

Membangun Kesadaran Diri Siswa-Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Jiwan Tentang Kesehatan Mental Melalui Sosialisasi Interaktif

Riska Ratnawati¹, Anissa Valerina Silvi², Digma Fitriana Desinta Wulansari³, Meyla Putri Puspita⁴, Nadia Dwi Rahmawati⁵, Sofia Nor Azizah^{6*}

¹ Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun, Indonesia

E-mail : sofianurazizah476@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental akibat tekanan akademik, sosial, dan perubahan psikologis. Program edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jiwan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Kegiatan dilakukan dengan metode presentasi interaktif, diskusi, tanya jawab, serta pemberian pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil menunjukkan adanya kenaikan jumlah siswa yang meraih skor tertinggi dari 17 orang pada pre-test menjadi 21 orang pada post-test, yang menandakan efektivitas program dalam meningkatkan pemahaman siswa. Peningkatan ini juga mencerminkan dukungan lingkungan belajar yang positif terhadap kesehatan mental siswa. Dengan demikian, program edukasi ini terbukti bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan mental, yang penting untuk mendukung keberhasilan belajar dan mencegah risiko gangguan psikologis.

Kata kunci : remaja, kesehatan mental, edukasi, pre-test, post-test.

Abstract

Adolescence is a period vulnerable to mental health problems due to academic, social, and psychological pressures. This educational program aimed to increase the knowledge and awareness of 11th-grade students at SMA Negeri 1 Jiwan regarding the importance of maintaining mental health. The activities were carried out through interactive presentations, discussions, Q&A sessions, and pre- and post-tests to measure knowledge improvement. Results showed an increase in the number of students achieving the highest score from 17 in the pre-test to 21 in the post-test, indicating the program's effectiveness in enhancing students' understanding. This improvement also reflects the positive influence of a supportive learning environment on students' mental health. Therefore, the educational program proved beneficial in raising adolescents' awareness of maintaining mental health, which is crucial for academic success and preventing psychological problems.

Keywords: *estimation of glomerular filtration rate, elderly, chronic kidney disease*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode krusial dalam tahapan perkembangan individu, mencakup perubahan secara fisik, emosional, sosial, hingga psikologis. Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), remaja sedang berada dalam masa peralihan menuju kedewasaan. Fase ini sering diiringi oleh tekanan dalam hal akademik, pencarian identitas diri, pengaruh lingkungan sosial, serta ekspektasi dari keluarga dan masyarakat.

Kesehatan mental merupakan peranan penting dalam kehidupan manusia. Ketika seseorang memiliki kondisi mental yang sehat, ia akan mampu menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal (UGM, 2021). Menurut WHO (2022), kesehatan mental adalah keadaan saat seseorang mampu mengenali potensi dirinya, mengelola tekanan hidup secara wajar, bekerja secara produktif, dan mampu memberi kontribusi bagi lingkungannya. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam beradaptasi dengan tekanan dan kondisi lingkungan, yang kemudian berdampak pada fungsinya sehari-hari. Salah satu isu kesehatan mental yang umum dialami remaja adalah terkait dengan hubungan sosial atau pertemanan.

Remaja adalah individu yang berada di antara masa anak-anak dan dewasa. Ini adalah masa yang penuh dinamika, perubahan, dan tantangan. WHO juga menyebutkan bahwa remaja masa kini, khususnya generasi milenial, lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Hal ini tidak hanya dipengaruhi oleh perubahan internal seperti psikologis dan emosional, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti perubahan teknologi. Salah satu contohnya adalah penggunaan media sosial yang membentuk standar kehidupan "sempurna", yang tidak selalu sesuai dengan kenyataan.

Perbandingan sosial ini dapat memicu tekanan psikologis yang cukup besar.

Pendidikan menengah keatas yang biasanya dilalui oleh anak-anak remaja yang berusia 14-17 tahun memiliki kondisi psikologis yang sangat rentan. Pada anak-anak usia tersebut yang tidak bergaul dengan teman-temannya dapat berpengaruh buruk terhadap kondisi kesehatan mentalnya. Selain itu terdapat beberapa faktor dan kondisi yang mempengaruhi ketidak stabilan kesehatan mental pada diri seseorang antara lain, faktor biologis, perubahan hormonal, lingkungan keluarga yang tidak kondusif, pengalaman traumatis, tekanan sosial dan akademik. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi tentang pentingnya menjaga Kesehatan mental pada usia remaja.

Tim pengabdian memberikan edukasi tentang kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kestabilan mental, bagaimana cara mengenali kesehatan mental itu mulai tidak stabil, dampak buruk dari tidak terjaganya kesehatan mental dan manfaat dari terjaganya kesehatan mental tersebut. Edukasi ini melalui interaksi penyampaian materi yang menarik, memberikan kesempatan pada siswa-siswi sma kelas 11 untuk bertanya terkait materi yang telah disampaikan dan memberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi. Dengan penyampaian dan pendekatan ini kami berharap siswa-siswi kelas 11 SMA NEGERI 1 JIWAN lebih menjaga Kesehatan mental pada dirinya sendiri.

Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan siswi SMA kelas 11 tentang kesehatan mental serta kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental saat berada di usia remaja. Dalam program ini, mereka akan diberikan pemahaman tentang tindakan pencegahan terhadap kesehatan mental, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Melalui penanaman kebiasaan hidup yang sehat dan motivasi yang

diberikan, diharapkan para siswa dapat memperkuat kesehatan mental mereka dan mengurangi risiko kasus bunuh diri yang disebabkan oleh ketidakstabilan mental. Dengan demikian, program ini bertujuan untuk memberikan dampak positif yang signifikan bagi siswa-siswi SMA dalam menjaga kesehatan mental mereka.

2. METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Jiwan pada hari Rabu, 11 Juli 2025, pukul 08.00 hingga 10.00. Acara ini melibatkan siswa-siswi kelas 11 dengan total peserta sebanyak 35 orang dan berlangsung di ruang kelas 11. Dalam kegiatan ini, proses edukasi disampaikan melalui cara-cara yang menarik dan melibatkan partisipasi aktif siswa, seperti pemaparan materi dengan bahasa yang ringan dan mudah dipahami. Selain itu, terdapat sesi diskusi dan tanya jawab yang diramaikan dengan pemberian hadiah sebagai bentuk apresiasi bagi siswa-siswi yang berani bertanya atau memberikan jawaban.

Dengan metode pendekatan yang sederhana, diharapkan para siswa-siswi SMA Negeri 1 Jiwan semakin terdorong untuk menjaga kesehatan mental, mereka serta mampu mencegah munculnya permasalahan mental di usia remaja.

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode sebagai berikut :

1. Presensi dilakukan dengan menggunakan absensi online melalui "G-from" yang bisa diakses seluruh siswa-siswi yang mengikuti kegiatan sosialisasi tersebut.
2. Presentasi dilakukan dengan menampilkan *Power Point* (PPT) dengan semenarik mungkin yang berisikan materi tentang definisi kesehatan mental, faktor penyebab yang mempengaruhi kesehatan mental, mengenali ciri-ciri gangguan

kesehatan mental, jenis gangguan mental pada remaja, kemudian cara menjaga kesehatan mental, peran dukungan sosial untuk orang yang terkena gangguan mental, serta layanan dan dukungan kesehatan mental.

3. Memberikan soal *Pre-Test* dan *Post-Test* : memberikan soal sebelum presentasi dimulai dan sesudah adanya sosialisasi untuk mengukur apakah ada perubahan dalam tingkat pengetahuan.
4. Sesi tanya jawab : komunikasi interaktif memberikan kesempatan kepada siswa-siswi untuk berinteraksi secara aktif tentang materi yang sudah disampaikan.



Gambar 1. Pemberian Materi Penyuluhan Tentang Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja

3. HASIL DAN DISKUSI

Pre-Test diikuti oleh 35 siswa

Post-Test diikuti oleh 32 Siswa (Sebanyak 3 siswa tidak mengikuti *Post-test*)

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-test

Skor Benar	Jumlah siswa (Pre-test)	Jumlah siswa (Post-test)
10	17 Siswa	21 Siswa
9	9 Siswa	5 Siswa

8	3 Siswa	2 Siswa
7	3 Siswa	2 Siswa
6	1 Siswa	1 Siswa
5	1 Siswa	-
4	-	1 Siswa
2	1 Siswa	-



Gambar 2. Foto Kegiatan 1



Gambar 3. Foto Kegiatan 2

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan skor siswa, dapat disimpulkan bahwa tidak hanya keberhasilan pembelajaran yang tercapai dari sisi kognitif, tetapi juga adanya indikasi positif terkait kesehatan mental siswa. Jumlah siswa yang meraih skor tertinggi, yaitu 10, meningkat dari 17 orang pada pre-test menjadi 21 orang pada post-test. Hal ini menandakan bahwa semakin banyak siswa yang mampu memahami materi dengan baik setelah intervensi pembelajaran, yang mencerminkan suasana belajar yang mendukung kondisi mental mereka. Anak-anak dengan kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu berkonsentrasi, termotivasi untuk belajar, dan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, sebagaimana ditegaskan oleh World Health Organization (2018) yang menyatakan bahwa kesehatan mental berperan penting dalam keberhasilan akademik.

Selain itu, dukungan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, guru, dan teman sebaya, berpengaruh besar terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar anak. Ketika intervensi pembelajaran disertai dengan lingkungan yang mendukung secara emosional, siswa akan merasa lebih aman dan nyaman, sehingga menurunkan tingkat kecemasan akademik. Siswa dengan kesehatan mental yang baik akan lebih tahan terhadap stres belajar, lebih gigih, dan lebih cepat bangkit dari kegagalan, sehingga berdampak pada peningkatan hasil belajar sebagaimana tercermin dalam data post-test.

Sebaliknya, berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental seperti kecemasan berlebihan atau depresi dapat menghambat kemampuan belajar siswa dengan gangguan emosional cenderung kesulitan berkonsentrasi, mengalami penurunan motivasi, serta berisiko meraih prestasi akademik yang rendah. Oleh karena itu, peningkatan skor post-test pada sebagian besar siswa dalam data ini juga dapat diartikan sebagai indikasi bahwa mereka berada dalam kondisi mental yang relatif baik. Kesimpulannya, selain efektivitas metode pembelajaran, keberhasilan siswa dalam meningkatkan hasil tes juga sangat berkaitan dengan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi sekolah, guru, dan orang tua untuk bersama-sama menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa demi keberhasilan belajar yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- [2]. Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://doi.org/10.1002/pits.2014>
- [3]. World Health Organization. (2018). *Mental health: Strengthening our response*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact->

-
- sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response
- [4]. Hapsari, A. (2019) *Buku ajar kesehatan mental, UPT UNDIP Press Semarang*. Available at: http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf.
- [5]. Lestari, A.I. *et al.* (2024) 'Peningkatan Pengetahuan Dengan Pemberian Edukasi Tentang Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, pp. 18–23.
- [6]. Ni'mal, maula yusrina (2023) 'Huungan Pola Asuh Orang Tuan dann Lingkungan Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental', 19(2), pp. 104–114.
- [7]. Sarmini, S. *et al.* (2023) 'Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja', *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), p. 154. Available at: <https://doi.org/10.32529/tano.v6i1.2400>.
- [8]. Sinay, H., Rijali Lapodi, A. and Tukiman, S. (2024) 'Edukasi Kesehatan Mental Pada Kalangan Remaja di SMAN 26 Maluku Tengah', *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(3), pp. 3319–3323.
- [9]. Sosial, J.I., Lubis, A.S. and Daulay, W. (2022) 'Jurnal Intervensi Sosial (JINS) Pengaruh Edukasi Kesehatan Jiwa terhadap Kemampuan Remaja Melakukan Deteksi Dini di SMA N 1 Tambangan', 1(2), pp. 58–68. Available at: <https://talenta.usu.ac.id/is>.
-