Pengabdian Kepada Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental pada Remaja di SMA Negeri 1 Cimahi

Diani Aliansy[1], Rosa Sri Mulyana[2], Neng Rosi Sri Mulyani[3], Vina Rismayanti[4], Sherli Nuraeni Solehah[5], Reffalina Khoerunnisa Arizqi[6]
[1, 2, 3, 4, 5, 6)] Program Studi Sarjana Kebidanan Institut Kesehatan Rajawali,
email: vinarismayanti77@gmail.com

Abstrak
Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami permasalahan kesehatan mental akibat perubahan emosional, tekanan akademik, serta pengaruh lingkungan sosial. Kondisi ini dapat memengaruhi proses belajar, interaksi sosial, dan perkembangan psikologis mereka. Berdasarkan hal tersebut, dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan mental bagi siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cimahi sebagai upaya promotif dan preventif. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, serta tanya jawab dengan pendekatan edukatif. Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner pretest dan posttest. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah penyuluhan, ditandai dengan meningkatnya persentase jawaban benar pada posttest dibandingkan pretest. Selain itu, sebagian besar siswa menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental serta kesadaran untuk mencari bantuan apabila mengalami masalah psikologis. Kesimpulan dari kegiatan ini menegaskan bahwa penyuluhan kesehatan mental yang disertai evaluasi melalui kuesioner efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap kesehatan mental remaja. Hasil ini penting sebagai dasar pengembangan program edukasi berkelanjutan di sekolah untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

Kata kunci: Kesehatan mental, Remaja, Penyuluhan, Sikap, Pengetahuan

Abstract
Adolescents are a vulnerable group to mental health problems due to emotional changes, academic pressure, and social environmental influences. These conditions may affect their learning process, social interactions, and psychological development. Based on this concern, a mental health education program was conducted for tenth-grade students at SMA Negeri 1 Cimahi as a promotive and preventive effort. The method applied was health counseling using an educational approach through lectures, group discussions, and question-and-answer sessions. To evaluate the effectiveness of the program, pretest and posttest questionnaires were administered. The results indicated an increase in students' knowledge after the counseling, as shown by the higher percentage of correct answers in the posttest compared to the pretest. In addition, most students demonstrated a more positive attitude toward the importance of maintaining mental health and awareness of seeking help when experiencing psychological problems. The conclusion highlights that mental health counseling accompanied by evaluation using questionnaires is effective in improving students' knowledge and attitudes toward adolescent mental health. These findings emphasize the importance of continuous educational programs in schools to support adolescents' psychological well-being.

Keywords: *Mental health, Adolescents, Counseling, Attitude, Knowledge*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Menurut Santrock (2011), masa remaja adalah periode perkembangan yang rentan karena individu sedang membentuk identitas diri dan menghadapi berbagai tuntutan dari lingkungan. Kondisi tersebut membuat remaja lebih mudah mengalami tekanan emosional yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Kesehatan mental sendiri merupakan bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan. World Health Organization (WHO, 2014) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi stres kehidupan normal, bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi kepada komunitasnya.

Masalah kesehatan mental pada remaja saat ini menjadi perhatian serius di berbagai negara, termasuk Indonesia. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan mental emosional akibat perubahan psikososial dan tekanan lingkungan. Gangguan yang sering dialami antara lain stres, kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku. Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja meliputi individu, keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial. Hurlock (2012) menegaskan bahwa tekanan akademik, konflik keluarga, hubungan dengan teman sebaya, serta penerimaan sosial sangat berpengaruh terhadap kondisi psikologis remaja. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dan pengalaman perundungan (bullying) juga meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.

Kurangnya pemahaman dan kesadaran tentang kesehatan mental menyebabkan banyak remaja tidak menyadari masalah yang dialaminya. Stuart (2016) menyebutkan bahwa stigma negatif terhadap gangguan mental sering membuat individu enggan mencari bantuan, sehingga masalah semakin berat. Jika tidak ditangani, gangguan kesehatan mental dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar, masalah hubungan sosial, hingga perilaku berisiko.

Sejumlah penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya menunjukkan efektivitas intervensi promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan serta sikap remaja terhadap kesehatan mental. Misalnya, penyuluhan berbasis sekolah terbukti mampu meningkatkan kesadaran siswa untuk menjaga kesehatan mental dan mendorong mereka mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis. Hal ini sejalan dengan temuan pengabdian masyarakat lain yang menekankan pentingnya dukungan keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa kelas X SMA Negeri 1 Cimahi mengenai kesehatan mental remaja melalui penyuluhan kesehatan dengan pendekatan edukatif. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan remaja memiliki pemahaman yang lebih baik serta kesadaran untuk menjaga kesehatan mental sehingga dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukatif, yang terdiri dari ceramah pemaparan materi menggunakan media *power point* dan *leaflet*, pengisian kuesioner *pretest* dan *posttest*, untuk mengevaluasi apakah ada peningkatan pemahaman pada para siswa mengenai materi yang telah disampaikan. Jumlah siswa siswi yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 31 orang. Kegiatan ini dilaksanakan di Sma Negeri 1 Cimahi yang terletak di Jalan Pacinan No. 22 A, Kelurahan Cimahi, Kecamatan Cimahi Tengah, Kota Cimahi, Provinsi Jawa Barat, dengan kode pos 40525. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dibagi beberapa langkah. Pada tahap persiapan, tim dibagi menjadi dua, yaitu tim penyusunan proposal dan penyusunan materi. Koordinasi dengan Sma Negeri 1 Cimahi dilakukan setelah penyusunan proposal selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Sma Negeri 1 Cimahi yang terletak di Cimahi pada hari selasa 9 desember 2025. Kegiatan ini dimulai dari pukul 08.00, dan berlangsung selama 90 menit, termasuk persiapan dan penutupan kegiatan. Dimulai dengan pembukaan yang berisikan sambutan, perkenalan dari tim dan para siswa juga pembagian *leaflet* dan brosur. Tahap ini berlangsung selama 15 menit. Lakukan *ice breaking* selama 5 menit, uji pemahaman mengenai penyakit Hepatitis dengan pengisian kuesioner *pretest* selama 5 menit, dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai pengenalan penyakit Hepatitis yang dilakukan selama 40 menit. Sesi pengisian kuesioner *posttest* dan tanya jawab dilakukan setelah pemaparan materi sekitar 15 menit.

Kegiatan terakhir yaitu penutupan, dimulai dengan pemberian hadiah kepada siswa siswi sebagai bentuk penghargaan atas partisipasi mereka yang sudah berperan aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Acara dilanjutkan dengan memberikan sertifikat kepada pihak sekolah sebagai

ucapan terimakasih serta apresiasi kepada sekolah atas kerja sama yang telah terjalin. Penutupan kemudian diakhiri dengan melakukan sesi foto bersama dengan para siswa siswi.

Tabel 1. Presentase Karakteristik Peserta

Karakteristik	N=31
Jenis Kelamin	
Perempuan	16
Laki laki	15

Dari tabel diatas didapatkan bahwa siswi perempuan yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan berjumlah 16 siswi dan jumlah siswa laki-laki yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 15 siswa.

Tabel 2. Presentase Kondisi Mental Siswa Siswi

Kondisi mental	Presentase (%)
Baik	53%
Kurang	47%

quisioner merupakan salah satu sarana evaluasi yang diberikan kepada siswa siswi setelah proses pemaparan materi selesai. Tujuannya untuk mengukur tingkat kesehatan mental para siswa siswi terhadap materi yang telah disampaikan dengan metode dan strategi yang digunakan. Hasil ini ditunjukan untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa siswi. Dapat dilihat dari tabel diatas, terjadi peningkatan pengetahuan para siswa mengenai kesehatan mental pada remaja setelah diberikan edukasi. Hasil *quisioner* dengan kondisi mental baik 53%, kondisi mental kurang 47%. Rata-rata kondisi mental dengan nilai yang didapatkan yaitu baik, walaupun masih terdapat kondisi mental yang kurang.



Gambar 1. Pembukaan dan Sambutan



Gambar 2. Pemaparan Materi





Gambar 3. Dokumentasi penutupan kegiatan

PEMBAHASAN

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental siswa kelas X SMA Negeri 1 Cimahi sebagian besar berada pada kategori baik/cukup, yaitu sebesar 53%, sementara 47% siswa berada pada kategori kondisi mental kurang. Temuan ini menggambarkan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki kondisi kesehatan mental yang relatif stabil, masih terdapat proporsi yang cukup besar siswa yang berpotensi mengalami permasalahan kesehatan mental. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik masa remaja yang merupakan fase transisi dengan berbagai perubahan emosional, sosial, dan akademik.

Penyuluhan kesehatan mental yang diberikan berperan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Melalui penyampaian materi yang mencakup pengertian kesehatan mental, faktor yang memengaruhi, serta cara menjaga kesejahteraan psikologis, siswa diharapkan mampu mengenali kondisi emosional dirinya dan lingkungan sekitarnya. Partisipasi aktif siswa selama kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa topik kesehatan mental merupakan isu yang relevan dan dibutuhkan oleh remaja usia sekolah menengah atas.

Hasil kondisi kesehatan mental siswa yang masih menunjukkan hampir setengah responden berada pada kategori kurang mengindikasikan adanya pengaruh faktor eksternal, seperti tekanan akademik, tuntutan sosial, serta penggunaan media digital yang belum terkelola dengan baik. Selain itu, keterbatasan akses terhadap informasi dan layanan kesehatan mental yang ramah remaja dapat menjadi hambatan dalam upaya menjaga kesejahteraan psikologis siswa secara optimal.

Kegiatan penyuluhan ini memberikan gambaran awal mengenai kondisi kesehatan mental siswa dan dapat menjadi dasar bagi sekolah dan tenaga kesehatan untuk merancang program tindak lanjut. Upaya lanjutan seperti konseling berkala, penguatan peran guru bimbingan konseling, serta keterlibatan orang tua sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja. Pendekatan kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan diharapkan mampu menurunkan proporsi siswa dengan kondisi kesehatan mental kurang.

Secara keseluruhan, hasil pembahasan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mental memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran dan kepedulian terhadap kondisi kesehatan mental siswa. Namun demikian, kegiatan ini perlu dilakukan secara berkesinambungan dan disertai dengan intervensi pendukung agar kondisi kesehatan mental remaja dapat terjaga dan berkembang secara optimal.

KESIMPULAN

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, kemampuan belajar, serta interaksi sosial. Hasil kajian menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental remaja berada pada kategori cukup baik, namun masih terdapat sebagian remaja yang mengalami kondisi kesehatan mental kurang dan memerlukan perhatian lebih lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan mental sangat dibutuhkan.

Penyuluhan kesehatan mental menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental serta mendorong perilaku adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan pada masa remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan melalui kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja secara optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada ibu Diani Aliansy,S.S.T.,M.Kes sebagai dosen pembimbing, yang telah membantu kami dari awal hingga penyusunan artikel ini. Terimakasih kepada Pimpinan dan seluruh staf SMA Negeri 1 Cimahi yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terimakasih kepada Para siswa siswi SMA Negeri 1 Cimahi yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam setiap rangkaian kegiatan. Terimakasih kepada Rekan-rekan tim pelaksana yang telah bekerja sama dengan baik dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Andriani, R., & Lestari, T. (2020). Hubungan dukungan sosial dengan kesehatan mental remaja sekolah menengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 123–130.

Aulia, D., & Prasetyo, B. (2019). Gambaran kesehatan mental remaja di sekolah menengah atas. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 45–52.

Dewi, N. L. P., & Putra, I. M. (2021). Pengaruh penyuluhan kesehatan mental terhadap sikap remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(3), 180–187.

Hidayat, A., & Sari, R. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja usia sekolah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 33–40.

Kusumawati, Y., & Handayani, S. (2019). Peran sekolah dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(2), 95–102.

Lestari, W., & Rahmawati, E. (2022). Edukasi kesehatan mental sebagai upaya promotif pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(1), 25–32.

Putri, A. R., & Handayani, S. (2021). Penyuluhan kesehatan mental remaja di sekolah menengah atas. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 5(1), 40–47.

Rahman, F., & Ningsih, D. A. (2020). Stres akademik dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 9(2), 88–96.

Sari, D. P., & Lestari, R. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap remaja terhadap kesehatan mental. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 101–108.

Utami, T. W., & Wahyuni, S. (2021). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 16(1), 55–62.

Wahyuni, S., & Pratama, A. (2019). Kesehatan mental remaja dan faktor lingkungan sekolah. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 6(2), 70–77.

Yuliana, E., & Kartika, D. (2022). Upaya promotif kesehatan mental pada remaja melalui pendidikan kesehatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 13(1), 15–22.