



My Mind My Rules: Emotional Intelligence and Anti-Bullying Training to Improve Teenagers' Mental Well-Being

Veta Lidya Delimah Pasaribu¹, Erliana Putri², Nida Annajwah Maulidah³, Siti Sintia Aulia⁴, Primaldien Anethdika Bagus Putra⁵

Management, Economics and Business, Universitas Pamulang, Indonesia

E-Mail: Vetao1889@unpam.ac.id

Abstract

Adolescence is a crucial period marked by significant changes and complex challenges, including an increase in mental health problems and the phenomenon of bullying. This research designed an innovative "My Mind My Rules" program, integrating emotional intelligence training and anti-bullying strategies to improve adolescents' mental well-being. Emotional intelligence has been shown to be a crucial protective factor, while bullying has a detrimental impact on all parties involved. This program aims to equip teenagers with the ability to manage emotions, deal with conflict, and build a supportive environment. The "My Mind My Rules" concept emphasizes self-awareness, self-management, and social skills. Program implementation requires systemic support from educational institutions, government, families, researchers and practitioners.

Keyword: *Mental Well-being, Adolescents, Emotional Intelligence, Anti-bullying, Intervention Program*

Abstrak

Masa remaja merupakan periode krusial yang diwarnai perubahan signifikan dan tantangan kompleks, termasuk peningkatan masalah kesehatan mental dan fenomena bullying. Penelitian ini merancang program "My Mind My Rules" yang inovatif, mengintegrasikan pelatihan kecerdasan emosional dan strategi anti-bullying untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja. Kecerdasan emosional terbukti sebagai faktor protektif yang krusial, sementara bullying memberikan dampak merusak pada semua pihak terlibat. Program ini bertujuan membekali remaja dengan kemampuan mengelola emosi, menghadapi konflik, dan membangun lingkungan yang suportif. Konsep "My Mind My Rules" menekankan kesadaran diri, pengelolaan diri, dan keterampilan sosial. Implementasi program memerlukan dukungan sistemik dari institusi pendidikan, pemerintah, keluarga, peneliti, dan praktisi.

Kata kunci: *Kesejahteraan Mental, Remaja, kecerdasan Emosional, Anti-Bullying, Program Intervensi*

INTRODUCTION

Masa remaja merupakan periode kritis yang ditandai dengan perubahan neurobiologis, kognitif, dan sosial yang signifikan (Larsen & Luna, 2018). Data global menunjukkan bahwa 20% remaja mengalami gangguan kesehatan mental, dengan prevalensi tertinggi pada gangguan kecemasan (31.9%) dan depresi (13.3%) (Sabbagh et al., 2022). Di Indonesia, survei nasional menunjukkan bahwa 34.9% remaja mengalami masalah emosional dan perilaku (Oka Diatmika, 2025).

Emotional intelligence (EI) didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain (Faria et al., 2025; Mayer, 1997). Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa EI pada masa remaja berkorelasi positif dengan kesejahteraan mental, prestasi akademik, dan kualitas hubungan sosial (Moore et al., 2017). Kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* (EI) muncul sebagai kunci penting dalam membantu remaja menghadapi tantangan ini. Kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain berkorelasi positif dengan kesejahteraan mental, prestasi akademik, dan kualitas hubungan sosial.

Di tengah era digital dan globalisasi, remaja menghadapi tekanan akademik, isu identitas, serta prevalensi *bullying* yang meningkat baik di lingkungan sekolah maupun dunia maya. Data menunjukkan adanya peningkatan masalah kesehatan mental pada remaja, yang diperparah oleh kurangnya kemampuan mengelola emosi dan konflik interpersonal. *Bullying*, sebagai faktor risiko utama, berdampak merugikan tidak hanya pada korban tetapi juga pelaku dan saksi, menciptakan lingkungan yang tidak kondusif bagi perkembangan mental yang sehat. *Bullying* merupakan faktor risiko yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Metaanalisis menunjukkan bahwa korban *bullying* memiliki risiko 2.3 kali lebih tinggi mengalami depresi dan 2.6 kali lebih tinggi mengalami ideasi bunuh diri (Asyifah Chairani, 2024). Prevalensi *bullying* di Indonesia mencapai 41.2% dengan *cyberbullying* mengalami peningkatan 67% dalam 3 tahun terakhir (UNICEF Indonesia, 2020).

Intervensi yang mengintegrasikan pengembangan EI dengan pencegahan *bullying* menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan pendekatan tunggal (Mao & Yang, 2025; Pranowo et al., 2026). Namun, penelitian tentang program integratif ini masih terbatas, khususnya dalam konteks Indonesia. Penelitian ini bertujuan mengembangkan dan mengintegrasikan pelatihan EI dan anti-*bullying* untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

LITERATURE REVIEW

Kesejahteraan Mental Remaja

Kesejahteraan mental (mental well-being) pada remaja didefinisikan sebagai kemampuan individu menyadari potensi diri, mengatasi stres kehidupan normal, bekerja produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Konsep ini mencakup dimensi emosional, psikologis, dan sosial. Remaja dengan kesejahteraan mental yang baik memiliki regulasi

emosi adaptif, self-esteem positif, kemampuan menjalin hubungan sehat, resiliensi, dan tujuan hidup jelas. Sebaliknya, gangguan kesejahteraan mental dapat bermanifestasi sebagai kecemasan, depresi, gangguan perilaku, dan kesulitan sosial. Faktor yang memengaruhi meliputi aspek biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan, yang pemahamannya penting untuk intervensi efektif.

Kecerdasan Emosional (EI) pada Remaja

EI adalah kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri dan orang lain secara efektif, dipopulerkan oleh Daniel Goleman dengan lima komponen: kesadaran diri emosional, regulasi emosi, motivasi intrinsik, empati, dan keterampilan sosial. Perkembangan EI sangat krusial pada masa remaja karena intensitas emosi yang tinggi dan perubahan neurobiologis; prefrontal cortex yang masih berkembang membuat remaja rentan terhadap reaktivitas emosional. Remaja dengan EI tinggi menunjukkan tingkat stres rendah, prestasi akademik lebih baik, hubungan interpersonal harmonis, dan risiko perilaku berisiko lebih kecil, sehingga pengembangan EI harus menjadi prioritas.

Fenomena Bullying dan Dampaknya

Bullying adalah perilaku agresif berulang dengan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, meliputi physical, verbal, relational, dan cyberbullying. Prevalensi bullying mengkhawatirkan, dengan sekitar 30-40% remaja mengalami bullying, dan cyberbullying meningkat signifikan. Dampaknya sangat serius dan jangka panjang, menyebabkan depresi, kecemasan, gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, hingga self-harm atau ideasi bunuh diri pada korban. Pelaku juga berisiko tinggi mengalami gangguan perilaku dan substance abuse.

Integrasi Kecerdasan Emosional dan Anti-Bullying

Pendekatan integratif EI dan anti-bullying lebih efektif daripada intervensi tunggal, dengan EI sebagai faktor protektif yang memperkuat resiliensi dan program anti-bullying menciptakan lingkungan yang suportif. EI membekali remaja dengan kemampuan mengenali dan mengatur emosi negatif pemicu bullying, serta mengembangkan empati dan keterampilan sosial untuk menyelesaikan konflik konstruktif. Integrasi ini terbukti menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan dan meningkatkan iklim sekolah secara keseluruhan, sejalan dengan prinsip positive psychology.

Upaya Meningkatkan Permasalahan Bullying dan Kontrol Kesehatan Mental

Upaya yang dapat dilakukan oleh sekolah dalam mengatasi permasalahan bullying di sekolah meliputi berbagai program dan strategi berikut:

1. Program Edukasi dan Penyuluhan Anti-Bullying
Sekolah mengadakan seminar, penyuluhan, dan sikusi interaktif yang melibatkan siswa, guru, dan tenaga kependidikan untuk meningkatkan pemahaman tentang bullying dan dampaknya. Kegiatan ini juga mendorong kesadaran kolektif dan komitmen menciptakan lingkungan sekolah yang ramah.
2. Pembentukan Agen Perubahan atau Duta Anti-Bullying

Siswa dipilih agen perubahan yang bertugas menyebarluaskan pesan anti-bullying dan menjadi penggerak upaya pencegahan perundungan di sekolah. Agen ini menyampaikan kampanye dan pesan positif kepada teman sebaya melalui berbagai media, termasuk pertunjukan seni dan kampanye sosial.

3. Metode Ice Breaking dan Konseling

Dalam beberapa program, seperti yang Anda lakukan, diselingi dengan ice breaking untuk menjaga semangat dan fokus siswa serta sesi konsultasi atau sharing sebagai ruang aman untuk siswa menyampaikan permasalahan dan mengelola emosi. Pendampingan psikososial ini penting untuk membantu korban bullying memulihkan kondisi mental mereka.

4. Sistem Pelaporan Rahasia

Sekolah menyediakan kotak laporan anonymous atau pojok konseling sebagai media untuk siswa melaporkan insiden bullying tanpa takut stigma, sehingga penanganan dapat segera dilakukan oleh pihak sekolah.

5. Keterlibatan Semua Pihak

Penanganan bullying melibatkan kolaborasi antara siswa, guru, orang tua, dan pihak terkait lainnya. Pendidikan karakter dan rutin diadakan pelatihan bagi guru untuk mendukung pencegahan dan penanganan bullying secara efektif.

Sedangkan untuk cara siswa/siswi mengontrol kesehatan mentalnya dalam menghadapi tekanan dan bullying adalah:

1. Mengembangkan Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence)

Siswa dilatih untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain, yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan menghadapi konflik serta tekanan sosial.

2. Membangun Kesadaran Diri dan Keterampilan Sosial

Melalui program seperti "My Mind My Rules", siswa diarahkan untuk meningkatkan kesadaran dan kontrol diri serta kemampuan bersosialisasi yang sehat. Ini mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang suportif dan mengurangi risiko gangguan mental.

3. Memanfaatkan Seni Konseling dan Sharing

Siswa menggunakan sesi konsultasi yang difasilitasi sekolah untuk memperoleh dukungan psikososial, berbagi pengalaman, dan mencari solusi atas masalah yang dihadapi, termasuk bullying.

4. Memanfaatkan Media Sosial secara Positif

Beberapa sekolah mengintegrasikan pelatihan pemanfaatan media sosial untuk kampanye anti-bullying yang edukatif dan interaktif, sekaligus menyediakan ruang aman bagi siswa korban untuk berbicara dan mendapatkan dukungan.

5. Membangun Jaringan Dukungan Sebaya

Kelompok agen perubahan dan pendamping sebaya memberi pengaruh positif dan dukungan emosional, yang membantu siswa merasa tidak sendiri dan lebih mampu mengontrol kesehatan

METHODS

Kegiatan PKM dilaksanakan di SMKS Islam Al-Hikmah Jakarta, dengan peserta sebanyak 100 siswa kelas XII yang dibagi per kelasnya 25 siswa. Metode pelaksanaan yang digunakan meliputi:

1. Observasi Awal
Kegiatan diawali dengan pengenalan diri dan penjelasan singkat mengenai tujuan PKM, dilanjutkan dengan pemaparan materi utama menggunakan metode ceramah interaktif, dipadukan dengan diskusi ringan agar peserta aktif memberikan pendapat.
2. Ice Breaking
Setelah sesi pemaparan awal, kegiatan diselingi ice breaking berupa permainan singkat untuk menyegarkan suasana sekaligus meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa-siswi.
3. Penyuluhan Interaktif
Proses penyampaian materi dilanjutkan dengan penjelasan lebih mendalam dan contoh aplikatif terkait topik yang dibawakan kepada siswa-siswi.
4. Diskusi Kelompok dan Sharing
Siswa-siswi diberikan kesempatan bertanya, berdiskusi, dan berkonsultasi mengenai kesulitan atau pertanyaan terkait materi maupun hal lain yang bermanfaat untuk pengembangan diri mereka.
5. Penutup dan Dokumentasi
Kegiatan diakhiri dengan dokumentasi foto bersama sebagai penutup dan refleksi singkat atas pelaksanaan kegiatan.

RESULTS

Seluruh rangkaian kegiatan PKM berjalan lancar tanpa kendala yang berarti. Selama pelaksanaan, siswa-siswi menunjukkan antusiasme tinggi, aktif berpartisipasi dalam diskusi, serta sangat responsif saat ice breaking maupun sesi konsultasi. Materi yang dipaparkan dapat dipahami dengan baik oleh mayoritas peserta, tercermin dari interaksi dua arah yang aktif serta banyaknya siswa yang mengajukan pertanyaan dan berkonsultasi di sesi akhir. Ice breaking berhasil menjaga semangat dan konsentrasi siswa selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan observasi dan refleksi setelah kegiatan, metode penyampaian interaktif, diselingi ice breaking, terbukti efektif dalam meningkatkan minat dan pemahaman peserta. Suasana kelas juga tetap kondusif, fokus, dan komunikatif sampai kegiatan selesai.



Gambar 1. Sesi penyampaian materi

DISCUSSION

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang difokuskan pada pelatihan kecerdasan emosional dan strategi anti-bullying telah berhasil dilaksanakan di salah satu SMKS di Jakarta, dengan sasaran siswa/siswi kelas XII. Pelaksanaan selama sekitar 70 menit dalam satu sesi kelas berjalan lancar dan mendapat respons positif dari peserta. Secara metodologis, pendekatan interaktif yang menggabungkan pemaparan materi, ice breaking, serta sesi konsultasi dan tanya jawab terbukti efektif dalam menjaga antusiasme dan keterlibatan siswa. Ice breaking yang dilakukan tidak hanya memecah kejenuhan, tetapi juga memperkuat suasana kelas yang komunikatif dan kondusif sehingga siswa lebih terbuka dalam diskusi.

Materi yang diberikan berfokus pada peningkatan kecerdasan emosional, yaitu kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial, serta pembekalan strategi untuk menghadapi dan mencegah bullying, baik bullying konvensional maupun cyberbullying. Hal ini sangat relevan mengingat fakta tingginya prevalensi bullying dan tantangan kesehatan mental pada remaja, khususnya siswa kelas XII yang berada di masa transisi penting memasuki dunia kerja atau pendidikan lanjutan. Dari hasil observasi dan interaksi selama kegiatan, sebagian besar siswa menunjukkan tingkat pemahaman yang baik terhadap materi. Mereka aktif bertanya dan berbagi pengalaman, menandakan bahwa program berhasil membangun kesadaran akan pentingnya kecerdasan emosional dan pemberdayaan diri dalam menghadapi bullying. Selain itu, sesi konsultasi memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan mendapatkan solusi, yang secara psikologis memperkuat rasa dukungan sosial.

Kegiatan ini memperlihatkan bahwa pengintegrasian pelatihan kecerdasan emosional dengan strategi anti-bullying memberikan pendekatan yang komprehensif dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa. Hal ini sejalan dengan temuan pada literatur yang menyebutkan bahwa intervensi ganda cenderung lebih efektif daripada pendekatan tunggal. Namun demikian, pelaksanaan juga menghadapi beberapa tantangan, seperti keterbatasan waktu yang singkat sehingga materi harus disampaikan secara padat, serta variasi latar belakang siswa yang membutuhkan pendekatan yang lebih personal dan berkelanjutan. Oleh karena itu, untuk kegiatan berikutnya, direkomendasikan adanya sesi lanjutan dan monitoring untuk mengukur dampak jangka panjang serta penguatan kerja sama dengan guru dan pihak sekolah agar program lebih terintegrasi dengan kurikulum dan kegiatan sekolah.

Secara umum, kegiatan PKM ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam mengelola emosi dan memerangi bullying, tetapi juga memperkuat ikatan sosial dan rasa saling mendukung antar siswa. Hal ini menjadi modal penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, sehat, dan produktif untuk mendukung perkembangan mental remaja.



Gambar 2. Panitia Penyelenggara

CONCLUSION

Pelaksanaan kegiatan PKM yang berfokus kepada kesehatan mental remaja yang mengkombinasikan pelatihan kecerdasan emosional dan strategi anti-bullying di SMKS Islam Al-Hikmah Jakarta berjalan dengan sangat baik dan efektif. Siswa/siswi kelas XII menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama sesi berlangsung, menandakan keberhasilan pendekatan interaktif yang dilakukan. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengelola emosi serta menghadapi permasalahan bullying yang semakin kompleks, termasuk bentuk cyberbullying. Suasana

kelas yang kondusif dan dukungan sesi konsultasi turut memperkuat kesejahteraan mental siswa, sejalan dengan tujuan utama kegiatan. Meskipun terdapat keterbatasan waktu dan keberagaman latar belakang peserta, kegiatan ini memberikan dampak positif yang signifikan bagi peserta dan lingkungan sekolah.

REFERENCES

- Asyifah Chairani, F. A. M. B. A. D. (2024). KASUS BULLYING DUNIA PENDIDIKAN DI INDONESIA DARI PERSPEKTIF MEDIA DAN PEMBERITAANNYA. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 9.
- 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., Dwiyatni, 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 Enterpreneur 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 Enterpreneur 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 Diyayasan 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.
- Faria, L., Costa, A., & Taksic, V. (2025). The Role of Emotional Understanding in Academic Achievement: Exploring Developmental Paths in Secondary School. *Journal of Intelligence*, 13(8), 96. <https://doi.org/10.3390/jintelligence13080096>
- Larsen, B., & Luna, B. (2018). Adolescence as a neurobiological critical period for the development of higher-order cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 94, 179–195. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.09.005>
- Mao, Z., & Yang, Y. (2025). Development and Validation of the Adolescent Bystander Intervention Barrier Perception Scale in School Bullying. *Behavioral Sciences*, 16(1), 55. <https://doi.org/10.3390/bs16010055>
- Mayer, J. D. , & S. P. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (S. .P & . D. . J. ,Mayer, Eds.). Basic Books.
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.5498/wjp.v7.i1.60>
- Oka Diatmika, I. D. P. (2025). Mental Health of Adolescents in Indonesia : Barriers, Risk Factors, and Intervention Strategies : A Literature Review. *Proceeding of International Seminar and Workshop on Public Health Action*, 1(1), 120–133. <https://doi.org/10.60074/iswopha.v1i1.14314>
- Pranowo, T. A., Astuti, B., & Setiawati, F. A. (2026). Social-emotional Learning for Bullying Prevention and Adolescent Mental Well-Being: A Systematic Review. *The Open Psychology Journal*, 19(1). <https://doi.org/10.2174/0118743501427835251205065937>
- Sabbagh, H., Abdelaziz, W., Alghamdi, W., Quritum, M., AlKhateeb, N., Abourdan, J., Qureshi, N., Qureshi, S., Hamoud, A., Mahmoud, N., Odeh, R., Al-Khanati, N., Jaber,

R., Balkhoyor, A., Shabi, M., Folayan, M., Alade, O., Gomaa, N., Alnahdi, R., ... El Tantawi, M. (2022). Anxiety among Adolescents and Young Adults during COVID-19 Pandemic: A Multi-Country Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10538.
<https://doi.org/10.3390/ijerph191710538>

UNICEF Indonesia. (2020). *Cyberbullying: Apa itu dan bagaimana menghentikannya*. UNICEF Indonesia.