

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG FAKTOR RISIKO DAN FAKTOR PROTEKTIF KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Nanda Bachtiar^{1*}, Muhammad Ibnu Hasan², Ardhi Henda Karmandika³

^{1,2,3}Diploma III Keperawatan, Politeknik Harapan Bersama, Indonesia

Nandabahtiar@poltektegal.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting dalam perkembangan mereka, karena berdampak langsung pada kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap faktor risiko serta strategi dalam mengatasi masalah kesehatan mental agar mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan soft skills peserta, khususnya dalam hal pemahaman tentang kesehatan mental, kemampuan mengelola stres, serta keberanian untuk mencari bantuan jika menghadapi masalah psikologis. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, di mana peserta diberikan pemaparan mengenai faktor risiko yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, seperti tekanan akademik dan masalah interpersonal. Selain itu, juga disampaikan berbagai strategi untuk mengelola stres dan cara mencari bantuan profesional jika dibutuhkan. Kegiatan ini diikuti oleh 35 siswa SMA, yang menjadi target utama dalam upaya peningkatan kesadaran dan keterampilan dalam menjaga kesehatan mental mereka. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan angket untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi, manfaat kegiatan, serta perubahan sikap mereka terhadap strategi pengelolaan stres dan keberanian dalam mencari bantuan. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pemahaman sebesar 88,5%, peningkatan kesadaran akan manfaat sosialisasi sebesar 88,5%, peningkatan komitmen dalam menerapkan strategi mengelola stres sebesar 80%, dan peningkatan keberanian untuk mencari bantuan jika mengalami masalah kesehatan mental sebesar 71,4%.

Kata Kunci: Kesehatan Mental Remaja, Strategi Mengelola Stres, Faktor Risiko dan Protektif Kesehatan Mental.

Abstract: Adolescent mental health is an important aspect of their development, as it has a direct impact on emotional, psychological and social well-being. This socialization aims to increase adolescents' awareness of risk factors and coping strategies for mental health problems so that they can better face life's challenges. The aim of this activity is to improve participants' soft skills, especially in terms of understanding mental health, ability to manage stress, and courage to seek help if facing psychological problems. The method used in this activity was lecture, where participants were exposed to risk factors that can affect adolescents' mental health, such as academic pressure and interpersonal problems. Strategies to manage stress and how to seek professional help if needed were also presented. This activity was attended by 35 high school students, who became the main target in an effort to increase awareness and skills in maintaining their mental health. Evaluation of the activity was carried out using a questionnaire to assess participants' understanding of the material, the benefits of the activity, as well as changes in their attitudes towards stress management strategies and courage in seeking help. Based on the evaluation results, there was an increase in understanding by 88.5%, an increase in awareness of the benefits of socialization by 88.5%, an increase in commitment to implementing stress management strategies by 80%, and an increase in courage to seek help if experiencing mental health problems by 71.4%.

Keywords: Adolescent Mental Health, Stress Management Strategies, Mental Health Risk and Protective Factors.



Article History:

Received: 14-02-2025

Revised : 27-03-2025

Accepted: 03-04-2025

Online : 22-04-2025



This is an open access article under the
[CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang terjadi pada rentang usia 11 sampai dengan 20 tahun (Appleton et al., 2023). Pada masa ini, remaja mengalami perubahan yang meliputi perubahan pada aspek biologis, cara berpikir, sosial serta emosional (Fakhriyani, 2021). Kemampuan remaja beradaptasi terhadap perubahan tersebut akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan remaja secara keseluruhan. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dengan rentang umur 10 – 19 tahun, sedangkan Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 Tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja adalah penduduk yang berumur 10-18 tahun. Sementara itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai seseorang yang berumur 10-24 tahun dan belum menikah (Malfasari et al., 2021).

Masa remaja merupakan masa yang unik dan formatif karena terjadi berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Remaja sering kali menghadapi tantangan seperti tekanan akademik, masalah hubungan interpersonal, dan ekspektasi sosial yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Selain itu, mereka juga lebih rentan terhadap berbagai faktor risiko seperti kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan yang dapat berdampak negatif pada perkembangan psikologis mereka (Yuliandari et al., 2020). Dalam aspek emosional, remaja sering mengalami perubahan mood yang cepat dan kesulitan mengontrol emosi, yang dapat memicu konflik dengan diri sendiri maupun lingkungan sekitar (Landolt et al., 2023). Dalam aspek sosial, kelompok sebaya memainkan peran penting dalam pembentukan identitas diri, di mana mereka cenderung memperhatikan citra diri (*self-image*) dan cara orang lain memandang mereka (Chen et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi kepada remaja mengenai kesehatan mental dan cara mengelola perubahan yang mereka alami (Landolt et al., 2023).

Permasalahan Mitra dan solusi berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di SMK NU Hasyim Asyari Kabupaten Tegal terhadap 10 siswa, ditemukan bahwa 7 di antaranya sering mengalami permasalahan di lingkungan sekolah dan rumah. Mereka juga mengaku memiliki pemahaman yang rendah mengenai kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta cara mengatasi gangguan mental. Kurangnya edukasi mengenai kesehatan mental ini menyebabkan remaja kurang memiliki strategi yang efektif dalam mengelola stres dan menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan sebuah program sosialisasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental. Sosialisasi ini akan membahas faktor risiko yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja serta strategi yang dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan mental mereka, seperti teknik

manajemen stres, peningkatan resiliensi, dan pentingnya mencari bantuan jika menghadapi masalah psikologis.

Penelitian oleh Li et al. (2023) mengenai tekanan akademik dan kesehatan mental remaja Studi ini dilakukan terhadap 1.200 remaja di tiga negara (AS, Inggris, dan Australia) dan menemukan bahwa 58% remaja melaporkan mengalami stres berat akibat tekanan akademik. 40% dari mereka menunjukkan gejala kecemasan tinggi akibat beban belajar yang berlebihan, 35% melaporkan mengalami gangguan tidur akibat tekanan akademik yang mereka hadapi.

Penelitian oleh Chen et al. (2023) tentang dampak cyberbullying pada remaja Studi yang melibatkan 800 remaja usia 13-18 tahun di Eropa mengungkapkan bahwa 70% remaja yang mengalami cyberbullying mengalami peningkatan kecemasan dan stres, 45% mengalami depresi ringan hingga sedang akibat perundungan daring, 30% dari mereka mengalami gangguan kepercayaan diri yang berdampak pada interaksi sosial mereka di dunia nyata.

Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Hasil survei nasional kesehatan berbasis sekolah (SMP dan SMA) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2015 menunjukkan bahwa ada sepuluh faktor perilaku berisiko bagi kesehatan remaja, salah satunya adalah gangguan kesehatan mental dan emosional. Survei yang mencakup tiga regional (Sumatra, Jawa dan Bali, serta luar Jawa dan Bali) mengungkapkan bahwa 46,01% pelajar mengalami kesepian (loneliness), 42,18% mengalami kecemasan yang berlebihan, dan 62,38% mengalami gangguan emosional yang mencakup kesepian, kecemasan berlebihan, bahkan keinginan untuk bunuh diri (Malfasari et al., 2021).

Penelitian oleh Lemon et al. (2023) tentang aktivitas fisik dan kesehatan mental remaja Studi terhadap 1.500 remaja di Asia Tenggara menunjukkan bahwa Remaja yang rutin berpartisipasi dalam kegiatan olahraga atau seni memiliki risiko 40% lebih rendah mengalami kecemasan dan depresi dibandingkan mereka yang tidak aktif, 75% remaja yang aktif dalam olahraga atau seni melaporkan memiliki self-esteem yang lebih baik, 60% dari mereka merasa lebih mampu mengelola stres dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki kegiatan ekstrakurikuler. Data dari Riskesdas 2018 juga menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 6,1% atau sekitar 11 juta orang di Indonesia (Wardrop et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental merupakan masalah yang signifikan dan memerlukan perhatian lebih dalam upaya pencegahan dan penanganannya.

Program sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan soft skills peserta dalam mengenali dan mengelola kesehatan mental mereka. Secara khusus, kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai faktor risiko kesehatan mental pada remaja, seperti tekanan akademik,

konflik sosial, serta pengaruh lingkungan dan media sosial. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk memberikan strategi praktis dalam mengelola stres dan tekanan akademik, sehingga peserta dapat menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih baik.

Lebih lanjut, sosialisasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya mencari bantuan profesional jika mengalami masalah kesehatan mental, serta mendorong mereka untuk lebih terbuka dalam membicarakan masalah kesehatan mental dengan lingkungan sekitar. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan para remaja dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan mampu menerapkan strategi yang telah diberikan dalam kehidupan sehari-hari mereka, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup mereka.

B. METODE PELAKSANAAN

Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah SMK NU Hasyim Asyari Kabupaten Tegal, sebuah sekolah menengah kejuruan yang memiliki berbagai program keahlian. Kegiatan ini akan melibatkan siswa kelas X dan XI, dengan total 35 peserta yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan pihak sekolah, ditemukan bahwa banyak siswa menghadapi berbagai tantangan psikologis seperti stres akademik, tekanan sosial, dan kurangnya pemahaman mengenai kesehatan mental.

Metode utama yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan diskusi interaktif. Ceramah bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai kesehatan mental, sedangkan diskusi interaktif digunakan untuk memperdalam pemahaman dan memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman serta bertanya langsung kepada fasilitator. Kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu Pra-Kegiatan, Pelaksanaan, dan Evaluasi:

1. Tahap Pra-Kegiatan

Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu, tempat, serta jumlah peserta yang akan mengikuti penyuluhan. Selain itu, dilakukan penyusunan materi penyuluhan, yang mencakup topik tentang kesehatan mental remaja, faktor risiko, faktor protektif, gejala gangguan mental, serta strategi mengelola stres. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan pre-test untuk mengukur pemahaman awal mereka tentang kesehatan mental.

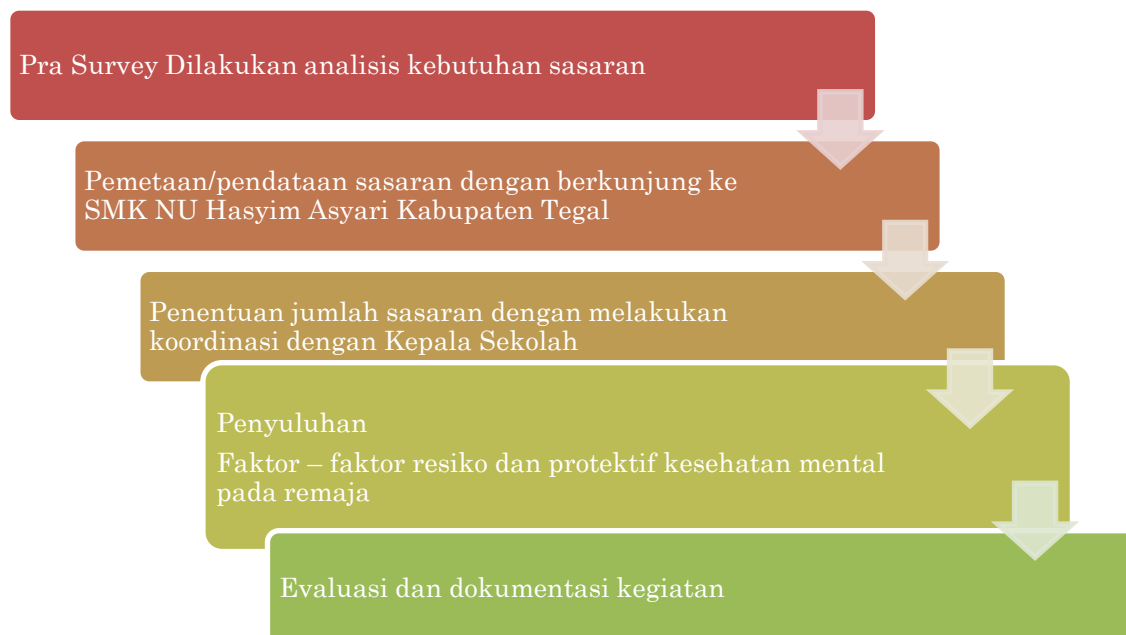
2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan ceramah, di mana narasumber menyampaikan materi mengenai kesehatan mental, faktor risiko, serta cara menjaga kesejahteraan psikologis. Setelah itu, dilanjutkan dengan diskusi interaktif, yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya, berbagi pengalaman, dan mendiskusikan tantangan yang mereka hadapi terkait

kesehatan mental. Selain itu, dilakukan juga simulasi strategi coping stress, seperti teknik pernapasan dalam dan mindfulness, yang bertujuan untuk memberikan pelatihan langsung kepada peserta mengenai cara sederhana dalam mengelola stres dan kecemasan.

3. Tahap Evaluasi

Untuk mengukur efektivitas penyuluhan, peserta diberikan post-test guna mengetahui peningkatan pemahaman mereka setelah kegiatan. Selain itu, dilakukan wawancara singkat dengan beberapa peserta untuk mengevaluasi dampak kegiatan terhadap kesadaran mereka mengenai kesehatan mental. Hasil dari pre-test dan post-test, serta wawancara dengan peserta, kemudian dianalisis dan dimasukkan dalam laporan hasil kegiatan, yang mencakup tingkat keberhasilan serta rekomendasi untuk kegiatan serupa di masa mendatang, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Bagan Alur kegiatan PKM

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Pra-Kegiatan

Sebelum pelaksanaan kegiatan penyuluhan, tim pengabdian masyarakat melakukan serangkaian persiapan guna memastikan kelancaran acara. Langkah pertama yang dilakukan adalah koordinasi dengan pihak SMK NU Hasyim Asyari Tarub, Kabupaten Tegal, yang mencakup penentuan waktu, tempat, serta jumlah peserta yang akan mengikuti kegiatan. Setelah mendapatkan kepastian dari pihak sekolah, tim kemudian menyusun materi penyuluhan yang difokuskan pada faktor risiko dan faktor protektif kesehatan mental remaja, agar sesuai dengan kebutuhan peserta. Selain itu, tim juga menyiapkan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test, yang bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah

mengikuti penyuluhan. Dengan adanya persiapan yang matang dalam tahap ini, diharapkan kegiatan dapat berjalan dengan efektif dan memberikan manfaat optimal bagi para peserta.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Rabu, 8 Mei 2024, di SMK NU Hasyim Asyari Tarub, Kabupaten Tegal. Acara ini dihadiri oleh 35 siswa kelas X dan XI, 1 narasumber, 2 dosen, serta 2 mahasiswa yang bertindak sebagai fasilitator kegiatan. Kegiatan dimulai pukul 09.00 WIB dengan sesi pembukaan, yang diawali dengan sambutan dari pihak sekolah dan tim pengabdian masyarakat. Dalam sambutan ini, ditekankan pentingnya kesehatan mental bagi remaja serta tujuan utama dari penyuluhan ini.

Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan pre-test untuk mengukur pemahaman awal mereka mengenai kesehatan mental. Setelah itu, materi penyuluhan disampaikan oleh Saudara Nanda Bachtiar, yang menjelaskan tentang faktor risiko kesehatan mental pada remaja, seperti tekanan akademik, konflik keluarga, perundungan, serta penggunaan media sosial yang berlebihan. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah interaktif, yang memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya dan berbagi pengalaman terkait kesehatan mental yang mereka hadapi.

Selanjutnya, peserta diajak untuk mengikuti sesi diskusi interaktif dan simulasi. Dalam sesi ini, siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi mengenai berbagai permasalahan kesehatan mental yang sering mereka alami dan cara mengatasinya. Selain itu, fasilitator juga memandu simulasi teknik relaksasi dan strategi coping stress, sehingga peserta dapat merasakan langsung bagaimana cara mengelola stres dengan baik. Setelah sesi materi dan simulasi selesai, peserta diberikan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman mereka setelah mengikuti penyuluhan. Kemudian, dilakukan sesi tanya jawab, di mana peserta yang masih memiliki pertanyaan dapat memperoleh penjelasan lebih lanjut dari narasumber. Acara diakhiri dengan penutupan yang disertai dengan ucapan terima kasih dari pihak sekolah, serta sesi dokumentasi kegiatan sebagai bentuk pencatatan momen penting dalam penyuluhan ini. Dokumentasi berupa foto diambil selama sesi penyampaian materi, diskusi interaktif, dan sesi praktik teknik relaksasi, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pemberian materi mengenai faktor – faktor risiko kesehatan mental pada remaja

Gambar 2 menunjukkan momen saat Saudara Nanda Bachtiar menyampaikan materi mengenai faktor-faktor risiko kesehatan mental pada remaja kepada 35 siswa SMK NU Hasyim Asyari Tarub. Dalam sesi ini, narasumber menjelaskan berbagai aspek yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, termasuk tekanan akademik, konflik dalam keluarga, perundungan, serta dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan.

Para peserta terlihat aktif dalam mengikuti penyuluhan, menunjukkan perhatian penuh terhadap materi yang disampaikan. Beberapa siswa tampak mencatat poin-poin penting yang dijelaskan, sementara yang lain mengajukan pertanyaan terkait pengalaman pribadi mereka dalam menghadapi tekanan emosional sehari-hari. Hal ini mencerminkan adanya keterlibatan langsung dari peserta dalam memahami faktor risiko yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka.

Melalui sesi ini, peserta juga diajak untuk merefleksikan pengalaman mereka serta berdiskusi mengenai cara menghadapi berbagai tantangan yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Suasana dalam ruangan terlihat kondusif, dengan interaksi aktif antara narasumber dan siswa, yang menandakan bahwa materi yang diberikan relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan para siswa semakin sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental serta memahami bagaimana mengidentifikasi dan mengatasi faktor risiko yang mereka hadapi.



Gambar 3. Sesi diskusi interaktif dan Simulasi teknik relaksasi

Gambar 3 menunjukkan suasana sesi diskusi interaktif dan simulasi teknik relaksasi yang diikuti oleh para peserta dengan penuh antusias. Dalam sesi ini, fasilitator mengajak siswa untuk berbagi pengalaman mengenai berbagai tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari, khususnya terkait tekanan akademik, hubungan sosial, serta faktor lain yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Diskusi ini bertujuan untuk memberikan ruang aman bagi peserta agar mereka merasa nyaman dalam mengungkapkan perasaan serta memahami bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan tersebut.

Beberapa peserta tampak berbicara tentang kesulitan mereka dalam mengelola tekanan akademik, seperti tuntutan tugas yang menumpuk dan ekspektasi dari keluarga. Sementara itu, ada juga yang berbagi pengalaman mengenai tekanan dari lingkungan sosial, seperti perundungan di sekolah atau kesulitan dalam beradaptasi dengan teman sebaya. Fasilitator memberikan tanggapan serta saran yang dapat membantu siswa untuk memahami bagaimana cara mengelola stres dengan lebih baik.

Setelah sesi diskusi, kegiatan dilanjutkan dengan simulasi teknik relaksasi yang dipandu oleh salah satu fasilitator. Dalam simulasi ini, peserta diajarkan teknik pernapasan dalam (*deep breathing*) yang bertujuan untuk menenangkan pikiran serta mengurangi ketegangan emosional. Selain itu, mereka juga diperkenalkan dengan teknik *mindfulness*, di mana peserta diajak untuk fokus pada pernapasan dan keadaan saat ini guna mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesadaran diri.

Selama praktik berlangsung, peserta tampak serius dan mengikuti instruksi dengan baik. Beberapa dari mereka bahkan mengungkapkan bahwa teknik relaksasi yang diajarkan sangat membantu mereka merasa lebih tenang. Dengan adanya sesi ini, diharapkan para siswa dapat mengaplikasikan teknik yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari sebagai strategi untuk mengelola stres dan menjaga keseimbangan kesehatan mental mereka.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan berdasarkan data pre-test, post-test, serta respon peserta terhadap penyuluhan. Berikut hasil evaluasi seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi

No	Kategori Evaluasi	Jumlah Peserta	Presentase (%)
1	Memahami materi yang disampaikan	31	88,5%
2	Kurang memahami materi	4	11,5%
3	Merasa kegiatan bermanfaat	31	88,5%
4	Menganggap kegiatan kurang menarik	4	11,5%
5	Berkomitmen menerapkan strategi mengelola stres	28	80%
6	Belum berkomitmen dalam mengelola stres	7	20%
7	Berani mencari bantuan jika mengalami masalah	25	71,4%
8	Malu / takut mencari bantuan jika bermasalah	10	28,6%

Dari 35 peserta, sebanyak 31 peserta (88,5%) menyatakan memahami materi yang disampaikan, sementara 4 peserta (11,5%) masih merasa kurang memahami. Sebagian besar peserta (31 peserta atau 88,5%) merasa bahwa kegiatan ini bermanfaat bagi mereka, meskipun ada 4 peserta (11,5%) yang menganggap kegiatan ini kurang menarik. Sebanyak 28 peserta (80%) menyatakan berkomitmen untuk menerapkan strategi mengelola stres, sedangkan 7 peserta (20%) masih belum berkomitmen. Setelah mengikuti penyuluhan, 25 peserta (71,4%) merasa lebih berani untuk mencari bantuan jika mengalami masalah kesehatan mental. Namun, masih ada 10 peserta (28,6%) yang mengaku malu atau takut untuk mencari bantuan.

Kegiatan sosialisasi atau pendidikan kesehatan terkait *Mental Health* pada siswa yang dilakukan di sela pembelajaran pada siswa kelas X, XI SMK NU Hasyim Asyari Tarub setelah pekan kemaren sudah menjalankan Ujian Akhir Semester Genap kelas X dan XI, libur semester, sekarang sudah melaksanakan proses belajar kembali semester ganjil di kelas XII, dimana mereka sebentar lagi akan menghadapi Ujian Akhir Sekolah. Siswa – Siswi peserta sosialisai ini terlihat sangat antusias selama proses pemberian materi karena memang topik yang disampaikan adalah kejadian yang sedang dialami siswa yaitu Kesehatan Mental pada siswa. Apalagi saat pemateri menyampaikan alasan kenapa kita perlu memahami pentingnya mengontrol dalam pengendalian Stres pada siswa dimana dijelaskan pada siswa terkait dampak positif dan negatif Kesehatan mental tersebut. Peserta penyuluhan adalah anak remaja atau diusia 17 – 18 tahun, pada usia ini biasanya sudah mulai muncul kenakalan – kenakalan remaja, yang sebagian besar muncul dikalangan anak di sekolah menengah atau yang sering dikenal masa putih abu – abu. Kenakalan remaja di sekolah menengah atas

memiliki beberapa penyebab, dan salah satu faktor penyebabnya adalah stres akademik, biologi atau lingkungan. Stres mengacu pada tekanan yang dialami siswa karena tuntutan tinggi pada kinerja akademik, seperti tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi, persaingan dari teman sekelas, atau harapan yang tinggi dari orang tua dan guru (Erwansa & Ridfah, 2024).

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, terutama bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang sedang menghadapi berbagai tekanan akademik dan sosial. Menyadari pentingnya kesehatan mental, Saudara Nanda Bachtiar mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi dan pemberian materi tentang faktor-faktor risiko kesehatan mental pada remaja di SMK. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengenali faktor-faktor risiko yang dapat mempengaruhinya. Kesehatan mental adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain (Nuriyyatiningrum et al., 2023).

Mental yang sehat adalah terwujudnya keserasian yang sungguh – sungguh antara fungsi – fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Mengapa harus remaja yang banyak mengalami gangguan mental, dikarenakan remaja merupakan periode perkembangan yang sangat penting, di mana terjadi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Remaja sedang membentuk identitas diri dan mengembangkan kemampuan sosial serta emosional yang penting untuk masa dewasa. Selama masa pubertas, perubahan hormon dapat mempengaruhi suasana hati dan perilaku remaja, meningkatkan kerentanan mereka terhadap masalah kesehatan mental. Remaja, terutama siswa SMK, seringkali menghadapi tekanan akademik yang besar, termasuk tuntutan untuk berprestasi dan menentukan pilihan karir di masa depan. Dampak negatif gangguan kesehatan mental pada remaja adalah kenakalan remaja, drugs abuse, sex bebas, bunuh diri, gangguan mental, dan menjadi kurang percaya diri (Ulfa et al., 2021). Kriteria remaja yang mempunyai mental sehat adalah:

Dapat menerima perubahan – perubahan dalam dirinya dengan lapang dada, Dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, Dapat mengatasi hasrat seksualnya, Mampu menemukan jati diri dan berperilaku sesuai jati dirinya, Dapat menyeimbangkan pengaruh orang tua dengan pengaruh teman, Dapat mengaktualisasikan kemampuannya, Tidak mudah goyah apabila terjadi konflik, Memiliki cita – cita dan tujuan hidup

Strategi yang ditawarkan oleh narasumber dalam sosialisasi ini adalah Teknik relaksasi dan meditasi, Manajemen waktu dan prioritas, Olahraga dan aktivitas fisik, Pentingnya tidur yang cukup, Mendekatkan diri kepada

orang tua, guru, dan teman, Mengidentifikasi tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental, Pentingnya berbicara dan mencari dukungan dari orang terdekat, Mengakses layanan konseling dan bantuan profesional. Intervensi dini melalui sosialisasi dan pendidikan tentang kesehatan mental dapat membantu mencegah berkembangnya gangguan mental yang lebih serius. Dengan pemahaman yang baik, remaja dapat mengenali tanda-tanda awal masalah kesehatan mental dan mencari bantuan lebih awal (Rahmita et al., 2019). Melalui pendidikan kesehatan mental, remaja dapat belajar keterampilan penting untuk mengatasi stres dan tantangan hidup, yang akan berguna sepanjang hidup mereka. Kesehatan mental yang baik adalah fondasi bagi kesejahteraan dan kesuksesan di masa depan. Remaja yang mampu mengelola stres dan menjaga kesehatan mental mereka cenderung lebih berhasil dalam pendidikan, karir, dan hubungan sosial mereka (Zikry et al., 2020). Pendidikan dan sosialisasi tentang kesehatan mental juga berperan penting dalam mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental, mendorong lingkungan yang lebih suportif di sekolah dan masyarakat (Ragusa et al., 2023).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan sosialisasi tentang faktor-faktor risiko kesehatan mental pada remaja yang dilakukan di SMK NU Hasyim Asyari Tarub telah berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi para siswa. Berdasarkan hasil evaluasi, sebanyak 88,5% peserta menyatakan memahami materi yang disampaikan, sementara 80% peserta berkomitmen untuk menerapkan strategi mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, sebanyak 71,4% peserta mengaku lebih berani untuk mencari bantuan jika mengalami masalah kesehatan mental. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali berbagai faktor risiko yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka, serta memberikan keterampilan praktis dalam mengatasi stres dan tekanan akademik. Meskipun masih terdapat sebagian kecil peserta yang merasa kurang memahami materi dan ragu untuk mencari bantuan, secara keseluruhan, kegiatan ini telah memberikan manfaat yang signifikan dalam membentuk pola pikir siswa mengenai kesehatan mental.

Agar upaya peningkatan kesehatan mental remaja dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan, beberapa langkah dapat dipertimbangkan. Sekolah perlu menyediakan layanan konseling dan dukungan psikologis yang mudah diakses oleh siswa agar mereka dapat menangani masalah kesehatan mental secara lebih personal dan profesional. Selain itu, peran orang tua dan guru sangat penting dalam mendukung kesehatan mental remaja, sehingga diperlukan edukasi dan pelatihan bagi mereka mengenai cara membantu siswa mengelola stres dan tekanan. Integrasi program kesehatan mental dalam kurikulum sekolah juga dapat menjadi solusi

jangka panjang agar setiap siswa mendapatkan pemahaman yang berkelanjutan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Selain itu, penting untuk memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat agar siswa dapat memanfaatkannya secara positif dan menghindari dampak negatif yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Dengan adanya langkah-langkah tersebut, diharapkan kesadaran dan kesehatan mental remaja dapat terus meningkat sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan kehidupan di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Appleton, R., Barnett, P., Chipp, B., Clark, M., Goldblatt, P., Jeffreys, S., Machin, K., Needle, J. J., Shah, P., Thompson, G., Trevillion, K., Webber, M., Worden, M., Johnson, S., & Lloyd-Evans, B. (2023). Development of a conceptual framework to guide description and evaluation of social interventions for people with serious mental health conditions. *SSM - Mental Health*, 4, 100271. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2023.100271>
- Asiimwe, R., Nuwagaba-K, R. D., Dwanyen, L., & Kasujja, R. (2023). Sociocultural considerations of mental health care and help-seeking in Uganda. *SSM - Mental Health*, 4. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2023.100232>
- Chen, R., Zhang, W., & Wu, X. (2023). Mental health policy and implementation from 2009 to 2020 in China. *SSM - Mental Health*, 4. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2023.100244>
- Diana S, Subagyo, & Ronald. (2017). Indikator Stres akademik pada Mahasiswa di Universitas swasta. *Journal Psikology*, 2, 45–48.
- Erwansa, D., & Ridfah, A. (2024). Hubungan Self Compassion Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UNM. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2).
- Fakhriyani, D. V. (2021). *Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19 (The Role of Psychological Resilience in Mental Health: Psychological Adjustment During the Covid-19 Pandemic)*. 465. <https://doi.org/10.31234/osf.io/desg9>
- Landolt, S. A., Weitkamp, K., Roth, M., Sisson, N. M., & Bodenmann, G. (2023). Dyadic coping and mental health in couples: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 102344. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102344>
- Lemon, C. A., Svob, C., Bonomo, Y., Dhungana, S., Supanya, S., Sittanomai, N., Diatri, H., Haider, I. I., Javed, A., Chandra, P., Herrman, H., Hoven, C. W., & Sartorius, N. (2023). *Priorities for research promoting mental health in the south and east of Asia*. www.thelancet.com
- Li, J., Ma, Y., Xu, Z., & Thornicroft, G. (2023). The development of mental health care in Guangzhou, China. *SSM - Mental Health*, 3. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2023.100211>
- Malfasari, E., Sarimah, R., Febtrina, R., Herniyanti, S., Payung, N., Pekanbaru, J., Tamtama, N., Timur, L. B., Sekaki, P., & Tim, L. B. (2021). *Kondisi Mental Emosional Pada Remaja*.

- Menassa, M., Wesenhagen, K., Stronks, K., Franco, O., Verschuren, W., & Picavet, H. (2023). Individual mental health patterns and the role of lifestyle among ageing adults over 20 years - the Doetinchem Cohort Study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 115, 105222. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.105222>
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora*, 8(1), 87–102. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733>
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L. A., Obregón, A. I., & Fernandez-Ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>
- Rahmita, G., Hakim, U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2019). *Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa*.
- Raudah, Farida, Yulia Budiarti, Lia, Ririn Lestari, & Dhian. (2021). *Stres dengan Motivasi Belajar Stres Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Reguler Fakultas Kedokteran Unlam Yang Sedang Menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI)*.
- Ulfa, F., Erindana, N., Fuad Nashori, H., Novvaliant, M., & Tasauhi, F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Self Adjustment And Academic Stress In First-Year University Student. In *Motiva : Jurnal Psikologi* (Vol. 4, Issue 1).
- Wardrop, R., Ranse, J., Chaboyer, W., Young, J. T., Kinner, S. A., & Crilly, J. (2023). Profile and Outcomes of Emergency Department Mental Health Patient Presentations Based on Arrival Mode: A State-Wide Retrospective Cohort Study. *Journal of Emergency Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.jen.2023.06.015>
- Xu, T. T., Wang, H. Z., Fonseca, W., Zimmerman, M. A., Rost, D. H., Gaskin, J., & Wang, J. L. (2019). The relationship between academic stress and adolescents' problematic smartphone usage. *Addiction Research and Theory*, 27(2), 162–169. <https://doi.org/10.1080/16066359.2018.1488967>
- Yuliandari, E., Pengertian, A., & Mental, K. (2020). *Kesehatan Mental Anak dan Remaja*.
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (n.d.). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques in Adolescents: Literature Review. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* (Vol. 12).