Journal of Community Service, Empowerment Studies and Sustainable Solution
https://ejournal.natacendekia.org/index.php/JoCEPASS
Vol. 1, No.3, Juli 2026, Hal. 163-172
e-ISSN 3125-0041

PENGUATAN RESILIENSI REMAJA MELALUI WORKSHOP PSIKOLOGI POSITIF DAN PEER SUPPORT UNTUK MENDUKUNG STUDENT WELL-BEING

Ria Pertiwi[1*], Sintya Asiah[2], Annisa Arafah[3], Damayani Panggabean[4]
[1,2,3,4] Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Ilmu Kependidikan, Universitas Tjut Nyak Dhien, Medan, Indonesia
ria@utnd.ac.id[1*], sintyaasiah83@gmail.com[2], annisa@utnd.ac.id[3], damayanipanggabeann95@gmail.com[4]

ARTICLE INFO

Article History:

Received : 04-07-2026
Revised : 07-07-2026
Accepted : 13-07-2026
Online : 13-07-2026

Kata Kunci:
Strategi koping;
Dukungan teman sebaya;
Psikologi positif;
Resiliensi psikologis;
Kesejahteraan psikologis

Keywords:
Coping strategy;
Peer support;
Positive psychology;
Psychological resilience;
Well-being

ABSTRACT

Abstrak: Masalah kesehatan mental di kalangan siswa SMA semakin meningkat, dipengaruhi oleh ekspektasi akademis yang tinggi, tekanan sosial, dan dampak era digital, yang secara negatif memengaruhi kesejahteraan mental siswa. Observasi yang dilakukan di SMA Pencawan di Medan mengungkapkan bahwa beberapa siswa kelas XI dan XII kesulitan mengatasi stres akademis, mengkhawatirkan masa depan mereka, dan kurang memiliki mekanisme penanggulangan yang efektif. Selain itu, kesadaran tentang kesehatan mental dan pentingnya dukungan teman sebaya masih relatif terbatas. Inisiatif pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan ketahanan remaja melalui workshop tentang psikologi positif dan dukungan teman sebaya yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa. Target demografis terdiri dari 40 siswa kelas 11 dan 12, yang dipilih dengan masukan dari guru wali kelas. Pendekatan implementasi mengadopsi strategi pendidikan partisipatif, yang melibatkan kolaborasi dengan sekolah, menilai kebutuhan peserta, menyiapkan materi dan alat yang diperlukan, melaksanakan workshop interaktif, dan melakukan evaluasi melalui pretest dan posttest, observasi, dan formulir umpan balik. Kurikulum workshop mencakup pendidikan tentang kesehatan mental dan ketahanan, penulisan jurnal rasa syukur, pemetaan kekuatan individu, teknik pembingkaian ulang positif, pelatihan dukungan sebaya melalui kegiatan bermain peran, dan waktu untuk refleksi. Hasilnya menunjukkan peningkatan literasi kesehatan mental dari 61,5% menjadi 84,2%, pengetahuan tentang ketahanan dari 58,0% menjadi 79,3%, strategi mengatasi masalah yang positif dari 55,5% menjadi 76,4%, dan kesadaran akan pentingnya dukungan sebaya dari 52,0% menjadi 88,1%. Program ini berhasil meningkatkan literasi kesehatan mental siswa, kemampuan mengatasi masalah, dan akses terhadap dukungan sosial, sehingga mendorong lingkungan sekolah yang lebih mendukung dan berfokus pada kesejahteraan psikologis siswa.

Abstract: Mental health issues among high school students are on the rise, influenced by high academic expectations, social pressures, and the impact of the digital era, which negatively impact students' mental well-being. Observations at Pencawan High School in Medan

revealed that some 11th and 12th-grade students struggled to cope with academic stress, worried about their future, and lacked effective coping mechanisms. Furthermore, awareness of mental health and the importance of peer support remained relatively limited. This community service initiative aimed to increase adolescent resilience through workshops on positive psychology and peer support aimed at improving student well-being. The target demographic consisted of 40 11th and 12th-grade students, selected with input from homeroom teachers. The implementation approach adopted a participatory education strategy, involving collaboration with the school, assessing participant needs, preparing necessary materials and tools, conducting interactive workshops, and conducting evaluations through pre- and post-tests, observations, and feedback forms. The workshop curriculum included education on mental health and resilience, gratitude journaling, individual strengths mapping, positive reframing techniques, peer support training through role-playing activities, and time for reflection. The results showed an increase in mental health literacy from 61.5% to 84.2%, knowledge of resilience from 58.0% to 79.3%, positive coping strategies from 55.5% to 76.4%, and awareness of the importance of peer support from 52.0% to 88.1%. The program successfully improved students' mental health literacy, coping skills, and access to social support, fostering a more supportive school environment focused on students' psychological well-being.

Crossref

This is an open access article under the CC–BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan transformasi biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang kompleks. Selama masa ini, individu muda menghadapi berbagai tantangan perkembangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di kalangan remaja telah menjadi perhatian global karena meningkatnya angka stres, kecemasan, depresi, dan menurunnya kesejahteraan psikologis di antara anak-anak usia sekolah. Keadaan ini diperburuk oleh tuntutan akademis yang signifikan, penggunaan media digital yang berlebihan, dan tekanan sosial untuk menyesuaikan diri dengan harapan lingkungan dan standar keberhasilan yang sering digambarkan di media sosial (Odgers & Jensen, 2020; Orben, 2020).

Siswa sekolah menengah atas, khususnya, rentan terhadap stres psikologis saat mereka menuju pendidikan tinggi dan memasuki dunia kerja. Pengejaran kesuksesan akademis, persiapan ujian, persaingan untuk mendapatkan nilai bagus, dan harapan dari orang tua sering kali menjadi pemicu stres utama bagi siswa. Tekanan tersebut dapat menyebabkan burnout akademik yang ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, dan meningkatnya kecemasan mengenai prospek masa depan. Selain itu, remaja semakin rentan mengalami *overthinking* terkait rasa takut akan

kegagalan, pilihan karier, dan ketidakpastian masa depan. Jika tekanan akademik tidak dikelola dengan strategi *coping* yang efektif, kondisi tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan prestasi akademik (Steare et al., 2023; Salmela-Aro & Upadyaya, 2020).

Hasil observasi awal dan diskusi dengan pihak SMA Pencawan Medan menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan mengelola stres akademik dan tekanan sosial. Sejumlah siswa cenderung memendam permasalahan yang dihadapi, enggan mencari bantuan, serta belum memiliki strategi *coping* yang efektif ketika menghadapi tekanan. Selain itu, pemahaman mengenai kesehatan mental masih terbatas dan sering kali hanya dikaitkan dengan gangguan psikologis yang berat. Dari sisi kelembagaan, sekolah juga belum memiliki program promotif dan preventif yang secara khusus berfokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis siswa. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya program edukatif yang tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan mental, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan praktis dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan.

Salah satu strategi yang dinilai efektif untuk menjawab permasalahan tersebut adalah melalui workshop berbasis *positive psychology* dan *peer support*. Pendekatan psikologi positif berfokus pada pengembangan kekuatan individu, emosi positif, rasa syukur, optimisme, dan kemampuan mengenali potensi diri sebagai fondasi kesejahteraan psikologis. Sementara itu, *peer support* merupakan faktor protektif yang penting pada masa remaja karena siswa cenderung lebih terbuka untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan emosional dari teman sebaya. Kombinasi kedua pendekatan tersebut diyakini mampu meningkatkan kemampuan adaptasi siswa terhadap tekanan akademik maupun sosial sekaligus membangun lingkungan sekolah yang lebih suportif (Carr et al., 2021; King et al., 2020).

Kemampuan beradaptasi terhadap tekanan berkaitan erat dengan resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bangkit, menyesuaikan diri, dan tetap berfungsi secara positif ketika menghadapi kesulitan. Resiliensi merupakan kompetensi penting yang perlu dikembangkan pada remaja agar mereka mampu menghadapi tantangan akademik, sosial, dan personal secara sehat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui workshop psikologi positif dan *peer support* sebagai upaya promotif dan preventif untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental dan resiliensi; (2) mengembangkan keterampilan *coping* adaptif melalui aktivitas psikologi positif, yaitu *gratitude journaling*, *strength mapping*, dan *positive reframing*; (3) meningkatkan kemampuan siswa dalam memberikan dukungan kepada teman sebaya melalui pelatihan *peer support*; serta (4) mendorong terbentuknya lingkungan sekolah yang lebih suportif dalam mendukung kesejahteraan psikologis (*student well-being*) siswa SMA.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan menggunakan metode **partisipatif-edukatif** melalui workshop interaktif yang bertujuan meningkatkan resiliensi remaja melalui penguatan psikologi positif dan *peer support* untuk mendukung *student well-being*. Pendekatan ini menempatkan peserta sebagai subjek aktif melalui diskusi, simulasi, praktik, dan refleksi sehingga materi dapat dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan dilaksanakan di **SMA Pencawan Medan** dengan sasaran 40 siswa kelas XI dan XII yang dipilih berdasarkan rekomendasi wali kelas. Workshop dilaksanakan selama satu hari (08.00–14.00 WIB) dan terdiri atas tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada **tahap persiapan**, tim berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta, melakukan observasi awal mengenai kondisi psikologis siswa, serta menyusun materi, instrumen pretest-posttest, lembar observasi, dan angket evaluasi.

Pada **tahap pelaksanaan**, kegiatan diawali dengan pretest, dilanjutkan penyampaian materi mengenai kesehatan mental remaja, resiliensi, psikologi positif, dan pentingnya *peer support*. Selanjutnya peserta mengikuti praktik psikologi positif melalui latihan *gratitude journal*, identifikasi kekuatan diri (*strength mapping*), dan *positive reframing*. Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan *peer support* melalui simulasi dan *role play* untuk melatih keterampilan mendengarkan aktif, empati, komunikasi suportif, dan validasi emosi. Workshop diakhiri dengan sesi refleksi kelompok untuk memperkuat komitmen peserta dalam menjaga kesehatan mental.

Pada **tahap evaluasi**, dilakukan posttest, observasi keterlibatan peserta, serta pengisian angket kepuasan. Keberhasilan program ditentukan berdasarkan peningkatan hasil posttest, tingkat partisipasi peserta selama kegiatan, serta respon positif terhadap manfaat workshop. Data pretest-posttest dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan persentase, sedangkan data observasi dan angket dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk mengevaluasi efektivitas pelaksanaan program.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan Kegiatan

Kegiatan pengabdian diawali dengan tahap koordinasi antara tim pengabdi dan pihak SMA Pencawan Medan yang melibatkan kepala sekolah dan wali kelas. Koordinasi dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi awal siswa serta menyusun program yang sesuai dengan kebutuhan sekolah. Hasil observasi dan diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menghadapi tekanan akademik yang cukup tinggi, terutama berkaitan dengan tuntutan pencapaian nilai, persiapan ujian, serta kecemasan terhadap rencana melanjutkan pendidikan. Wali kelas juga menyampaikan bahwa beberapa siswa cenderung memendam permasalahan yang dihadapi, kurang terbuka dalam mencari bantuan, serta belum memiliki strategi coping yang adaptif. Selain itu, sekolah belum memiliki program promotif-preventif yang secara khusus

berfokus pada penguatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim pengabdi merancang workshop berbasis psikologi positif dan *peer support* sebagai bentuk intervensi edukatif yang disesuaikan dengan karakteristik siswa SMA.

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Workshop dilaksanakan selama satu hari dengan melibatkan 40 siswa kelas XI dan XII. Kegiatan diawali dengan pengisian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai kesehatan mental, resiliensi, coping adaptif, dan *peer support*. Instrumen diberikan secara individual dalam bentuk kuesioner pilihan ganda dan skala penilaian sederhana. Dokumentasi pelaksanaan pretest disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi peserta saat mengisi pretest

Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep kesehatan mental. Sebagian siswa menganggap kesehatan mental hanya berkaitan dengan gangguan psikologis berat, sedangkan aspek regulasi emosi, kemampuan menghadapi tekanan, dan kesejahteraan psikologis belum banyak dipahami. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental siswa masih perlu diperkuat melalui kegiatan edukasi yang sistematis.

Setelah pretest, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai kesehatan mental remaja, tekanan akademik, pengaruh media digital, burnout, resiliensi, dan strategi coping adaptif. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui presentasi, diskusi, dan tanya jawab sehingga peserta dapat menghubungkan materi dengan pengalaman yang mereka alami. Dokumentasi penyampaian materi ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Dokumentasi penyampaian materi kesehatan mental dan resiliensi

Selama sesi diskusi berlangsung, peserta mengemukakan bahwa tekanan terbesar yang mereka rasakan berasal dari target akademik yang tinggi, ekspektasi orang tua, kecemasan menentukan pilihan studi lanjut, serta kecenderungan melakukan *overthinking* terhadap masa depan. Temuan ini memperlihatkan bahwa tekanan akademik masih menjadi isu utama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa sehingga diperlukan penguatan kemampuan adaptasi melalui program promotif di lingkungan sekolah.

Workshop kemudian dilanjutkan dengan aktivitas psikologi positif yang meliputi *gratitude journaling*, *strength mapping*, dan *positive reframing*. Pada kegiatan *gratitude journaling*, sebanyak 35 peserta (87,5%) mampu mengidentifikasi sedikitnya tiga pengalaman positif yang mereka syukuri, seperti dukungan keluarga, persahabatan, kesempatan belajar, dan kondisi kesehatan yang baik. Pada aktivitas *strength mapping*, awalnya sekitar 70% peserta mengalami kesulitan mengenali kelebihan diri. Namun setelah memperoleh pendampingan dari fasilitator, seluruh peserta berhasil mengidentifikasi sedikitnya tiga kekuatan pribadi, seperti kreativitas, empati, kepemimpinan, dan ketekunan. Selanjutnya, melalui latihan *positive reframing*, peserta belajar mengubah pola pikir negatif menjadi sudut pandang yang lebih konstruktif, misalnya mengubah pernyataan "Saya gagal" menjadi "Saya sedang belajar" serta "Saya tidak bisa" menjadi "Saya masih berkembang". Rangkaian aktivitas tersebut membantu peserta meningkatkan kesadaran diri, optimisme, dan kemampuan mengelola tekanan secara lebih adaptif.

Pelatihan *peer support* menjadi sesi berikutnya yang memperoleh antusiasme tinggi dari peserta. Melalui metode *role play*, siswa berlatih menerapkan keterampilan *active listening*, empati, komunikasi suportif, dan validasi emosi dalam menghadapi berbagai studi kasus, seperti burnout akademik, kecemasan menghadapi ujian, dan kehilangan motivasi belajar. Sebelum mengikuti pelatihan, sebagian besar peserta cenderung memberikan respons yang bersifat menghakimi atau kurang empatik. Setelah simulasi dilakukan, respons peserta berubah menjadi lebih suportif, seperti memberikan kesempatan kepada teman untuk bercerita, mendengarkan tanpa menghakimi, serta memberikan dukungan emosional yang sesuai. Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan keterampilan interpersonal yang menjadi salah satu faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Sebagai penutup kegiatan, peserta mengikuti *reflection session* melalui diskusi kelompok kecil (*sharing circle*). Pada sesi ini, peserta diberi kesempatan untuk merefleksikan pengalaman pribadi terkait tekanan akademik maupun sosial yang mereka alami. Sebagian peserta mengungkapkan rasa takut mengecewakan orang tua, kecemasan menghadapi seleksi perguruan tinggi, kelelahan mental akibat tuntutan belajar, serta kebiasaan *overthinking* terhadap masa depan. Kegiatan refleksi membantu peserta menyadari bahwa permasalahan yang mereka alami juga dirasakan oleh teman sebaya sehingga terbentuk rasa saling mendukung dalam kelompok. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, peserta mengisi posttest menggunakan instrumen yang

sama dengan pretest sebagai bentuk evaluasi akhir terhadap efektivitas program. Dokumentasi kegiatan posttest disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3. Dokumentasi peserta saat mengisi posttest Evaluasi Dampak Program

Tabel 1. Hasil Pretest–Posttest

Indikator	Pretest	Posttest
Pemahaman kesehatan mental	61,5%	84,2%
Pemahaman resiliensi	58,0%	79,3%
Keterampilan coping positif	55,5%	76,4%
Awareness peer support	52,0%	88,1%

Hasil evaluasi pretest–posttest (Tabel 1) menunjukkan bahwa seluruh indikator mengalami peningkatan setelah pelaksanaan workshop. Pemahaman mengenai kesehatan mental meningkat dari 61,5% menjadi 84,2%, pemahaman mengenai resiliensi meningkat dari 58,0% menjadi 79,3%, keterampilan coping positif meningkat dari 55,5% menjadi 76,4%, sedangkan *awareness peer support* mengalami peningkatan tertinggi, yaitu dari 52,0% menjadi 88,1%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan mental, aktivitas psikologi positif, dan pelatihan *peer support* mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan praktis peserta dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Respons Peserta terhadap Program

Tabel 2. Hasil Angket Umpan Balik

Aspek Evaluasi	**Persentase Positif**
Materi mudah dipahami	90%
Kegiatan menarik	95%
Relevan dengan kehidupan siswa	92,5%
Program bermanfaat	92,5%

Hasil angket umpan balik juga menunjukkan respons yang sangat positif terhadap pelaksanaan program. Sebanyak 90% peserta menyatakan materi mudah dipahami, 95% menilai kegiatan berlangsung menarik, 92,5% menyatakan materi sesuai dengan kebutuhan mereka, dan 92,5% menilai program memberikan manfaat bagi kehidupan sehari-hari. Peserta juga menyampaikan bahwa sesi *peer support training* dan *reflection session* merupakan kegiatan yang paling berkesan karena memberikan pengalaman baru dalam mendengarkan, memahami, dan mendukung teman sebaya secara lebih empatik.

Pembelajaran partisipatif melalui workshop interaktif terbukti meningkatkan engagement peserta dibanding metode ceramah satu arah (Taylor et al., 2017).

Kendala Pelaksanaan

Meskipun program berjalan dengan baik, beberapa kendala masih ditemukan selama pelaksanaan kegiatan. Pada awal workshop, sebagian peserta masih terlihat pasif dan ragu mengemukakan pendapat ataupun pengalaman pribadi. Namun setelah dilakukan *ice breaking*, diskusi kelompok kecil, dan pendampingan oleh fasilitator, partisipasi peserta meningkat secara bertahap. Kendala lain adalah keterbatasan waktu pelaksanaan yang hanya berlangsung satu hari sehingga proses refleksi belum dapat dilakukan secara lebih mendalam. Oleh karena itu, program serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari layanan Bimbingan Konseling atau program penguatan karakter di sekolah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan program, workshop psikologi positif dan peer support terbukti efektif sebagai strategi promotif-preventif dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa SMA Pencawan Medan. Keberhasilan program terlihat dari peningkatan literasi kesehatan mental, kemampuan coping, serta kualitas dukungan sosial antarpeserta.

Penguatan resiliensi yang terjadi pada peserta menunjukkan bahwa resiliensi bukan hanya sifat bawaan, tetapi kapasitas psikologis yang dapat dikembangkan melalui intervensi edukatif yang tepat. Resiliensi membantu remaja beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, dan ketidakpastian masa depan (Luthar et al., 2021).

Pendekatan psikologi positif berperan dalam memperkuat faktor internal siswa, seperti optimisme, self-awareness, dan self-efficacy. Sementara itu, peer support memperkuat faktor eksternal melalui dukungan sosial yang sehat. Kombinasi keduanya menciptakan ekosistem sekolah yang lebih suportif bagi perkembangan psikososial siswa.

Dengan demikian, program pengabdian ini menunjukkan bahwa workshop berbasis psikologi positif dan peer support memiliki potensi besar untuk direplikasi sebagai model penguatan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. Program ini

tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun keterampilan praktis yang relevan dengan kehidupan siswa sehari-hari.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui workshop psikologi positif dan peer support berhasil meningkatkan resiliensi remaja serta mendukung kesejahteraan psikologis siswa SMA Pencawan Medan. Program ini menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, resiliensi, strategi coping adaptif, serta pentingnya dukungan teman sebaya. Hasil evaluasi pretest–posttest menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh indikator, dengan peningkatan tertinggi pada awareness peer support. Selain itu, metode workshop interaktif melalui gratitude journaling, strength mapping, positive reframing, role play, dan reflection session terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta serta membantu internalisasi materi secara lebih mendalam. Program ini juga mendorong terbentuknya lingkungan sekolah yang lebih suportif, empatik, dan berorientasi pada kesejahteraan siswa. Meskipun demikian, keterbatasan durasi pelaksanaan menjadi salah satu kendala dalam pendalaman refleksi peserta. Oleh karena itu, program serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program Bimbingan Konseling sekolah agar dampaknya lebih optimal dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdi menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada kepala sekolah, Wali kelas serta seluruh siswa SMA Pencawan Medan yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Apresiasi juga diberikan kepada institusi asal tim pengabdi atas dukungan moral dan akademik dalam pelaksanaan program ini. Semoga kolaborasi yang telah terjalin dapat terus berlanjut dalam mendukung penguatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology, 16*(6), 749–769. https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807

Gariépy, G., Honkaniemi, H., & Quesnel-Vallée, A. (2016). Social support and protection from depression: Systematic review of current findings in Western countries. *The British Journal of Psychiatry, 209*(4), 284–293. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.169094

Jans-Beken, L., & Wong, D. (2021). Development and preliminary validation of the Gratitude Resentment and Appreciation Test–Revised Short (GRAT-RS). *Current Psychology, 40*(2), 1–12. https://doi.org/10.1007/s12144-018-9984-7

King, C. A., Arango, A., & Czyz, E. K. (2020). Peer support and adolescent mental health interventions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61*(8), 917–925.

Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2017). Experiential learning theory as a guide for experiential

educators. *Experiential Learning & Teaching in Higher Education, 1*(1), 7–44.

Kutcher, S., Wei, Y., & Morgan, C. (2016). Successful application of a Canadian mental health curriculum resource by usual classroom teachers in significantly and sustainably improving student mental health literacy. *The Canadian Journal of Psychiatry, 61*(9), 580–586. https://doi.org/10.1177/0706743715614428

Luthar, S. S., Ebbert, A. M., & Kumar, N. L. (2021). Risk and resilience during adolescence. *Development and Psychopathology, 33*(5), 1–14. https://doi.org/10.1017/S0954579420000958

McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 1–9. https://doi.org/10.1037/emo0000703

Niemiec, R. M. (2019). Finding the golden mean: The overuse, underuse, and optimal use of character strengths. *Counselling Psychology Quarterly, 32*(3–4), 453–471. https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1617674

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61*(3), 336–348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

O'Reilly, M., Svirydzenka, N., Adams, S., & Dogra, N. (2018). Review of mental health promotion interventions in schools. *BMC Public Health, 18*, 301. https://doi.org/10.1186/s12889-018-5190-3

Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: A narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 55*(4), 407–414. https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4

Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2020). School engagement and school burnout profiles during high school. *Burnout Research, 19*, 100151. https://doi.org/10.1016/j.burn.2020.100151

Steare, T., Gutiérrez-Muñoz, C., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of Affective Disorders, 339*, 302–317. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions. *Child Development, 88*(4), 1156–1171. https://doi.org/10.1111/cdev.12864