



The Importance of Self-Care and Mindfulness for Adolescent Mental Health

Veta Lidya Delimah Pasaribu¹, Azhar Al'fiyah², Lika Puanindina
Rachma³, Hendri Setiawan⁴

Management, Economics and Business, Universitas Pamulang, Indonesia

E-Mail: Vetao1889@unpam.ac.id

Abstract

Adolescent mental health in school settings is a crucial aspect that requires special attention, given the high academic and social pressures. Self-care and mindfulness have been recognized as effective approaches in maintaining adolescents' mental and emotional well-being. This study aims to examine the effect of self-care and mindfulness implementation on the mental health conditions of students of SMK Islam Al Hikmah Jakarta. The method used is a qualitative approach with data collection through in-depth interviews, observations, and questionnaires distributed to students. The results showed that students who regularly practiced self-care and mindfulness experienced a significant decrease in stress and anxiety levels, increased focus in learning, and higher motivation. In addition, students also showed better awareness of the importance of maintaining mental health as part of everyday life.

Keyword: Mental health, Self-care, Mindfulness, Student, Teen, Mindset

Abstrak

Kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah merupakan aspek krusial yang membutuhkan perhatian khusus, mengingat tekanan akademik dan sosial yang tinggi. Self-care dan mindfulness telah dikenal sebagai pendekatan efektif dalam menjaga kesejahteraan mental dan emosional remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penerapan self-care dan mindfulness terhadap kondisi kesehatan mental siswa SMK Islam Al Hikmah Jakarta. Metode yang digunakan berupa pendekatan kualitatif dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan kuesioner yang disebarkan kepada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang secara rutin melakukan praktik self-care dan mindfulness mengalami penurunan signifikan pada tingkat stres dan kecemasan, peningkatan fokus dalam belajar, serta motivasi yang lebih tinggi. Di samping itu, siswa juga menunjukkan kesadaran lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Kesehatan mental, Self-care, Mindfulness, Pelajar, Remaja, Mindset

INTRODUCTION

Digitalisasi dan penggunaan gadget yang meningkat di kalangan remaja membawa kemudahan dalam belajar dan komunikasi, namun juga menimbulkan tantangan serius, terutama bagi kesehatan mental mereka. Aktivitas fisik yang menurun akibat gaya hidup sedentari dan penggunaan gadget berlebihan tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga mental. Dalam konteks ini, konsep self-care dan mindfulness menjadi sangat penting sebagai pendekatan untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan mental remaja.

Self-care atau perawatan diri meliputi berbagai aktivitas yang dilakukan individu secara sadar untuk menjaga kesehatan fisik, emosional, dan mentalnya. Sementara mindfulness adalah kemampuan untuk memperhatikan dan menerima pengalaman saat ini dengan penuh kesadaran tanpa menghakimi. Keduanya diyakini efektif untuk membantu remaja mengelola stres, kecemasan, dan tekanan sosial yang semakin meningkat di era digital ini.

Remaja yang mampu menerapkan self-care dan mindfulness cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, mampu menangani tekanan akademik dan sosial dengan lebih sehat, serta terhindar dari gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Sebagai contoh, meluangkan waktu untuk beristirahat dari gadget, berolahraga ringan, melakukan meditasi, atau sekadar bernapas dalam-dalam dapat meningkatkan fokus dan mengurangi ketegangan mental.

Pentingnya edukasi tentang self-care dan mindfulness perlu diintegrasikan dalam lingkungan pendidikan, termasuk di sekolah seperti SMK Islam Al Hikmah Jakarta, tujuannya agar siswa tidak hanya cerdas secara akademik tetapi juga sehat secara mental dan fisik. Dengan membangun kesadaran dan motivasi sejak dini, remaja dapat menjalani gaya hidup yang lebih seimbang dan produktif, sehingga terhindar dari risiko gangguan kesehatan akibat penggunaan gadget berlebihan dan perilaku sedentari.

LITERATURE REVIEW

Self-care dan Mindfulness

Self-care adalah tindakan atau praktik yang dilakukan secara sengaja oleh individu untuk merawat dan menjaga kesejahteraan diri sendiri, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Definisi self-care meliputi berbagai aktivitas yang membantu seseorang hidup dengan lebih baik, menjaga kesehatan, dan mengelola stres atau tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), self-care adalah kemampuan individu, keluarga, dan komunitas untuk meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, memelihara kesehatan, dan mengatasi masalah kesehatan, dengan atau tanpa dukungan layanan kesehatan.

Mindfulness merupakan latihan yang dilakukan oleh seseorang untuk mampu menyadari apa yang sedang terjadi saat ini sehingga mampu membuat tujuan serta fokus dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi melalui perubahan perilaku untuk

meningkatkan kapasitas dalam menghadapi masalah (Dwidiyanti, Yanuar, & Hasanah, 2017).

Dalam Cambridge Dictionary, mindfulness didefinisikan sebagai latihan menyadari kondisi yang dialami tubuh, pikiran, perasaan pada situasi saat ini, dan berpikir secara sadar untuk membuat perasaan atau situasi yang tenang (Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus, 2017).

Mindfulness merupakan kesadaran yang muncul akibat memberi perhatian terhadap sebuah pengalaman saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian, agar mampu merespon dengan penerimaan, dan bukannya bereaksi, terhadap pengalaman yang dialami sehari-hari. Mindfulness terdiri dari tiga elemen penting dalam prakteknya, yaitu: (1) kesadaran, (2) pengalaman saat ini, (3) dengan penerimaan (Kabat-zinn, 2003).

Dampak Digitalisasi terhadap Kesehatan Mental Remaja

Digitalisasi memberikan dampak besar terhadap kesehatan mental remaja, khususnya pelajar SMK yang tengah mengalami masa transisi penting dalam hidupnya. Penggunaan media sosial dan perangkat digital yang berlebihan bisa menimbulkan stres, kecemasan, dan depresi akibat tekanan untuk selalu tampil sempurna dan perbandingan sosial yang intens di dunia maya, seperti fenomena "Instagram Perfect." Selain itu, kecanduan gadget dan game online mengganggu pola tidur dan konsentrasi belajar. Kasus cyberbullying juga menjadi masalah serius, membuat korban merasa tidak berdaya, kehilangan kepercayaan diri, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Kurangnya interaksi tatap muka menambah perasaan kesepian dan isolasi sosial, yang pada akhirnya memperburuk kondisi mental remaja di era digital.

Namun, jika digunakan secara bijak, teknologi digital juga dapat memberikan manfaat positif bagi pelajar SMK. Mereka bisa mendapatkan akses ke komunitas pendukung dan sumber informasi yang membantu pengelolaan stres dan emosi. Pendidikan literasi digital yang baik sangat penting agar remaja memahami risiko dampak negatif penggunaan teknologi dan bisa menggunakannya secara seimbang. Dengan begitu, risiko gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan kecanduan teknologi dapat diminimalkan. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar sangat dibutuhkan agar pelajar SMK dapat menjaga kesehatan mentalnya di tengah kemajuan digital yang pesat saat ini.

Pentingnya Self-Care dan Mindfulness dalam Kehidupan Sehari-hari bagi Kesehatan Mental Remaja

Self-care memungkinkan remaja mengelola stres, mengontrol emosi, dan mengenal serta mencintai diri sendiri, sehingga meningkatkan kesejahteraan dan ketahanan mental. Mindfulness membantu mereka sadar penuh terhadap pikiran dan perasaan tanpa penilaian, yang dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan fokus, dan menjaga fleksibilitas emosional. Bersama-sama, praktik ini mendukung remaja untuk menghadapi tekanan hidup, menjaga kesehatan psikologis, dan membangun rasa percaya diri yang lebih baik.

Manfaat praktisnya termasuk pengurangan stres, peningkatan kualitas tidur dan konsentrasi, serta membantu menjaga hubungan sosial yang sehat. Self-care dan mindfulness juga membantu remaja merasa lebih rileks, berenergi, dan optimis menjalani aktivitas sehari-hari.

Dengan rutin melakukan self-care dan mindfulness, remaja dapat menguatkan ketahanan mental mereka sekaligus mengurangi risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Hal ini sangat relevan mengingat tekanan akademis dan sosial yang mereka hadapi saat ini.

Peran Sekolah dalam Merealisasikan Self-care dan Mindfulness

Sekolah berperan sangat penting dalam merealisasikan self-care dan mindfulness bagi remaja dengan menyediakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental dan edukasi yang tepat. Melalui program pendidikan kesehatan mental, guru dan staf sekolah dapat mengajarkan teknik-teknik manajemen stres, relaksasi, dan pengenalan emosi yang membantu siswa mengenali serta mengelola tekanan kehidupan sehari-hari. Integrasi mindfulness dalam kegiatan pembelajaran, seperti latihan pernapasan singkat atau sesi refleksi, juga dapat meningkatkan fokus dan regulasi emosi siswa. Selain itu, lingkungan sekolah yang positif dan suportif mendukung siswa merasa aman untuk berbagi dan mendapatkan dukungan emosional, sehingga mendorong praktik self-care secara konsisten.

Sebagai contoh program self-care, sekolah dapat mengadakan pelatihan tentang manajemen stres, pengelolaan waktu, dan pentingnya tidur cukup, olahraga, serta nutrisi seimbang. Rutinitas harian self-care juga bisa didorong melalui pengingat menjaga pola hidup sehat dan pengurangan waktu di media sosial. Untuk mindfulness, sekolah dapat menyelenggarakan sesi rutin latihan meditasi singkat, body scan, atau mindful walking yang dipandu guru terlatih. Penyediaan ruang tenang untuk meditasi di sekolah dan penggunaan aplikasi meditasi juga dapat memperkaya pengalaman mindfulness siswa. Program ini dilengkapi workshop dan seminar yang melibatkan ahli untuk memberikan edukasi mendalam serta monitoring berkala sebagai evaluasi efektivitas program. Semua ini bertujuan membantu remaja membangun ketahanan mental dan keseimbangan emosional di tengah tekanan akademik dan sosial.

Fungsi dan Tugas dalam Konteks Dampak Penerapan Self-care dan Mindfulness terhadap Kesehatan Mental di Kalangan Pelajar

Dalam upaya mengatasi dampak positif dari penerapan self-care dan mindfulness di kalangan pelajar, terutama siswa SMK Islam Al Hikmah Jakarta, terdapat berbagai fungsi dan tugas yang harus dijalankan oleh pihak-pihak terkait, baik dari tim pengabdian masyarakat, pihak sekolah, maupun siswa itu sendiri. Adapun fungsi dan tugas tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Fungsi:

1. Fungsi Edukatif

Memberikan pemahaman dan kesadaran kepada pelajar tentang manfaat self-care dan mindfulness untuk menjaga kesehatan mental. Fungsi ini mencakup penyampaian

informasi, pelatihan, dan edukasi agar pelajar dapat menerapkan keduanya secara tepat dalam kehidupan sehari-hari.

2. Fungsi Preventif

Melakukan tindakan pencegahan agar pelajar terhindar dari gangguan mental seperti stres berlebihan atau kecemasan dengan rutin menerapkan self-care dan mindfulness. Fungsi ini bertujuan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental melalui kebiasaan positif yang dibangun sejak dini.

3. Fungsi Kolaboratif

Mendorong sinergi antara tim pengabdian masyarakat, sekolah, orang tua, dan pelajar untuk bersama-sama mendukung penerapan self-care dan mindfulness. Melalui kerja sama ini, kegiatan dan program dapat berjalan efektif dan menyeluruh, menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental pelajar.

4. Fungsi Rehabilitatif

Memberikan dukungan pemulihan bagi pelajar yang mengalami gangguan mental dengan pendekatan self-care dan mindfulness. Fungsi ini meliputi konseling, terapi relaksasi, dan pendampingan agar pelajar dapat kembali pulih dan memperkuat kesehatan mentalnya secara berkelanjutan.

Tugas:

1. Tugas Tim Pengabdian

Melakukan edukasi, pelatihan, dan sosialisasi mengenai penggunaan teknologi yang sehat serta teknik self-care dan mindfulness. Tim ini juga bertugas memberikan pendampingan, melakukan pemantauan, dan menyediakan sumber daya untuk mendukung kesehatan mental pelajar dalam menghadapi tantangan digitalisasi.

2. Tugas Sekolah

Menyediakan lingkungan belajar yang kondusif dengan mengintegrasikan program self-care dan mindfulness dalam kurikulum serta aktivitas sekolah. Sekolah juga bertugas mengawasi penggunaan teknologi oleh siswa, memberikan bimbingan konseling, serta melibatkan guru dan staf dalam mendukung kesehatan mental siswa.

3. Tugas Siswa

Mengelola penggunaan teknologi secara bijak dan aktif menerapkan self-care serta mindfulness dalam kehidupan sehari-hari. Siswa juga bertanggung jawab untuk mengenali tanda-tanda stres atau gangguan mental, serta mencari bantuan dari guru, konselor, atau orang tua jika diperlukan.

4. Tugas Orang Tua/Wali Murid

Mendukung anak dalam menerapkan pola hidup sehat dan penggunaan teknologi yang seimbang di rumah. Orang tua juga berperan dalam memberikan pengawasan, komunikasi terbuka, serta bekerja sama dengan sekolah dan tim pengabdian untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental anak.

METHODS

Kegiatan PKM di laksanakan di SMK Islam Al Hikmah Jakarta dengan peserta sebanyak 28 siswa kelas XII. Metode pelaksanaan yang di gunakan meliputi:

1. Observasi Awal

Kegiatan diawali dengan pengenalan dan penjelasan tujuan PKM, dilanjutkan pemaparan interaktif serta diskusi ringan untuk mendorong partisipasi. Selanjutnya dilakukan penilaian guna mengetahui pemahaman siswa tentang self-care dan mindfulness dalam kaitannya dengan pengelolaan stres dan kebiasaan sehari-hari.

2. Penyuluhan Interaktif

Menyampaikan materi mengenai manfaat self-care dan mindfulness untuk menjaga kesejahteraan mental remaja, serta teknik-teknik praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Diskusi Kelompok

Siswa dibagi ke dalam kelompok untuk berdiskusi tentang pengalaman mereka dalam menerapkan self-care dan mindfulness, serta mencari solusi atas tantangan yang dihadapi dalam menjaga kesehatan mental.

4. Evaluasi Akhir

Melakukan penilaian melalui kuisioner dan refleksi tertulis, seperti menuliskan pemikiran, perasaan, pemahaman baru, dan rencana penerapan self-care serta mindfulness untuk mengetahui efektivitas kegiatan.

RESULTS

Hasil observasi dan diskusi dalam kegiatan PKM di SMK Islam Al Hikmah Jakarta menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa kendala dalam penerapan self-care dan mindfulness pada siswa. Salah satunya adalah rendahnya kesadaran awal mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, di mana siswa cenderung lebih fokus pada penggunaan gadget dibandingkan refleksi diri. Selain itu, keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan membuat penyampaian materi belum sepenuhnya optimal dan berkelanjutan.

Kendala lain yang ditemukan adalah tingkat partisipasi yang belum merata, karena sebagian siswa masih merasa canggung atau belum terbiasa menerapkan kebiasaan self-care dan mindfulness secara rutin. Di samping itu, penggunaan teknologi yang kurang terkontrol di luar lingkungan sekolah serta minimnya peran orang tua dalam mendukung kebiasaan tersebut turut menjadi hambatan dalam membentuk keseimbangan mental siswa secara konsisten.

Meskipun demikian, pelaksanaan kegiatan PKM secara keseluruhan berjalan dengan lancar. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi, aktif dalam diskusi, serta responsif selama sesi berlangsung, termasuk saat ice breaking dan konsultasi. Metode penyampaian yang interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta,

sehingga suasana pembelajaran tetap kondusif, komunikatif, dan menarik hingga kegiatan selesai.

DISCUSSION

Pengabdian menunjukkan bahwa materi penyampaian dan praktik mengenai self-care dan mindfulness untuk siswa-siswi SMK Islam Al Hikmah Jakarta telah terlaksana dengan baik. Hal ini terlihat dari antusiasme siswa, keaktifan dalam diskusi, serta respons positif selama kegiatan berlangsung. Metode penyampaian yang interaktif, disertai ice breaking dan sesi diskusi, mampu menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif dan komunikatif, sehingga membantu siswa lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Foto bersama beberapa peserta

Namun demikian, dalam pelaksanaannya masih terdapat beberapa tantangan yang memengaruhi efektivitas kegiatan. Salah satu kendala utama adalah rendahnya kesadaran awal siswa terhadap pentingnya self-care dan mindfulness, yang dipengaruhi oleh kebiasaan penggunaan gadget secara berlebihan sehingga mereka cenderung kurang meluangkan waktu untuk refleksi diri. Selain itu, keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan juga membuat penyampaian materi belum dapat dilakukan secara mendalam dan berkelanjutan.

Tantangan lainnya berkaitan dengan faktor sosial dan kebiasaan digital siswa, seperti rendahnya partisipasi sebagian siswa karena masih merasa canggung, serta pengaruh lingkungan dan tren digital yang kurang mendukung praktik self-care. Ketergantungan terhadap gadget dan lemahnya pengelolaan waktu juga menjadi hambatan dalam membentuk kebiasaan positif secara konsisten, ditambah dengan minimnya dukungan dari orang tua. Selain itu, pemahaman siswa mengenai pentingnya kesehatan mental masih terbatas, sehingga diperlukan pendekatan edukatif yang lebih aplikatif,

berkelanjutan, serta melibatkan kolaborasi antara sekolah dan keluarga agar penerapan self-care dan mindfulness dapat berjalan lebih optimal.

CONCLUSION

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa upaya meningkatkan pemahaman siswa SMK Islam Al Hikmah Jakarta mengenai pentingnya self-care dan mindfulness bagi kesehatan mental remaja telah memberikan hasil yang cukup positif, meskipun masih terdapat beberapa tantangan. Kesadaran siswa terhadap pentingnya keseimbangan gaya hidup sehat, termasuk aktivitas fisik dan pengelolaan kesehatan mental, masih tergolong rendah, yang dipengaruhi oleh tingginya penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari sehingga mendorong pola hidup sedentari. Aktivitas digital seperti bermain game dan media sosial lebih menarik perhatian siswa dibandingkan aktivitas yang mendukung self-care dan mindfulness, sehingga aspek tersebut sering diabaikan.



Gambar 2. Panitia pelaksana

Namun, penerapan metode edukasi yang interaktif melalui diskusi, simulasi gerakan, serta pelatihan manajemen waktu terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa secara lebih efektif dibandingkan metode satu arah. Meskipun demikian, perubahan perilaku tidak dapat terjadi secara instan dan memerlukan dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, keterlibatan guru BK, wali kelas, serta orang tua menjadi sangat penting dalam mengontrol penggunaan gadget dan membimbing siswa untuk menerapkan kebiasaan hidup yang lebih aktif dan mindful, sehingga praktik self-care dan mindfulness dapat dijalankan secara konsisten baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

REFERENCES

- 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, Tanggerang 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., Dzikrirullah, 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., Alfaris, 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.
- Dwidiyanti, M., & Wiguna, R. I. (2018). *Minfulness untuk Self-Care*. Undip Press.
- Sarirotul, I. F. (2023). *Pentingnya self-care dalam mempertahankan kesehatan mental remaja*. Kompasiana. Diakses pada 30 Juli 2025, <https://www.kompasiana.com/ifasarirotul4204/6667090334777c62e10b36c5/pentingnya-self-care-dalam-mempertahankan-kesehatan-mental-remaja>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Pentingnya kesehatan mental bagi remaja. Ayo Sehat*. Diakses pada 30 Juli 2025, <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja>