



Counseling on the Importance of Maintaining Mental Health Among Students

Veta Lidya Delimah Pasaribu¹, Wenseslaus Crus Abel Busa², Ghina thahira³, Muhammad Bayu Rizky Saputra⁴

Management, Economics and Business, Universitas Pamulang, Indonesia

E-Mail: vetao1889@unpam.ac.id

Abstract

Mental health is a condition of well-being that an individual is aware of, in which there are abilities to manage normal life stress, to work productively and productively, and to participate in the community. So it can be concluded that mental health is very important in creating an overall healthy life. Mental health is an important aspect of life that cannot be ignored in the physical and emotional development of individuals, including students. Students dealing with academic, social, and emotional stress often experience mental health disorders such as stress, anxiety, and depression. This journal aims to highlight the importance of maintaining mental health among students, the factors that influence their mental health, and steps that can be taken to support their psychological well-being

Keyword: Mental health

Abstrak

Kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa kesehatan mental adalah suatu hal yang sangat penting dalam menciptakan kehidupan yang sehat secara menyeluruh. Kesehatan mental ialah salah satu aspek penting dalam kehidupan yang tidak dapat dipisahkan dari perkembangan fisik dan emosional individu, termasuk di kalangan pelajar. Pelajar yang menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional sering kali mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Jurnal ini bertujuan untuk menyoroti pentingnya menjaga kesehatan mental di kalangan pelajar, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mereka, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Kata kunci: Kesehatan Mental

INTRODUCTION

Kesehatan mental adalah kondisi emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak. Dalam konteks pelajar, kesehatan mental memiliki peran yang sangat vital dalam menentukan keberhasilan akademik dan sosial mereka. Seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik dan perubahan sosial yang dialami pelajar, gangguan kesehatan mental semakin menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Pelajar yang tidak dapat mengelola masalah psikologis mereka dengan baik cenderung mengalami penurunan konsentrasi, motivasi belajar yang rendah, serta kesulitan dalam berinteraksi dengan teman-teman dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penting untuk memahami betapa krusialnya menjaga kesehatan mental di kalangan pelajar, guna memastikan perkembangan mereka yang seimbang antara aspek akademik, emosional, dan sosial.

LITERATURE REVIEW

Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial individu. Menurut World Health Organization (WHO) (2013), kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, serta mampu berkontribusi dalam lingkungannya. Dengan demikian, kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga sebagai kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara seimbang dan produktif.

Selain itu, kesehatan mental juga berkaitan erat dengan bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Individu dengan kesehatan mental yang baik cenderung mampu mengelola emosi, menjalin hubungan sosial yang positif, serta membuat keputusan yang tepat. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan kesulitan dalam mengendalikan emosi, menurunnya kemampuan berpikir secara jernih, serta terganggunya aktivitas sehari-hari.

Pada kalangan pelajar, kesehatan mental menjadi faktor penting yang memengaruhi keberhasilan akademik dan interaksi sosial. Pelajar dengan kondisi mental yang baik akan lebih mudah berkonsentrasi, memiliki motivasi belajar yang tinggi, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Oleh karena itu, pemahaman mengenai kesehatan mental sangat diperlukan sebagai dasar dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pelajar.

METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melakukan observasi. observasi dilakukan di beberapa kelas untuk melihat secara langsung interaksi antara pelajar dengan lingkungan sekitar mereka, baik dalam kegiatan akademik maupun sosial.

Data yang terkumpul dianalisis secara tematik untuk menemukan pola-pola yang berkaitan dengan isu kesehatan mental di kalangan pelajar. Selain itu, penelitian ini juga mengumpulkan data sekunder dari berbagai literatur terkait kesehatan mental remaja dan upaya-upaya yang dilakukan oleh berbagai pihak dalam mendukung kesehatan mental pelajar.

RESULTS

1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pelajar

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pelajar, antara lain:

-Tekanan Akademik: Pelajar merasa tertekan dengan tuntutan akademik yang tinggi, seperti ujian, tugas, dan harapan untuk meraih prestasi terbaik. Mereka sering merasa khawatir akan kegagalan dan berisiko mengalami kecemasan akademik.

-Pergaulan Sosial: Banyak pelajar merasa cemas mengenai hubungan sosial mereka, baik dengan teman sebaya maupun dengan keluarga. Perasaan kurang diterima atau masalah dalam pertemanan dapat memengaruhi kesejahteraan emosional mereka.

-Perubahan Emosional dan Fisik: Masa remaja adalah periode perubahan fisik dan emosional yang signifikan. Beberapa pelajar merasa bingung atau tidak nyaman dengan perubahan-perubahan ini, yang dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

-Kecemasan Mengenai Masa Depan: Banyak pelajar merasa cemas tentang pilihan karir dan pendidikan mereka setelah lulus dari SMA. Tekanan untuk membuat keputusan besar mengenai masa depan ini dapat menyebabkan stres yang cukup besar.

2. Dampak Kesehatan Mental yang Buruk

Pelajar yang mengalami gangguan kesehatan mental sering kali menunjukkan penurunan dalam prestasi akademik mereka. Mereka mungkin kesulitan berkonsentrasi, memiliki energi yang rendah, atau merasa tidak termotivasi untuk belajar. Selain itu, masalah kesehatan mental juga dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan guru, yang pada gilirannya dapat memengaruhi hubungan sosial mereka. Dalam beberapa kasus, gangguan kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi depresi berat, yang berisiko menyebabkan pelajar menarik diri dari pergaulan atau bahkan berpikir untuk mengakhiri hidup.

3. Solusi untuk Mendukung Kesehatan Mental Pelajar

Dari penelitian ini, beberapa solusi yang dapat membantu mendukung kesehatan mental pelajar antara lain:

a. Edukasi tentang Kesehatan Mental: Sekolah perlu mengadakan program edukasi yang memberikan pemahaman kepada pelajar mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Ini termasuk mengajarkan cara mengelola stres, kecemasan, dan perasaan cemas tentang masa depan.

b. Pelayanan Konseling: Sekolah harus memastikan bahwa layanan konseling tersedia dan mudah diakses oleh pelajar yang membutuhkan bantuan. Konselor sekolah dapat memberikan ruang bagi pelajar untuk berbicara tentang masalah pribadi mereka dan mendapatkan dukungan yang diperlukan.

c. Menciptakan Lingkungan yang Mendukung: Menciptakan budaya sekolah yang mendukung kesehatan mental dapat dilakukan dengan cara mengurangi stigma terkait masalah mental, mempromosikan komunikasi terbuka antara pelajar dan guru, serta memberikan pelatihan kepada guru dan staf sekolah untuk mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan mental pada pelajar.

d. Pendekatan Holistik terhadap Pembelajaran: Pembelajaran yang berfokus hanya pada nilai akademik dapat menambah tekanan pada pelajar. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih holistik, yang memperhatikan kesejahteraan emosional dan psikologis pelajar, sangat penting. Memberikan ruang bagi pelajar untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang mereka minati juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri.

DISCUSSION

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, diketahui bahwa kesehatan mental pelajar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor utama adalah tekanan akademik yang tinggi, seperti tuntutan untuk mendapatkan nilai yang baik, menyelesaikan tugas, serta menghadapi ujian. Tekanan ini seringkali menimbulkan kecemasan akademik, terutama ketika pelajar merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi yang ada. Selain itu, faktor pergaulan sosial juga berperan penting dalam memengaruhi kondisi mental pelajar. Hubungan dengan teman sebaya maupun keluarga yang kurang harmonis dapat menimbulkan perasaan tidak diterima, kesepian, dan rendah diri, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan emosional mereka.

Selain tekanan akademik dan sosial, masa remaja yang ditandai dengan perubahan fisik dan emosional juga menjadi faktor yang memengaruhi kesehatan mental pelajar. Perubahan ini seringkali menimbulkan kebingungan dan ketidaknyamanan dalam diri pelajar, terutama dalam proses pencarian jati diri. Di sisi lain, kecemasan mengenai masa depan, seperti pemilihan karir dan pendidikan lanjutan, juga menjadi sumber stres yang cukup signifikan. Pelajar dihadapkan pada tuntutan untuk mengambil keputusan penting dalam hidup mereka, yang tidak jarang menimbulkan tekanan psikologis yang berat.

Dampak dari kondisi kesehatan mental yang kurang baik dapat terlihat dari penurunan prestasi akademik pelajar. Mereka cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, kehilangan motivasi belajar, serta memiliki tingkat energi yang rendah. Selain itu, gangguan kesehatan mental juga dapat memengaruhi kemampuan pelajar dalam berinteraksi sosial, baik dengan teman sebaya maupun guru, sehingga hubungan sosial menjadi terganggu. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi gangguan yang lebih serius, seperti depresi, yang dapat menyebabkan pelajar menarik diri dari lingkungan sosial dan aktivitas sehari-hari.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan upaya yang komprehensif dan berkelanjutan dalam mendukung kesehatan mental pelajar. Salah satu langkah yang dapat

dilakukan adalah melalui edukasi mengenai kesehatan mental di lingkungan sekolah. Edukasi ini penting untuk meningkatkan pemahaman pelajar tentang cara mengelola stres, kecemasan, serta tekanan yang mereka hadapi. Selain itu, penyediaan layanan konseling yang mudah diakses juga menjadi hal yang sangat penting, karena dapat memberikan ruang aman bagi pelajar untuk mengungkapkan perasaan dan mendapatkan dukungan profesional.

Upaya lain yang tidak kalah penting adalah menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental. Hal ini dapat dilakukan dengan membangun budaya sekolah yang terbuka, mengurangi stigma terhadap masalah mental, serta meningkatkan komunikasi antara pelajar, guru, dan pihak sekolah. Guru dan tenaga kependidikan juga perlu dibekali dengan kemampuan untuk mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan mental sehingga dapat memberikan penanganan yang tepat sejak dini. Di samping itu, penerapan pendekatan pembelajaran yang lebih holistik juga diperlukan, di mana tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan emosional dan psikologis pelajar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental pelajar merupakan aspek yang sangat penting dan perlu mendapatkan perhatian serius. Berbagai faktor yang memengaruhinya harus dikelola secara tepat melalui kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan lingkungan sekitar. Dengan adanya dukungan yang optimal, diharapkan pelajar mampu mengembangkan potensi diri secara maksimal serta memiliki kondisi mental yang sehat dan seimbang.



Gambar 1. Panitia dan pihak sekolah

CONCLUSION

Kesehatan mental di kalangan pelajar merupakan isu yang sangat penting untuk diperhatikan. Banyak pelajar yang mengalami tekanan akademik, kecemasan sosial, dan masalah emosional yang dapat mengganggu kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, sangat penting bagi pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat untuk bersama-sama menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental pelajar. Program pendidikan tentang kesehatan mental, pelayanan konseling yang memadai, serta pendekatan pembelajaran yang holistik dapat membantu pelajar mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik.



Gambar 2. Penyerahan penghargaan oleh panitia

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 Araisyah. *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 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 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., 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.

Hidayat, A., & Sari, I. (2020). "Kesehatan Mental pada Remaja: Tantangan dan Solusi." *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 112-120.

Johnson, S. R., & Lee, A. (2017). "Mental Health in Adolescents: Importance and Interventions." *Journal of Adolescent Health*, 60(1), 1-6.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2020). "Panduan Pengelolaan Kesehatan Mental di Sekolah

World Health Organization (WHO). (2013). "Mental Health Action Plan 2013–2020."