

PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG KESADARAN KESEHATAN MENTAL MELALUI EDUKASI INTERAKTIF DAN PENDEKATAN PSIKOEDUKATIF

Istiqomah Dwi Andari^{1*}, Nora Rahmanindar², Ilma Ratih Zukrufiana³,
Intan Cristy Mayasari Rizqi⁴

^{1,2,3,4}Prodi Kebidanan, Politeknik Harapan Bersama, Indonesia
istyandari44@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Tekanan sosial menjadi faktor yang signifikan dalam memengaruhi kesehatan mental remaja. Media sosial sering kali menjadi sumber stres dan kecemasan akibat standar yang tidak realistis dan budaya perbandingan diri. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan pada remaja hingga 70%. Hal ini menunjukkan bahwa meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesadaran kesehatan mental melalui pendekatan edukatif yang interaktif. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah siswa sejumlah 40 orang. Metode kegiatan yang dilaksanakan adalah dengan penyampaian materi dengan sosialisasi atau ceramah selanjutnya dilakukan diskusi tanya jawab dan melihat seberapa paham siswa mengetahui tentang kesehatan mental. Post Test yang dilakukan kepada 40 peserta pengabdian masyarakat, 79% siswa dapat memahami materi pengetahuan remaja tentang kesadaran kesehatan mental dan 21% siswa belum begitu mengetahui. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa, khususnya dalam memahami dan mendukung upaya peningkatan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja. Melalui kegiatan ini, diharapkan para peserta dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali tanda-tanda tentang pentingnya memahami kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Edukasi Interaktif; Psikoedukatif.

Abstract: Social pressure is a significant factor in influencing adolescent mental health. Social media is often a source of stress and anxiety due to unrealistic standards and a culture of self-comparison. Excessive use of social media can increase the risk of depression and anxiety in adolescents by up to 70%. This suggests that increasing adolescents' understanding of mental health awareness through an interactive educational approach. The targets of community service activities are 40 students. The method of activity carried out is by delivering material by socialisation or lecture, then conducting a question and answer discussion and seeing how much students understand about mental health. Post Test conducted to 40 community service participants, 79% of students can understand the material on adolescents' knowledge of mental health awareness and 21% of students do not really know. Increase students' knowledge and skills, especially in understanding and supporting efforts to increase mental health awareness among adolescents. Through this activity, it is hoped that the participants can better understand the importance of maintaining mental health, recognising signs about the importance of understanding mental health.

Keywords: Mental Health; Interactive Education; Psychoeducative.



Article History:

Received: 07-01-2025
Revised : 03-03-2025
Accepted: 07-03-2025
Online : 08-04-2025



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Salah satu faktor terpenting dalam menciptakan generasi muda yang sehat dan produktif adalah kesehatan mental, yang merupakan komponen penting dari kesejahteraan individu (Farmasi & Jakarta, 2024). Ketika mereka mendekati usia dewasa, remaja menghadapi sejumlah kesulitan psikologis, sosial, emosional, dan fisik. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa antara 10 hingga 20 persen remaja di seluruh dunia menderita masalah kesehatan mental, dengan setengah dari kondisi ini dimulai sebelum usia 14 tahun. Namun, karena rasa malu masyarakat dan kurangnya pemahaman, sebagian besar kasus tetap tidak terdiagnosis atau tidak diobati (Suri & Julianto, 2024).

Di Indonesia, laporan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja berusia di atas 15 tahun mencapai 9,8%. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh tekanan akademik, konflik keluarga, perundungan (*bullying*), hingga pengaruh negatif dari media sosial (Farisandy et al., 2023). Selain itu, laporan dari Kementerian Kesehatan RI menyebutkan bahwa banyak remaja yang enggan mencari bantuan karena kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental dan takut dihakimi oleh lingkungan sekitar (Wetik & Laka, 2023).

Salah satu tantangan utama dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental adalah minimnya edukasi di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat (Faridah et al., 2024). Berdasarkan survei UNICEF Indonesia pada 2021, hanya sekitar 35% remaja yang merasa memiliki akses terhadap informasi yang memadai mengenai kesehatan mental (Hidayati & Purwandari, 2023). Hal ini mengindikasikan perlunya upaya yang lebih intensif untuk memberikan pemahaman yang benar kepada remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali tanda-tanda gangguan, dan mencari bantuan profesional jika diperlukan (Enopadria et al., 2023).

Tekanan sosial juga menjadi faktor yang signifikan dalam memengaruhi kesehatan mental remaja (Budiono & Rivai, 2021). Media sosial, misalnya, sering kali menjadi sumber stres dan kecemasan akibat standar yang tidak realistis dan budaya perbandingan diri. Sebuah studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan pada remaja hingga 70% (Sigalingging, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif diperlukan untuk membantu remaja memahami dampak teknologi terhadap kesehatan mental mereka dan mengelola penggunaannya dengan bijak (Humaidah et al., 2023).

Berdasarkan dari sitasi yang saya baca dari (Rum et al., 2022) Peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan jiwa remaja didapatkan hasilnya menunjukkan bahwa 80% siswa peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental remaja setelah mengikuti penyuluhan. Sebanyak 75% peserta mampu menguasai materi

yang disampaikan oleh pemateri (Rum et al., 2022). Sebuah penelitian menjelaskan dan menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual, khususnya video, efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental (Sanjaya et al., 2024). Metode dan cara tersebut dianggap lebih menarik dan mudah dipahami oleh remaja, sehingga informasi dapat diserap dengan lebih baik (Wisnawa, 2025).

Kegiatan ini dilakukan selama dua hari dengan pertemuan tatap muka sekaligus pengerjaan post test secara langsung selama satu hari. program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Dengan memberikan pemahaman yang baik, diharapkan remaja dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental, mampu mengenali potensi masalah sejak dini, serta memiliki keterampilan untuk mengelola stres dan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

B. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMK Negeri 1 Bumi Jawa dengan melakukan sosialisasi dan pelatihan selama dua hari. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah siswa sejumlah 40 orang. Metode pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan adalah penyampaian materi dengan sosialisasi atau ceramah selanjutnya dilakukan diskusi tanya jawab. Seminar ini memiliki tujuan yang hendak dicapai yaitu peningkatan pengetahuan remaja dan memberikan edukasi kepada siswa tentang konsep kesehatan mental, pentingnya menjaga keseimbangan emosional terhadap kehidupan sehari-hari. Adapun langkah-langkah pengabdian masyarakat ini dilakukan beberapa tahap yakni:

1. Pra kegiatan

Tahap persiapan kegiatan meliputi kepengurusan ijin yang dilakukan kepada Kepala SMK N 1 Bumi Jawa Kabupaten Tegal Melalui bagian tata usaha. Kemudian setelah ada ijin dari pihak sekolah, dilakukan komunikasi secara intens dengan Humas Sekolah untuk mendiskusikan materi pelatihan, menentukan susunan acara hingga target siswa yang akan menjadi peserta PKM.

2. Penyuluhan

Penyuluhan ini akan dilakukan melalui berbagai kegiatan interaktif, seperti sesi edukasi dan diskusi kelompok mengenai kesehatan mental, simulasi dan studi kasus untuk memahami strategi penanganan stres, serta permainan psikologis dan ice breaking guna menciptakan suasana yang nyaman. Selain itu, peserta akan dilatih teknik manajemen stres, seperti pernapasan dan mindfulness, serta berpartisipasi dalam kampanye kesadaran kesehatan mental melalui media sosial. Pendekatan berbasis pengalaman ini bertujuan agar remaja tidak hanya menerima informasi

secara pasif, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

3. Diskusi

Masing-masing siswa diminta untuk berbagi pandangan mereka tentang materi yang telah disampaikan, serta ide-ide untuk implementasi lebih lanjut dalam kehidupan sehari-hari. Fasilitator membuka sesi tanya jawab untuk mendalami pemahaman siswa dan memberikan ruang bagi mereka untuk menyampaikan masukan atau kritik terhadap program yang dijalankan.

4. Evaluasi

Kegiatan dengan melakukan observasi langsung dilakukan untuk menilai partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung selain itu untuk mengukur keberhasilan penyuluhan maka perlu diukur kembali tingkat pengetahuan siswa tentang pengetahuan remaja mengenai kesadaran kesehatan mental di SMK Negeri 1 Bumijawa.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pra Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan ini berjalan lancar dengan koordinasi yang baik antara penyelenggara dan pihak terkait. Administrasi dimulai dari penyusunan proposal, pengajuan surat izin PKM, dan surat tugas yang telah divalidasi. Koordinasi dengan sekolah atau komunitas memastikan kesiapan lokasi, jadwal, dan keterlibatan peserta. Dengan administrasi yang tertata, kegiatan dapat berlangsung efektif dan menciptakan lingkungan kondusif untuk penyuluhan kesehatan mental.

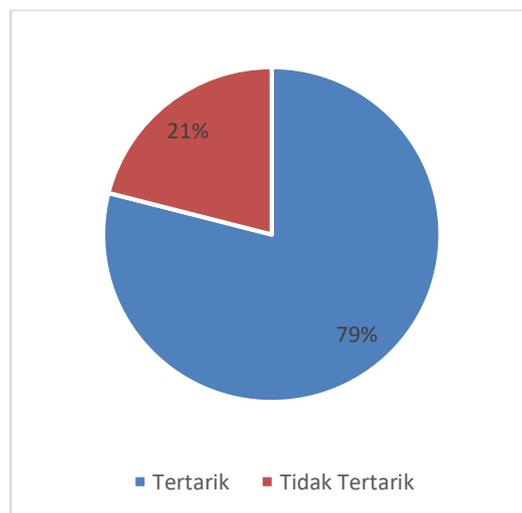
2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara tatap muka dan interaktif agar siswa lebih mudah memahami serta mengenali kesehatan mental mereka. Tahap pelaksanaan dimulai dengan ice breaking untuk menciptakan suasana nyaman, dilanjutkan dengan sesi edukasi, diskusi interaktif, serta simulasi studi kasus agar siswa dapat memahami cara mengelola stres. Selain itu, pelatihan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan mindfulness juga diberikan. Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan edukasi, diskusi interaktif, serta simulasi studi kasus

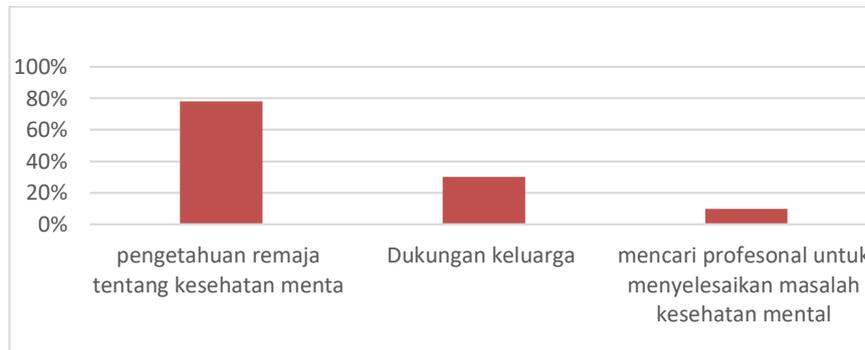
Selain itu, dilakukan juga post-test kepada 40 peserta untuk mengukur sejauh mana pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 79% siswa mampu memahami konsep kesehatan mental dan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kondisi psikologis mereka, sementara 21% siswa masih mengalami kesulitan dalam memahami materi yang diberikan. Tingkat ketertarikan siswa terhadap materi yang dipelajari juga tergambar dalam Gambar 2, yang menunjukkan antusiasme mereka dalam mengikuti sesi penyuluhan.



Gambar 2. Persentase ketertarikan peserta terhadap materi Pengabdian Kepada Masyarakat

Materi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mencakup beberapa aspek utama, yaitu: (1) Pengenalan sebagai pengantar konsep dasar kesehatan mental, (2) Penjabaran mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, (3) Penjelasan definisi kesehatan mental untuk memberikan pemahaman yang lebih jelas, serta (4) Kesadaran remaja tentang kesehatan mental, yang bertujuan membangun pemahaman lebih mendalam tentang pentingnya menjaga keseimbangan emosional dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Dari 40 siswa yang menjadi peserta pengabdian kepada masyarakat, ada 40 siswa atau 100% yang mengisi posttest dimana pengetahuan yang didapat oleh peserta pengabdian masyarakat ini dapat diserap dengan baik oleh peserta, terlihat dari grafik penilaian yang terlihat pada Gambar 3. Rata-rata nilai pengetahuan adalah 76%.



Gambar 3. Sebaran nilai posttest peserta PKM

Berdasarkan wawancara, tanya jawab dan pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian masyarakat ini cukup mendapat respon yang baik. Dari mulai diinformasikan tentang kegiatan ini kepada pihak SMK N 1 Bumijawa hingga pelaksanaan pengabdian masyarakat ini selesai, banyak sekali respon positif dari guru, siswa dan pihak kesiswaan dan humas.

3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring telah sesuai dengan pelaksanaan PKM ini. Semua kegiatan berlangsung telah sesuai dengan proposal yang diajukan dan capaian peserta PKM juga telah terpenuhi. Tujuan dan capaian PKM tercapai secara baik (L, 2019). Evaluasi dilakukan dengan pelaksanaan pretest dan posttest, karena pada kegiatan menunjukkan bahwa pemberian Pretest dan Posttest dalam pembelajaran mempunyai pengaruh yang berarti terhadap hasil belajar (Nurdin, 2016). Evaluasi dari kegiatan ini adalah keberlangsungan yang hanya 2 hari belum dapat memberikan ketrampilan yang lebih baik lagi, sehingga butuh pelatihan dan pendampingan lebih lanjut lagi. Tidak ada kendala yang terjadi selama kegiatan PKM berlangsung dan semua kegiatan berjalan dengan baik sesuai dengan jadwal.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan dengan tujuan utama untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa, khususnya dalam memahami dan mendukung upaya peningkatan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja. Melalui kegiatan ini, para peserta dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali tanda-tanda gangguan psikologis, serta mengembangkan kemampuan untuk memberikan dukungan kepada teman sebaya maupun komunitas sekitar.

Disarankan agar kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya mencakup program monitoring terhadap siswa secara berkelanjutan. Monitoring ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan sebelumnya, mengidentifikasi perkembangan yang telah dicapai, serta memahami tantangan atau hambatan yang mungkin dihadapi siswa dalam menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah mereka peroleh. Dengan demikian, program pengabdian dapat dirancang lebih tepat sasaran dan mampu memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi perkembangan siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PKM mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (P3M) Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal yang telah mendanai kegiatan ini sehingga terlaksana dengan baik. Ucapan Terimakasih juga tim PKM sampaikan kepada semua pihak dari SMK N 1 Bumijawa yang telah memberikan kesempatan kepada tim PKM untuk memberikan sedikit ilmu kepada para siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *10*(2), 371–379. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621>
- Ellyana Dwi Farisandy, Azzahra Asihputri, & Jennifer Shalom Pontoh. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(1), 81–90. <https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v5i1.5037>
- Enopadria, C., Erfiana, E., & Lestari, P. A. (2023). PKM Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Era Globalisasi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(3), 472–478. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.428>
- Eva Siti Faridah, Munakhiroh El Hajar, Zaeni Dahlan, Ahmad Ridwan, Siskha Putri Sayekti, & Ernawati. (2024). Penanaman Kesadaran Tentang Pentingnya Kesehatan Mental Kepada Remaja. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(4), 1944–1951. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i4.2896>
- Farmasi, S., & Jakarta, U. G. (2024). *Peningkatan Pengetahuan Tentang Gangguan Kesehatan Mental Di SMK Kesehatan Bhakti Insani Kota Depok*. *1*(1), 19–23. <https://doi.org/10.70608/0hgqjh98>
- Hidayati, D. L., & Purwandari, E. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental di Indonesia: Kajian Meta-Analisis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, *13*(1), 270. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6536>
- Humaidah, A., Hamid, A. N., Lukman, Anwar, H., & Tetteng, B. (2023). Peningkatan Kesadaran Pentingnya Kesehatan Mental Di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(3), 1–6.
- L, I. (2019). Evaluasi Dalam Proses Pembelajaran. *Evaluasi Dalam Proses Pembelajaran*, *2*, 920–935.
- Nurdin. (2016). Analisis Pengaruh Tata Kelola Perusahaan Yang Baik Terhadap Keunggulan Bersaing Pada Bank Perkreditan Rakyat. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Performa*, *Vol 12*(ISSN-8680), Hal 122-135.
- Rum, A. R. H., Nur Arifatus Sholihah, & Iga Maliga. (2022). Kesehatan Mental Sebagai Hak Asasi Manusia Pada Remaja Desa Songkar. *Jurnal Pengabdian*

- Masyarakat Nusantara*, 2(1), 33–39.
<https://doi.org/10.29407/dimastara.v2i1.19310>
- Sanjaya, A., Santoso, A. L., Winoto, H. T., Sunarpo, J. H., & Putri, M. A. P. D. (2024). Optimalisasi Kesehatan Mental dan Perilaku Remaja Menuju Generasi Unggul Melalui Penyuluhan Siswa-Siswi SMPN 8 Surabaya - Jawa Timur. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 8(1), 50–60.
<https://doi.org/10.29407/ja.v8i1.21624>
- Sigalingging, V. C. N. (2024). Peran Media Dalam Membangun Kesadaran Terhadap Kesehatan Mental Remaja (Deskriptif Kualitatif tentang Peran Media dalam Membangun Kesadaran terhadap Kesehatan Mental Remaja di Fimela.com). *SINERGI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(8), 719–736.
<https://doi.org/10.62335/gch50a56>
- Suri, I. R. A., & Julianto, M. I. (2024). Sosialisasi Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja Di Desa Trimomukti Kecamatan Candipuro Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(4), 1130–1134.
<https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i4.961>
- Wetik, S. V., & Laka, A. M. A. L. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 19–25.
<https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.338>
- Wisnawa, I. N. D. (2025). *Survey Kesadaran Dan Akses Informasi Tentang Kesehatan Mental Pada Remaja Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Iii Denpasar Utara*. 9, 780–786.