

Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Remaja Melalui Edukasi di Era Modern pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Sukomoro

Riska Ratnawati¹, Lestari Setyaningsih², Nadia Putri Pramasya³, Rehan Izza Retiyandini⁴, Rista Adelya⁵, Laili Muthmainnah⁶

¹ Departemen Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Stikes Bhakti Husada Mulia, Madiun, Indonesia.
E-mail: izzaretiyandini@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental remaja menjadi isu krusial di era modern, terutama di kalangan pelajar SMA yang rentan tekanan akademik, sosial, dan emosional. Berdasarkan observasi awal dilokasi pengabdian, ditemukan bahwa banyak siswa kelas 12 di SMAN 1 Sukomoro mengalami stres dan tekanan emosional menjelang ujian akhir dan masa transisi ke perguruan tinggi. Oleh karena itu, pengabdian ini dilakukan untuk mencegah dan mengenalkan pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja, khususnya bagi siswa-siswi kelas 12 dilingkup SMAN 1 Sukomoro. Metode yang digunakan adalah ceramah edukatif interaktif dengan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan terkait definisi kesehatan mental faktor risiko internal dan eksternal, serta cara menjaga kesehatan mental yang baik. Kegiatan ini membuktikan edukasi secara langsung dapat meningkatkan pemahaman remaja terhadap isu psikologis yang mereka hadapi. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi model intervensi sederhana di sekolah untuk mencegah gangguan mental pada remaja.

Kata kunci : kesehatan mental, remaja, tekanan akademik, edukasi interaktif, pencegahan psikologis.

Abstract

Adolescent mental health has become a crucial issue in the modern era, especilly among high school students who are vulnerable to academic, social, and emotional pressures. Based on initial observations at the community service location, many 12th-grade students at SMAN 1 Sukomoro experienced stress and emotional pressure prior to final exams and the transition to higher education. Therefore, this outreach activity was conducted to introduce and emphasize the importance of maintaning mental health among adolescents, particularly for 12th-grade students at SMAN 1 Sukomoro. The method used was an interactive educational lecture combined with pre-test and post-test to measure participant' comprehension improvment. The result showed a significant increase in knowledge related to the definition of mental health, internal, and external risk factors, and strategies to manintain good mental well being. This activity provet that direct education can enhance adolescents' understanding of phsycological issues they face. It is hoped that this activity can serve as a simple intervention model in schools to prevent mental health disoders among teenagers.

Keywords: *mental health, adolescents, academice pressure, interactive education, psychological prevention.*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental didefinisikan oleh WHO (2022) sebagai kondisi kesejahteraan di mana individu mampu mengelola stres, mengeksplorasi potensi diri, bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada lingkungan sekitarnya. Pada masa remaja, tekanan akademik, sosial, dan emosional cenderung meningkat, khususnya pada siswa kelas akhir sekolah menengah yang menghadapi ujian serta transisi ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Kondisi ini menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental, terutama akibat tekanan akademik dan kecemasan masa depan yang dialami selama proses belajar (Jagiello et al., 2024; Vogelaar et al., 2024).

Observasi awal di SMAN 1 Sukomoro menunjukkan bahwa banyak siswa kelas 12 mengalami stres dan tekanan emosional menjelang ujian akhir. Minimnya program edukatif tentang kesehatan mental di sekolah ini memperkuat perlunya intervensi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental melalui pendekatan edukatif berbasis ceramah interaktif. Pre-test dan post-test digunakan sebagai alat evaluasi peningkatan pemahaman peserta.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa tentang definisi kesehatan mental, faktor risiko, dan strategi menjaga kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan temuan Mutiara et al. (2024) dan Widyawati et al. (2024), yang menunjukkan efektivitas penyuluhan interaktif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja. Selain itu, pendekatan kontekstual yang memperhatikan interaksi sosial siswa terbukti memperkuat pengembangan literasi kesehatan, sebagaimana dijelaskan oleh Hoeks et al. (2024). Mansfield et al. (2020) juga menegaskan bahwa program sekolah

yang bersifat edukatif, meskipun dilakukan dalam durasi terbatas, tetap mampu meningkatkan pemahaman remaja terhadap isu-isu kesehatan mental. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model sederhana namun efektif dalam mendukung pencegahan gangguan mental di lingkungan sekolah.

2. METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 26 Mei 2025 di SMAN 1 Sukomoro, tepatnya di Desa Kedungguwo Barat, Kecamatan Sukomoro, Kabupaten Magetan, Jawa Timur. Jumlah responden dalam kegiatan ini adalah 28 siswa kelas 12. Kegiatan berlangsung selama 60 menit dan dilaksanakan oleh lima orang pelaksana dari mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari:

1. Ceramah edukatif interaktif, disampaikan secara langsung menggunakan media visual (PowerPoint) dan bahasa yang disesuaikan dengan usia remaja. Diskusi dan tanya jawab, dilakukan secara terbuka dan santai untuk mendorong terlibatan aktif peserta dan membuka ruang ekspresi terhadap permasalahan yang mereka hadapi.
2. Evaluasi pre-test dan post-test, dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa. Instrumen dan evaluasi berupa 10 soal pilihan ganda yang disusun oleh tim pelaksana berdasarkan materi penyuluhan. Pengumpulan data dilakukan secara digital menggunakan Google Form, yang dibagikan melalui tautan QR Code sebelum dan sesudah penyuluhan. Platform ini dipilih karena memudahkan distribusi soal, mempercepat pengumpulan hasil, dan efisien untuk dianalisis.
3. Materi penyuluhan mencakup pengertian kesehatan mental, ciri-ciri individu yang sehat secara mental, faktor risiko internal dan eksternal, gangguan psikologis yang umum dialami remaja seperti stres dan kecemasan,

serta strategi menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Seluruh materi disusun berdasarkan referensi dari Kementerian Kesehatan RI (2020), BKKBN (2021), serta studi Utami dan Prasetyo (2022) yang menekankan pentingnya pendekatan interaktif dalam proses penyuluhan.

Analisis deskriptif terhadap skor pre-test dan post-test dilakukan dengan membandingkan rata-rata nilai sebelum dan sesudah penyuluhan, lalu ditampilkan dalam bentuk tabel untuk menunjukkan peningkatan pemahaman. Metode penyuluhan yang digunakan mengadaptasi pendekatan edukatif yang dikembangkan oleh Utami et al. (2024), yang menekankan penggunaan ceramah interaktif serta evaluasi kuantitatif sebagai strategi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada kelompok sasaran.

Efektivitas pendekatan serupa turut diperkuat oleh hasil studi meta-analisis oleh Grande et al. (2023), yang menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis sekolah secara signifikan efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dan depresi pada anak dan remaja di negara berpenghasilan rendah dan menengah.



Gambar 1. Desain Media berupa PowerPoint

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar dan diikuti 28 siswa kelas 12 SMAN 1 Sukomoro. Seluruh peserta mengikuti pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah kegiatan berlangsung. Evaluasi dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan

pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Hasil pengolahan data dari Google Form menunjukkan peningkatan rata-rata skor siswa antara sebelum dan sesudah penyuluhan.

Tabel 1. Rekap data Pre-test dan Post-test

Soal yang terjawab dengan benar	Pre-test	Post-test
1	0	24
2	0	10
3	18	22
4	11	5
5	23	24
6	10	13
7	8	26
8	23	25
9	23	24
10	0	24
Total	116	202

Berdasarkan data yang diperoleh melalui Google Form, hasil skor pre-test menunjukkan bahwa hanya 116 dari total 280 jawaban yang benar (setara 41,43%). Setelah penyuluhan, jumlah jawaban benar meningkat menjadi 202 dari 280 (setara 72,14%).

Tabel 2. Perbandingan skor Pre-test dan Post-test

Jenis evaluasi	Jumlah jawaban benar (dari 280)	Presentase
Pre-test	116	41,43%
Post-test	202	72,14%

Tabel 2 menunjukkan peningkatan skor sebesar +30,71% setelah penyuluhan. Peningkatan tertinggi terlihat pada soal nomor 1 dan 10 yang semula tidak dijawab benar sama sekali saat pre-test (0), kemudian Jumlah siswa yang menjawab dengan benar meningkat drastis menjadi 24 orang pada saat post-test. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan melalui ceramah edukatif interaktif berhasil meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan. Hasil ini menguatkan temuan dari Utami et al. (2024), yang menyatakan bahwa metode ceramah interaktif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja.

Peningkatan skor tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Fitriani (2021), serta diperkuat oleh studi Lubis dan Daulay (2022), yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan jiwa secara signifikan meningkatkan kemampuan remaja dalam melakukan deteksi dini terhadap masalah psikologis. Kegiatan ini juga berhasil menciptakan ruang diskusi yang aman, yang mendorong keterbukaan siswa dalam menyampaikan pengalaman pribadi terkait tekanan akademik maupun emosional. Salah satu indikator keberhasilan kegiatan ini adalah kemampuan penyuluh dalam menjembatani komunikasi yang efektif dengan peserta

Keterbatasan kegiatan ini terletak pada waktu pelaksanaan yang hanya berdurasi 60 menit, sehingga tidak memungkinkan untuk mendalami kasus individual secara menyeluruh. Namun demikian, hasil evaluasi menunjukkan bahwa dalam waktu yang relatif singkat, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental.



Gambar 2. Foto Kegiatan 1



Gambar 3. Foto Kegiatan 2

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan mental kepada siswa kelas 12 di SMAN 1 Sukomoro menunjukkan adanya peningkatan pemahaman serta kesadaran mereka mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini juga memberikan wadah yang aman bagi siswa untuk menyampaikan pengalaman pribadi mereka terkait tekanan psikologis, khususnya menjelang masa transisi ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Meskipun kegiatan hanya dilaksanakan sekali dan belum menggunakan instrumen psikologis yang terstandarisasi, hasil evaluasi post-test mengindikasikan dampak positif dari penyuluhan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Irmayani et al. (2025), yang menunjukkan bahwa pendekatan edukatif interaktif secara signifikan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja. Ke depan, diharapkan pihak sekolah maupun instansi terkait dapat mengembangkan program sejenis secara berkelanjutan, melalui pendekatan kolaboratif lintas sektor guna memperkuat ketahanan mental remaja secara lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Mutiara, I., Azzahra Khoirotul Ghina, R., Nurcahyani, N., Meisa Cahyani, R., Nurul Hidayah, A., & Kusuma Putri, L. (2024). PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMK BUDI RAKSA LEMBANG. In *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin* (Vol. 8, Issue 1).
- [2]. Suminar, E., Widiyawati, W., & Nur, W. L. (n.d.). *Penyuluhan Kesehatan Mental Remaja di SMK Islamic Qon Gresik*.
- [3]. Ginting, R., Melda Br Bangun, S., Asdar Putra Samura, J., Riani Br Ginting, L., & Darma, S. (2025). *Mental Health Literacy pada Remaja melalui Edukasi Interaktif di Sekolah*. *Mental Health Literacy for Teenagers through Interactive Education in Schools*. 2775–2437. <https://doi.org/10.35451/e76b3t75>
- [4]. Hoeks, R. A., Deml, M. J., Favre, O., Senn, O., de Gani, S. M., & Rachamin, Y. (2024). Context counts: a qualitative study on how adolescents

- activate social resources to develop and practice health literacy. *BMC Public Health*, 24(1).
- [5]. Mansfield, R., Patalay, P., & Humphrey, N. (2020). A systematic literature review of existing conceptualisation and measurement of mental health literacy in adolescent research: Current challenges and inconsistencies. *BMC Public Health*, 20(1).
- [6]. Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024). Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review. In *Child Psychiatry and Human Development*. Springer.
- [7]. Vogelaar, S., Miers, A. C., Saab, N., van Loon, A. W. G., Creemers, H. E., Asscher, J. J., & Westenberg, P. M. (2024). Self-Reported Stressors in Early Adolescence: The Role of Educational Track and Ethnic Background. *Journal of Early Adolescence*, 44(4), 405–428.
- [8]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). *Petunjuk teknis P2 gangguan mental emosional*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [9]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). *Buku Kemenkes: Update kebijakan kesehatan (Edisi ke-2)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [10]. Kurnia Utami, I., Magfirah, M., Arynesta, T., & Songko, A. (2024). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental di Desa Sejahtera Kecamatan Palolo, Sulawesi Tengah. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 141–145.
- [11]. Grande, A. J., Hoffmann, M. S., Evans-Lacko, S., Ziebold, C., de Miranda, C. T., Mcdaid, D., Tomasi, C., & Ribeiro, W. S. (2023). Efficacy of school-based interventions for mental health problems in children and adolescents in low and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 13). Frontiers Media S.A.
- [12]. Sosial, J. I., Lubis, A. S., & Daulay, W. (n.d.). *Jurnal Intervensi Sosial (JINS) Pengaruh Edukasi Kesehatan Jiwa terhadap Kemampuan Remaja Melakukan Deteksi Dini di SMA N 1 Tambangan*. <https://talenta.usu.ac.id/is>