



## Penyuluhan Jenis Terapi Komplementer untuk Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja di UPT SMAN 13 Bone

### *Counseling on Complementary Therapy Types to Maintain Mental Health at UPT SMAN 13 Bone*

St. Malka<sup>1</sup>, Mutmainnah<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> Institut Batari Toja Prodi DIII Kebidanan, Indonesia

Email: [malka.mappaewa@gmail.com](mailto:malka.mappaewa@gmail.com)

---

#### Article History:

Received: May 30, 2025;

Revised: June 30, 2025;

Accepted: July 28, 2025;

Published : July 30, 2025

**Keywords:** adolescents, complementary therapy, Counseling, mental health, SMAN 13 Bone

**Abstract:** *Mental health is a condition involving emotional, psychological, and social disturbances that affect how a person thinks, feels, and acts. In adolescents, mental health is a particularly important issue because they often face various challenges in life, such as high academic demands, emotional problems, and social pressures from their surroundings. All of these factors can negatively impact their mental health, which in turn affects their ability to manage stress, interact with others, make informed decisions, and cope with the challenges of daily life. Students, especially in high school, are particularly vulnerable to mental health issues because adolescence is a period filled with physical, emotional, and social changes. Therefore, maintaining their mental health is crucial. One way to maintain adolescents' mental health is by introducing and increasing their knowledge of complementary therapies. Complementary therapies are alternative treatment methods that can help reduce stress, increase relaxation, and improve overall mental well-being. At the UPT SMA Negeri 13 Bone, community service was carried out with the aim of increasing students' knowledge of complementary therapies that can be used to maintain their mental health. Various types of therapies introduced in this activity include massage, meditation, aromatherapy, hypnosis, relaxation, music therapy, and Quranic recitation therapy. Through counseling accompanied by hands-on practice, students are given an understanding of the benefits of each therapy and how to apply them to maintain their mental well-being. The results of this community service activity showed that 29 students from grade XI Al had significantly increased knowledge about complementary therapies that can be applied to maintain adolescent mental health. This increased knowledge is expected to help students manage stress and maintain their mental health during the challenging school years.*

---

#### Abstrak

Kesehatan mental adalah kondisi yang melibatkan gangguan emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak. Pada remaja, kesehatan mental menjadi isu yang sangat penting karena mereka sering kali menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan, seperti tuntutan akademik yang tinggi, masalah emosional, dan tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Semua faktor ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka, yang pada gilirannya memengaruhi kemampuan mereka untuk mengelola stres, berinteraksi dengan orang lain, membuat keputusan yang tepat, dan mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari. Siswa, terutama di tingkat SMA, sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental karena masa remaja adalah periode yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental mereka adalah hal yang sangat penting. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental remaja adalah dengan memperkenalkan dan meningkatkan pengetahuan mereka mengenai terapi komplementer. Terapi komplementer adalah metode pengobatan alternatif yang dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, dan memperbaiki kesejahteraan mental secara keseluruhan. Di UPT SMA Negeri 13 Bone, pengabdian masyarakat dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai terapi komplementer yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan mental mereka. Berbagai jenis terapi yang diperkenalkan dalam kegiatan ini meliputi pijat, meditasi, aromaterapi, hipnosis, relaksasi, terapi musik, dan terapi murrotal Al-Quran. Melalui penyuluhan yang disertai dengan praktik langsung, siswa diberikan pemahaman mengenai manfaat dari setiap

terapi tersebut, serta bagaimana cara mengaplikasikannya untuk menjaga kesejahteraan mental mereka. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa 29 siswa dari kelas XI A1 memiliki peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai terapi komplementer yang dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan mental remaja. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengelola stres dan menjaga kesehatan mental mereka selama masa-masa sekolah yang penuh dengan tantangan.

**Kata kunci:** Kesehatan mental, Penyuluhan, remaja, SMAN 13 Bone, terapi komplementer

## **1. PENDAHULUAN**

Kesehatan mental adalah keadaan kesehatan jiwa yang memungkinkan seseorang dapat mengatasi permasalahan hidup yang di alami dengan berpikir logis. Kehidupan yang penuh tekanan dan tantangan saat ini, kesehatan mental menjadi semakin penting, terutama di lingkungan pendidikan (Fitzpatrick & Riedel, 2019). Seringkali siswa menghadapi tugas akademik, tuntutan sosial, dan tantangan emosional, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka (Jia Li Liu & Kieu Anh Do, 2022).

Kesehatan mental adalah kondisi psikologis, emosional, dan sosial yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak (Kittleson, 2019). Kesehatan mental yang baik memberi dampak terhadap kesejahteraan siswa dalam konteks kehidupan sekolah mereka. Indikator kesehatan mental meliputi kemampuan seseorang untuk mengatasi stres, berinteraksi secara sehat dengan orang lain, membuat keputusan yang baik, dan mengatasi tantangan hidup (McKee & Breslin, 2022). Gangguan kesehatan mental pada siswa ditandai dengan gangguan seperti hubungan interpersonal yang buruk, prestasi akademik yang rendah, depresi, kecemasan, gangguan bipolar, gangguan makan, skizofrenia, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD) (Kittleson, 2019).

Pendidikan tentang kesehatan mental merupakan langkah awal yang penting dalam menciptakan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental mereka (Mulyani & Habib, 2020). Pendidikan tentang kesehatan mental harus terus diupayakan sebab sekolah merupakan tempat di mana siswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka. Dengan adanya pendidikan kesehatan mental, sekolah dapat menyediakan lingkungan yang mendukung secara emosional bagi siswa (Nurochim, 2020). Hal ini dapat membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan emosional mereka (Mulyani & Habib, 2020). Namun demikian, aspek ini seringkali diabaikan dan cenderung dianggap bukan merupakan prioritas (UNICEF, 2019).

Penggunaan terapi komplementer telah meningkat selama dekade terakhir. Hal ini juga terjadi di negara-negara maju. Persentase penggunaan terapi komplementer adalah 52–69% di Australia, 59–60% di Kanada, 62% di Amerika Serikat, 76% di Singapura, dan 50% di Jepang. Penduduk negara-negara maju ini telah menggunakan terapi komplementer setidaknya sekali

dalam setahun terakhir (Leach, 2013). Hal ini berdasarkan Survei Kesehatan Dasar (Riskesmas) yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2013 (KEMENKES RI, 2013), sebesar 30,4% masyarakat di Indonesia menggunakan metode terapi komplementer, dimana lebih dari setengahnya memilih metode komplementer dengan tujuan untuk menjaga kesehatan. Guna mendukung penyelenggaraan penggunaan metode terapi komplementer, Kementerian Kesehatan telah menerbitkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 1109/Menkes/PER/IX/2007 mengenai penyediaan layanan terapi komplementer di tempat layanan kesehatan, baik milik pemerintah maupun swasta.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kesehatan mental yang optimal tidak hanya berdampak positif pada performa akademik siswa (Perera & Wheeler, 2021), tetapi juga pada kebahagiaan, hubungan sosial yang sehat, dan kemampuan mengatasi stres (Jiang et al., 2019). Dengan demikian, mendorong kesehatan mental yang baik di kalangan siswa bukanlah suatu pilihan, melainkan suatu kebutuhan mendesak dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih optimal.

Fase remaja yakni masa di mana seseorang mengalami perkembangan yang sangat pesat. Dari segi perkembangan psikologis, remaja mulai membentuk konsep diri mereka, mengalami peningkatan kecerdasan, perubahan tanggung jawab sosial, perkembangan identitas gender, pertumbuhan nilai moral dan keagamaan, serta pembentukan jati diri yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, terutama lingkungan sekolah. Masa remaja, sering disebut sebagai masa "Storm and Stress", adalah fase peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa di mana berbagai perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan sangat terlihat. Meskipun demikian, remaja masih dalam tahap perkembangan dari anak-anak (Ahsan & Ilmy, 2018). Di seluruh dunia, sebagian besar penyakit remaja adalah masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental adalah penyebab utama kecacatan pada anak-anak. Sampai 50% kondisi kesehatan mental muncul sebelum usia 14 tahun, dan satu dari lima remaja mengalami gangguan mental setiap tahun. Kesehatan mental yang buruk pada masa remaja dapat menyebabkan berbagai perilaku berisiko tinggi, seperti menyakiti diri sendiri, risiko bunuh diri, penggunaan zat terlarang, penggunaan alkohol dan tembakau, dan perilaku seksual berisiko, yang dapat bertahan lama dan memiliki konsekuensi yang serius sepanjang hidup (WHO, 2020).

Fase perkembangan remaja membutuhkan banyak perhatian. Remaja akan mengalami kekacauan identitas jika mereka gagal menyelesaikan tugas perkembangan pada tahap ini. Hal ini dapat mengalami tingkat stres mulai dari yang sedang hingga yang berat. Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi (Renabir

& Reetu, 2011). Stres berlebihan dapat mengakibatkan krisis pendewasaan dan menghambat perkembangan remaja (Sutejo, 2017).

Remaja bisa mengatasi stres tanpa menggunakan obat-obatan. Terapi nonfarmakologis dapat membantu mengelola stres dengan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap stres melalui beberapa cara seperti pemijitan, meditasi, aromaterapi, hipnosis, terapi relaksasi, terapi musik, dan terapi murrotal. Terapi nonfarmakologi ini aman, praktis, dan terjangkau. Saat melakukan pemijitan, tubuh akan melepaskan endorfin yang membuat merasa nyaman dan mengurangi hormon stres seperti adrenalin, kortisol, dan norepinefrin. Seperti yang disebutkan Field (2016), pemijitan juga dapat merelaksasi otot yang tegang. Untuk remaja, memijat diri sendiri adalah salah satu terapi yang dapat membantu mengurangi pikiran negatif. Ini adalah cara untuk menghentikan pikiran yang menyusahkan atau mengancam. Meditasi adalah teknik lain yang dapat membantu Anda menjadi lebih tenang dan mengelola stres. Aromaterapi merupakan bentuk dari minyak essential atau minyak murni untuk memperbaiki atau menjaga kesehatan. Terapi relaksasi bertujuan untuk melembutkan otot yang kaku dan mendorong tubuh serta pikiran agar dalam kondisi rileks. Terapi musik memanfaatkan musik sebagai media untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosional, kognitif, dan sosial seseorang. Terapi murrotal adalah membaca Alquran, yang bisa memberikan ruang untuk merenung dan merasa tenang, sehingga mengurangi beban psikologis seiring berjalannya waktu. Kegiatan membaca Al-Qur'an juga merupakan cara untuk berkomunikasi dengan Allah SWT.

Berdasarkan latar belakang di atas cara untuk mengatasi masalah *mental health* pada remaja adalah melakukan upaya pencegahan melibatkan para remaja dengan mengedukasi kelompok remaja untuk meningkatkan pengetahuan bagi para remaja mengenai cara menjaga kesehatan mental, para remaja tersebut juga dapat saling membagi informasi yang mereka dapatkan.

## 2. METODE

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan beberapa kegiatan yaitu:

- Persiapan
  - Penyusunan program penyuluhan dan demonstrasi terapi komplementer untuk menjaga Kesehatan mental remaja agar kegiatan yang dilaksanakan tersistematis dan terarah. Tahap ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (time schedule)
  - Pengurusan perijinan 2 minggu sebelum pelaksanaan kegiatan. Kemudian dilanjutkan dengan koordinasi teknis pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan

berbagai pihak terkait;

- Persiapan sarana dan prasarana penyuluhan, meliputi tempat penyuluhan dan media yang digunakan
- Koordinasi lapangan yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat agar terdapat kesamaan pemahaman dan persamaan persepsi tentang tujuan penyuluhan terapi komplementer untuk menjaga Kesehatan mental pada remaja

- Tahap Pelaksanaan

- Pembukaan dan penjelasan tentang tujuan pelaksanaan penyuluhan
- Melakukan pre test untuk mengidentifikasi pengetahuan awal siswi mengenai terapi komplementer untuk menjaga Kesehatan mental
- Pemberian edukasi kesehatan melalui pemberian materi tentang terapi komplementer untuk menjaga kesehatan mental remaja
- Pemberian demonstrasi terapi komplementer untuk menjaga Kesehatan mental dan menyediakan fasilitas video terapi komplementer untuk menjaga Kesehatan mental
- Diskusi
- Kuis dan menyerahkan doorprize ke siswa (i)
- Evaluasi terhadap pemahaman siswa(i) tentang terapi komplementer untuk menjaga Kesehatan mental melalui post test.
- Foto bersama

Tujuan dari penyuluhan ini adalah agar mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai jenis terapi komplementer untuk menjaga Kesehatan mental yang dilakukan pada siswa 29 siswa kelas XI.A1 di SMAN 13 Bone

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan dan demonstrasi ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang terapi komplementer pada remaja untuk menjaga kesehatan mental di SMAN 13 Bone sehingga remaja mampu meningkatkan pengetahuan, menjaga dan meningkatkan kesehatan mentalnya dengan melakukan berbagai terapi komplementer. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 12 juni 2025. Peserta yang hadir 29 orang dari kelas XI.A1

**Tabel 1** Distribusi responden berdasarkan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

Pengetahuan	Pre test		Post test	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Sangat Baik	19	65,5%	23	79,3%
Baik	7	24,3%	5	17,3%
Cukup	2	6,8%	1	3,4%
Kurang	1	3,4%	0	0%
Jumlah	29	100%	29	100%

Sumber : Data Primer.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan tentang terapi komplementer pada remaja untuk menjaga Kesehatan mental dari 29 responden terdapat 1 responden (3,4%) yang berpengetahuan kurang, 2 responden (6,8%) berpengetahuan cukup, 7 responden (24,4%) dan 19 responden ( 65,5%) sangat baik mengetahui tentang terapi komplementer untuk menjaga kesehatan mental. Setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan signifikan yaitu rata-rata responden sudah sangat baik memahami tentang terapi komplementer untuk menjaga kesehatan mental yaitu sebanyak 23 responden (79,3%), baik 5 orang (17,3%), dan cukup 1 orang (3%).

## Remaja

Remaja adalah periode kritis untuk meningkatkan kesehatan mental karena lebih dari separuh masalah kesehatan mental dimulai pada tahap remaja dan beberapa di antaranya bertahan hingga dewasa. Masa remaja adalah periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang penting untuk kesejahteraan mental (Wahyi Sholihah, et.al. 2023).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak,yang dimana terapat perubahan baik dari segi fisiologis maupun psikologis. Masa remaja merupakan masa yang berapi-api dan emosionalisme kadang yang tidak dapat terkontrol hingga pada akhirnya akan berdampak pada kesehatan mentalnya.

## Kesehatan Mental

Kesehatan mental merujuk pada Kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan (Putri et al., 2022).

Berdasarkan beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan aspek lain dalam diri individu selain kesehatan fisik yang tidak hanya sekedar jiwa yang sehat tetapi suatu kondisi keseluruhan individu yang berhubungan dengan eksistensi dirinya sebagai manusia. Tercapainya kesehatan mental yang juga disertai dengan kesehatan fisik dapat mewujudkan individu utuh yang mampu melakukan penyesuaian diri, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya, serta menjalankan perannya secara produktif

### **Terapi Komplementer**

Terapi komplementer merupakan terapi yang bersifat melengkapi dan menyempurnakan terapi konvensional, dengan tujuan untuk melengkapi pengobatan medis konvensional, bersifat rasional dan tidak bertentangan dengan hukum kesehatan di Indonesia (Rufaida, Lestari, 2018 dalam Zuraidah., et.al. 2023). Terapi komplementer dikenal juga dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern. Komplementer adalah penggunaan terapi tradisional ke dalam pengobatan modern (Wijaksono et al. 2023 dalam Norasni.,et.al. 2024).

Pendapat lain menyebutkan terapi komplementer dan alternatif sebagai sebuah domain luas dalam sumber daya pengobatan yang meliputi sistem kesehatan, modalitas, praktik dan ditandai dengan teori dan keyakinan, dengan cara berbeda dari sistem pelayanan kesehatan yang umum di masyarakat atau budaya yang ada (*Complementary and alternative medicine/CAM Research Methodology Conference*, 1997 dalam Snyder & Lindquis, 2002). Terapi komplementer dan alternatif termasuk didalamnya seluruh praktik dan ide yang didefinisikan oleh pengguna sebagai pencegahan atau pengobatan penyakit atau promosi kesehatan dan kesejahteraan.

Pelayanan komplementer pada remaja untuk menjaga Kesehatan mental dapat dilakukan dengan terapi sebagai berikut : terapi pijat, Meditasi, Aromaterapi, Hipnosis, Terapi Relaksasi, Terpai Musik dan Murottal.

Terapi komplementer merupakan pengobatan non farmakologis yang dapat di lakukan bersama dengan terapi konvensional. terapi komplementer selain dapat memberikan efek pengobatan pada fisik juga dapat membantu memperbaiki penyakit mental health. Dari hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian (Fadilah., et.al, 2024) Menunjukkan hasil bahwa terapi musik efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental seperti stress, depresi dan gangguan kecemasan. Selain itu Menurut (AvivaZahra Salsadiva, 2023) Kecemasan kategori normal 0 (0.0%), kategori ringan 26 (31.0%), kategori sedang (60.7%). Setelah dilakukan 3 kali perlakuan didapatkan hasil tingkat kecemasan kategori normal 48 (57.1%), ringan 36 (42.9%), sedang 0 (0.0%). Terdapat pengaruh terapi murottal al-quran terhadap kecemasan dalam

menentukan masa depan setelah lulus pada remaja kelas XII SMKN 1 Gombang (p-value 0.000).

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim pengabdian berasumsi bahwa kesehatan mental health pada anak remaja perlu di intervensi untuk meningkatkan pengetahuan dan mampu mengelola emosi remaja agar menjadi bekal mereka untuk menghadapi fase remaja yang dimana rentan mengalami *mental ilnees* atau penyakit mental.

#### 4. KESIMPULAN

Pendidikan terapi komplementer untuk menjaga kesehatan mental merupakan langkah awal yang penting dalam menciptakan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental mereka. Pendidikan tentang kesehatan mental harus terus diupayakan sebab sekolah merupakan tempat di mana siswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka. Sebagian besar penyakit remaja diseluruh dunia adalah masalah kesehatan mental Terapi komplementer menjadi semakin populer di kalangan remaja sebagai cara untuk mengelola berbagai masalah kesehatan termasuk kesehatan mental.

Pelayanan komplementer pada remaja untuk menjaga kesehatan mental dapat dilakukan dengan terapi pijat, meditasi, aromaterapi, hypnosis, relaksasi, terapi musik, dan terapi murrotal Al-quran. Pengetahuan siswa kelas XI.A1 tentang terapi komplementer untuk menjaga Kesehatan mental meningkat setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi terapi kompelemebter untuk menjaga Kesehatan mental.

#### DAFTAR REFERENSI

- Ahsan, A., & Ilmy, A. K. (2018). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional
- Alfiyah, I. nur (2018) Pengaruh Terapi Murottal Ar-Rahman Dan Terjemahnya Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif Dengan Sub Arachnoid Blok (Sab) Di Rs Pku Muhammadiyah Bantul Yogyakarta, skripsi. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Al-Kaheel, A. D. (2012) Lantunan Qur'an Untuk Penyembuhan. 1st edn.
- Anam, A. A. (2017) 'Pengaruh Psychoreligius Care : Mendengarkan Murotal Al- Quran Dengan Irama Nahawand Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Uptd Griya Werdha Jambangan Kota Surabaya'. Jurnal Psikologi Islam.
- Andarini, S. et al. (2015) 'Terapi Murotal Al-Quran Surat Ar-rahman Meningkatkan Kadar  $\beta$  - Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif', Jurnal Psikologi Islam ,28(3), pp. 213-216. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2015.028.03.9>
- Andrews, M., Angone, K.M., Cray, J.V., Lewis, J.A., & Johnson, P.H. (1999). Nurse's

- Argaheni Niken Bayu, dkk (2023), *Terapi Komplementer pada Remaja*, Surakarta: Yayasan Kita Menulis,
- Assegaf, A. & Santoni, U (2016) 'Upaya Meningkatkan Kemampuan Berfikir Analisis Melalui Model Problem Based Learning (PBL)', *Jurnal manajemen perkantoran*1(1). Available at: <http://ejournal.upi.edu/index.php/jpman%0Aper/article/view/3263>.
- Bock SJ, Boyette M. (1995). *Awet Muda Bersama Melatonin*: Dabara Publishers, Solo
- Burkman RT. Berek & Novak's. (2012). *JAM Dengan Tingkat Stres Pada Remaja*. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 4(1).
- Dewi, S. U. et al. (2022) *Terapi Komplementer: Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Djohan. (2006). *Terapi musik: Teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Fadilah, W. F., Sunaryanti, S. S. H., & Handayani, R. T. (2024). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Journal of Language and Health*, 5(2), 445-452. <https://doi.org/10.37287/jlh.v5i2.3529>
- Field, T. (2016). *Massage Therapy Research Review Complementary Therapies in Clinical Practice*. 19-31. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005>
- Fitzpatrick, K., & Riedel, R. (2019). *Teaching about resilience, mental health, and hauora*. The New Zealand Council for Educational Research, 1. <https://doi.org/10.18296/set.0134>
- handbook of alternative and complementary therapies*. Pennsylvania: Springhouse.
- Hassan, Sotodehasl. (2015). 'The Effect of Holy Qur ' an Recitation on Anxiety in Hemodialysis Patients : A Randomized Clinical Trial'. doi: 10.1007/s10943- 014-9997-x. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v4i1.70>
- Jaelani. (2009). *Aromaterapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor. <https://doi.org/https://doi.org/10.18296/set.0134>
- Jia Li Liu, C. W., & Kieu Anh Do, D. B. (2022). Asian American adolescents' mental health literacy and beliefs about helpful strategies to address mental health challenges at school. *Psychology in The School*, 59(10). <https://doi.org/10.1002/pits.22655>
- Kittleson, M. J. (2019). *Mental Health v. Mental Illness: A Health Education Perspective*. *American Journal of Health Education*, 50(4), 210-212. <https://doi.org/10.1080/19325037.2019.1616011>
- Koensomardiansyah. (2009). *Minyak Atsiri A -Z*. Jakarta: Indeks
- Lasalo, N. (2016). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Skala Nyeri Post Sectio Caesarea Di Rsud Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta ' ,Jurnal Keperawatan*.
- Leach, M.J. (2013). Profile of the complementary and alternative medicine workforce across Australia, New Zealand, Canada, United States and United Kingdom. *Complementary Therapies in Medicine*, 21, 364-378. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.04.004>
- Lerik, M.D.C & Prawitasari, J.E. (2005). Pengaruh Terapi Musik terhadap Depresi di Antara Mahasiswa. *Sosiosains*, 18 (2), 209-219.
- Lestari, E. (2019). *Manfaat terapi pijat dalam mengurangi kecemasan dan stres pada mahasiswa*. *Jurnal Kesehatan dan Relaksasi*, 14(4), 98-102.

- Lu, S., Lo, C.K., Sung, H., Hsieh, T., Yu, S., & Chang S. (2013). Effects of group music intervention on psychiatric symptoms and depression inpatient with schizophrenia. *Complementary Therapies in Medicine*, 21, 682-688. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.09.002>
- Matteson M.T. Ivancevich, John M, Konopaske. R. (2006). *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Jilid 1. Alih Bahasa: Gina Gania. Penerjemah Wibi Proverawati dan Misaroh (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- McKee, C., & Breslin, M. (2022). Whose Responsibility is it Anyway? Pupil Mental Health in a Scottish Secondary School. *Scottish Educational Review*, 54(1), 49-69. <https://doi.org/10.1163/27730840-54010004>
- Muchtaridi, & Moelyono. (2015). *Aromaterapi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Mulyani, S., & Habib, M. (2020). Urgensi Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam. *Qalam: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.57210/qlm.v1i2.28>
- Mustafidah, Sa'adah et al. (2019) 'Terapi komplementer musik murottal', Universitas Muhammadiyah Kudus Jawa Tengah, *Jurnal Psikologi Islam*.
- Norani, Ika Friscila, et.al. 2024, "Information Media About Complements During Pregnancy In Sigam Village, Kotabaru". *Compromise Journal*, Vol. 2 No. 2. <https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v2i2.245>
- Nurochim, N. (2020). Optimalisasi program usaha kesehatan sekolah untuk kesehatan mental siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 184. <https://doi.org/10.29210/141400>
- Perera, D. M., & Wheeler, M. (2021). Mental Health Informed Educators: Facilitating Student Academic Success. *New Educator*, 17(3), 281-304. <https://doi.org/10.1080/1547688X.2021.1903637>
- Purwanto, B. (2014). *SPA Kaki Diabetesi (Layanan Estetika pada Kaki Penderita Kencing Manis)*. Yogyakarta: GAVA MEDIA.
- Putri, Ayu Nuzulia, Yunias Setiawati, Yi Ting Shieh, And Sih-Hsien Lin. 2022. "High-Risk Internet Addiction In Adolescents." 10(1): 11-20. <https://doi.org/10.20473/jbe.V10I12022.11-20>
- Renabir, & Reetu. (2011). Stress and Hormones. *Indian J Endocrinol Metab*, 18-22. <https://doi.org/10.4103/2230-8210.77573>
- Romito, F., Lagattolla, F., Costanzo, C., Giotta, F., & Mattioli, V. (2013). Music therapy and emotional expression during chemotherapy. How do breast cancer patients feel? *European Journal of Integrative Medicine*, 5, 438-442. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2013.04.001>
- Rubkhwati., Purnobasuki., isnaeni dan Utami. Edi. 2013. *Profil Minyak Atsiri Mahkota Bunga Mawar (Rose Hybrida L.) Kultivar Lokal*. Surabaya
- Sausser, S. & Waller, R.J. (2006). A model for music therapy with students with emotional and behavioral disorders. *The Arts in Psychotherapy*, 33, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2005.05.003>
- Semiun, Y. (2006a). *Kesehatan Mental 1: Pandangan umum mengenai penyesuaian diri dan kesehatan mental serta teori-teori yang terkait*. Yogyakarta: Kanisius

- Semiun, Y. (2006b). Kesehatan Mental 2: Gangguan kepribadian, reaksi-reaksi simtom khusus, zgangguan penyesuaian diri, anak-anak luar biasa, dan gangguan mental yang berat. Yogyakarta: Kanisius.
- Setyoadi, & Kushariyadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan pada klien Psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika.
- Sharma, S. (2009). Aromaterapi. Jakarta: Karis.
- Siswatinah. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa Di Rsud Kraton Kabupaten Pekalongan. Jurnal Keperawatan, 1(1). <https://www.semanticscholar.org/paper/Pengaruh-Terapi-Murottal-Terhadap-Kecemasan-Pasien-Siswatinah/49a7603d0cb2038de89d17d12f37c77ddfa4df51>
- Smith, S.F., Duell, D.J., Martin, B.C. (2004). Clinical nursing skills: Basic to advanced skills. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Snyder, M. & Lindquist, R. (2002). Complementary/alternative therapies in nursing. 4th ed. New York: Springer
- Solanki, M. S., Zafar, M., & Rastogi, R. (2013). Music as a therapy: Role in Psychiatry. Asian Journal of Psychiatry, 6, 193-199. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2012.12.001>
- Sulaidah, Hilda Sulistia Alam, et.al. 2023, " Terapi Komplementer dalam Pelayanan Kebidanan". Yayasan Kita Menulis, Certakan 1: Yogyakarta.
- Tejena, N. R. and Sukmayanti, L. M. K. (2018) 'Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja', Jurnal Psikologi Udayana, 5(2), pp. 370- 381.
- Wahyi Sholihah Erdah Suswati, M. Elyas Arif Budiman\*, Zidni Nuris Yuhbaba, 2023 "Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember" Jurnal keperawatan jiwa, 11(3). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/viewFile/11121/pdf>  
<https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.537-544>
- WHO. (2013). Features: Fact files. diakses pada 14 Mei 2014, diunduh dari World Health Organization Web site: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)
- WHO. (2020). Guidelines on Mental Health Promotive and Preventive Interventions for Adolescents.
- Wijaya, Y. A. et al. (2022) 'Konsep Terapi Komplementer Keperawatan', IKJ Universitas Brawijaya, 3(13), pp. 1-25. Available at: <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17112.37121>.