

PENGETAHUAN REMAJA TENTANG KESEHATAN MENTAL DI SMP NEGERI 2 TUBAN

THE ADOLESCENT KNOWLEDGE ABOUT MENTAL HEALTH AT SMP NEGERI 2 TUBAN

Putri Riza Azuwin, Titik Sumiatin, Su'udi, Wahyuningsih Triana Nugraheni
Prodi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya, Tuban, Indonesia

*Email korespondensi: putririza1409@gmail.com

ABSTRAK

Menurut kutipan SDGS Indonesia pada "Policy Dialogue; Renewed Challenges, Exploring Solutions 2023" menuturkan bahwa krusialnya kesehatan mental masyarakat Indonesia untuk menggapai pembangunan berkelanjutan serta Indonesia maju. Sampai saat ini masalah terkait kesehatan mental khususnya pada remaja mengalami penambahan kasus dari tahun ke tahun. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan gambaran tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan mental di SMP Negeri 2 Tuban. Desain penelitian mempergunakan *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ialah keseluruhan siswa SMP Negeri 2 Tuban Tahun Ajaran 2023/2024 yang berjumlah 760 siswa. Sampel 262 siswa. Teknik sampling yang diterapkan *simple random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner google formulir. Hasil Penelitian didapatkan sebagian besar siswa SMP Negeri 2 Tuban berusia 15 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Hampir seluruhnya siswa SMP Negeri 2 Tuban memiliki tingkat pengetahuan kategori baik. Sebagian siswa SMP Negeri 2 Tuban yang memiliki tingkat pengetahuan baik hampir seluruhnya berusia 15 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Pengetahuan memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku individu terkait kesehatan mental. Artinya, semakin baik pengetahuan remaja, semakin rendah pula tingkat krisis kesehatan mental pada remaja karena dengan pengetahuan yang baik, remaja mampu mengetahui, memahami, dan mengaplikasikan sehingga terwujud perilaku yang sehat.

Kata kunci: Tingkat Pengetahuan, Kesehatan Mental, Remaja

ABSTRACT

According to SDGS Indonesia's quote in "Policy Dialogue; Renewed Challenges, Exploring Solutions 2023" states that the mental health of Indonesian people is important to achieve sustainable development and advance Indonesia. Until now, problems related to mental health, especially in teenagers, have seen an increase in cases from year to year. The aim of this research is to describe the level of knowledge of teenagers about mental health at SMP Negeri 2 Tuban. The research design uses descriptive with a cross sectional approach. The population in the research were all students at SMP Negeri 2 Tuban for the 2023/2024 academic year, totaling 760 students. The sample was 262 students. The sampling technique utilized was simple random sampling. The research instrument is a Google form questionnaire. The research outcomes revealed that most of the students at SMP Negeri 2 Tuban were 15 years old and female. Almost all students at SMP Negeri 2 Tuban have a good level of knowledge. Most of the students at SMP Negeri 2 Tuban who have a good level of knowledge are almost all 15 years old and female. Knowledge plays an important role in influencing individual behavior regarding mental health. This means that the better the knowledge of teenagers, the lower the level of mental health crisis in teenagers because with good knowledge, teenagers are able to know, understand and apply it so that healthy behavior can be realized.

Keywords: Level of Knowledge, Mental Health, Adolescents

PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental pada remaja termasuk satu diantara masalah kesehatan yang kerap kali dari tahun ke tahun berikutnya baik di tingkat internasional ataupun di tingkat nasional. Gangguan kesehatan mental pada remaja timbul disebabkan rendahnya

literasi mengenai kesehatan mental sehingga pengetahuan remaja perihal kesehatan mental ini sangat terbatas (Novianty, 2017).

Berdasarkan *Pan American Health Organization* (PAHO, 2023) kesehatan mental menjadi tantangan serius, terutama dalam mengatasi depresi.

Sampai saat ini masalah terkait kesehatan mental khususnya pada remaja mengalami penambahan kasus dari tahun ke tahun.

Menurut kutipan SDGS Indonesia pada "*Policy Dialogue; Renewed Challenges, Exploring Solutions 2023*" menuturkan bahwa krusialnya kesehatan mental masyarakat Indonesia guna menggapai pembangunan berkelanjutan serta Indonesia maju. Pada dasarnya menjadikan pembangunan manusia sebagai investasi amat krusial karena Indonesia tidak mungkin bisa maju tanpa sumber daya manusia yang berkualitas terutama bagi generasi muda Indonesia yang bisa dianggap mempunyai peranan krusial bagi perkembangan Indonesia, khususnya demi mencapai bonus demografi serta mewujudkan visi Indonesia Emas 2024.

Merujuk informasi riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018 di Indonesia, memperlihatkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun menderita gangguan mental emosional, serta lebih dari 12 juta penduduk dengan usia 15 tahun menderita depresi. Prevalensi gangguan emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas, tahun 2013 naik 6% menjadi 9,8% di tahun 2018. Meningkatnya prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah pada usia tersebut remaja sudah mulai cemas dan resah memikirkan masa depan pada dirinya yang belum pasti. Hal tersebut akan berdampak pada perkembangan emosional individu yang mana semakin individu cemas dan resah maka perkembangan emosional pada dirinya besar kemungkinan tidak berkembang dengan efektif.

Di Jawa Timur angka gangguan mental emosional (meliputi emosi, kecemasan, depresi, dll) usia >15 tahun dari 6,5% di tahun 2013 kemudian naik pada tahun 2018. Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada 6 Februari 2024 di SMP Negeri 2 Tuban menggunakan kuisioner DASS (*Depression, Anxiety, and Stress Score*)

didapatkan hasil dari 10 siswa 5 diantaranya mendapatkan score DASS pada rentang 43-63 artinya 50% siswa tingkat depresi, ansietas, dan stressnya dalam tingkat tinggi walaupun sebelumnya siswa siswi SMP Negeri 2 Tuban telah mendapatkan penyuluhan terkait beberapa hal yang menjurus kepada kesehatan mental remaja.

Kecenderungan kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh masa remaja yang merupakan periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional. Remaja menghadapi sejumlah faktor risiko yang signifikan yang dapat berdampak besar pada kesehatan mental mereka. Gangguan kesehatan mental pada remaja bisa diamati berlandaskan perilaku, pikiran, emosi, serta hubungan bersama lingkungan sekitarnya (WHO, 2018). Remaja sering merasa cemas karena kesendirian dan ketidakamanan. Selama masa remaja, sering terjadi pertentangan dengan teman sebaya dan orang tua yang bisa menimbulkan stres, memicu masalah psikologis dan sosial. Kecemasan, gangguan suasana hati, dan depresi meningkatkan risiko bunuh diri, yang sering dialami oleh remaja dalam masalah kesehatan mental (WHO 2018). Masa remaja adalah periode transisi di antara masa kanak-kanak dan dewasa yang disertai dengan pertumbuhan kognitif, fisik, dan psikososial. Jika seorang remaja tidak mampu menghadapi serta mengatur perubahan-perubahan yang terjadi, hal tersebut dapat memicu gangguan kesehatan mental (Herdianti, 2021).

Pencegahan terkait masalah kesehatan mental remaja amat erat hubungannya bersama promosi kesehatan yakni lima sarana aksi promkes merujuk Konferensi Ottawa Charter yang meliputi *Healthy Public Policy, Supportive Environment, Reorient Health Service, Personnel Skill* serta *Community Action*. Kebijakan yang berfokus pada kesehatan mental belum secara khusus ditujukan kepada remaja, memerlukan lingkungan yang mendukung di sekolah dan tempat tinggal mereka untuk memperbaiki

kesehatan mental. Kerjasama dari berbagai pihak penting untuk mendukung kesehatan mental remaja. Pembentukan *peer educator* atau teman sebaya sebagai *community action* dapat membantu mempromosikan kesadaran tentang kesehatan mental. Dengan pendekatan ini, remaja diberdayakan untuk merawat kesehatan mental mereka sendiri (WHO,1986).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian mempergunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini ialah keseluruhan siswa SMP Negeri 2 Tuban TA. 2023/2024 yang berjumlah 760 siswa dengan besar sampel sejumlah 262 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Variabel penelitian ini adalah tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan mental. Cara pengambilan data menggunakan kuesioner skala literasi kesehatan mental yang kemudian dianalisis menggunakan analisa deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Siswa

Berdasarkan hasil penelitian tentang karakteristik siswa diketahui bahwa sebagian besar (55%) siswa di SMP Negeri 2 Tuban berusia 15 tahun dan berjenis kelamin Perempuan (50,8%). Sebagian besar (71%) siswa sudah pernah mengakses berita/informasi tentang kesehatan mental dan hampir seluruhnya (84%) siswa mengakses berita/informasi tentang kesehatan mental tersebut bersumber dari internet (tabel 1)

Tabel 1: Distribusi Karakteristik Siswa

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
<15 tahun	42	16
15 tahun	144	55
>15 tahun	76	29
Jumlah	262	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	129	49,2
Perempuan	133	50,8
Jumlah	262	100
Akses informasi Kesehatan Mental		
Pernah	186	71
Belum pernah	76	29
Jumlah	262	100
Sumber Berita/Informasi		
Buku	18	6,9
Internet	220	84
Penyuluhan/ Seminar	11	4,1
Televisi	13	5
Jumlah	262	100

Pengetahuan Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (93,5%) siswa memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental dalam katagori pengetahuan baik dan sebagian kecil (6,5%) dalam tingkatan pengetahuan cukup (table 2).

Tabel 2: Distribusi Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mental Di SMP Negeri 2 Tuban Bulan Mei 2024

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	245	93,5
Cukup	17	6,5
Kurang	0	0
Jumlah	262	100

Pengetahuan diperoleh melalui proses kognisi, yang terjadi setelah persepsi entitas tertentu oleh individu. Proses penginderaan difasilitasi oleh lima indera utama manusia, yang meliputi

penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan. Mayoritas pengetahuan manusia diperoleh melalui persepsi sensorik penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku individu. Menurut studi empiris, telah didokumentasikan bahwa perilaku yang didasarkan pada pengetahuan cenderung menunjukkan daya tahan yang lebih besar dibandingkan dengan perilaku yang tidak memiliki dasar pengetahuan. (Dalimunthe, 2019).

Kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang tidak mengalami berbagai gejala gangguan mental, sehingga ia dapat hidup dengan sehat dan berfungsi secara normal. Hal ini sangat penting terutama saat seseorang

beradaptasi untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dengan kemampuan mengelola stres (Putri et al.2015).

Pentingnya literasi kesehatan mental untuk meningkatkan pengetahuan individu mengenai kesehatan mental yang dapat membantu rekognisi, manajemen, dan prevensi. Jika individu terus dilatih kepekaan serta ditingkatkan ilmu pengetahuannya terkait dengan kesehatan mental, maka isu kesehatan mental akan makin biasa didengarkan oleh individu itu sendiri serta bisa dijadikan sebagai bagian pembicaraan setiap harinya. Hal ini dapat menunjang individu saat mengakses bantuan yang diperlukan, yang mampu mengoptimalkan kemampuannya saat mencari bantuan.

Tabel 3: Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mental Berdasarkan Karakteristiknya Di SMP Negeri 2 Tuban Bulan Mei 2024

Usia	Pengetahuan						Jumlah	Persentase
	Baik		Cukup		Kurang			
	f	%	f	%	f	%		
Usia <15 tahun	40	95,2	2	4,8	0	0	42	100
Usia 15 tahun	134	93	10	7	0	0	144	100
Usia >15 tahun	71	93,4	5	6,6	0	0	76	100
Jumlah	245	93,5	17	6,5	0	0	262	100
Jenis Kelamin								
Laki-laki	119	92,2	10	7,8	0	0	129	100
Perempuan	126	95,0	7	5,0	0	0	133	100
Jumlah	245	93,5	17	6,5	0	0	262	100
Akses informasi Kesehatan Mental								
Pernah	172	92,4	14	7,6	0	0	186	100
Belum pernah	73	96	3	4	0	0	76	100
Jumlah	245	93,5	17	6,5	0	0	262	100
Sumber Informasi								
Buku	16	89	2	11	0	0	18	100
Internet	209	95	11	5	0	0	220	100
Penyuluhan/Seminar	8	73	3	27	0	0	11	100
Televisi	12	92,3	1	7,7	0	0	13	100
Jumlah	245	93,5	17	6,5	0	0	262	100

Merujuk tabel 3 diidentifikasi bahwa dari 262 siswa (100%) yang mempunyai pengetahuan baik hampir keseluruhannya berusia <15 tahun sebanyak 95,2%, berdasarkan jenis kelamin yang mempunyai pengetahuan baik hampir keseluruhannya berjenis kelamin perempuan sebanyak 95%, berdasarkan pengalaman akses informasi yang mempunyai pengetahuan baik hampir keseluruhannya belum pernah mengakses informasi terkait kesehatan mental yaitu sebanyak 96%, dan berdasarkan sumber informasi yang sudah pernah mengakses informasi terkait kesehatan mental hampir seluruhnya bersumber dari internet sebanyak 95%.

Usia mengacu pada durasi kronologis kehidupan seseorang, dihitung dari saat kelahiran mereka hingga saat kematian mereka. Individu yang memiliki tingkat usia, kedewasaan, dan kekuatan yang lebih tinggi cenderung menunjukkan lebih banyak kualifikasi dalam hal kemampuan kognitif dan kinerja profesional mereka (Hendrawan, 2020).

Merujuk teori piaget pembagian perkembangan kemampuan kognitif manusia berlandaskan usia mencakup 4 tahapan dimana pada tahap 4 rentang usia 11-15 tahun atau dikenal juga dengan masa remaja ini merupakan tahap operasi formal. Pada tahap ini seseorang telah mulai memikirkan pengalaman konkret, serta memikirkannya secara lebih abstrak, idealis, juga logis (Leny Marinda, 2020).

Perbedaan yang diamati dalam pola respons antara perempuan dan laki-laki dapat dikaitkan dengan adanya pusat verbal bilateral di otak wanita, yang bertentangan dengan kehadiran unilateral pusat verbal hanya di belahan kiri otak pria. Perbedaan kecerdasan antara laki-laki dan perempuan sering

dianggap terkait dengan perbedaan fisiologi otak, meskipun hal ini tidak selalu menunjukkan adanya perbedaan kecerdasan secara langsung (Rushton & Akhney, 2009). Pengalaman dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang

pernah dialami, dijalani, atau dirasakan, baik yang terjadi di masa lalu maupun yang baru saja terjadi (Saparwati, 2012).

Pada kehidupan sehari-hari individu dapat menggunakan pengalaman sebagai dasar pembelajaran. Melalui pengalaman langsung, individu dapat memahami dan menerapkan konsep-konsep dengan lebih baik dalam kehidupan nyata. Pendekatan ini mendorong keterlibatan aktif, berpikir kritis, dan kolaborasi. Dengan pengalaman, individu dapat menjelajahi dunia pengetahuan (Collins, B.R, 2023).

Sumber informasi mencakup segala hal yang digunakan untuk menyampaikan informasi kepada publik, seperti media cetak (seperti surat kabar dan majalah), media elektronik (seperti televisi, radio, dan internet), serta melalui kegiatan seperti pelatihan yang diadakan oleh tenaga kesehatan (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh informasi yang diperoleh dari berbagai sumber. Semakin banyak informasi yang diakses seseorang, semakin luas pengetahuannya. Apabila seseorang rajin membaca, maka akan meningkatkan pengetahuan lebih daripada sekadar mendengar atau melihat (Notoatmodjo, 2003).

Seseorang yang memiliki pengetahuan yang rendah mempengaruhi seseorang dalam memahami informasi yang diberikan oleh tenaga Kesehatan (Nur Fatmawati, 2023). Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Berdasarkan pengalaman ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih bertahan dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoadmodjo, dalam Halimah, 2023).

Seiring bertambahnya usia, individu akan mengembangkan pola pikirnya dengan strategi yang tepat dapat mempelajari hal-hal baru. Laki-laki dan perempuan mempunyai kemampuan otak yang berbeda dalam hal mengingat, merasakan emosi, memecahkan

masalah, dan membuat keputusan. Dalam hal kecerdasan antara laki-laki dan perempuan tidak ada perbedaan tetapi keduanya cenderung beroperasi dengan cara yang berbeda.

Pengalaman berfungsi sebagai sarana berharga untuk memperoleh informasi, di mana seseorang dapat memastikan kebenaran dengan menggunakan pengetahuan yang diperoleh sebelumnya untuk mengatasi dan menyelesaikan berbagai tantangan. Biasanya, individu cenderung memperoleh pengetahuan yang lebih besar karena mereka mengumpulkan lebih banyak pengalaman.

Salah satu faktor penentu yang dapat meningkatkan pengetahuan individu adalah pemanfaatan beragam sumber informasi di beberapa platform media. Kemajuan kontemporer dalam teknologi secara signifikan telah memfasilitasi akses individu ke berbagai informasi, sehingga meningkatkan kemampuan mereka untuk memperoleh hampir semua pengetahuan yang diperlukan. Individu yang memiliki lebih banyak sumber informasi cenderung memiliki lebih banyak pengetahuan.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mental Di Smp Negeri 2 Tuban disimpulkan bahwa sSebagian besar siswa berusia 15 tahun dan berjenis kelamin Perempuan. Hampir seluruhnya siswa memiliki pengetahuan kesehatan mental kategori baik. Siswa yang memiliki pengetahuan kategori baik sebagian besar berusia 15 tahun dan berjenis kelamin perempuan.

SARAN

Diharapkan siswa remaja menambah informasi tentang kesehatan mental melalui beberapa media informasi selain internet seperti buku, jurnal, seminar/penyuluhan, saluran televisi dan media informasi yang lain dan mampu menerapkan untuk meningkatkan kesehatan mental diri sendiri maupun kesehatan mental orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Dalimunthe, N. (2019). *Gambaran Pengetahuan dan Gejala Premenstruasi Sindrom pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Paluta Tahun 2019*. Universitas Aufa Royhan.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Fatimah. (2019). *Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Di Smp Piri Jati Agung* [Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. <https://repository.radenintan.ac.id>
- Febrianti, A., Elita, V., & Dewi, W. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental Dengan Status Mental Remaja. *Riau Nursing Journal*, 1(1), 70–79. <https://doi.org/10.31258/rnj.1.1.70-79>
- Halimah Fatayatul Husna, Jujuk Probonongsih, Padoli, 2023., Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Di Mi Plus Al- Islam Dagangan. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 17 No 3 Desember 2023 E-ISSN 2407 – 8999. <https://nersbaya.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/nersbaya>
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., & Sukmana, dhika J. (2022). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In *LP2M UST Jogja* (Issue March).
- Hendrawan. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Nelayan tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Saintara*, 5(1), 26–32.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Kemenkes. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 1(1),

- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., Kota, P., & Pekanbaru, K. (2020). Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka CiptA. Jakarta
- Nur Fatmawati, Padoli, Kiaonarni Ongko W, Minarti 2023., Hubungan Pengetahuan Tentang *Personal Hygiene* Dengan Kejadian Skabies Pada Santri Di Pondok Pesantren Nurul Khoir Surabaya , Jurnal Keperawatan, Vol. 17 No 1 April 2023 E-ISSN 2407 – 8999. <https://nersbaya.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/nersbaya>
- Nur, I. M. (2023). Mengatasi Imbalance Class Data pada Kasus Mental Health di Indonesia: Implementation of Adaptive Synthetic. *Journal Of Data Insights*, 1(1), 10–18. <https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/jodi/article/view/134%0Ahttps://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/jodi/article/download/134/77>
- PAHO. (2023). *Mental Health: About Mental Health*. Pan American Health Organization. <https://www.paho.org/en/topics/mental-health>
- Puspita, S. D. (2022). Kesehatan Mental dan Penanganan Gangguannya Secara Islami di Masa Kini. *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.240>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). In *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* (Vol. 2, Issue 2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 87–113. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 155–164. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i1.2020.155-164>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- WHO. (2021). *Mental health of adolescents*. Who.Int. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>