



JURNAL ABDI INSANI

Volume 12, Nomor 8, Agustus 2025

<http://abdiinsani.unram.ac.id>. e-ISSN : 2828-3155. p-ISSN : 2828-4321



EDUKASI PROGRAM REMAJA SMART: JALAN MENUJU REMAJA SEHAT, BAHAGIA, DAN BERTANGGUNG JAWAB

Smart Teenage Education Program: The Path Towards Healthy, Happy, and Responsible Teens

Royani Chairiyah*, Mella Yuria RA, Irwanti Agustina

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Binawan

Dewi Sartika No.25-30, Kalibata, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13630

*Alamat korespondensi: royani.chairiyah@binawan.ac.id

(Tanggal Submission: 22 Juli 2025, Tanggal Accepted : 15 Agustus 2025)

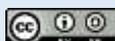


Kata Kunci :

Remaja, Kesehatan Mental, Karakter SMART, Perilaku Hidup Sehat

Abstrak :

Masa Remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan secara pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Remaja masih minim pengetahuan tentang perilaku hidup sehat dan risiko perilaku negative. Peningkatan Pengetahuan Kesehatan dan Karakter Remaja Melalui Program Remaja SMART, siswa akan diberikan pelatihan tentang kesehatan mental, pengendalian stres, pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, dan penguatan karakter remaja. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat ini meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Remaja tentang pentingnya perilaku hidup sehat, pengendalian stres, dan menanamkan nilai-nilai karakter SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, Religius, dan Tanggung Jawab) dalam kehidupan sehari-hari remaja. Metode Kegiatan dilaksanakan melalui penyampaian materi, film edukasi, pelatihan, praktik integrasi, dan sesi tanya jawab. Topik meliputi kesehatan reproduksi, manajemen stres, kecakapan hidup (life skills), aktif secara fisik dan sosial, Etika dan nilai-nilai agama dalam kehidupan remaja, disiplin dan integritas dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 28 Februari 2025 dengan jumlah peserta 30 orang. Keberhasilan kegiatan diukur dengan kuesioner. Hasil menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dari kategori pengetahuannya cukup menjadi baik remaja semakin memahami pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, mampu bersikap mandiri, aktif dalam kegiatan positif, menjunjung tinggi nilai-nilai religius, serta bertanggung jawab dalam setiap tindakan. Kesimpulan memperluas pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menghadapi tantangan remaja, serta mendukung pembentukan karakter remaja yang sehat, bahagia, dan bertanggung jawab. Diharapkan dapat melanjutkan dan mengintegrasikan nilai-nilai SMART dalam kegiatan pembelajaran dan



bimbingan konseling secara berkelanjutan sebagai bagian dari pembinaan karakter siswa.

Key word :

*Adolescents,
Mental Health,
SMART
Characters,
Healthy Living
Behaviors*

Abstract :

Adolescence is a period of rapid growth and development, physically, psychologically, and intellectually. Teenagers still have limited knowledge about healthy living behaviors and the risks of negative behaviors. Improvement of Adolescent Health Knowledge and Character Through the SMART Youth Program, students will receive training on mental health, stress management, responsible decision-making, and strengthening adolescent character. The aim of this community service is to enhance teenagers' knowledge and awareness about the importance of healthy living behaviors and stress management and instill SMART character values (healthy, independent, active, religious, and responsible) in teenagers' daily lives. The activity methods were carried out through the delivery of materials, educational films, training, integration practices, and question-and-answer sessions. Topics include reproductive health, stress management, life skills, physical and social activity, ethics and religious values in adolescent life, discipline, and integrity in daily life. This activity was conducted on Wednesday, February 28, 2025, with 30 participants. The success of the activity was measured using a questionnaire. The results show an increase in knowledge from the category of sufficient knowledge to good, with teenagers increasingly understanding the importance of maintaining physical and mental health, being able to act independently, being active in positive activities, upholding religious values, and being responsible in every action. Conclusion: expanding students' knowledge and skills in facing adolescent challenges, as well as supporting the formation of a healthy, happy, and responsible adolescent character. Suggestion: It is expected to continue and integrate SMART values into learning activities and counseling guidance sustainably as part of student character development.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Chairiyah, H., Mella, Y. R. A., & Agustina, I. (2025). Edukasi Program Remaja Smart: Jalan Menuju Remaja Sehat, Bahagia, dan Bertanggung Jawab. *Jurnal Abdi Insani*, 12(8), 4058-4066. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i8.2748>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual (Mahardika et al., 2024). Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah individu berusia 10–19 tahun, yang berada dalam masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Definisi ini bervariasi tergantung institusi; Peraturan Menteri Kesehatan RI Tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai penduduk usia 10–18 tahun, sedangkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menetapkan usia remaja antara 10–24 tahun dan belum menikah.

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan fisik, mental, dan sosial (Widiastini et al., 2024). Tantangan yang umum dihadapi remaja saat ini antara lain perilaku berisiko seperti merokok, penyalahgunaan narkoba, hubungan seksual pranikah, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Salah satu faktor utama yang melatarbelakangi hal tersebut adalah kurangnya edukasi kesehatan, khususnya terkait perilaku hidup



sehat dan seksualitas remaja. Data menunjukkan bahwa perilaku seksual pranikah di kalangan remaja mengalami peningkatan yang memprihatinkan, yang disebabkan oleh rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi (Mediastuti, 2019).

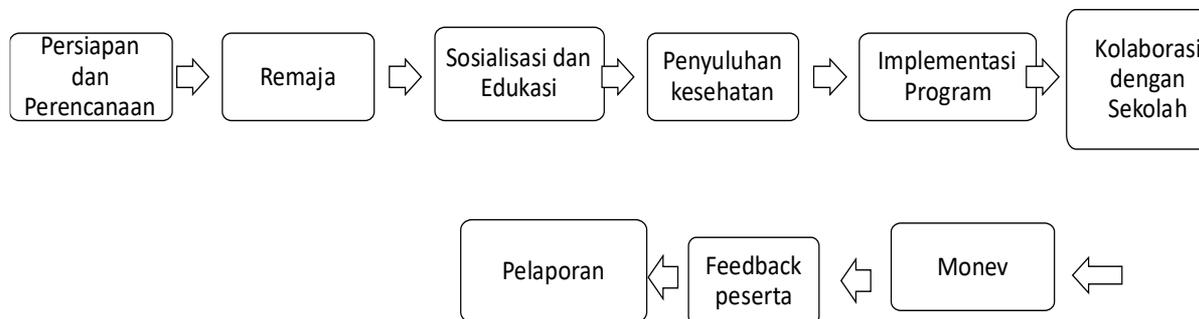
Selain itu, remaja sering mengalami tekanan mental, kecemasan, dan stres akibat tuntutan sosial maupun akademik. Minimnya keterlibatan orang tua dan masyarakat dalam membimbing serta mengawasi perilaku remaja turut memperburuk situasi ini. Di sisi lain, perkembangan teknologi dan penggunaan media sosial yang masif membuat remaja semakin rentan terhadap pengaruh negatif, seperti cyberbullying, penyebaran informasi keliru, serta tekanan dari teman sebaya yang dapat mengarah pada pengambilan keputusan berisiko. SMAN 24 Jakarta merupakan salah satu lembaga pendidikan yang berkomitmen tidak hanya mencetak lulusan yang unggul secara akademik, tetapi juga membentuk karakter siswa yang kuat dan bertanggung jawab. Sekolah ini berada di lingkungan urban yang padat dan kompleks, dengan aktivitas ekonomi dan sosial yang beragam, sehingga turut memengaruhi pola pikir dan gaya hidup remaja.

Beberapa faktor yang memengaruhi perilaku remaja di lingkungan ini antara lain: a) Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan fisik dan mental, terlihat dari kurangnya kesadaran siswa dalam menjaga kebersihan diri, pola makan, dan pengelolaan stres. b) Tingginya pengaruh negatif media sosial dan lingkungan sebaya, yang dapat mendorong remaja pada perilaku menyimpang. c) Kurangnya keterlibatan orang tua, karena sebagian besar bekerja di luar rumah dan memiliki waktu terbatas untuk memberikan bimbingan.

Untuk menjawab tantangan tersebut, dilaksanakan Program Remaja SMART sebagai bentuk intervensi edukatif dan karakter. Melalui program ini, siswa diberikan pelatihan mengenai: a) Kesehatan mental dan manajemen stres. b) Pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. c) Penguatan nilai-nilai karakter melalui pendekatan SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, Religius, Tanggung Jawab). Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat: Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya: Perilaku hidup sehat, Pengendalian stres, Penghindaran perilaku berisiko dan Penanaman nilai-nilai karakter SMART dalam kehidupan sehari-hari. Program ini diharapkan: Mampu memperluas pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menghadapi tantangan khas remaja. Mendukung terbentuknya remaja yang sehat secara fisik dan mental, bahagia, dan bertanggung jawab. Dapat diintegrasikan secara berkelanjutan dalam pembelajaran dan layanan bimbingan konseling di sekolah.

METODE KEGIATAN

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu 26 Februari 2025. Jumlah peserta kegiatan ini adalah 30 siswa kelas XI. Kegiatannya materi, film edukasi, pelatihan, praktik integrasi, dan sesi tanya jawab mengenai kesehatan reproduksi, manajemen stres, kecakapan hidup (life skills), aktif secara fisik dan sosial, Etika dan nilai-nilai agama dalam kehidupan remaja, disiplin dan integritas dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan: Pertemuan awal dengan pihak sekolah, guru, dan orang tua. Penyampaian informasi terkait tujuan program, manfaat, serta peran dan tanggung jawab masing-masing pihak. Penyebaran leaflet, poster, atau media informasi lainnya yang mudah dipahami. Output: Peserta memahami tujuan dan pentingnya program. Dukungan dan komitmen dari pihak sekolah, orang tua, dan siswa.



Gambar 1. Tahapan kegiatan Pengabdian

Gambar 1 menjelaskan bahwa tahapan pengabdian ini meliputi: Pertama yaitu Tahap Persiapan dan Perencanaan, kegiatan ini dimulai dengan mempersiapkan bahan pembelajaran tentang mengenal kesehatan fisik dan mental. Di samping itu, tahap persiapan juga berkaitan dengan pengkondisian peserta yang terdiri dari seluruh siswa didik SMA ditambah dengan guru pendamping. Di sisi lain, sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian kepada masyarakat juga melakukan persiapan sumber daya manusia seperti kebutuhan tenaga fasilitator yang akan mendampingi peserta, dan instruktur yang akan memandu kegiatan berlangsung. Kedua, Pelaksanaan kegiatan “Remaja-SMART”. Dalam pelaksanaan kegiatan ini mencakup kegiatan penyampaian materi mengenai topik meliputi kesehatan reproduksi, manajemen stres. Ketiga, tahap pendampingan implementasi. Tahap ini berisi kegiatan pendampingan untuk pembentukan karakter. Topik meliputi mampu bersikap mandiri, aktif dalam kegiatan positif, menjunjung tinggi nilai-nilai religius, serta bertanggung jawab dalam setiap tindakan melalui “Remaja-SMART” yang diselenggarakan secara tatap muka. Terakhir, tahap pemantauan dan evaluasi kegiatan “Remaja-SMART”. Tahap ini akan dilakukan saat dan setelah kegiatan berlangsung dengan memberikan evaluasi posttest kuisioner. Metode pemecahan masalah pada pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Metode Pemecahan Masalah

No.	Solusi	Rencana Kegiatan	Aktifitas	Partisipasi Mitra
1	Membuat kegiatan belajar bersama upaya untuk meningkatkan kualitas hidup remaja melalui pendekatan berbasis Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni (IPTEKS)	memberikan edukasi dan bimbingan yang komprehensif untuk membentuk perilaku positif, meningkatkan kesadaran kesehatan fisik dan mental, serta membangun keterampilan hidup yang berkelanjutan di kalangan remaja.	Tutorial, diskusi dan praktik	Menyediakan tempat kegiatan pelatihan
2	Integrasi dalam Program Remaja SMART	<p>Penggunaan aplikasi pembelajaran berbasis teknologi, seperti video edukasi.</p> <p>Media Interaktif: Penyampaian materi melalui infografis, animasi, dan simulasi berbasis teknologi untuk mempermudah pemahaman remaja.</p> <p>Monitoring Digital: Penggunaan alat teknologi untuk memantau perkembangan peserta program, termasuk aplikasi pemantauan kesehatan dan feedback online.</p> <p>Pendekatan Kreatif: Aktivitas edukatif berbasis seni seperti drama, musik, dan seni visual untuk menyampaikan pesan kesehatan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami.</p> <p>Ekspresi Diri: Memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri melalui seni, yang membantu dalam pengembangan kesehatan mental dan emosional.</p> <p>Kampanye Visual: Penggunaan poster untuk menyampaikan pesan positif terkait kesehatan dan perilaku hidup sehat.</p>	Tutorial, diskusi dan praktik	Menyediakan tempat kegiatan pelatihan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan yang dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan ini adalah koordinasi dengan pihak sekolah. Koordinasi dilakukan untuk meraih kesepakatan terkait kesediaan mitra, konsep kegiatan, jadwal kegiatan, dan jumlah partisipan yang ikut serta. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 26 Februari 2025 di SMA 24, dan dimulai pukul 08.00 WIB sampai 12.00 WIB. Jumlah peserta kegiatan ini sejumlah 30 siswa kelas XI. Susunan kegiatan PkM ini yaitu pembukaan, kegiatan inti, pendampingan dan pelatihan, tanya jawab, dan evaluasi. Pertama, pembukaan berisi tentang sambutan dari Guru pendamping dan Ketua Tim PkM. Kedua, kegiatan inti mencakup materi dari narasumber yang disampaikan oleh tim PkM. Ketiga, pelatihan dan pendampingan kegiatan PkM oleh tim pengabdian dan dibantu oleh mahasiswa. Keempat tanya jawab terkait kegiatan dan praktik integrasi. Terakhir, evaluasi dan monitoring berkaitan dengan komitmen sekolah berbasis SMART program. Secara ringkas, hasil kegiatan PkM ini adalah memperkenalkan program SMART

melalui permasalahan remaja, memperluas pemahaman dan keterampilan siswa tentang SMART program dan mampu bersikap mandiri, aktif dalam kegiatan positif, menjunjung tinggi nilai-nilai religius, serta bertanggung jawab dalam setiap tindakan sehingga Remaja Sehat, Bahagia, dan Bertanggung Jawab. Seseuai juga dengan pengabdian yang dilakukan di yayasan Amal Mulia Indonesia diharapkan remaja yang sehat dan berkualitas dilakukan melalui program SMART Remaja dan berjalan lancar (Rifqia *et al.*, 2021).

Tabel 2. Sebaran responden peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

	Jumlah responden (orang)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	46,7
Perempuan	16	53,3
Usia		
16 Tahun	10	33,3
17 Tahun	16	53,3
18 Tahun	4	13,3
Suku		
Betawi	11	36,7
Padang	11	36,7
Jawa	2	6,7
Sunda	3	10,0
Batak	2	6,7
Aceh	1	3,3

Berdasarkan Tabel 1 di atas karakteristik remaja terbanyak perempuan 53,3%, Usia Mayoritas 17 Tahun, suku terbanyak Betawi dan Padang 36,7%.



Gambar 2. Praktek Integrasi dalam Program Remaja SMART dalam ekspresi diri

Materi pertama Kesehatan Reproduksi, Remaja harus menyelesaikan tugas perkembangan mereka, seperti (1) memperoleh hubungan baru, (2) memperoleh peran sosial pria dan wanita, (3) menerima keadaan fisiknya dan menggunakannya, (4) memperoleh perilaku sosial yang bertanggung jawab, (5) memperoleh kemandirian emosional, (6) mempersiapkan karier ekonomi, (7) mempersiapkan perkawinan dan keluarga, dan (5) memperoleh nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku (Hamidah & Rizal, 2022). Edukasi mengenai kesehatan reproduksi remaja berpengaruh secara positif terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi seksual di MTsS Nurul Ilmi Desa Pantai Gemi (Agustina *et al.*, 2025). Dalam era modern ini, kemudahan akses informasi

memungkinkan remaja untuk mencari berbagai informasi mengenai perilaku seks bebas. Sayangnya, banyak dari mereka tidak sepenuhnya menyadari konsekuensi buruk yang mungkin timbul dari segi kesehatan reproduksi, aspek sosial budaya, dan perspektif agama. Banyak saluran akses informasi yang disalahgunakan, termasuk media cetak, televisi, internet, komik, ponsel, serta distribusi DVD palsu (Haidar & Apsari, 2020)

Materi kedua tentang Manajemen stres, Siswa harus mempunyai kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental. Mereka lebih mampu mengenali gejala awal gangguan mental dan memahami pentingnya mencari dukungan dari keluarga, teman, atau tenaga profesional (Novriandi et al., 2025). Dalam manajemen stres ada beberapa cara atau teknik yang dapat dilakukan, yaitu : Problem Focused Coping, Discussion Group Therapy, Konseling Behavior, Emotional Focused Coping, dan Guided Imagery. Dari kelima teknik tersebut yang paling efektif dan efisien dalam memajemen stres pada remaja adalah teknik Guided Imagery, karena pada teknik ini membuat perasaan menjadi senang dan gembira akibat rangsangan respons perubahan psikofisiologis yang dilakukan pada teknik ini. Sedangkan, teknik yang paling tidak efektif adalah Konseling Behavior karena banyak remaja yang malu dan bingung pada akhirnya teknik ini tidak efektif (Mentari et al., 2020). bisa juga terapi relaksasi otot progresif (Liyanovitasari et al., 2024)

Materi ketiga tentang Perilaku Beresiko pada Remaja. Masa remaja adalah masa eksplorasi dan pencarian jati diri yang sering kali disertai dengan keinginan mencoba hal-hal baru, termasuk perilaku berisiko seperti perilaku merokok dan konsumsi miras, perilaku kesehatan reproduksi (Putri et al., 2024). Selain itu sering terjadi bullying dan penggunaan gadget pada remaja (Rezeki et al., 2024). Di SMA Negeri 2 Ungaran, remaja juga menghadapi permasalahan pola konsumsi tidak sehat akibat kemudahan akses, promosi yang masif, dan tekanan dari teman sebaya, yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit seperti diabetes dan obesitas (Lestari et al., 2025). Perilaku berisiko yang rendah tetapi siswa memiliki perilaku berisiko kesehatan yang tinggi dan memiliki perilaku-perilaku berisiko ke arah prososial yang rendah (Leonita et al., 2020)

Materi terakhir praktik integrasi, Remaja harus memiliki life skills yang bertujuan untuk mengembangkan antara lain: kecakapan komunikasi, sikap dan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai di masyarakat, kemandirian, pengetahuan tentang sumberdaya alam, kemampuan pra-vokasional, dan vokasional, memecahkan masalah, dan pemanfaatan waktu senggang (Sumantri, 2004). Remaja dapat mengenali tanda-tanda kecanduan gadget dan apa pemicunya. Remaja dapat mengurangi penggunaan gadgetnya (Clarisa Aprilia, 2024). Mengetahui penyebab kemerosotan moral yang menunjukkan betapa pentingnya pendidikan moral bagi anak-anak kita Betapa besar bahaya dari kurangnya moralitas ini, dan kita juga mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan kemerosotan moral di negara kita akhir-akhir ini. Oleh karena itu, kita harus mencari cara untuk melindungi akhlak anak-anak yang kita harapkan menjadi warga negara yang mencintai bangsa dan tanah airnya, serta yang dapat menciptakan dan memelihara kedamaian dan kebahagiaan dalam masyarakat dan bangsa di masa depan (Nurjanah et al., 2023). Seseorang dengan karakter baik ditandai dengan sikap positif memandang berbagai hal, disiplin, dalam mengerjakan tugas dan bekerja, dan dimana pun mereka berada akan menjadi solusi dari sebuah masalah, sebab karakter baik yang dimiliki merupakan keunggulan seseorang karena memunculkan tindakan dalam bentuk kompetensi, kehendak dan kebiasaan yang baik (Maria et al., 2024).

Hasil Kegiatan ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dari kategori pengetahuannya cukup menjadi baik remaja semakin memahami pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, mampu bersikap mandiri, aktif dalam kegiatan positif, menjunjung tinggi nilai-nilai religius, serta bertanggung jawab dalam setiap tindakan. Melalui kegiatan pengabdian ini, diharapkan para remaja semakin memahami pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, mampu bersikap mandiri, aktif dalam kegiatan positif, menjunjung tinggi nilai-nilai religius, serta bertanggung jawab dalam setiap tindakan. Edukasi Program SMART bukan hanya menanamkan pengetahuan, tetapi juga

membentuk karakter remaja agar tumbuh menjadi pribadi yang sehat, bahagia, dan siap menghadapi tantangan masa depan secara positif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi Program Remaja SMART” telah berhasil dilaksanakan melalui serangkaian kegiatan edukatif dan interaktif yang meliputi penyampaian materi, video edukatif, pelatihan, praktik integrasi, dan sesi tanya jawab. Melalui pendekatan ini, para siswa SMA dapat memahami secara lebih mendalam tentang pentingnya kesehatan reproduksi, manajemen stres, dan upaya menghindari perilaku berisiko. Edukasi ini juga memperkuat nilai-nilai karakter seperti tanggung jawab, kemandirian, dan kepedulian sosial.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program ini mampu memperkenalkan konsep SMART secara komprehensif, memperluas pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menghadapi tantangan remaja, serta mendukung pembentukan karakter remaja yang sehat, bahagia, dan bertanggung jawab. Saran dapat disampaikan sebagai masukan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian berikutnya, agar terlaksana dengan lebih baik.

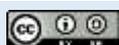
Saran bagi kepada sekolah, diharapkan dapat melanjutkan dan mengintegrasikan nilai-nilai SMART dalam kegiatan pembelajaran dan bimbingan konseling secara berkelanjutan sebagai bagian dari pembinaan karakter siswa. Bagi siswa, diharapkan dapat menerapkan materi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menjaga kesehatan fisik dan mental serta menjauhi perilaku berisiko.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMA 24 atas bantuan dan dukungannya dalam pelaksanaan kegiatan ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Binawan yang telah mendanai kegiatan PkM ini. Dukungan dan kerjasama yang telah diberikan sangat berarti bagi kami dan menjadi kunci keberhasilan acara ini. Semoga kerjasama yang baik ini dapat terus terjalin di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D., Putri, S. T., Anwar, Z. K., Mardiyanti, N., & Purba, B. (2025). Edukasi kesehatan reproduksi remaja di MTSS Nurul Ilmu Desa Pantai Gemi, Kabupaten Langkat. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 53–58.
- Aprilia, C. (2024). Psikoedukasi upaya mengurangi kecanduan gadget pada remaja di SMPN Satu Atap Suka Maju. *Psikologi Journal*, 1(2), 20–30. (<https://doi.org/10.62872/wmx37023>)
- Haidar, G., & Apsari, N. C. (2020). Pornografi pada kalangan remaja beserta dampaknya. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 136. (<https://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/27452/pdf>)
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi kesehatan reproduksi dan perkembangan remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>
- Leonita, O., Yamin, A., & Hidayati, N. O. (2020). Perilaku berisiko siswa SMP-SMA-SMK. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 401–410.
- Lestari, I. P., Ariesti, N. D., & Yuswantina, R. (2025). Program SMART (Smart Eating and Living for Teens) sebagai upaya edukasi interaktif peningkatan kualitas kesehatan remaja. 7, 132–137.
- Liyanovitasari, L., Lestari, P., & Setyoningrum, U. (2024). Screening dan manajemen stres sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 6(1), 23–29. <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i1.3137>



- Mahardika, I. K., Alega, S., Vira, A. A., & Hilmi, N. C. (2024). Perkembangan anak usia remaja dalam aspek perilaku dan emosional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(4), 344–347.
- Maria, E., Manalu, B. H., Victor, V., Sudarso, A., Nadapdap, K. M. N., & Simanjuntak, A. (2024). Membangun integritas diri dan berkarakter baik sebagai bekal menuju generasi unggul. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat METHABDI*, 4(1), 93–101. (<https://doi.org/10.46880/methabdi.vol4no1.pp93-101>).
- Mediastuti, F. (2019). Edukasi menjadi remaja sehat dan berkualitas melalui program SMART Remaja. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat*, 2(2), 299. (<https://doi.org/10.22146/jp2m.47462>)
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik manajemen stres yang paling efektif pada remaja: Literature review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. (<https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>)
- Novriandi, D., Mukhtar, M. I., Astuti, R. M., Primananda, R., & Hanosellina, Y. (2025). Membangun kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja: Sosialisasi untuk meningkatkan keseimbangan emosi dan kepercayaan diri di SMP Islam AlAzhar 32 Padang. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(3), 1938–1949.
- Nurjanah, N., Nisa A, P. H., Fahriza, R., & Farida, N. A. (2023). Peran pendidikan agama Islam dalam menjaga nilai moral remaja. *HAWARI: Jurnal Pendidikan Agama dan Keagamaan Islam*, 4(1), 72–92. (<https://doi.org/10.35706/hw.v4i1.9549>)
- Putri, R. A., Kamariyah, N., Firdaus, Hasina, S. N., & Noventi, I. (2024). Analisis perilaku kesehatan remaja terhadap faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1), 279–288. (<http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1573>)
- Rezeki, S., Siregar, E. P., & Siregar, A. E. (2024). Edukasi bullying dan bahaya penggunaan gadget melalui program Smart pada remaja bullying. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Sejahtera*, 3(2), 93–98.
- Rifqia, D. H., Basyaril, M., Mustofa, D. M., & Handoko, D. (2021). Edukasi remaja sehat dan berkualitas melalui program Smart Remaja di Yayasan Amal Mulia Indonesia tahun 2021. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*. (<http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnas>)
- Sumantri, M. (2004). Pendidikan kecakapan hidup (life skills). *Inovasi Kurikulum*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.17509/jik.v1i1.35608>
- Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., & Saraswati, P. A. D. (2024). Kenali masa pubertas pada remaja melalui pendidikan kesehatan. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 65–69. (<https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1478>)