



Edukasi Kesehatan Mental Remaja dan Dampaknya terhadap Pemahaman Tanda, Penyebab, dan Pencegahan Gangguan Psikologis

Abul A'la Al Maududi^{1*}, Rafa Zemy Amalia², Nayla Jasmine Fadillah³, Syaharani Laila Chaerunnisa Tengku⁴, Siti Neza Azmarina⁵, Siti Rosdiana⁶, Riza Elhanina Ramadhani⁷, Rizki Hashym⁸

¹⁻⁸Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi: abul.alaal@umj.ac.id

Abstract: Adolescent mental health is an essential component of optimal growth and development, yet it often receives less attention compared to academic achievement. Adolescents are in a vulnerable developmental stage characterized by emotional changes, social pressure, and environmental demands, which increase the risk of mental health problems. This activity aimed to improve knowledge and promote positive attitudes among junior high school students regarding adolescent mental health, including its definition, signs and symptoms, risk factors, and prevention strategies. The method used was a health education intervention employing a pre-test and post-test design. The activity was conducted at Al Amanah Junior High School, South Tangerang City, involving 25 students. The evaluation instrument consisted of a 10-item multiple-choice questionnaire with a maximum score of 100. The results showed that the average pre-test score was 98.40%, while the post-test score increased to 99.60%, indicating a 1.20% improvement. Although the increase was relatively small due to the high baseline knowledge (ceiling effect), the findings demonstrate that the educational intervention effectively reinforced students' understanding of adolescent mental health. In addition, interactive discussions during the session contributed to increased awareness and reduced stigma related to mental health issues. This mental health education program has the potential to support early prevention efforts and foster a more supportive school environment for adolescents' psychological well-being.

Keywords: Adolescents; Counseling; Health Education; Junior High School; Mental Health.

Abstrak: Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting dalam menunjang tumbuh kembang individu secara optimal, namun sering kali kurang mendapat perhatian dibandingkan aspek akademik. Remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap perubahan emosi, tekanan sosial, dan tuntutan lingkungan, sehingga berisiko mengalami masalah kesehatan mental. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) mengenai kesehatan mental remaja, meliputi pengertian, tanda dan gejala, faktor risiko, serta upaya pencegahan gangguan mental. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dengan desain pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan di SMP Al Amanah, Kota Tangerang Selatan, dengan jumlah peserta sebanyak 25 siswa. Instrumen evaluasi berupa kuesioner berisi 10 pertanyaan pilihan ganda dengan skor maksimum 100. Hasil pre-test menunjukkan nilai rata-rata sebesar 98,40%, sedangkan hasil post-test meningkat menjadi 99,60%, dengan selisih peningkatan sebesar 1,20%. Meskipun peningkatan relatif kecil akibat nilai awal yang sudah tinggi, hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil mempertahankan dan memperkuat pengetahuan siswa terkait kesehatan mental remaja. Selain itu, diskusi interaktif selama kegiatan membantu meningkatkan kesadaran siswa dan mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental. Kegiatan edukasi ini berpotensi mendukung upaya pencegahan dini gangguan kesehatan mental pada remaja dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

Kata kunci: Edukasi; Kesehatan Mental; Penyuluhan Kesehatan; Remaja; Sekolah Menengah Pertama.

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berada pada rentang usia 10–19 tahun (WHO, 2022). Sementara itu, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 menetapkan bahwa

remaja berada pada rentang usia 10–18 tahun, sedangkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengategorikan remaja sebagai individu berusia 10–24 tahun yang belum menikah. Perbedaan batasan usia ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang kompleks dan memerlukan perhatian khusus, terutama dalam aspek kesehatan mental.

Secara demografis, Indonesia memiliki jumlah remaja yang cukup besar. Berdasarkan Sensus Penduduk tahun 2010, kelompok usia 10–19 tahun mencapai sekitar 43,5 juta jiwa atau sekitar 18% dari total penduduk. Secara global, jumlah remaja diperkirakan mencapai 1,2 miliar jiwa atau sekitar 18% dari populasi dunia (Aisyaroh et al., 2022). Besarnya jumlah populasi remaja tersebut menjadikan kesehatan mental remaja sebagai isu strategis yang perlu mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, masyarakat, dan pemerintah.

Masa remaja sering disebut sebagai periode yang penuh dengan ketidakstabilan emosi. Perubahan suasana hati yang cepat, meningkatnya sensitivitas terhadap lingkungan sosial, serta tekanan akademik dan sosial dapat memicu munculnya berbagai permasalahan psikologis. Remaja cenderung mengalami konflik internal dalam proses pencarian jati diri dan pembentukan konsep diri. Mereka juga menjadi lebih peka terhadap penilaian dan komentar dari orang lain, sehingga rentan terhadap stres, kecemasan, dan perasaan tidak berharga (Aryono, 2021; Santrock, 2019).

Kesehatan mental sendiri merupakan kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengelola stres kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi secara positif dalam lingkungan sosialnya (WHO, 2022). Dengan demikian, kesehatan mental tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dan mencapai keseimbangan hidup (Triptiwi, 2025). Kesehatan mental yang baik berperan penting dalam mendukung kualitas hidup, relasi sosial yang sehat, serta pencapaian akademik dan perkembangan kepribadian remaja.

Pada masa remaja, pembentukan kesehatan mental sudah mulai berlangsung dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, kemampuan regulasi emosi, dan harga diri, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, tekanan akademik, serta pengaruh media sosial (Rahmawaty et al., 2022; Putri et al., 2023). Kurangnya dukungan sosial dan rendahnya literasi kesehatan mental dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan mental pada remaja.

Sayangnya, kesehatan mental remaja masih sering terabaikan. Orang tua dan masyarakat cenderung lebih menitikberatkan pada prestasi akademik dibandingkan kesejahteraan psikologis remaja. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tidak merasa puas dan bahagia dengan kehidupannya memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah perilaku dan gangguan mental di masa depan (Huebner & Gilman, 2006; Kurniastuti & Azwar, 2015). Tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perubahan perkembangan yang cepat dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi remaja.

Upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja menjadi sangat penting. Program edukasi dan intervensi berbasis sekolah telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan gejala gangguan mental pada remaja (Shahraki-Sanavi et al., 2020). Selain itu, kegiatan penyuluhan dan edukasi kesehatan mental di masyarakat juga berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif remaja terhadap kesehatan mental (Asril et al., 2023).

Dengan demikian, penguatan pemahaman mengenai konsep dasar kesehatan mental dan faktor-faktor yang memengaruhinya pada remaja menjadi langkah awal yang strategis dalam mencegah gangguan mental serta meningkatkan kualitas hidup remaja. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memperkaya wawasan mengenai kesehatan mental remaja serta menjadi dasar bagi pengembangan program edukasi dan intervensi yang lebih komprehensif.

2. METODE

Kegiatan penyuluhan kesehatan diadakan di SMP Al Amanah yang berlokasi di Jl. AMD Babakan Pocis No. 10, Kelurahan Babakan, Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten 15315. Target dari kegiatan ini adalah siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP), dengan total peserta sebanyak 25 orang. Pemilihan siswa SMP sebagai sasaran penyuluhan didasari oleh fakta bahwa remaja awal berada pada tahap perkembangan psikologis yang rentan terhadap perubahan emosi dan tekanan sosial. Oleh karena itu, mereka sangat memerlukan pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental sejak usia muda.

Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif siswa mengenai ciri-ciri, penyebab, serta langkah-langkah pencegahan terkait masalah kesehatan mental pada remaja. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini, siswa bisa lebih menyadari kondisi emosional baik pada diri mereka sendiri maupun orang lain, serta berani mencari bantuan yang tepat jika menghadapi masalah kesehatan mental.

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan yang didukung dengan evaluasi melalui pre-test dan post-test. Instrumen evaluasi terdiri dari 10 pertanyaan, di mana jawaban yang benar mendapatkan 10 poin, sementara jawaban yang salah bernilai 0 poin, sehingga total skor maksimum yang bisa dicapai peserta adalah 100 poin. Penggunaan pre-test dan post-test bertujuan untuk menilai perubahan pemahaman siswa secara objektif sebelum dan setelah mereka menerima materi penyuluhan.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan memberikan pre-test kepada semua peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa tentang kesehatan mental. Aspek yang dinilai mencakup definisi kesehatan mental, tanda-tanda masalah emosional pada remaja, faktor penyebab, dampak masalah kesehatan mental terhadap kehidupan sehari-hari, serta langkah-langkah pencegahan dan penanganan awal yang dapat dilakukan. Hasil dari pre-test ini menjadi dasar dalam penyampaian materi agar sesuai dengan kebutuhan peserta.

Setelah itu, acara dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi disajikan dalam format Power Point yang dirancang dengan bahasa yang mudah dipahami dan visual yang menarik agar siswa SMP dapat dengan mudah menangkap informasi. Sebagai tambahan, kelompok memberikan poster edukasi kepada pihak sekolah untuk dipasang di mading sekolah, sehingga pesan-pesan tentang kesehatan mental bisa diakses terus menerus oleh siswa. Materi yang disampaikan mencakup definisi kesehatan mental remaja, tanda dan gejala masalah kesehatan mental, faktor risiko, dampak psikososial, cara menjaga kesehatan mental, peran keluarga dan sekolah, serta pentingnya mencari bantuan dan mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental.

Selama penyuluhan berlangsung, siswa diberi kesempatan untuk bertanya, menyuarakan pendapat, dan berdiskusi. Diskusi ini bertujuan untuk memperdalam pengetahuan peserta sekaligus membenarkan berbagai pandangan keliru yang sering muncul, seperti anggapan bahwa masalah kesehatan mental adalah kelemahan atau sesuatu yang perlu disembunyikan. Dengan pendekatan interaktif ini, diharapkan siswa lebih terbuka dan menyadari pentingnya kesehatan mental.

Setelah seluruh proses penyuluhan selesai, para peserta menjalani tes akhir dengan alat yang sama seperti yang digunakan dalam tes awal. Hasil dari tes akhir kemudian dianalisis dan dibandingkan dengan hasil tes awal untuk mengevaluasi seberapa efektif kegiatan penyuluhan tersebut. Hasil perbandingan menunjukkan adanya peningkatan nilai setelah penyuluhan, yang menandakan bahwa kegiatan ini berhasil memperbaiki pemahaman siswa mengenai tanda-tanda, penyebab, dan cara pencegahan dari masalah kesehatan mental. Selain itu, aktivitas ini

juga membantu membentuk sikap yang lebih baik terhadap usaha menjaga kesehatan mental dan mendorong siswa untuk mencari pertolongan dengan tepat tanpa rasa takut atau stigma.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilakukan maka dokumentasi saat pelaksanaan berlangsung dapat dilihat pada gambar berikut:

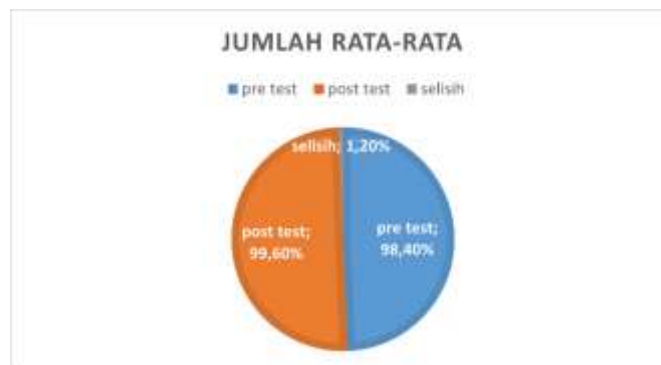


Gambar 1. Dokumentasi



Gambar 2. Dokumentasi.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test pada siswa/siswi SMP Al Amanah yang berlokasi di Jl. AMD Babakan Pocis No. 10, kelurahan babakan, kecamatan setu, kota Tangerang Selatan, provinsi banten dengan total peserta sebanyak 25 orang, presentase rata-rata score pada saat pre-test dan post-test dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 3. Hasil Rata-rata Pre-test dan Post-test.

Berdasarkan hasil pre-test yang diikuti oleh 25 siswa, tingkat pengetahuan rata-rata responden tentang kesehatan mental remaja, khususnya dalam hal pemahaman gejala, faktor pemicu, dan langkah pencegahan gangguan psikologis, tergolong sangat tinggi, yakni mencapai 98,40%. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa sudah memiliki wawasan yang sangat mendalam sebelum menerima edukasi, baik dalam mengidentifikasi indikasi gangguan psikologis maupun dalam memahami asal-usulnya serta strategi pencegahannya.

Setelah semua responden mengikuti program edukasi kesehatan mental remaja yang disusun secara sistematis dan menyeluruh, dilakukan post-test terhadap 25 siswa untuk mengukur perubahan pengetahuan. Hasil post-test menunjukkan skor rata-rata sebesar 99,60%,

sehingga ada kenaikan sebesar 1,20% dari hasil pre-test. Walaupun kenaikan ini terbilang kecil, situasi ini dipengaruhi oleh nilai awal yang sudah tinggi pada pre-test (efek plafon), yang membuat peluang untuk peningkatan skor lebih lanjut menjadi terbatas.

Oleh karena itu, ini menandakan bahwa kegiatan edukasi kesehatan mental remaja berhasil dalam menjaga dan mempertegas pengetahuan siswa, serta berkontribusi pada peningkatan kesadaran mereka tentang pentingnya pemahaman gejala, penyebab, dan pencegahan gangguan psikologis sejak awal. Kesehatan mental merujuk pada keadaan seseorang yang bebas dari tanda-tanda gangguan psikologis. Individu yang dianggap memiliki kesehatan mental yang baik adalah mereka yang mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan lancar, beradaptasi untuk mengatasi tantangan hidup melalui kemampuan mengelola stres. Stabilitas kesehatan mental dan fisik saling berkaitan satu sama lain (Putri et al., 2023).

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi secara terstruktur efektif meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja dalam mengenali masalah kesehatan mental. Program edukasi yang diberikan melalui diskusi interaktif terbukti dapat menurunkan stigma dan meningkatkan pemahaman siswa mengenai gangguan psikologis (Asril et al., 2023). Kajian literatur nasional juga menegaskan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental berhubungan dengan kemampuan remaja mengenali gejala lebih awal serta mencari bantuan secara tepat (Aisyaroh et al., 2022). Selain itu, faktor pengetahuan, dukungan lingkungan, dan akses informasi tercatat sebagai determinan penting dalam pencegahan gangguan mental pada kelompok usia remaja (Rahmawaty et al., 2022). Secara keseluruhan, bukti tersebut memperkuat temuan pada kegiatan ini bahwa edukasi kesehatan mental bukan hanya menambah wawasan, tetapi juga berpotensi membentuk sikap yang lebih positif terhadap upaya mencari pertolongan. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh (Aisyaroh et al., 2022), bahwa peningkatan literasi kesehatan mental berkontribusi pada kemampuan remaja mengenali gejala awal dan mencari bantuan lebih cepat. Selain itu, (Rahmawaty et al., 2022) menegaskan bahwa faktor pengetahuan dan dukungan lingkungan memiliki peran penting dalam pencegahan gangguan mental pada remaja. Dengan demikian, hasil kegiatan ini memperkuat bukti bahwa program edukasi kesehatan mental bukan hanya menambah informasi, tetapi juga berpotensi membentuk sikap yang lebih positif dan mendorong remaja untuk lebih terbuka dalam membicarakan masalah psikologis. Edukasi kesehatan mental juga berperan penting dalam upaya pencegahan dini, karena pemahaman yang baik memungkinkan remaja mengenali tanda-tanda gangguan psikologis serta mengetahui kapan dan ke mana harus meminta pertolongan (Shahraki-Sanavi et al., 2020).

Selain itu, kegiatan ini memberikan dampak positif secara sosial. Diskusi yang dilakukan selama penyuluhan membantu membangun rasa saling mendukung di antara siswa. Beberapa siswa mampu berbagi pandangan dan pengalaman mereka terkait stres atau tekanan yang pernah dirasakan. Situasi ini menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan mental. Walaupun demikian, hasil yang diperoleh masih memiliki beberapa keterbatasan. Penilaian hanya dilakukan dalam jangka waktu singkat, sehingga belum dapat menggambarkan perubahan pengetahuan dalam jangka panjang. Selain itu, instrumen yang digunakan hanya menilai aspek kognitif, belum menyentuh perubahan sikap dan perilaku secara menyeluruh. Tidak adanya kelompok pembanding juga membuat efektivitas intervensi belum dapat dibandingkan dengan metode lain. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menambahkan evaluasi tindak lanjut (follow-up), memperluas jumlah responden, serta memasukkan indikator sikap dan perilaku.

Meskipun terdapat keterbatasan, kegiatan edukasi kesehatan mental pada remaja tetap menjadi upaya penting dalam meningkatkan kesadaran dan pencegahan masalah psikologis. Dengan dukungan sekolah, guru, dan orang tua, program edukasi seperti ini dapat dilakukan secara berkelanjutan agar remaja tidak hanya memiliki pengetahuan, tetapi juga keterampilan menghadapi tekanan dan mampu menjaga kesehatan mental mereka dengan lebih baik.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mental remaja yang dilaksanakan di SMP Al Amanah Kota Tangerang Selatan terbukti mampu mempertahankan dan memperkuat pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental, meskipun tingkat pengetahuan awal peserta sudah tergolong sangat tinggi. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata, yang menandakan bahwa materi yang disampaikan relevan dan dapat dipahami dengan baik oleh siswa. Selain peningkatan aspek kognitif, penyuluhan ini juga berkontribusi dalam membangun kesadaran, sikap positif, serta mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental melalui diskusi interaktif. Meskipun kegiatan ini memiliki keterbatasan, seperti evaluasi jangka pendek dan belum mengukur perubahan sikap serta perilaku secara mendalam, edukasi kesehatan mental tetap merupakan langkah penting dalam upaya pencegahan dini gangguan psikologis pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan dukungan berkelanjutan dari sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan agar program edukasi kesehatan mental dapat dilaksanakan secara rutin dan berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: Literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Aryono, M. M. (2021). Studi deskriptif kesehatan mental remaja. *Jurnal Widya Warta*, 2(2).
- Asril, N., Ningsih, K. W., Fitri, R. P., & Muhamadiyah. (2023). Edukasi kesehatan mental pada remaja. *Health Community Service*, 1(1), 32–36. <https://doi.org/10.47709/hcs.v1i1.3238>
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2018). *Profil generasi remaja Indonesia*. BKKBN.
- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2006). Students who like and dislike school. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 139–150. <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9001-3>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang upaya kesehatan anak*.
- Kurniastuti, I., & Azwar, S. (2015). Kepuasan hidup dan masalah perilaku pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 102–115.
- Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan mental health sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1). <https://doi.org/10.32529/tano.v6i1.2400>
- Rahmawaty, F., Silalahiv, P. R., T., B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3). <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Shahraki-Sanavi, F., Ansari-Moghaddam, A., Mohammadi, M., Bakhshani, N. M., & Salehiniya, H. (2020). Effectiveness of school-based mental health programs on mental health among adolescents. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_421_19
- Tripertiwi, A. M. (2025). *Konsep dasar kesehatan mental*. <https://j-educa.org/index.php/educazione>
- United Nations Children’s Fund. (2021). *The state of the world’s children 2021: On my mind*. UNICEF.
- World Health Organization. (2021). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents*. WHO.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent mental health*. WHO.
- Yusuf, S. (2018). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Zahn-Waxler, C., Klimes-Dougan, B., & Slattery, M. J. (2000). Internalizing problems of childhood and adolescence. *Development and Psychopathology*, 12(3), 443–466. <https://doi.org/10.1017/S0954579400003102>