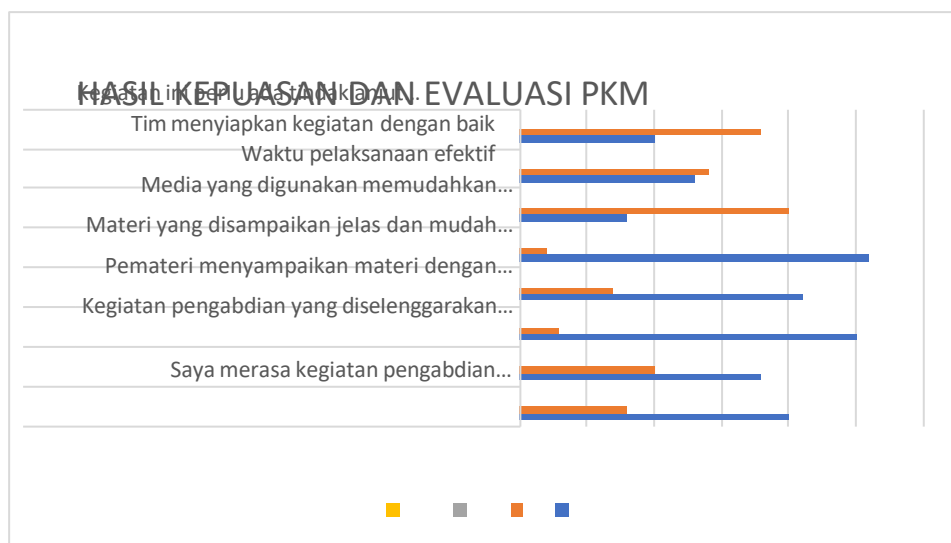
Gambar 1.1 Kegiatan Penyuluhan

Berdasarkan hasil kegiatan, terdapat peningkatan pengetahuan mengenai Kesehatan mental remaja. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata pretest dari 76,27 menjadi 93,75 pada post test. Hal ini dijabarkan dalam grafik berikut:



Grafik 1.1 Rata-rata Skor Pre dan Post Test

Berdasarkan survey kepuasan diketahui bahwa survey kepuasan peserta sebagian besar adalah puas dengan indikator bahwa mereka mengisi setuju dan sangat setuju terhadap beberapa pertanyaan yang meliputi kepuasan kegiatan, tim kegiatan, waktu pelaksanaan, media, materi yang disampaikan, terhadap kegiatan dan kebermanfaatannya untuk peserta. Hal ini dapat tergambar sebagai berikut :



Grafik 1.2 Hasil Kepuasan peserta

Masa remaja merupakan masa transisi (fisik, kognitif, sosial, psikologis) yang penuh perubahan dan tantangan. Dengan memperkenalkan materi tentang kesehatan mental dan psikososial, remaja dan pihak pendukungnya (orang tua, guru) bisa lebih cepat mengenali gejala-gejala awal gangguan mental. Ini penting agar intervensi dapat dilakukan lebih awal, sehingga mengurangi risiko gangguan yang lebih berat. Kesehatan mental yang baik saling terkait dengan kemampuan remaja untuk berkonsentrasi, belajar, berinteraksi sosial, dan menjaga hubungan interpersonal. Gangguan mental jika tidak ditangani bisa berdampak buruk terhadap prestasi sekolah, hubungan teman, motivasi, dan performa keseluruhan. Dalam kegiatan ini, tim pengabdian menggunakan materi “Lembar Balik Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Anak dan Remaja” dari Kementerian Kesehatan. Materi ini kami modifikasi cara penyampaiannya menggunakan media permainan ular tangga.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan mental remaja melalui media permainan ular tangga menunjukkan hasil yang positif. Keikutsertaan peserta menunjukkan 87,5% dan mereka puas terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini. Berdasarkan survey kepuasan diketahui bahwa survey kepuasan peserta sebagian besar adalah puas dengan indikator bahwa mereka mengisi setuju dan sangat setuju terhadap beberapa pertanyaan yang meliputi kepuasan kegiatan, tim kegiatan, waktu pelaksanaan, media, materi yang disampaikan, terhadap kegiatan dan kebermanfaatannya untuk peserta.

Berdasarkan evaluasi tingkat pengetahuan, nilai rata-rata pre-test mengalami peningkatan saat peserta melakukan post test. Nilai rata-rata pre test sebesar 76,87% meningkat menjadi 93,75% pada post-test setelah diberikan intervensi. Kenaikan sebesar sekitar 16,88% ini menunjukkan bahwa penggunaan media permainan edukatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental. Hasil ini sejalan dengan konsep edukasi berbasis permainan yang menekankan keterlibatan aktif peserta sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat (Malamed, 2012). Melalui permainan ular tangga, peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berinteraksi, berdiskusi, dan mempraktikkan materi secara kontekstual. Interaktivitas dan kesenangan dalam permainan diyakini dapat meningkatkan motivasi belajar dan retensi informasi (Liu & Chen, 2013).

Selain itu, media permainan ini juga mendukung peer learning, di mana remaja belajar bersama teman sebayanya sehingga tercipta suasana yang lebih nyaman dan terbuka. Hal ini sejalan dengan konsep cone of experience (Edgar Dale, 1984) dan learning pyramid National Training Laboratories (1960). Teknik dan media (pengalaman langsung) yang dipergunakan dalam pendidikan kesehatan menstimulasi paling banyak indra partisipan. Konsep ini menggambarkan kemampuan partisipan untuk mengingat kemampuan pesan-pesan dalam pendidikan kesehatan menurut teknik dan medianya. penguatan pengetahuan lebih mudah terjadi dalam lingkungan yang

suportif. Dengan demikian, media ular tangga bukan sekadar sarana hiburan, tetapi menjadi alat bantu yang efektif dalam penyuluhan kesehatan mental.

Hasil pengabdian ini juga konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya. Penelitian oleh Respati et al., (2024) menunjukkan bahwa board game edukatif dapat meningkatkan literasi kesehatan mental dan mengurangi stigma pada remaja. Demikian pula, studi oleh Zeiler et al., (2025) tentang “serious games” untuk kesehatan mental menemukan bahwa game edukatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan coping pada peserta muda. Dengan demikian, hasil pengabdian ini memperkuat bukti bahwa intervensi berbasis permainan merupakan strategi inovatif dalam promosi kesehatan mental remaja (Respati et al., 2024; Zeiler et al., 2025).

Remaja berada pada fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, ditandai oleh perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Perubahan ini sering memicu stres, kebingungan identitas, tekanan pergaulan, dan tantangan akademik. Apabila tidak ditangani, masalah ini dapat berdampak pada kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, atau perilaku berisiko. Oleh karena itu, sekolah sebagai lingkungan utama remaja berperan penting dalam mengenalkan konsep kesehatan mental sejak dini. Banyak remaja enggan berbicara tentang kesehatan mental karena stigma dan persepsi negatif di masyarakat. Pendidikan kesehatan mental di sekolah membantu membangun pemahaman bahwa masalah mental sama pentingnya dengan masalah fisik, sehingga remaja lebih berani mencari bantuan. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang suportif dan inklusif. Remaja dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki fokus belajar yang lebih baik, motivasi tinggi, dan hubungan sosial yang harmonis. Ini berdampak langsung pada peningkatan prestasi akademik dan pengembangan potensi diri.

5. KESIMPULAN

Edukasi kesehatan mental berbasis permainan Ular Tangga Kesehatan Mental (MINDSTEP) terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, kepuasan, dan antusiasme remaja di SMK Bhakti Utama Pati. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan skor rata-rata peserta dari 76,87% pada pre-test menjadi 93,75% pada post-test, menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Selain itu, tingkat kepuasan peserta mencapai 93,75%, menandakan metode ini dinilai menarik dan bermanfaat. Intervensi ini berpotensi dikembangkan lebih luas sebagai strategi inovatif untuk promosi dan pencegahan kesehatan mental remaja di berbagai institusi pendidikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada SMK Bhakti Utama Pati atas dukungan dan partisipasinya, serta kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi S3 Kesehatan Masyarakat UNNES yang telah memberikan dukungan akademik dan kontribusi dalam pengembangan kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan bermanfaat bagi para peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Alderman, E. M., & Breuner, C. C. (2019). Unique needs of the adolescent. *Pediatrics*, *144*(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2019-3150>
- I-NAMHS. (2022). *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report*. Center for Reproductive Health, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Universitas Gadjah Mada.
- Liu, E. Z. F., & Chen, P.-K. (2013). The Effect of Game-Based Learning on Students' Learning Performance in Science Learning – A Case of “Conveyance Go.” *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *103*, 1044–1051. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.430>
- Malamed, C. (2012). Book Review: “The Gamification of Learning and Instruction: Game-Based Methods and Strategies For Training And Education” by Karl Kapp. *ELearn*, *2012*(5). <https://doi.org/10.1145/2207270.2211316>
- Nimisha Gupta. (2025). Understanding Adolescent Mental Health in India: Challenges, Interventions, and Policy Implications. *International Journal of Science and Research Archive*, *15*(2), 931–937. <https://doi.org/10.30574/ijrsra.2025.15.2.1483>
- Putra, D. Y., Andriani, D. M., Maisarah, M., Nurlita, M., Madini, M., Fitria, N., Anisa, N., Urhidayatunnisak, U., Srianti, S. G., Andani, T. A., Rusnedy, R., Dewi, R. S., & Lestari, P. (2024). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Kondisi Kesehatan Mental pada Remaja SMK Farmasi di Pekanbaru. *Jurnal Medika: Medika*, *3*(2), 88–94.

<https://doi.org/10.31004/c2p6wt09>

- 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.2174/0118749445310785240603045859>
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan Mental pada Remaja di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 537. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.537-544>
- Wetik, S. V., & Laka, A. M. A. L. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 19–25. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.338>
- Zeiler, M., Vögl, S., Prinz, U., Werner, N., Wagner, G., Karwautz, A., Zeller, N., Ackermann, L., & Waldherr, K. (2025). Game Design, Effectiveness, and Implementation of Serious Games Promoting Aspects of Mental Health Literacy Among Children and Adolescents: Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 12, e67418. <https://doi.org/10.2196/67418>