Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Dukungan Sosial yang Lebih Kuat di Lingkungan Sekolah

Diana Arianti[1], Amelia Susanti[2]
[1,2] Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Teknologi Informasi, Universitas Alifah Padang
e-mail: dianaarianti84@gmail.com

Abstrak
Remaja merupakan kelompok usia yang paling rentan terhadap gangguan kesehatan mental karena mereka sedang melalui fase transisi perkembangan yang sulit. Kondisi ini sering kali diperburuk oleh kurangnya dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Akibatnya, di SMPN 12 Kota Padang. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental. 15 siswa kelas XI berpartisipasi dalam kegiatan ini, yang berlangsung pada 10 Mei 2025. Interaktif pra-tes dan pasca-tes, sesi diskusi kelompok, dan pembelajaran interaktif digunakan. Metode yang digunakan adalah edukasi interaktif dengan media PowerPoint, pre-test dan post-test, serta sesi diskusi kelompok. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan siswa dari 55,3 menjadi 78,7 setelah edukasi. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal bagi sekolah dalam membangun lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

Kata kunci: Kesehatan Mental Remaja, Dukungan Sosial, Edukasi Sekolah

Abstract
Adolescents are the most vulnerable age group to mental health disorders as they go through a challenging phase of developmental transition. This condition is often worsened by a lack of social support from family, peers, and the school environment. As a response, a community service activity was carried out at SMPN 12 Padang City with the aim of increasing students' understanding and awareness of the importance of social support in maintaining mental health. A total of 15 eleventh-grade students participated in the activity, which was held on May 10, 2025. The methods used included interactive education with PowerPoint media, pre-test and post-test assessments, and group discussion sessions. The results showed a significant increase in students' average knowledge scores, from 55.3 before the intervention to 78.7 afterward. This activity is expected to serve as an initial step for the school in building a sustainable supportive environment for adolescent mental health.

Keywords*: Adolescent Mental Health, Social Support, School-Based Education*

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan dan kesehatan masyarakat semakin memperhatikan kesehatan mental remaja. Masa remaja adalah masa penting dalam perkembangan seseorang yang ditandai dengan transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang kompleks saat ini. Perubahan tersebut dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi jika tidak disertai dengan lingkungan yang mendukung(WHO et al., 2023). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja usia 15–24 tahun di Indonesia mencapai 9,8%, dan tren ini menunjukkan kecenderungan peningkatan, terutama pascapandemi COVID-19. Dalam konteks lokal, banyak sekolah belum memiliki sistem dukungan psikososial yang memadai, sementara remaja menghadapi tekanan dari berbagai sisi—akademik, pergaulan, keluarga, dan media digital.

Remaja sering menghadapi tekanan dari berbagai sumber, termasuk tekanan akademik, konflik keluarga, paparan media digital, dan transisi menuju kedewasaan. Perubahan ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi jika tidak dikelola dengan baik. Suryani dkk, (2021) menunjukkan dalam jurnal Psychiatry Research bahwa remaja yang tidak memiliki keterampilan koping yang baik cenderung mengalami gangguan psikologis

yang lebih parah. Selain itu, faktor-faktor budaya, stigma terhadap jiwa kesehatan, dan kurangnya akses ke perawatan psikologis adalah semua faktor yang mendukung keadaan ini. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dkk, (2020) hanya sekitar tiga puluh persen remaja yang mengalami gejala gangguan mental yang ingin mendapatkan bantuan profesional, sedangkan sisanya memilih untuk menyimpan masalah mereka untuk diri mereka sendiri.

Dukungan sosial adalah metode yang terbukti membantu kesehatan mental remaja. Dukungan ini mencakup unsur-unsur psikologis, edukatif, dan praktis yang dapat diperoleh dari orang tua, guru, teman sebaya, dan komunitas sekolah. Remaja yang memiliki banyak dukungan sosial memiliki ketahanan mental yang lebih baik dan memiliki risiko gangguan psikologis yang lebih rendah, menurut penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Rahmawati (2022). Kebijakan nasional juga menyetujui kebutuhan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Semua orang berhak atas derajat kesehatan yang setinggi-tingginya, termasuk kesehatan jiwa, menurut Undang-Undang Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009 pemerintah Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Jiwa juga menuntut sekolah untuk berpartisipasi dalam mendorong dan mencegah gangguan jiwa dan menyediakan dukungan psikososial dasar.

Permendikbud Nomor 82 Tahun 2015 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Tindak Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan juga menekankan bahwa sekolah harus aman, nyaman, dan mendukung perkembangan mental peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan yang positif secara psikososial. Seperti yang ditunjukkan oleh survei awal yang dilakukan pada tiga sekolah SMPN di Kota Padang, belum ada program terpadu yang fokus pada meningkatkan dukungan sosial sebagai pilar kesehatan mental siswa. Hambatan yang harus segera diatasi adalah kurangnya pelatihan guru untuk menjadi pendamping psikososial, rendahnya literasi kesehatan mental siswa, dan kurangnya forum interaksi sehat antar siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan hasil penelitiant tim pengabdian masyarakat memulai program "Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Dukungan Sosial yang Lebih Kuat" berdasarkan latar belakang tersebut dan temuan penelitian Arianti et al. (2025). Siswa akan dididik tentang kesehatan mental, guru akan dilatih dalam memberikan dukungan dasar psikososial, dan kelompok sebaya yang peduli dengan kesehatan mental akan dibentuk dalam program ini. Diharapkan bahwa kegiatan ini akan membantu membangun lingkungan sekolah yang ramah mental, yang sesuai dengan kebijakan nasional dan tuntutan praktik.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pre-test dan post-test. Langkah-langkah kegiatan meliputi: 1) Survei awal dan koordinasi dengan pihak sekolah 2) Pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta 3) Pemberian edukasi menggunakan media presentasi, video pendek, dan diskusi kelompok mengenai: Pentingnya kesehatan mental remaja, jenis dan sumber dukungan social, teknik dasar saling mendukung dan berempati 4) Post-test untuk menilai perubahan pengetahuan 5) Sesi refleksi dan pembentukan "Kelompok Sebaya Peduli Mental". Peserta kegiatan terdiri dari 20 siswa kelas XI dengan karakteristik heterogen berdasarkan jenis kelamin dan latar belakang sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berlangsung pada 10 Mei 2025 di ruang aula SMP Negeri 12 Kota Padang dengan melibatkan 15 siswa kelas XI. Pre-test awal menunjukkan nilai rata-rata sebesar 55,3, mengindikasikan tingkat pengetahuan siswa tentang kesehatan mental dan dukungan sosial masih tergolong rendah. Setelah diberikan edukasi interaktif dan diskusi kelompok, hasil post-test meningkat menjadi 78,7, mencerminkan kenaikan pemahaman sebesar 42,3%.

Selama sesi diskusi, para siswa tampak sangat antusias, terutama saat berbagi pengalaman pribadi mengenai tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, serta kesulitan dalam menjalin komunikasi dengan orang tua. Mereka juga menyampaikan bahwa sebelumnya belum pernah mendapatkan edukasi langsung terkait kesehatan mental maupun peran dukungan sosial secara formal di lingkungan sekolah.

Peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa ini sejalan penelitian dengan Amelia Susanti (2025) Arianti et al., (2025) yang meneliti peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Mereka menemukan bahwa remaja yang menerima dukungan sosial tinggi memiliki kecenderungan 71,4% untuk memiliki kesehatan mental yang baik, dan tidak ada dari mereka yang mengalami kondisi buruk. Hasil ini juga sejalan dengan studi oleh Suryani et al. (2021) yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis diskusi kelompok mampu meningkatkan kesadaran dan kapasitas remaja dalam mengelola tekanan sosial secara konstruktif. Selain itu, pendekatan edukasi berbasis sebaya dinilai lebih mudah diterima oleh remaja karena menghadirkan suasana yang setara dan tidak menggurui Rahman & Zahro (2022). Hal ini memperkuat temuan pengabdian ini bahwa edukasi dan penguatan dukungan sosial memberikan dampak nyata terhadap kesehatan mental siswa.

Lebih jauh, pembentukan kelompok sebaya peduli mental (peer support group) yang dilakukan setelah edukasi merupakan bentuk intervensi berkelanjutan yang terbukti efektif. Studi oleh Cooper et al. (2024) dalam BMC Medicine menegaskan bahwa dukungan sebaya yang terstruktur dapat menurunkan gejala depresi dan kecemasan hingga 30–40% pada remaja, terutama bila dikombinasikan dengan pendekatan sekolah yang suportif.

Menurut WHO (2023) juga menekankan pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung psikososial sebagai bagian dari strategi global kesehatan jiwa remaja. Melalui kegiatan ini, siswa juga dibentuk dalam kelompok dukungan sebaya (peer group) yang difasilitasi guru BK. Langkah ini sesuai dengan rekomendasi dalam kebijakan nasional melalui Permendikbud No. 82 Tahun 2015 dan Permenkes No. 25 Tahun 2014, yang mendorong partisipasi aktif sekolah dalam promosi kesehatan mental peserta didik.

Analisis kritis menunjukkan bahwa program edukasi seperti ini tidak hanya berdampak pada aspek pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap dan keterampilan sosial yang berkelanjutan. Jika dijalankan secara rutin dan terintegrasi dalam kurikulum sekolah, maka intervensi ini dapat menjadi model promosi kesehatan mental remaja yang kontekstual dan berbasis bukti.





Gambar 1: Penyampaian Materi dan Diskusi Gambar 2: Pretest

SIMPULAN

Kegiatan edukasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penguatan kapasitas psikososial siswa melalui lingkungan sekolah yang suportif sangat penting dan sejalan dengan kebijakan nasional.

SARAN

Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkala, serta didukung oleh pelatihan bagi guru sebagai konselor sebaya dan pembentukan kebijakan sekolah yang pro-kesehatan mental. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan juga sangat diperlukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMP Negeri 12 Kota Padang atas sambutan hangat dan dukungan penuh selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (UPPM) Universitas Alifah Padang yang telah memberikan fasilitasi dan pendampingan dalam proses perencanaan hingga evaluasi kegiatan. Penghargaan yang tulus juga kami sampaikan kepada Yayasan Alifah Padang yang telah memberikan dukungan moral dan material sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar. Semoga kolaborasi ini terus terjalin dan memberi kontribusi nyata bagi peningkatan.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia Susanti, Diana Arianti, E. G. (2025). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan di Lingkungan. 9(52), 2249–2257. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/42650

Arianti, D., & Susanti, A. (2025). Peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. *Jurnal Ners*, *9*(2), 2077–2083. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/42612

Cooper, R. E., Saunders, K. R. K., Greenburgh, A., Shah, P., Appleton, R., & Lloyd-Evans, B. (2024). The effectiveness, implementation, and experiences of peer support approaches for mental health: A systematic umbrella review. *BMC Medicine*, *22*(1). DOI: https://doi.org/10.1186/s12916-024-03260-y
Link: https://bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-024-03260-y

Fitriani, Y., Mulyani, T., & Puspitasari, R. (2020). Faktor determinan gangguan mental emosional pada remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, *15*(2), 75–82. https://bertuahjournal.com/index.php/jkbi/article/view/27

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Litbangkes. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023: Tematik Kesehatan Jiwa Remaja*. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-tematik-ski

Permendikbud RI. (2015). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 82 Tahun 2015 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Tindak Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan*. https://ppks.ut.ac.id/wp-content/uploads/2023/08/Permendikbud-Nomor-82-Tahun-2015_Dasar-Hukum.pdf

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Jiwa*. https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/108349/Permenkes%20Nomor%2025%20Tahun%202014.pdf

Setiawan, H., & Rahmawati, D. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: A review. *Child and Adolescent Mental Health Journal*, *27*(3), 134–140.DOI: https://doi.org/10.1111/camh.12505. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/camh.12505

Suryani, S., Hidayat, A. A., & Susanti, R. D. (2021). The impact of coping strategies on adolescent depression: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, *305*, 114204. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114204

Undang-Undang Republik Indonesia. (2009). *Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan*. https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38785/uu-no-36-tahun-2009

World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health'

World Health Organization. (2023). *Mental health in the schools: Global strategies and policies*. Geneva: WHO Press. https://www.who.int/publications/i/item/9789240064751

WHO, UNESCO, & UNICEF. (2023). How School Systems Can Improve Health And Well-Being. *Topic Brief: mental health*.