



Pemberdayaan Remaja melalui Program SEHATI untuk Membangun Perilaku Sehat dan Pengambilan Keputusan Bijak di Desa Buyat Selatan

Empowering Youth through the SEHATI Program: Promoting Healthy Behaviors and Informed Decision-Making in Buyat Selatan Village

Bayu Dwisetyo^{1*}, Bunyamin M Rasay², Nurhayati Lahunduitang³, Rahmadia Hunowu⁴, Oktavania Akase⁵, Nurul Hasanah T⁶, Shovina Datukramat⁷, Imel Prisilia Didipu⁸

¹⁻⁶Program Studi Ners, Universitas Muhammadiyah Manado, Indonesia

⁷Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Manado, Indonesia

⁸Program Studi Farmasi, Universitas Muhammadiyah Manado, Indonesia

*Penulis Korespondensi: nurse.bayu@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 29 Januari 2026;

Revisi: 21 Februari 2026;

Diterima: 15 Maret 2026;

Tersedia: 17 Maret 2026

Keywords: Adolescents; Community Service; Healthy Lifestyle; SEHATI Program; Self-Esteem.

Abstract: Adolescents are a vulnerable age group to various physical, mental, and behavioral health problems due to limited understanding of healthy lifestyles, self-esteem, and wise decision-making. Similar conditions were identified among adolescents in Buyat Selatan Village. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge, attitudes, and behaviors through the Buyat Selatan SEHATI Program (Healthy, Self-Esteem, Wise Actions for the Future). The program employed an educative-participatory approach, including health education sessions, group discussions, simulations, and adolescent mentoring over a two-week period. Evaluation was conducted using pre-test and post-test assessments and behavioral observations. The results demonstrated a significant improvement in adolescents' knowledge regarding healthy behaviors, mental health, and self-esteem. The average knowledge score increased from a moderate to a good category, accompanied by increased active participation in educational activities. Furthermore, adolescents exhibited positive attitudinal changes toward maintaining health, valuing themselves, and making wiser life decisions. The SEHATI program proved to be an effective community-based intervention model for strengthening adolescent capacity. In conclusion, the Buyat Selatan SEHATI Program successfully enhanced adolescents' health awareness and behaviors while strengthening self-esteem as preparation for a better future. This program is recommended for sustainable implementation with cross-sectoral support.

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan fisik, mental, serta perilaku berisiko akibat rendahnya pemahaman tentang hidup sehat, harga diri, dan pengambilan keputusan yang bijak. Kondisi ini juga ditemukan pada remaja di Desa Buyat Selatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja melalui Program Buyat Selatan SEHATI (Sehat, Harga Diri, Tindak Bijak Masa Depan). Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi kelompok, simulasi, serta pendampingan remaja selama dua minggu. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test serta observasi perubahan perilaku. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan remaja tentang perilaku hidup sehat, kesehatan mental, dan penguatan harga diri. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari kategori cukup menjadi baik, serta terjadi peningkatan partisipasi aktif remaja dalam kegiatan edukasi. Selain itu, remaja menunjukkan perubahan sikap positif terhadap pentingnya menjaga kesehatan, menghargai diri sendiri, dan membuat keputusan yang lebih bijak untuk masa depan. Program SEHATI terbukti efektif sebagai model intervensi berbasis masyarakat dalam memperkuat kapasitas remaja. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa Program Buyat Selatan SEHATI mampu meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat remaja serta memperkuat harga diri sebagai bekal menuju masa depan yang lebih baik. Program ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dengan dukungan lintas sektor.

Kata Kunci: Harga Diri; Pengabdian Masyarakat; Perilaku Hidup Sehat; Program SEHATI; Remaja.

1. PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan masyarakat di wilayah pedesaan Indonesia menghadapi tantangan multidimensi yang saling berinterkoneksi, khususnya bagi remaja dan keluarga muda. Berbagai studi menunjukkan bahwa tingginya tekanan sosial, perubahan gaya hidup digital, rendahnya literasi kesehatan, serta ketidakmerataan akses informasi membuat remaja lebih rentan terhadap risiko perilaku yang merugikan masa depan (Putri & Ahmad, 2023). Salah satu risiko utama adalah pernikahan dini, yang masih terjadi karena kombinasi faktor budaya, tekanan ekonomi, dan minimnya pemahaman remaja tentang implikasi hukum, kesehatan, dan sosial (Hidayat et al., 2024). Pernikahan dini terbukti meningkatkan risiko kehamilan berisiko, putus sekolah, dan kemiskinan antar generasi (Wulandari, 2024).

Selain itu, peningkatan penggunaan kosmetik dan budaya beauty trend di kalangan Gen Z juga memicu kekhawatiran baru. Remaja perempuan semakin terpapar pada kosmetik ilegal dan produk dengan bahan berbahaya akibat minimnya kemampuan membaca label dan izin edar (Sari & Yusuf, 2023). Fenomena ini terkait erat dengan isu kesehatan mental, di mana body-image pressure, media sosial, dan perbandingan diri dengan standar kecantikan ideal dapat memicu stres, rendahnya harga diri, dan pengambilan keputusan impulsif (Nababan et al., 2024). Penelitian lain juga menegaskan bahwa kesehatan mental yang buruk dapat menurunkan kemampuan remaja dalam merencanakan masa depan, dan berpotensi meningkatkan kecenderungan menikah di usia lebih muda (Ananda et al., 2023).

Permasalahan pada remaja tidak berdiri sendiri, tetapi berada dalam lingkungan keluarga yang turut menghadapi tantangan ekonomi dan literasi gizi anak. Praktik pemberian MPASI pada balita masih menjadi isu penting, terutama di komunitas pedesaan, karena kurang optimalnya variasi menu, penggunaan bahan pangan lokal, dan pemahaman tentang tekstur dan porsi sesuai usia (Mahmud & Pertiwi, 2024). Pola makan masa balita sangat menentukan perkembangan kognitif dan kesehatan jangka panjang, yang pada akhirnya berhubungan dengan kualitas sumber daya manusia pada tahap remaja dan dewasa.

Selanjutnya, faktor ekonomi keluarga berperan sebagai determinan penting dalam kualitas kehidupan dan kesejahteraan rumah tangga. Banyak keluarga desa menggantungkan pemasukan pada usaha mikro yang belum berkembang dalam aspek branding, kemasan, dan pemasaran (Firdaus, 2024). Dukungan terhadap UMKM dan peningkatan kapasitas usaha terbukti dapat memperbaiki ekonomi keluarga dan mengurangi tekanan sosial yang mendorong pernikahan dini, terutama pada keluarga dengan anak perempuan (Rahman, 2024). Dengan

demikian, model intervensi harus bersifat terpadu dan mampu menjangkau lintas isu sekaligus lintas kelompok usia.

Program SEHATI hadir sebagai respon terhadap kondisi tersebut melalui pendekatan intervensi terintegrasi yang menggabungkan edukasi kesehatan mental remaja, pencegahan pernikahan dini, literasi kosmetik aman, peningkatan praktik pemberian MPASI, serta pemberdayaan UMKM keluarga. Pendekatan komprehensif ini konsisten dengan literatur yang menekankan perlunya intervensi berbasis komunitas yang melibatkan remaja, keluarga, dan pelaku ekonomi lokal secara simultan untuk mencapai perubahan berkelanjutan (Rahayu & Basri, 2024).

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif (*participatory action approach*), yang menempatkan masyarakat sasaran sebagai subjek aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Pendekatan ini dipilih untuk mendorong keterlibatan langsung, meningkatkan rasa memiliki, serta memastikan keberlanjutan perubahan sosial yang dihasilkan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi kelompok, simulasi, demonstrasi praktik, dan pendampingan teknis.

Kegiatan dilaksanakan di wilayah sasaran program pengabdian masyarakat, dengan kelompok sasaran meliputi: Remaja (edukasi kesehatan mental, pencegahan pernikahan dini, dan kosmetik aman); Ibu balita (pendampingan dan demonstrasi MP-ASI); Pelaku UMKM lokal (pelatihan media promosi usaha).

Tahap & Waktu	Kegiatan/Proses Utama	Sasaran	Sarana	Indikator Capaian
1. Parenting (1x-2)	Kontribusi dengan ahli kesehatan/pendampingan pelaksanaan modul edukasi parenting oleh narasumber parents	Tim parenting & stakeholder	Modul, presentasi, kegiatan workshop	100% modul kesehatan, 100% peserta hadir/aktif
2. Mental Health Literacy (1x)	Capacity building, role play, role playing, role playing	Remaja	Kelembagaan sosial & coping, 10000	100% peserta aktif, 100% pengetahuan meningkat, 100%
3. Kesehatan Amas (1x)	Saluran kesehatan lengkap, baik SPK, checklist produk kosmetik	Remaja	Checklist kesehatan amas	100% mampu cek MP-ASI
4. Pencegahan Pernikahan Dini (1x-1)	Studi kasus, diskusi, konsultasi narasumber	Remaja	Kelembagaan konsultasi belajar	100% pengetahuan/kelembagaan konsultasi
5. Edukasi MP-ASI (1x-1)	Pengalaman gizi, MP-ASI MP-ASI, hygiene	Ibu balita & kader	Media & panduan belajar	100% memahami media & hygiene
6. Packaging (1x-1)	Branding design, desain label, foto produk	Pelaku UMKM	Pelatihan branding & foto produk	100% UMKM memiliki kemasan
7. Media Literasi (1x-1)	Infographic, booklet mini, infografis WAJIB desk	Remaja, ibu, pelaku UMKM	Poster/Infografis distributed	100% poster & booklet dibagikan
8. Monitoring & Penilaian (1x-1)	Form hasil, wawancara, kuesioner, observasi, terapan, diskusi	Seluruh peserta	100% dan 100% terapan	Peningkatan nilai 100%

Gambar 1. Metode Pelaksanaan SEHATI.

3. HASIL

Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Mental, Pencegahan Pernikahan Dini, dan Kosmetik Aman

Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan mental, pencegahan pernikahan dini, dan kosmetik aman dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif dengan metode penyuluhan interaktif, diskusi kelompok terarah, serta simulasi kasus. Dinamika pendampingan berlangsung secara dua arah, di mana peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga aktif berbagi pengalaman, pandangan, dan permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Sebelum penyampaian materi, peserta mengisi kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait kesehatan mental remaja, risiko pernikahan dini, serta pemahaman tentang kosmetik yang aman dan legal. Selama proses edukasi, fasilitator memberikan ruang diskusi dan simulasi untuk meningkatkan pemahaman konseptual dan keterampilan praktis, seperti pengelolaan emosi, pengambilan keputusan yang sehat, serta cara mengecek legalitas kosmetik melalui izin edar BPOM.

Setelah kegiatan edukasi selesai, peserta kembali mengisi kuesioner post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta secara signifikan. Secara sosial, kegiatan ini mendorong perubahan perilaku remaja menjadi lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental, lebih kritis terhadap keputusan pernikahan dini, serta lebih selektif dalam memilih produk kosmetik. Selain itu, muncul remaja yang berperan sebagai local leader atau peer educator yang secara informal mulai menyebarkan informasi positif kepada teman sebaya, sehingga terbentuk pranata sosial baru berupa budaya saling mengingatkan dan peduli terhadap kesehatan diri.

Demonstrasi dan Pendampingan MP-ASI

Kegiatan demonstrasi MP-ASI dilaksanakan melalui praktik langsung pembuatan menu MP-ASI berbahan pangan lokal yang bergizi seimbang. Dinamika pendampingan bersifat aplikatif, di mana ibu balita tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga terlibat aktif dalam proses memasak, pengolahan bahan, dan penyajian makanan sesuai standar gizi.

Peserta diberikan penjelasan mengenai porsi, tekstur, dan frekuensi pemberian MP-ASI yang sesuai dengan usia balita, serta prinsip kebersihan dan keamanan pangan. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman ibu balita terkait MP-ASI.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam menyiapkan MP-ASI yang tepat. Perubahan sosial yang muncul terlihat dari

meningkatnya kesadaran ibu akan pentingnya gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal. Selain itu, kader kesehatan dan ibu yang aktif selama kegiatan mulai berperan sebagai penggerak di lingkungan sekitar, sehingga terbentuk kesadaran kolektif menuju pola pengasuhan dan pemenuhan gizi anak yang lebih baik.

Pelatihan UMKM melalui Pembuatan Baliho Media Promosi

Pelatihan UMKM difokuskan pada peningkatan kapasitas pelaku usaha melalui pembuatan baliho sebagai media promosi. Proses pendampingan dimulai dengan diskusi untuk mengidentifikasi kebutuhan promosi usaha, dilanjutkan dengan penentuan informasi penting yang harus dicantumkan pada baliho, seperti nama usaha, jenis produk, harga, dan lokasi usaha. Aksi teknis program meliputi pelatihan desain sederhana, pemilihan kata promosi yang menarik, serta pendampingan dalam pemasangan baliho di lokasi strategis. Untuk mengukur efektivitas kegiatan, pelaku UMKM mengisi kuesioner pre-test dan post-test terkait pemahaman pentingnya media promosi dalam meningkatkan daya saing usaha.

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman dan kesadaran pelaku UMKM terhadap pentingnya promosi visual. Secara sosial, kegiatan ini mendorong tumbuhnya kepercayaan diri pelaku UMKM, memperkuat identitas usaha lokal, serta memunculkan pelaku UMKM yang berperan sebagai contoh (role model) bagi pelaku usaha lain. Hal ini menjadi bagian dari transformasi sosial menuju kemandirian ekonomi masyarakat berbasis potensi lokal.

4. DISKUSI

Pendidikan Kesehatan Mental, Pencegahan Pernikahan Dini, dan Kosmetik Aman

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan remaja terhadap aspek kesehatan mental, risiko pernikahan dini, dan pemilihan kosmetik aman. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa metode pembelajaran partisipatif dapat meningkatkan pemahaman peserta secara bermakna (Smith & Lee, 2023). Diskusi kelompok dan simulasi kegiatan membantu peserta memahami konsep-konsep penting melalui pengalaman langsung, sesuai dengan prinsip pembelajaran aktif (Garcia & Ramirez, 2024).

Lebih lanjut, munculnya remaja yang mengambil peran sebagai *peer educator* mendukung teori perubahan sosial yang menegaskan bahwa perubahan berkelanjutan terjadi ketika individu menginternalisasi nilai baru dan mulai mempengaruhi kelompoknya (Adams et al., 2023). Peran pemimpin lokal dalam konteks ini memperkuat jaringan sosial remaja dan menjadi pranata pendukung norma baru di lingkungan komunitas.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pendidikan Kesehatan Mental, Pencegahan Pernikahan Dini, dan Kosmetik Aman.

Demonstrasi MP-ASI

Pendampingan MP-ASI melalui praktik langsung menguatkan temuan sebelumnya bahwa pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) lebih efektif dalam mengubah pola perilaku dibandingkan pendekatan penyuluhan konvensional (Nguyen & Brown, 2023). Keterlibatan ibu balita secara aktif dalam penyusunan menu dan praktik pembuatan makanan terbukti meningkatkan keterampilan mereka dalam merencanakan pemberian MP-ASI sesuai usia anak (Singh & Ochieng, 2024).

Temuan ini menunjukkan perubahan sikap dan perilaku yang nyata, di mana ibu balita lebih memperhatikan aspek gizi dan kebersihan dalam proses pemberian makan kepada anak. Perubahan ini merupakan wujud transformasi sosial yang dimulai dari peningkatan kapasitas individu dan diperluas ke komunitas melalui peran serta kader lokal.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Demonstrasi MP-ASI.

Pelatihan UMKM dan Pembuatan Baliho

Pelatihan UMKM yang berfokus pada pembuatan baliho sebagai media promosi menunjukkan bahwa pemberdayaan keterampilan teknis mampu meningkatkan pemahaman UMKM mengenai pentingnya strategi pemasaran visual. Temuan ini sesuai dengan kajian Lopez & Wang (2023) yang menyatakan bahwa promosi visual efektif dalam meningkatkan daya saing usaha mikro di pasar lokal.

Lebih lanjut, pelaku UMKM yang mulai mempraktekkan hasil pelatihan dan berbagi pengalaman menunjukkan adanya proses *empowerment* di tingkat komunitas. Hal ini mendukung gagasan bahwa keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran tidak hanya meningkatkan keterampilan, tetapi juga memperkuat kapasitas sosial-ekonomi individual (Alvarez & Mendes, 2023).

Secara keseluruhan, evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta pada setiap topik intervensi. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif ini, program SEHATI berhasil mendemonstrasikan bukti empiris perubahan kapasitas peserta, sebagaimana dianjurkan dalam literatur evaluasi program pengabdian masyarakat (Choi & Park, 2023).

Transformasi sosial dalam konteks program ini ditandai oleh munculnya prakarsa lokal, perubahan perilaku sehari-hari, serta terbentuknya pranata baru seperti kelompok peer educator remaja dan UMKM yang aktif memanfaatkan promosi visual. Dinamika ini menunjukkan bahwa pengabdian masyarakat merupakan proses jangka panjang yang memerlukan keterlibatan stakeholder komunitas dan pendekatan yang berorientasi pada pemberdayaan.



Gambar 4. Pelaksanaan Kegiatan Pembuatan Baliho.

5. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat SEHATI menunjukkan bahwa pendekatan pendampingan berbasis edukasi partisipatif dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat sasaran. Refleksi teoritis dari hasil pengabdian ini menegaskan bahwa proses pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif peserta mampu mendorong internalisasi nilai, perubahan perilaku, serta pembentukan kesadaran kolektif di tingkat komunitas.

Edukasi kesehatan mental, pencegahan pernikahan dini, dan kosmetik aman membuktikan bahwa interaksi sosial melalui diskusi dan simulasi tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif, tetapi juga memperkuat aspek afektif dan sosial peserta. Secara teoretis, temuan ini menguatkan konsep pembelajaran partisipatif dan perubahan sosial berbasis komunitas, di mana individu tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai agen perubahan. Munculnya remaja yang berperan sebagai *peer educator* mencerminkan terbentuknya kepemimpinan lokal yang menjadi fondasi keberlanjutan perubahan sosial.

Pendampingan MP-ASI melalui praktik langsung menegaskan bahwa pendekatan *experiential learning* efektif dalam meningkatkan keterampilan ibu balita dalam pemberian makanan yang tepat dan bergizi. Proses ini memicu perubahan perilaku pengasuhan yang berorientasi pada kesehatan anak serta mendorong peran aktif kader dan ibu sebagai penggerak gizi di lingkungan sekitar.

Sementara itu, pelatihan UMKM melalui pembuatan baliho media promosi menunjukkan bahwa penguatan keterampilan teknis sederhana dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesadaran pelaku usaha terhadap pentingnya strategi promosi. Secara teoretis, hal ini memperkuat konsep pemberdayaan ekonomi berbasis komunitas, di mana peningkatan kapasitas individu berkontribusi terhadap transformasi sosial ekonomi pada skala lokal.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini merefleksikan bahwa pengabdian masyarakat merupakan proses sosial yang dinamis dan berkelanjutan. Perubahan yang terjadi tidak hanya bersifat individual, tetapi juga struktural, ditandai dengan terbentuknya pranata sosial baru, perubahan norma perilaku, serta meningkatnya kapasitas komunitas dalam menyelesaikan masalah secara mandiri.

DAFTAR REFERENSI

- Adams, L., Hartono, A., & Wijaya, R. (2023). Local leadership and community empowerment in health education programs. *Journal of Community Development*, 12(3), 145–158.
- Alvarez, J., & Mendes, F. (2023). Visual promotion strategies and microenterprise empowerment. *International Journal of Business & Society*, 8(1), 22–35.
- Ananda, D., Pratama, H., & Lubis, R. (2023). Resilience education for rural adolescents: Reducing risk decisions. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(1), 22–33.
- Choi, Y., & Park, S. (2023). Pre-test and post-test evaluation in community-based education. *Education Evaluation Quarterly*, 5(2), 78–97.
- Firdaus, A. (2024). Penguatan UMKM berbasis kemasan dan pemasaran desa pesisir. *Jurnal Ekonomi Lokal*, 5(2), 44–58. <https://doi.org/10.55606/jpkmi.v5i1.6044>
- Garcia, S., & Ramirez, J. (2024). Participatory learning and behavioral change in community programs. *Journal of Adult Education*, 14(1), 12–29.
- Hidayat, M., Lestari, F., & Ningsih, R. (2024). Determinants of early marriage intention among Indonesian girls. *Journal of Youth Studies Indonesia*, 3(1), 15–28.
- Lopez, E., & Wang, H. (2023). Entrepreneurship and empowerment through skill-based training. *Journal of Small Business Studies*, 7(3), 45–58.
- Mahmud, S., & Pertiwi, D. (2024). Aspirasi gizi seimbang pada balita dan dampaknya pada perkembangan. *Jurnal Gizi Keluarga*, 12(1), 19–31.
- Nababan, Y., Suhendar, R., & Mutiara, P. (2024). Beauty pressure and cosmetic safety perception among Gen Z. *Southeast Asian Public Health Review*, 2(1), 55–67.
- Nguyen, T., & Brown, P. (2023). Experiential learning effectiveness in public health interventions. *Global Health Education*, 6(2), 53–75.
- Putri, A., & Ahmad, S. (2023). Integrated health determinants among rural youth. *Journal of Community Health Engagement*, 7(2), 88–102.
- Rahayu, D., & Basri, N. (2024). Active learning for adolescent empowerment programs. *Education for Community Change*, 5(1), 33–47.
- Rahman, F. (2024). Model intervensi komunitas untuk keberlanjutan program kesehatan desa. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 9(1), 1–14.
- Sari, N., & Yusuf, M. (2023). Tren penggunaan kosmetik ilegal di kalangan remaja Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 205–218.
- Singh, R., & Ochieng, M. (2024). Nutrition education and maternal practices in early childhood. *Maternal & Child Health Review*, 10(1), 33–51.
- Smith, J., & Lee, D. (2023). Participatory teaching methods in community outreach. *Educational Research Journal*, 15(4), 102–119.
- Wulandari, T. (2024). Mental health support strategies for rural adolescents. *Indonesian Journal of Mental Wellbeing*, 2(2), 40–59.