

PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMK CIPTA BHAKTI HUSADA YOGYAKARTA

Imam Akbar^{1*}, Tifany Hayuning Ratri²

^{1,2} Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: Juli, 11, 2025
Revised: Juli, 19, 2025
Available online: Juli, 21, 2025

KEYWORDS

Permasalahan, Kesehatan Mental, Remaja

CORRESPONDENCE

E-mail: imamakbar@almaata.ac.id

ABSTRACT

Kesehatan mental yaitu kondisi individu terbebas dari gejala gangguan mental. Individu disebut sehat mental adalah yang dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan kehidupannya, menyesuaikan diri agar dapat menghadapi permasalahan yang ada di sepanjang kehidupan dengan kemampuan pengelolaan stres yang baik. Di Indonesia, diketahui usia remaja berkisar 15-24 tahun menunjukkan angka persentase depresi sebesar 6,2%. Remaja dengan depresi berat berakibat menyakiti dirinya sendiri sehingga menimbulkan pemikiran untuk bunuh diri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja terkait Kesehatan Mental dan cara penanganannya. Pelaksanaan Pengabdian ini pada bulan Juli 2025 dengan metode penyuluhan terhadap siswa SMK Kesehatan CBH Yogyakarta yang diikuti sebanyak 26 siswa. Intervensi pengabdian dengan memberikan edukasi mengenai kesehatan mental serta upaya dengan hipnotis lima jari. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja yaitu dari 61,5% menjadi 92,3% dengan kategori baik. Penkes kesehatan mental ini dapat memberikan peningkatan pengetahuan remaja terkait manajemen stress yang bisa dilakukan oleh remaja.

INTRODUCTION

Kesehatan mental mempunyai makna penting dalam kehidupan individu, dengan memiliki mental yang sehat maka individu dapat melakukan aktivitas sebagai makhluk sosial. Kondisi mental yang sehat akan membantu perkembangan individu kearah dimana seorang mampu menyadari kemampuannya, dapat mengatasi permasalahan hidup yang normal, bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi terhadap lingkungannya (Fadhilla & Siregar, 2024). Sedangkan masalah kesehatan mental sering diartikan ketidakmampuan seorang individu menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan yang mengakibatkan ketidakmampuan tertentu. Masalah kesehatan mental yang sering ditemui remaja seperti masalah pertemanan. (Sarmini et al., 2023) menyatakan masalah pertemanan yang sering ditemui merupakan ketidakmampuan remaja dalam menjalin hubungan relasi antar sesama teman dengan teman sebayanya.

Kegagalan remaja dalam bersosialisasi dengan teman sebaya akan berakibat remaja tersebut menjadi pemalu, menyendiri, kurang percaya diri atau berperilaku sombong, keras kepala, serta salah langkah dalam bermasyarakat. Sekelompok remaja yang bermasalah di sekolah akan berdampak negatif bagi sekolah seperti halnya melakukan kekerasan, bolos sekolah, kurang menghormati teman dan guru (Yusmansyah & Mayasari, 2018) Usia remaja pada jenjang SMA siswa akan rentan dengan konflik sosial seperti konflik dengan teman sebaya, keluarga atau lingkungannya, baik disekolah maupun dilingkungan pergaulan (Lating, 2016) Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis mengadakan Pengabdian Masyarakat di SMK Kesehatan CBH Yogyakarta. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli 2025 dengan jumlah siswa 26 anak, dengan tema yang diambil “

Penyuluhan Kesehatan Mental Pada Remaja”. diharapkan dengan kegiatan ini dapat memperluas wawasan dan meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental dan cara mengatasi masalah mental pada remaja.

METODE

Penyuluhan kesehatan mental ini menggunakan metode ceramah langsung dan media video edukasi. Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2025 dengan tahapan kegiatan meliputi:

1. Tahap Persiapan
 - a. Menentukan masalah yang ditemukan
 - b. Perumusan solusi : Melakukan rencana kegiatan
 - c. Menyiapkan materi presentasi
 - d. Membuat tentang topic yang dibahas
 - e. Membuat kuesioner pre dan post test mengenai pengetahuan remaja terkait kesehatan Mental
2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan
 - a. Waktu dan tempat, Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas selama 100 menit pada tanggal
 - b. dimulai pukul 09.00 sampai pukul 11.00 WIB
 - c. Peserta yang hadir pada hari H sebanyak 26 siswa. Bentuk kegiatan, Pendidikan Kesehatan tentang kesehatan Mental pada remaja yang dilaksanakan pada hari Selasa yang terdiri dari : Kegiatan diawali dengan pengisian absensi, Sebelum kegiatan Pendidikan Kesehatan, peserta diberikan kuesioner pretest terlebih dahulu untuk mengetahui pemahaman awal mereka terkait kesehatan mental pada remaja.
3. Penyampaian Materi : Materi Kesehatan Mental, Dampak, dan Pentingnya Cara Penanganan yang baik disampaikan oleh penyuluh melalui metode ceramah. Sesi tanya jawab dan

diskusi dilakukan untuk memberikan kesempatan bertanya pada peserta.

4. Pengisian Post test peserta kegiatan setelah penyampaian materi menggunakan kuesioner. kuesioner yang digunakan terdiri dari 10 pertanyaan. Penilaian hasil pretest dan post test dilakukan dengan menggunakan kriteria sebagai berikut : kategori pengetahuan Baik skor 76-100%, Skor pengetahuan Cukup 51-75%, dan Kurang 25-50%.
5. Sesi dokumentasi.
6. Tahapan evaluasi
 - a. *Penyuluhan berjalan tepat waktu*
 - b. *Peserta yang hadir sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan*
 - c. *Pada kegiatan ini diikuti oleh 26 siswa terjadi peningkatan pengetahuan dilihat dari hasil pre test dan post test*
 - d. *Sebagian siswa yang hadir telah memahami dan mengerti tentang kesehatan mental yang diberikan.*

RESULTS

Penyuluhan edukasi tentang Kesehatan Mental Pada Remaja ini dihadiri 26 siswa kelas XI berdasarkan tingkat pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental menunjukkan:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Mental (Pre Test

Pengetahuan Pretest	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	8 Siswa	30,8
Cukup	16 Siswa	61,5
Kurang	2 Siswa	7,7
Total	26 Siswa	100

Berdasarkan hasil kuesioner pretest didapatkan hasil pengetahuan siswa kelas X1 tentang kesehatan mental pada remaja mayoritas mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 16 siswa (61,5%) dan Minoritas mempunyai pengetahuan kurang yaitu 2 siswa (7,7%)

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Mental (Post Test)

Pengetahuan Posttest	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	24 Siswa	92,3
Cukup	1 Siswa	3,8
Kurang	1 Siswa	3,8
Total	26 Siswa	100

Berdasarkan hasil kuesioner posttest pengetahuan siswa kelas X1 tentang kesehatan mental pada remaja mayoritas mempunyai pengetahuan baik sebanyak 24 siswa (92,3%) dan Minoritas mempunyai pengetahuan cukup dan kurang sebanyak 1 Mahasiswa (3,8%).

Figures



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan 1



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan 2

DISCUSSION

Hasil pengabdian masyarakat diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja terkait kesehatan mental yaitu 61,5% menjadi 92,3%. Pemberian penkes pada remaja ini sebagai bentuk upaya untuk menekan terjadinya gangguan mental pada remaja, serta bertujuan remaja mampu menciptakan perilaku yang mendukung kesehatan. (Indari,Asri & Amina, 2023). Kesehatan mental atau jiwa menurut undang-undang nomor 18 tahun 2014 terkait kesehatan jiwa yaitu kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, metal dan spiritual serta social sehingga individu mampu menyadari kemampuan dirinya dalam mengatasi tekanan serta bekerja secara produktif (Nurhaeni et al., 2022). Seringnya berpikiran buruk yang dilakukan remaja membuat kesehatan mental remaja memburuk, ditambah kurangnya edukasi bagaimana cara menumbuhkan kesehatan mental yang optimal membuat kesehatan mental semakin berkurang dalam mendukung siklus kehidupannya (Purnomosidi et al., 2023)

Akar permasalahan pada individu dengan gangguan jiwa, berasal dari tiga inti pokok diantaranya yaitu pertama pemahaman masyarakat yang masih kurang tentang gangguan jiwa, kedua stigma masyarakat mengenai gangguan jiwa yang berkembang dimasyarakat dan ketiga masih tidak meratanya pelayanan kesehatan mental (Ningrum et al., 2022). Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Sulistyorini, (2013) dimana terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gangguan jiwa terhadap sikap masyarakat kepada penderita gangguan jiwa di wilayah kerja Puskesmas Colomadu. Semakin baik pengetahuan masyarakat tentang gangguan jiwa, maka semakin positif sikap masyarakat pada penderita gangguan jiwa. Penelitian lain Nondyawati (2015) terdapat hubungan kuat faktor pengetahuan dengan motivasi dalam memberikan dukungan terhadap klien dengan gangguan jiwa (Nurhaeni et al., 2022).

Pengaruh media dan norma dapat memperburuk antara realitas kehidupan remaja dan persepsi serta aspirasi remaja untuk masa depan. Faktor penentu dalam realitas kehidupan rumah mereka serta hubungan dengan teman sebaya. Kekerasan seksual dan intimidasi merupakan masalah sosial yang beresiko untuk kesehatan mental (Sinay & Lapodi, 2024). Masalah kesehatan mental perlu memiliki implikasi penting dalam aspek kehidupan remaja termasuk kemampuan mereka dalam dunia pendidikan, hubungan keluarga yang konstruktif dan berteman serta mengembangkan kemandirian.oleh karenanya screening, perawatan dan dukungan merupakan bagian penting dari layanan yang diberikan kepada sekelompok remaja (Sinay & Lapodi, 2024).

CONCLUSIONS

Terlaksananya Pengabdian Masyarakat tentang kesehatan mental sangat penting dilakukan untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik pada remaja..Gangguan mental yang dapat dialami oleh masyarakat terutama remaja perlu penanganan khusus terkait screening gangguan kesehatan mental, pelatihan, pendampingan remaja beresiko sebagai bentuk upaya preventif yang bisa dilakukan. Sedangkan upaya promotif dapat dilakukan dengan mencegah gangguan jiwa, mengurangi faktor gangguan jiwa pada masyarakat dan mencegah timbulnya dampak psikososial.

REFERENCES

- Ainun Diana Lating. (2016). Konflik Sosial Remaja Akhir (Studi Psikologi Perkembangan Masyarakat Negeri Mamala Dan Morella Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Fikratuna*, 8, 23–35.
- Fadhilla, R., & Siregar, A. P. (2024). Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja 1. *Research and Education Studies*, 5(2), 37–48.
- Indari, Yuni Asri, Tien Amina, Al. F. R. (2023). Peer education : Kesehatan Mental Remaja Untuk Pencegahan Gangguan Mental Remaja di Desa Ngadas. *Journal Of Health Innovation And Communiity Service*, 2(2), 64–69.
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Mental, K. (2022). Meningkatkan kepedulian terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja. *Communnity Development Journal*, 3(2), 1174–1178.
- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Pengabdian Masyarakat Kesehatan JIRAH*, 01(01), 29–34.
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Abdimas*, 2(1), 1–7.
- Sarmini, Angga, Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Pengabdian Masyarakat Monsu'ani Tano*, 6(1), 154–161.
- Sinay, Lapodi, T. (2024). Edukasi Kesehatan Mental Pada Kalangan Remaja di SMAN 26 Maluku Tengah. *Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(3), 3319–3323.
- Yusmansyah, S. L., & Mayasari, S. (2018). Bentuk dan Faktor Penyebab Perilaku Bullying Forms and Factors Causing Bullying Behavior. 1.