

Pengaruh Sosialisasi Kesehatan Mental Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XI Multimedia di SMK Negeri 1 Bendo, Kabupaten Magetan

Riska Ratnawati¹, Armadlani Nurmala², Davina Alya³, Jatayu Nur Ramadhani⁴, Puspita Cahya Ningrum⁵, Rozaq Dwi Albiyona⁶

¹ Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

E-mail: puspitacahya264@gmail.com

Abstrak

Remaja sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental karena faktor internal dan lingkungan. Inisiatif berbasis sekolah untuk mempromosikan kesehatan mental sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman anak-anak di usia muda. Penelitian ini bertujuan untuk memastikan bagaimana sosialisasi promosi kesehatan memengaruhi pengembangan pengetahuan siswa multimedia di kelas XI di SMK Negeri 1 Bendo. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental yang mencakup satu tes awal dan satu tes akhir. Tiga puluh siswa mengikuti pra-tes, dan dua puluh tujuh siswa mengikuti pasca-tes, sehingga mereka menjadi subjek penelitian. Ceramah interaktif digunakan untuk melaksanakan kegiatan pada tanggal 21 Mei 2025. Sepuluh pertanyaan pilihan ganda digunakan sebagai alat untuk menilai pemahaman siswa tentang faktor risiko, teknik manajemen stres, dan konsep kesehatan mental mendasar. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari 9,43 (pre-test) menjadi 9,81 (post-test). Jumlah siswa yang memperoleh nilai sempurna meningkat dari 17 menjadi 23 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa sosialisasi promosi kesehatan mental berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa.

Kata kunci : kesehatan mental, promosi kesehatan, remaja, sosialisasi, pengetahuan

Abstract

Teenagers are particularly susceptible to mental health issues because of both internal and environmental factors. School-based initiatives to promote mental health are crucial for raising kids' awareness and comprehension at a young age. This study sought to ascertain how health promotion socialization affected the knowledge development of multimedia students in class XI at SMK Negeri 1 Bendo. This study used a pre-experimental design that included one pre-test and one post-test. Thirty students took the pre-test, and twenty-seven students took the post-test, making them the study's subjects. Interactive lectures were used to carry out the activity on May 21, 2025. Ten multiple-choice questions were utilized as the tool to assess the students' comprehension of risk factors, stress management techniques, and fundamental mental health concepts. The average score increased from 9.43 to 9.81. According to the data, the number of students who got a perfect score went up from 17 to 23. These results indicate that mental health promotion through socialization positively impacts students' knowledge improvement.

Keywords: *mental health, health promotion, adolescents, socialization, knowledge*

1. PENDAHULUAN

Komponen penting kesehatan umum, terutama pada masa remaja, adalah kesehatan mental. Remaja sering kali menghadapi tekanan dari lingkungan sosial, keluarga, dan sekolah yang dapat memicu gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, hingga depresi. Menurut WHO, sekitar 10–20% di seluruh dunia, remaja menderita penyakit mental, dan sebagian besar tidak terdiagnosis.

Minimnya pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental menjadi salah satu penyebab tingginya angka gangguan mental pada usia remaja. Oleh karena itu, promosi kesehatan mental menjadi penting untuk dilakukan sejak di bangku sekolah. Salah satu strategi untuk membantu anak-anak lebih memahami masalah psikologis yang mereka hadapi adalah sosialisasi kesehatan mental.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan dampak inisiatif promosi kesehatan terhadap pemahaman multimedia pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Bendo Kabupaten Magetan.

2. METODE KEGIATAN

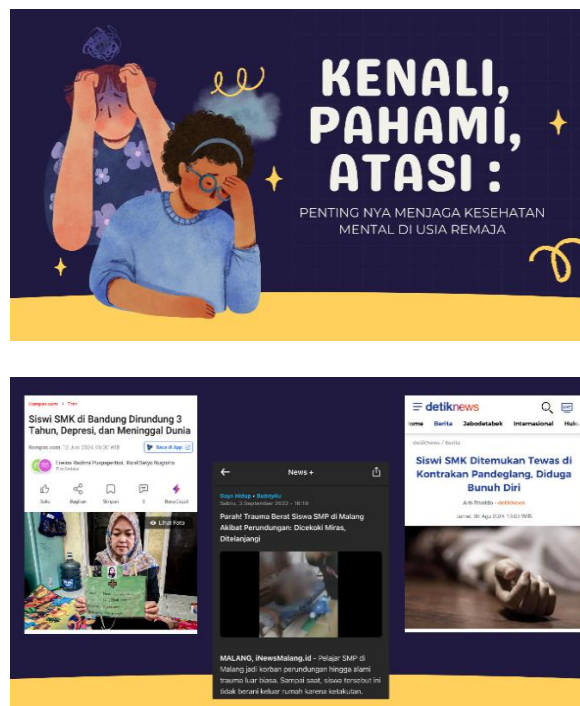
Penelitian ini menggunakan pendekatan uji coba awal dan uji coba akhir satu kelompok dalam desain pra-eksperimen. Siswa kelas XI jurusan multimedia dari SMK Negeri 1 Bendo berpartisipasi dalam kegiatan ini. Acara ini diadakan pada tanggal 21 Mei 2025.

Instrumen dilakukan dengan memberikan 10 pertanyaan pilihan ganda yang menguji pemahaman siswa tentang kesehatan mental, seperti: definisi, faktor penyebab, tanda gangguan, serta strategi mengelola stres.

Jumlah responden:

Pre-test: 30 siswa

Post-test: 27 siswa (3 siswa tidak mengisi post-test)



Gambar 1. Desain Media berupa Power Point.

Sosialisasi dilaksanakan secara tatap muka dengan metode ceramah interaktif menggunakan media visual. Setelah pemberian materi, siswa diberikan kembali soal post-test yang sama untuk menilai perubahan pengetahuan.

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor rata-rata dan distribusi skor sebelum dan sesudah tes.

3. HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1. Distribusi Hasil Pre-Test dan Post-Test

Skor benar	Jumlah Siswa (Pre-test)	Jumlah Siswa (post-test)
10	17 Siswa	23 Siswa
9	10 Siswa	3 Siswa
8	2 Siswa	1 Siswa
7	1 Siswa	0 Siswa



Gambar 2. Foto Kegiatan

- Rata-rata nilai pre-test: 9,43
- Rata-rata nilai post-test: 9,81

Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah kegiatan sosialisasi. Jumlah siswa yang memperoleh nilai sempurna meningkat dari 17 menjadi 23 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa Informasi yang disampaikan jelas dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Kegiatan sosialisasi yang bersifat interaktif memungkinkan siswa lebih terlibat dalam diskusi, sehingga informasi yang diberikan lebih mudah diserap. Hasil ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menunjukkan efek positif instruksi verbal dan visual pada kesehatan mental dan literasi kesehatan remaja. Temuan ini selaras dengan berbagai studi terkini yang menyoroti pentingnya promosi kesehatan mental pada remaja. Penelitian oleh Yani (2025) mengungkap

bahwa pelajar di Indonesia kerap mengalami tekanan emosional yang berasal dari tuntutan akademik, krisis identitas, hingga persoalan citra diri. Oleh karena itu, intervensi di lingkungan sekolah menjadi strategi yang sangat relevan dan dibutuhkan.

Temuan penelitian Suryaputri dkk. (2023) dan Arfines dkk. (2024) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mental berbasis sekolah dapat meningkatkan literasi siswa sekaligus menurunkan risiko gangguan psikologis termasuk depresi dan kecemasan. Agar memungkinkan perbandingan yang logis, metodologi yang digunakan identik dengan penelitian ini dan melibatkan evaluasi sebelum dan sesudah intervensi (tes awal dan tes akhir).

Selain itu, studi yang dilakukan oleh Santre (2022) dan Stallard et al. (2020) juga menekankan bahwa kombinasi metode penyuluhan interaktif dan media edukasi yang menarik dapat meningkatkan efektivitas promosi kesehatan jiwa di kalangan remaja. Hal ini memperkuat bahwa kegiatan sosialisasi yang dilakukan di SMK Negeri 1 Bendo telah mengikuti tren pendekatan edukatif yang terbukti efektif secara nasional maupun internasional.

4. KESIMPULAN

Pemahaman siswa kelas XI multimedia SMK Negeri 1 Bendo tentang pentingnya menjaga kesehatan mental berhasil ditingkatkan melalui sosialisasi promosi kesehatan mental. Setelah dilakukan intervensi, baik nilai rata-rata maupun proporsi siswa yang memperoleh nilai sempurna meningkat. Saran: Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara rutin dan diperluas ke kelas atau jenjang lain. Kolaborasi antara guru BK, tenaga kesehatan, dan pihak sekolah sangat diperlukan untuk mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. World Health Organization. (2021). Adolescent Mental Health. <https://www.who.int>
- [2]. Sari, R. P., et al. (2020). Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Mental melalui Edukasi Visual. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45–52.
- [3]. Rahmawati, D., & Fitria, H. (2022). Sosialisasi Kesehatan Mental di Kalangan Remaja: Studi Intervensi. *Jurnal Promkes*, 10(2), 88–96.
- [4]. Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R., & Patel, V. (2013). A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC Public Health*, 13(1).
- [5]. Brooks, H., Syarif, A. K., Pedley, R., Irmansyah, I., Prawira, B., Lovell, K., Opitasari, C., Ardisasmita, A., Tanjung, I. S., Renwick, L., Salim, S., & Bee, P. (2021). Improving mental health literacy among young people aged 11–15 years in Java, Indonesia: the co-development of a culturally-appropriate, user-centred resource (The IMPeTUs Intervention). *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1).
- [6]. Santre, S. (2022). Mental Health Promotion in Adolescents. In *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health* (Vol. 18, Issue 2, pp. 122–127). SAGE Publications Ltd.
- [7]. Suryaputri, I. Y., Mubasyiroh, R., Arfines, P. P., Rachmalina, R., Idaiani, S., Sitorus, N., Rosha, B. C., Khotimah, E. N., & Setiyawati, D. (2024). The Effects of a School-Based Mental Health Program on Students' Knowledge, Behavior, and Depression: A Quasi-Experimental Study in Four Indonesian High Schools. *Journal of Population and Social Studies*, 32, 243–261.
- [8]. Wardani, R. K., Paek, S. C., Ratanawijitrasin, S., & Phukhao, D. (2023). Exploring the implementation of the school-based mental health program for adolescents in Indonesia: A mixed-methods study. *Public Health of Indonesia*, 9(4), 164–176.
- [9]. Yani, D. I., Chua, J. Y. X., Wong, J. C. M., Pikkarainen, M., Goh, Y. S. S., & Shorey, S. (2025). Perceptions of Mental Health Challenges and Needs of Indonesian Adolescents: A Descriptive Qualitative Study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 34(1).