



Stop Overthinking, Start Healing: Self-Awareness Training for Managing Stress and Overthinking in Teenagers

Veta Lidya Delimah Pasaribu¹, Amanda Rahma Firdani², Haikal Oktavian Ramadhan³, Larisa Jiyan Firda⁴

Management, Economics and Business, Universitas Pamulang, Indonesia

E-Mail: Veta01889@unpam.ac.id

Abstract

Adolescence is a period of rapid growth, high emotional and social pressures, and high academic demands. It's common for teenagers to experience stress and overthinking as a reaction to this pressure, which can affect sleep quality, concentration, motivation to learn, and overall mental health. At our latest Community Service (PKM) event, we aimed to train self-awareness to help Grade 12 students prevent and manage stress and overthinking. This training included interactive lectures on the definition and effects of overthinking and stress, self-awareness, and the concept of self-awareness. Students were also encouraged to participate in relaxation and reflection activities to deepen their understanding of their psychological state.

Keyword: *Adolescents, Stress, Overthinking, Self-Awareness, Mental Health*

Abstrak

Usia remaja adalah periode yang bergerak maju, tekanan emosional, sosial, serta tuntutan akademis yg tinggi. telah menjadi hal yg awam bagi remaja buat mengalami stres dan berpikir berlebihan menjadi reaksi terhadap tekanan ini, yg memengaruhi kualitas tidur, konsentrasi, motivasi buat belajar, serta kesehatan mental secara awam. pada acara Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) terbaru, kami bertujuan buat melatih pencerahan diri guna membantu peserta didik Kelas 12 dalam mencegah serta mengelola stres dan berpikir berlebihan. pelatihan ini mencakup penyampaian kuliah interaktif tentang definisi dan akibat asal berpikir berlebihan dan stres, pencerahan diri, dan konsep kesadaran diri, dan beberapa teknik simpel seperti menulis jurnal, perhatian penuh (mindfulness), refleksi diri, dan teknik pernapasan 4-7-8. siswa didorong buat berpartisipasi pada aktivitas relaksasi serta reflektif untuk memperdalam pemahaman mereka ihwal kondisi psikologis mereka.

Kata kunci: *Remaja, Stres, Overthinking, Kesadaran Diri, Kesehatan Mental*

INTRODUCTION

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh tantangan, dimana individu mulai mencari jati diri sekaligus menghadapi banyak sekali tekanan, baik dari lingkungan sekolah, keluarga, juga pergaulan. peserta didik kelas 12 di SMK, khususnya di SMKS Al-hikmah, berada di fase penting pada memilih masa depan mereka. Tekanan akademik menjelang ujian, kekhawatiran tentang pilihan karier, dan tuntutan sosial sering menyebabkan stres berlebihan. syarat ini kerap memicu overthinking, norma berpikir berlebihan yang tidak sporadis berdampak negatif di kesehatan mental.

kenyataan overthinking pada remaja semakin marak pada era terbaru yg serba cepat, menggunakan gambaran media umum dan isu yang berlimpah. banyak remaja merasa terjebak pada pikiran sendiri, sulit mengelola emosi, bahkan kehilangan fokus pada hal-hal positif. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini bisa menurunkan kualitas hidup, memengaruhi prestasi belajar, hingga menghambat potensi diri.

buat menjawab tantangan tersebut, dibutuhkan pendekatan mudah serta edukatif dalam membantu remaja mengenali serta mengelola stres. salah satu langkah yg relevan artinya melalui training pencerahan diri (self-awareness pelatihan). pembinaan ini dibuat buat membantu remaja lebih tahu pikiran, perasaan, serta reaksi mereka terhadap tekanan, sekaligus menyampaikan keterampilan sederhana buat “stop overthinking” dan mulai memulihkan diri dengan pola pikir yg lebih sehat.

aktivitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Stop Overthinking, Start Healing: training pencerahan Diri pada Mengelola Stres serta Overthinking di Remaja” di SMKS Al-Hikmah kelas 12 hadir menjadi upaya nyata buat memberikan solusi dan ruang pembelajaran positif. Melalui program ini, dibutuhkan siswa bisa menemukan cara-cara efektif buat mengelola stres, membentuk pencerahan diri, dan menaikkan kesejahteraan mental demi menghadapi masa depan dengan lebih percaya diri serta berdaya.

LITERATURE REVIEW

Overthinking pada Remaja

Overthinking adalah kebiasaan berpikir berlebihan yang seringkali memicu kecemasan, rasa khawatir berlebihan, dan kesulitan untuk fokus pada solusi (Kross, 2014). Pada remaja, overthinking umumnya dipicu oleh tuntutan akademik, tekanan sosial, maupun permasalahan pribadi (Nolen-Hoeksema, 2000). Jika tidak diatasi, kebiasaan ini dapat menurunkan motivasi belajar, mengganggu tidur, bahkan meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.

Stres pada Remaja

Stres merupakan respon tubuh terhadap tekanan atau tantangan, baik dari faktor internal maupun eksternal (Lazarus & Folkman, 1984). Remaja berada pada masa transisi yang penuh tuntutan, termasuk penentuan masa depan, sehingga rentan mengalami stres. Penelitian menunjukkan bahwa stres berlebihan dapat memengaruhi kesehatan fisik dan

psikologis, seperti menurunnya daya konsentrasi, meningkatnya rasa gelisah, dan menurunnya kualitas hubungan sosial (Santrock, 2018).

Kesadaran Diri (Self-Awareness)

Kesadaran diri adalah kemampuan seseorang untuk memahami emosi, pikiran, dan perilakunya sendiri, serta menyadari dampaknya pada orang lain (Goleman, 1995). Pelatihan kesadaran diri terbukti membantu individu mengendalikan stres dengan cara mengenali pemicu emosi dan mengarahkan fokus pada solusi (Brown & Ryan, 2003). Pada remaja, kesadaran diri berperan penting dalam pengembangan kesehatan mental dan keterampilan pengelolaan diri.

Pendekatan Healing dan Mindfulness

Healing dalam konteks psikologis adalah proses pemulihan mental dari beban emosional, sedangkan mindfulness merupakan praktik kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 1994). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dapat mengurangi overthinking dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan mental pada remaja (Bishop et al., 2004).

Penelitian Terkait

Beberapa studi terdahulu menegaskan bahwa pelatihan berbasis self-awareness dan mindfulness efektif menurunkan stres, kecemasan, dan overthinking. Misalnya, penelitian oleh Kuyken et al. (2013) menemukan bahwa intervensi mindfulness dapat mengurangi gejala stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional pada pelajar sekolah menengah.

METHODS

Pengabdian Kreativitas Mahasiswa (PKM) dengan tema “*Stop Overthinking, Start Healing: Pelatihan Kesadaran Diri dalam Mengelola Stres dan Overthinking pada Remaja*” dilaksanakan selama 1 hari di SMKS Al-Hikmah, dengan melibatkan siswa kelas 12 dari tiga kelas (total sekitar 60 siswa). Setiap kelas terdiri dari 3–4 kelompok, dengan jumlah siswa rata-rata 20 orang per kelas.

Tahapan Kegiatan

Pembukaan

- a) Waktu: 08.00 – 09.00 WIB
- b) Lokasi: Aula sekolah
- c) Kegiatan: Sambutan dari pihak sekolah dan tim PKM, pengenalan tema program, serta penjelasan singkat tentang tujuan kegiatan.

Pemaparan Materi di Kelas

- a) Waktu: 09.50 – 12.00 WIB
- b) Metode: Pemaparan materi disampaikan langsung di masing-masing kelas oleh tim PKM.
- c) Setiap kelas dibagi menjadi 3–4 kelompok kecil untuk menciptakan suasana diskusi yang interaktif.

Metode Penyampaian

- a) Presentasi PowerPoint (PPT): Menyampaikan materi utama mengenai stres, overthinking, dan cara meningkatkan kesadaran diri.
- b) Ice Breaking: Dilakukan di awal sesi untuk membangun suasana yang santai, menyenangkan, dan mendorong partisipasi aktif siswa.
- c) Kuis & Sesi Tanya Jawab: Dilakukan setelah penyampaian materi untuk menguji pemahaman siswa sekaligus memberikan ruang interaksi.

Target dan Output

- a) Siswa mampu memahami apa itu overthinking dan bagaimana pengaruhnya terhadap kesehatan mental.
- b) Siswa dapat mempraktikkan teknik sederhana untuk mengelola stres, seperti latihan kesadaran diri (self-awareness exercise).
- c) Adanya umpan balik dari siswa melalui kuis dan diskusi, yang menjadi evaluasi keberhasilan kegiatan.

RESULTS

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) menggunakan tema “Stop Overthinking, Start Healing: pembinaan pencerahan Diri pada Mengelola Stres dan Overthinking pada Remaja” di SMKS Al-hikmah berjalan dengan lancar dan sesuai rencana. kegiatan diikuti oleh sekitar 60 peserta didik kelas 12 yang terbagi dalam tiga kelas, masing-masing terdiri dari 3–4 kelompok dengan jumlah 20 siswa per kelas.

Sesi pembukaan di aula sekolah pada pukul 08.00–09.00 WIB berlangsung dengan antusias. siswa tampak bersemangat mengikuti sambutan dan penjelasan singkat mengenai tujuan pelatihan. pada sesi pemaparan materi pada kelas (09.50–12.00 WIB), metode penyampaian melalui presentasi PowerPoint, ice breaking, serta kuis interaktif berhasil menciptakan suasana belajar yang menarik serta menyenangkan. siswa terlihat aktif bertanya serta berdiskusi, memberikan bahwa materi tentang manajemen stres serta pengendalian overthinking bisa dipahami menggunakan baik.

dari hasil kuis yang diberikan di akhir sesi, lebih banyak didominasi siswa bisa menjawab dengan sah, menandakan peningkatan pemahaman mereka terhadap materi yg disampaikan. Selain itu, umpan kembali asal siswa membagikan bahwa aktivitas ini membantu mereka mengenali kebiasaan overthinking serta menelaah teknik sederhana untuk mengelola stres, mirip latihan pernapasan sadar (mindful breathing) serta afirmasi positif.

DISCUSSION

Kegiatan PKM dengan judul materi “*Stop Overthinking, Start Healing: Pelatihan Kesadaran Diri dalam Mengelola Stres dan Overthinking pada Remaja*” di SMKS Al-Hikmah berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari para siswa kelas 12. Kegiatan diawali dengan pembukaan di aula sekolah, di mana para peserta diperkenalkan pada pentingnya kesehatan mental, khususnya terkait dampak negatif overthinking

terhadap keseharian mereka. Sesi pembukaan ini menciptakan antusiasme awal dan membangun rasa penasaran siswa untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Pemaparan materi dilakukan di kelas masing-masing dengan metode interaktif melalui presentasi PowerPoint. Materi yang disampaikan mencakup pemahaman tentang stres, faktor penyebab overthinking, serta cara-cara meningkatkan kesadaran diri untuk mengelola pikiran berlebihan. Metode ini dipilih karena penyampaian visual terbukti membantu siswa lebih memahami konsep-konsep yang disampaikan.



Gambar 1. Sesi foto Bersama peserta

Untuk menjaga suasana belajar tetap menyenangkan, tim PKM juga menyisipkan kegiatan ice breaking di sela-sela penyampaian materi. Hal ini tidak hanya membantu mencairkan suasana tetapi juga meningkatkan fokus siswa setelah menerima materi yang cukup padat. Sesi kuis dan tanya jawab yang dilakukan setelah presentasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu memahami dan mengingat materi yang disampaikan, ditandai dengan tingginya tingkat partisipasi serta jawaban yang cukup tepat dari para peserta.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa lebih terbuka saat berdiskusi mengenai pengalaman mereka terkait stres dan overthinking. Mereka juga memberikan umpan balik positif, menyatakan bahwa pelatihan ini membantu mereka menyadari pola pikir berlebihan yang sering dialami, terutama menjelang ujian dan pemilihan jalur karier setelah lulus. Dengan metode praktis seperti latihan kesadaran diri (*self-awareness exercise*) dan teknik sederhana mengelola stres, siswa diharapkan mampu menerapkan ilmu yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan berbasis edukasi, interaktif, dan menyenangkan efektif dalam memberikan pemahaman tentang kesehatan mental kepada remaja. Kolaborasi antara penyampaian materi, kegiatan kelompok, serta sesi refleksi menjadikan pelatihan ini tidak hanya sekadar pemberian informasi, tetapi juga sarana untuk mengajak siswa mengenali dan mengelola emosi mereka secara mandiri.

CONCLUSION

Kegiatan PKM dengan judul materi “*Stop Overthinking, Start Healing: Pelatihan Kesadaran Diri dalam Mengelola Stres dan Overthinking pada Remaja*” di SMKS Al-Hikmah kelas 12 berhasil memberikan wawasan dan keterampilan dasar kepada siswa mengenai pentingnya kesadaran diri dalam menghadapi stres dan overthinking. Melalui sesi pembukaan, pemaparan materi, ice breaking, serta kuis dan tanya jawab, siswa dapat memahami konsep overthinking, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta cara-cara sederhana untuk mengelola pikiran berlebihan.



Gambar 2. Penyerahan piagam

Pelatihan ini juga menunjukkan bahwa metode penyampaian interaktif berbasis visual, diskusi, dan permainan sederhana mampu meningkatkan antusiasme serta partisipasi aktif siswa. Berdasarkan umpan balik dan hasil diskusi, siswa merasa lebih peka terhadap kondisi mental mereka dan termotivasi untuk mulai menerapkan teknik pengelolaan stres yang telah diajarkan.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan siswa tidak hanya mampu menghentikan kebiasaan berpikir berlebihan, tetapi juga mulai menjalani proses *healing* dengan pola pikir yang lebih positif dan sehat. Program seperti ini sangat relevan untuk terus dilaksanakan sebagai upaya mendukung kesejahteraan mental remaja, khususnya di lingkungan sekolah.

REFERENCES

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Kross, E. (2014). The voice in the mind: Overcoming negative self-talk. *Perspectives on Psychological Science*, 9(6), 509–512.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., ... & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the mindfulness in schools programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126–131.
- Astuti, W., Pasaribu, V. L. D., Oktrima, B., Saputra, H., & Rusilowati, U. (2021). Upaya Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia Melalui Peningkatan Kompetensi. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 3(1), 22-29.
- Elburdah, R. P., Pasaribu, V. L. D., Rahayu, S., Septiani, F., & Metarini, R. R. A. (2021). Mompreneur penopang perekonomian keluarga di masa pandemi Covid-19 dengan bisnis online pada Kelurahan Pondok Benda. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 75-82.
- Hakim, L., Putri, I. S., Pasaribu, V. L. D., & Tobroni, M. (2026). Public Speaking for Teens: Sharpens Self-Confidence and Effective Communication Skills. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 28-35.
- Kushermanto, S., Pasaribu, V. L. D., & Aulia, N. M. (2026). Building Cooperation and Leadership Through Youth Team Building Activities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 36-43.
- Priadi, Andri, et al. "PENYULUHAN PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA DENGAN MEMPERKUAT BUDAYA ORGANISASI MELALUI PENINGKATAN VALUE PADA LEMBAGA PENGEMBANGAN MASYARAKAT KELURAHAN PONDOK BENDA KOTA TANGERANG SELATAN." *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif* 1.3 (2020): 97-105. Malayu S. P. Hasibuan. Manajemen Sumber Daya Manusia. 2007. Bumi Aksara, Jakarta.
- Pasaribu, V. L. D., Elburdah, R. P., Sudarso, E., & Fauziah, G. (2020). Penggunaan Manajemen Waktu Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Di Smp Araisiyah. *Jurnal ABDIMAS Tri Dharma Manajemen*, 1(1), 84.
- Pasaribu, V. L. D., Syafei, A. N., Farhan, A., Aufaizah, A., Irani, C., & Firtiayani, S. R. (2021). Pengaruh Displin Protokol Kesehatan Terhadap Pencegahan Penularan Virus Covid-19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 91-98.

- Pasaribu, V. L. D., Susanti, F., & Hartuti, E. T. K. (2019). Memotivasi Siswa dan Siswi SMK Letris Indonesia di Dalam Menentukan Pilihan Untuk Melanjutkan Pendidikan Atau Bekerja Setelah Lulus Sekolah. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana*, 1(2), 161-172.
- Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Meningkatkan Produktivitas Usaha Dimasa Pandemi Pada Ibu PKK RT 004/003 Kelurahan Sawah Baru Ciputat, Tangerang Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 177-180.
- Pasaribu, V. L. D., Dwiyantri, A., Sabina, C., Ridwan, M., Gunawan, D. D., & Noviani, B. C. (2021). Evaluasi Penerapan 3M Dimasa Pandemic Covid 19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 54-60.
- Pasaribu, V. L. D., Agrasadya, A., Shabrina, N., & Krisnaldy, K. (2020). Menjadi Entrepreneur Muda Yang Memiliki Jiwa Leadership Untuk Menghadapi Masa Depan. *Abdi Laksana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-9.
- Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Menjadi Entrepreneur Muda Yang Memiliki Jiwa Leadership Untuk Menghadapi Masa Depan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 177-180
- Pasaribu, V. L., Yuniati, H. L., Pratana, R., Sembayu, R., Purba, S. M., & Nurbayani, T. T. (2021). Manajemen Keuangan untuk Menghadapi dan Bertahan di Era Covid-19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 12-18.
- Pasaribu, V. L. D., & Setyowati, R. (2021). Adaptasi Kehidupan New Normal pada Masa Pandemi Covid-19 di Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ikhsan Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif*, 2(2), 82-88.
- Pasaribu, V. L. D., Oktrima, B., Prabowo, B., Arianto, N., & Haryoko, U. B. (2020). Progam Pendampingan Dan Penyelenggaraan Pendidikan Anak Pada Usia Dini Terhadap Prestasi Belajar Dilingkungan Rt 020 Rw 009. Kel Giri Peni. Kec Wates. Yogyakarta. *Jurnal LOKABMAS Kreatif*, 1(01).
- Pasaribu, V. L. D., Satria, P., Sari, R. P., Valencya, I., & Setyowati, R. Nursahidin. Adaptasi Kehidupan New Normal Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Yayasan Pondok Pesantren Dan Panti Asuhan Nurul Ikhsan Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan. *Jurnal LOKABMAS Kreatif*, 2(02), 89-97.
- Pasaribu, V. L. D., Sulaiman, S., Sutiman, S., Thaharudin, T., & Purnomo, B. Y. (2020). Pengenalan Letak Posyandu Terdekat Dikelurahan Pisangan Dengan Manajemen Pemasaran Revolusi 4.0 Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Letak Dan Fungsi Posyandu Terdekat Pada Kelurahan Pisangan. *Dedikasi Pkm*, 1(1), 105-110.
- Pasaribu, V. D., Qomah, F. I., Sajida, S. R., Putri, D. O., Hidayat, M. K., & Senoaji, R. DARING ATAU KEGIATAN TATAP MUKA EFESIENSI MANA.
- Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Meningkatkan Produktivitas Usaha Dimasa Pandemi Pada Ibu PKK RT 004/003 Kelurahan Sawah Baru Ciputat, Tangerang Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 177-180.

- Pasaribu, V. L. D., Adiputra, B., Oktaviani, D., & Ramdonih, F. (2026). Financial Health in the Digital Era: Gen Z Financial Literacy to Combat a Consumptive Lifestyle. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 66-70.
- Pasaribu, V. L. D., Rahmah, A., Fitri, L., & Rommadon, R. (2026). Digital Marketing as a Means of Career Opportunities and Entrepreneurship. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 52-58.
- Pasaribu, V. L. D., Saputra, B., Alayya, F., & Utami, R. D. (2026). Boosting Self-Confidence Through Public Speaking: A Youth Workshop. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 71-76.
- Pasaribu, V. L. D., Rahayu, A., Septianti, A., & Wirana, A. P. (2026). Measuring Digital Content and Campaign Activities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 44-51
- Pasaribu, V. L. D., Fadilah, R., Purwanti, A., & Amelia, N. (2026). The Importance of Soft Skills for Teenagers in the Modern Era: Challenges and Opportunities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 11-18.
- Pasaribu, V. L. D., Wijohandoko, T., Yanuarso, B. P., & Tumanggor, M. (2026). Optimizing Micro-Business Financial Management in Benda Baru Subdistrict Through Financial Management Training. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 01-10.
- Pasaribu, V. L. D., Anggelita, A. Y., Putri, A. N., Wiyadi, A., & Fatonah, D. (2026). Counseling on Cultivating an Entrepreneurial Spirit in the Digital Era. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 19-27.
- Pasaribu, V. L. D., Witjaksono, M. G., Khoerunnisa, D., & Maharani, N. (2026). Social Media Ethics at the Wisma Karya Bakti Orphanage. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1).
- Pasaribu, V. L. D., Sulistyawati, R., Tupamahu, J., & Sabila, S. (2026). The Role of Soft Skills in Shaping Students' Leadership and Social Responsibility in the Era of Society 5.0. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1).
- Pasaribu, V. L. D., Zalukhu, M., & Akbar, I. M. (2026). Smart and Responsible Leadership of Vocational High School Students in the Era of Society 5.0. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 181-190.
- Pasaribu, V. L. D., Hermanto, H., Bidaya, Y., & Buulolo, R. (2026). Leadership Transformation Strategies to Strengthen the Responsibility and Character of Vocational High School Students in the Society 5.0 Era. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 211-220.
- Pasaribu, V. L. D., Priyanto, G., Ndruru, K., & Indrawan, J. (2026). Leadership Camp Era 5.0: Developing Leadership and Social Responsibility in Students. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 191-199.
- Pasaribu, V. L. D., Juraemi, A. F. R., Nabila, S., & Suwandi, W. (2026). The Influence of Family Environment on High School Students' Learning Motivation. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 987-996

- Pasaribu, V. L. D., Wardatun, L. S., Pandhuwinata, P., & Laurent, S. (2026). The Relationship Between Harassment and Self-Confidence Levels of Vocational High School Students. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 966-976.
- Pasaribu, V. L. D., Zakaria, D. A., Jamil, N. A., & Septiana, Z. D. (2026). Transforming Financial Education: Preparing an Independent and Resilient Young Generation. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 919-931.
- Pasaribu, V. L. D., Sulistiawati, L., & Handayani, T. (2026). Improving Generation Z's Financial Resilience Through Digital Financial Literacy at Daarul Shafa Islamic Vocational School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 954-966
- Pasaribu, V. L. D., Aryanto, Y. K., Daryanto, R., & Sofyan, D. A. (2026). Holistic Education: Combining Financial Literacy and Soft Skills in High Schools. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 942-954.
- Pasaribu, V. L. D., Tasya, F. S., & Anwariah, Y. (2026). The Influence of Verbal Violence on Adolescent Mental Health in School Environments. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 976-987.
- Pasaribu, V. L. D., Mayshitta, L. A., Novendra, S. R., & Andini, A. F. (2026). The Relationship Between Peer Bullying and Decreased Learning Interest in Vocational High School Students. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 908-919
- Pasaribu, V. L. D., Sari, R. M., Pujawati, S., & Herlita, T. (2026). The Role of Soft Skills in Cultivating an Entrepreneurial Spirit Among Teenagers. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 931-942.
- Pasaribu, V. L. D., Adiyani, M., Auliaputri, N., & Fadilah, P. R. (2026). Training on Using Microsoft Word in Writing Papers to Support High School Students at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 314-323.
- Pasaribu, V. L. D., Aribah, N. N., & Pambudi, G. (2026). Leadership & Teamwork Class: Collaboration, Not Competition. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 283-289.
- Pasaribu, V. L. D., Dzikirullah, D., Putri, G. A. O., & Saputri, O. R. (2026). The Role of Financial Education in Shaping the Savings Behavior of Students in Islamic Boarding Schools. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 334-343.
- Prabowo, R. N., Siahaan, H., Pasaribu, V. L. D., & Kurniawat, T. R. (2026). Career Motivation: Ready to Work, Ready to Create, Ready to Become. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 290-296.
- Pasaribu, V. L. D., Putri, R. A., Hidayah, S. N., & Sofhin, S. A. (2026). Building Educational Awareness of the Dangers of Free Association for Students at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School, Setu District, South Tangerang. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 475-484.
- Pasaribu, V. L. D., Rahmadani, R., Riswadi, A. N., & Yuliyani, A. L. (2026). Financial Literacy and Strengthening the Character of Islamic Students in Facing Modern Economic Challenges. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 344-354

- Pasaribu, V. L. D., Ikhwan, M., Pratama, I. S. P., & Saputra, R. A. (2026). Strengthening the Entrepreneurial Spirit of Young People Through Business-Based Greenpreneur Programs in the Digital Era. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 446-456.
- Pasaribu, V. L. D., Fadilla, D., & Saputra, R. M. (2026). The Influence of Social Media Use on Promiscuity among School Adolescents at Al-Hidayah Vocational School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 390-399.
- Pasaribu, V. L. D., Al Agaf, S., Syahwita, D., & Ameliya, E. (2026). Creative CV and Portfolio Creation Training Using Canva to Improve Work Readiness and Organizational Skills for High School Students at Nurul Ihsan Islamic Boarding School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 497-504.
- Pasaribu, V. L. D., Putri, P., Anggraeni, P., & Ramadani, N. (2026). Counseling on Optimization and Innovation in Building Personal Branding Since High School Through Linkedin to Increase Career Opportunities in the Tight Competition in the Industrial World for High School Students at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 466-474.
- Pasaribu, V. L. D., Sherlyana, G. Z., Kautaman, I. R., & Cedar, R. M. (2026). Time Management & Productivity A la Gen Z. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 306-315.
- Pasaribu, V. L. D., Agustina, A., & Amelia, G. (2026). Powerpoint Software Learning Media Training to Increase Student Learning Enthusiasm and Literacy. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 505-513.
- Pangestu, B. B., Fitria, N., Dewi, S. M., & Pasaribu, V. L. D. (2026). Public Speaking & Personal Branding Class: Dare to Appear in Front of the Camera. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 297-305.
- Pasaribu, V. L. D., Hafit, R., Khairunnisa, A. A., & Daulay, T. A. P. (2026). Digital Marketing Workshop: How to Sell Online Through Social Media at Al-Hikmah Vocational School, Jakarta. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 316-323.
- Pasaribu, V. L. D., Fatimawati, E., Rasyid, R. R. M., & Pramudita, A. A. (2026). The Relationship Between Financial Literacy and the Consumptive Behavior of Students at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 324-333.
- Pasaribu, V. L. D., Zaskia, S. A., Arum, D. P., & Waluyo, J. (2026). Utilization of AI and Information Technology in the World of Education to Increase Learning Efficiency and Creativity. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 355-365.
- Pasaribu, V. L. D., Saputra, R. N., Istiqomah, T. N., & Lestari, M. (2026). Evaluation of Student Readiness in Facing the Transition to Post-Vocational School Life, Between the World of Work and the World of Higher Education. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 410-420.
- Pasaribu, V. L. D., Utomo, M. R. A., Ridwan, M., & Rizaldi, M. (2026). Socialization and Education on Clean and Healthy Lifestyle Patterns (PHBS) in Schools and Households. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 430-437.

- Pasaribu, V. L. D., Saputra, A. A., Alfari, R., & AS, N. I. F. (2026). The Influence of Social Media Use on Free Association in School Environments. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 377-389.
- Pasaribu, V. L. D., Putri, A. S., Lestari, A., & Wahyuni, S. P. (2026). Household Waste Management Training Towards a Clean and Healthy Environment. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 366-376.
- Pasaribu, V. L. D., Dwitama, M. C. A., Simanullang, S. A., & Putri, D. R. (2026). Utilization of AI (Artificial Intelligence) in Teaching and Learning Activities for Students of Nurul Iksan Islamic Boarding School in Momonggor Village. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 485-496.
- Pasaribu, V. L. D., Sholeh, M. I., Fitriani, P., & Gustiansyah, M. F. (2026). Optimizing Investment Portfolios with Mutual Funds and Stocks: Strategies for Optimizing Investment Portfolios by Combining Mutual Funds and Stocks. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 421-429.
- Pasaribu, V. L. D., Syaukani, M. H., Saputra, M. R., & Andrean, R. (2026). The Role of Leadership in Creating a Positive and Collaborative Learning Environment. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 438-445.
- Pasaribu, V. L. D., Fatawi, A., Sumarno, K. R. P., & Ulya, N. K. (2026). Utilization of Social Media as a Means of Promoting Products Created by Students of Al-Hidayah Vocational School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 400-409.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). New York: McGraw-Hill Education.