



Edukasi Mental *Health Awareness* Sebagai Upaya Untuk Menjaga Kesehatan Mental Remaja Di SMK Negeri 1 Kaidipang

Lisa Ardiningtyas^{1*}, Musnabil Buhang¹, Galuh Septiani Pudjiastuti¹, Putri Reza Nurwahyuni¹, Afri yani Runju¹, Miftahurahmah Pansariang¹, Tiara Pratiwi Darise¹

¹Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Manado, Jalan Raya Pandu, Kel. Pandu, Lingk. III, Kec. Bunaken, Kota Manado, Sulawesi Utara, 95249

*Email koresponden: lisaardiningtyas@gmail.com

ARTICLE INFO	A B S T R A K
<p>Article history Received: 20 Jun 2024 Accepted: 07 Agu 2024 Published: 31 Agu 2024</p>	<p>Pendahuluan: Gangguan mental adalah masalah psikiatri yang paling sering terjadi. Berdasarkan hasil riset Kesehatan Dasar tahun 2020, prevalensi gangguan mental emosional berupa stres dan depresi pada masyarakat berumur di atas 15 tahun di Indonesia mencapai 14 juta orang atau sekitar 6% dari jumlah seluruh penduduk. Studi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental pada remaja. Metode: <i>Entrepreneur Keperawatan</i>. Hasil: Pada saat pretest, 1 orang mengalami kecemasan ringan, 31 orang mengalami kecemasan sedang, dan 3 orang mengalami kecemasan berat. Setelah posttest, 22 orang mengalami kecemasan ringan, 10 orang mengalami kecemasan sedang, dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat. Kesimpulan: Program ini dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental, serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan mendukung bagi siswa. Partisipasi dalam kegiatan edukatif dan layanan konseling telah membantu siswa dalam mengatasi masalah kesehatan mental dan merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan. Kolaborasi dengan lembaga kesehatan mental juga memberikan dukungan profesional yang penting bagi kesuksesan program.</p>
<p>Kata kunci: Edukasi, Kesadaran kesehatan mental, Kesehatan mental, Remaja.</p>	<p>A B S T R A C T</p> <p>Keywords: <i>Education, Mental Health Awareness, Mental Health, Teenager.</i></p> <p>Background: Mental disorders are the most common psychiatric problems. Based on the results of Basic Health research in 2020, the prevalence of emotional mental disorders in the form of stress and depression in people aged over 15 years in Indonesia reached 14 million people or around 6% of the total population. This study aims to increase mental health awareness in adolescents. Method: <i>Nursing Entrepreneur</i>. Result: During the pretest, 1 person experienced mild anxiety, 31 people experienced moderate anxiety, and 3 people experienced severe anxiety. After the posttest, 22 people experienced mild anxiety, 10 people experienced moderate anxiety, and none experienced severe anxiety. Conclusion: This program can increase awareness and understanding of mental health and create a more inclusive and supportive school environment for students. Participation in educational activities and counseling services has helped students overcome mental health problems and feel more comfortable seeking help. Collaboration with mental health agencies also provides professional support critical to the program's success.</p>



© 2024 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Pengertian kesehatan mental menurut (Handayani et al., 2020), yakni sangat dipengaruhi oleh budaya dimana seseorang individu tersebut tinggal seperti lingkungan, pergaulan, dan keluarga. Sesuatu hal yang boleh dilakukan dalam suatu budaya tertentu biasanya menjadi hal yang aneh dan tidak normal dalam budaya lain begitu pula sebaliknya. Sedangkan menurut (De Groot et al., 2020) Kesehatan mental yaitu suatu keadaan dimana seorang individu tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, serta memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya sendiri, memiliki kemampuan menghadapi masalah-masalah yang ada dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidup (Rachmadyanshah & Khairunisa, 2019).

Tingkat kesejahteraan mental dimana individu dapat berfungsi secara kuat dapat menikmati hidupnya secara seimbang dan mampu menyesuaikan diri terhadap tantangan hidup dan mampu berkontribusi pada kehidupan sosial budaya dan agama memiliki peran dalam memberi batasan sehat atau tidak sehat. Dalam pengertian yang lebih positif tersebut kesehatan mental merupakan fondasi dari tercapainya kesejahteraan (*well-being*) individu dan fungsi yang efektif dalam komunitasnya.

Setiap individu memiliki batasan kemampuan tersendiri dalam menghadapi suatu masalah karena pola pemikirannya saja sudah berbeda dari individu satu dengan yang lain (Nurhayati, 2016), begitu juga remaja yang mana pola pikirnya masih sedang dibentuk dan belum benar-benar matang dalam menghadapi suatu masalah. Maka dari itu sangatlah penting memberikan edukasi mengenai kesehatan mental kepada remaja setidaknya ketika disekolah para guru-guru memberikan edukasi mendasar mengenai bagaimana menjaga kesehatan mental diusia remaja.

Gangguan mental adalah masalah psikiatri yang paling sering terjadi. Salah satu bentuk gangguan mental emosional adalah stres (Novianty et al., 2018). Di Amerika Serikat gangguan mental emosional berupa stres terjadi pada lebih dari 23 juta individu setiap tahunnya (Algifari et al., 2018), dengan prevalensi satu dari empat individu. Berdasarkan hasil riset Kesehatan Dasar tahun 2020, prevalensi gangguan mental emosional berupa stres dan depresi pada masyarakat berumur di atas 15 tahun di Indonesia mencapai 14 juta orang atau sekitar 6% dari jumlah seluruh penduduk.

Anak dan remaja merupakan generasi penerus bangsa. Dampak dari pandemi ini akan berpengaruh terhadap perkembangan remaja terutama pada kesehatan mental, pada dasarnya remaja merupakan fase perkembangan akhir dari fase anak-anak kemudian menuju fase remaja. Remaja sebagai generasi penerus bangsa menghadapi tantangan di era modern saat ini (Lubis, 2019).

Kesadaran akan kesehatan mental di kalangan remaja semakin diakui sebagai komponen penting dari kesejahteraan secara keseluruhan, terutama dalam lingkungan pendidikan. Remaja berada dalam tahap perkembangan yang unik dan rentan di mana mereka dihadapkan pada berbagai tekanan akademis, sosial, dan emosional. Tekanan-tekanan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres, yang dapat berdampak signifikan pada kinerja akademis, interaksi sosial, dan kesejahteraan umum mereka.

Dari hasil survey pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 1 Kaidipang didapatkan hasil bahwa 9 dari 10 siswa SMK Negeri 1 Kaidipang mengalami kecemasan. Sekolah memiliki peran penting dalam kehidupan remaja, tidak hanya sebagai pusat pembelajaran akademis tetapi juga sebagai lingkungan di mana siswa berkembang secara sosial dan emosional. Oleh karena itu, mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental ke dalam program sekolah sangat penting. Namun,

kesadaran akan kesehatan mental di banyak lembaga pendidikan, termasuk SMK Negeri 1 Kaidipang, masih belum cukup teratasi. Tanpa dukungan dan kesadaran yang memadai, siswa mungkin mengalami kesulitan secara diam-diam, yang dapat mengakibatkan konsekuensi negatif jangka panjang terhadap kesehatan mental dan prestasi akademis mereka.

METODE

Kegiatan penyuluhan kepada siswa siswi SMK Negeri 1 Kaidipang merupakan metode kegiatan untuk penyuluhan mengajarkan tentang sedikit materi kesehatan mental pada remaja yang berumur (13-15 tahun) (Mustika, 2022). Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SMK Negeri 1 Kaidipang tentang kesehatan mental pada remaja pada kegiatan "Enterpreneur Keperawatan" yang bertema "health coaching". Tahapan yang dilakukan dalam Kegiatan Pengabdian ini :

a. Prosedur Kegiatan

1. Tahap Pertama studi Lapangan Mewawancarai dan mengobservasi serta pengumpulan data dengan cara berinteraksi dengan siswa menanyakan kondisi saat ini apa yang dirasakan dan bagaimana mengatasi permasalahan
2. Tahap Kedua melakukan screening kesehatan Jiwa kepada siswa siwi SMK Negeri 1 kaidipang dengan cara membagikan Kuisisioner SDQ (Strengths and difficulties Quastionaire
3. Tahap Ketiga memeriksa hasil kuisisioner yang sudah dibagikan dan di isi oleh peserta didik serta mengolah hasil dari permasalahan yang didapatkan
4. Tahap Empat edukasi cara pencegahan kesehatan jiwa, membangun kesadaran diri dan manajemen stres pada siswa mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi stres
5. Tahap Lima melakukan evaluasi dan meberikan penguatan serta perhatian khusus kepada peserta didik

Dan pelaksanaan kegiatan dengan penyampaian materi disampaikan oleh dosen dan peserta KKN dengan susunan materi dan prosedur kegiatan:

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

NO	Waktu	Kegiatan	Pelaksana
1.	26 April 2024	Pembukaan	Putri Reza Nurwahyuni
		Sambutan	Bdn. Lisa Ardiningtyas, S.ST., M.Biomed
		Penyuluhan dan Penyampaian Materi	Musnabil Buhang
		Tanya Jawab	Bdn. Lisa Ardiningtyas, S.ST., M.Biomed
		Penutup	Putri Reza Nurwahyuni
2	30 April 2024	Pembukaan	Afri Yani Runju
		Sambutan	Bdn. Lisa Ardiningtyas, S.ST., M.Biomed

Penyuluhan dan Penyampaian Materi	Musnabil Buhang
Tanya Jawab	Bdn. Lisa Ardiningtyas, S.ST., M.Biomed
Penutup	Afri Yani Runju

b. Evaluasi

Untuk mengevaluasi pengabdian masyarakat ini menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur kecemasan. Penyusunan dilakukan dengan menggunakan cara penilaian tingkat kecemasan Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS). Zung Self-Rating Anxiety Scale merupakan penilaian kecemasan pada pasien dewasa yang dirancang oleh William W. K. Zung dan dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-II).

Dalam Zung Self-Rating Anxiety Scale ini terdapat 20 pertanyaan, yang terdiri dari 15 pertanyaan ke arah peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan ke arah penurunan kecemasan, dimana setiap pertanyaan memiliki nilai rentang 1 – 4 yaitu sebagai berikut:

- 1: tidak pernah,
- 2: kadang-kadang,
- 3: sebagian waktu,
- 4: hampir setiap waktu).

Adapun Rentang penilaian dalam Zung Self-Rating Anxiety Scale adalah 20-80 dengan kategori terbagi sebagai berikut:

- 1. Kecemasan Ringan : Skor 20-44
- 2. Kecemasan Sedang: Skor 45-59
- 3. Kecemasan Berat : Skor 60-74

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian deskripsi dilakukan menggunakan uji distribusi frekuensi pada masing-masing kelompok dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 2. Deskripsi Kecemasan

No	Kecemasan	Tes			
		Pretest		Posttest	
		n	%	n	%
1	Tidak cemas	0	0.0%	3	8.6%
2	Ringan	1	2.9%	22	62.9%
3	Sedang	31	88.6%	10	28.6%
4	Berat	3	8.6%	0	0.0%
Total		35	100%	35	100%

Sumber: (Ardiningtyas, 2022)

Hasil deskripsi kecemasan pada kelompok sebelum perlakuan (pre test) diperoleh 0 orang tidak mengalami kecemasan, 1 orang mengalami kecemasan ringan, 31 orang mengalami kecemasan sedang, dan 3 orang mengalami kecemasan berat. Kemudian sesudah perlakuan (post test) diperoleh 3 orang tidak mengalami kecemasan, 22 orang mengalami kecemasan ringan, 10 orang mengalami kecemasan sedang, dan 0 orang mengalami kecemasan berat.

Hasil Pengabdian masyarakat ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan program kesehatan mental di sekolah. Implementasi program edukasi kesehatan mental di SMK Negeri 1 Kaidipang telah membuktikan bahwa pendekatan holistik yang melibatkan semua pemangku kepentingan dapat memberikan dampak yang positif bagi kesehatan mental remaja.

Perkembangan emosi dimasa remaja biasanya memiliki energi yang besar dan emosi yang berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir krsepiian (Ali & Ansori, 2017) perubahan dan persoalan yang terjadi pada masa remaja jika tidak dapat terkontrol dengan baik dapat memicu terjadinya masalah mental emosional pada remaja (Devita, 2019).

Masa remaja adalah periode penting untuk mengembangkan kebiasaan social dan emosional yang penting untuk kesejahteraan mental. Ini termasuk pada pola tidur yang sehat; berolahraga secara teratur; mengembangkan keterampilan mengatasi, memecahkan masalah dan interpersonal; dan belajar mengelola emosi. Lingkungan yang melindungi dan mendukung dalam keluarga, disekolah dan di masyarakat luas merupakan hal yang penting. Berbagai factor mempengaruhi Kesehatan mental. Semakin banyak factor risiko yang dihadapi remaja, semakin besar potensi dampaknya terhadap Kesehatan mental mereka. Factor-faktor yang dapat berkontribusi terhadap stress selama masa remaja meliputi keterpaparan terhadap kesulitan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dan eksplorasi (Lissak, 2018). Pengaruh media dan norma gender dapat memperburuk perbedaan antara realitas kehidupan remaja dan persepsi atau aspirasi mereka untuk masa depan. Penentu penting lainnya termasuk kualitas kehidupan rumah mereka dan hubungan dengan teman sebaya. Kekerasan (terutama kekerasan seksual dan intimidasi), pengasuhan yang keras dan masalah social ekonomi yang parah diakui sebagai risiko kesehatan mental (Keiling et al., 2011).

Banyak faktor yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental, dimana hubungan gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi alcohol dan merokok, serta minuman bersoda dan makanan cepat saji, social ekonomi, serta perilaku *bullying* berhubungan dengan meningkatnya jumlah kasus Kesehatan mental di berbagai daerah di Indonesia (Pratiwi & Djuwita, 2022). Menurut penelitian juga menunjukkan bahwa remaja dengan Kesehatan mental terganggu 2 kali lebih tinggi terkena penyakit menular seksual dibandingkan yang tidak (Stefanica & Devitasari, 2022).



Gambar 1. Latihan Relaksasi Nafas Dalam



Gambar 2. Edukasi Mental *Health Awareness*

Pengelolaan stress yang diajarkan kepada siswa agar dampak stress tidak mengganggu aktifitas siswa di sekolah. Stress secara fisiologis dapat menyebabkab otot mengencang, secara psikologis dapat menyebabkan kelelahan emosional, kebosanan dan penurunan prestasi belajar. Sedangkan secara perilaku menyebabkan partisipasi tidak aktif dalam akademik (Harnawati, 2023). Faktor yang mempengaruhi manajemen stress berupa dukungan social serta kepribadian. Pengelolaan manajemen stress berperan dalam pengalihan perhatian individu dalam mengatasi stress yang dihadapi dengan penyebabnya, dengan cara melihat sisi positif, penerimaan kenyataan dan pendekatan diri kepada Tuhan (Taylor, 2018).

KESIMPULAN

Program edukasi kesehatan mental yang diimplementasikan di SMK Negeri 1 Kaidipang telah membawa dampak positif yang signifikan dalam merawat kesehatan mental remaja. Melalui pendekatan holistik yang melibatkan guru, staf, siswa, dan orang tua, program ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental, serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan mendukung bagi siswa. Partisipasi dalam kegiatan edukatif dan layanan konseling telah membantu siswa dalam mengatasi masalah kesehatan mental dan merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan. Kolaborasi dengan lembaga kesehatan mental juga memberikan dukungan profesional yang penting bagi kesuksesan program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Allah SWT, Kepada Pihak Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Kaidipang

staff dewan guru yang sudah memfasilitasi kami, kepada Kepala Desa Bigo yang selalu membimbing dan mengarahkan Kami Kepada Adik adik siswa yang selalu membantu kami dan semua elemen masyarakat yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan KKN Kemitraan universitas Muhammadiyah Manado.

DAFTAR PUSTAKA

- Algifari, M., Umari, T., & Yakub, E. (2018). Mental Health of Students Who Are Trading in Smk Muhammadiyah 2 Pekanbaru Kesehatan Mental Siswa Yang Berpacaran Di Smk. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 5(2), 184–183.
- Ali, M., & Ansori, M. (2017). *Psikologi Remaja* (12th ed.). Bumi Aksara
- Amin, A. S. El, & Nurhayati, F. (2020). Al-Miftah Lil Ulum Sebagai Metode Dalam Mempermudah Membaca Kitab Kuning Di Pondok Pesantren Ar-Ridwan Kalisabuk. *Jurnal Tawadhu*, 4(2), 1187–1208.
- De Groot, K., Westerink, H., Braam, A., Zock, H., Pieper, J., & van Uden, R. (2020). Magical mystery tour: rondom levensbeschouwing en geestelijke volksgezondheid.
- Depkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Di akses pada tanggal 20 Januari 2019 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasilriskesdas2018.pdf>
- Devita, yeni. (2019). Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja di Kota Pekanbaru. 4(1), 33–43.
- E.Taylor, S. (2018). Health psychology 10th edition. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi kesehatan mental orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan mental. *Perilaku dan promosi kesehatan: Indonesian journal of health promotion and behavior*, 2(1), 9-17.
- Harnawati, R. A. (2023). Penerapan Manajemen Stres untuk Mengelola Stres. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 117–122.
- Islam, M. I., Khanam, R., & Kabir, E. (2020). Bullying victimization, mental disorders, suicidality and self-harm among Australian high schoolchildren: Evidence from nationwide data. *Psychiatry Research*, 292(August), 113364. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113364>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., Rohde, L. A., Srinath, S., Ulkuer, N., & Rahman, A. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: Evidence for action. *The Lancet*, 378(9801), 1515–1525. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60827-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60827-1)
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164(October 2017), 149–157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>
- Lubis, L. T., Laras Sati, Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120–129. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i1.292>
- Mubasyiroh, R., Yunita, I., & Putri, S. (2017). Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103–112.
- Mustika, I. (2022). Career Planning Education for Nabilah Batam Islamic. 2(2), 184–190
- Novianty, A. S., Budiningsih, S., & Hidayat, S. (2018). Hubungan Stres Kerja dengan Timbulnya Kecenderungan Gangguan Mental Emosional Perawat
- Nurhayati, T. (2016). Perkembangan Perilaku Psikososial Pada Masa Pubertas. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(1), 1–15.
- Pratiwi, S. D., & Djuwita, R. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia (Analisis

Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 382–393. <https://doi.org/10.14710/jek.v7i1.11905>

Rothon, C., Head, J., Klineberg, E., & Stansfeld, S. (2011). Can social support protect bullied adolescents from adverse outcomes? A prospective study on the effects of bullying on the educational achievement and mental health of adolescents at secondary schools in East London. *Journal of Adolescence*, 34(3), 579–588. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.02.007>

Stefanicia, S., & Devitasari, I. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Usia, Jenis Kelamin, dan Kesehatan Mental dengan Perilaku Berisiko Terkena Infeksi Menular Seksual pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 291–295. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3911>

WHO. (2018). Adolescent Mental Health. Diakses pada tanggal 21 Januari 2019 dari <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mentalhealth>