Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa SMAN 1 Parongpong Tentang Penguatan Harga Diri

Lisbet Octovia Manalu[1], Tentry Fuji Purwanti[2], Dita Apriliyanti[3], Nabila Agustin[4], Cici Lestari[5], Bakhi Fadlah[6], Rifan Abiyansyah[7], Reiva Nur Ramadani[8], Aiska Haniyya Muhtar[9], Nazma Septia Wanty[10], Reggy Ramadhani[11], Repa Wulandari[12]

(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12) Program Studi Sarjana Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali

Email : reggy.ikes@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh tantangan, di mana harga diri berperan penting dalam membentuk perilaku sehat, pencapaian akademik, dan hubungan sosial yang positif. Rendahnya harga diri dapat meningkatkan risiko perilaku berisiko, stres, serta kesulitan dalam pengambilan keputusan. Untuk memperkuat harga diri siswa, pendidikan kesehatan di SMAN 1 Parongpong dilaksanakan dengan pendekatan interaktif, reflektif, dan partisipatif. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif mengenai konsep harga diri, diskusi kelompok tentang pengalaman pribadi dan strategi menghadapi tekanan sosial, serta latihan komunikasi asertif. Media edukasi berupa presentasi visual, leaflet motivasi, dan lembar kerja reflektif mendukung internalisasi nilai positif. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* persepsi harga diri, observasi keterlibatan siswa, serta penilaian kemampuan mengekspresikan pendapat secara sehat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman konsep harga diri, perubahan sikap menuju penerimaan diri yang lebih positif, serta kesiapan siswa menerapkan perilaku asertif. Program ini menegaskan efektivitas pendidikan kesehatan berbasis sekolah dalam memperkuat harga diri remaja dan pentingnya pengembangan berkelanjutan.

Kata Kunci: Harga Diri, Pendidikan kesehatan berbasis sekolah, Remaja.

Abstract

Adolescence is a critical transitional period in which self-esteem plays a key role in shaping healthy behaviors, academic achievement, and positive social relationships. Low self-esteem may increase vulnerability to risky behaviors, stress, and difficulties in decision-making. To strengthen students' self-esteem, a school-based health education program was implemented at SMAN 1 Parongpong using interactive, reflective, and participatory approaches. The methods included interactive lectures on the concept of self-esteem and its influencing factors, group discussions on personal experiences and strategies for coping with social pressure, and exercises in assertive communication and healthy decision-making. Educational media such as visual presentations, motivational leaflets, and reflective worksheets supported the internalization of positive values. Evaluation was conducted through pre- and post-tests of self-esteem perception, observation of student engagement, and assessment of their ability to express opinions healthily. The results indicated improved understanding of self-esteem, more positive self-acceptance, and readiness to apply assertive behavior, confirming the effectiveness of school-based health education in enhancing adolescent self-esteem.

Keywords*: Adolescents, School-based health education, Self-esteem.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase kritis yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang kompleks. Pada periode ini, harga diri berperan penting sebagai faktor protektif yang memengaruhi perilaku sehat, kemampuan mengambil keputusan, serta resiliensi terhadap tekanan sebaya. Rendahnya harga diri sering dikaitkan dengan perilaku berisiko, termasuk masalah kesehatan reproduksi seperti hubungan seksual pranikah, kehamilan tidak diinginkan, dan infeksi menular seksual. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan berbasis sekolah yang mengintegrasikan penguatan harga diri dengan materi kesehatan reproduksi menjadi strategi efektif untuk membentuk perilaku preventif remaja (World Health Organization, 2022).

Harga diri pada masa remaja memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan fisik maupun psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat harga diri yang rendah dapat meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan, seperti depresi, nyeri fisik, serta perilaku berisiko termasuk

merokok dan kurang berolahraga. Sebaliknya, harga diri yang tinggi mendorong remaja untuk lebih aktif, mampu mengatasi tekanan, serta menjaga gaya hidup sehat, produktif, dan berorientasi pada pencapaian. Oleh karena itu, memahami dimensi harga diri secara spesifik menjadi krusial dalam menjelaskan kaitannya dengan perilaku sehari-hari, kualitas hidup, serta perkembangan psikososial dan akademik remaja (Pazzaglia et al., 2020).

Harga diri remaja rentan dipengaruhi oleh sejumlah faktor risiko. Pola asuh yang otoriter atau kurang memberi dukungan emosional dapat menurunkan rasa percaya diri. Lingkungan sekolah yang tidak aman, seperti adanya bullying, memperburuk kondisi psikologis dan motivasi belajar. Tekanan teman sebaya (peer pressure) mendorong remaja menyesuaikan diri dengan standar kelompok, meski bertentangan dengan nilai pribadi. Paparan media sosial dengan standar kecantikan dan popularitas yang tidak realistis menambah tekanan psikologis yang berbahaya. Selain itu, pengalaman kegagalan akademik maupun stigma sosial dapat memperbesar risiko rendahnya harga diri remaja secara berkelanjutan dan mendalam (Saputra et al., 2023).

Rendahnya harga diri berdampak luas terhadap kondisi psikososial remaja. Individu dengan harga diri rendah cenderung mengalami penurunan motivasi belajar karena merasa tidak mampu mencapai prestasi akademik yang diharapkan. Selain itu, mereka lebih rentan terhadap isolasi sosial, menarik diri dari lingkungan pertemanan, dan kesulitan menjalin relasi positif yang sehat. Kondisi ini dapat berkembang menjadi perilaku menyimpang sebagai kompensasi atas perasaan tidak berharga. Penelitian menunjukkan bahwa harga diri rendah berkorelasi dengan meningkatnya kesepian, yang pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis dan memicu gangguan mental serius seperti kecemasan maupun depresi (Hayundaka & M. Salis Yuniardi, 2023).

Penguatan harga diri siswa menjadi aspek mendasar dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Upaya intervensi melalui pendekatan psikososial, layanan konseling, serta pendidikan kesehatan mental berbasis sekolah berfungsi meningkatkan literasi, mengurangi stigma, dan menumbuhkan keterampilan sosial-emosional. Program ini membantu peserta didik mengenali potensi diri, mengelola tekanan, serta membangun relasi interpersonal yang positif. Dengan dukungan guru, konselor, dan orang tua, intervensi mampu menciptakan iklim sekolah yang inklusif, menumbuhkan rasa percaya diri, ketahanan mental, serta kesiapan menghadapi tuntutan akademik maupun sosial secara berkesinambungan (Al-Taujih et al., 2024).

Harga diri merupakan konstruk multidimensional yang mencakup evaluasi global dan spesifik. Harga diri global merefleksikan penilaian umum terhadap diri, sedangkan dimensi spesifik mencakup aspek akademik, sosial, emosional, dan fisik. Harga diri akademik berkaitan dengan persepsi kompetensi belajar atau kinerja, harga diri sosial menekankan penerimaan serta keterampilan berinteraksi, harga diri emosional mencerminkan penerimaan diri secara menyeluruh, dan harga diri fisik berhubungan dengan penilaian terhadap penampilan maupun kemampuan tubuh individu. Integrasi dimensi ini penting untuk memahami stabilitas serta perubahan harga diri sepanjang perkembangan individu (Rentzsch & Schröder-Abé, 2018).

Harga diri positif mencerminkan keyakinan bahwa diri sendiri berharga dan mampu, sehingga individu lebih percaya diri, optimis, berani mengambil keputusan, serta mampu menjalin relasi sehat dan produktif. Dalam perilaku sehari-hari, hal ini tampak pada keterlibatan aktif, kemampuan mengatasi tantangan, rendahnya kecemasan karier, peningkatan motivasi belajar, serta kualitas hubungan sosial yang lebih baik. Sebaliknya, harga diri negatif membuat seseorang merasa tidak layak, ragu, mudah cemas, kurang percaya pada dukungan sosial, dan cenderung menarik diri. Akibatnya, perilaku sehari-hari pasif, menghindari keputusan penting, rentan stres, menurunkan kualitas interaksi sosial, serta menghambat pencapaian tujuan pribadi (Park et al., 2018).

Faktor internal berperan penting dalam pembentukan kepribadian peserta didik. Kepribadian mencakup sikap, perasaan, ekspresi, dan temperamen yang relatif stabil, dipengaruhi oleh potensi diri serta faktor genetik. Regulasi emosi menjadi aspek krusial, karena kemampuan mengendalikan marah, sedih, atau kecewa menentukan konsistensi perilaku. Peserta didik yang mampu mengelola emosinya lebih siap menghadapi tantangan. Selain itu, pengalaman kegagalan turut membentuk karakter; kegagalan memberi pelajaran tentang ketekunan, refleksi, dan keberanian mencoba kembali. Dengan demikian, kepribadian, regulasi emosi, dan pengalaman kegagalan saling terkait dalam membangun jati diri (Riyanti, 2024).

Faktor eksternal memiliki pengaruh kuat terhadap munculnya perilaku bullying pada remaja. Tekanan teman sebaya sering mendorong remaja untuk menyesuaikan diri dengan kelompok, meski perilakunya negatif. Penggunaan media sosial dapat memperkuat sikap agresif melalui interaksi daring yang menormalisasi ejekan atau kekerasan. Lingkungan sosial yang permisif, termasuk iklim sekolah yang kurang mendukung, membuat tindakan bullying dianggap lumrah. Selain itu, stigma terhadap perbedaan fisik, ekonomi, maupun agama memperburuk diskriminasi dan pengucilan. Kombinasi faktor-faktor ini meningkatkan risiko bullying, menekan kondisi psikologis korban, serta membentuk budaya kekerasan berulang (Nurmawati, 2025).

Motivasi belajar memiliki dampak akademik yang besar terhadap prestasi siswa. Semakin tinggi motivasi, semakin kuat semangat untuk mendengarkan, memahami, dan menyelesaikan tugas dengan baik sehingga prestasi meningkat. Sebaliknya, rendahnya motivasi membuat siswa malas, sering bolos, atau tidak fokus, yang akhirnya menurunkan pencapaian akademik. Kondisi ini dapat memicu risiko putus sekolah karena siswa kehilangan arah dan tujuan belajar. Oleh karena itu, peran guru sangat penting dalam menumbuhkan motivasi melalui metode menarik, suasana menyenangkan, penghargaan, dukungan keluarga, lingkungan sosial positif, serta konsistensi pembinaan berkelanjutan demi keberhasilan (Ayudia Nur Annisa, 2019).

Isolasi sosial menimbulkan dampak serius bagi individu maupun masyarakat. Ketika seseorang terputus dari interaksi, ia kehilangan kesempatan membangun relasi sehat yang mendukung kesejahteraan psikologis. Kesulitan menjalin hubungan dapat memicu rasa kesepian, menurunkan kepercayaan diri, serta memperlemah keterampilan sosial. Dalam jangka panjang, kondisi ini meningkatkan risiko munculnya perilaku menyimpang, seperti agresivitas, penyalahgunaan zat, atau menarik diri secara ekstrem. Dampak sosial isolasi bukan hanya dirasakan individu, tetapi juga mengganggu kohesi komunitas, memperlebar jurang ketidaksetaraan, dan melemahkan solidaritas sosial (Taylor et al., 2023).

Depresi, kecemasan, dan gangguan mood berdampak langsung pada kesehatan mental tanpa komorbiditas. Depresi menimbulkan rasa tidak berharga, kehilangan minat, gangguan tidur, hingga ide bunuh diri, yang mengurangi kemampuan berfungsi sehari-hari. Kecemasan memicu ketegangan berlebih, kesulitan konsentrasi, serta menurunkan produktivitas dan kualitas hidup. Gangguan mood menyebabkan perubahan emosi ekstrem yang mengganggu hubungan sosial, kinerja kerja, serta kesejahteraan psikologis. Kondisi ini meningkatkan risiko absensi, menurunkan kualitas hidup, memperburuk kesejahteraan psikologis individu, melemahkan lingkungan kerja yang sehat, dan menekan motivasi personal (American Heart Association CEO Roundtable, 2019).

Strategi penguatan harga diri remaja dapat dilakukan melalui pendekatan umum yang menekankan interaksi sosial positif. Diskusi kelompok memberi ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman, menerima umpan balik, dan belajar dari perspektif teman sebaya. Role play membantu mereka mengenali serta menantang pikiran negatif dengan simulasi situasi nyata, sehingga meningkatkan rasa percaya diri. Konseling sebaya memperkuat dukungan emosional, karena remaja merasa lebih nyaman berbicara dengan teman sebayanya. Ketiga strategi ini saling melengkapi dalam membangun kompetensi, rasa berharga, serta keterampilan sosial yang mendukung perkembangan psikologis sehat (Az-Zahro et al., 2025).

Strategi berbasis media edukasi melalui leaflet menekankan motivasi belajar dengan sajian ringkas, padat, komunikatif, dan inspiratif. Leaflet menghadirkan presentasi visual berupa ilustrasi, gambar relevan, serta desain menarik, sehingga peserta didik lebih mudah memahami konsep dan tergerak untuk aktif berdiskusi. Selain itu, lembar reflektif dalam leaflet memberi ruang bagi siswa menuliskan pemahaman, pertanyaan, kesimpulan pribadi, maupun ide kreatif. Kombinasi motivasi, visualisasi, refleksi, dan kreativitas ini menjadikan leaflet efektif meningkatkan aktivitas belajar, memperkuat daya ingat, serta mendorong pencapaian hasil belajar yang lebih optimal dalam proses pembelajaran (Biolokus et al., 2022).

Relevansi krisis identitas pada fase remaja sangat erat dengan perubahan biologis dan sosial yang dialami. Remaja menghadapi transisi fisik, seperti pertumbuhan dan perkembangan seksualitas, yang sering menimbulkan kebingungan serta kecemasan. Secara sosial, mereka mulai mencari kebebasan, namun juga mudah dipengaruhi lingkungan pertemanan dan tekanan orang tua. Ketidakstabilan emosi membuat remaja ragu dalam mengambil keputusan, sehingga identitas diri sulit terbentuk. Dukungan keluarga dan lingkungan yang sehat menjadi penting agar remaja mampu

mengatasi kebimbangan, menemukan minat, serta membangun konsep diri yang kuat, mandiri, positif, dan berkelanjutan (Fiannesa Widodo et al., 2025).

Sekolah memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan akademik dan emosional remaja. Guru berfungsi sebagai teladan sekaligus fasilitator pembelajaran yang sehat, membantu siswa memahami emosi dan membangun kepercayaan diri. Konselor sekolah menyediakan ruang aman untuk konseling, intervensi, serta strategi menghadapi tekanan akademik. Teman sebaya memberi dukungan sosial melalui persahabatan, kerja sama, dan rasa kebersamaan yang mengurangi isolasi. Program kesehatan mental di sekolah memperkuat keterampilan regulasi emosi, mencegah gangguan psikologis, serta menumbuhkan lingkungan belajar yang inklusif. Sinergi ini meningkatkan motivasi, prestasi, dan kesejahteraan remaja (Hashmi & Fayyaz, 2022).

Data epidemiologi menunjukkan sekitar 2% remaja Indonesia mengalami harga diri rendah, kondisi yang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik. Harga diri rendah meningkatkan kerentanan terhadap depresi, dengan prevalensi depresi mencapai 6,2% pada usia 15–24 tahun, serta menambah risiko kecemasan dan isolasi sosial. Dalam konteks akademik, remaja dengan harga diri rendah cenderung memiliki motivasi belajar yang kurang diminati, konsistensi rendah, dan prestasi menurun. Secara global, menurut WHO dan UNICEF, sekitar 1 dari 7 remaja dunia (±166 juta orang) mengalami gangguan mental, dengan depresi, kecemasan, dan bunuh diri sebagai penyebab utama(UNICEF, 2024).

Kesimpulan urgensi menekankan bahwa remaja menghadapi tantangan kompleks yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan perilaku mereka. Faktor risiko seperti tekanan akademik, pengaruh teman sebaya, serta dinamika keluarga menuntut perhatian serius dari berbagai pihak. Upaya promotif dan preventif harus diarahkan pada penguatan kapasitas psikososial agar remaja mampu menghadapi perubahan dengan resilien. Pendidikan kesehatan, dukungan sosial, dan intervensi berbasis bukti menjadi fondasi penting. Pada akhirnya, penguatan harga diri bukan sekadar kebutuhan individual, melainkan strategi preventif krusial untuk mencegah masalah psikologis dan meningkatkan kesejahteraan remaja secara berkelanjutan (World Health Organization, 2020).

METODE

Metode utama yang diterapkan untuk menyelesaikan permasalahan mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode Pendidikan Masyarakat. Pendekatan ini dipilih secara spesifik dengan tujuan meningkatkan literasi, pemahaman, serta kesadaran siswa mengenai urgensi kesehatan mental, khususnya yang berkaitan dengan konsep harga diri (*self-esteem*). Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka bertempat di SMAN 1 Parongpong dengan subjek sasaran adalah siswa aktif di sekolah tersebut. Pemilihan metode penyuluhan langsung dinilai paling relevan karena mampu memfasilitasi transfer pengetahuan secara dinamis serta membangun koneksi emosional antara tim pengabdi dan siswa, sehingga materi psikologis yang disampaikan dapat lebih mudah dipahami dan diinternalisasi oleh para peserta secara mendalam.

Prosedur pelaksanaan kegiatan direalisasikan melalui tiga tahapan sistematis, yakni tahap persiapan administrasi, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi akhir. Pada tahap pelaksanaan inti, penyampaian materi dilakukan melalui metode penyuluhan interaktif yang didukung oleh media visual menarik dan poster edukatif. Strategi ini dikombinasikan dengan metode *games* edukatif inovatif berkonsep simulasi maraton untuk menciptakan suasana belajar yang partisipatif. Dalam simulasi ini, siswa ditantang menjawab pertanyaan sela terkait materi; peserta yang berhasil menjawab benar diberikan penghargaan berupa hak melangkah maju. Pendekatan gamifikasi ini sengaja diterapkan untuk menjaga antusiasme peserta sekaligus memperkuat retensi memori mereka terhadap materi harga diri dan kesehatan mental yang dipaparkan, sebelum memasuki sesi evaluasi akhir.

Berbeda dengan pengukuran konvensional, tahap evaluasi keberhasilan program ini dilakukan melalui metode *post-test* lisan berupa sesi tanya jawab interaktif secara langsung (*direct questioning*) kepada audiens. Tim pengabdi melemparkan serangkaian pertanyaan kunci terkait materi harga diri untuk dijawab secara spontan oleh siswa yang ditunjuk secara acak maupun sukarela. Metode evaluasi lisan ini bertujuan untuk menilai responsivitas, kepercayaan diri, serta ketepatan pemahaman siswa secara *real-time* di lokasi kegiatan. Jawaban verbal yang diberikan oleh audiens menjadi indikator utama sejauh mana materi telah terserap, sekaligus memungkinkan pemateri memberikan klarifikasi

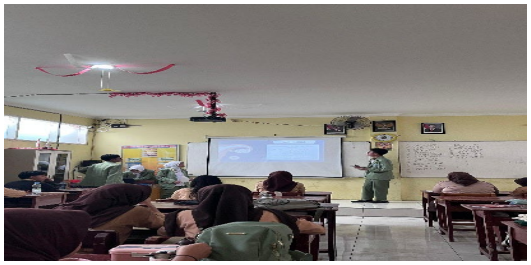
instan apabila masih terdapat miskonsepsi mengenai kesehatan mental di kalangan siswa setelah penyuluhan berakhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan kesehatan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan di SMAN1 Parongpong bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai perilaku sehat reproduksi remaja. Peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi diharapkan dapat membangun kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini serta kemampuan mereka dalam mengambil keputusan yang sehat di tengah pengaruh lingkungan pergaulan. Kegiatan ini diselenggarakan oleh tim mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Kesehatan Rajawali dan diikuti oleh siswa kelas X-A dengan jumlah sekitar 36 orang. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh pihak sekolah, diikuti oleh pembukaan kegiatan penyuluhan oleh moderator dari mahasiswa Institut Kesehatan Rajawali.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan



Gambar 2. Penyampaian Materi

Mahasiswa yang terlibat sebanyak 10 orang, berperan sebagai moderator, pemateri, dan fasilitator aktif selama kegiatan berlangsung. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang memfokuskan pada pemahaman dasar kesehatan reproduksi remaja, peran harga diri dalam membentuk sikap dan pengambilan keputusan yang sehat, serta pengaruh lingkungan sosial terhadap perilaku remaja sehari-hari. Untuk menjaga perhatian dan meningkatkan keterlibatan siswa selama penyampaian materi, tim penyuluh kreatif menyisipkan kegiatan ice breaking berupa yel-yel singkat disela-sela penyampaian materi. Kegiatan ini bertujuan menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif, menyenangkan, interaktif, dan tidak membosankan bagi seluruh peserta didik secara menyeluruh.

Selama proses penyampaian materi yang berlangsung sekitar 15–20 menit, siswa tampak menunjukkan antusiasme yang tinggi. Mereka memperhatikan penjelasan dengan seksama, mengikuti kegiatan secara tertib, serta berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan pembelajaran yang dirancang dengan baik. Antusiasme tersebut terlihat dari sikap fokus dan keterlibatan mereka dalam mendengarkan serta merespons instruksi pemateri secara konsisten. Beberapa siswa bahkan menunjukkan ketertarikan lebih lanjut dengan mengajukan pertanyaan yang relevan dan memberikan tanggapan terhadap contoh kasus yang disampaikan secara mendalam. Hal ini mencerminkan adanya interaksi positif antara pemateri dan peserta, sekaligus menegaskan bahwa materi yang diberikan mampu memicu rasa ingin tahu serta partisipasi aktif siswa secara berkelanjutan.



Gambar 4. Post test

Setelah penyampaian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi evaluasi berupa tanya jawab dan post-test melalui kuis interaktif. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai tingkat pemahaman siswa terhadap materi pendidikan kesehatan yang telah diberikan. Hasil post-test menunjukkan bahwa sekitar 80% siswa telah memahami materi, yang ditunjukkan oleh kemampuan mereka menjawab pertanyaan dengan benar. Sementara itu, sekitar 20% siswa belum memahami materi secara optimal dan memerlukan penguatan serta pendampingan lanjutan. Selanjutkan pada akhir kegitan penyuluhan kesehatan juga memberikan hadiah kepada seluruh siswa siswi sebagai tada terimakasih karena siswasiswi telah mengikuti kegiatan dengan aktif dan tertib. Acara ini selesai dengan penutupan soisalisasi oleh moderator.



Gambar 5. Sesi foto bersama dan penyerahan sertifikat pihak sekolah

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai perilaku sehat reproduksi remaja melalui penguatan harga diri dan peran lingkungan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa. Penyampaian materi yang sistematis, disertai ice breaking dan evaluasi di akhir kegiatan, mampu meningkatkan keterlibatan serta pemahaman siswa. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja di lingkungan sekolah. Selanjutnya sesi foto bersama baik bagi siswa siswi mau pun dengan oihak sekolah. Sesi foto bersama selesai dilanjutkan dengan pemberikan serfikat kepada salah satu guru SMAN 1 Parongpong sebagai bentuk kerjasama dan terimakasih dari institut kesehatan rajawali.

SIMPULAN

kegiatan pendidikan kesehatan yang dilaksanakan di SMAN 1 Parongpong terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya penguatan terhadap harga diri dalam menjaga kesehatan mental dan perilaku sehat. Pendekatan edukatif yang interaktif, partisipatif, serta didukung media visual dan permainan edukatif mampu meningkatkan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan sebagian besar siswa mampu memahami materi yang sudah di sampaikan dengan baik serta menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan berbasis sekolah menjadi strategi promotif dan preventif yang penting untuk mendukung perkembangan psikososial, kepercayaan diri, dan kesejahteraan remaja secara berkelanjutan.

SARAN

Sehubungan dengan dilaksanakannya kegiatan pendidikan kesehatan di sekolah, disarankan agar pihak sekolah terus mengembangkan program yang berfokus pada peningkatan pengetahuan siswa tentang penguatan harga diri dan peran lingku ngan. Sekolah dapat mengintegrasikan materi tersebut ke dalam pembelajaran, layanan bimbingan konseling, serta kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan suportif agar siswa merasa dihargai dan percaya diri. Dukungan guru, teman sebaya, dan orang tua diharapkan mampu membentuk karakter siswa yang positif, mandiri, dan berdaya saing secara berkelanjutan demi kesejahteraan psikososial dan prestasi akademik siswa di masa depan yang lebih baik bersama.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga besar SMAN 1 Parongpong atas kesempatan dan kepercayaan yang telah diberikan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan. Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan, kerja sama, dan sambutan hangat dari pihak sekolah, guru, serta seluruh peserta didik. Semoga pendidikan

kesehatan yang telah disampaikan dapat menambah pengetahuan, meningkatkan kesadaran, dan membentuk perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah. Atas perhatian dan kerja sama yang terjalin, kami menyampaikan terima kasih serta berharap kegiatan serupa dapat terus berlanjut dan memberikan dampak positif berkelanjutan bagi sekolah di masa mendatang nantinya

DAFTAR PUSTAKA

Al-Taujih, J., Halik, A., Aini, Z., Siagian, K., & Metro, I. (2024). *Program Counseling Prevention* Kesehatan Mental Berbasis Sekolah: Kajian *Literature Review*. https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/

American Heart Association CEO Roundtable. (2019). *Mental Health: A Workforce Crisis*.

Ayudia Nur Annisa. (2019). Pengaruh Motivasi Belajar terhadap Prestasi Siswa di Sekolah.

Az-Zahro, Z., Gracia, S. S., Siparingga, D. N., Hanafi, H., & Susanti, I. (2025*). Improving Adolescent Self-Esteem With Cognitive Behavioral Group Counseling: The Role Of Cognitive Restructuring*. In Jl. Lembayung Malang (Issue 5).

Biolokus, J., Penelitian, J., Biologi, P., Biologi, D., Wahyuni, W., Fitri, R., & Darussyamsu, R. (2022). Kajian Pemanfaatan Media Pembelajaran Leaflet Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik.

Fiannesa Widodo, S., Azzahra Putri, S., Azkia Kamila, L., Diena, A., Studi Bimbingan dan Konseling, P., & Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F. (2025). FAKTOR PERILAKU KRISIS IDENTITAS KALANGAN REMAJA. *Communnity Development Journal*, *6*(1).

Hashmi, D. K., & Fayyaz, H. N. (2022). Adolescence and Academic Well-being: Parents, Teachers and Students' Perceptions. *Journal of Education and Educational Development*, *9*(1). https://doi.org/10.22555/joeed.v9i1.475

Hayundaka, A. H., & M. Salis Yuniardi. (2023). Pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis dan kesepian pada Mahasiswa. *Psychological Journal: Science and Practice*, *3*(2), 171–176. https://doi.org/10.22219/pjsp.v3i2.28365

Nurmawati, S. F. W. S. A. P. L. A. K. A. D. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Bullying Pada Remaja Awal. In *Nursing News* (Vol. 4, Issue 1).

Park, I. J., Kim, M., Kwon, S., & Lee, H. G. (2018). *The relationships of self-esteem, future time perspective, positive affect, social support, and career decision: A longitudinal multilevel study*. *Frontiers in Psychology*, *9*(APR). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00514

Pazzaglia, F., Moè, A., Cipolletta, S., Chia, M., Galozzi, P., Masiero, S., & Punzi, L. (2020). *Multiple dimensions of self-esteem and their relationship with health in adolescence*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(8). https://doi.org/10.3390/ijerph17082616

Rentzsch, K., & Schröder-Abé, M. (2018). *Stability and Change in Domain-specific Self-esteem and Global Self-esteem*. *European Journal of Personality*, *32*(4), 353–370. https://doi.org/10.1002/per.2167

Riyanti, Y. N. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Kepribadian Peserta Didik. https://doi.org/https://doi.org/10.57235/jalakotek.v1i1.2059

Saputra, R., Naufal Wala, G., & Muliawan, A. (2023). Pengaruh Media Sosial dan Lingkungan terhadap Berperilaku Remaja *(Study Literature Review)*. 1(4). https://doi.org/10.38035/jgsp.v1i4

Taylor, H. O., Cudjoe, T. K. M., Bu, F., & Lim, M. H. (2023). *The state of loneliness and social isolation research: current knowledge and future directions.* In *BMC Public Health* (Vol. 23, Issue 1). *BioMed Central Ltd*. https://doi.org/10.1186/s12889-023-15967-3

UNICEF. (2024). *Indonesia Adolescent Health Proole 2024 Data Overview: Demographic Indicators And Contextual Factors Current health expenditure (% of GDP)*. https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health

World Health Organization. (2020). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents : helping adolescents thrive*. World Health Organization.

World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on adolescent sexual and reproductive health and rights*.