



P-ISSN 2746-5241

JAM: Jurnal Abdi Masyarakat Vol. 5, No. 1,
Mei 2024, Hal. 318-329

Email: lppm@wdh.ac.id Website : lppm.wdh.ac.id

DUKUNGAN MANAJEMEN PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA BERBASIS CHARACTER AND COMMUNICATION TRAINING (CCT)

MANAGEMENT SUPPORTING OF IMPROVING THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS BASED ON CHARACTER AND COMMUNICATION TRAINING (CCT)

Andriani Mei Astuti*, Rovica Probowati, Yeni Dwi Parwanti

Universitas Duta Bangsa Surakarta, Jl. K.H Samanhudi No.93, Sondakan, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah
57147, Indonesia.

ABSTRACT

This research focuses on dedication to generational development towards mental health in adolescents. Activities students in applying CCT guidelines; Carry out assistance to students regarding CCT guidelines as an aspect of improving effective communication skills and reducing feelings of anxiety and low self-confidence. The implementation method is divided into four (4) stages, namely: 1) Preparation; 2) Training outreach; 3) Implementation of training programs; 4) Evaluation and report on service results. The PKM CCT activity was held at Citra Medika Sukoharjo Vocational School on Wednesday, February 21 2024. Starting at 08.00 WIB, participants gathered in the School Hall. Based on the material presented, several activities include stimulating students through several cases and appropriate and appropriate communication methods to prevent bullying cases from occurring. This PKM activity received a very good response from the participants who took part in the activity. Recommendations for this service are conveyed to the service providers to continue this service and present more relevant material and up-to-date intervention patterns needed by students in learning activities at school.

Keywords : *Character & Communication Training, Personal Branding, Character & Communication Training (CCT), Mental Health, Teenagers.*

ABSTRAK

Pengabdian ini berfokus pada pengabdian terhadap pengembangan generasi terhadap kesehatan mental pada remaja. Kegiatan melatih peserta didik dalam menerapkan panduan CCT; Melaksanakan pendampingan kepada peserta didik terkait panduan CCT sebagai aspek peningkatan keterampilan berkomunikasi yang efektif dan mengurangi rasa kecemasan dan rasa percaya diri rendah. Metode pelaksanaan terbagi menjadi empat (4) tahapan, yakni: 1) Persiapan; 2) Sosialisasi pelatihan; 3) Pelaksanaan program pelatihan; 4) Evaluasi dan laporan hasil pengabdian. Kegiatan PKM CCT dilaksanakan di SMK Citra Medika Sukoharjo pada Rabu, 21 Februari 2024. Dimulai pukul 08.00 WIB, peserta telah berkumpul di Aula Sekolah. Berdasarkan materi yang terpaparkan, maka beberapa aktivitas yakni melakukan stimulus terhadap peserta didik melalui beberapa kasus dan cara komunikasi yang sesuai dan tepat untuk mencegah kasus perundungan tersebut terjadi. Kegiatan PKM ini memperoleh respon yang sangat baik oleh peserta yang mengikuti kegiatan. Rekomendasi pengabdian ini disampaikan kepada pihak pengabdian untuk terus melanjutkan pengabdian ini dan menyajikan materi yang lebih relevan serta pola intervensi yang mutakhir yang dibutuhkan oleh peserta didik dalam kegiatan pembelajaran di sekolah.

Kata Kunci : *Pelatihan Karakter & Komunikasi, Personal Branding, Character & Communication Training (CCT), Kesehatan Mental, Remaja.*

PENDAHULUAN

Kemampuan intelektual merupakan bagian terpenting dalam pendidikan yang harus dimiliki oleh peserta didik khususnya adalah remaja. Salah satu bagian utama dalam menjawab tantangan pendidikan di abad 21 adalah mengoptimalkan kemampuan intelektual siswa dalam aspek komunikasi yang berguna sebagai penunjang akademik dan kemampuan menghadapi persoalan kehidupan sehari-hari mengingat sekolah menjadi wadah yang mewujudkan secara profesional sumber daya manusia yang unggul dan berkualitas.

Berdasarkan hasil penelitian Ayuning Tiyas *et al.* (2021), mengemukakan bahwa kebutuhan keterampilan komunikasi akan menunjukkan kekuatan dan keahlian seseorang. Dalam mengemukakan target, kepribadian, citra diri, pengetahuan global, dan kemampuan berpikir dan mengekspresikan diri yang semua tercermin dalam kinerja berbicara (Stellarosa & Ikhsano, 2021). Keterampilan komunikasi merupakan *soft skills* yang menjadi syarat dalam proses pengembangan diri. Kemampuan intelektual individu yang di dukung

dengan keterampilan berkomunikasi yang baik di depan publik menjadi faktor pendukung kesiapan mereka untuk terjun dalam dunia profesional dan setiap kegiatan (Syafitri & Rahmah, 2024).

Pengembangan *softskill* terjadi ketika peserta didik tidak di bekali keterampilan berkomunikasi yang baik sehingga menyebabkan rasa ketakutan dan kurangnya percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain. Sehingga hal tersebut menghambat mereka untuk berinteraksi, belajar, dan kesiapan terhadap dunia kerja (Elisabet *et al.*, 2022). Beberapa literatur menyatakan bahwa secara efektif seni berkomunikasi tentunya dapat di latih oleh setiap individu termasuk generasi muda dalam meningkatkan kepercayaan diri (Juwito *et al.*, 2022). Mengemukakan Salah satu fenomena yang terjadi di satuan Pendidikan adalah pelatihan *public speaking* peserta didik sebagai proses pengembangan diri untuk melatih rasa percaya diri yang di terapkan saat tampil di depan umum seperti memasuki organisasi kesiswaan, presentasi, *master of ceremony* (MC), menjadi orator belum di bekali dengan panduan latihan yang sesuai dan teknik

yang tepat dengan memperhatikan aspek verbal dan nonverbal yang meliputi bahasa tubuh, sehingga menyebabkan kurang efektifnya cara berkomunikasi seseorang (Pamungkasari & Mulyanti, 2023). Oleh karena itu, segala personel sekolah perlu menekankan pentingnya pengembangan keterampilan berbicara.

Dalam hal ini guru bimbingan dan konseling mengimplementasikan pendampingan keterampilan komunikasi sebagai salah satu bagian komponen bimbingan dan konseling sekolah terhadap perkembangan peserta didik dan konseli yang mengalami permasalahan kepercayaan diri melalui pelatihan berkomunikasi (Fathoni et al., 2021). Berbicara adalah salah satu kemampuan yang diperlukan untuk berkomunikasi, maka berbicara adalah keterampilan yang paling penting. Setiap individu pada suatu saat akan memperoleh kesempatan untuk berbicara di depan publik. Keterampilan tersebut sering menjadi suatu tantangan yang dihadapi individu di berbagai konteks, seperti sekolah atau pekerja (Hidayat & Septiandi, 2023). Kompetensi berbicara di depan umum dipandang sebagai kompetensi inti bagi

peserta didik. Karena kompetensi berbicara di depan umum sudah dibutuhkan pada usia tersebut, pelatihan berbicara di depan umum harus dimulai sejak dini (Melizsa, 2023). Ketidakmampuan berkomunikasi menyebabkan seseorang menjadi kurang percaya diri untuk tampil depan umum (Purbanto & Hidayat, 2023). Hal tersebut banyak remaja takut ketika memperoleh kesempatan berbicara dan tampil di depan umum seperti memberikan gejala psikologis berupa reaksi panik, detak jantung berdetak cepat, telapak tangan berkeringat, dan badan gemetar akibat kurangnya pengetahuan dan latihan yang di biasakan untuk berkomunikasi dengan efektif (Wijaya, 2023).

Dikalangan remaja masih banyak yang mengalami kendala karena kemampuan menyampaikan pendapat dan perasaan dalam pembelajaran disebabkan kurangnya rasa percaya diri, hal ini sangat rentan terhadap dampak permasalahan kesehatan mental, perlu dorongan dengan beberapa cara: melalui pelatihan *public speaking* yang dipadukan dengan *personal branding* (Juwito et al., 2022). Hal ini di butuhkan untuk membantu remaja dalam

keterampilan berbicara mengingat hal tersebut berperan penting pada aspek sehari-harinya secara tidak langsung.

Pelatihan berkomunikasi yang dibekali penerapan Teknik, tata cara dan karakter yang dipadukan secara efektif pada peserta didik di SMK Citra Medika Sukoharjo. Dukungan pendampingan dan manajemen pelatihan pada remaja ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan lebih percaya diri untuk berbicara di depan umum (Mawaddah & Prastya, 2023).

Oleh karena itu tim pengabdian memiliki gagasan kebutuhan terkait pelaksanaan pendampingan *Character & Communication Training* (CCT) bagi remaja yang menerapkan metode positif, kolaboratif, kompetitif, dan meningkatkan rasa percaya diri (Zahra et al., 2023). Kegiatan ini dilakukan berdasarkan permasalahan yang dikemukakan saat survey dan mengisi kuisisioner SDQ (*Self Reporting Questionnaire*), maka aspek yang menjadi fokus pengabdian terhadap pengembangan remaja antara lain: 1) Melatih peserta didik dalam menerapkan panduan CCT; 2) Melaksanakan pendampingan kepada peserta didik terkait panduan CCT

sebagai aspek peningkatan keterampilan berkomunikasi yang efektif dan mengurangi rasa kecemasan dan rasa percaya diri rendah.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini yaitu melatih kepercayaan diri peserta didik dalam keterampilan komunikasi yang diawali dengan pemberian materi lalu dilanjutkan dengan pendampingan praktik *public speaking* yang secara spesifik dilakukan melalui empat tahapan, yakni: 1) Persiapan; 2) Sosialisasi pelatihan; 3) Pelaksanaan program pelatihan; 4) Evaluasi dan laporan hasil pengabdian. Adapun penjelasan mengenai tahapan dalam metode pelaksanaan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan dilakukan untuk penyediaan sumber daya dan kesiapan mitra untuk terlibat dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat. Rangkaian kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan meliputi:
 - a. Melaksanakan survei dan identifikasi kegiatan di SMK Citra

Medika Sukoharjo

- b. Koordinasi dengan sekolah terkait pelaksanaan dan keterlibatan sekolah dalam kegiatan.
- c. Penyamaan persepsi mengenai pelaksanaan kegiatan dan bentuk keterlibatan dalam kegiatan pengabdian.
- d. Penyiapan sumber daya dan sarana pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
- e. Penyusunan panduan pelaksanaan pelatihan dan pendampingan.
- f. Target yang akan dicapai melalui tahapan ini adalah terbangunnya persepsi yang sama antar pengabdian dan mitra, tersedianya sumber daya untuk mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian, terbentuknya kesepahaman dengan mitra tentang peran masing-masing, dan tersusunnya rencana kegiatan dan fasilitas pendukungnya.

2. Pelaksanaan Pelatihan *Public Speaking* Berbasis CCT

- a. Pelatihan ini bertujuan memberikan pemahaman tentang pola komunikasi pada peserta didik. Mitra dengan penuh

kesadaran, berani mengatakan apa yang menyebabkan mereka takut dan merasa tidak percaya diri.

- b. Pelatihan ini memberikan pemahaman tentang memahami diri, apa itu *public speaking*, dasar komunikasi, hambatan berbicara di depan publik, *gesture*, control vocal, dan tips personal branding yang tepat dan efektif.

- 3. Target yang akan dicapai dalam pelatihan ini yaitu; a) Meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang komunikasi berbasis CCT; b) Meningkatkan rasa percaya diri peserta didik setelah peserta mempraktikkan dan dievaluasi oleh tim pengabdian. Oleh karena itu secara rinci pelaksanaan diuraikan pada tabel pelaksanaan berikut ini:

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Waktu	Kegiatan	Fasilitator
Pertemuan Pertama	Pembukaan <i>Pre Test</i> Pendampingan Materi Topik 1 “ <i>Who Am I</i> ”	Ns. Rovica Probowati, M.Kep
Pertemuan Kedua	Pendampingan Materi: “Meningkatkan Rasa percaya diri”	Ns. Andriani Mei Astuti, M.Kep
Pertemuan Ketiga	Pendampingan Materi: “ <i>Public Speaking Training</i> ”	Ns. Rovica Probowati, M.Kep

Pertemuan Keempat	Pendampingan Materi: “Self-Branding”	Ns. Andriani Mei Astuti, M.Kep
Pertemuan Kelima	Praktik pendampingan pelatihan CCT	Ns. Andriani Mei Astuti, M.Kep
Pertemuan Keenam	Refleksi & <i>Postest</i>	Ns. Rovica Probowati, M.Kep

kurang lebih 120 Menit, materi disampaikan secara lugas dengan gaya Bahasa yang sederhana agar peserta didik dapat menyerap materi yang disampaikan. Beberapa penyampaian materi dimulai dari pencegahan bullying hingga mencegah *bullying*/perundungan dengan metode CCT. Peserta diminta untuk membagi pengalaman yang pernah mengalami perundungan atau toxic relationship.

Berikut gambaran ringkas pemberian materi melalui metode interaktif dan presentasi. Dengan dimulai pemahaman dasar terkait *Character & Communication Training (CCT)*:

1. Pengertian Bullying
2. Jenis perundungan
3. Dampak perundungan
4. Ciri-ciri mengalami perundungan
5. Teknik pencegahan berbasis metode

CCT

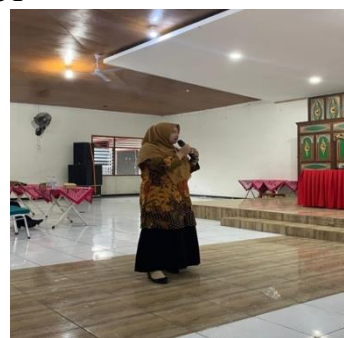
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM CCT dilaksanakan di SMK Citra Medika Sukoharjo, Jawa Tengah pada Rabu, 21 Februari 2024 pukul 08.00 WIB yang bertempat di Aula Sekolah. Peserta berjumlah sebanyak 80 Peserta Didik (berasal dari kelas IPA dan IPS) mengikuti kegiatan dengan tertib didampingi seorang guru dan perawat.



Gambar 1. Pembukaan

Aktivitas perdana dimulai dari pembukaan oleh Kepala Sekolah selama 15 menit. Kemudian dilanjutkan pemaparan materi oleh penulis selama



Gambar 2. Pemaparan Materi

Selama materi berlangsung para peserta merasa tidak mampu menerapkan metode *CCT*. Hal tersebut disebabkan karena untuk melakukan *speaking/* komunikasi asertif bukanlah bawaan sesuatu dari lahir melainkan suatu keahlian. Pola komunikasi seperti ini dapat dilatihkan secara terus menerus hingga dapat berhasil. Berdasarkan materi yang terpaparkan, maka penulis berinisiatif memberikan aktivitas yakni melakukan stimulus terhadap peserta didik melalui beberapa kasus dan cara komunikasi yang sesuai dan tepat untuk mencegah kasus perundungan tersebut terjadi. Terdapat beberapa hambatan yakni pada saat ingin menemukan kata-kata yang sesuai dan positif yang hendak di sampaikan.

Selanjutnya, pemateri meminta peserta didik untuk belajar mempraktikkan sikap tubuh (*gesture*) yang benar dan tepat. Cara mengekspresikan emosi juga dituangkan dalam pemberian materi selama aktivitas berlangsung. Selanjutnya pemateri melakukan evaluasi hingga seluruh peserta didik memahami cara menerapkan *Character & Communication Training (CCT)*.

Pemateri mengajak semua peserta untuk melakukan praktik komunikasi melalui perkenalan menggunakan *role play*. Diakhir praktik, pemateri memberikan pelatihan untuk meningkatkan rasa empati mereka dalam berkomunikasi. Mereka kemudian membuat suatu media yakni origami berbentuk hati untuk mengatakan kepada peserta lain yang menyimbolkan bahwa sesama peserta didik harus saling menghormati dan menunjukkan *respect*. Ditemukan beberapa peserta dapat mengkomunikasikan kelebihan teman dan saling memuji. Bahkan terdapat beberapa peserta yang memberikan pesan positif terhadap temannya. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan diperoleh bahwa para peserta sangat antusias dan senang karena kedatangan tim PKM ke sekolah mereka. sebab kegiatan ini dapat menambah pengetahuan baru bagi para peserta untuk dapat diterapkan dalam lingkungan sehari-hari secara sosial. Selanjutnya, peserta juga mengatakan kegiatan ini perlu dilakukan secara berkesinambungan sehingga dapat memperluas wawasan dan melatih diri lebih baik lagi untuk berkomunikasi dengan efektif dan positif.



Gambar 3. Foto Bersama Tim Pengabdian

Dengan demikian, beberapa hal yang dapat diharapkan dapat tercapai melalui kasus perundungan yang rentan terjadi, metode *CCT* dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah perundungan yang terjadi dalam lingkungan sekolah maupun luar sekolah. Pelaksanaan pengabdian memperoleh respon positif dari peserta karena menggunakan metode yang beragam dalam membantu peserta didik SMK Citra Medika Sukoharjo. Beberapa metode penerapan diberikan oleh pemateri yakni bermain peran (*role play*) dan media origami untuk melatih sikap regulasi empati.

Temuan tersebut didukung oleh (Bagès et al., 2021) bahwa intervensi *bullying* dapat dilakukan melalui metode bermain *role play* bersama siswa melalui beberapa implementasi tahapan seperti sesi video, aktivitas, dan materi yang diberikan. Pada penelitian Zahra (2023), mengemukakan bahwa implementasi

role playing dalam mencegah perundungan di sekolah harus dilakukan secara sistematis seperti peran peserta didik melalui peran yang terdapat dalam lingkaran *bullying*, kemudian skenario masing-masing peran yang dapat diarahkan langsung oleh guru di sekolah. Oleh karena itu *role playing* yang berisi dengan skenario positif akan menstimulus peserta didik untuk lebih memahami setiap karakter dalam *bullying*. Hasil penelitian oleh (Nurfitria L. Hidayati & Rahma Widyana, 2021) bahwa melalui regulasi emosi dapat menurunkan sifat emosi negatif anak terutama dalam mencegah terjadinya perundungan.

Temuan yang dikemukakan oleh (Al Baqi & Sista, 2018) bahwa melatih regulasi emosi remaja menggunakan media yang sesuai menjadi suatu upaya katarsis untuk melatih sikap empati dari proses emosi yang terjadi dalam diri remaja yang tentunya menjadi penyebab terjadinya perundungan dalam lingkungan mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Secara umum antusias peserta

didik dari gabungan jurusan Keperawatan dan Farmasi SMK Citra Medika Sukoharjo sangat proaktif. Hasil yang diperoleh dalam pengabdian ini adalah adanya peningkatan pemahaman oleh peserta didik tentang bullying yang ada di sekolah dan upaya pencegahan melalui Teknik CCT. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil observasi melalui pola diskusi. Kegiatan PKM ini memperoleh respon yang sangat baik oleh peserta yang mengikuti kegiatan. Direkomendasikan kepada pihak pengabdian untuk terus melanjutkan pengabdian ini dan menyajikan materi yang lebih relevan serta pola intervensi yang mutakhir yang dibutuhkan oleh peserta didik dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. Kegiatan ditutup dengan pemberian sertifikat dari pihak sekolah dan foto bersama seluruh peserta.

Saran

1. Perlu dilakukan monitoring keberlanjutan pelaksanaan pada terkait manajemen kesehatan mental pada remaja melalui aplikasi keterampilan komunikasi yang dimiliki oleh remaja yang mengikuti kegiatan pendampingan,

agar ilmu yang didapat tidak mudah dilupakan.

2. Pemberdayaan dan dukungan dalam kegiatan *personal branding* remaja melalui Teknik CCT diharapkan dapat dilakukan Kembali berdasarkan kategori usia, sehingga lebih maksimal dalam melakukan paparan materi dan evaluasi bisa lebih maksimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi yang telah memberikan hibah. Selanjutnya ucapan terimakasih kepada Ketua Lembaga Penelitian Universitas Duta Bangsa Surakarta dan Kepala Sekolah yang menjadi pusat pelaksanaan PKM yaitu SMK Citra Medika Sukoharjo.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfitri Rizqi, A., Suyitno, H., Pendidikan Matematika, P., Pascasarjana, P., & Negeri Semarang, U. (2016). Analisis Kemampuan Komunikasi Matematis Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Siswa Melalui Blended Learning. *Journal of Mathematics Education Research*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujmer>

- Ayuning Tiyas, Yayah Nurhidayah, & Rama Dwika Herdiawan. (2019). Why I Can't Speak Up? "Students' Anxiety in Public Speaking." *Journal of English Language Learning (JELL)*.
- Baqi, Al, S., & Sista, Rizki, T. (2018). Pengaruh Pelatihan Manajemen Emosi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dan Ekspresi Emosi dalam Konteks Keluarga. *Jurnal Sains Psikologi*, 7, 81–87.
- Bagès, C., Hoareau, N., & Guerrien, A. (2021). Play to reduce bullying! Role-playing games are a useful tool for therapists and teachers. *Journal of Research in Childhood Education*, 35(4), 631–641.
<https://doi.org/10.1080/02568543.2020.1810834>
- Fathoni, T., Asfahani, A., Munazatun, E., & Setiani, L. (2021). Upaya Peningkatan Kemampuan Public Speaking Pemuda Sragi Ponorogo. *Amalee: Indonesian Journal of Community Research and Engagement*, 2(1), 23–32.
<https://doi.org/10.37680/amalee.v2i1.581>
- Hamzah, I., Wahyudin, A. Y., Oktaviani, L., Aldino, A. A., Alfathaan, M., & Julius, A. (2022). Pendampingan Pembelajaran Public Speaking Bagi Siswa-Siswi Man 1 Lampung Tengah. *Jurnal WIDYA LAKSMI*, 2(2), 76–81.
<http://jurnalwidyalaksmi.com>
- Ernstmann, N. (2024). Interprofessional communication skills training to improve medical students' and nursing trainees' error communication - quasi-experimental pilot study. *BMC Medical Education*, 24(1), 10.
<https://bmcmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-023-04997-5>
- Hidayat, M. T., & Septiandi, N. E. (2023). *Character Education and Critical Thinking Skills From a December*.
- Juwito, J., Achmad, Z. A., Kaestiningtyas, I., Dewani, P. K., Wahyuningtyas, D., Kusuma, R. M., Mas'udah, K. W., Sari, T. P., & Febrianita, R. (2022). Public speaking and personal branding skills for student organization managers at Dharma Wanita High School Surabaya. *Journal of Community Service and Empowerment*, 3(1), 9–17.
<https://doi.org/10.22219/jcse.v3i1.18596>
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125.
<https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>
- Meifilina, A., & Andari, B. (2021). Pendampingan Pelatihan Speakerpreneur dan MC. *Prosiding Seminar Nasional Abdimas Ma Chung*, 98–105.
- Heier, L., Schllenberger, B., Schippers, A., Nies, S., Geiser, F., &

- Murti, S., Syahrin Effendi, M., & Lazuardi, D. R. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Public Speaking. *Lembaga Publikasi Penelitian, Pengabdian Masyarakat Dan Karya Ilmiah Linggau*, 1(1).
- Nurfitri L. Hidayati, & Rahma Widyana. (2021). Perilaku Perundungan Pada Remaja Pelaku Perundungan. *Jurnal Psikologi Volume*(1). <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3352>
- Pooja Chand, Madhu Nand, & Nitesh Lal. (2022). The Importance of Speaking Skills of Youth in English Classroom: A Comparative Analysis of Literature Reviews. *Educational Technology and Management Academy*, 15–26. <https://educationtetma.etma-india.in/index.php/journal/index>
- SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 16–25. <https://doi.org/10.30651/aks.v8i1.11700>
- Sosialita, T. D. (2023). Efektivitas Konseling Online pada Kesehatan Mental Remaja. *Universitas Airlangga*, 13(1), 69–80. <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v12i2.6424>
- Suswati, W. S. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 537–544.
- Stellarosa, Y., & Ikhsano, A. (2021). Pengembangan Keterampilan Komunikasi Melalui Pelatihan Komunikasi Efektif di Sekolah Menengah Kejuruan. *Journal of Servite*, 3(1), 19. <https://doi.org/10.37535/102003120212>
- Stevens, V., De Bourdeaudhuij, I., & Van Oost, P. (2001). Anti-bullying interventions at school: Aspects of programme adaptation and critical issues development. *Health Promotion International*, 16(2), 155–167. <https://doi.org/10.1093/heapro/16.2.155>
- Sugiyati, K., & Indriani, L. (2021). Exploring the level and primary causes of public speaking anxiety among English department students. In *Journal of Research on Language Education* (Vol. 2, Issue 1). <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/JoRLE/index>
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2024). Program Peningkatan Literasi Kesehatan Mental pada Siswa Stellarosa, Y., & Ikhsano, A. (2021). Pengembangan Keterampilan Komunikasi Melalui Pelatihan Komunikasi Efektif di Sekolah Menengah Kejuruan. *Journal of Servite*, 3(1), 19. <https://doi.org/10.37535/102003120212>
- Wijaya, K. F. (2023). the Influential Impacts of Digital Storytelling

Towards the Improvement of Efl Learners' Speaking Skills. *Journal of Research on Language Education*, 4(2), 11. <https://doi.org/10.33365/jorle.v4i2.2651>

Zahra, A. P., Agustia, D., Sujana, D. Y., Lestari, S. L., Patimah, P., Studi, P., & Nusantara, S. P. (2023). *Komunikasi Terapeutik Pada Remaja Yang Mengalami Kekerasan Seksual Therapeutic Communication in The Problems of Adolescents Who Experience Sexual Violence*. 2(3), 161–172.

Zainuri, Z., & Novita, D. (2021). Pembinaan Dan Sosialisasi Bahaya Narkoba Kepada Masyarakat Berdasarkan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika Demi Tercapainya Tujuan Berbangsa Dan Bernegara. *Jurnal ABDIRAJA*, 4(1), 6–9. <https://doi.org/10.24929/adr.v4i1.927>