

## MENJAGA KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI EDUKASI

Sri Mulyani<sup>1</sup>, Ika Purnamasari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Sains Al Qur'an

<sup>3</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Al Qur'an

Corresponding Author: [srimul@unsiq.ac.id](mailto:srimul@unsiq.ac.id)

### Abstrak

Kesehatan mental adalah faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, terlebih lagi pada remaja. Remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan tantangan dan perubahan fisik, emosional dan sosial. Tekanan dari lingkungan sekitar, tuntutan akademik serta perasaan tidak aman dan nyaman dapat berdampak buruk pada kesehatan mental remaja. Menjaga Kesehatan mental remaja adalah kunci untuk membantu mereka tumbuh dan berkembang dengan baik. Kurangnya pemahaman mengenai kesehatan mental sering menyebabkan remaja tidak mampu mengenali dan mengelola kondisi emosionalnya secara tepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai kesehatan mental serta strategi menjaga kesehatan mental yang positif. Metode yang digunakan adalah edukasi dan diskusi interaktif yang dilaksanakan pada siswa SMP N 1 Mojotengah Wonosobo. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep kesehatan mental, faktor risiko, tanda gejala serta cara-cara menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah preventif dalam menurunkan risiko permasalahan psikososial pada remaja.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental Remaja; Edukasi; Pengabdian Kepada Masyarakat

### Abstract

Mental health is a crucial factor in anyone's life, especially for adolescents. Adolescence is a transitional period filled with challenges and physical, emotional, and social changes. Environmental pressures, academic demands, and feelings of insecurity and discomfort can negatively impact adolescents' mental health. Maintaining adolescents' mental health is key to helping them grow and develop effectively. A lack of understanding about mental health often leads to adolescents being unable to recognize and manage their emotional states appropriately. This community service activity aims to increase adolescents' knowledge and awareness of mental health and strategies for maintaining positive mental health. The methods used were education and interactive discussions with students of SMP N 1 Mojotengah Wonosobo. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the concept of mental health, risk factors, signs and symptoms, and ways to maintain mental health in daily life. This activity is expected to serve as a preventative measure to reduce the risk of psychosocial problems in adolescents.

**Keywords:** Adolescents Mental Health; Education; Community Service

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental dianggap penting oleh masyarakat. Gangguan mental emosional adalah kondisi yang menunjukkan seseorang mengalami perubahan emosional yang dapat menyebabkan kondisi patologis. Salah satu tanda gangguan mental emosional adalah penurunan fungsi individu dalam keluarga, pekerjaan, atau pendidikan, serta dalam lingkungan pribadi atau kelompok, yang diakibatkan oleh konflik bawah sadar yang menyebabkan kecemasan. Saat ini, masalah kesehatan mental tidak terbatas pada orang dewasa. Anak-anak dan remaja juga sangat rentan mengalami masalah kesehatan mental. [1].

Masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Remaja yang bermental sehat akan dapat menjalankan tugas perkembangannya sehingga dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup serta menjalin hubungan positif dengan orang lain [2]. Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Selama masa ini, remaja mengalami perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional. Masalah

kesehatan mental pada anak-anak dan remaja umumnya berkaitan dengan masalah emosional dan perilaku. Masalah-masalah ini dapat menghambat perkembangan optimal mereka, menyebabkan gangguan kognitif, kesulitan belajar, kesulitan berkonsentrasi, daya ingat yang buruk, dan perilaku sosial yang tidak adaptif. [1].

Kemampuan beradaptasi terhadap perubahan-perubahan ini berdampak signifikan terhadap kesehatan secara keseluruhan. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental pada remaja, seperti masalah kesehatan emosional dan mental, masalah dengan orang tua dan teman, kecemasan, dan depresi. Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku merupakan penyebab utama penyakit dan kecacatan di kalangan remaja. Bunuh diri adalah penyebab kematian keempat terbesar di kalangan anak muda berusia 15-29 tahun. Konsekuensi dari kegagalan mengatasi kondisi kesehatan mental remaja berlanjut hingga dewasa, mengganggu kesehatan fisik dan mental serta membatasi peluang untuk menjalani kehidupan dewasa yang memuaskan [3].

*Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, survei kesehatan mental pertama yang mengukur insiden gangguan mental pada remaja usia 10-17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia (34,9%) setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, sementara 1 dari 20 (5,5%) atau 2,45 juta remaja di Indonesia pernah mengalami gangguan mental dalam 12 tahun terakhir [3]. Masalah kesehatan jiwa pada kelompok usia 15-24 tahun juga menempati posisi tertinggi kedua dengan prevalensi 2,8%. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*selfharm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80 -90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan [4].

Pendidikan menengah keatas yang biasanya dilalui oleh anak-anak remaja yang berusia 14-17 tahun memiliki kondisi psikologis yang sangat rentan. Pada anak-anak diusia ini yang tidak bergaul dengan teman-teman yang tepat dapat berpengaruh buruk terhadap kondisi kesehatan mentalnya. Anak-anak di jenjang pendidikan ini biasanya tidak mengenali kondisi dari kesehatan mental mereka [4]. Perawat berperan penting dalam mempromosikan kesehatan mental di kalangan remaja. Hal ini mencakup penyuluhan tentang pentingnya Kesehatan mental dan cara-cara untuk mengelola stress. Melalui program edukasi perawat dapat membantu remaja memahami tanda-tanda masalah Kesehatan mental dan mendorong mereka untuk mencari bantuan jika diperlukan. Pendidikan Kesehatan di sekolah telah menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental [1].

Banyak lembaga pendidikan yang masih kekurangan program pendidikan kesehatan mental yang terstruktur dan berkelanjutan. Kurangnya informasi yang akurat dan keterampilan mengatasi masalah yang terbatas di kalangan remaja dapat memperburuk kesejahteraan psikologis mereka dan berdampak pada prestasi akademik, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada pendidikan dan peningkatan kesadaran tentang kesehatan mental remaja sangat penting. Melalui program pendidikan kesehatan mental di sekolah, diharapkan remaja dapat mengenali kondisi kesehatan mental mereka, mengembangkan strategi mengatasi masalah yang sehat, dan cukup berani untuk mencari bantuan ketika menghadapi tantangan psikologis. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dan berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan ramah bagi kesehatan mental remaja.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Mojotengah Wonosobo, pada hari Jum'at, 12 Desember 2025 pukul 08.00-11.00 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh 143 siswa kelas 8, dan dilaksanakan di Aula SMP N 1 Mojotengah. Kegiatan edukasi dilakukan melalui serangkaian kegiatan pendidikan yang menarik dan interaktif, yaitu penyampaian materi dengan cara yang mudah dipahami,

serta sesi tanya jawab dengan memberikan apresiasi kepada siswa yang bersedia bertanya dan menjawab dengan pemberian dorprize serta adanya *ice breaking* dalam pelaksanaan edukasi. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan mudah dipahami, kami berharap siswa SMP Negeri 1 Mojotengah dapat termotivasi untuk menerapkan cara-cara menjaga kesehatan mental dan mencegah ketidakstabilan kesehatan mental.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan menggunakan metode berikut:

1. Presentasi dengan media Power Point (PPT)

PPT dibuat secara menarik yang berisi materi tentang definisi kesehatan mental, manfaat kesehatan mental pada remaja, faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental, mengenali gejala awal ketidakstabilan kesehatan mental pada diri sendiri, dampak negatif dari tidak menjaga kesehatan mental dan upaya meningkatkan kesehatan mental.

2. Sesi Diskusi

Diskusi dilakukan dengan kegiatan interaktif dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi secara aktif tentang materi yang telah dipresentasikan melalui tanya jawab dan sharing pengalaman.

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan kepada siswa setelah sosialisasi untuk mengukur apakah ada perubahan tingkat pengetahuan siswa tentang Kesehatan mental remaja.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di aula SMP N 1 Mojotengah kurang lebih selama 60 menit dengan jumlah peserta 143 siswa. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta/siswa sekaligus mengisi daftar hadir. Sebelum dimulai edukasi dilakukan *ice breaking* terlebih dahulu untuk meningkatkan semangat siswa, dilanjutkan dengan presentasi tentang kesehatan mental remaja selama 30 menit. Presentasi dilakukan dengan metode ceramah dengan media power point. Materi yang disampaikan mencakup definisi kesehatan mental, manfaat kesehatan mental pada remaja, faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental, mengenali gejala awal ketidakstabilan kesehatan mental pada diri sendiri, dampak negatif dari tidak menjaga kesehatan mental dan upaya meningkatkan kesehatan mental. Sosialisasi yang dilakukan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMP N 1 Mojotengah diakhiri dengan sesi tanya jawab dan evaluasi kepada siswa dengan cara memberikan pertanyaan untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental remaja. Pada sesi tanya jawab siswa terlihat antusias dibuktikan dengan banyaknya siswa yang bertanya dan sharing pengalaman tentang kesehatan mental remaja. Dari hasil evaluasi diperoleh hasil terjadinya peningkatan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental pada remaja yang dibuktikan dengan sekitar 80% siswa mampu menjawab pertanyaan dari tim dengan benar.



**Gambar 1. Penyampaian Materi Kesehatan Mental Remaja**



**Gambar 2. Diskusi Kesehatan Mental Remaja**

#### **b. Pembahasan**

Kesehatan mental adalah kondisi yang juga dapat memengaruhi kesejahteraan fisik. Kesehatan mental mengacu pada keadaan kesejahteraan emosional, kesadaran akan kompetensi diri, kemampuan untuk mengelola stres normal, kemampuan untuk berinteraksi dan berkontribusi pada lingkungan sekitar, serta bekerja secara produktif [5]. Gangguan kesehatan mental pada remaja merupakan tantangan serius yang dihadapi masyarakat Indonesia [6]. Gangguan kesehatan mental pada remaja dapat berdampak luas pada kehidupan remaja, seperti penurunan prestasi akademik dan motivasi sekolah, gangguan hubungan sosial dengan teman dan keluarga, risiko penyalahgunaan zat atau perilaku berisiko tinggi, dan dalam kasus yang parah dapat memicu perilaku melukai diri sendiri atau pikiran bunuh diri. Salah satu upaya pencegahan gangguan kesehatan mental remaja adalah dengan pendidikan mental dan emosional di sekolah [7].

Edukasi, dukungan sosial, dan akses ke layanan kesehatan mental merupakan kunci untuk menjaga kesehatan mental remaja. Tujuan utamanya adalah untuk mendorong remaja agar lebih peduli terhadap kesehatan mental mereka demi kehidupan yang lebih stabil dan produktif [8]. Pendidikan kesehatan adalah serangkaian kegiatan yang bertujuan untuk menumbuhkan perilaku sehat, dengan tujuan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan status kesehatan masyarakat dan mencegah masalah kesehatan mental. Dengan pengetahuan ini, remaja akan mampu meningkatkan peran mereka dalam menjaga keseimbangan mental dan belajar bagaimana mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengatasi tantangan selama perkembangan mereka, membangun fondasi

mental yang kuat, dan mengambil tindakan pencegahan agar tantangan tersebut lebih mudah diatasi atau mencegahnya berkembang menjadi kondisi yang lebih serius [6].

Edukasi membantu mereka mengenali dan mengelola emosi mereka, memahami tanda-tanda gangguan mental, dan mengetahui kapan harus mencari bantuan. Tujuannya adalah untuk menjaga kesehatan mental remaja di tengah situasi sulit. Promosi kesehatan dilakukan melalui konseling dan diskusi interaktif yang mengajarkan cara mengenali emosi, mengelola stres, dan mencegah gangguan mental untuk meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan mental, mendukung keseimbangan emosional dan produktivitas mereka [8].

Promosi kesehatan mental bertujuan untuk membantu remaja membangun ketahanan agar mereka dapat mengatasi situasi sulit dengan baik [9]. Ketahanan mental adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali dari stres, kesulitan, atau kegagalan dan beradaptasi secara positif terhadap situasi yang menantang. Menurut Southsick dkk. (2014), ketahanan mental tidak hanya berarti kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi stres tetapi juga mencakup kapasitas untuk tumbuh dan memperkuat diri setelah mengalami kesulitan. Penelitian oleh Smith dkk. (2020) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat kesehatan mental yang tinggi memiliki adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan akademis, konflik sosial, dan perubahan lingkungan. Selama masa remaja, ketahanan mental memainkan peran penting dalam mencegah gangguan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Ketahanan mental dapat ditingkatkan melalui pendidikan karakter, pelatihan pengaturan emosi, dan dukungan sosial berkelanjutan dari keluarga dan sekolah [5].

#### 4. KESIMPULAN

Kesehatan mental sangat berperan penting dalam kesehatan fisik dan emosional serta produktivitas remaja. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan mental remaja adalah dengan edukasi agar remaja dapat mengenali gangguan kesehatan lebih dini dan mencari upaya untuk mengatasinya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak yang positif pada remaja. Hal ini dibuktikan dengan antusiasme siswa dalam mengikuti edukasi dan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental pada remaja. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa memahami materi tentang kesehatan mental pada remaja yang disampaikan oleh tim.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, Dewan Guru, Siswa beserta seluruh sivitas akademik SMP N 1 Mojotengah atas ijin, fasilitas dan kerjasamanya dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik, lancar dan tidak ada kendala apapun.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] W. Astutik, D. N. Sari, F. Agustina, Sahriana, E. M. Yunalia, M. Gurning, T. Nuryanti and Zakiyah, *Bunga Rampai Gangguan Jiwa pada Anak dan Remaja*, Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang, 2025.
- [2] P. Y. Sari, E. T. Sulistyowati, Istiqomah, E. Iswantiningsih and H. Nugroho, "Kondisi Kesehatan Mental Remaja," vol. 6, 2024.
- [3] B. Irianti, Mastita, D. Gantini and S. S. Mardiah, *Remaja dan Kesehatan (Pencegahan Stunting Sejak Dini)*, Yogyakarta: Budi Utama, 2024.
- [4] S. A. Farika, M. N. Mirza and A. N. Romas, "Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja," vol. 1, 2024.

- [5] N. N. A. D. Sekarini, L. Judijanto, R. Alita, P. I. Pratiwi, Suyami, R. Y. Hastuti and I. Karatahe, *Kesehatan Mental pada Remaja*, Jambi: Penerbit Buku Sonpedia, 2025.
- [6] A. Pitayanti, Kartika and F. Yuliana, "Edukasi Kesehatan Mental Emosional pada Anak Remaja," *ARDHI: Jurnal Pengabdian dalam Negeri*, vol. 2, 2024.
- [7] UNESA, "Kesehatan Mental Remaja di Era Modern: Tantangan dan Upaya Pencegahannya," Surabaya, 2025.
- [8] E. Yekardela , N. A. Lestari and W. Putri, "Pentingnya Kesehatan Mental dalam Perkembangan Remaja," *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, vol. 3, September 2024.
- [9] F. A. Tasijawa, J. H. Hermawan and H. Jotlely, "Meningkatkan Ketahanan Kesehatan Jiwa Remaja Melalui Edukasi Mental Health Literacy," *Karya Kesehatan Siwalima*, vol. 4, Maret 2025.