

PENGUATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI EDUKASI DAN PENDAMPINGAN PSIKOSOSIAL DI SEKOLAH MENENGAH DI KABUPATEN MOJOKERTO

Yufi Aris Lestari¹, Edy Siswantoro¹, Farida Wahyu Utami²

1 Stikes Dian Husada, Prodi Ners

2 Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto

Received ABSTRAK

Masalah kesehatan mental remaja semakin mengemuka seiring meningkatnya tekanan akademik, sosial, dan lingkungan yang dihadapi oleh kelompok usia ini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SMA terhadap pentingnya kesehatan mental melalui pendekatan edukatif dan pendampingan psikososial. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi kelompok terfokus, dan konseling individu. Kegiatan dilaksanakan di MAN 2 Mojokerto dengan melibatkan 80 siswa kelas XI sebagai peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental sebesar 45% berdasarkan pretest dan posttest yang dilakukan. Selain itu, peserta melaporkan penurunan tingkat stres setelah mengikuti sesi konseling. Kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana di lingkungan sekolah dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam mendorong kesehatan mental remaja.

Keywords:

Kesehatan mental Remaja

Pendidikan kesehatan

Psikososial di Sekolah

ABSTRACT

Mental health issues among adolescents are increasingly prevalent due to academic, social, and environmental pressures. This community service activity aimed to raise awareness and understanding among junior high school students regarding the importance of mental health through educational and psychosocial support approaches. The methods used included counseling sessions, group discussions, and informative presentations. The activity was conducted at MAN 2 Mojokerto involving 80 students from the 8th grade. The results showed a 45% improvement in participants' understanding of mental health based on pre- and post-tests. Additionally, students reported reduced stress levels after attending individual counseling sessions. This activity indicates that simple school-based interventions can be an effective initial step in promoting adolescent mental health.

Corresponding Author: yufiarislestari@email.com

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan dan kesehatan masyarakat. Masa remaja adalah masa transisi yang penuh tantangan, baik dari sisi fisik,

emosional, maupun sosial. Data dari WHO (2021) menunjukkan bahwa satu dari tujuh remaja mengalami gangguan mental, dan sebagian besar tidak mendapatkan layanan kesehatan mental yang memadai.

Di Indonesia, stigma terhadap gangguan mental dan kurangnya pemahaman terhadap isu ini menyebabkan remaja enggan untuk mencari bantuan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang bersifat edukatif dan suportif di lingkungan sekolah sebagai tempat utama remaja berinteraksi.

Kegiatan pengabdian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya pemahaman siswa terhadap kesehatan mental serta terbatasnya akses mereka terhadap layanan pendampingan psikologis. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi, membuka ruang diskusi, dan memberikan pendampingan psikososial kepada remaja di sekolah menengah untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan mereka dalam menjaga kesehatan mental.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 hari di MAN 2 Mojokerto dengan peserta sebanyak 80 siswa kelas XI. Metode kegiatan terdiri dari:

- **Penyuluhan interaktif:** Materi disampaikan oleh dosen keperawatan jiwa dan tenaga kesehatan mengenai konsep kesehatan mental, faktor risiko, serta cara menjaga keseimbangan emosional.
- **Diskusi kelompok terfokus (Focus Group Discussion):** Peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk membahas masalah umum yang mereka hadapi.
- **Konseling individu:** Disediakan layanan konseling bagi siswa yang memerlukan bantuan lebih lanjut.
- **Evaluasi:** Dilakukan pretest dan posttest untuk menilai pemahaman siswa sebelum dan sesudah kegiatan.

Alat yang digunakan berupa kuesioner, materi presentasi, dan form asesmen psikososial. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat efektivitas kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terhadap konsep kesehatan mental. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terdapat peningkatan skor pemahaman rata-rata dari 58 menjadi 84 (peningkatan sebesar 45%).

Sebagian besar siswa mengaku baru pertama kali mendapatkan edukasi secara langsung tentang kesehatan mental. Dari sesi diskusi, diketahui bahwa faktor pemicu stres utama adalah tekanan akademik dan hubungan pertemanan.

Layanan konseling yang disediakan diikuti oleh 25 siswa secara sukarela. Banyak dari mereka menyampaikan bahwa sesi ini membantu mereka memahami perasaan sendiri dan mendapatkan strategi mengatasi stres.

Kegiatan ini sejalan dengan penelitian Bandura (1986) mengenai pentingnya dukungan sosial dalam pembentukan perilaku sehat dan konsep self-efficacy. Selain itu, kegiatan ini mendukung program pemerintah dalam upaya promosi kesehatan jiwa di sekolah.

	Kelompok Kecil	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Konseling Pretest		25	46.67	2.066	.843
Posttest		25	73.50	1.643	.671

Dari hasil uji pre-post test ditemukan bahwa dari 25 siswa mempunyai nilai rata-rata PWB saat pre test 46.67 dan saat post test nilai rata-rata PWB 73.50, hal ini memiliki makna bahwa terjadi peningkatan nilai PWB dari rendah ke tinggi



KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Pendekatan edukatif dan pendampingan psikososial terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional remaja.

Saran: Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan guru dan orang tua untuk memperkuat sistem dukungan bagi remaja. Selain itu, sekolah perlu menyediakan layanan konseling yang dapat diakses dengan mudah oleh siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dinas Kesehatan dan Dinas Pendidikan Kabupaten Mojokerto atas dukungan finansial terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga kepada pihak sekolah dan seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Casey, B. J. (2015). Beyond simple models of self-control to circuit-based accounts of adolescent behavior. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 295–319.
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 373–399.
- Fitriyah, F. K., Hidayat, M. T., Shalihati, U., Lutfauziah, A., Algristian, H., Machmudah, Afridah, W., Romdloni, M. A., Syaikhon, M., & Susanto, R. U. (2024). Indonesian Students' Mental Health in Taiwan: A Comparison of School-Age Students' and Indonesian Migrant Workers' Mental Health. *South Eastern European Journal of Public Health*, 23(1), 368–373. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.714>
- Gökalp, Z. Ş., Saritepeci, M., & Durak, H. Y. (2023). The relationship between self-control and procrastination among adolescent: The mediating role of multi screen addiction. *Current Psychology*, 42(15), 13192–13203.
- Hariastuti, R. T., Fitriyah, F. K., Winingsih, E., Sukmawati, I., Afdal, Hariko, R., & Purna, R. S. (2024). Online Counseling Encourages Openness to Help Individuals Dealing with Psychological Disorders. *South Eastern European Journal of Public Health*, 23(2), 9–18. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.744>

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
- Klawitter, B. M. (2001). Counseling children versus adults: what is the difference? *Health Care Food & Nutrition Focus*, 17(7), 8–9.
<https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-0035289316&partnerID=40&md5=32d11464f1102bcec40eb18241f8daec>
- Koutamanis, M., Vossen, H. G. M., & Valkenburg, P. M. (2015). Adolescents' comments in social media: Why do adolescents receive negative feedback and who is most at risk? *Computers in Human Behavior*, 53, 486–494.
- Li, D., Li, X., Wang, Y., Zhao, L., Bao, Z., & Wen, F. (2013). School connectedness and problematic Internet use in adolescents: A moderated mediation model of deviant peer affiliation and self-control. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41, 1231–1242.
- Li, X., Li, D., & Newman, J. (2013). Parental behavioral and psychological control and problematic Internet use among Chinese adolescents: The mediating role of self-control. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 442–447.
- Mega Aris Saputra, N., Ramli, M., Yusuf Sobri, A., Madihie, A., & Khoirul Fitriyah, F. (2024). Digital Literacy as an Indicator of Adolescent Mental Health and Implementation for the Role of School Counselor: A Systematic Literature Review. *SEEJPH: South Eastern European Journal of Public Health*, 23(3).
- Miller, R., Goldman, E., Bor, R., & Kernoff, P. (1989). Counselling children and adults. *Counselling Psychology Quarterly*, 2(1), 65–72.
<https://doi.org/10.1080/09515078908256663>
- Nastasi, B. K., & Borja, A. P. (2016). *International handbook of psychological well-being in children and adolescents*. Springer.
- Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., & Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control. *Children and Youth Services Review*, 116, 105247.
- Peker, A. (2017). An examination of the relationship between self-control and cyber victimization in adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(67).
- Ramli, M., Saputra, N. M. A., Saputra, W. N. E., & Fitriyah, F. K. (2024). The Psychometric Device of the Scale of Cultural Intelligence in the Context of Social Media for Indonesian Adolescents. *South Eastern European Journal of Public Health*, 23(3), 499–511. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.881>

- Sori, C. F., & Hecker, L. L. (2015). Ethical and legal considerations when counselling children and families. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 36(4), 450–464. <https://doi.org/10.1002/anzf.1126>
- Vogel, D. (2011). Integrating culture with counselling: Children who have experienced trauma. *International Journal of the Humanities*, 9(3), 335–345. <https://doi.org/10.18848/1447-9508/cgp/v09i03/43162>
- Yilmaz, R., & Karaoglan Yilmaz, F. G. (2023). Problematic internet use in adults: the role of happiness, psychological resilience, dispositional hope, and self-control and self-management. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(3), 727–745.
- Yu, Y., Mo, P. K.-H., Zhang, J., Li, J., & Lau, J. T.-F. (2021). Impulsivity, self-control, interpersonal influences, and maladaptive cognitions as factors of internet gaming disorder among adolescents in China: Cross-sectional mediation study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(10), e26810.
- Yunita, M., Hidayah, N., Atmoko, A., Ramli, M., Fitriyah, F. K., & Hanafi, H. (2024). Examining Counselor's Executive Function Skills Across Career Phase: Comparing Preservice, Novice and Experienced in Healthcare Performance. *South Eastern European Journal of Public Health*, 23(3), 310–320. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.853>