Menjadi Remaja Peduli Kesehatan Mental Melalui Program *Mental Healt First Aid*

Mira Agusthia[1], Siska Natalia[2], Julia Hermalina[3], Nur Latifa[4]
[1, 3, 4)] Program Studi Ilmu keperawatan, Universitas Awal Bros
[2)] Program Studi Profesi Ners, Universitas Awal Bros
e-mail: agusthiamira@gmail.com

Abstrak
Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan mental akibat perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung cepat. Kurangnya pengetahuan serta adanya stigma terhadap kesehatan mental menyebabkan remaja enggan mencari bantuan, sehingga meningkatkan risiko gangguan mental. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan coping remaja. Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 26 Kota Batam dengan melibatkan 35 siswa kelas XI–XII. Intervensi dilakukan melalui edukasi interaktif, workshop teknik coping (*mindfulness, journaling*, dan relaksasi napas), diskusi kelompok, serta pembentukan peer support. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pre-post test untuk mengukur pengetahuan dan sikap, serta *Focus Group Discussion* (FGD) untuk menggali pengalaman subjektif. Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji paired t-test, sedangkan data kualitatif dianalisis secara tematik. Hasil: Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan sikap positif terhadap kesehatan mental ($p < 0,01$), kemampuan mengenali tanda stres, serta keterampilan coping adaptif. Diskusi kelompok menciptakan ruang aman untuk berbagi pengalaman, meskipun stigma internal masih dirasakan oleh sebagian peserta. Saran: Program disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan, diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah, serta didukung pendampingan profesional guna memperkuat dampak dan mengurangi stigma.

Kata kunci: MHFA, Peduli, Remaja

Abstract
Adolescents are an age group vulnerable to mental health problems due to rapid biological, psychological, and social changes. Lack of knowledge and stigma regarding mental health make adolescents reluctant to seek help, thus increasing the risk of mental disorders. Therefore, educational efforts are needed to increase adolescent awareness and coping skills. Methods: This community service activity was carried out at SMA Negeri 26 Batam City, involving 35 students in grades XI–XII. The intervention was carried out through interactive education, workshops on coping techniques (mindfulness, journaling, and breathing relaxation), group discussions, and the formation of peer support. Data collection used a pre-post test questionnaire to measure knowledge and attitudes, and Focus Group Discussions (FGDs) to explore subjective experiences. Quantitative data were analyzed using paired t-tests, while qualitative data were analyzed thematically. Results: The results of the activity showed a significant increase in knowledge and positive attitudes towards mental health ($p < 0.01$), the ability to recognize signs of stress, and adaptive coping skills. Group discussions created a safe space for sharing experiences, although internal stigma was still felt by some participants. Recommendation: The program is recommended to be implemented sustainably, integrated into the school curriculum, and supported by professional mentoring to strengthen the impact and reduce stigma.

Keywords: *Adolescents, Caring, MHFA*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan isu kesehatan masyarakat yang semakin mendapat perhatian serius di era kontemporer. Remaja berada pada fase perkembangan yang kompleks, ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung cepat. Perubahan tersebut membuat remaja rentan mengalami tekanan emosional yang dapat berdampak pada kesejahteraan mental, kemampuan beradaptasi, serta fungsi akademik dan sosial mereka.

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) menyatakan bahwa gangguan kesehatan mental yang muncul pada masa remaja sering kali berlanjut hingga usia dewasa apabila tidak ditangani secara dini dan tepat (WHO, 2025). Secara global, WHO melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai kondisi yang paling umum. Gangguan ini berkontribusi signifikan terhadap penurunan kualitas hidup, prestasi akademik, serta relasi sosial remaja. Selain itu, kesehatan mental yang buruk pada masa remaja juga meningkatkan risiko perilaku berisiko, termasuk penyalahgunaan zat dan ide bunuh diri, yang saat ini menjadi salah satu penyebab utama kematian pada kelompok usia muda (WHO, 2025). Kondisi serupa juga terlihat pada konteks nasional di Indonesia. Survei Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 34,9% remaja usia 10–17 tahun atau setara dengan 15,5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental. Jenis gangguan yang paling sering ditemukan meliputi gangguan kecemasan, depresi, gangguan perilaku, serta gangguan stres pascatrauma (PTSD) dan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dalam proporsi yang signifikan (I-NAMHS, 2022).

Fenomena tersebut tidak hanya tercermin dalam data statistik, tetapi juga tampak nyata dalam kehidupan sekolah sehari-hari. Berbagai laporan dari guru dan konselor sekolah di wilayah perkotaan menunjukkan peningkatan jumlah siswa yang mengalami kecemasan berlebih, penurunan motivasi belajar, gangguan tidur, perasaan putus asa, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi ini berdampak langsung pada proses pembelajaran, hubungan sosial antar siswa, serta iklim psikososial di lingkungan sekolah (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2023). Masalah kesehatan mental remaja semakin kompleks dengan adanya berbagai faktor risiko eksternal. Tekanan akademik yang tinggi, ekspektasi keluarga, dinamika pergaulan, serta penggunaan media sosial yang intens turut berkontribusi terhadap meningkatnya stres psikologis pada remaja. Paparan media sosial yang tidak terkontrol dapat memicu perbandingan sosial negatif, cyberbullying, serta penurunan harga diri, yang pada akhirnya memperburuk kondisi kesehatan mental remaja (Twenge & Campbell, 2023).

Berbagai penelitian sebelumnya menegaskan pentingnya intervensi berbasis pendidikan dan komunitas dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Brown dan Zhao (2024) menemukan bahwa edukasi kesehatan mental yang bersifat interaktif di sekolah mampu meningkatkan pengetahuan, sikap positif, serta keterampilan coping adaptif pada remaja. Edukasi yang diberikan secara partisipatif juga terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah. Selain edukasi, pelatihan keterampilan coping adaptif menjadi komponen penting dalam intervensi kesehatan mental remaja. Lee et al. (2022) melaporkan bahwa penerapan teknik coping seperti mindfulness, journaling, dan relaksasi napas secara signifikan dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan resiliensi emosional remaja. Keterampilan ini membantu remaja mengenali dan mengelola emosi secara sehat dalam menghadapi tekanan sehari-hari. Dukungan sosial, khususnya dukungan sebaya (peer support), juga memiliki peran strategis dalam menjaga kesehatan mental remaja. Hernandez et al. (2024) menyatakan bahwa peer support berfungsi sebagai faktor protektif yang efektif karena remaja cenderung lebih terbuka dan nyaman berbagi pengalaman dengan teman sebaya. Lingkungan yang suportif dapat mengurangi stigma, meningkatkan rasa aman, serta memperkuat kemampuan adaptasi psikologis remaja. Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan yang signifikan antara kebutuhan remaja terhadap layanan kesehatan mental dan ketersediaan program yang memadai di lingkungan sekolah. Rendahnya literasi kesehatan mental, stigma sosial, serta keterbatasan tenaga profesional menjadi tantangan utama dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja di Indonesia (Nursalam, 2020).

Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan upaya pengabdian kepada masyarakat yang terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan kepedulian remaja terhadap kesehatan mental. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dirancang dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang kesehatan mental, melatih keterampilan coping adaptif, serta membentuk dukungan sebaya (peer support) melalui pendekatan edukasi interaktif dan partisipatif, sehingga remaja mampu menjaga kesejahteraan psikologisnya secara berkelanjutan.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan kepedulian remaja terhadap kesehatan mental melalui kombinasi metode edukatif, pelatihan keterampilan. Pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif dan interaktif agar remaja dapat aktif belajar dan menerapkan keterampilan yang diperoleh. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 26 Kota Batam , pada bulan November 2025. Partisipan terdiri dari 35 siswa kelas Xi–XII yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan minat dan kesiapan mengikuti kegiatan. Guru pendamping dan konselor sekolah turut berperan sebagai fasilitator.

METODE

Kegiatan pendidikan masyarakat dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai kesehatan mental, stigma yang masih melekat, serta pentingnya mencari bantuan profesional. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui sesi presentasi interaktif yang dikombinasikan dengan diskusi tanya jawab dan pemutaran video edukatif tentang kesehatan mental remaja. Pendekatan ini bertujuan mendorong partisipasi aktif peserta serta memperkuat pemahaman materi yang disampaikan. Indikator keberhasilan kegiatan ini ditunjukkan oleh peningkatan skor pengetahuan dan sikap remaja berdasarkan hasil pre-test dan post-test.

Selain penyuluhan, kegiatan pelatihan difokuskan pada pembekalan keterampilan coping adaptif bagi remaja. Pelatihan dilakukan melalui workshop dengan praktik langsung berbagai teknik coping, antara lain mindfulness dan relaksasi napas untuk membantu pengelolaan stres, journaling sebagai media mengekspresikan emosi dan refleksi diri, serta roleplay untuk mensimulasikan cara menghadapi situasi yang menekan. Keberhasilan kegiatan pelatihan diukur melalui kemampuan peserta dalam memahami dan menerapkan teknik coping selama sesi diskusi serta latihan praktik. Pendampingan melalui peer support bertujuan membentuk kelompok dukungan sebaya yang mampu menciptakan lingkungan aman dan suportif bagi kesehatan mental remaja. Pelaksanaan dilakukan dengan membagi peserta ke dalam kelompok kecil, memfasilitasi interaksi antaranggota, serta melatih keterampilan mendengarkan aktif, empati, dan pemberian dukungan yang positif. Indikator keberhasilan pendampingan ditunjukkan oleh keaktifan peserta dalam sesi peer support yang dicatat melalui observasi langsung dan laporan fasilitator.

Instrumen Pengumpulan Data

Kuesioner pre-post test untuk mengukur pengetahuan dan sikap tentang kesehatan mental. Observasi partisipatif untuk menilai keterampilan coping dan interaksi peer support. Focus Group Discussion (FGD) untuk mendapatkan informasi kualitatif mengenai pengalaman dan hambatan partisipan.

Analisis Data

Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji t berpasangan untuk menguji perbedaan skor pre-post test. Data kualitatif dianalisis secara tematik, mengidentifikasi tema terkait pemahaman, penerapan coping, dukungan sebaya, dan hambatan yang dihadapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kuantitatif

Tabel 1. Hasil Kuantitatif Pre dan Post: Pengetahuan dan Sikap Remaja

Variable	Pre	Post	Peningkatan	P-Value
Pengetahuan	58,4	78,6	34,5	0,001
Sikap	61,2	81,4	32,9	0,001

Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan sikap partisipan setelah intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa metode pendidikan masyarakat, pelatihan coping, dan peer support efektif meningkatkan literasi kesehatan mental remaja. Temuan ini sejalan dengan Brown & Zhao (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi interaktif meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan mental dan coping adaptif

Hasil Kualitatif

Hasil FGD Dan Observasi Menunjukkan Beberapa Temuan Utama:

Kesadaran diri meningkat: Banyak partisipan menyadari pentingnya mengenali tanda stres, seperti cepat marah, sulit tidur, atau kehilangan motivasi belajar.Penguasaan coping adaptif: Partisipan berhasil menerapkan teknik mindfulness, journaling, dan relaksasi napas dalam simulasi

masalah. Hal ini sesuai dengan Lee et al. (2022) yang menekankan bahwa teknik coping adaptif meningkatkan resiliensi emosional remaja. Dukungan sebaya berfungsi sebagai proteksi: Kelompok peer support membantu siswa berbagi pengalaman, mendengarkan, dan memberi dukungan, sejalan dengan Hernandez et al. (2024) yang menunjukkan pentingnya dukungan sebaya dalam menjaga kesehatan mental remaja. Hambatan yang ditemui: Beberapa siswa awalnya enggan membicarakan masalah pribadi karena takut dinilai teman, menunjukkan masih adanya stigma internal (Mehta & Singh, 2023*)*

PEMBAHASAN

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa kombinasi pendidikan masyarakat, pelatihan keterampilan coping, melalui materi edukatif, dan mediasi/peer support efektif meningkatkan kepedulian remaja terhadap kesehatan mental. Peningkatan signifikan pada skor pengetahuan dan sikap menegaskan efektivitas pendekatan edukatif interaktif. Lebih lanjut, partisipan menunjukkan kemampuan penerapan strategi coping adaptif yang relevan dengan kondisi nyata, seperti menghadapi tekanan akademik atau konflik sosial. Dukungan sebaya juga terbukti menjadi medium penting untuk berbagi pengalaman dan mengurangi isolasi emosional, yang mendukung temuan O'Brien & Young (2023).

Peningkatan kemampuan coping adaptif, seperti mindfulness, journaling, dan relaksasi napas, menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan praktis mampu membentuk kebiasaan remaja dalam mengelola emosi. Temuan ini sejalan dengan Lee et al. (2022) dan Carter & Reed (2024) yang menunjukkan bahwa teknik coping adaptif berkontribusi terhadap resiliensi emosional remaja, menurunkan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku. Dengan keterampilan ini, remaja tidak hanya mengetahui tanda stres, tetapi juga mampu meresponsnya secara sehat dalam konteks nyata, misalnya menghadapi tekanan akademik atau konflik teman sebaya.

Dukungan sebaya (peer support) terbukti menjadi medium penting dalam membangun lingkungan sosial yang aman dan suportif. Partisipan dapat berbagi pengalaman, mendengar, dan memberi dukungan emosional satu sama lain, yang mengurangi isolasi psikologis dan meningkatkan rasa keterhubungan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Hernandez et al. (2024) dan O'Brien & Young (2023), yang menekankan bahwa peer support meningkatkan kemampuan remaja untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, kegiatan ini juga menemukan hambatan nyata. Beberapa siswa masih merasa malu atau takut dinilai teman saat membicarakan masalah pribadi, menunjukkan adanya stigma internal dan pengaruh norma sosial di lingkungan sekolah. Fenomena ini sejalan dengan temuan Mehta & Singh (2023) bahwa stigma internal masih menjadi penghalang utama dalam intervensi kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, perlu adanya pendampingan berkelanjutan, penguatan literasi mental secara rutin, serta integrasi kegiatan dalam kurikulum sekolah agar stigma dapat berkurang secara bertahap.

Fenomena ini menegaskan bahwa intervensi kesehatan mental remaja harus komprehensif, tidak hanya memberikan informasi tetapi juga membekali keterampilan dan membangun jaringan sosial yang mendukung. Tantangan yang muncul, seperti stigma internal dan keraguan berbagi masalah, menekankan perlunya program berkelanjutan serta integrasi dengan kurikulum sekolah dan pendampingan profesional.



Gambar 1. Diskusi Kelompok dan Pembentukan Peer Edukasi

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat "Menjadi Remaja Peduli Kesehatan Mental" membuktikan bahwa pendekatan multimetode meliputi pendidikan masyarakat, pelatihan keterampilan coping, dan peer support efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, serta kemampuan coping adaptif remaja, sekaligus membentuk lingkungan sosial yang mendukung kesehatan mental di sekolah.

SARAN

Untuk menutupi keterbatasan penelitian, disarankan agar program ini dikembangkan lebih berkelanjutan dengan evaluasi berkala, integrasi ke dalam kurikulum sekolah, dan pendampingan profesional guna memperkuat dampak, mengurangi stigma, serta memastikan keterampilan coping diterapkan secara konsisten oleh remaja

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini. kepada Universitas Awal Bros dan kepala sekolah, guru pendamping, dan konselor SMA Negeri 26 Kota Batam yang telah mendukung kelancaran kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh siswa partisipan atas antusiasme dan partisipasinya selama kegiatan, serta kepada fasilitator dan tim pengabdian yang telah membimbing dan mendampingi proses edukasi, pelatihan, dan peer support sehingga program ini dapat berjalan dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, S., & Ramli, A. (2023). *Mental Health Literacy Among Indonesian Youth. Indonesian Journal Of Public Health,* 18(3), 215-226.

Anderson, L., Gupta, R., & Smith, J. (2022). *Youth Mental Health Stigma And Help-Seeking Behavior. Journal Of Adolescent Health,* 71(4), 345-353.

Brown, T., & Zhao, Y. (2024). *Interactive Mental Health Education For Adolescents. Journal Of School Psychology,* 59(2), 112-127.

Carter, L., & Reed, A. (2024). *Adaptive Coping And Adolescent Wellbeing. Clinical Child Psychology And Psychiatry*, 29(1), 23-40.

Chandra, P., & Roy, S. (2024). *Coping Strategies And Psychological Outcomes In Teens. Journal Of Adolescent Health Behavio*r, 11(2), 89-104.

El-Sayed, H., & Mahmoud, A. (2023). *Group Discussion Impact On Adolescent Emotional Awareness. International Journal Of School & Educational Psychology*, 11(4), 527-543.

Hernandez, M., Lee, S., & Torres, P. (2024). *Peer Support Interventions In Schools. Youth & Society*, 56(1), 78-98.

Kemenkes RI. (2023). Hasil Riskesdas kesehatan mental remaja. Jakarta: Kemenkes RI.

Kim, H., Park, S., & Cho, J. (2023). *Mindfulness Training For Stress Reduction In Teens. Journal Of Youth Studies*, 26(9), 1382-1398.

Lee, A., Kim, J., & Chen, W. (2022). *Effectiveness Of Journaling On Adolescent Stress. Journal Of Adolescent Research,* 37(3), 256-275.

Mehta, K., & Singh, D. (2023). C*ultural Influences On Mental Health Disclosure. Asian Journal Of Psychiatry,* 69, 102987.

Nguyen, T., & Patel, V. (2022). *Attitudes Toward Mental Health Help Seeking In Youth. International Journal Of Mental Health Systems*, 16(1), 55.

O'Brien, K., & Young, L. (2023). *Social Support Dynamics In Adolescent Mental Health. Child And Adolescent Social Work Journal,* 40, 445-460.

Silva, R., Costa, L., & Ferreira, P. (2023). *Reducing Stigma Through Education. Journal Of Community Psychology*, 51(5), 1987-2005.

Smith, A., & Lee, D. (2022). *Adolescent Development And Mental Health Risks. Developmental Psychology*, 58(8), 1445-1458.

Torres, E., & Nguyen, P. (2024). *Educational Strategies For Mental Health Awareness. Psychology In The Schools*, 61(3), 378-396.

Walker, J., & Martinez, S. (2022). *School-Based Mental Health Promotion Programs. School Mental Health,* 14(4), 640-658.

Xu, L., & Zhang, Q. (2023). *Stress Coping Skills Training In Adolescents. Journal Of Child & Family Studies,* 32(10), 2990-3005.

Yilmaz, F., & Kara, M. (2022). *Peer Group Interventions For Psychological Resilience. Journal Of Youth And Adolescence,* 51(12), 2451-2470.