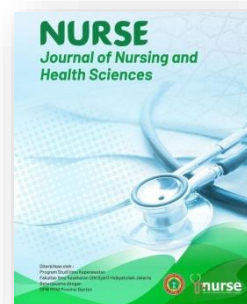


HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL PADA REMAJA

Natasya Amelia^{1*}, *Ari Rahmat Aziz*², *Nurul Huda*³



^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau; Kota Pekanbaru, Riau

*Corresponding author: Natasya Amelia

Email: Natasya.amelia3021@student.unri.ac.id

Abstrak

Latar belakang: kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera individu secara fisik. pada remaja jika masalah kesehatan mental tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai masalah seperti keinginan mengakhiri hidup, prestasi yang menurun dan sebagainya. Oleh sebab itu remaja memerlukan resiliensi untuk menghadapi berbagai masalah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan kesehatan mental emosional pada remaja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian yaitu 100 responden yang diambil berdasarkan teknik *proportional sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Adolescent Resilience Scale (ARS)* untuk mengukur resiliensi dan *Streght and Difficulties Questionnaire (SDQ)* untuk mengukur kesehatan mental emosional. **Hasil:** mayoritas remaja memiliki resiliensi sedang sebanyak 52% dan mayoritas kesehatan mental emosional sedang sebanyak 41%. Hasil uji statistic menunjukkan terdapat hubungan antara resiliensi dengan kesehatan mental emosional pada remaja ($p\text{-value } (0,003 < \alpha 0,05)$). **Kesimpulan:** Resiliensi mempunyai hubungan yang bermakna terhadap kesehatan mental emosional pada remaja.

Kata kunci: Kesehatan mental emosional, Resiliensi, Remaja

Abstract

Background: Mental health is a state of physical well-being of an individual. In adolescents, if mental health problems are not handled properly, they can cause various problems such as wanting to end their life, decreased performance and so on. Therefore, teenagers need resilience to face various problems. The aim of this research is to determine the relationship between resilience and emotional mental health in adolescents. **Method:** This research uses a descriptive correlation research design and a cross-sectional approach. The research sample was 100 respondents who were taken using a proportional sampling technique. The instrument used was the *Adolescent Resilience Scale (ARS)* questionnaire to measure resilience and the *Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ)* to measure emotional mental health. **Results:** the majority of teenagers had moderate resilience at 52% and the majority had moderate emotional mental health at 41%. The results of statistical tests show that there is a relationship between resilience and emotional mental health in adolescents ($p\text{-value } (0.003 < \alpha 0.05)$). **Conclusion:** Resilience has a significant relationship with emotional mental health in adolescents.

Keywords : emotional mental health, resilience, adolescents

PENDAHULUAN

Fasilitas pelayanan Kesehatan merupakan sebuah tempat dimana terselenggaranya

berbagai upaya pelayanan Kesehatan, baik itu yang bersifat promotif, preventif, kuratif, dan

rehabilitatif. Pusat Kesehatan Masyarakat yang biasa kita singkat menjadi Puskesmas merupakan fasilitas pelayanan kesehatan yang menyediakan upaya kesehatan masyarakat (UKM) dan perseorangan (UKP), puskesmas merupakan fasilitas kesehatan tingkat pertama yang berada ditengah tengah masyarakat yang bertanggung jawab dalam kegiatan promotif dan preventif diwilayah kerjanya (Permenkes Nomor 43 Tahun 2019).

Kesehatan mental merupakan keadaan dimana individu dapat menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif, serta mampu berkontribusi untuk masyarakat. Gangguan kesehatan mental merupakan kontributor utama morbiditas, kecacatan dan kematian dini di dunia menurut Pan American Health Organization (PAHO, 2020). Menurut World Health Organization (WHO, 2022) pada tahun 2019 kejadian gangguan mental diseluruh dunia mencapai 970 juta orang dimana hal ini berarti 1 dari 8 orang didunia harus hidup dengan gangguan mental.

Prevalensi masyarakat Indonesia yang berpotensi mengalami masalah gangguan mental pada tahun 2019 mencapai 20% dari 250 juta penduduk. Hal ini menunjukkan bahwa 1 dari 5 orang penduduk Indonesia berisiko mengalami gangguan mental. Pada tahun 2020 tercatat bahwa jumlah penduduk dengan gangguan mental di Indonesia sebanyak 236 juta orang dengan kategori gangguan mental ringan sebanyak 6% dan 0,17% dari populasi menderita

gangguan mental berat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, 2021). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) diperoleh sebanyak 19 juta masyarakat dengan usia 15 tahun keatas atau usia remaja mengalami masalah kesehatan mental emosional.

Remaja merupakan kelompok dengan umur 10 sampai 19 tahun (Anggeriyane dkk., 2022). Periode remaja merupakan periode rentan mengalami masalah kesehatan mental, karena pada periode ini remaja sedang mencari jati diri dan mempertanyakan banyak hal yang mereka alami. Hal ini akan berpotensi menjadi penyebab masalah kesehatan mental (Nurmala dkk., 2020).

Masalah kesehatan mental yang timbul pada remaja dapat berupa depresi, kecemasan dan perilaku agresif pada remaja. Kesehatan mental pada remaja merupakan masalah yang esensial dengan jumlah sekitar 10-20% diseluruh dunia, tetapi sebagian besar penderita gangguan kesehatan mental tidak mendapatkan perawatan dan penanganan yang memadai (WHO, 2019). Diperkirakan 1 dari 7 remaja didunia dengan usia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, tetapi mayoritas dari remaja tersebut tidak diketahui dan tidak diobati sehingga remaja dengan gangguan mental sering mendapatkan perilaku yang tidak baik seperti diskriminasi, masalah pendidikan, perilaku menyimpang dan pelanggaran hak asasi manusia (WHO, 2020).

Masalah mental emosional yang tidak tertangani dengan baik pada remaja bisa menyebabkan munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup, masalah kesehatan seksual

dan prestasi yang menurun. Jika masalah mental tersebut dibiarkan dalam jangka panjang dapat mengurangi kesempatan bagi remaja untuk hidup bahagia dan bermakna ketika beranjak dewasa, sehingga berakibat terhadap kehidupan sosial yang lebih luas seperti pengangguran, paparan narkoba dan perilaku kekerasan (Lund et al., 2018).

Orang dengan gangguan mental yang buruk cenderung memiliki keinginan untuk menyakiti diri sendiri (*Self harm*) bahkan sampai bunuh diri, tercatat dalam satu tahun terdapat 1.800 orang yang melakukan bunuh diri di Indonesia dimana artinya kasus bunuh diri terjadi pada 5 orang dalam satu hari. Kasus bunuh diri ini dimulai dari kondisi depresi dan kecemasan yang diderita oleh individu tersebut (Risksedas, 2018). Penelitian yang dilakukan Devita (2019) menyebutkan remaja di Kelurahan Tuah Karya Pekanbaru mengalami masalah mental emosional kategori *Borderline* yaitu ditandai dengan perilaku remaja yang merokok, sering berbicara kasar terutama kepada teman dan orang tua. Apabila masalah mental emosional ini terus berlanjut, hal ini akan menjadi keadaan patologis yang dapat mengganggu perkembangan remaja dan mempengaruhi kesehatan mental pada remaja (Devita, 2019). Oleh karena itu remaja memerlukan resiliensi agar mereka dapat bangkit ketika menghadapi masalah hidup atau kenyataan yang tidak diinginkan sehingga dapat menjalani kehidupan yang lebih baik (Nyiagani dan Kristinawati, 2021).

Resiliensi merupakan kemampuan yang

paling tepat untuk menjawab tantangan hidup yang berat dan memegang peran sentral dalam mencapai perkembangan individu yang sehat mental. Resiliensi dipandang sebagai kekuatan fundamental yang menjadi landasan munculnya karakter positif dalam diri seseorang. Resiliensi ditandai dengan karakteristik seperti kemampuan dalam menghadapi berbagai masalah, pulih dari trauma yang dialami dan ketangguhan dalam menghadapi stress. Resiliensi merupakan kemampuan individu yang bersifat dinamis. Ketika seseorang dihadapi dengan kesulitan dalam hidup, resiliensi membantu individu untuk beradaptasi dengan masalah yang sedang dihadapi. Ketika seseorang mampu untuk menghadapi kesulitan tersebut dan dapat beradaptasi dalam menjalankan kehidupan kesehariannya, maka hal tersebut akan berdampak pada baik pada psikologis individu tersebut yaitu dalam bentuk kesehatan mental. Resiliensi individu yang baik merupakan kemampuan seseorang ketika menghadapi tuntutan dan masalah hidup. Resiliensi yang baik pada individu akan membuat seseorang merasa optimis dan merasa sejahtera secara mental. Jika seseorang dengan kesehatan mental yang baik maka mencerminkan kondisi kesehatan mental yang baik (Fakhriyani, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Yuliani dkk. (2018) mengatakan bahwa resiliensi penting bagi remaja karena remaja dengan ketahanan baik, maka akan menjadi individu yang bertanggung jawab dimasa depan, sedangkan remaja yang tidak memiliki resiliensi yang baik dapat

menimbulkan stress pada remaja sehingga dapat menimbulkan hubungan yang tidak baik pada remaja dan orang tua. Howell et al. (2020) mengatakan kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh resiliensi. Remaja akan memiliki kesehatan mental yang baik apabila remaja memiliki resiliensi tinggi begipula sebaliknya remaja dapat memiliki kesehatan mental yang buruk apabila memiliki resiliensi yang rendah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo kota Pekanbaru dengan sampel sebanyak 5 orang didapatkan bahwa rata-rata remaja memiliki tingkat resiliensi sedang hingga tinggi namun remaja memiliki tingkat kesehatan mental yang cenderung rendah dimana 3 dari 5 remaja memiliki masalah mental emosional kategori abnormal. Oleh karena permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan masalah "Hubungan antara resiliensi dengan kesehatan mental emosional remaja di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo"

METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam penelitian ini yaitu deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *Unknown Populations* oleh Wibisono (2013), sehingga didapatkan hasil total sampel penelitian yaitu 100 orang remaja. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 2 jenis yaitu kuesioner *Adolescent*

Resilience Scale (ARS) yang dikembangkan oleh Oshio et al. (2002) untuk menilai tingkat resiliensi pada remaja dan kuesioner *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) *self report* yang digunakan untuk menilai tingkat kesehatan mental emosional pada remaja (Kementrian Kesehatan, 2018)

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 didapatkan hasil mayoritas usia responden adalah berusia 18 tahun sebanyak 53 responden (53%). Pada jenis kelamin remaja ditemui mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 83 orang (83%). Pada pendidikan terakhir remaja lebih banyak memiliki pendidikan terakhir SMA/Sederajat yaitu sebanyak 86 remaja (86%) sedangkan untuk tempat tinggal remaja mayoritas tinggal dengan orang tua yaitu sebanyak 99 orang (99%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
Usia		
Remaja Awal (10-13 tahun)	8	8
Remaja pertengahan (14-17 tahun)	39	39
Remaja Akhir (18-19 tahun)	53	53
Total	100	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	83	83
Laki-laki	17	17
Total	100	100
Pendidikan		
SD/Sederajat	4	4
SMP/Sederajat	10	10
SMA/Sederajat	86	86
Total	100	100
Tempat tinggal		
Orang tua	99	99

Wali	1	1
Total	100	100

		29
Total	100	100

A. ANALISIS UNIVARIAT

1. Gambaran Tingkat Resiliensi pada Remaja

Tabel 2 didapatkan hasil mayoritas remaja memiliki tingkat resiliensi sedang sebanyak 52 responden (52%). Sedangkan untuk remaja dengan tingkat resiliensi rendah sebanyak 19 orang (19%) dan remaja dengan tingkat resiliensi tinggi sebanyak 29 remaja (29%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Resiliensi

Resiliensi	N	%
Rendah	19	19
Sedang	52	52
Tinggi	29	

2. Gambaran tingkat kesehatan mental emosional pada remaja

Tabel 3 didapatkan hasil mayoritas remaja memiliki kesehatan mental emosional kategori normal sebanyak 41 responden (41%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesehatan Mental Emosional pada Remaja

Kesehatan Mental Emosional	N	%
Normal	41	41
Borderline	29	29
Abnormal	30	30
Total	100	100

aaa

B. ANALISIS BIVARIAT

Tabel 4 Hubungan resiliensi dengan kesehatan mental emosional pada remaja

Tingkat Resiliensi	Kesehatan Mental Emosional						Total		p-value
	Normal		Borderline		Abnormal		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Rendah	3	15,8	5	26,3	11	57,9	19	100	0,003
Sedang	19	36,5	18	34,6	15	28,8	52	100	
Tinggi	19	65,5	6	20,7	4	13,8	29	100	
Total	41	41	29	29	30	30	100	100	

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis hubungan resiliensi dengan kesehatan mental emosional. Remaja dengan resiliensi yang rendah mayoritas memiliki tingkat kesehatan mental emosional kategori abnormal sebanyak 11 orang (57,9%), remaja dengan tingkat resiliensi sedang mayoritas memiliki kesehatan mental emosional kategori normal sebanyak 19

orang (36,5%) dan remaja dengan tingkat resiliensi yang tinggi mayoritas memiliki kesehatan mental emosional tinggi sebanyak 19 (65,5%) orang. Hasil analisis uji statistik *chi-square* menggunakan uji statistik *pearson chi-square* sehingga didapatkan *p-value* (0,003) < α (0,05) sehingga disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan antara resiliensi

dengan kesehatan mental emosional pada remaja.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo didapatkan hasil bahwa mayoritas responden berusia 18 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Pada usia 18 tahun merupakan tahap remaja akhir dimana remaja bertingkah laku menjadi lebih matang, mulai belajar mengendalikan stressor dan memutuskan apa yang akan dilakukan dimasa depan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2018) bahwa mayoritas remaja yang diteliti sebagian besar berusia 18 tahun. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) yang mengatakan bahwa mayoritas responden yang diteliti berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 31 orang. Remaja laki-laki dan perempuan mempunyai perbedaan emosi dalam menghadapi peran sosial selain itu remaja perempuan lebih peka dan sensitif terhadap permasalahan hidup dibanding laki-laki (Santrock, 2013). Pada penelitian ini mayoritas remaja berpendidikan SMA/Sederajat dan tinggal bersama dengan orang tuanya. Hal ini dapat mempengaruhi pola pikir remaja. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi maka akan lebih luas cara berpikirkannya sehingga mampu untuk berkembang menjadi lebih terbuka dan mendorong kesehatan mental menjadi lebih baik (Susanti dkk. 2018). Remaja yang tinggal bersama dengan orang tua cenderung bertingkah laku seperti orang tuanya. Gaya pengasuhan yang

diberikan orang tua terhadap remaja dapat mempengaruhi kesehatan mental, harga diri dan kualitas hidup anak (Niaraki & Rahimi, 2013). Peran orang tua sangat dibutuhkan untuk mengarahkan remaja dalam mengambil keputusan dengan bijaksana. Remaja membutuhkan orang tuanya sebagai contoh didalam kehidupan remaja ketika bertingkah laku dengan lingkungannya (Rahmadina, 2022).

Berdasarkan karakteristik responden, pada penelitian ini rata-rata remaja memiliki resiliensi sedang dimana hal ini ditandai dengan sikap yang tidak stabil dan kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas (Nisa, 2017). Seseorang dengan resiliensi sedang dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti dukungan dari orang tua rendah namun remaja memiliki tingkat pendidikan yang tinggi, remaja dengan usia remaja akhir namun mendapatkan pola pengasuhan yang kurang sesuai dengan remaja tersebut. Setiap remaja memiliki faktor resiko dan faktor protektif dimana faktor resiko dapat meningkatkan kemungkinan berkembangnya perilaku dan gaya hidup yang merugikan. Faktor risiko munculnya resiliensi sedang pada seseorang yaitu seperti latar belakang keluarga yang tidak baik, ekonomi yang kurang mendukung ataupun lingkungan sekitar tempat tinggal yang negatif. Namun hal tersebut dipertahankan oleh resiliensinya yaitu dengan faktor protektif dimana faktor tersebut merupakan faktor pendorong terbentuknya resiliensi. faktor protektif yang dapat membantu meningkatkan resiliensi pada individu yaitu

seperti karakteristik meliputi umur, jenis kelamin, prestasi, kecerdasan individu maupun lingkungan luar yang mendukung seperti adanya sahabat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nyiagani dan Wahyuni (2021) yang mengungkapkan bahwa mayoritas remaja memiliki resiliensi sedang yaitu sebanyak 27 orang remaja. Selain itu rata-rata remaja yang diteliti memiliki kesehatan mental emosional normal. Remaja dengan kesehatan mental emosional normal biasanya memiliki kemampuan mengontrol emosi saat mengalami masalah, memiliki dukungan sosial dari teman sebaya yang baik dan memiliki kepedulian yang tinggi terhadap orang disekitarnya (Florensa dkk., 2023). Remaja dengan kesehatan mental emosional kategori normal dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti pendidikan yang baik dan usia yang lebih matang. Remaja dengan karakteristik tersebut biasanya sudah mampu bersikap dan berpikir secara lebih matang sehingga remaja lebih berwawasan luas terhadap hal baru serta menjadi lebih percaya diri terhadap emosinya (Susanti dkk. 2018). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) menyatakan bahwa mayoritas remaja memiliki masalah kesehatan mental emosional kategori normal sebanyak 27 orang.

Hubungan resiliensi dengan kesehatan mental emosional remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan kesehatan mental emosional pada remaja. Hal ini sesuai dengan penelitian Howell et al., (2020) yang

menyebutkan bahwa status kesehatan mental remaja dapat ditentukan oleh resiliensi. Remaja yang memiliki resiliensi yang rendah lebih berisiko mengalami masalah kesehatan mental begitupun sebaliknya remaja dengan resiliensi tinggi lebih sedikit berisiko untuk mengalami masalah kesehatan mental. Selain itu Farber dan Rosendahl (2018) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan kesehatan mental dimana resiliensi tinggi maka kesehatan mental pun akan tinggi. Resiliensi mempunyai peran yang dasar terhadap kesejahteraan, serta kemampuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Mental yang sehat dicerminkan melalui keadaan psikologis yang sejahtera dimana kondisi ini ditandai dengan individu yang berguna, penerimaan diri, kemampuan mengambil keputusan, bersosialisasi dengan lingkungan, berhubungan dengan orang lain secara positif, menetapkan tujuan dalam hidup, serta mampu mengembangkan diri (Fakhriyani, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Wu et al., (2020) juga mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kesehatan mental, meskipun dalam jangka pendek. Resiliensi tinggi dapat meminimalkan permasalahan psikologis dan menunjukkan tingkat kesehatan mental positif pada individu. Wollin dan wolin (2010) mengatakan bahwa mereka yang menunjukkan resiliensi dapat mengambil keputusan dengan berbagai pertimbangan untuk menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, remaja

yang sehat mental akan lebih mampu mengatasi konflik yang menimbulkan stres, mengenali perubahan emosi yang terjadi pada dirinya, dan penyebabnya. Dengan adanya kemampuan ini remaja mengendalikan emosi dengan lebih baik, sehingga dapat mengatasi permasalahan yang ada dengan tepat (Sari dan Wisyastuti, 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata remaja memiliki resiliensi sedang dengan kesehatan mental emosional normal. Selain itu didapatkan juga bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan kesehatan mental emosional pada remaja. Oleh karena itu remaja diharapkan dapat meningkatkan resiliensinya agar kesehatan mental pada remaja semakin baik. Hal ini dapat dilakukan dengan cara bergaul di lingkungan yang positif, mendapatkan dukungan dari orang tua, teman dan lingkungan yang positif. Selain itu peneliti juga menyarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan kuesioner yang lebih spesifik sehingga mampu mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan menghubungkan variabel-variabel yang berhubungan dengan resiliensi dengan kesehatan mental emosional yang belum diteliti oleh peneliti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian terkait dengan resiliensi dan kesehatan mental emosional kepada remaja. Selain itu

penulis mengucapkan terimakasih kepada pembimbing serta penguji yang telah memberikan arahan serta masukan terhadap peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akdon, & Riduwon. (2013). *Rumus dan data dalam aplikasi statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Anggeriyane, E., Yunike., Mariani., Susanto, W. H., Halijah., Sari, I. N., Handian, F. Elviani, Y., Suriya, M., Iswati, N., & Yulianti, N. R. (2022). *Tumbuh kembang anak*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Ayu, F. D., Nur, O. H., & Ai, M. (2017). Gambaran resiliensi pada remaja. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*. 4(1), 13-21. <https://journal.unisa-bandung.ac.id/index.php/jka> diakses pada 26 Juni 2023
- Devita, Y. (2019). Prevalensi masalah mental emosional remaja di kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2 (1), 33-43. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/view/385/262> diakses pada 18 Februari 2023
- Fakhriyani, D. V. (2021). Peran resiliensi terhadap kesehatan mental: Penyesuaian psikologis selama pandemi Covid-19. *International Conference on Islamis Studies (ICONIS)*, 465-476. <https://conference.iainmadura.ac.id/index.php/iconis/article/view/133/52> diakses pada 18 Februari 2023
- Florensa., Nurul, H., Lintang, S., Fajar, Y., Wulida, L. (2023). Gambaran kesehatan mental emosional remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112-117. <https://jurnalkesehatanstikesnw.ac.id/index.php/stikesnw/article/87> diakses pada 12 Juli 2023
- Howell, K. H., Miller-Graff, L. E., Schaefer, L. M., & Scrafford, K. E. (2020). Relational

- resilience as a potential mediator between adverse childhood experiences and prenatal depression. *Journal of Health Psychology, 25*(4), 545–557.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28810501> diakses pada 18 Februari 2023
- Howell, K. H., Miller-Graff, L. E., Schaefer, L. M., & Scrafford, K. E. (2020). Relational resilience as a potential mediator between adverse childhood experiences and prenatal depression. *Journal of Health Psychology, 25*(4), 545–557.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28810501> diakses pada 18 Februari 2023
- Lund, C., Brooke-Sumner, C., Baingana, F., Baron, E. C., Breuer, E., Chandra, P., Haushofer, J., Herrman, H., Jordans, M., Kieling, C., Medina-Mora, M. E., Morgan, E., Omigbodun, O., Tol, W., Patel, V., & Saxena, S. (2018). Social determinants of mental disorders and the sustainable development goals: A systematic review of reviews. *The Lancet. Psychiatry, 5*(4), 357–369.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29580610/> diakses pada 20 Mei 2023
- Kemntrian Kesehatan. (2018). Petunjuk teknis penjangkaran kesehatan dan pemeriksaan berkala anak usia sekolah dan remaja. Kemntrian Kesehatan. Jakarta
- Nisa, M., K. (2017). *Studi tentang daya tangguh resiliensi anak di panti asuhan Sidoarjo: A study of children resilience in Sidoarjo orphanages* [Manuscript submitted for publication]. Bimbingan konseling , Universitas Negeri Surabaya
- Nurmala, I., Muthmainnah, Rachmayanti, R. D., Siswantara, P., Salim, L. A., Devi, Y. P., et al. (2020). *Mewujudkan remaja sehat fisik, mental dan sosial: (Model intervensi health educator for youth)*. Airlangga University Press.
- Nyagani, P. W., & Kristinawati, W. (2021). Kecerdasan emosi dengan resiliensi berdasarkan jenis kelamin pada remaja di panti asuhan. *Philanthropy: Journal of Psychology, 5*(2), 295-305.
<https://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy/article/view/4446> diakses pada 30 Januari 2023
- Pan American Health Organization. (2020). *Mental health*.
<https://www.paho.org/en/topics/mental-health> diakses pada 10 Januari 2023
- Rahmadina, A. D. (2022). *Pengaruh gaya pengasuhan orang tua terhadap self-disclosure pada remaja akhir* [manuscript submitted for publication]. Pendidikan kesejahteraan keluarga. Universitas Negeri Jakarta
- WHO. (2020). *Mental health for adolescents*. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> diakses pada 15 Januari 2023
- Wu, Albert W., Cheryl Connors, dan George S. Everly. (2020). COVID-19: Peer Support and Crisis Communication Strategies to Promote Institutional Resilience. *Annals of Internal Medicine, M20-1236*.
<https://doi.org/10.7326/M20-1236> diakses pada 28 Agustus 2023
- Kompetensi, Kepemimpinan, Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Human Resources and Facility Management Directorate. *Media Bisnis, 12*(2), 127–132.
<https://doi.org/10.34208/mb.v12i2.917>