

**SELF LOVE: EDUKASI LITERASI KESEHATAN MENTAL BERBASIS HOTS
SEBAGAI UPAYA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PADA
ANAK PANTI ASUHAN YAA BUNAYYA**

**SELF LOVE: MENTAL HEALTH LITERACY EDUCATION BASED ON HIGHER
ORDER THINKING SKILLS (HOTS) AS AN EFFORT TO IMPROVE MENTAL
HEALTH AMONG CHILDREN AT YAA BUNAYYA ORPHANAGE**

Ezza Siti Anisa¹, Sohibatul Aslamiah², Wa Ode Shafiyah Chaesari Az Zahra³, Radhika Maristiara
Suhailah⁴, Shayla Hurul Aini⁵, Junierissa Marpaung⁶

^{1-3,6}(Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau Kepulauan,
Indonesia)

⁴⁻⁵(Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Riau Kepulauan, Indonesia)

¹sitianisaezza@gmail.com, ²sohibatulaslamiyah73@gmail.com, ³fiyawaode4@gmail.com,

⁴radhikamaristiara@gmail.com, ⁵shayla.h.aini12@gmail.com, ⁶junierissa_marpaung@yahoo.com

Abstrak

Secara global, sekitar 10–20% anak dan remaja mengalami masalah kesehatan mental, dan sekitar separuh kasus mulai muncul sejak usia 14 tahun hingga awal masa dewasa. Di Indonesia, Survei Kesehatan Jiwa Nasional (I-NAMHS) 2022 menunjukkan 34,8% remaja usia 10–17 tahun memiliki permasalahan kesehatan mental dan sekitar satu dari dua puluh mengalami gangguan yang lebih berat; rendahnya kepedulian masyarakat membuat kondisi ini kerap diremehkan meski berkontribusi terhadap meningkatnya risiko bunuh diri. Literatur juga menunjukkan bahwa anak yatim piatu memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental akibat pengalaman traumatis dan kurangnya dukungan emosional, sehingga lebih rentan mengalami kesulitan adaptasi dalam kehidupan sehari-hari. Program Self-Love berbasis Higher Order Thinking Skills (HOTS) dirancang sebagai langkah konkret untuk mendukung Asta Cita dan visi Indonesia Emas 2045 dalam membentuk generasi yang sehat mental, berkarakter kuat, dan berdaya saing global. Program ini bertujuan menjaga kesehatan mental, melatih keterampilan mengelola emosi, meningkatkan literasi kesehatan mental, serta kemampuan berpikir tingkat tinggi pada anak panti asuhan. Metode yang digunakan adalah roleplay dengan pendekatan HOTS berbasis literasi yang melibatkan 45 anak dan remaja dari Panti Asuhan Yaa Bunayya di Pulau Setokok. Hasil kegiatan menunjukkan tingkat keberhasilan 100% berdasarkan peningkatan skor post-test pada instrumen kesehatan mental, instrumen HOTS, dan instrumen literasi kesehatan mental.

Kata Kunci: Literasi; Kesehatan Mental; HOTS

Abstract

Globally, around 10–20% of children and adolescents experience mental health problems, and about half of these cases begin to appear between the ages of 14 and early adulthood. In Indonesia, the 2022 Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) reported that 34.8% of adolescents aged 10–17 years have mental health problems and approximately one in twenty experience more severe disorders; low public awareness causes this condition to be frequently underestimated, even though it contributes to an increased risk of suicide. The literature also shows that orphans have a higher risk of experiencing mental health disorders due to traumatic experiences and a lack of emotional support, making them more vulnerable to difficulties in adapting to daily life. The Self-Love program based on Higher Order Thinking Skills (HOTS) was designed as a concrete step to support the Asta Cita and Indonesia Emas 2045 vision in shaping a mentally healthy, strong-charactered, and globally competitive generation. This program aims to maintain mental health, train skills in managing emotions, improve mental health literacy, and enhance higher-order thinking skills among children in orphanages. The method used was roleplay with a literacy-based HOTS approach involving 45 children and adolescents from the Yaa Bunayya Orphanage on Setokok Island. The results showed a 100% success rate based on increased post-test scores on the mental health instrument, the HOTS instrument, and the mental health literacy instrument.

Keywords: Literacy; Mental Health; HOTS

PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset penting bagi kemajuan bangsa karena mereka adalah generasi penerus yang akan mewujudkan visi Indonesia Emas 2045. Namun, tantangan yang dihadapi remaja saat ini semakin kompleks, terutama pada aspek kesehatan mental. Banyak remaja, khususnya yang tinggal di panti asuhan, mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, membangun kepercayaan diri, dan beradaptasi dengan lingkungan sosial. Literatur juga menunjukkan bahwa anak yatim/piatu memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan anak yang masih memiliki orang tua (Arqom, Nurdiansyah, & Indiatuti, 2023). Kondisi sosial di Panti Asuhan Yaa Bunayya di Pulau Setokok menunjukkan bahwa sebagian besar anak berasal dari keluarga kurang mampu dan mengalami keterbatasan dukungan emosional serta fasilitas belajar. Situasi ini memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola stres dan mengenali emosi. Selain itu, hal ini juga berdampak pada kemampuan mereka untuk berinteraksi secara sosial dengan sehat.

Literatur juga menunjukkan bahwa anak yatim atau piatu memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan anak yang masih memiliki orang tua (Sembiring, 2023). Kondisi ini memerlukan perhatian serius sejalan dengan Asta Cita, arah pembangunan nasional yang menekankan pentingnya peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Salah satu poin kunci dalam Asta Cita adalah membangun masyarakat yang sehat, berkarakter kuat, dan berdaya saing global. Untuk mencapainya, diperlukan upaya yang sistematis guna meningkatkan literasi kesehatan mental remaja agar mereka mampu memahami, mengelola, dan mengembangkan potensi diri secara optimal.

Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai pengetahuan serta keyakinan perihal gangguan-gangguan mental yang membantu rekognisi, manajemen, dan prevensi (Chao, 2020). Edukasi yang diberikan untuk memperkuat strategi coping dalam menangani kesulitan perubahan mental dimana diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta penyikapan anak panti asuhan serta dapat membantu rekan sebayanya yang mengalami situasi dan kondisi gangguan kesehatan mental. Rendahnya literasi kesehatan mental pada anak-anak panti menjadi tantangan serius padahal pemahaman tersebut penting untuk membentuk ketahanan psikologis dan perilaku adaptif dalam menghadapi kehidupan.

Hasil observasi dan wawancara awal mengungkapkan bahwa panti asuhan ini belum memiliki program kesehatan mental yang terstruktur untuk mendukung kesejahteraan psikologis anak-anak. Lokasinya yang relatif terpencil juga menyebabkan keterbatasan interaksi sosial antara anak-anak dan lingkungan luar. Kondisi ini memengaruhi motivasi serta semangat belajar mereka. Di sisi lain, perilaku menyimpang mulai muncul akibat kejenuhan dari rutinitas harian yang monoton. Pola pikir anak-anak juga masih berada pada tahap *Lower Order Thinking Skills* (LOTS), sehingga mereka belum terbiasa berpikir kritis, reflektif, dan konstruktif saat menghadapi masalah. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang terstruktur untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan manajemen emosi.

Program *self-love* digagas sebagai wujud nyata pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan literasi kesehatan mental. Program ini mengintegrasikan konsep Cinta Diri (*Self-Love*) dengan pendekatan *Higher Order Thinking Skills* (HOTS) untuk melatih kemampuan-kemampuan esensial yang memungkinkan peserta didik berkembang di abad ke-21, dimana pembelajaran tidak lagi sekadar mengingat dan memahami, tetapi juga mencakup kemampuan menganalisis, mengevaluasi, dan mencipta (Shobiyyah, 2024). Melalui pendekatan ini, diharapkan para remaja tidak hanya memahami konsep kesehatan mental, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Program ini bertujuan meningkatkan pemahaman literasi kesehatan mental pada anak-anak panti, melatih keterampilan mereka dalam mengelola emosi dan tekanan psikologis, serta mengembangkan

kemampuan berpikir tingkat tinggi (HOTS). Melalui kegiatan ini, diharapkan remaja Panti Asuhan Yaa Bunayya tumbuh menjadi pribadi yang lebih percaya diri, mandiri, dan tangguh secara psikologis, yang dapat diukur melalui peningkatan pemahaman literasi kesehatan mental dan kemampuan pengelolaan emosi sebelum dan sesudah program.

KAJIAN TEORI

Kesehatan Mental

Menurut WHO, kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitasnya (Wandim, 2024). Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik (Ayuningtyas et al., 2018 ; Gintari et al., 2023). Survei Kesehatan Jiwa Nasional (I NAMHS) 2022 menunjukkan 34,8% remaja usia 10–17 tahun memiliki permasalahan kesehatan mental setara dengan satu dari tiga remaja dan sekitar satu dari dua puluh mengalami gangguan yang lebih berat (Gloriabarus, 2022). Rendahnya literasi kesehatan mental pada anak-anak panti menjadi tantangan serius padahal pemahaman tersebut penting untuk membentuk ketahanan psikologis dan perilaku adaptif dalam menghadapi kehidupan. Anak-anak yatim piatu sering berhadapan pada pengalaman buruk seperti rasa kehilangan dan kesedihan akibat kehilangan orang tua. Anak-anak yatim piatu sering mengalami kecemasan, stress, depresi dan rentan akan rentan terhadap gizi buruk, kesehatan fisik dan mental (Hakeem et al., 2018; Praekanata et al., 2023)

Remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi dinamika psikologis yang lebih rumit dibandingkan mereka yang dibesarkan dalam keluarga, karena minimnya figur pengasuhan serta kemungkinan kurangnya perhatian emosional yang berperan penting dalam perkembangan psikososial mereka. Remaja di panti asuhan berada pada tahap perkembangan *identity vs confuse identity* menurut teori psikososial Erikson pada masa ini, remaja sedang mencari jati diri dan peran sosial yang sesuai dengan diri sendiri. Karena itu, dukungan dari lingkungan yang hangat dan positif sangat penting untuk membantu remaja membentuk identitas yang sehat dan mencegah munculnya kebingungan peran yang berisiko mengganggu kesehatan mental. Literatur juga menegaskan bahwa anak yatim piatu berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental akibat pengalaman traumatis seperti kehilangan dan duka mendalam; tanpa dukungan emosional dan pengasuhan yang memadai, mereka lebih rentan mengalami kesulitan dalam kehidupan sehari-hari dan membutuhkan upaya tambahan untuk pulih (Inayah et al., 2021)

Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental anak panti dapat dibedakan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi regulasi emosi, harga diri, dan kemampuan coping anak dalam menghadapi pengalaman hidup yang berat, sementara itu, faktor eksternal dapat berupa dukungan emosional, kualitas pengasuhan, hubungan sosial dengan teman sebaya di panti, serta stigma masyarakat terhadap status anak panti yang sering kali menghambat perkembangan psikologis mereka meliputi dengan pengalaman trauma masa kanak-kanak, seperti kekerasan dalam keluarga, pengabaian, atau lingkungan yang tidak stabil, serta faktor protektif yang dapat meminimalkan dampak negatifnya (Audry & Simanjuntak, n.d.).

High Order Thinking Skill (HOTS)

Menurut Mitchel Resnick (1987) pendidik dan peneliti pendidikan *High Order Thinking Skill* (HOTS) atau keterampilan berpikir tingkat tinggi merupakan proses berpikir kompleks dalam menguraikan 2 materi, membuat kesimpulan, membangun representasi, menganalisis, dan membangun hubungan dengan melibatkan aktivitas mental yang paling

dasar. *High Order Thinking Skill* (HOTS) merupakan konsep pengembangan keterampilan mental Taksonomi Bloom. Benjamin S. Bloom mengkategorikan berbagai tingkat pemikiran, mulai dari yang terendah hingga yang tertinggi, yaitu mencakup: pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan evaluasi (Lenovo Indonesia, 2016). Kemampuan berpikir terbagi atas dua bagian, yaitu kemampuan berpikir tingkat rendah (*Low Order Thinking Skill* atau LOTS) dan kemampuan berpikir tingkat tinggi (*Higher Order Thinking Skill* atau HOTS) (Handayani & Muhammad Syukur, 2021). Seperangkat keterampilan berpikir dan belajar yang penting untuk kehidupan di abad-21 dan dikenal sebagai “*The 4c skills*” yang dirumuskan oleh *framework partnership of 21st century skills*, yang terbentuk atas: (1). *Critical thinking and problem solving skills*, (2). *Creativity and innovation skills* (3). *Communication skills*, (4). *Collaboration skills*, HOTS merupakan kemampuan penting yang mampu mengakomodasi siswa untuk dapat eksis di abad 21, dimana seseorang dapat belajar bukan hanya untuk mengingat dan memahami, namun lebih jauh lagi yaitu menganalisis (*analyze*), mengevaluasi (*evaluate*), dan menciptakan (*create*) (Dinda Shobiyyah, 2024). Dapat membantu dalam memahami konsep kesehatan mental mengenai tanda-tanda gangguan mental, serta memahami pentingnya mencari bantuan dan dukungan profesional, melalui program literasi kesehatan mental yang diberikan kepada anak-anak panti asuhan menggunakan metode diskusi kelompok, *story telling* dan *roleplay* berbasis HOTS (Kusumo, 2021)

Literasi Kesehatan Mental

Menurut Jorm et al. (1997), istilah literasi kesehatan mental merujuk pada pengetahuan tentang keadaan kesehatan mental diri sendiri. Konsep ini melibatkan pemahaman serta keyakinan mengenai kesehatan mental yang mendukung individu dalam mengidentifikasi, mengatur, serta mencegah gangguan mental (Istiqomah, 2024). Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan yang krusial bagi masyarakat dalam mengenali, mengelola dan mencegah gangguan mental secara efektif. Di Indonesia, literasi kesehatan mental memiliki peran penting dalam mengurangi stigma negatif, meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan jiwa, serta mendorong perilaku pencarian bantuan profesional (Mumtaz et al., 2025). Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai pengetahuan serta keyakinan perihal gangguan-gangguan mental yang membantu rekognisi, manajemen, dan prevensi (Chao et al., 2020). Rendahnya literasi kesehatan mental pada anak-anak panti menjadi tantangan serius padahal pemahaman tersebut penting untuk membentuk ketahanan psikologis dan perilaku adaptif dalam menghadapi kehidupan.

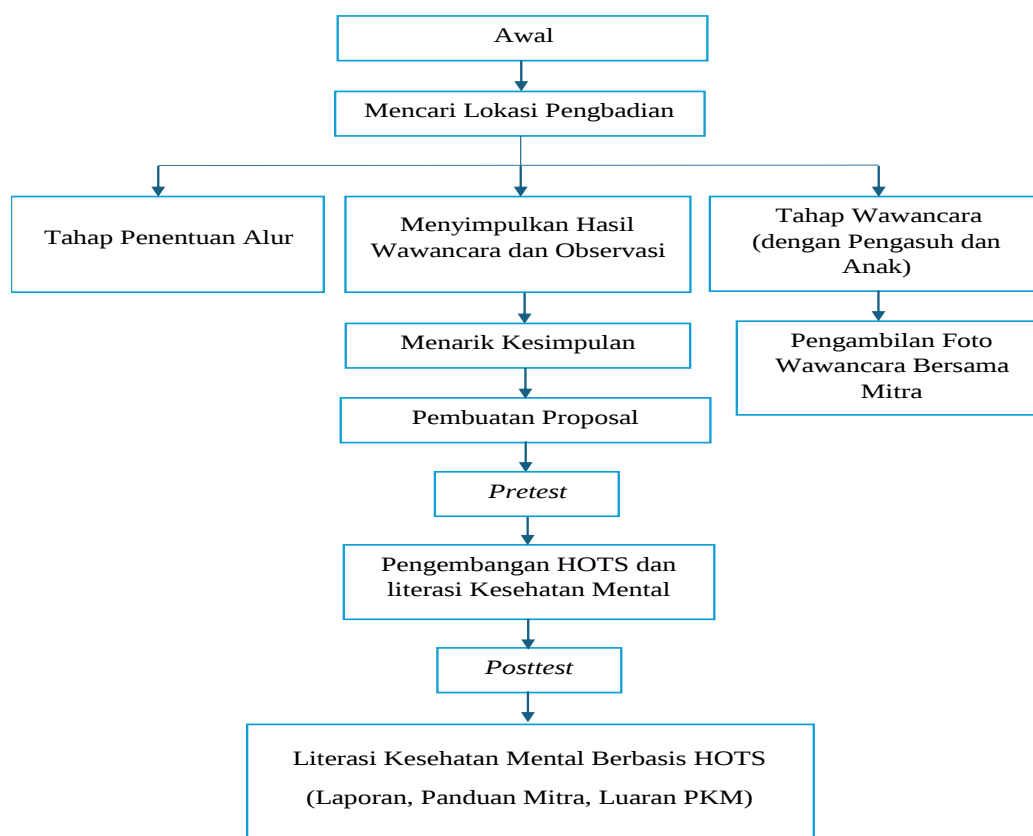
Kegiatan pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pemahaman kesehatan mental sehingga meningkatkan SDM bangsa dimana sebagai perwujudan dalam program Asta Cita Program Prioritas Presiden RI (Aziz, Rahmatullah, & Khilmiyah, 2023). Program ini mewujudkan Asta Cita nomor 4 yaitu memperkuat pembangunan sumber daya manusia (SDM), sains, teknologi, pendidikan, kesehatan, prestasi olahraga, kesetaraan gender, serta penguatan peran perempuan, pemuda, dan penyandang disabilitas. Selain itu, kegiatan ini secara langsung mendukung *Sustainable Development Goals* (SDG's) poin ke-3: *Good Health and Well-being* yang menekankan pentingnya jaminan kehidupan dan kesejahteraan bagi anak-anak Panti Asuhan Yaa Bunayya termasuk dalam aspek kesehatan mental. Selain itu, target SDG's 3.4 secara khusus menekankan pentingnya untuk mengurangi sepertiga kematian dini dikarenakan penyakit tidak menular melalui pencegahan dan pengobatan serta promosi kesehatan mental dan kesejahteraan pada tahun 2030 (Renwick et al., 2024).

METODOLOGI

Metodologi yang digunakan dalam pelatihan kesehatan mental ini adalah pendekatan berbasis HOTS (*Higher Order Thinking Skills*). Pendekatan ini berfokus pada pengembangan kemampuan berpikir tingkat tinggi peserta, seperti menganalisis, mengevaluasi, dan menciptakan solusi terhadap permasalahan psikologis yang remaja alami (Greiff, 2015). Melalui pendekatan HOTS, peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga diajak untuk berpikir kritis, reflektif, dan kreatif dalam memahami serta mengelola kesehatan mental mereka (Suharno et al., 2022).

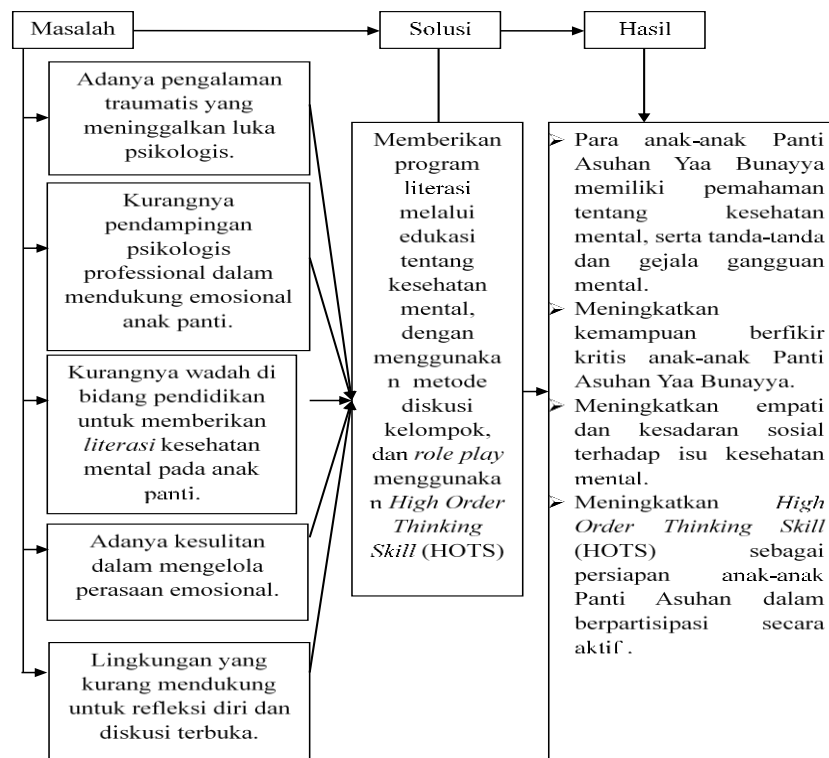
Tahapan program pengabdian dimulai dengan analisis kebutuhan peserta. Analisis kebutuhan dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman dan permasalahan kesehatan mental yang dialami oleh anak-anak panti. Proses ini dilakukan melalui observasi awal, wawancara dengan pengasuh, serta penyebaran angket sederhana untuk mengetahui kondisi emosional dan sosial peserta (Cavioni et al., 2021). Instrumen yang digunakan berupa *pre-test* dan *post-test* yang dirancang untuk mengukur peningkatan kemampuan berpikir kritis, reflektif, dan pemahaman tentang kesehatan mental. Data hasil evaluasi digunakan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas pendekatan HOTS dalam meningkatkan literasi dan kesadaran emosional peserta (Ahmed et al., 2023).

Kegiatan ini melibatkan 50 anak panti asuhan yang telah memiliki kemampuan membaca dasar dan diharapkan dapat berpartisipasi secara aktif dalam setiap sesi pelatihan yang diselenggarakan. Adapun rancangan kegiatan dalam pelaksanaan program ini disusun secara sistematis dan terbagi ke dalam beberapa tahapan pelaksanaan sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Kerangka Kerja

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Pengelola, Pengurus dan Guru di Panti Asuhan Yaa Bunayya, maka tim menyimpulkan beberapa masalah dan Solusi yang dapat diberikan melalui pelatihan ini yaitu sebagai berikut:



Gambar 2. Skema Masalah dan Solusi

Tahapan Kegiatan:

1. Persiapan

a. Observasi Awal

Tim melakukan observasi langsung ke Panti Asuhan Yaa Bunayya di Jl. Trans Bareleng, Pulau Setokok, untuk mengidentifikasi kondisi psikososial anak-anak serta permasalahan kesehatan mental seperti tekanan emosional, kesulitan mengelola emosi, dan minimnya ruang berekspresi.

b. Wawancara dengan Pengelola Panti

Dilakukan wawancara dengan pengasuh dan pengelola panti guna memperoleh gambaran mendalam mengenai pola asuh, kegiatan sehari-hari anak-anak, serta upaya menjaga kesehatan mental yang telah dilakukan sebelumnya.

c. Penyusunan Rencana Program dan Materi

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, tim bersama dosen pendamping menyusun rencana program dan materi kegiatan berbasis literasi kesehatan mental dengan pendekatan HOTS (Higher Order Thinking Skills) agar anak-anak mampu berpikir kritis dan reflektif terhadap perasaan mereka.

d. Pre-Test

Tim *Self-love* melakukan *pre-test* kepada anak panti dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mereka terkait materi yang akan disampaikan. Hasil *pre-test*

ini digunakan sebagai dasar dalam menyusun strategi pelaksanaan kegiatan agar materi yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan anak panti.

e. Persiapan Kegiatan dan Sosialisasi

Meliputi pembuatan media pembelajaran seperti *PowerPoint*, video, lembar kerja, alat peraga edukatif, serta buku panduan mitra. Sebelum pelaksanaan, dilakukan sosialisasi kepada pengasuh dan anak-anak panti mengenai tujuan, manfaat, dan alur program *self love*.

2. Implementasi

Program *self love* dilaksanakan selama empat bulan secara luring di Panti Asuhan Yaa Bunayya dengan tujuan meningkatkan pemahaman anak-anak tentang kesehatan mental, pengelolaan emosi, empati, dan *growth mindset*. Kegiatan dilakukan dalam 10 pertemuan, dengan melakukan pemutaran video materi, mengulang materi sebelumnya dengan bermain game dan *roleplay*, diskusi kelompok dalam membahas penerapan *growth mindset*, *Emo-Sketch* dan pohon harapan yang dilakukan untuk menggabungkan antara aktivitas dan mengekspresikan emosi anak-anak Panti Asuhan Ya Bunayya.

3. Evaluasi

Evaluasi proses dan hasil dilakukan untuk menilai efektivitas program *self love*. Evaluasi mencakup aspek keaktifan peserta, keterlibatan emosional, perubahan sikap, dan peningkatan pemahaman tentang kesehatan mental. Tim menggunakan lembar observasi, wawancara singkat, *post-test*, serta refleksi kegiatan dari anak-anak dan pengasuh. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan kemampuan anak dalam mengelola emosi, mengenal diri, berpikir positif, dan menumbuhkan empati. Dosen pendamping turut memberikan masukan untuk pengembangan program pada tahap berikutnya.

4. Tindak Lanjut

Setelah kegiatan berakhir, tim menyerahkan modul, buku panduan, dan alat peraga edukatif kepada pengasuh panti sebagai panduan lanjutan. Tim PKM membuka ruang komunikasi melalui whatsapp dan kunjungan tindak lanjut untuk memantau perkembangan anak. Program ini dirancang agar menjadi model pembelajaran kesehatan mental berbasis HOTS yang bisa diterapkan di panti asuhan lainnya. Keberlanjutan program diharapkan dapat menumbuhkan budaya *self love*, empati, dan kesehatan mental yang berkelanjutan bagi anak-anak panti.

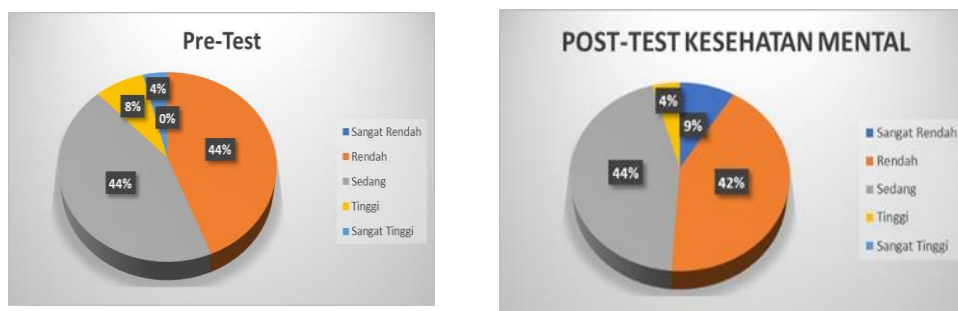
Kelompok sasaran dari program ini adalah anak-anak Panti Asuhan Yaa Bunayya yang menjadi mitra utama dalam kegiatan *Self Love: Edukasi Literasi Kesehatan Mental* berbasis HOTS. Anak-anak panti dipilih karena mereka termasuk kelompok yang membutuhkan perhatian khusus dalam pengembangan aspek psikologis dan emosional. Banyak dari mereka memiliki latar belakang kehidupan yang kompleks sehingga perlu mendapatkan dukungan untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan penerimaan diri yang positif. Dengan begitu, diharapkan anak-anak Panti Asuhan Yaa Bunayya dapat mengembangkan kesadaran diri, mengelola emosi dengan lebih baik, serta menumbuhkan pola pikir positif yang akan membantu mereka mencapai kesejahteraan mental secara berkelanjutan.

Lokasi implementasi program ini berada di Panti Asuhan Yaa Bunayya, yang terletak di wilayah Jl. Trans Bareleng, Pulau Setokok. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada kebutuhan nyata anak-anak panti terhadap edukasi dan pendampingan dalam menjaga kesehatan mental serta membangun rasa percaya diri. Lingkungan panti asuhan menjadi tempat yang tepat karena memungkinkan kegiatan berlangsung secara intensif dan berfokus langsung pada peserta sasaran. Selain itu, lokasi panti yang strategis di wilayah Bareleng memudahkan akses bagi tim pelaksana dalam melakukan koordinasi dan *monitoring* selama kegiatan berlangsung.

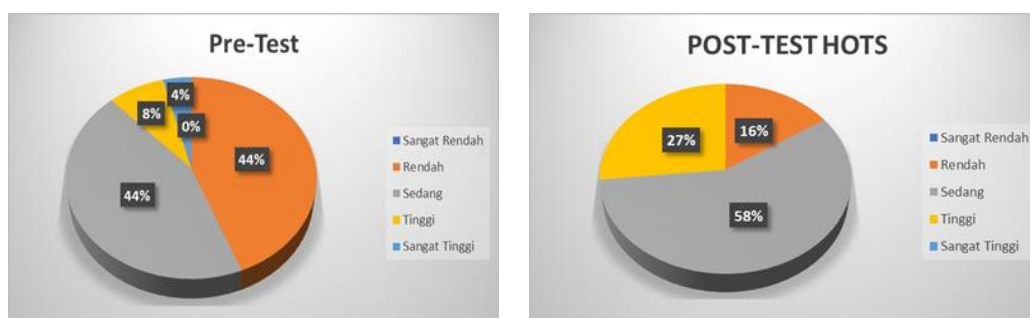
Waktu implementasi program *Self Love*: Edukasi Literasi Kesehatan Mental berbasis HOTS berlangsung selama empat bulan, dimulai pada 12 Juli hingga 4 Oktober 2025. Rentang waktu tersebut dipilih agar setiap tahapan kegiatan dapat berjalan secara terencana, terukur, dan memberikan hasil yang berkelanjutan bagi anak-anak panti. Seluruh kegiatan dilakukan secara tatap muka (*luring*) di Panti Asuhan Yaa Bunayya, dengan pertemuan rutin setiap minggu. Melalui pelaksanaan yang berlangsung selama empat bulan ini, program diharapkan mampu memberikan perubahan positif dan membangun kesadaran anak-anak terhadap pentingnya kesehatan mental dan konsep *self love*.

PENYAJIAN DATA

Evaluasi program dilakukan dengan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk melihat sejauh mana terjadi perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, serta sikap anak-anak Panti Asuhan Yaa Bunayya setelah mengikuti program *Self-Love*: Literasi Kesehatan Mental berbasis HOTS. Instrumen ini mengukur tingkat literasi kesehatan mental yang mencakup aspek kesadaran diri (*self-awareness*), kemampuan mengelola emosi, serta penerimaan diri. Sebelum pelaksanaan program, peserta diberikan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pemahaman awal anak-anak terhadap materi. Setelah kegiatan berakhir, dilakukan *post-test* guna melihat peningkatan hasil belajar yang diperoleh peserta. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa semua anak panti asuhan tingkat literasi kesehatan mental anak-anak Panti Asuhan Yaa Bunayya masih tergolong rendah/belum mengetahui apa itu kesehatan mental. Anak-anak memiliki pemahaman dasar yang terbatas tentang pentingnya mengenali emosi, mengelola perasaan, serta mencintai diri sendiri. Hal ini terlihat dari sikap mereka yang cenderung pasif saat membahas topik tentang perasaan dan kurang memahami konsep *self-awareness* kemampuan mengelola emosi, serta penerimaan diri (*self-acceptance*).



Gambar 3. *Pie Chart Pre-Test dan Post-Test Kesehatan Mental*



Gambar 4. *Pie Chart Pre-Test dan Post-Test HOTS*



Gambar 5. Pie Chart Pre-Test dan Post-Test Literasi Kesehatan Mental

Setelah program selesai, hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan dalam pemahaman tentang Kesehatan Mental, *HOTS*, dan Literasi Kesehatan Mental menunjukkan kemajuan yang signifikan. Hal ini mencerminkan peningkatan literasi kesehatan mental, terutama dalam aspek menghargai diri sendiri, mengenali emosi, serta menerapkan teknik relaksasi yang telah dipelajari. Perubahan ini menunjukkan bahwa kegiatan berbasis *High Order Thinking Skills* (*HOTS*) efektif dalam menstimulasi kemampuan berpikir reflektif dan kritis peserta terhadap kesehatan mental anak-anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program *Self-Love*: Literasi Kesehatan Mental Berbasis *High Order Thinking Skills* (*HOTS*) dilaksanakan di Panti Asuhan Yaa Bunayya, Pulau Setokok, Kota Batam. Kegiatan ini berlangsung selama 10 kali pertemuan dengan frekuensi pertemuan satu kali setiap minggu. Pelaksanaan program dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelatihan, evaluasi, dan keberlanjutan. Dalam tahap pelaksanaan, tim PKM-PM yang terdiri dari mahasiswa Universitas Riau Kepulauan berperan sebagai fasilitator dan pendamping kegiatan. Setiap sesi dirancang dengan metode interaktif seperti diskusi kelompok, permainan edukatif, *journaling*, dan praktik teknik relaksasi sederhana.

Faktor pendukung kegiatan ini meliputi antusiasme peserta yang tinggi, kerja sama yang baik dengan pihak pengelola panti selama kegiatan berlangsung, serta tersedianya fasilitas belajar yang memadai. Setiap sesi dirancang dengan metode interaktif seperti diskusi kelompok, permainan edukatif, *journaling*, dan praktik teknik relaksasi sederhana. Adapun tantangan yang dihadapi antara lain keterbatasan waktu untuk sesi refleksi mendalam, perbedaan kondisi emosional antar peserta, serta perlunya pendampingan berkelanjutan untuk menjaga perubahan perilaku positif secara konsisten.

Program ini melibatkan 45 anak dan remaja berusia 10-18 tahun dari Panti Asuhan Yaa Bunayya. Tingkat kehadiran peserta pada setiap sesi mencapai 95-100%, menunjukkan komitmen dan minat yang tinggi terhadap kegiatan. Peserta menunjukkan keterlibatan aktif melalui diskusi interaktif, kegiatan *storytelling*, dan latihan *roleplay* pengelolaan emosi. Dalam setiap sesi, peserta menunjukkan keterlibatan aktif melalui diskusi interaktif, kegiatan *storytelling*, serta latihan *roleplay* pengelolaan emosi. Dalam setiap sesi, peserta juga berbagi pengalaman pribadi, menumbuhkan pola pikir positif (*growth mindset*), dan merespons kegiatan dengan antusias. Tingkat partisipasi yang tinggi ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis *HOTS* efektif dalam menciptakan suasana belajar yang aman, inklusif, dan menyenangkan. Selain itu, pengasuh panti turut berperan sebagai fasilitator pendamping untuk memastikan keberlanjutan program setelah kegiatan selesai.



Gambar 6. Pengisian *Pre-test* dan *Post-test*



Gambar 7. Pemberian Materi





Gambar 9. *Focus Group Discussion*

ANALISIS DAN DISKUSI

Hasil pelaksanaan program “*Self Love: Edukasi Literasi Kesehatan Mental berbasis HOTS*” menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep kesehatan mental, kemampuan berpikir reflektif, dan sikap positif terhadap diri sendiri. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, sebagian besar peserta berada pada kategori rendah dan sedang pada awal kegiatan, kemudian mengalami peningkatan dalam aspek kesadaran diri (*self-awareness*) serta kemampuan mengelola emosi dan empati setelah mengikuti program.

1. Masalah mitra yang diidentifikasi dalam pendahuluan

Hasil kegiatan program “*Self Love: Edukasi Literasi Kesehatan Mental berbasis HOTS*” menunjukkan adanya perubahan positif pada anak-anak Panti Asuhan Yaa Bunayya baik dari segi pemahaman konsep kesehatan mental, kemampuan mengelola emosi, maupun peningkatan kepercayaan diri. Hal ini secara langsung berkaitan dengan masalah mitra yang telah diidentifikasi dalam pendahuluan, yaitu rendahnya literasi kesehatan mental, lemahnya kemampuan berpikir reflektif, dan minimnya pendampingan psikologis bagi anak asuh panti.

Sebelum pelaksanaan program, hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa banyak anak mengalami stres, kecemasan, serta kesulitan dalam mengekspresikan perasaan akibat kehilangan orang tua dan kurangnya dukungan emosional dari lingkungan.

Kondisi ini diperparah dengan belum adanya sistem pendampingan psikologis yang terstruktur, sehingga anak-anak cenderung menarik diri, mudah marah, serta kehilangan motivasi belajar. Oleh karena itu, kegiatan edukatif dalam program ini dirancang untuk memberikan ruang bagi anak-anak agar dapat mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya secara sehat melalui kegiatan partisipatif seperti *role play*, diskusi kelompok, dan *emosketch*. Melalui serangkaian pelatihan dan refleksi diri, anak-anak menunjukkan peningkatan dalam aspek kesadaran diri (*self-awareness*) dan kemampuan berpikir reflektif. Mereka mulai memahami pentingnya mencintai diri sendiri (*self-love*) dan memandang diri secara positif. Aktivitas seperti permainan edukatif, diskusi kasus, dan latihan afirmasi terbukti mampu mengurangi kecenderungan negatif seperti rasa malu berlebihan, ketergantungan emosional, serta rendahnya rasa percaya diri.

2. Konsep atau pendekatan pemberdayaan yang diterapkan dalam program.

Hasil pelaksanaan program “*Self Love: Edukasi Literasi Kesehatan Mental berbasis HOTS*” terbukti berkorelasi kuat dengan penerapan konsep pemberdayaan yang mendasari seluruh rangkaian intervensi. Pendekatan partisipatif, kolaboratif dan berbasis masalah yang digunakan dalam program ini bukan sekadar “metode pelaksanaan”, melainkan juga

membentuk fondasi pemberdayaan bagi anak-anak di Panti Asuhan Yaa Bunayya untuk menjadi agen perubahan bagi diri sendiri dan lingkungannya.

Pertama, pendekatan partisipatif menghadirkan anak-asuh bukan hanya sebagai penerima manfaat, tetapi sebagai subjek yang aktif merumuskan masalah, memilih strategi, dan mengevaluasi hasil. Dengan demikian, proses pembelajaran menjadi lebih bermakna dan relevan karena dibangun bersama oleh peserta. Literatur menunjukkan bahwa model pemberdayaan melalui partisipasi anak dan remaja meningkatkan rasa kepemilikan (*ownership*) dan motivasi internal untuk perubahan (Sahgal, 2024). Dalam konteks program ini, anak-asuh mulai menunjukkan sikap yang lebih proaktif: mereka mengajukan pertanyaan dalam diskusi kelompok kecil, membuat karya tulis reflektif, dan terlibat dalam proses evaluasi post-test. Hal ini mengindikasikan bahwa mereka tidak lagi hanya “mendengarkan” tetapi “melakukan” dan “merefleksikan”.

Kedua, pendekatan kolaboratif antara tim pelaksana (dosen dan mahasiswa), pengasuh panti, dan anak-asuh memperkuat jaringan dukungan serta kapasitas lokal untuk keberlanjutan. Kolaborasi ini memungkinkan transfer pengetahuan dari akademisi ke lapangan sekaligus adaptasi materi ke konteks nyata panti asuhan. Sebagai contoh, pengasuh panti dilibatkan dalam penyusunan jadwal kegiatan dan fasilitasi kelompok reflektif, sehingga setelah program berakhir mereka memiliki peran berkelanjutan. Dalam studi pemberdayaan komunitas lokal berbasis peer educator, pendekatan kolaboratif semacam ini terbukti meningkatkan akses informasi dan efektivitas intervensi kesehatan (Tuaf & Orkibi, 2023).

Ketiga, pendekatan berbasis masalah *Problem-Based Learning* (PBL) memungkinkan peserta untuk mengidentifikasi masalah psikologis yang nyata dalam kehidupan mereka seperti stres, rasa rendah diri, atau perundungan dan kemudian secara aktif mencari solusi melalui diskusi, *role-play*, dan karya tulis. Pendekatan ini relevan dengan kerangka HOTS (menganalisis, mengevaluasi, mencipta) dan sekaligus menghidupkan konsep pemberdayaan: bukan hanya diberikan jawaban, tetapi peserta diberikan alat dan kesempatan untuk mencipta solusi mereka sendiri. Sebuah tinjauan terbaru menunjukkan bahwa integrasi pendekatan interaktif dan reflektif dalam edukasi kesehatan mental remaja terbukti meningkatkan motivasi dan pengetahuan mereka (Mancone, Corrado, Tosti, Spica, & Diotaiuti, 2024).

Dengan demikian, hasil program yang menampilkan peningkatan pemahaman literasi kesehatan mental dan sikap positif terhadap diri sendiri bukanlah kebetulan semata, melainkan konsekuensi logis dari penerapan kerangka pemberdayaan tersebut. Anak asuh yang sebelumnya pasif dalam menangani masalah psikologis kini mulai menunjukkan perilaku aktif: mereka menulis refleksi, berbagi dalam kelompok, dan membeli proses pembelajaran sebagai milik mereka sendiri. Selain itu, aspek keberlanjutan juga tertanam dalam model pemberdayaan yang digunakan. Karena anak-asuh dan pengasuh panti dilibatkan secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, modul dan buku panduan yang disusun tidak hanya untuk sekali pakai tetapi dapat terus digunakan oleh panti secara mandiri mewakili transfer kapasitas ke level mitra. Ini sejalan dengan literatur pemberdayaan yang menyatakan bahwa keterlibatan aktif peserta dan mitra lokal adalah kunci agar intervensi tidak berhenti begitu program formal selesai (Chrifou et al., 2024).

3. Penelitian sebelumnya yang relevan atau proyek pengabdian sebelumnya yang relevan atau proyek pengabdian Masyarakat

Hasil program yakni peningkatan literasi kesehatan mental, keberanian berekspresi, serta pergeseran pola pikir menuju *growth mindset* konsisten dengan temuan tinjauan sistematis dan meta-analisis intervensi literasi kesehatanmental remaja. Secara umum,

intervensi berbasis pendidikan dan partisipasi di sekolah/komunitas meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesiapan mencari bantuan; kendati perubahan perilaku sering memerlukan pendampingan berkelanjutan persis seperti rancangan program yang menambahkan sesi tindak lanjut dan kader sebaya (Sun, Wang, & Zhang, 2025).

Pendekatan kolaboratif dan partisipatif yang melibatkan siswa, pengasuh, dan fasilitator juga sejalan dengan bukti bahwa program komunitas berbasis remaja (termasuk *peer education*) efektif memperbaiki keluaran pengetahuan dan keterlibatan, serta menjanjikan untuk peningkatan kesejahteraan mental meski perlu evaluasi jangka panjang untuk perilaku. Ini menguatkan strategi program yang membentuk *peer educator* dan menyerahkan modul ke mitra agar berkelanjutan (Dodd et al., 2022).

Komponen *Problem-Based Learning* (PBL) terintegrasi HOTS pada sesi analisis kasus, *role play*, dan refleksi tertulis selaras dengan riset pendidikan di Indonesia yang menunjukkan PBL mampu mendorong kemampuan berpikir tingkat tinggi (C4–C6), pemecahan masalah, dan kolaborasi kompetensi yang menjadi prasyarat perubahan cara pandang dan kemandirian psikososial. Hal ini menguatkan justifikasi akademik pemilihan metode PBL pada konteks panti asuhan (Busdayu, Rahmawati, & Setiadi, 2023).

Konteks anak panti asuhan memiliki kerentanan spesifik (kehilangan, keterbatasan dukungan, tekanan adaptasi). Studi di Tanzania dan wilayah lain menunjukkan kebutuhan intervensi psikososial yang terstruktur bagi anak yatim, serta menekankan bahwa kualitas pengasuhan dan akses dukungan komunitas menentukan luaran psikososial. Dengan melibatkan pengasuh sebagai *co-facilitator* dan menyediakan buku panduan, program ini secara langsung menjawab celah dukungan tersebut (Kyaruzi, 2022).

4. Menyoroti Efektivitas Program dalam Mengatasi Masalah Mitra dan Menekankan Keberlanjutan Inisiatif

Hasil intervensi yang diperoleh melalui program “*Self Love*: Edukasi Literasi Kesehatan Mental berbasis HOTS” menunjukkan bahwa kegiatan ini bukan hanya mampu menjawab permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra, tetapi juga telah dirancang dengan elemen keberlanjutan yang kuat sebuah faktor kritikal agar perubahan yang diinisiasi tidak berhenti ketika pendanaan atau program formal usai.

Masalah yang dihadapi oleh mitra yakni anak-asuh di Panti Asuhan Yaa Bunayya termasuk rendahnya literasi kesehatan mental, terbatasnya kemampuan berpikir reflektif dan empati, serta kurangnya sistem dukungan internal untuk pengasuhan emosional. Program ini mengatasi masalah tersebut dengan pendekatan yang sistematis: sesi edukatif berbasis HOTS meningkatkan daya analisis dan refleksi peserta, diskusi kelompok dan *emosketch* membantu mengekspresikan emosi, dan pelibatan pengasuh panti serta *peer educator* memperkuat jaringan dukungan. Dengan demikian, kesenjangan pengetahuan dan dukungan psikososial yang sebelumnya menjadi hambatan utama mulai teratasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan dan evaluasi yang telah dilakukan, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dijadikan acuan untuk peningkatan program di masa mendatang. Bagi pihak mitra, yaitu Panti Asuhan Yaa Bunayya, disarankan agar kegiatan literasi kesehatan mental berbasis *HOTS* (*Higher Order Thinking Skills*) dapat dijadikan program rutin agar anak-anak panti terus mengembangkan kemampuan mengenali emosi, berpikir kritis, serta menumbuhkan rasa *self love*. Selain itu, pengurus panti dapat menunjuk satu atau dua pendamping yang berperan sebagai fasilitator agar kegiatan pendampingan kesehatan mental dapat berkelanjutan. Bagi tim pelaksana, perlu dilakukan perencanaan waktu

yang lebih fleksibel dan penyediaan media pembelajaran yang lebih bervariasi agar dapat menyesuaikan dengan karakteristik peserta. Sementara itu, bagi pihak kampus atau lembaga terkait, diharapkan dapat memberikan dukungan berupa pelatihan lanjutan serta memperluas kerja sama dengan lembaga sosial lainnya agar program serupa dapat diterapkan di panti asuhan lain secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel jurnal ini ditulis oleh Tim PKM Pengabdian Masyarakat berdasarkan hasil kegiatan pengabdian berjudul “*Self Love: Edukasi Literasi Kesehatan Mental berbasis HOTS sebagai upaya dalam meningkatkan Kesehatan Mental pada Anak Panti Asuhan Yaa Bunayya*” yang dilaksanakan di Panti Asuhan Yaa Bunayya. Kegiatan ini didukung oleh Universitas Riau Kepulauan, khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, melalui fasilitas dan bimbingan yang diberikan selama proses pelaksanaan program. Tim PKM juga menyampaikan terima kasih kepada pengurus dan anak-anak Panti Asuhan Yaa Bunayya atas kerja sama, antusiasme, dan partisipasi aktifnya selama kegiatan berlangsung. Seluruh isi artikel ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

REFERENSI

- Ahmed, T., Ahmed, E., Ali, H., & Seleem, I. (2023). *Promoting students' health awareness and higher order thinking skills using E-projects strategy in learning physical and health education*. 1–7. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Arqom, A., Nurdiansyah, F., & Indiatuti, D. N. (2023). *Mental Health and Decision-Making Participation of Adolescent Orphans : A Pilot Study*. 11(3), 176–183.
- Audry, J., & Simanjuntak, A. (n.d.). *PENGARUH TRAUMA ANAK TERHADAP KESEHATAN MENTAL DI MASA DEWASA*. 1–15.
- Busdayu, Z. A., Rahmawati, N., & Setiadi, D. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning dalam Meningkatkan Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi (HOTS). *Journal of Classroom Action*, 5(4), 449–453.
- Cavioni, V., Ornaghi, V., Agliati, A., & Pepe, A. (2021). *Adolescents' Mental Health at School : The Mediating Role of Life Satisfaction*. 12(August). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720628>
- Chao, H., Lien, Y., Kao, Y., Tasi, I., & Lin, H. (2020). *Mental Health Literacy in Healthcare Students : An Expansion of the Mental Health Literacy Scale*. 1–15.
- Chrifou, R., Anselma, M., Christens, B. D., Israel, B. A., Jurkowski, J. M., Perkins, D. D., ... Altenburg, T. M. (2024). Actualizing child and adolescent empowerment in participatory action research for health promotion: a six-element framework. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2354907>
- Dinda Shobiyyah, J. M. (2024). *THE EFFECTIVENESS OF PROBLEM-SOLVING-BASED INFORMATION SERVICES IN IMPROVING THE HIGH ORDER THINKING SKILLS OF ADOLESCENTS AT TANJUNG GUNDAP*. 83–94.
- Dodd, S., Widnall, E., Russell, A. E., Curtin, E. L., Simmonds, R., Limmer, M., & Kidger, J. (2022). School-based peer education interventions to improve health: a global systematic review of effectiveness. *BMC Public Health*, 22(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14688-3>
- Febryani, D., Ratnasari, S. L., Ariyati, Y., Riyandi, R., Tarigan, P. P., Yudianto, P., ... & Salman, N. F. B. (2025). Pengaruh Efektivitas Kerja, Loyalitas, Semangat Kerja Dan Pengembangan Karir Terhadap Kinerja Dosen. *Jurnal Dimensi*, 14(1), 88-98.

- Gloriabarbus. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Retrieved from <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Greiff, S. (2015). *A longitudinal study of higher-order thinking skills : working memory and fluid reasoning in childhood enhance complex problem solving in adolescence*. 6(July), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01060>
- Handayani, F., & Muhammad Syukur. (2021). *IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN HIGHER ORDER THINKING SKILL (HOTS) DI MA NEGERI 1 WATANSOPPENG Abstrak*. 1(2), 127–135.
- Inayah, M. N., Yusuf, A., & Umam, dan K. (2021). *Krisis Identitas dalam Perkembangan Psikososial Pelaku Klitih di Yogyakarta*. 245–256.
- Indonesia, L. (2016). *Pembelajaran Berorientasi Higher Order Thinking Skills (HOTS)*. 1–7.
- Istiqomah, I. D. (2024). *PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PERILAKU PENCARIAN BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA GEN Z DI KOTA SORONG*.
- Komang Wahyu Gintari, Desak Made Dwi Jayanti, I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, S. N., & Sintari, N. (2023). *KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA*. 2, 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Kusumo, M. P. (2021). *Health Behavior Education to Prevent Coronavirus Disease-19 in Orphanages : Roleplay Strategies*. 9, 1480–1484.
- Kyaruzi, E. (2022). Psychosocial wellbeing of orphaned children in selected primary schools in Tanzania. *Heliyon*, 8(11), e11347. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11347>
- Mancone, S., Corrado, S., Tosti, B., Spica, G., & Diotaiuti, P. (2024). Integrating digital and interactive approaches in adolescent health literacy: a comprehensive review. *Frontiers in Public Health*, 12(October). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1387874>
- Mumtaz, F. N., & Indonesia, U. K. (2025). *Pentingnya literasi kesehatan mental*. (August).
- Praekanata, W. I., Komang, N., Yulastini, S., Florina, S., Zagoto, L., & Gede, I. (2023). *KAJIAN KESEHATAN MENTAL PADA ANAK-ANAK YATIM PIATU*. 8(1), 257–263.
- Purwaningrum, A. H., Ratnasari, S. L., Ariyati, Y., Barus, L. K., Manan, A., Yudianto, P., ... & Salman, N. F. B. (2025). Pengaruh Hubungan Kerja, Team Work, Keterampilan Digital Dan Fasilitas Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Samudra Jaya Mandiri. *Jurnal Dimensi*, 14(2), 639-651.
- S. Suharno , S. Irmawan , H. Saputro , N. Agung Pambudi, J. J. (2022). *Improving Students ' Higher Order Thinking Skills in Learning Health Systems Using Mobile-Based Instructional Approach*. 10(1), 57–62.
- Sahgal, A. (2024). A participatory approach to promoting mental health literacy through digital means Michaela. *European Journal of Public Health*, 4(1), 9–15.
- Sembiring, E. R. B. (2023). *LAMPIRAN-LAMPIRAN*. 57–86.
- Sun, G., Wang, C., & Zhang, J. (2025). Effectiveness of Mental Health Literacy Interventions for Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *SAGE Open*, 15(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/21582440251327445>
- Tarwiyani, T., Ratnasari, S. L., Sari, M., Yanti, F., Hutagaol, N. M., Argadinata, M. P., & Ruslan, R. (2025). The Concept of Education in Malay Society from a Philosophical Perspective. *Jurnal Eduscience*, 12(2), 342-355.
- Tuaf, H., & Orkibi, H. (2023). Community-based programs for youth with mental health conditions: a scoping review and practical implications. *Frontiers in Public Health*, 11(November), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1241469>