

MERAJUT KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DESA SALAMSARI MELALUI PSIKOEDUKASI DASA PITUTUR SUNAN KALIJAGA

Sigit Hariyadi¹, Sunawan², Achmad Miftachul ‘Ilmi³, Edwindha Prafitra
Nugraheni⁴, Muslikah⁵, Maria Theresia Sri Hartati⁶, Dian Purbo Utomo⁷,
Jati Setiya Ningrum⁸, Aditya Diantama Putra⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri
Semarang, Sekaran, Gunung Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50229

¹e-mail sigit.hariyadi@mail.unnes.ac.id

Abstrak

Kesejahteraan psikologis remaja menjadi isu yang sangat penting untuk diberikan layanan preventif. Pengabdian ini bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja Desa Salamsari, Kendal, Jawa Tengah, melalui metode *service learning* berbasis nilai Dasa Pitutur Sunan Kalijaga. Nilai lokal ini dipilih untuk membentuk karakter remaja yang tangguh, mandiri, dan berorientasi pada hubungan interpersonal positif. Kegiatan dilaksanakan pada 21 Juni hingga 5 Agustus 2024 dengan 20 remaja sebagai peserta. Intervensi mencakup diskusi kelompok, simulasi, dan refleksi nilai seperti *sabar lan narima* (kesabaran dan penerimaan) serta *eling lan waspodo* (ingat dan waspada). Hasil *Wilcoxon signed-rank test* menunjukkan peningkatan signifikan kesejahteraan psikologis setelah intervensi ($M=54.6$, $SD=4.76$) dibandingkan sebelum intervensi ($M=45.9$, $SD=4.96$; $Z=-3.827$, $p<0.001$). Peningkatan terlihat pada aspek *positive relations with others*, *personal growth*, dan *autonomy*. Namun, *purpose in life* dan *self-acceptance* masih kurang optimal. Diperlukan keterlibatan keluarga, sekolah, dan komunitas untuk mendukung keberlanjutan program. Program lanjutan perlu melibatkan pihak keluarga, sekolah, dan komunitas.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, psikoedukasi dasa pitutur, remaja

Abstract

Adolescent psychological well-being is a critical issue that requires preventive interventions. This community service program aimed to enhance the psychological well-being of adolescents in Salamsari Village, Kendal, Central Java, through a service-learning approach based on Dasa Pitutur values from Sunan Kalijaga. These local wisdom values were selected to foster resilient, independent adolescents with a strong orientation toward positive interpersonal relationships. The program was implemented from June 21 to August 5, 2024, involving 20 adolescent participants. The intervention consisted of group discussions, simulations, and reflective activities centered on values such as sabar lan narima (patience and acceptance) and eling lan waspodo (awareness and vigilance). Results from the Wilcoxon signed-rank test indicated a significant increase in psychological well-being after the intervention ($M = 54.6$, $SD = 4.76$) compared to before the intervention ($M = 45.9$, $SD = 4.96$; $Z = -3.827$, $p < 0.001$). Improvements were particularly noted in positive relations with others, personal growth, and autonomy. However, purpose in life and self-acceptance remained less optimal. Continued support from families, schools, and the community is essential for sustaining the program's impact.

Keywords: psychological well-being, dasa pitutur psychoeducation, adolescent.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan manusia secara keseluruhan. *World Health Organization* (WHO) (2022), menyatakan bahwa kesehatan mental bukan hanya penyakit yang mengerikan, melainkan juga fondasi untuk mencapai kesejahteraan optimal dan berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Data dari Kepolisian Republik Indonesia menunjukkan 585 kasus bunuh diri terjadi pada Januari-Juni 2023, mayoritas di Jawa Tengah, dengan lingkungan perumahan sebagai lokasi terbanyak. Kelompok rentan seperti remaja sangat terpengaruh, di mana 96,4% dari remaja menghadapi kesulitan dalam mengatasi stres, dan 57,8% bahkan mengalami keputusasaan hingga memiliki keinginan untuk bunuh diri. Data ini menunjukkan perlunya dukungan kesehatan mental yang lebih baik bagi remaja. (Hutahaean, 2022; Muslihati, Hotifah et al., 2023; Wusqa & Novitayani, 2022).

Perubahan gaya hidup, kemajuan teknologi, dan perubahan sosial-budaya telah menyumbang pada peningkatan gangguan kesehatan mental (Hossain et al., 2019; Indreswari et al., 2022; Kharwar & Singh, 2023). Perubahan-perubahan tersebut membawa dampak signifikan terhadap cara individu dalam menangani berbagai upaya dalam pengentasan masalah. Kemajuan teknologi telah membawa perubahan dalam pola berinteraksi, bekerja, dan bersosialisasi di kehidupan sehari-hari (Lal et al., 2023). Tantangan untuk mengatasi stres, kecemasan, dan depresi semakin meningkat (Mulawarman et al., 2025; Otu et al., 2020; Silva et al., 2021). Hal tersebut juga diperparah dengan rendahnya literasi dan kesadaran masyarakat terkait pentingnya menjaga kesehatan mental untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Daulay et al., 2023; Lestari & Wahyudianto, 2022; Rudianto, 2022).

Rendahnya kesehatan mental membawa dampak serius pada kesejahteraan psikologis individu yang melibatkan berbagai aspek dalam mencapai kualitas hidup individu positif (Silva et al., 2021). Dalam konteks ini, kesejahteraan psikologis mencakup dimensi-dimensi penting seperti *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relations with others*, *purpose in life*, dan *self-acceptance* (Ryff & Keyes, 1995). Kehidupan yang dilandasi oleh kesehatan mental yang baik

memberikan kontribusi positif terhadap tingkat kebahagiaan individu. Kemampuan untuk mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari juga menjadi faktor kritis yang memungkinkan individu untuk menghadapi tekanan, stres, dan rintangan dengan ketangguhan mental (Gucciardi *et al.*, 2021; Hasty *et al.*, 2021).

Masyarakat Desa Salamsari, Kabupaten Kendal, Provinsi Jawa Tengah, yang memiliki 2284 jiwa, termasuk 260 remaja. Desa ini telah mengalami perkembangan infrastruktur yang signifikan, namun rendahnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental menjadi isu serius (Setyowati, 2024). Tantangan ekonomi, kecemasan finansial, dan pergeseran nilai tradisional turut berkontribusi terhadap menurunnya kesejahteraan psikologis masyarakat (Adeliana *et al.*, 2023; Susilowati *et al.*, 2024). Disisi lain, pergeseran nilai-nilai tradisional dan dinamika sosial juga memberikan dampak terkait kesejahteraan masyarakat. Seperti halnya perubahan pola interaksi sosial antar tetangga dapat menciptakan konflik internal dan ketidaknyamanan dalam berkomunikasi dikalangan masyarakat Desa Boja. Diperlukan peningkatan kesadaran dan upaya kolaboratif dari pemerintah, lembaga sosial, dan komunitas setempat untuk peningkatan kesejahteraan masyarakat, terutama para remaja sebagai agen perubahan di desa.

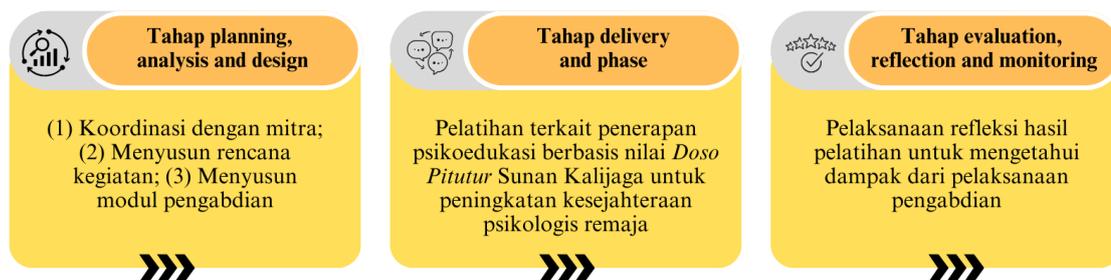
Budaya lokal memiliki peran yang signifikan dalam membentuk karakter individu (Indreswari *et al.*, 2021; Suastra & Pujani, 2021; Sumardjoko & Musyiam, 2018). Salah satu aset budaya yang dapat dimanfaatkan adalah *Dasa Pitutur* Sunan Kalijaga. *Dasa Pitutur* mencakup sepuluh nasihat atau nilai, yang masing-masing mengajarkan pentingnya perilaku baik, pengendalian diri, dan kebijaksanaan dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Setiap nasihat dari *Dasa Pitutur* mengandung ajaran tentang kesederhanaan, toleransi, penghargaan terhadap sesama, dan pengendalian diri semua aspek yang krusial dalam pembentukan karakter remaja. Adapun panduan psikoedukasi *Dasa Pitutur* Sunan Kalijaga sudah dikembangkan oleh (Mulawarman *et al.*, 2021), yang merupakan bagian dari tim pengabdian ini.

Pengabdian dilakukan dengan model layanan psikoedukasi kelompok bermuatan nilai kearifan lokal *Dasa Pitutur* Sunan Kalijaga. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi secara klasikal mengenai nilai-nilai *Dasa Pitutur* yang relevan dengan penguatan karakter dan kesejahteraan psikologis. Setelah sesi

klasikal, peserta melanjutkan dengan diskusi kelompok untuk mendalami makna dan penerapan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Setiap kelompok diberikan ruang untuk berdialog, berbagi pengalaman, dan merefleksikan nilai-nilai *Dasa Pitutur*. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di Desa Salamsari melalui penerapan nilai-nilai *Dasa Pitutur* Sunan Kalijaga. Target dari pengabdian yaitu remaja dapat lebih memahami dan menginternalisasi nilai-nilai *Dasa Pitutur* Sunan Kalijaga dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung pengembangan kesejahteraan psikologis.

METODE

Kegiatan pengabdian dimulai dengan koordinasi awal pada tanggal 21 Juni 2024 – 5 Agustus 2024. Pengabdian dilakukan dengan menggunakan metode *Service Learning* (SL) (Fuentes et al., 2020). Peserta kegiatan pengabdian ini berjumlah 20 remaja Desa Salamsari, Kabupaten Kendal, Jawa Tengah. Metode pelaksanaan pengabdian terbagi menjadi beberapa tahapan, secara lebih detail bentuk aktivitas pada gambar 1.



Gambar 1 Tahapan Metode Pelaksanaan Berbasis *Service Learning*

Tahap *planning, analysis, and design* berfokus pada perencanaan dan analisis awal sebelum pelaksanaan pengabdian mencakup tiga aktivitas utama dilakukan, yaitu: (1) Diskusi dan kolaborasi dengan pihak terkait di Desa Salamsari, seperti pemerintah desa dan komunitas setempat, untuk menyelaraskan tujuan dan strategi pelaksanaan pengabdian.; (2) Membuat kerangka kegiatan yang jelas dan terstruktur, meliputi jenis kegiatan, target peserta, dan alur pelaksanaan; (3) Penyusunan dan penyesuaian modul pelatihan yang berisi materi penerapan nilai-

nilai *Dasa Pitutur* Sunan Kalijaga untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Tahap *delivery and phase* kegiatan utama adalah pelatihan Psikoedukasi Berbasis Dasa Pitutur. Pelatihan diberikan kepada remaja Desa Salamsari dengan materi yang berbasis nilai-nilai *Dasa Pitutur* Sunan Kalijaga. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada remaja tentang pentingnya kesejahteraan psikologis dan bagaimana nilai-nilai lokal dapat membantu remaja dalam menghadapi tantangan psikososial sehari-hari.

Tahap *evaluation, reflection, and monitoring* merupakan tahap terakhir dalam rangkaian pengabdian. Proses *evaluation* dilakukan untuk mengetahui dampak dari pelatihan yang telah diberikan. Alat evaluasi menggunakan skala kesejahteraan psikologis terdiri atas 18 item pernyataan dengan 6 dimensi antara lain *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth* (Ryff, 2013). Tahap *reflection* difokuskan pemikiran mendalam terhadap perubahan kesejahteraan psikologis remaja setelah penerapan nilai *Dasa Pitutur*. *Monitoring* bertujuan untuk melihat seberapa efektif program pengabdian ini dalam mencapai tujuan peningkatan kesejahteraan psikologis remaja di Desa Salamsari.

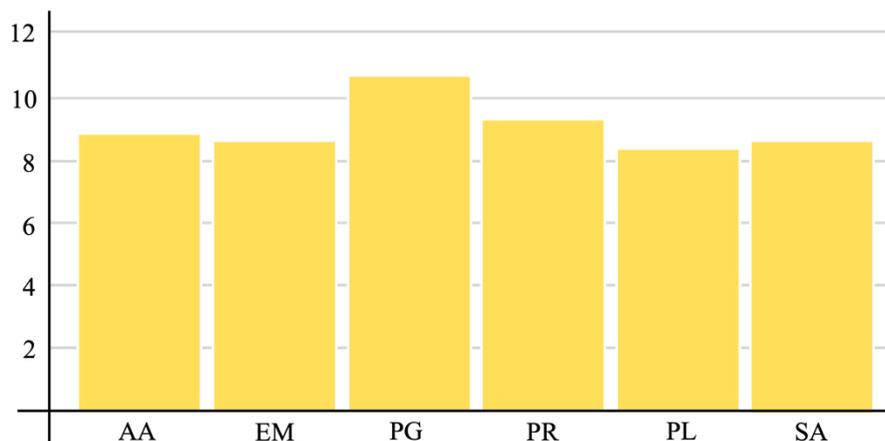
HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian ini berhasil dilaksanakan dengan melibatkan 20 remaja Karang Taruna Desa Salamsari, Kabupaten Kendal, yang kemudian dibagi menjadi empat kelompok kecil untuk memfasilitasi interaksi yang lebih intensif dan mendalam selama pelatihan. Proses pelaksanaan dimulai dari tahap *planning, analysis, and design*, yang menghasilkan tiga luaran utama: (1) terjalannya kerja sama dengan pemerintah desa dan komunitas lokal untuk mendukung kelancaran program; (2) tersusunnya kerangka kegiatan yang sistematis dan terarah; serta (3) tersedianya modul psikoedukasi yang telah disesuaikan dengan nilai-nilai lokal *Dasa Pitutur* Sunan Kalijaga.

Pada tahap *delivery and implementation*, kegiatan utama berupa pelatihan psikoedukasi berhasil dilaksanakan sesuai rencana. Materi diberikan secara

klasikal, dilanjutkan dengan diskusi kelompok dan refleksi nilai. Pelatihan ini mendapatkan respons positif dari peserta, ditandai dengan keterlibatan aktif dalam diskusi serta meningkatnya pemahaman terhadap pentingnya kesejahteraan psikologis dan relevansi nilai-nilai *Dasa Pitutur* dalam kehidupan mereka.

Hasil penyebaran awal terkait kesejahteraan psikologis remaja Desa Salamsari menunjukkan bahwa rata-rata remaja yang mengikuti pelatihan dalam kategori sedang (13 individu), tinggi (3 individu), dan rendah (4). Hasil *wilcoxon signed-rank test* menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis remaja sebelum mengikuti kegiatan psikoedukasi ($M=45.9$, $SD=4.96$) dibandingkan setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi ($M=54.6$, $SD= 4.76$, $Z=-3.827$, $p < 0.001$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan positif tingkat kesejahteraan psikologis remaja Desa Salamsari setelah mengikuti psikoedukasi berbasis nilai *Dasa Pitutur* Sunan Kalijaga. Secara lebih rinci hasil evaluasi akhir dengan pengisian skala kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada gambar 2 dan tabel 1.



Keterangan: AA (*Autonomy*); EM (*Environmental Mastery*); PG (*Personal Growth*); PR (*Positive Relations with Others*); PL (*Purpose in Life*); SA (*Self-Acceptance*)

Gambar 2 Gambaran Kondisi Kesejahteraan Psikologis Remaja Desa Salam Sari

Berdasarkan Gambar 2, dapat terlihat bahwa aspek *personal growth* memperoleh skor tertinggi diantara semua aspek kesejahteraan psikologis, sementara *purpose in life* menunjukkan skor terendah. Hal ini mencerminkan adanya variasi dampak pelatihan terhadap masing-masing aspek kesejahteraan

psikologis remaja Desa Salamsari. Skor tertinggi pada *personal growth* mengindikasikan bahwa pelatihan berhasil mendorong peserta untuk mengalami pertumbuhan pribadi, seperti peningkatan pemahaman diri dan kesadaran akan potensi diri. Skor rendah pada *purpose in life* menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih menghadapi kesulitan dalam menemukan dan menetapkan tujuan hidup yang jelas. Hal ini mencerminkan ketidakpastian individu terhadap masa depan atau kurangnya pemahaman mendalam tentang arah hidup yang diinginkan (Alivernini et al., 2020; Rapuano, 2019).

Tabel 1 Hasil Evaluasi Akhir Kesejahteraan Psikologis Remaja Desa Salamsari

Aspek	Mean	SD	Rendah		Sedang		Tinggi	
			F	%	F	%	F	%
<i>Autonomy</i>	8.85	1.09	2	10	15	75	3	15
<i>Environmental Mastery</i>	8.80	0.84	1	5	17	85	2	10
<i>Personal Growth</i>	10.6	1.39	5	25	14	70	1	5
<i>Positive Relations with Others</i>	8.95	0.94	1	5	15	75	4	20
<i>Purpose in Life</i>	8.60	1.50	4	20	14	70	2	10
<i>Self-Acceptance</i>	8.80	1.61	3	15	15	75	2	10

Hasil evaluasi pada tabel 1, menunjukkan bahwa pada aspek *autonomy* (M = 8.85, SD = 1.09), sebanyak 75% peserta berada dalam kategori sedang dan 15% di kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa pelatihan ini telah cukup efektif dalam meningkatkan kemampuan remaja untuk mengambil keputusan secara mandiri, meskipun beberapa peserta masih memerlukan dukungan lebih lanjut untuk memperkuat otonomi individu. Pada aspek *environmental mastery* (M = 8.80, SD = 0.84), 85% peserta berada dalam kategori sedang dan 10% di kategori tinggi, menandakan sebagian besar peserta memiliki kemampuan untuk mengelola lingkungan mereka dengan baik. Sementara itu, aspek *personal growth* (M = 10.6, SD = 1.39) menunjukkan bahwa meskipun rata-rata skor tertinggi, masih terdapat 25% peserta yang berada dalam kategori rendah, yang mengindikasikan hambatan

dalam perkembangan pribadi bagi sebagian remaja, sementara 70% peserta berada di kategori sedang dan hanya 5% yang mencapai kategori tinggi.

Pada aspek *positive relations with others* ($M = 8.95$, $SD = 0.94$), 75% peserta berada dalam kategori sedang dan 20% di kategori tinggi, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kemampuan membangun hubungan positif yang baik dengan orang lain. Pada aspek *purpose in life* ($M = 8.60$, $SD = 1.50$), 70% peserta berada dalam kategori sedang, tetapi terdapat 20% yang berada di kategori rendah, yang menunjukkan beberapa remaja masih mengalami kesulitan dalam menemukan tujuan hidup yang jelas, yang dapat memengaruhi motivasi dan kepuasan hidup individu. Terakhir, pada aspek *self-acceptance* ($M = 8.80$, $SD = 1.61$), 75% peserta berada dalam kategori sedang dan 10% berada di kategori tinggi, sementara 15% peserta masih berada dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa masih ada tantangan bagi beberapa remaja dalam mencapai penerimaan diri yang penuh.



Gambar 3 Pelaksanaan Pelatihan Psikoedukasi berbasis Nilai *Dasa Pitutur* Sunan Kalijaga

Pelatihan berbasis nilai *Dasa Pitutur* Sunan Kalijaga memiliki dampak positif pada kesejahteraan psikologis para remaja. Sebagian besar peserta berada dalam kategori sedang di semua aspek, yang menunjukkan bahwa pelatihan ini telah berhasil memberikan pemahaman mendalam dan keterampilan praktis dalam mengelola kesejahteraan mental remaja. Nilai-nilai seperti *sabar lan narima* (kesabaran dan penerimaan) serta *eling lan waspodo* (ingat dan waspada) memberikan fondasi yang kuat untuk pengembangan psikologis individu. Dengan internalisasi nilai-nilai *Dasa Pitutur*, remaja tidak hanya mampu membangun ketahanan diri, tetapi juga dapat mengembangkan perspektif yang lebih seimbang

dan reflektif dalam menyikapi dinamika kehidupan. Implementasi *local wisdom* dapat memberikan fondasi psikologis yang lebih kuat untuk masa depan remaja (Mawaddah & Misrah, 2023; Rini & Mahanani, 2019; Widiensyah *et al.*, 2024).

Meskipun *personal growth* memiliki mean tertinggi, distribusi yang signifikan pada kategori *rendah* menunjukkan adanya tantangan dalam membantu peserta memahami proses pertumbuhan pribadi remaja. Ini mungkin disebabkan oleh kurangnya pengalaman reflektif atau dukungan yang remaja miliki di luar pelatihan. Demikian pula, *purpose in life* juga menunjukkan kelemahan, dengan 20% peserta berada dalam kategori *rendah*. Ini mengindikasikan bahwa sebagian peserta belum sepenuhnya memahami atau menemukan tujuan hidup yang jelas, yang berpotensi menghambat motivasi remaja untuk berkembang. Ketidakmampuan untuk menemukan tujuan hidup yang jelas berpotensi besar menghambat proses pengembangan diri, remaja diprediksi memiliki cenderung mengalami disorientasi, kehilangan semangat, dan kurang termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan (Arslan & Allen, 2022; Božek *et al.*, 2020).

Aspek *positive relations with others* menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan 20% peserta berada di kategori *tinggi*. Hal ini mencerminkan efektivitas pelatihan dalam meningkatkan kualitas hubungan interpersonal remaja, yang penting untuk menciptakan lingkungan sosial yang sehat dan mendukung. Skor tinggi pada aspek *positive relations with others* menjadi salah satu indikator keberhasilan dari pelatihan. Nilai-nilai seperti *guyub rukun* (harmoni dalam kebersamaan) dan *gotong royong* (kerja sama tanpa pamrih) yang diangkat dalam pelatihan ini, kemungkinan besar berkontribusi signifikan dalam membangun pola pikir remaja yang lebih inklusif, empatik, dan proaktif dalam membina hubungan sosial. Selain itu, penekanan pada pentingnya *tepa selira* (saling menghormati dan memahami perasaan orang lain) turut membantu menciptakan kesadaran kolektif yang lebih tinggi akan pentingnya menjaga kualitas interaksi social (Mulawarman *et al.*, 2021).

Meskipun hasil pelatihan menunjukkan perkembangan positif, masih ada kelompok peserta yang berada di kategori *rendah* dalam beberapa aspek,

seperti *personal growth*, *purpose in life*, dan *self-acceptance*. Untuk lebih meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, diperlukan tindak lanjut yang lebih intensif. Program lanjutan dapat mencakup pendampingan individual atau kelompok yang lebih personal, serta keterlibatan orang tua dan komunitas dalam mendukung perkembangan psikologis remaja. Program tambahan yang melibatkan guru dan institusi pendidikan juga dapat membantu memperkuat perubahan yang telah dicapai.

SIMPULAN

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis remaja sebelum mengikuti kegiatan psikoedukasi ($M=45.9$, $SD=4.96$) dibandingkan setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi ($M=54.6$, $SD= 4.76$, $Z=-3.827$, $p < 0.001$). Secara lebih rinci peningkatan terjadi pada aspek seperti *personal growth*, *autonomy*, dan *positive relations with others*, meskipun aspek *purpose in life* dan *self-acceptance* masih memerlukan perhatian lebih lanjut. Pengabdian ini membuktikan bahwa nilai-nilai *local wisdom* dapat diadaptasi untuk membantu remaja menghadapi tantangan terkait kesejahteraan psikologis. Ketidakmampuan untuk menetapkan tujuan hidup yang jelas dan menerima diri apa adanya dapat berujung pada perasaan terasing, kebingungan identitas, serta rendahnya motivasi untuk berkembang lebih lanjut, yang pada akhirnya akan menghambat perkembangan kesejahteraan psikologis secara holistic. Diperlukan pendampingan berkelanjutan dari keluarga, sekolah, dan komunitas, serta pengembangan program yang lebih intensif sebagai upaya keberlanjutan program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan pendanaan dalam pengabdian dengan nomor kontrak 74.15.5/UN37/PPK.01/2024. Terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Desa dan remaja Desa Salamsari Kabupaten Kendal Jawa Tengah, sebagai mitra dalam pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeliana, V., Novandaya, Z., & Azmi, H. N. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Perumahan di Pinggiran Kota (Studi Kasus: Kecamatan Boja, Kabupaten Kendal). *Jambura Geo Education Journal*, 4(1), 92–102.
- Alivernini, F., Cavicchiolo, E., Manganelli, S., Chirico, A., & Lucidi, F. (2020). Students' Psychological Well-Being and its Multilevel Relationship with Immigrant Background, Gender, Socioeconomic Status, Achievement, And Class Size. *School Effectiveness and School Improvement*, 31(2), 172–191.
- Arslan, G., & Allen, K.-A. (2022). Exploring The Association between Coronavirus Stress, Meaning in Life, Psychological Flexibility, and Subjective Well-Being. *Psychology, Health & Medicine*, 27(4), 803–814.
- Božek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The Relationship between Spirituality, Health-Related Behavior, and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11, 552187.
- Daulay, L. S., Mardianto, M., & Nasution, M. I. P. (2023). Literasi Sehat untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak di Era Digital. *Jurnal Raudhah*, 11(1).
- Fuertes, M. T., Balaguer, C., Fernández, M. Y., & Fernández-Morilla, M. (2020). Improving Communicative Competence through Social Interaction: A Service-Learning Methodology. *The Educational Review, USA*, 4(11), 199–210.
- Gucciardi, D. F., Lines, R. L. J., Ducker, K. J., Peeling, P., Chapman, M. T., & Temby, P. (2021). Mental Toughness as A Psychological Determinant of Behavioral Perseverance in Special Forces Selection. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 164.
- Hasty, L. M., Malanchini, M., Shakeshaft, N., Schofield, K., Malanchini, M., & Wang, Z. (2021). When Anxiety Becomes My Propeller: Mental Toughness Moderates The Relation Between Academic Anxiety and Academic Avoidance. *British Journal of Educational Psychology*, 91(1), 368–390.
- Hossain, S., Anjum, A., Uddin, M. E., Rahman, M. A., & Hossain, M. F. (2019). Impacts of Socio-Cultural Environment And Lifestyle Factors on The Psychological Health of University Students in Bangladesh: A Longitudinal Study. *Journal of Affective Disorders*, 256, 393–403.
- Hutahaean, B. (2022). Diduga Stres karena Skripsi, Mahasiswa di Palembang Bunuh Diri. *JPNN.Com*. <https://www.jpnn.com/news/diduga-stres-karena-skripsi-mahasiswa-di-palembang-bunuh-diri?page=2>
- Indreswari, H., Miftachul, A., Muyassirotul, S., Bariyyah, K., Studi Bimbingan dan Konseling, P., & Malang, N. (2021). Implementasi Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Simulasi Berbasis Kearifan Lokal dalam Pengembangan Pribadi-Sosial Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(2), 67–75.
- Indreswari, H., Muyassirotul'Aliyah, S., Miftachul'Ilmi, A., & Bariyyah, K. (2022).

- Psychological Impact Analysis on Adolescents with Cyberchondria: a Literature Review. *Psychocentrum Review*, 4(3), 367–376.
- Kharwar, S., & Singh, P. (2023). Association Between Knowledge, Attitude, Social Contact and Social Distance Practices with Regard to the LGBT Community Among Heterosexual Individuals Living in the Punjab State of India. *Sexuality Research and Social Policy*.
- Lal, B., Dwivedi, Y. K., & Haag, M. (2023). Working From Home During Covid-19: Doing and Managing Technology-Enabled Social Interaction with Colleagues at A Distance. *Information Systems Frontiers*, 25(4), 1333–1350.
- Lestari, S., & Wahyudianto, M. (2022). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental: Strategi Menjaga Kesehatan Mental di Kampung Wisata. *Jurnal PLAKAT. Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 4(2), 146–157.
- Mawaddah, M., & Misrah, M. (2023). The Role of Culturists In Guiding The Local Wisdom Tradition of Pantang Kemali in Adolescents. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme*, 5(1), 364–379.
- Mulawarman, M., Amin, Z. N., Muslikah, M., Hariyadi, S., & Kurniawan, K. (2021). Psychoeducational Groups Based on Dasa Pitutur from Sunan Kalijaga: An Indigenous Counseling to Enhance Other Group Orientation. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 34–43.
- Mulawarman, M., Antika, E. R., Hariyadi, S., Miftachul'Ilmi, A., Prabawa, A. F., Benu, K. M., Nadhita, G., & Lathifah, A. A. (2025). The Influence of Positive Self-Talk on Students' Self-Criticism: a Cross-Sectional Study. *The 8th International Conference on Education Innovation (ICEI 2024)*, 811–818.
- Muslihati, Hotifah, Y., Hidayat, W. N., Valdez, A. V, Purwanta, E., Miftachul'Ilmi, A., & Saputra, N. M. A. (2023). Predicting The Mental Health Quality of Adolescents with Intensive Exposure to Metaverse and its Counseling Recommendations In A Multicultural Context. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 42(1).
- Otu, A., Charles, C. H., & Yaya, S. (2020). Mental Health and Psychosocial Well-Being During The COVID-19 Pandemic: The Invisible Elephant in The Room. *International Journal of Mental Health Systems*, 14, 1–5.
- Rapuano, V. (2019). Psychological Well-Being and its Relationship with The Academic Achievement of Lithuanian Students. *Socialiniai Tyrimai*, 42(2), 44–51.
- Rini, T. A., & Mahanani, P. (2019). Strengthening Character Education Through The Local Wisdom: Indonesian Folklore. In *Innovative Teaching and Learning Methods in Educational Systems* (pp. 69–76). Routledge.
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengaruh Literasi Kesehatan terhadap Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 57–72.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in The Science

- and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Setyowati, M. (2024). Persebaran Kasus Tuberkulosis Paru Berbasis Wilayah di Puskesmas Boja 01 Kabupaten Kendal, Jawa Tengah. *Jurnal Omicron ADPERTISI*, 3(1), 5–14.
- Silva, W. A. D., de Sampaio Brito, T. R., & Pereira, C. R. (2021). Anxiety Associated With COVID-19 and Concerns About Death: Impacts on Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 176, 110772.
- Suastra, I. W., & Pujani, N. M. (2021). Local Wisdom in Lombok Island with The Potential of Ethnoscience For The Development of Learning Models in Junior High School. *Journal of Physics: Conference Series*, 1816(1), 12105.
- Sumardjoko, B., & Musyiam, M. (2018). Model of Civic Education Learning Based on The Local Wisdom For Revitalizing Values of Pancasila. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 37(2).
- Susilowati, T., Nuswantoro, M. A., & Susiatin, E. (2024). Peningkatan Pengelolaan Keuangan Pada Kelompok Usaha Jajanan Khas Ndeso di Kelurahan Salamsari Kecamatan Boja Kabupaten Kendal. *Jurnal Kemitraan Masyarakat*, 1(2), 85–99.
- WHO, W. H. O. (2022). *Mental Health*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gclid=Cj0KCQiAnfmsBhDfARIsAM7MKi1THSaHWIavJsooZrdvfHsOmDqWjA3MgZRfkdhmwV8hoDAf7DrD4RIaAnyfEALw_wcB
- Widiansyah, S., Ramadhan, I., Ismiyani, N., & Hardiansyah, M. A. (2024). Building youth character through the local wisdom culture of Gawai in Malo Jelayan Village, Bengkayang Regency. In *Strengthening Professional and Spiritual Education through 21st Century Skill Empowerment in a Pandemic and Post-Pandemic Era* (pp. 208–214). Routledge.
- Wusqa, N., & Novitayani, S. (2022). Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JIM FKep*, 6.