

## **Integrasi *Self-Care* Cerdas dalam Mendukung *Holistic Well-being* Siswa di Lingkungan Sekolah MAN 3 Banjarmasin**

*Smart Self-Care Integration in Supporting Students' Holistic Well-being in the MAN 3 Banjarmasin School Environment*

Raudatul Patimah<sup>1\*</sup>, Vera Izzatul Oktaviani<sup>2</sup>, Hijratul Munikah<sup>2</sup>, Rahmiati<sup>2</sup>,  
Fitriah Hemalia Putri<sup>2</sup>, Akhmad Fadilla Mubarak<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Apoteker, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

<sup>2</sup>Program Studi S1 Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

\*Korespondensi: [raudatul.patimah@umbjm.ac.id](mailto:raudatul.patimah@umbjm.ac.id)

### **ABSTRAK**

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap permasalahan kesehatan mental dan penurunan kesejahteraan akibat tekanan akademik, perubahan sosial, serta tuntutan perkembangan diri. Sekolah memiliki peran strategis dalam mendukung kesejahteraan siswa secara holistik melalui pendekatan edukatif yang terintegrasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai integrasi *self-care* cerdas dalam mendukung *holistic well-being* di lingkungan sekolah MAN 3 Kota Banjarmasin. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif menggunakan media PowerPoint yang disertai diskusi dan tanya jawab. Kegiatan diikuti oleh 25 siswa sekolah menengah dan dilaksanakan dengan pengukuran *pre-test* dan *post-test* untuk menilai perubahan tingkat pemahaman peserta. Hasil yang didapatkan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa pada seluruh indikator yang diukur. Pemahaman mengenai dampak kesehatan mental, kebersihan diri, kesehatan reproduksi, dan kebiasaan *self-care* terhadap aktivitas belajar meningkat. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah siswa-siswi di MAN 3 Kota Banjarmasin memahami bahwa edukasi *self-care* cerdas efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa terhadap kesehatan fisik dan mental sebagai satu kesatuan. Integrasi *self-care* cerdas berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang berkelanjutan dalam mendukung kesejahteraan holistik siswa di lingkungan sekolah.

**Kata kunci:** kesejahteraan holistik, pelayanan masyarakat, remaja, perawatan diri yang cerdas

### **ABSTRACT**

Adolescents are an age group vulnerable to mental health issues and decreased well-being due to academic pressures, social changes, and the demands of personal development. Schools have a strategic role in supporting student well-being holistically through an integrated educational approach. This community service activity aims to increase students' understanding of integrating intelligent self-care to support holistic well-being in the MAN 3 Banjarmasin City school environment. The method used was an interactive lecture using PowerPoint, accompanied by discussion and a question-and-answer session. Twenty-five high school students participated in the activity, and pre- and post-tests were used to assess changes in participants' understanding. The results showed an increase in student understanding across all measured indicators. Their understanding of the impact of mental health, personal hygiene, reproductive health, and self-care habits on learning activities increased. The conclusion of this activity was that students at MAN 3 Banjarmasin City understood that smart self-care education is effective in increasing their awareness and understanding of physical and mental health. The integration of smart self-care has the potential to be a sustainable, promotive, and preventive strategy to support students' holistic well-being within the school environment.

**Keywords:** holistic well-being, community service, teenagers, intelligent self-care

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah masa di mana terjadi fase perkembangan yang kompleks dan krusial dalam kehidupan manusia. Pada fase ini, terjadi adanya perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional secara simultan (Nurahayati, 2016). Menurut Sulhan (2024), di fase ini, remaja mengalami perkembangan identitas diri, peningkatan tuntutan akademik, serta perubahan peran sosial yang signifikan. Akan tetapi, selain para remaja

mengalami potensi pertumbuhan, remaja juga mengalami berbagai risiko yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan mereka secara menyeluruh (Aldris, 2024). Data dari *World Health Organization* mengenai Metatransformasi Kesehatan Remaja yang dirilis di tahun 2024 menjelaskan dengan gamblang bahwa sekitar 1 dari 7 remaja yang berusia 10-19 tahun mengalami masalah kesehatan mental termasuk kesehatan dan depresi. Akibatnya, isu mengenai kesejahteraan dan kesehatan mental menjadi prioritas kesehatan masyarakat di seluruh dunia.

Jumlah prevalensi gangguan mental pada remaja yang mengarah pada ketidaksejahteraan remaja bukan hanya sekadar fenomena global saja. Di ranah nasional, yaitu di Indonesia, sebuah survei yang dirilis oleh *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* pada tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dan sekitar 5,5% mengalami gangguan mental klinis seperti depresi berat. Angka ini menggambarkan bahwa lebih dari sepertiga populasi remaja menghadapi tantangan psikologis yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, penelitian oleh Herdayanti (2021) juga menunjukkan tingginya prevalensi kecemasan dan depresi pada kelompok usia remaja di SMA Negeri 12 Banjarmasin diperburuk oleh tekanan akademik, faktor sosial, dan perubahan gaya hidup modern.

Sebagai sebuah institusi pendidikan yang formal, sekolah memiliki peran strategis dalam mengembangkan kompetensi akademik dan karakter siswa. Akan tetapi, lingkungan sekolah yang kondusif secara fisik belum cukup menjamin tercapainya kesejahteraan psikososial siswa terutama dengan cakupan *holistic well-being*. *Holistic well-being* menurut *World Health Organization* dalam Reiman & Väyrynen (2018) mencakup kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan perilaku hidup sehat sebagai satu kesatuan yang saling terkait. Adapun kesejahteraan remaja dalam konteks ini harus dipandang secara multidimensional, di mana aspek pendidikan, dukungan sosial, dan pengembangan diri menjadi bagian integral.

Konsep *well-being* menurut *World Health Organization* (WHO) bukan sekadar “tidak adanya penyakit”, tetapi kondisi di mana individu dapat menyadari potensinya sendiri, mampu mengatasi stres kehidupan normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Setiawan & Purnama, 2020). Oleh karena itu, kesejahteraan yang *holistic* mencakup aspek fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual yang saling berkaitan. Dalam konteks remaja, *well-being* yang holistik membantu mereka menghadapi tantangan kehidupan sekaligus membangun ketahanan (*resilience*) terhadap berbagai stresor (Fullen et al., 2018).

Salah satu pendekatan yang muncul untuk mendukung *holistic well-being* adalah *self-care* cerdas. Secara umum, *self-care* merujuk pada kemampuan individu untuk mengambil tindakan sadar dalam menjaga kesehatan fisik dan mental melalui perilaku sehat, keterampilan pengelolaan stres, serta pengembangan kebiasaan hidup positif. *Self-care* cerdas menambahkan dimensi kepedulian yang reflektif dan perencanaan sadar, di mana remaja dilatih untuk mengenali kebutuhan diri, mengelola emosi, bertanggung jawab terhadap kesehatan mentalnya, serta menerapkan strategi preventif yang adaptif dalam kehidupan sehari-hari (Rahmayanty et al., 2021).

Menurut Simangunsong et al (2024), lingkungan sosial, termasuk sekolah dan rumah, memiliki peran penting dalam perkembangan kesehatan mental remaja. Faktor

seperti tekanan akademik, hubungan teman sebaya, gaya pengasuhan orang tua, dan dukungan sosial mempengaruhi tingkat stres, kecemasan, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Lingkungan sekolah yang mendukung akan membantu remaja mengembangkan kemampuan *self-care* melalui pendidikan, interaksi, dan pelatihan yang tepat.

Sejalan dengan urgensi untuk menangani masalah ketidaksejahteraan remaja, MAN 3 Kota Banjarmasin menjadi sasaran untuk target pengabdian kepada masyarakat ini. MAN 3 Kota Banjarmasin telah dikenal memiliki lingkungan sekolah yang bersih, rapi, dan teratur secara fisik. Namun, kualitas fisik sekolah ini perlu dilengkapi dengan perhatian terhadap aspek internal siswa, terutama kesehatan mental dan *well-being* yang holistik. Dalam konteks remaja sekolah unggulan seperti MAN 3, tekanan akademik sering kali tinggi karena tuntutan prestasi dan kompetisi. Tanpa dukungan yang tepat, tekanan tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan mental siswa, memicu stres berkepanjangan, kecemasan, maupun penurunan motivasi belajar.

Ketika dilakukan integrasi *self-care* cerdas dalam kegiatan sekolah, MAN 3 Kota Banjarmasin berpotensi menjadi contoh institusi yang tidak hanya unggul dalam tata lingkungan fisik tetapi juga unggul dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan menyeluruh siswa. Pendekatan ini melibatkan sekolah sebagai sistem ekosistem yang mendukung kesehatan mental dan perkembangan diri siswa secara berkelanjutan. Oleh sebab itu, tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk membangun lingkungan sekolah yang suportif secara psikososial bagi seluruh siswa sekaligus mengembangkan keterampilan *self-care* yang adaptif dalam kehidupan sehari-hari siswa sehingga dapat dicapai kondisi *well-being* yang holistik bagi siswa MAN 3 Kota Banjarmasin.

## METODE

Kegiatan ini merupakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Pengabmas) yang dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan preventif untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai *self-care cerdas* dalam mendukung *holistic well-being*. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif dengan media PowerPoint, yang dipilih karena efektif dalam menyampaikan informasi secara sistematis sekaligus memungkinkan terjadinya interaksi antara pemateri dan peserta. Materi yang disampaikan telah disusun secara terstruktur dan divalidasi oleh dosen pembimbing pengabdian kepada masyarakat guna memastikan kesesuaian isi dengan kaidah ilmiah serta relevansi dengan karakteristik peserta didik tingkat sekolah menengah.

Kegiatan dilaksanakan di MAN 3 Kota Banjarmasin dengan jumlah peserta sebanyak 25 siswa. Pemateri berasal dari Program Penelitian S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, yang memiliki latar belakang akademik di bidang kesehatan sehingga kompeten dalam menyampaikan materi terkait perawatan diri dan kesejahteraan holistik. Sasaran kegiatan ini adalah siswa sekolah menengah yang berada pada fase remaja, mengingat kelompok usia ini rentan terhadap tekanan akademik dan permasalahan kesehatan mental, sehingga membutuhkan penguatan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya *self-care* sejak dini.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi kehadiran peserta, dilanjutkan dengan sapaan pembuka dan *ice breaking* ringan untuk menciptakan suasana yang

kondusif dan meningkatkan partisipasi aktif siswa. Setelah itu, peserta diminta untuk mengisi kuesioner *pre-test* yang bertujuan mengukur tingkat pengetahuan awal dan pandangan peserta mengenai konsep *self-care* sebelum diberikan materi. Selanjutnya, pemateri menyampaikan materi utama melalui ceramah menggunakan PowerPoint yang mencakup konsep *self-care cerdas*, kesehatan mental remaja, serta keterkaitannya dengan kesejahteraan secara holistik. Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab antara pemateri dan peserta untuk memperdalam pemahaman serta mengakomodasi pengalaman dan pertanyaan siswa.



Gambar 1. Kegiatan Ceramah Pemberian Edukasi pada Siswa

Pada tahap akhir, peserta mengisi kuesioner *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan dan persepsi peserta terhadap *self-care cerdas* setelah mengikuti kegiatan edukasi. Kegiatan kemudian ditutup dengan sesi doa bersama dan dokumentasi berupa foto bersama sebagai bagian dari penutupan rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* selanjutnya dianalisis secara kuantitatif deskriptif dengan membandingkan skor jawaban benar dan salah pada setiap indikator pertanyaan. Hasil perbandingan tersebut digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai tren perubahan pemahaman dan pandangan peserta terhadap konsep *self-care cerdas* berdasarkan materi yang telah disampaikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

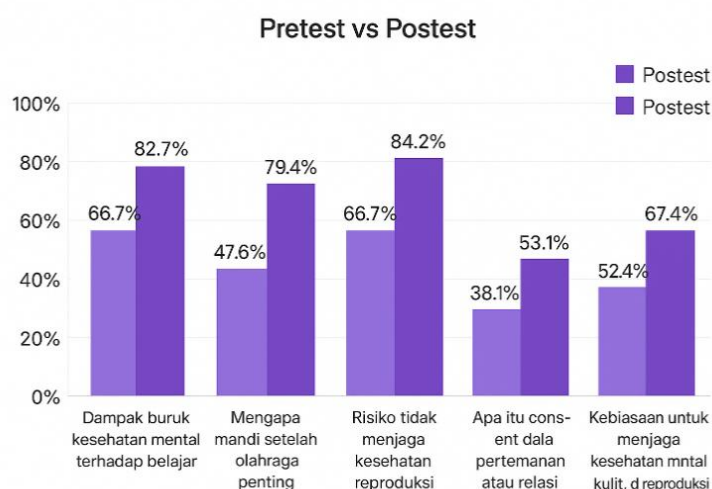
Berdasarkan hasil pengumpulan data, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 25 peserta yang seluruhnya mengisi kuesioner *pre-test* dan *post-test* secara lengkap. Instrumen yang digunakan terdiri atas sejumlah pertanyaan indikator terkait pemahaman *self-care cerdas* dan *holistic well-being* dengan format jawaban benar dan salah. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor jawaban benar pada hampir seluruh indikator setelah diberikan intervensi edukasi melalui metode ceramah dan diskusi. Adapun hasil dari komparasi persentase siswa menjawab benar dan siswa menjawab salah pada *pre-test* dan *post-test* di MAN 3 Kota Banjarmasin ini ditunjukkan pada Tabel 1.

Berdasarkan hasil perbandingan antara *pre-test* dan *post-test*, seluruh indikator menunjukkan peningkatan persentase jawaban benar setelah pelaksanaan kegiatan edukasi *self-care cerdas*. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Untuk mendapatkan gambaran

kenaikan tren, disajikan grafik seperti pada Gambar 2. Kenaikan tren, disajikan grafik seperti pada Gambar 2.

Tabel 1. Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

No.	Soal yang Diajukan	% Jawaban Benar	
		<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1.	Jelaskan dua contoh dampak buruk kesehatan mental terhadap aktivitas belajar di sekolah.	66,7%	82,5%
2.	Mengapa mandi setelah olahraga penting untuk mencegah masalah kulit pada remaja?	47,6%	79,4%
3.	Sebutkan dua risiko kesehatan yang dapat terjadi bila remaja tidak menjaga kesehatan reproduksi.	66,7%	84,2%
4.	Sebutkan dua risiko kesehatan yang dapat terjadi bila remaja tidak menjaga kesehatan reproduksi.	38,1%	53,1%
5.	Berikan tiga kebiasaan sederhana untuk menjaga kesehatan mental, kulit, dan reproduksi secara bersamaan.	52,4%	67,4%

Gambar 2. Grafik Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test*

Pada indikator pertama, yaitu pemahaman mengenai dampak buruk kesehatan mental terhadap aktivitas belajar, persentase jawaban benar meningkat dari 66,7% pada *pre-test* menjadi 82,5% pada *post-test*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mulai memahami keterkaitan antara kondisi kesehatan mental dengan kemampuan fokus, motivasi belajar, dan performa akademik.

Peningkatan yang cukup signifikan juga terlihat pada indikator kedua terkait pentingnya mandi setelah olahraga untuk mencegah masalah kulit pada remaja, yaitu dari 47,6% menjadi 79,4%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, pemahaman peserta mengenai hubungan antara kebersihan diri, keringat, dan gangguan kulit masih relatif rendah, namun mengalami peningkatan yang nyata setelah diberikan edukasi. Hal ini menegaskan efektivitas penyampaian materi yang bersifat aplikatif dan dekat dengan aktivitas keseharian siswa.

Pada indikator mengenai risiko kesehatan akibat tidak menjaga kesehatan reproduksi, terjadi peningkatan persentase jawaban benar dari 66,7% menjadi 84,2% pada salah satu indikator, serta dari 38,1% menjadi 53,1% pada indikator lainnya. Meskipun kedua indikator menunjukkan tren peningkatan, persentase pada indikator keempat masih tergolong lebih rendah dibandingkan indikator lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa topik kesehatan reproduksi masih membutuhkan penguatan lebih lanjut, mengingat sifat materinya yang sensitif dan relatif kurang dibahas secara terbuka di lingkungan sekolah.



Sementara itu, pada indikator kelima yang menilai kemampuan peserta dalam menyebutkan kebiasaan sederhana untuk menjaga kesehatan mental, kulit, dan reproduksi secara bersamaan, persentase jawaban benar meningkat dari 52,4% menjadi 67,4%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta mulai mampu memahami konsep *self-care* cerdas secara lebih komprehensif, meskipun masih diperlukan pendampingan lanjutan agar pengetahuan tersebut dapat terinternalisasi menjadi perilaku sehari-hari.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi *self-care* cerdas mampu meningkatkan pemahaman siswa secara kuantitatif, sebagaimana tercermin dari meningkatnya persentase jawaban benar pada seluruh indikator *post-test*. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode ceramah dengan dukungan media PowerPoint, yang disertai sesi diskusi, efektif dalam menyampaikan konsep kesehatan yang bersifat multidimensional kepada remaja sekolah menengah. Hasil ini sejalan dengan tujuan kegiatan yang menekankan upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesejahteraan siswa secara holistik.

Jika ditinjau dari perspektif teoritis, hasil ini mendukung konsep *well-being* menurut *World Health Organization* (WHO) yang menekankan bahwa kesejahteraan individu tidak hanya ditentukan oleh kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental, kemampuan mengelola stres, serta perilaku hidup sehat. Peningkatan pemahaman peserta terkait dampak kesehatan mental terhadap aktivitas belajar menunjukkan bahwa siswa mulai menyadari pentingnya menjaga kondisi psikologis sebagai prasyarat keberhasilan akademik. Kesadaran ini menjadi fondasi awal dalam membangun perilaku *self-care* yang berkelanjutan.

Peningkatan signifikan pada indikator kebersihan diri dan kesehatan kulit menegaskan bahwa materi yang bersifat praktis dan kontekstual lebih mudah dipahami oleh remaja. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan *self-care* cerdas yang mengaitkan pengetahuan kesehatan dengan aktivitas sehari-hari, seperti olahraga dan kebersihan tubuh, dapat meningkatkan daya serap peserta. Sebaliknya, hasil pada indikator kesehatan reproduksi yang masih relatif lebih rendah mengindikasikan bahwa topik ini memerlukan pendekatan edukasi yang lebih intensif dan berulang, mengingat masih adanya keterbatasan pengetahuan serta sensitivitas isu di kalangan remaja.

Dalam konteks MAN 3 Kota Banjarmasin sebagai sekolah unggulan dengan lingkungan fisik yang bersih dan tertata, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas personal siswa melalui penguatan *self-care* menjadi aspek yang tidak terpisahkan dari penciptaan lingkungan sekolah yang sehat secara menyeluruh. Tekanan akademik yang relatif tinggi pada siswa sekolah unggulan berpotensi memengaruhi kesehatan mental apabila tidak diimbangi dengan keterampilan pengelolaan diri yang memadai. Oleh karena itu, integrasi *self-care* cerdas menjadi relevan sebagai upaya untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan psikologis siswa.

Implikasi dari hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi *self-care* cerdas memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai program berkelanjutan di lingkungan sekolah. Sekolah dapat memanfaatkan pendekatan serupa sebagai bagian dari kegiatan pembinaan siswa, baik melalui penyuluhan berkala maupun integrasi materi dalam program bimbingan konseling. Melalui kegiatan ini, MAN 3 Kota Banjarmasin dapat mempertahankan kualitas lingkungan fisik yang baik serta dapat juga berkontribusi dalam

membentuk siswa yang sehat secara mental, fisik, dan sosial sebagai bagian dari *holistic well-being*.

Evaluasi kepuasan peserta berupa kuesioner sebanyak 6 pertanyaan yang di dalamnya berisi pilihan dari sangat tidak puas hingga sangat puas. Rekapitulasi hasil evaluasi kepuasan peserta dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Kepuasan Peserta

No	Aspek yang Dinilai	STP	TP	CP	P	SP	Total Skor	Rerata Skor
1.	Penampilan petugas penyuluh (kerapihan & kesopanan)	0	0	0	3	22	97,6%	4.88
2.	Media yang digunakan saat penyuluhan	0	0	0	3	22	97,6%	4.88
3.	Sikap petugas penyuluh (keramahan & kesopanan)	0	0	0	3	22	97,6%	4.88
4.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	0	0	0	3	22	97,6%	4.88
5.	Penyediaan konsumsi selama penyuluhan	1	0	1	2	21	91,6%	4.56
6.	Kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta	0	0	0	3	22	97,6%	4.88
7.	Kejelasan & kemudahan pemahaman materi	0	0	1	3	21	96%	4.80

Keterangan: STP (Sangat Tidak Puas), TP (Tidak Puas), CP (Cukup Puas), P (Puas), SP (Sangat Puas)

Berdasarkan Tabel 2, setelah data kuesioner yang dihimpun dari 25 peserta diobservasi, diketahui bahwa sebanyak 97,6% peserta menyatakan kepuasan tinggi terhadap 7 komponen penilaian yang mencakup aspek penyampaian materi, media, sikap penyuluh, dan kebermanfaatan informasi yang diberikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi ini sangat relevan, efektif, dan tepat sasaran, serta mampu memberikan manfaat nyata bagi peserta di MAN 3 Kota Banjarmasin, baik dari segi pemahaman maupun penerapan informasi yang telah disampaikan. Sebelum kegiatan diakhiri, ada penyerahan kenang-kenangan dan juga dilakukan foto bersama siswa-siswi MAN 3 Kota Banjarmasin terlebih dahulu (Gambar 3).



Gambar 3. Kegiatan Foto Bersama Siswa-Siswi MAN 3 Kota Banjarmasin

## SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat melalui edukasi *self-care* di MAN 3 Kota Banjarmasin berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang kepentingan menjaga kesehatan fisik, mental, dan kesejahteraan secara menyeluruh. Melalui ceramah interaktif dan diskusi, kesadaran siswa terhadap kesehatan mental, kebersihan diri, serta kesehatan reproduksi semakin baik. Integrasi *self-care* di sekolah terbukti strategik dalam

mendukung kesejahteraan holistik dan menjadi dasar pengembangan program promotif serta preventif berkelanjutan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih disampaikan kepada MAN 3 Kota Banjarmasin atas izin, dukungan, serta kerja sama yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi juga diberikan kepada Universitas Muhammadiyah Banjarmasin atas dukungan institusional dan fasilitasi yang menunjang terselenggaranya kegiatan. Kontribusi seluruh pihak yang terlibat menjadi faktor penting dalam mendukung kelancaran pelaksanaan serta tercapainya tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

### REFERENSI

- Aldris, M. (2024). Kesehatan mental remaja menjaga kesejahteraan di masa transisi. *Circle Archive*, 1(4).
- Fullen, M. C., Richardson, V. E., & Granello, D. H. (2018). Comparing successful aging, resilience, and holistic wellness as predictors of the good life. *Educational Gerontology*, 44(7), 459-468.
- Herdayanti, H. (2021). Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas Xi Mia Di Sma Negeri 12 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 4(3).
- Nurhayati, T. (2016). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Eduksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(1).
- Rahmayanty, D., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2021). Mengenal pentingnya perawatan diri (self care) bagi konselor dalam menghadapi stres. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 125-131.
- Reiman, A., & Väyrynen, S. (2018). Holistic well-being and sustainable organisations—A review and argumentative propositions. *International Journal of Sustainable Engineering*, 11(5), 321-329.
- Setiawan, I. M., & Purnama, L. (2020). Wadah Aktivitas Penunjang Kesejahteraan Fisik di Ujung Menteng. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 2(1), 165-178.
- Simangunsong, D. P., Sihalo, L., Sitanggang, R., Simanjuntak, R., & Naibaho, D. (2024). Memahami Perkembangan Remaja Peka Terhadap Kesehatan Mental. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(3), 940-951.
- Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi. *Behavior*, 1(1), 9-36.



This is an open access article under the [CC BY-NC 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).