

PERAWAT MENGABDI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)

Vol. 3 No.2 Oktober 2024

<https://jurnal.spp.ac.id/index.php/pmkep>

e-ISSN : 3047-5813

Meningkatkan Harga Diri Remaja dengan Mengetahui Dan Menyikapi Insecurity

Bety Agustina Rahayu^{1*}, Agustiningsih², Norra Hendarni Wijaya³

¹Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

²Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bantul

³Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

E-mail Correspondence: * betyagustinarahayu@yahoo.co.id

Info Artikel:

Diterima : 18 Oktober 2024

Diperbaiki : 24 Oktober 2024

Disetujui : 25 Oktober 2024

Kata Kunci: Harga diri remaja, insecure, Gangguan emosi

Keywords: Adolescent self-esteem, insecurity, emotional disturbance

Abstrak: Gangguan emosi seperti insecure menjadi tekanan yang dialami remaja. Rasa insecure yang berlebihan pada remaja dapat memberikan pengaruh negatif karena dapat menyebabkan adanya gangguan pada mental remaja. Melihat masalah yang ada pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja dengan Mengetahui Dan Menyikapi Insecurity. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di pada siswa siswi MA Babburoyyan pada Oktober 2024. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 21 siswa. *Focus group discussion* (FGD) digunakan dalam kegiatan ini. Media yang digunakan antara lain kertas dan spidol untuk menuliskan hasil diskusi. Hasil kegiatan didapatkan data bahwa insecure merupakan salah satu masalah psikososial yang banyak dihadapi remaja saat ini. Insecure dapat terjadi dengan penyebab pernahnya individu mengalami kegagalan, penolakan dan fokus pada kekurangan. Penatalaksanaan insecure dapat dilakukan dengan meningkatkan percaya diri yaitu dengan cara fokus dalam menjadi dan mencintai diri sendiri, jangan membandingkan diri dengan orang lain, kelilingi dirimu dengan orang yang supportif, temukan kelebihan dan keunikan pada diri dan selalu bersyukur.

Abstract: Abstract: Emotional disorders such as insecurity are pressures experienced by teenagers. Excessive feelings of insecurity in teenagers can have a negative influence because they can cause mental disorders in teenagers. Looking at existing problems, this community service aims to increase adolescent self-esteem by recognizing and responding to insecurity. This community service was carried out among MA Babburoyyan students in October 2024. The number of participants who took part in this activity was 21 students. Focus group discussion (FGD) was used in this activity. The media used include paper and markers to write down the results of the discussion. As a result of the activity, data was obtained that insecurity is one of the psychosocial problems that many teenagers face today. Insecurity can occur because

individuals have experienced failure, rejection and focus on shortcomings. Management of insecurity can be done by increasing self-confidence, namely by focusing on being and loving yourself, don't compare yourself with other people, surround yourself with supportive people, find strengths and uniqueness in yourself and always be grateful.

Pendahuluan

Remaja merupakan kategori individu yang masuk dalam masa transisi dari anak-anak ke dewasa. Masa ini ditandai dengan terjadinya perubahan fisik, emosi, dan psikis (Fitri & Adelya, 2017). Menurut WHO masa remaja berada pada rentang usia 12–24 tahun dengan ciri terjadi pertumbuhan fisik yang pesat, kesadaran diri yang tinggi, dan selalu tertarik untuk mencoba sesuatu yang baru (Lestari, 2023). Masa remaja merupakan salah satu tahap utama dalam pembentukan kepribadian seseorang (Timiyatun et al., 2021).

Masa remaja seringkali dihubungkan dengan mitos dan stereotip mengenai penyimpangan dan ketidakwajaran. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya teori-teori perkembangan yang membahas ketidakselarasan, gangguan emosi dan gangguan perilaku sebagai akibat dari tekanan-tekanan yang dialami remaja karena perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya maupun akibat perubahan lingkungan (Saputra, 2019). Sejalan dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja, mereka juga dihadapkan pada tugas-tugas yang berbeda dari tugas pada masa kanak-kanak. Sebagaimana diketahui, dalam setiap fase perkembangan, termasuk pada masa remaja, individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi (Jannah, 2017).

Apabila tugas-tugas tersebut berhasil diselesaikan dengan baik, maka akan tercapai kepuasan, kebahagiaan dan penerimaan dari lingkungan. Keberhasilan individu memenuhi tugas-tugas itu juga akan menentukan keberhasilan individu memenuhi tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya. Pada usia remaja terdapat tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi antara lain mencapai hubungan yang baru dan lebih masak dengan teman sebaya baik sesama jenis maupun lawan jenis, mencapai peran sosial maskulin dan feminine, menerima keadaan fisik dan dapat mempergunakannya secara efektif, mencapai kemandirian secara emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, mencapai kepastian untuk mandiri secara ekonomi, memilih pekerjaan dan mempersiapkan diri untuk bekerja, mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan dan kehidupan keluarga, mengembangkan

kemampuan dan konsep-konsep intelektual untuk tercapainya kompetensi sebagai warga negara, menginginkan dan mencapai perilaku yang dapat dipertanggungjawabkan secara sosial dan memperoleh rangkaian sistem nilai dan etika sebagai pedoman perilaku (Novianti, 2016).

Tidak semua remaja dapat memenuhi tugas-tugas tersebut dengan baik. Beberapa masalah yang dialami remaja dalam memenuhi tugas-tugas tersebut seperti masalah pribadi, yaitu masalah-masalah yang berhubungan dengan situasi dan kondisi di rumah, sekolah, kondisi fisik, penampilan, emosi, penyesuaian sosial, tugas dan nilai-nilai. Kemudian ada masalah khas remaja, yaitu masalah yang timbul akibat status yang tidak jelas pada remaja, seperti masalah pencapaian kemandirian, kesalahpahaman atau penilaian berdasarkan stereotip yang keliru, adanya hak-hak yang lebih besar dan lebih sedikit kewajiban dibebankan oleh orangtua (Halodoc, 2019).

Remaja masa kini mengalami banjir stres yang datang dari perubahan sosial yang cepat dan membingungkan serta harapan masyarakat yang menginginkan mereka melakukan peran dewasa sebelum mereka masak secara psikologis untuk menghadapinya (Mahendra, 2017). Tekanan-tekanan tersebut menimbulkan akibat seperti kegagalan di sekolah, penyalahgunaan obat-obatan, depresi dan bunuh diri, keluhan-keluhan somatik dan kesedihan yang kronis (Maulana et al., 2023).

Beberapa hal yang terjadi pada remaja, antara lain perubahan psikologis, seperti intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial. Selain perubahan pada psikologis juga terjadi pematangan organ reproduksi manusia, yang sering disebut masa pubertas dan mereka mulai memahami perbedaan antara diri mereka dan norma-norma sosial (Islamiah et al., 2015). Permasalahan yang sering dialami remaja meliputi krisis identitas. Remaja sering mencari identitas diri mereka sendiri, namun dapat merasa terbebani oleh ekspektasi dan norma sosial. Tekanan akademik juga menjadi masalah remaja tekanan untuk meraih prestasi sempurna dapat memicu kecemasan dan stres. Hubungan dengan teman sebaya akan dapat memengaruhi sikap, perilaku, dan nilai-nilai remaja (Anggraini & Nurhanifah, 2023).

Masalah lain yaitu remaja seringkali mengalami eksplorasi identitas seksual dan gender. Pada masa remaja masalah perubahan fisik dapat menyebabkan jerawat, bau badan, dan peningkatan berat badan. Perubahan ini dapat membuat remaja mengalami masalah dengan kepercayaan dan harga diri. Hal ini juga berdampak pada munculnya

kasus bullying atau Perundungan atau bullying dapat terjadi di lingkungan tempat tinggal, sekolah, atau dunia maya (Mardiana et al., 2021).

Masalah Kesehatan remaja seperti obesitas, jerawat, dan gangguan kecemasan menjadi factor yang dapat menyebabkan remaja tidak percaya diri atau insecure. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi remaja adalah kurangnya kasih sayang orang tua, kurangnya pengawasan dari orang tua, pergaulan dengan teman yang tidak seumuran, tidak ada pembinaan kepribadian dari sekolah, dasar-dasar agama kurang dan kemungkinan tidak ada media untuk menyalurkan bakat dan hobinya serta perkembangan iptek yang berdampak negative (Telisa et al., 2020).

Perkembangan IPTEK lebih lanjut dikatakan bahwa masyarakat pada era teknologi maju dewasa ini membutuhkan orang yang sangat kompeten dan trampil untuk mengelola teknologi tersebut. Ketidakmampuan remaja mengikuti perkembangan teknologi yang demikian cepat dapat membuat mereka merasa gagal, malu, kehilangan harga diri, dan mengalami gangguan emosional. Secara khusus tekanan media terhadap perkembangan remaja seperti mereka dibanjiri oleh informasi yang terlalu banyak dan terlalu cepat untuk diserap dan dimengerti. Semuanya terus bertumpuk hingga mencapai apa yang disebut information overload. Akibatnya timbul perasaan terasing, keputusasaan, absurditas, problem identitas dan masalah-masalah yang berhubungan dengan benturan budaya (Sabil & Karnita, 2022).

Remaja merupakan kelompok yang sedang memasuki masa transisi yang sulit. Baik konflik internal maupun eksternal dialami oleh remaja pada masa perkembangannya. Salah satunya permasalahan emosi dan pengendalian diri seperti fenomena insecure. Insecure adalah perasaan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh individu ketika merasa khawatir dan kurang percaya diri. Sehingga seseorang yang mengalaminya merasa tidak aman, dan dia akan merasa takut dalam kondisi apapun dan kapanpun. Perasaan tersebut dapat terjadi ketika seseorang merasa bersalah, malu, merasa kekurangan, atau tidak mampu mengendalikan sesuatu. Akibatnya ialah seseorang bisa menjadi takut berinteraksi dengan orang lain. Remaja sering merasa tidak percaya diri yang berlebihan karena tingginya harapan yang dimiliki. Perasaan tidak percaya diri ini timbul pada proses pertumbuhan remaja sehingga dapat meningkatkan perasaan insecure/insecurity. Rasa insecure yang berlebihan pada remaja terhadap dirinya dapat memberikan pengaruh negatif karena dapat

menyebabkan adanya gangguan pada mental remaja. Berdasarkan studi literatur yang maka pengabdian kepada masyarakat ini melihat Uraian di atas memberikan gambaran betapa majemuknya masalah yang dialami remaja masa kini. Tekanan-tekanan sebagai akibat perkembangan fisiologis pada masa remaja, ditambah dengan tekanan akibat perubahan kondisi sosial budaya serta perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang demikian pesat seringkali mengakibatkan timbulnya masalah-masalah psikologis berupa gangguan penyesuaian diri atau gangguan perilaku seperti insecurity. Melihat masalah yang ada maka dalam pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan harga diri pada remaja dengan tema mengenal dan menyikapi insecurity.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di pada siswa siswi MA Babburoyyan pada Oktober 2024. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 21 siswa. *Focus group discussion* (FGD) digunakan dalam kegiatan kegiatan ini. Media yang digunakan antara lain kertas dan spidol untuk menuliskan hasil diskusi. Pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan digambarkan pada Tabel 1.

Tabel 1 Pelaksanaan Kegiatan

Jenis Kegiatan	Uraian	Penanggungjawab
Perencanaan kegiatan	Koordinasi dengan sekolah tentang pelaksanaan abdimas	Ketua dan tim Pengabdi
Pelaksanaan kegiatan	- Pembukaan - Doa - Penyampaian tujuan - FGD dengan membagi dalam 3 kelompok - Pemaparan hasil	Ketua dan tim Pengabdi
Evaluasi kegiatan	Evaluasi proses pelaksanaan kegiatan	Ketua dan tim Pengabdi
Pembuatan laporan	Pengumpulan berkas data hasil kegiatan , hasil Evaluasi kegiatan Pembuatan laporan kegiatan	Ketua dan tim Pengabdi

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan bentuk program tindak lanjut kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan sebelumnya. Banyaknya masalah Kesehatan mental yang diungkap para siswa menjadikan pada kegiatan ini menangkat teman meningkatkan harga diri pada remaja: mengenal dan menyikapi insecurity. Berikut hasil karakteristik responden dalam kegiatan ini :

Tabel 2 Karakteristik Responden (n = 13)

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Frekuensi (%)
Usia	15	4	30.8
	16	6	46.2
	17	2	15.4
	18	1	7.7
Jenis Kelamin	Laki-laki	7	53.8
	Perempuan	6	46.2
Pengalaman Insecure	Ya	13	100
	Tidak	0	0

Berdasarkan table 1 menunjukkan mayoritas responden adalah siswa dengan umur 16 tahun (46,2%). Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan data pengalaman insecure mereka menyatakan 100% pernah mengalami insecure. Berikut dokumentasi foto kegiatan :



Gambar 1 Proses Kegiatan PKM

Hasil dari pemaparan dalam FGD beberapa alasan yang menyebabkan responden insecure adalah karena :

Table 3 Penyebab Insecure

Penyebab	Respon	Insecure
- Gagal saat ujian - Nilai ujian jelek	Muncul rasa cemas dan rendah diri	Kegagalan
- Tidak memiliki banyak teman - Pernah di diamkan teman - Tidak cantik/ganteng - Tidak mudah bergaul	Muncul penilain diri yang negative pada diri karena tidak mampu atau memiliki kekurangan	Penolakan
- Tidak mau mencoba kembali karena takut gagal - Tidak mampu - Susah fokus	Muncul penilaian diri negative kekurangan akan	Fokus pada kekurangan

Berdasarkan table 2 ditemukan 3 tema penyebab insecure pada siswa yaitu adanya kegagalan, penolakan dan focus pada kekurangan. Ketiga tema ini diangkat berdasarkan hasil pemaparan tema penyebab insecure yang dialami oleh kelompok. Insecure adalah suatu keadaan dimana seorang individu merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah tempat yang mengancam dan terdapat banyak manusia berbahaya dan egois. Insecure adalah perasaan ragu, cemas, dan kurang percaya diri yang dapat mengganggu berbagai aspek hidup. Seseorang yang mengalami insecure cenderung memiliki pikiran negatif terhadap dirinya sendiri. Insecure dapat membuat seseorang merasa gelisah, takut, malu, hingga tidak percaya diri (Mardiana et al., 2024).

Rasa tidak aman atau insecure sendiri bisa terjadi pada diri setiap orang disaat sedang merasa kekurangan, malu, bersalah, bahkan sampai rasa tidak mampu akan melakukan sesuatu. Ketika perasaan tidak aman ini mengendalikan diri, maka hal ini akan memicu perasaan semakin tidak percaya diri yang ada pada diri seseorang. Insecure dapat mengganggu berbagai aspek hidup, seperti hubungan sosial, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari (Vermund et al., 2021). Jika tidak ditangani dengan tepat, insecure berisiko memicu kecemasan berlebihan, kehilangan kepercayaan diri, serta depresi.

Tema pertama penyebab insecure pada remaja ini yaitu pernah mengalami kegagalan. Salah satu penyebab umum dari insecure adalah pernah mengalami kegagalan dalam mencapai suatu hal. Apabila kegagalan tersebut dilihat dari sudut pandang negatif, kondisi ini dapat memicu rasa cemas dan rendah diri. Jika individu tersebut tidak dapat memotivasi diri atas apa yang dialami, maka sebuah kegagalan dapat membuat individu memandang dirinya negatif dan memiliki banyak kekurangan.

Tema kedua yaitu penolakan. Tidak semua orang dapat menerima serta berdamai penolakan. Penolakan dapat membuat seseorang merasa tidak layak atau membuat seseorang berpikir bahwa ia bukanlah pribadi yang baik. Tidak bisa menerima penolakan juga dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari orang tersebut.

Terdapat beberapa ciri-ciri orang yang tidak suka atau sensitif dengan penolakan yaitu menunjukkan reaksi berlebihan, meskipun sebenarnya penolakan atau kejadian yang dialami tidak terlalu buruk. Ciri yang kedua yaitu individu tersebut tidak bisa berkembang. Ketika individu terlalu sensitif terhadap penolakan, maka individu

tersebut akan memikirkan bahwa akan terus ditolak atau tidak diterima oleh sekitarnya. Karena terus memikirkan dirinya akan selalu ditolak, maka ia jadi sulit maju atau berkembang (Maghfiroh et al., 2014).

Ciri ketiga yaitu bereaksi dengan marah. Marah merupakan respons yang umum terjadi saat seseorang mengalami penolakan atau diabaikan. Namun pada orang yang tidak suka penolakan, dia bisa merespons dengan kemarahan luar biasa. Ciri keempat individu akan menarik Diri dari Lingkungan Sosial. Individu yang sensitif dengan penolakan sering merasa dirinya tidak berharga, tidak sempurna, dan tidak pantas dicintai. Penolakan dapat menyebabkan perasaan mereka terluka. Dampaknya orang tersebut kerap menarik diri dari pergaulan guna menghindari atau mencegah dirinya ditolak atau diabaikan (Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan, 2023). Melihat alasan yang ada maka penting untuk memahami bahwa hal ini dapat diubah dengan kesadaran dan keinginan tersendiri untuk bisa berdamai dengan penolakan.

Tema ketiga yaitu Fokus pada kekurangan. Individu yang terlalu fokus pada kekurangan diri sendiri bisa mengalami dampak negatif, seperti tidak dapat menikmati hidup, hubungan sosial terganggu, gangguan kesehatan, seperti gangguan pola makan, stres berkepanjangan, dan insomnia dan menurunnya produktivitas. Semua individu akan memiliki kekhawatiran dalam dirinya. Salah satunya adalah khawatir bahwa dirinya gak punya kelebihan. Memelihara pemikiran seperti ini akan cenderung membuat jadi fokus pada kekurangan yang dimiliki. Fisik yang tidak menarik, kemampuan akademik yang biasa, merasa tidak memiliki keahlian apapun, dan lainnya akan membentuk pola pikir yang hanya fokus pada kekurangan. Seseorang yang selalu merasa dirinya dipenuhi kekurangan pasti akan sangat mudah insecure (Fauzan & Jamilah, 2024). Untuk mengatasi insecure dalam kegiatan FGD ini ditemukan beberapa Langkah yang disepakati untuk melatih rasa percaya diri antara lain :

Table 4 Langkah Untuk Melatih Rasa Percaya Diri

Langkah Untuk Melatih Rasa Percaya Diri	Tujuan
Fokus dalam menjadi dan mencintai diri sendiri	Untuk mengetahui langkah mengembangkan apa yang sebenarnya menjadi passion dalam diri. Dengan tujuan agar bisa fokus dengan tujuan dan proses dari diri sendiri
Jangan membandingkan diri	Agar tidak banyak energi yang terbuang akibat

Langkah Untuk Melatih Rasa Percaya Diri	Tujuan
dengan orang lain	membanding diri dengan orang lain tidak
Kelilingi dirimu dengan orang yang supportif	Dengan memilih lingkungan pertemanan yang baik dapat terbawa kearah penentuan sifat dan karakteristik dalam hidup. Memiliki teman yang memberikan suport akan memudahkan untuk bisa lebih berpikiran positif dan menjauhkan diri dari pikiran insecure
Temukan kelebihan dan keunikan pada diri	Mencoba untuk mencari kelebihan dan keunikan pada diri akan lebih bermanfaat dibandingkan hanya fokus membandingkan diri dengan orang lain karena bisa jadi kelebihan dan keunikan yang dimiliki mempunyai nilai yang sangat tinggi dan berguna untuk kedepannya
Selalu bersyukur	Dengan bersyukur banyaknya beban pikiran akan perlahan berkurang dan hilang seiring dengan berjalannya waktu

Kesimpulan

Insecure merupakan salah satu masalah psikososial yang banyak dihadapi remaja saat ini. Insecure dapat terjadi dengan penyebab pernahnya individu mengalami kegagalan, penolakan dan focus pada kekurangan. Penatalaksanaan insecure dapat dilakukan dengan meningkatkan percaya diri yaitu dengan cara fokus dalam menjadi dan mencintai diri sendiri, jangan membandingkan diri dengan orang lain, kelilingi dirimu dengan orang yang supportif, temukan kelebihan dan keunikan pada diri dan selalu bersyukur.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih disampaikan pada STIKES Surya Global Yogyakarta dan MA Baburoyyan yang telah memfasilitasi serta memberikan dana hingga proses kegiatan penagbdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar.

Referensi

- Anggraini, A. D., & Nurhanifah, L. (2023). Pengaruh Stres Terhadap Tindak Kriminalitas Pada Usia Remaja dan Dewasa. In *osf.io*. osf.io.
- Fauzan, M., & Jamilah, L. N. (2024). Efektivitas Relaksasi Dzikir Sebagai Metode Mengatasi Anxiety Pada Mahasiswa Psikologi UHAMKA. *Observasi : Jurnal Publikasi*

- Ilmu Psikologi*, 2(4), 17–26. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.525>
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 30–39. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/225>
- Halodoc, R. (2019). *Obesitas pada Remaja Bisa Sebabkan Masalah Mental*. Halodoc.Com. <https://www.halodoc.com/artikel/obesitas-pada-remaja-bisa-sebabkan-masalah-mental>
- Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartianti, F. (2015). Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 8(3), 142–152. <https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.142>
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Lestari, N. H. (2023). *Klasifikasi Usia Menurut WHO*. Tempo.Co. [https://gaya.tempo.co/read/1724197/kategori-umur-balita-remaja-dan-dewasa-menurut-kemenkes-jangan-salah#:~:text=Organisasi Kesehatan Dunia \(WHO\) di,tua%3A 60-75 tahun.](https://gaya.tempo.co/read/1724197/kategori-umur-balita-remaja-dan-dewasa-menurut-kemenkes-jangan-salah#:~:text=Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di,tua%3A 60-75 tahun.)
- Maghfiroh, R., Okatiranti, & ESitorus, R. (2014). Gambaran Harga Diri Pasien Thalasemia Remaja (usia 14-21 tahun) di Klinik Hemato-Onkologi RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2, 130–137.
- Mahendra, B. (2017). Eksistensi Sosial Remaja Dalam Instagram (Sebuah Perspektif Komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi*, 16(1), 151–160.
- Mardiana, Mardiana, N., & Maryana. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183–190.
- Mardiana, N., Yosep, H. I., & Widiyanti, E. (2021). Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid- 19: Studi Literature. *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC*, 10(2), 21–29.
- Maulana, N., Mulyana, A., & Kusuma Wijaya, A. (2023). Kepedulian Sosial Masyarakat Terhadap Kenakalan Remaja Di Wilayah Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Sosial Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan IPS*, 3(2), 109. <https://doi.org/10.26418/skjpi.v3i2.70282>
- Novianti, C. (2016). Kecerdasan Spiritual (Kekuatan Baru Dalam Psikologi). *Misykah*, 1(1), 28–43.
- Undang-undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, (2023).
- Sabil, R., & Karnita, R. (2022). Perancangan buku jurnal interaktif untuk membantu mengelola rasa insecure pada remaja. *EProceeding ITenas*, 10(1), 1–10.

- Saputra, M. T. (2019). *Teori perkembangan psikoseksual sigmund freud dan psikososial erik h. Erikson*. Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta.
https://www.researchgate.net/publication/343473569_Teori_Perkembangan_Psikoseksual_Sigmund_Freud_Dan_Psikososial_Erik_H_Erikson/link/5f2bd100458515b72906b09d/download
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124–131.
<https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- Timiyatun, E., Darmawan, A. I., Oktavianto, E., & Setyawan, A. (2021). Korelasi perilaku spiritual dengan tingkat kecemasan remaja di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(3), 231–238.
- Vermund, S. H., Geller, A. B., & Crowley, J. S. (2021). *Sexually Transmitted Infections: Adopting a Sexual Health Paradigm*. The National Academies Press This.
<https://doi.org/10.17226/25955>