

	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 10 No. 2 Hal 154 - 169
	https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/	
Received July 8th 2024; Accepted November 2th 2024; Published Desember 16th 2024		

PROGRAM COUNSELING PREVENTION KESEHATAN MENTAL BERBASIS SEKOLAH: KAJIAN LITERATURE REVIEW

Al Halik^{1*}, Zamratul Aini², Armila³ & Khairunnajah Siagian⁴

alhalik@metrouniv.ac.id,

^{1,3} IAIN Metro, ²Universitas Jabal Ghafur Aceh, ⁴Universitas Sains Cut Nyak Dhien
Aceh

Abstract : *This article aims to determine whether the implemented school-based mental health prevention counseling program has an impact on preventing, maintaining, and improving students' mental health. This research method uses a literature study. The number of articles used was 40, which is the objective of this study. Data extraction is done by preparing a space to record information or sources. Data synthesis was done by summarising and synthesizing the findings. The prevention counseling program significantly increased mental health literacy knowledge, reduced associated stigma, and encouraged help-seeking among students. Overall, the program had a positive impact on students' self-concept, coping skills, and perceived social support, and reduced symptoms of depression, anxiety, and stress. Approaches such as individual counseling, support groups, social skills training, and technology-based interventions help students develop mental resilience and coping skills. Successful program implementation requires the active involvement of teachers, counseling staff, and parents. The findings contribute theoretically and also offer practical solutions and policy recommendations that can be implemented to improve education quality and student wellbeing.*

Keywords: *Preventive Counselling; Mental Health; Psychological Wellbeing; School-based Counselling Program.*

Abstrak : Artikel ini bertujuan untuk mengetahui program prevention counseling kesehatan mental berbasis sekolah yang diterapkan memberikan dampak dalam pencegahan, menjaga dan meningkatkan kesehatan mental siswa. Metode penelitian ini menggunakan Studi Literatur. Jumlah artikel yang digunakan sebanyak 40 artikel sesuai dengan tujuan penelitian ini. Ekstraksi data dilakukan dengan menyiapkan ruang untuk mencatat informasi atau sumber. Sintesis data dilakukan dengan merangkum dan mensintesis temuan-temuan tersebut. Hasil temuan yaitu program prevention counseling secara signifikan meningkatkan pengetahuan literasi kesehatan mental, mengurangi stigma terkait, mendorong pencarian bantuan di kalangan siswa. Secara keseluruhan program berdampak positif pada konsep diri siswa, keterampilan mengatasi masalah, dan persepsi dukungan sosial, serta mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stres. Pendekatan seperti konseling individu, kelompok dukungan, pelatihan keterampilan sosial, dan intervensi berbasis teknologi membantu siswa mengembangkan ketahanan mental dan keterampilan mengatasi tantangan hidup. Keberhasilan implementasi program bergantung pada keterlibatan aktif guru, konselor, staf administrasi, dan orang tua. Temuan ini kontribusi secara teoritis dan juga menawarkan solusi praktis dan rekomendasi kebijakan yang dapat diimplementasikan untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan siswa.

Kata kunci: counseling prevention; Kesehatan Mental; Kesejahteraan Psikologis; Program Konseling Berbasis Sekolah.

A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental siswa merupakan aspek krusial yang mempengaruhi perkembangan akademik, sosial, dan emosional. Gangguan kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada prestasi akademik, hubungan sosial, dan kualitas hidup siswa secara keseluruhan. Beberapa penelitian mengemukakan bahwa gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi partisipasi siswa dalam kegiatan luar sekolah, sering menjadi korban bullying, gangguan kesejahteraan, perkembangan sosial, kognitif, dan emosional (Marcheselli dkk., 2022; Newlove-Delgado dkk., 2023), serta meningkatkan risiko perilaku berisiko, termasuk penggunaan narkoba, perilaku antisosial, dan bahkan pemikiran atau upaya bunuh diri. (King dkk., 2020; Lee dkk., 2021). Oleh karena itu, penerapan model konseling pencegahan di sekolah menjadi sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental siswa.

Studi menunjukkan bahwa setengah dari gangguan mental dimulai pada usia 14 tahun dan biasanya didahului oleh gangguan psikososial non-spesifik yang berpotensi berkembang menjadi gangguan mental utama (Colizzi dkk., 2020). Masa transisi dari anak-anak ke dewasa muda adalah periode kritis di mana banyak gangguan mental mulai muncul, dengan hingga 1 dari 5 orang mengalami masalah kesehatan mental yang signifikan sebelum usia 25 tahun (Colizzi dkk., 2020). Prevalensi gangguan mental pada anak muda, terutama dalam rentang usia 8-25 tahun, mencapai angka yang mencemaskan. (Marcheselli dkk., 2022; Newlove-Delgado dkk., 2023). Namun, banyak dari siswa tidak mendapatkan bantuan profesional yang memadai karena berbagai alasan, termasuk kurangnya literasi kesehatan mental dan stigma sosial (P. McGorry & Goldstone, 2016).

World Health Organization (WHO) menjelaskan kesehatan mental bukan hanya sekedar bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang baik. Meskipun kesehatan mental

merupakan elemen penting dalam kesehatan masyarakat, seringkali kurang mendapat perhatian dibandingkan kesehatan fisik di banyak negara. Orang dengan kesehatan mental yang baik umumnya dapat berfungsi secara psikologis, seperti menyadari kemampuannya, mengatasi stres sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas (WHO, 2021). Namun, ketika fungsi psikologis terganggu, dapat mengalami tekanan psikologis yang merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang umum.

Tekanan psikologis didefinisikan sebagai keadaan penderitaan emosional yang ditandai dengan kombinasi gejala depresi (misalnya kehilangan minat; kesedihan; keputusasaan) dan kecemasan (misalnya kegelisahan; perasaan tegang) yang tidak dapat dibedakan yang terkadang disertai dengan gejala somatik (misalnya insomnia); sakit kepala; kekurangan energi) (Gebremedhin dkk., 2020). Penelitian telah menunjukkan bahwa siswa sekolah menengah sering menghadapi berbagai tantangan kesehatan mental, terutama stress, kecemasan dan depresi (Gebremedhin dkk., 2020). Bentuk kesehatan mental yang dialami oleh siswa sekolah menengah yang ditinggalkan meliputi berbagai masalah seperti paranoia, permusuhan, sensitivitas interpersonal, depresi, kecemasan, tekanan belajar, maladaptasi, perubahan suasana hati, dan ketidakseimbangan psikologis (Du dkk., 2019).

Sumber atau faktor-faktor permasalahan kesehatan mental pada siswa seringkali berasal dari lingkungan keluarga, seperti konflik orangtua, pola pengasuhan yang tidak tepat, atau kurangnya perhatian dan kasih sayang, selain itu faktor-faktor di lingkungan sekolah seperti bullying juga dapat menjadi pemicu gangguan kesehatan mental pada siswa (Anyanwu, 2023; Gebremedhin dkk., 2020; Pengpid & Peltzer, 2020). Isu lainnya yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah adalah masalah terkait citra tubuh, berat badan, dan gangguan makan (Abd El Aal Thabet Omar dkk., 2021). Perceraian orang tua juga dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis

siswa, yang dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, rasa tidak aman, dan risiko kesehatan mental (Jiarui dkk., 2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan psikologis termasuk jenis kelamin, struktur keluarga, status ekonomi, dan bullying (Gebremedhin dkk., 2020). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan model perawatan kesehatan mental yang dapat mengimplementasikan strategi pencegahan dan intervensi dini.

Pertimbangan teoretis untuk intervensi kesehatan mental pada rentang usia tertentu didasarkan pada sejumlah bukti. Pertama, tahun-tahun awal masa kanak-kanak sangat krusial karena perkembangan otak yang sangat sensitif dan rentan. Pengalaman pada tahap ini dapat memiliki dampak jangka panjang terhadap prestasi akademis, sosial, emosional, dan perilaku di masa dewasa. Kedua, sebagian besar gangguan mental mencapai puncaknya selama transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa muda. Ketiga, layanan kesehatan mental tradisional terbukti tidak efektif dalam menyediakan layanan selama periode kritis ini, dengan penggunaan layanan yang rendah meskipun prevalensi masalah kesehatan mental tinggi (Colizzi dkk., 2020). Hambatan utama termasuk stigma dan keterbatasan akses ke layanan kesehatan mental spesialis, serta penundaan signifikan dalam pengobatan setelah gejala pertama muncul (P. McGorry & Goldstone, 2016). Hal ini menekankan pentingnya intervensi dini dan efektif untuk mencegah perkembangan gangguan mental yang lebih serius di kemudian hari dan meningkatkan akses serta efektivitas layanan kesehatan mental yang ada.

Model konseling preventif bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah kesehatan mental sebelum berkembang menjadi gangguan yang lebih serius (K. F. Johnson dkk., 2023). Model-model ini mencakup berbagai strategi seperti promosi kesehatan mental, yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan sumber daya individu dan komunitas untuk memberdayakan dalam pengelola kesehatan mental secara efektif (Colizzi dkk., 2020).

Dengan menerapkan intervensi dini, pendekatan pencegah universal, selektif, dan terindikasi, model konseling preventif dapat secara signifikan berkontribusi untuk mempromosikan kesejahteraan mental dan mencegah timbulnya penyakit mental, menekankan pentingnya tindakan proaktif dalam perawatan kesehatan mental (Azmi dkk., 2022).

Penerapan model konseling preventif di sekolah memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa (Waechter dkk., 2023). Konselor sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling (BK), sangat penting dalam menilai latar belakang siswa, mendiagnosis kondisi mental dan mengembangkan rencana perawatan untuk mengatasi tantangan emosional (K. F. Johnson dkk., 2023). Menerapkan layanan multidisiplin yang terintegrasi sangat penting untuk meningkatkanjangkauan intervensi dan mencegah hasil jangka panjang yang buruk (Margaretha dkk., 2023). Dengan memanfaatkan kerangka kerja kesehatan sekolah yang komprehensif, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang memungkinkan untuk promosi kesehatan mental, menekankan pencegahan dan dukungan untuk masalah kesehatan mental dalam komunitas sekolah (Sitinjak & Canu, 2023). Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi pendekatan konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa yang beragam, memastikan rekomendasi optimal untuk praktik konseling di sekolah. Studi yang sedang berlangsung ini bertujuan untuk menyelidiki lebih dalam aplikasi model konseling preventif di sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa dan menumbuhkan lingkungan belajar yang kondusif.

B. METODE PENELITIAN

Metode dalam penulisan artikel melalui pendekatan literature Review, bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, mensintesis dan menafsirkan semua bukti penelitian yang relevan secara sistematis, guna menjawab pertanyaan penelitian

spesifik, menyediakan landasan untuk riset baru, serta memberikan bukti dan saran untuk penyelesaian masalah (Dos Santos dkk., 2021). Pendekatan ini melibatkan pencarian menyeluruh untuk artikel penelitian yang relevan, serta penggunaan istilah kosakata terkontrol dan istilah kunci yang terkait dengan topik. Penulis mulai dengan mencari artikel penelitian melalui Google Scholar, dilakukan pada tanggal 12 Juni 2024, dengan menggunakan kata kunci (keyword: Prevention mental health programs OR Model, School-Based Mental Health Prevention, School-Based Wellness OR Well Being Programs OR models). Daftar referensi dari semua artikel yang disertakan juga dicari secara manual untuk mengidentifikasi studi tambahan dan tinjauan naratif terbaru dan sistematis yang terkait topik permasalahan untuk mengidentifikasi artikel yang berpotensi relevan.

Pengidentifikasian kata kunci dimulai dengan melakukan first searching di google dengan jumlah yang muncul sebanyak 5.440.000, unchecked citation menjadi 5.400.000, custom range (2015-2024) menjadi 48.200, dilanjut melakukan title screening menjadi 99 artikel, kemudian dilanjutkan dengan Abstrak screening dan terakhir full text screening, mengeliminasi yang jelas-jelas tidak relevan dengan topik. Penulis membaca dengan seksama artikel-artikel yang ditemukan relevan dengan program prevention counseling kesehatan mental berbasis sekolah. Referensi atau artikel yang telah ditemukan kemudian dijadikan dasar

untuk mencari artikel tambahan atau pelengkap, biasa disebut snowballing (Suescún-Monsalve dkk., 2022) yaitu proses memperbarui dan memperluas studi literatur yang sistematis. Setelah artikel yang relevan diidentifikasi, penulis menyusun daftar pustaka dan mengorganisasikan artikel yang ditemukan berdasarkan topik dan subtopik yang berbeda. Artikel-artikel yang telah diperoleh akan diseleksi sesuai dengan tujuan penelitian ini. Hasil dari seleksi tersebut dipilih 40 artikel yang sesuai dengan tujuan artikel yang akan ditulis.

Ekstraksi data dilakukan dengan menyiapkan ruang untuk mencatat informasi atau sumber. Penulis membuat template yang berisi kolom-kolom seperti judul artikel, nama penulis, tahun terbit, metodologi penelitian, temuan utama, dan informasi lain yang relevan dengan penelitian. Penulis memfokuskan pada informasi penting yang berkaitan dengan temuan utama yang relevan dengan program prevention counseling kesehatan mental berbasis sekolah, metodologi penelitian yang digunakan, populasi penelitian, dan konteks penelitian dilakukan. Selanjutnya, penulis mengkategorikan informasi tersebut berdasarkan topik atau subtopik tertentu yang relevan dengan penelitian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan beberapa temuan yang terkait dengan program prevention counseling kesehatan mental berbasis sekolah, khususnya dengan beberapa pendekatan yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Temuan Artikel

Studi	Program (Penulis dan Tahun)	Literature Review
Program atau model Prevention Counseling untuk Kesehatan Mental Siswa		
Edukasi dan peningkatan Literasi Kesehatan Mental Siswa	1) Program EspaiJove.net (Casañas dkk., 2018), 2) StresSOS (Heike Eschenbeck dkk., 2019), 3) YAM (The Youth Aware of Mental Health) (Hayes dkk., 2019), 4) Short MHL Program (SMHLP) (Satoshi Yamaguchi dkk., 2020), 5) eHealth Climate Schools (Andrews dkk., 2023), 6) Program combining mental health literacy (Jennifer Katz dkk., 2020), 7) SANITA Program (Mori dkk., 2022). ProLiSMental psychoeducational intervention (Morgado dkk., 2021).	Program telah terbukti mampu mengedukasi dan meningkatkan literasi kesehatan mental siswa. Serta meningkatkan pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan mental, mengurangi stigma, serta membekali siswa dengan keterampilan untuk mengelola stres dan tantangan psikologis lainnya, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya mencari bantuan profesional saat diperlukan.
Mempromosikan Mindfulness dan Pembelajaran Sosial-Emosional (SEL)	1) Bite Back (Burckhardt dkk., 2015), 2) Strong Minds program (Burckhardt dkk., 2016), 3) Mindfulness Training (MT) programme (Kuyken dkk., 2022), 4) Social Emotional Learning (SEL) program (El Anwar dkk., 2022), 5) Transformative Life Skills (TLS) (Frank dkk., 2016), 6) ("Dot be") mindfulness curriculum (C. Johnson dkk., 2017), 7) MindOut (Katherine Dowling dkk., 2019). 8) Model TEAM (Mfidi dkk., 2018).	Integrasi mindfulness dan SEL terbukti meningkatkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi, mengembangkan keterampilan sosial, empati, dan hubungan interpersonal yang sehat. Serta dapat membantu siswa dalam mengurangi stres, meningkatkan fokus, serta memperkuat ketahanan emosional, dan penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan suportif, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental dan emosional baik.
Meningkatkan Keterhubungan Antara Siswa, Staf, dan Keluarga (peer support)	1) MAKINGtheLINK (Lubman dkk., 2016) 2) Teen Mental Health First Aid (teenMHFA) (C. L. Johnson dkk., 2021) 3) FRIENDS program (E. Skryabina dkk., 2016) 4) Dialectical behaviour therapy skills group (Rowan Burckhardt dkk., 2018)	Program melatih siswa untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental di antara teman, memberikan keterampilan pertolongan pertama kesehatan mental kepada remaja, dan mengembangkan keterampilan emosional dan sosial untuk mengatasi kecemasan serta membangun hubungan yang sehat. Program ini juga mengajarkan cara mengelola emosi dan interaksi interpersonal yang lebih baik, menciptakan lingkungan yang mendukung dan saling terhubung bagi siswa, staf, dan keluarga.

Implementasi Program di Sekolah (pelatihan, integrasi kurikulum, kolaborasi)	1) SIM (Solution-focused Intervention for Mental health) (Söderqvist & Norling, 2023), 1) MindPower (Sælid dkk., 2021), 2) Program targeting skills to deal with performance anxiety and social skills (Amanda W. G. van Loon dkk., 2019), 3) Universal school-based prevention programs (Emotion Regulation (ER) and Behavioral Activation (BA), (Kristy M Johnstone dkk., 2020) 4) Eliminating the Stigma of Differences (ESD) (Bruce G. Link dkk., 2020), 5) PRIDE programs (Kanika Malik dkk., 2021), 6) DISCOVER 'How to Handle Stress' workshop programme (June S L Brown dkk., 2019) 7) Friends for Life Programmes (Stallard dkk., 2015) 8) School-based Anxiety Prevention Program (Ab Ghaffar dkk., 2019)	Program dirancang untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. Mengajarkan keterampilan penting untuk mengelola kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, dan mengembangkan keterampilan sosial. Serta berfokus pada penghapusan stigma terkait perbedaan, serta memberikan strategi untuk menghadapi stres. Menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung dan inklusif, membantu siswa mengatasi tantangan mental dan emosional secara efektif.
Pengembangan Program berbasis WEB	1) MindMate2U (Hugh-Jones dkk., 2021), 2) SPARX-R (Perry dkk., 2017), 3) LINKlusif (Díaz-Caneja dkk., 2021)	Program berbasis web ini, menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung dan inklusif, membantu siswa mengatasi tantangan mental dan emosional secara efektif, meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. Mengajarkan keterampilan penting untuk mengelola kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, dan mengembangkan keterampilan sosial. Selain itu, berfokus pada penghapusan stigma terkait perbedaan serta memberikan strategi untuk menghadapi stres.

Program-program kesehatan mental yang dikembangkan sesuai Tabel 1 menjanjikan untuk mencegah gangguan kesehatan mental siswa. Program-program ini meningkatkan pengetahuan kesehatan mental, mengurangi stigma, dan mendorong pencarian bantuan di kalangan remaja dengan mengajarkan keterampilan mengatasi masalah dan memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Program kesehatan mental berbasis sekolah menunjukkan dampak positif pada konsep diri, keterampilan mengatasi masalah, persepsi dukungan sosial, serta mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stres. Secara keseluruhan, program-program ini penting untuk

menciptakan lingkungan yang mendukung, meningkatkan pengetahuan, mengurangi stigma, mendorong pencarian bantuan, dan membangun keterampilan penting untuk kesejahteraan mental dan emosional siswa.

Program-program pencegahan dan konseling kesehatan mental berbasis sekolah mengungkapkan temuan penting tentang efektivitas berbagai inisiatif yang telah diimplementasikan. Semuanya telah memberikan kontribusi signifikan dalam pendidikan kesehatan mental di lingkungan sekolah. Program kesehatan mental di sekolah meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya mencari bantuan profesional, intervensi dini, dan pendidikan preventif. Program ini signifikan bagi kesejahteraan

siswa, membantu mengelola stres, kecemasan, dan depresi, serta membangun ketahanan mental untuk menghadapi tantangan hidup. Pendidikan kesehatan mental berperan dalam mengurangi stigma terkait gangguan mental, sehingga siswa lebih cenderung mencari bantuan dan mendukung teman-temannya (Bruce G. Link dkk., 2020; Casañas dkk., 2018). Program-program ini mengajarkan pentingnya mencari bantuan profesional ketika diperlukan, yang dapat meningkatkan hasil akademik karena siswa yang mampu mengelola stres dan emosi cenderung memiliki fokus yang lebih baik dan partisipasi yang lebih aktif di kelas (E. Skryabina dkk., 2016; Satoshi Yamaguchi dkk., 2020).

Temuan lain telah menyoroti dampak positif dari program kesehatan mental berbasis sekolah terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. Program-program ini telah terbukti mengembangkan keterampilan sosial seperti empati, komunikasi efektif, dan hubungan interpersonal yang sehat, yang membantu siswa berinteraksi lebih baik dengan teman-teman dan guru (Amanda W. G. van Loon dkk., 2019). Dengan mencegah masalah kesehatan mental jangka panjang melalui intervensi dini, risiko gangguan mental yang lebih serius dapat dikurangi. Program kesehatan mental berbasis sekolah juga menciptakan lingkungan yang mendukung di mana siswa merasa aman dan didukung, yang bermanfaat bagi individu maupun komunitas sekolah secara keseluruhan (T. Larsen dkk., 2019).

Integrasi program mindfulness dan pembelajaran sosial-emosional atau Social Emotional Learning (SEL) dalam kurikulum sekolah sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. Program-program ini dapat meningkatkan ketahanan, perhatian, dan kesadaran diri siswa, serta mendorong hubungan yang positif, pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, dan manajemen emosi. Program-program ini juga berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik, perilaku sosial, dan kesejahteraan emosional (Alaa El Anwar dkk., 2022). Namun, keberhasilan implementasi program-program ini

membutuhkan pelatihan dan dukungan yang memadai bagi para guru. Jika diimplementasikan secara efektif, program SEL dapat menghasilkan peningkatan jangka panjang dalam kehidupan anak-anak, menjadikannya landasan yang ideal untuk pendekatan kesehatan masyarakat terhadap pendidikan (Stoiber, 2011).

Program prevention counseling kesehatan mental berbasis sekolah menggunakan berbagai pendekatan untuk membangun ketahanan mental siswa dan membantu menghadapi tantangan hidup. Program seperti EspaiJove.net dan StresSOS mengajarkan literasi kesehatan mental, membantu siswa mengenali gejala awal masalah mental dan cara mencari bantuan, yang meningkatkan pemahaman dan mengurangi stigma. YAM menggunakan permainan peran dan diskusi kelompok untuk mengajarkan keterampilan mengatasi masalah, sementara program mindfulness seperti Mindfulness Training dan Transformative Life Skills (TLS) mengajarkan teknik relaksasi dan manajemen stres.

Program Social Emotional Learning (SEL) mengembangkan keterampilan sosial-emosional seperti empati dan komunikasi efektif. Dukungan sebaya juga ditekankan melalui program Teen Mental Health First Aid (teenMHFA) dan FRIENDS, yang melatih siswa untuk memberikan pertolongan pertama kesehatan mental kepada teman-temannya. Selain itu, intervensi berbasis web seperti MindMate2U dan SPARX-R menyediakan konten edukatif dan terapi perilaku kognitif online yang membantu siswa mengelola stres dan depresi. Universal school-based prevention programs mengajarkan regulasi emosi dan aktivasi perilaku, sementara program seperti Eliminating the Stigma of Differences (ESD) dan PRIDE fokus pada penghapusan stigma dan peningkatan keterampilan sosial-emosional. Pendekatan holistik ini memastikan bahwa siswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan mental, tetapi juga keterampilan praktis untuk mengelola stres dan emosi, menciptakan

lingkungan yang mendukung dan inklusif di sekolah.

Program prevention counseling kesehatan mental berbasis sekolah menggunakan berbagai pendekatan untuk membangun ketahanan mental dan membantu siswa mengatasi tantangan hidup. Pendekatan-pendekatan ini meliputi konseling individu, kelompok dukungan, pelatihan keterampilan sosial, dan intervensi berbasis teknologi, yang secara holistik mendukung kesehatan mental siswa. Konseling Individu adalah salah satu pendekatan yang digunakan dalam program seperti SIM (Solution-focused Intervention for Mental Health). Program ini menyediakan sesi konseling individu yang membantu siswa menemukan dan mengembangkan sumber daya pribadi untuk mengatasi stres dan masalah mental. Konseling individu memungkinkan penanganan yang lebih personal dan spesifik terhadap masalah yang dialami siswa, memberikan ruang bagi untuk berbicara secara terbuka dan mendalam tentang masalahnya (Nasyar & Ahmad, 2020).

Kelompok Dukungan juga merupakan komponen penting dalam program prevention counseling. Program seperti Teen Mental Health First Aid dan FRIENDS program melibatkan kelompok dukungan di mana siswa dilatih untuk mengenali dan merespons tanda-tanda masalah kesehatan mental di antara teman-temannya. Kelompok dukungan ini menciptakan jaringan sosial yang kuat dan memberikan rasa solidaritas serta bantuan kolektif, yang sangat penting untuk kesejahteraan mental (E. Skryabina dkk., 2016; C. L. Johnson dkk., 2021). Program DISCOVER 'How to Handle Stress' workshop dan Friends for Life Programmes memberikan keterampilan praktis melalui kegiatan kelompok dan diskusi, membantu siswa menerapkan apa yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Bukti menunjukkan bahwa kelompok pendukung adalah sumber daya yang berharga untuk kesejahteraan mental, memberikan rasa solidaritas dan bantuan kolektif serta mengurangi rasa terisolasi (Worrall dkk., 2018).

Pelatihan Keterampilan Sosial adalah pendekatan lain yang digunakan oleh program seperti Social Emotional Learning (SEL), Model TEAM dan PRIDE. Program ini fokus pada pengembangan keterampilan sosial-emosional seperti empati, komunikasi efektif, dan kerja sama. Pelatihan ini membantu siswa mengembangkan keterampilan interpersonal yang penting untuk membangun hubungan yang sehat dan berfungsi baik dalam kelompok (Alaa El Anwar dkk., 2022; Kanika Malik dkk., 2021; Mfidi dkk., 2018). Pelatihan Keterampilan Mengatasi Masalah (Coping Skills) diajarkan melalui program seperti YAM dan Mindfulness Training (MT). Program-program ini menggunakan permainan peran dan latihan mindfulness untuk mengajarkan teknik relaksasi, manajemen stres, dan strategi pemecahan masalah. Keterampilan ini membantu siswa mengelola emosi dan stres sehari-hari dengan lebih efektif, meningkatkan kesejahteraan mental (Hayes dkk., 2019; Kuyken dkk., 2022).

Intervensi Berbasis Teknologi juga memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental siswa. Program seperti MindMate2U dan SPARX-R menyediakan intervensi berbasis web yang memungkinkan siswa mengakses dukungan kesehatan mental kapan saja dan di mana saja. Program-program ini menggunakan aplikasi dan platform online untuk memberikan konten edukatif dan sesi terapi interaktif yang dapat diakses secara mandiri oleh siswa (Hugh-Jones dkk., 2021; Perry dkk., 2017). Intervensi Berbasis Sekolah seperti Universal school-based prevention programs (Emotion Regulation (ER) and Behavioral Activation (BA)) mengintegrasikan pelajaran regulasi emosi dan aktivasi perilaku ke dalam kurikulum sekolah. Intervensi ini dirancang untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengelola emosi, serta mengembangkan perilaku positif, yang penting untuk kesehatan mental (Kristy M Johnstone dkk., 2020).

Penghapusan Stigma juga menjadi fokus penting dalam beberapa program. Eliminating the Stigma of Differences (ESD)

berfokus pada edukasi untuk mengurangi stigma yang terkait dengan masalah kesehatan mental dan perbedaan individu (Bruce G. Link dkk., 2020). Edukasi ini penting untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung di sekolah. Pelatihan Mindfulness digunakan dalam program seperti Mindfulness Training (MT) dan Transformative Life Skills (TLS). Program-program ini mengajarkan teknik-teknik mindfulness yang membantu siswa meningkatkan fokus, konsentrasi, dan ketenangan. Teknik mindfulness juga efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan (Frank dkk., 2016).

Melalui pendekatan-pendekatan ini, program prevention counseling kesehatan mental berbasis sekolah tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan mental dan keterampilan mengatasi masalah, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung dan inklusif. Pendekatan ini memastikan bahwa siswa memiliki akses ke berbagai bentuk dukungan yang dapat membantu mengelola tantangan mental dan emosional dengan lebih baik, serta membangun ketahanan mental yang kuat untuk masa depan.

Keberhasilan implementasi program konseling pencegahan kesehatan mental berbasis sekolah bergantung pada keterlibatan aktif sumber daya manusia, termasuk guru, konselor, staf administrasi, dan orang tua. Guru dan konselor, khususnya, membutuhkan pelatihan khusus untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental dan memberikan dukungan dini. Staf administrasi memainkan peran penting dalam memastikan kelancaran program (Gee dkk., 2021). Keterlibatan orang tua melalui lokakarya dan seminar juga penting. Kolaborasi dengan profesional kesehatan mental eksternal dan keterlibatan sektor sukarela juga dapat memberikan dukungan yang berharga (Gee dkk., 2021).

Implementasi program konseling pencegahan kesehatan mental berbasis sekolah di Indonesia dapat secara signifikan berdampak pada kesejahteraan siswa. Program-program ini, yang dapat

diintegrasikan ke dalam kurikulum, dapat meningkatkan kesadaran dan literasi kesehatan mental, mengurangi stigma, serta membantu siswa mengelola stres dan kecemasan, serta dapat mengembangkan keterampilan sosial-emosional, seperti empati dan komunikasi yang efektif. Namun, tantangan seperti ketersediaan sumber daya, perubahan budaya, dan pelatihan profesional harus diatasi. Terlepas dari tantangan-tantangan tersebut, implementasi program-program ini dapat menghasilkan generasi yang lebih sehat secara mental dan emosional, meningkatkan kualitas hidup, produktivitas, dan stabilitas sosial.

Implikasi

Implikasi dari penelitian ini memiliki cakupan aspek praktis, akademis, dan kebijakan yang dapat memengaruhi tindakan di berbagai tingkatan. Temuan penelitian ini menawarkan perspektif baru yang penting tentang sejumlah masalah yang berkaitan dengan sistem pendidikan umum dan kesejahteraan siswa.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan pentingnya pelatihan bagi guru dan orang tua untuk mendeteksi dan mendukung siswa untuk pencegahan dalam mengalami masalah kesehatan mental. Implementasi program pelatihan semacam ini di sekolah dan komunitas dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan responsif terhadap kebutuhan siswa. Menyediakan layanan konseling di sekolah dan memastikan akses yang mudah bagi siswa dapat secara signifikan meningkatkan kesejahteraan.

Dari sisi akademis, hasil penelitian ini memperkaya literatur tentang kesehatan mental dan kesejahteraan siswa, memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut yang dapat mengeksplorasi intervensi yang lebih efektif dan strategi pengajaran yang mendukung kesehatan mental. Penelitian ini juga dapat mendorong institusi pendidikan tinggi untuk memasukkan kurikulum tentang kesehatan mental dalam program pendidikan guru, memastikan bahwa calon pendidik siap menangani isu-isu kesehatan mental di kelas.

Konteks kebijakan, temuan ini dapat digunakan untuk merumuskan kebijakan pendidikan yang lebih inklusif dan responsif. Pembuat kebijakan dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan program dan inisiatif yang mendukung kesehatan mental siswa, seperti kebijakan yang mendorong kerjasama antara sekolah, keluarga, dan layanan kesehatan mental. Kebijakan tersebut harus memastikan bahwa sekolah memiliki sumber daya yang memadai untuk mendukung kesehatan mental siswa, termasuk pelatihan bagi guru dan staf, serta akses ke profesional kesehatan mental.

Secara keseluruhan, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis tetapi juga menawarkan solusi praktis dan rekomendasi kebijakan yang dapat diimplementasikan untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan siswa. Dengan meningkatkan pemahaman dan respon terhadap masalah kesehatan mental di kalangan siswa, kita dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat dan menyeluruh, yang pada akhirnya akan meningkatkan hasil belajar dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

D. SIMPULAN

Implementasi program prevention counseling kesehatan mental berbasis sekolah memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional siswa. Dengan meningkatkan literasi kesehatan mental, mengurangi stigma, dan mendorong perilaku pencarian bantuan, program ini dapat membantu siswa mengelola stres, kecemasan, dan tekanan akademik secara lebih efektif. Selain itu, pengembangan keterampilan sosial-emosional melalui program-program ini dapat memperkuat hubungan interpersonal dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan suportif. Meskipun terdapat tantangan seperti ketersediaan sumber daya, perubahan budaya, dan kebutuhan akan pelatihan profesional, komitmen dari pemerintah, sekolah, dan komunitas dapat mengatasi hambatan ini. Dalam jangka panjang, program kesehatan mental berbasis

sekolah dapat berkontribusi pada pembentukan generasi muda yang lebih sehat secara mental dan emosional, meningkatkan kualitas hidup, produktivitas, dan stabilitas sosial di Indonesia.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Ab Ghaffar, S. F., Mohd Sidik, S., Ibrahim, N., Awang, H., & Gyanchand Rampal, L. R. (2019). Effect of a School-Based Anxiety Prevention Program among Primary School Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 4913. Crossref. <https://doi.org/10.3390/ijerph16244913>
- Abd El Aal Thabet Omar, R., Mohamed Magdi Fakhreldin Mohamed, H., Said Abdelhady Garf, F., Mohamed Mahmoud, T., & Mohammed Mahmoud Abu Salem, E. (2021). Correlation between Weight and Body Image among Secondary School Students. *Egyptian Journal of Health Care*, 12(2), 584–593. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2021.166530>
- Alaa El Anwar, A. E. El Nouman, Omima Kamel, Nesreen Mohamed Kamal, & E. Fouad. (2022). Enhancing “Health-Promoting Schools” through Implementing Mental Health Program. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10 (2), 1527-1534, <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9827>
- Amanda W. G. van Loon, Hanneke E. Creemers, Simone Vogelaar, Nadira Saab, Anne C. Miers, P. Michiel Westenberg, & Jessica J. Asscher. (2019). The effectiveness of school-based skills-training programs promoting mental health in adolescents: A study protocol for a randomized controlled study. *BMC Public Health*, 19 (1), <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6999-3>
- Andrews, J. L., Birrell, L., Chapman, C., Teesson, M., Newton, N., Allsop, S., McBride, N., Hides, L., Andrews, G., Olsen, N., Mewton, L., & Slade, T. (2023). Evaluating the effectiveness of a

- universal eHealth school-based prevention programme for depression and anxiety, and the moderating role of friendship network characteristics. *Psychological Medicine*, 53(11), 5042–5051.
<https://doi.org/10.1017/S0033291722002033>
- Anyanwu, M. U. (2023). Psychological distress in adolescents: Prevalence and its relation to high-risk behaviors among secondary school students in Mbarara Municipality, Uganda. *BMC Psychology*, 11(1), 5.
<https://doi.org/10.1186/s40359-023-01039-z>
- Azmi, K. R., Juang, A. R., & Rahmanda, R. O. (2022). Analysis of Counseling Services and Mental Health Campaign Model Through Social Media. *Counselor Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), Article 1.
<https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2389>
- Bakker, D., Kazantzis, N., Rickwood, D., & Rickard, N. (2016). Mental Health Smartphone Apps: Review and Evidence-Based Recommendations for Future Developments. *JMIR Mental Health*, 3(1), e7.
<https://doi.org/10.2196/mental.4984>
- Bruce G. Link, Melissa J. DuPont-Reyes, Kay Barkin, Alice P. Villatoro, J. Phelan, & Kris Painter. (2020). A School-Based Intervention for Mental Illness Stigma: A Cluster Randomized Trial. *Pediatrics*, 145(6), 145.
<https://doi.org/10.1542/peds.2019-0780>
- Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J., & Hadzi-Pavlovic, D. (2016). A randomized controlled trial of strong minds: A school-based mental health program combining acceptance and commitment therapy and positive psychology. *Journal of School Psychology*, 57, 41–52. Crossref.
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2016.05.008>
- Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J., Miller, L. M., Talbot, E., & Lum, A. (2015). A Web-Based Adolescent Positive Psychology Program in Schools: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 17(7), e187.
<https://doi.org/10.2196/jmir.4329>
- Casañas, R., Arfuch, V.-M., Castellví, P., Gil, J.-J., Torres, M., Pujol, A., Castells, G., Teixidó, M., San-Emeterio, M. T., Sampietro, H. M., Causa, A., Alonso, J., & Lalucat-Jo, L. (2018). “EspaiJove.net”- a school-based intervention programme to promote mental health and eradicate stigma in the adolescent population: Study protocol for a cluster randomised controlled trial. *BMC Public Health*, 18(1), 939.
<https://doi.org/10.1186/s12889-018-5855-1>
- Colizzi, M., Lasalvia, A., & Ruggeri, M. (2020). Prevention and early intervention in youth mental health: Is it time for a multidisciplinary and trans-diagnostic model for care? *International Journal of Mental Health Systems*, 14(1), 23.
<https://doi.org/10.1186/s13033-020-00356-9>
- Díaz-Caneja, C. M., Martín-Babarro, J., Abregú-Crespo, R., Huete-Diego, M. Á., Giménez-Dasí, M., Serrano-Marugán, I., & Arango, C. (2021). Efficacy of a Web-Enabled, School-Based, Preventative Intervention to Reduce Bullying and Improve Mental Health in Children and Adolescents: Study Protocol for a Cluster Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 628984.
<https://doi.org/10.3389/fped.2021.628984>
- Dos Santos, V., Iwazaki, A. Y., Felizardo, K. R., De Souza, É. F., & Nakagawa, E. Y. (2021). Towards Sustainability of Systematic Literature Reviews. *Proceedings of the 15th ACM / IEEE International Symposium on Empirical Software Engineering and Measurement (ESEM)*, 1–6.
<https://doi.org/10.1145/3475716.3484192>
- Du, J., Li, Z., Jia, G., Zhang, Q., & Chen, W. (2019). Relationship between mental health and awareness of the knowledge on mental health in left-behind middle school students. *Medicine*, 98(11),

- e14476.
<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000014476>
- E. Skryabina, G. Taylor, & P. Stallard. (2016). Effect of a universal anxiety prevention programme (FRIENDS) on children's academic performance: Results from a randomised controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 57 (11), 1297-1307, <https://doi.org/10.1111/jcpp.12593>
- El Anwar, A., El Nouman, A., Kamel, O. M., Kamal, N. M., & Fouad, E. (2022). Enhancing "Health-Promoting Schools" through Implementing Mental Health Program. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(2), 1527-1534. Crossref. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9827>
- Frank, J. L., Kohler, K., Peal, A., & Bose, B. (2016). Effectiveness of a School-Based Yoga Program on Adolescent Mental Health and School Performance: Findings from a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 8(3), 544-553. Crossref. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0628-3>
- Galaif, E. R., Steve Sussman, Michael D Newcomb, & Thomas F Locke. (2007). Suicidality, depression, and alcohol use among adolescents: A review of empirical findings. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 19(1), 27-36. <https://doi.org/10.1515/IJAMH.2007.19.127>
- Gebremedhin, H. T., Biftu, B. B., Lebessa, M. T., Weldeyes, A. Z., Gebru, T. T., & Petrucka, P. (2020). <p>Prevalence and Associated Factors of Psychological Distress Among Secondary School Students in Mekelle City, Tigray Region, Ethiopia: Cross-Sectional Study</p>. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 473-480. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S252779>
- Gee, B., Wilson, J., Clarke, T., Farthing, S., Carroll, B., Jackson, C., King, K., Murdoch, J., Fonagy, P., & Notley, C. (2021). Review: Delivering mental health support within schools and colleges – a thematic synthesis of barriers and facilitators to implementation of indicated psychological interventions for adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(1), 34-46. <https://doi.org/10.1111/camh.12381>
- Hayes, D., Moore, A., Stapley, E., Humphrey, N., Mansfield, R., Santos, J., Ashworth, E., Patalay, P., Bonin, E.-M., Moltrecht, B., Boehnke, J. R., & Deighton, J. (2019). Promoting mental health and wellbeing in schools: Examining Mindfulness, Relaxation and Strategies for Safety and Wellbeing in English primary and secondary schools: Study protocol for a multi-school, cluster randomised controlled trial (INSPIRE). *Trials*, 20(1). Crossref. <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3762-0>
- Heike Eschenbeck, Laya Lehner, Hanna Hofmann, Stephanie Bauer, Katja Becker, Silke Diestelkamp, Michael Kaess, Markus Moessner, Christine Rummel-Kluge, Hans-Joachim Salize, Michael Stephanie Rainer Christine Heike Hans-Joachim Katj Kaess Bauer Thomasius Rummel-Kluge Eschenbeck Sali, Michael Kaess, Stephanie Bauer, Rainer Thomasius, Christine Rummel-Kluge, Heike Eschenbeck, Hans-Joachim Salize, Katja Becker, Katja Bertsch, ... Alisa Samel. (2019). School-based mental health promotion in children and adolescents with StresSOS using online or face-to-face interventions: Study protocol for a randomized controlled trial within the ProHEAD Consortium. *Trials*, 20 (1) 64, <https://doi.org/10.1186/s13063-018-3159-5>
- Hugh-Jones, S., Pert, K., Kendal, S., Eltringham, S., Skelton, C., Yaziji, N., & West, R. (2021). *MindMate2U: Development and feasibility study of a co-designed school-based mHealth intervention for symptomatic adolescents*

- (Preprint). Crossref.
<https://doi.org/10.2196/preprints.29834>
- Jennifer Katz, Vicki Knight, Sterett H. Mercer, & Sarah Y. Skinner. (2020). Effects of a Universal School-Based Mental Health Program on the Self-concept, Coping Skills, and Perceptions of Social Support of Students with Developmental Disabilities. *Journal of autism and developmental disorders*, 50 (11), 4069-4084, <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04472-w>
- Jiarui, M., Amat, M. A. C., & Salam, S. N. (2023). The Experiences of Parental Divorce on the Psychological Well-Being among High School Students. *Journal of Public Administration and Governance*, 12(4S), Article 4S. <https://doi.org/10.5296/jpag.v12i4S.20814>
- Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S., & Wade, T. (2017). A randomized controlled evaluation of a secondary school mindfulness program for early adolescents: Do we have the recipe right yet? *Behaviour Research and Therapy*, 99, 37–46. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.09.001>
- Johnson, C. L., Hart, L. M., Rossetto, A., Morgan, A. J., & Jorm, A. F. (2021). Lessons learnt from the field: A qualitative evaluation of adolescent experiences of a universal mental health education program. *Health Education Research*, 36(1), 126–139. <https://doi.org/10.1093/her/cyaa050>
- Johnson, K. F., Kim, H., Molina, C. E., Thompson, K. A., Henry, S., & Zyromski, B. (2023). School counseling prevention programming to address social determinants of mental health. *Journal of Counseling & Development*, 101(4), 402–415. <https://doi.org/10.1002/jcad.12471>
- June S L Brown, Emily Blackshaw, Daniel Stahl, Lisa Fennelly, Lynn McKeague, Irene Sclare, & Daniel Michelson. (2019). School-based early intervention for anxiety and depression in older adolescents: A feasibility randomised controlled trial of a self-referral stress management workshop programme (“DISCOVER”). *Journal of adolescence*, 71, 150-161, <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.11.009>
- Kanika Malik, D. Michelson, A. Doyle, H. Weiss, G. Greco, Rooplata Sahu, James E J, Sonal Mathur, Paulomi M. Sudhir, M. King, P. Cuijpers, B. Chorpita, C. Fairburn, & V. Patel. (2021). Effectiveness and costs associated with a lay counselor–delivered, brief problem-solving mental health intervention for adolescents in urban , low-income schools in India: 12-month outcomes of a randomized controlled trial. *PLoS Medicine*, 18 (9), <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003778>
- Katherine Dowling, Andrew J. Simpkin, & Margaret M. Barry. (2019). A Cluster Randomized-Controlled Trial of the MindOut Social and Emotional Learning Program for Disadvantaged Post-Primary School Students. *Journal of youth and adolescence*, 48 (7), 1245-1263, <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00987-3>
- King, C. A., Brent, D., Grupp-Phelan, J., Sheno, R., Page, K., Mahabee-Gittens, E. M., Chernick, L. S., Melzer-Lange, M., Rea, M., McGuire, T. C., Littlefield, A., & Casper, T. C. (2020). Five Profiles of Adolescents at Elevated Risk for Suicide Attempts: Differences in Mental Health Service Use. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(9), 1058-1068.e5. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.10.015>
- Kristy M Johnstone, Tracy Middleton, E. Kemps, & Junwen Chen. (2020). A pilot investigation of universal school-based prevention programs for anxiety and depression symptomology in children: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 76 (7), 1193-1216, <https://doi.org/10.1002/jclp.22926>

- Kuyken, W., Ball, S., Crane, C., Ganguli, P., Jones, B., Montero-Marin, J., Nuthall, E., Raja, A., Taylor, L., Tudor, K., Viner, R. M., Allwood, M., Aukland, L., Dunning, D., Casey, T., Dalrymple, N., De Wilde, K., Farley, E.-R., Harper, J., ... Williams, J. M. G. (2022). Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision in reducing risk of mental health problems and promoting well-being in adolescence: The MYRIAD cluster randomised controlled trial. *Evidence Based Mental Health*, 25(3), 99–109. Crossref. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2021-300396>
- Lee, Y.-J., Lee, J.-Y., & Kim, M. (2021). Parental Factors Related to Adolescent Girls' Suicide Attempts: A Cross-Sectional Study from 2015 to 2018. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), Article 15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158122>
- Lubman, D. I., Berridge, B. J., Blee, F., Jorm, A. F., Wilson, C. J., Allen, N. B., McKay-Brown, L., Proimos, J., Cheetham, A., & Wolfe, R. (2016). A school-based health promotion programme to increase help-seeking for substance use and mental health problems: Study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 17(1). Crossref. <https://doi.org/10.1186/s13063-016-1510-2>
- Marcheselli, F., Mandalia, D., Ryder-Dalton, A., & McManus, S. (2022, November 29). *Children and young people's mental health in 2023*. National Centre for Social Research. <https://natcen.ac.uk/publications/children-and-young-peoples-mental-health-2023>
- Margaretha, M., Azzopardi, P. S., Fisher, J., & Sawyer, S. M. (2023). School-based mental health promotion: A global policy review. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1126767. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1126767>
- McGorry, P., & Goldstone, S. (2016). Transforming Cultures for the Mental Health Care of Young People. Dalam *Positive Mental Health, Fighting Stigma and Promoting Resiliency for Children and Adolescents* (hlm. 173–184). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804394-3.00009-7>
- Mfidi, F. H., Thupayagale-Tshweneagae, G., & Akpor, O. A. (2018). The TEAM model for mental health promotion among school-going adolescents. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 30(2), 99–110. <https://doi.org/10.2989/17280583.2018.1485570>
- Morgado, T., Loureiro, L., Rebelo Botelho, M. A., Marques, M. I., Martínez-Riera, J. R., & Melo, P. (2021). Adolescents' Empowerment for Mental Health Literacy in School: A Pilot Study on ProLiSMental Psychoeducational Intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8022. Crossref. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158022>
- Mori, R., Uchino, T., Mizuno, M., Yamaguchi, T., Katagiri, N., & Nemoto, T. (2022). Effectiveness of a Comprehensive Mental Health Literacy Educational Programme for Junior High School Students: A Randomised Controlled Trial Examining Changes in Their Knowledge, Attitudes, and Behaviour. *Journal of Personalized Medicine*, 12(8), 1281. <https://doi.org/10.3390/jpm12081281>
- Nasyar, A., & Ahmad, R. (2020). Self-Disclosure Students Reveal Problem in Individual Counseling Services. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3). <https://doi.org/10.24036/00298kons2020>
- Newlove-Delgado, T., Marcheselli, F., Williams, T., Mandalia, D., Dennes, M., McManus, S., Savic, M., Treloar, W., Croft, K., & Ford, T. (2023). Mental

- Health of Children and Young People in England. *NHS England Digital*.
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2020). Prevalence and associated factors of psychological distress among a national sample of in-school adolescents in Morocco. *BMC Psychiatry*, 20(1), 475. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02888-8-3>
- Perry, Y., Werner-Seidler, A., Cascar, A., Mackinnon, A., King, C., Scott, J., Merry, S., Fleming, T., Stasiak, K., Christensen, H., & Batterham, P. J. (2017). Preventing Depression in Final Year Secondary Students: School-Based Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 19(11), e369. Crossref. <https://doi.org/10.2196/jmir.8241>
- Rowan Burckhardt, V. Manicavasagar, Frances Shaw, A. Fogarty, P. Batterham, Katie A. Dobinson, & Ilana Karpin. (2018). *Preventing mental health symptoms in adolescents using dialectical behaviour therapy skills group: A feasibility study*. International Journal of Adolescence and Youth, <https://doi.org/10.1080/02673843.2017.1292927>
- Sælid, G. A., Czajkowski, N. O., Aarø, L. E., Idsøe, T., Helleseier, M. D., & Holte, A. (2021). *Challenges in establishing positive mental health effects of a school-based intervention: A cluster-randomized controlled trial of a life skill program in ten public high schools in Norway*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-878704/v1>
- Satoshi Yamaguchi, Yasutaka Ojio, Jerome Clifford Foo, Emiko Michigami, Satoshi Usami, Taruto Fuyama, Kumiko Onuma, Norihito Oshima, Shuntaro Ando, Fumiharu Togo, & Tsukasa Sasaki. (2020). A quasi-cluster randomized controlled trial of a classroom-based mental health literacy educational intervention to promote knowledge and help-seeking/helping behavior in adolescents. *Journal of adolescence*, 82, 58-66, <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.05.002>
- Sitinjak, C., & Canu, Z. (2023). The Importance Of Guidance And Counseling In Effective School Learning. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i1.516>
- Söderqvist, F., & Norling, U. (2023). The Solution-focused Intervention for Mental health to promote adolescent mental well-being. *The European Journal of Public Health*, 33(Suppl 2), ckad160.271. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad160.271>
- Stallard, P., Skryabina, E., Taylor, G., Phillips, R., Daniels, H., Anderson, R., & Simpson, N. (2015). Can School-based CBT Programmes Reduce Anxiety in Children? Results From the Preventing Anxiety in Children Through Education in Schools (PACES) Randomised Controlled Trial. *European Psychiatry*, 30, 190. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(15\)30152-8](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(15)30152-8)
- Stoiber, K. C. (2011). Translating Knowledge of Social-Emotional Learning and Evidence-Based Practice Into Responsive School Innovations. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 21(1), 46-55. <https://doi.org/10.1080/10474412.2011.549039>
- Suescún-Monsalve, E., Sampaio-do-Prado-Leite, J.-C., & Pardo-Calvache, C.-J. (2022). Semi-Automatic Mapping Technique Using Snowballing to Support Massive Literature Searches in Software Engineering. *Revista Facultad de Ingeniería*, 31(60), Article 60. <https://doi.org/10.19053/01211129.v31.n6.0.2022.14189>
- Sulistiowati, N. M. D., Keliat, B. A., Ismail, R. I., Besral, B., & Lanang Triana, I. K. D. (2023). The effectiveness of mental health nursing promotive and preventive model on protective factors, risk factors and adolescents' mental health. *La*

- Pediatrica Medica e Chirurgica*, 45(s1).
<https://doi.org/10.4081/pmc.2023.317>
- T. Larsen, H. Urke, M. Tobro, E. Årdal, R. Waldahl, I. Djupedal, & I. Holsen. (2019). Promoting Mental Health and Preventing Loneliness in Upper Secondary School in Norway: Effects of a Randomized Controlled Trial. *Scandinavian Journal of Educational Research*.
- Waechter, R., Gallant, C., De Wilde, K., Arens, G., Brady, T., Custodio, J., Wakita, Y., Landon, B., Boateng, Y., Parthab, N., & Bhagat, A. (2023). Prevention of mental illness within public health: An analysis of progress via systematic literature review and a pathway forward. *Preventive Medicine Reports*, 34, 102249. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102249>
- Wesselhoeft, R., Sørensen, M. J., Heiervang, E. R., & Bilenberg, N. (2013). Subthreshold depression in children and adolescents – a systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 151(1), 7–22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.010>
- WHO. (2021). Mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Worrall, H., Schweizer, R., Marks, E., Yuan, L., Lloyd, C., & Ramjan, R. (2018). The effectiveness of support groups: A literature review. *Mental Health and Social Inclusion*, 22(2), 85–93. <https://doi.org/10.1108/MHSI-12-2017-0055>