

Sosialisasi Kesehatan Mental Remaja: Membangun Pemahaman Dini Bagi Siswa SMA Kristen Barana' Kabupaten Toraja Utara

Hesriana Kala¹, Zamli²

^{1,2} Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Received : 7 Agustus 2025, Revised : 11 Agustus 2025, Published : 15 Agustus 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Hesriana Kala

E-mail: hesrianakalabandaso1986@gmail.com

Abstrak

Gangguan mental pada remaja di Indonesia menunjukkan tren yang meningkat, khususnya kecemasan, depresi, hingga ide bunuh diri. Remaja di rentang usia 12–17 tahun sangat rentan mengalami tekanan emosional akibat tuntutan akademik, konflik keluarga, perundungan, serta perasaan rendah diri yang seringkali tidak terdeteksi oleh orang tua maupun guru. Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan mental menjadi salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan literasi psikologis remaja dan mengurangi stigma terhadap masalah kejiwaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki beberapa tujuan utama, yaitu meningkatkan literasi kesehatan mental, mendorong sikap positif terhadap isu kesehatan mental, serta melibatkan orang tua dan masyarakat dalam edukasi kesehatan mental. Metode pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara sistematis untuk mendukung tercapainya tujuan utama. Kegiatan dilaksanakan di SMA Kristen Barana' Kabupaten Toraja Utara. Program ini berlangsung selama dua hari, yaitu pada tanggal 17–18 Juli 2025. Sasaran utama program ini adalah siswa kelas X dan XI di SMA Kristen Barana' dengan perkiraan jumlah peserta sekitar 40–50 siswa. Sasaran pendukung mencakup guru Bimbingan Konseling (BK) dan wali kelas. Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai kesehatan mental. Hasil tersebut menunjukkan rata-rata peningkatan pemahaman sebesar 30–35%, yang menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif berhasil meningkatkan literasi kesehatan reproduksi siswa. Dengan adanya sosialisasi ini memberikan dampak terhadap mitra yaitu guru BK memperoleh bahan ajar dan pendekatan baru yang lebih interaktif dalam menangani siswa, siswa lebih terbuka menyampaikan masalah pribadi, sekolah berkomitmen untuk menjadikan literasi kesehatan mental sebagai bagian dari program BK rutin.

Kata Kunci - edukasi kesehatan mental, gangguan mental, pengabdian masyarakat, SMA Kristen Barana

Abstract

Mental health disorders in adolescents in Indonesia are showing an increasing trend, particularly anxiety, depression, and suicidal ideation. Adolescents aged 12–17 are particularly vulnerable to emotional stress due to academic demands, family conflict, bullying, and feelings of low self-esteem, which often go undetected by parents and teachers. Community service activities through mental health education are one approach proven effective in increasing adolescent psychological literacy and reducing the stigma surrounding mental health issues. This community service activity has several main objectives: improving mental health literacy, encouraging positive attitudes toward mental health issues, and engaging parents and the community in mental health education. The implementation method for this community service program is systematically designed to support the achievement of these primary objectives. The activity took place at Barana' Christian High School in North Toraja Regency.

This program lasted for two days, namely on July 17-18, 2025. The main target of this program is grade X and XI students at Barana' Christian High School with an estimated number of participants of around 40-50 students. Supporting targets include Guidance and Counseling (BK) teachers and homeroom teachers. The results of the pre-test and post-test evaluations showed a significant increase in students' understanding of mental health. These results showed an average increase in understanding of 30-35%, which indicates that the interactive counseling method was successful in improving students' reproductive health literacy. This socialization had an impact on partners, namely BK teachers, who received new, more interactive teaching materials and approaches in dealing with students, students were more open in discussing personal problems, and the school was committed to making mental health literacy part of the routine BK program.

Keywords - mental health education, mental disorders, community service, Barana Christian High School.

How To Cite : Kala, H., & Zamli, Z. (2025). Sosialisasi Kesehatan Mental Remaja: Membangun Pemahaman Dini Bagi Siswa SMA Kristen Barana' Kabupaten Toraja Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 2(1), 33–39. <https://doi.org/10.59837/jpmm.v2i1.142>

Copyright ©2025 Hesriana Kala, Zamli Zamli

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang sangat signifikan. Pada fase ini, remaja mengalami tekanan dari berbagai arah—baik dari sekolah, teman sebaya, keluarga, maupun media sosial. Salah satu isu krusial yang kerap terabaikan namun sangat mempengaruhi kualitas hidup remaja adalah kesehatan mental.

Menurut data Riskesdas 2018 dan laporan WHO (2022), prevalensi gangguan mental pada remaja di Indonesia menunjukkan tren yang meningkat, khususnya kecemasan, depresi, hingga ide bunuh diri. Remaja di rentang usia 12–17 tahun sangat rentan mengalami tekanan emosional akibat tuntutan akademik, konflik keluarga, perundungan (*bullying*), serta perasaan rendah diri yang seringkali tidak terdeteksi oleh orang tua maupun guru. Sayangnya, stigma terhadap isu kesehatan mental masih sangat kuat di masyarakat. Banyak remaja yang enggan mencari pertolongan karena takut dicap "lemah", "gila", atau "tidak normal". Di sisi lain, lingkungan keluarga dan sekolah sering kali belum memiliki pemahaman yang cukup untuk mendeteksi gejala awal gangguan mental seperti kecemasan, stres kronis, atau depresi ringan.

Penelitian oleh Yusuf et al. (2023) di *Jurnal Psikologi Remaja* menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa SMP tidak memahami cara mengelola stres dan emosi negatif dengan baik. Sementara itu, 40% mengaku pernah mengalami tekanan mental selama lebih dari dua minggu tanpa mencari bantuan. Ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memberikan edukasi kesehatan mental secara sistematis dan ramah remaja.

Pendidikan kesehatan mental perlu diintegrasikan dalam lingkungan sekolah sebagai bagian dari program preventif. Berdasarkan Permendikbud Nomor 33 Tahun 2019 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Kesehatan, sekolah berperan sebagai garda terdepan dalam membangun ketahanan mental remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan mental menjadi salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan literasi psikologis remaja dan mengurangi stigma terhadap masalah kejiwaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki beberapa tujuan utama, yaitu meningkatkan literasi kesehatan mental, mendorong sikap positif terhadap isu kesehatan mental, serta melibatkan orang tua dan masyarakat dalam edukasi kesehatan mental.

METODE

Metode pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara sistematis untuk mendukung tercapainya tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku

sehat remaja terkait kesehatan mental melalui kegiatan edukasi interaktif, pendampingan, serta penyebaran hasil melalui media digital.

1. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di SMA Kristen Barana' Kabupaten Toraja Utara. Program ini berlangsung selama dua hari, yaitu pada tanggal 17–18 Juli 2025, dan menggunakan ruang kelas sebagai tempat pelaksanaan utama. Sasaran utama program ini adalah siswa kelas X dan XI di SMA Kristen Barana' dengan perkiraan jumlah peserta sekitar 40–50 siswa. Sasaran pendukung mencakup guru Bimbingan Konseling (BK) dan wali kelas yang akan dilibatkan sebagai pendamping agar materi yang disampaikan dapat berkelanjutan di sekolah. Pihak sekolah dalam hal ini bertindak sebagai mitra utama yang menyediakan tempat, mendampingi pelaksanaan kegiatan, dan mendukung keberlanjutan edukasi di luar kegiatan ini.

2. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan pelaksanaan kegiatan dirancang dalam beberapa tahap sebagai berikut:

- a) Koordinasi dan Perizinan
Melibatkan pihak sekolah dalam pertemuan awal guna menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan serta membentuk tim teknis pelaksana lokal.
- b) Persiapan Materi dan Media
Penyusunan modul psikoedukasi, leaflet, dan video pendek dengan penyesuaian bahasa yang mudah dipahami oleh siswa.
- c) Pelaksanaan Sosialisasi
Melalui penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, simulasi relaksasi, dan sesi tanya jawab. Pendampingan dan Konsultasi
- d) Pendampingan Psikososial
Sesi khusus bagi siswa yang membutuhkan diskusi lanjutan terkait masalah pribadi, dipandu oleh guru BK dan tim pengabdian.
- e) Monitoring dan Evaluasi Sederhana
Melalui pre-test dan post-test sederhana, serta diskusi reflektif bersama siswa dan guru.

3. Metode/Strategi

- a) Penyuluhan Interaktif: Ceramah pendek yang dikombinasikan dengan diskusi, kuis, dan permainan.
- b) Simulasi Emosi dan Role-Play: Siswa diajak mempraktikkan teknik relaksasi, komunikasi asertif, dan mengidentifikasi emosi.
- c) Pendampingan Konseling: Konseling kelompok dan individu untuk mendukung keberlanjutan program di sekolah.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan secara sederhana melalui:

- a) Pre-test dan Post-test yaitu Untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa terkait kesehatan mental.
- b) Observasi Partisipatif yaitu penilaian non-verbal selama diskusi.
- c) Diskusi Refleksi dan Kuesioner Singkat yaitu Digunakan untuk menangkap respon siswa dan guru terhadap materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan koordinasi teknis bersama kepala sekolah dan guru BK. Setelah persiapan materi dan pembagian kelompok, hari pertama diisi dengan penyuluhan dan diskusi interaktif mengenai:

1. Mengenali stres dan emosi
2. Teknik pernapasan sederhana
3. Strategi mengatasi tekanan dari teman sebaya

Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai kesehatan mental:

Tabel 1.

Hasil analisis Pre-Test dan Post-Test

No.	Indikator Pengetahuan	Rata-Rata Pre-Test (%)	Rata-Rata Post-Test (%)
1.	Mengenal emosi negatif dan positif	50%	87%
2.	Teknik mengelola stres dan relaksasi	45%	82%
3.	Mengetahui cara meminta bantuan ke orang dewasa	48%	84%

Hasil tersebut menunjukkan rata-rata peningkatan pemahaman sebesar 30–35%, yang menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif berhasil meningkatkan literasi kesehatan reproduksi siswa. Dengan adanya sosialisasi ini memberikan dampak terhadap mitra yaitu sebagai berikut :

1. Guru BK memperoleh bahan ajar dan pendekatan baru yang lebih interaktif dalam menangani siswa.
2. Siswa lebih terbuka menyampaikan masalah pribadi.
3. Sekolah berkomitmen untuk menjadikan literasi kesehatan mental sebagai bagian dari program BK rutin.

Luaran berupa foto dokumentasi yang dipublikasikan di media sosial sekolah juga membuka akses informasi yang lebih luas, tidak hanya untuk siswa peserta, tetapi juga siswa lain, orang tua, dan sekolah-sekolah di sekitarnya yang dapat meniru praktik baik ini.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1.

penyuluhan kepada siswa siswi dan guru di lapangan sekolah



Gambar 2.

penyuluhan kepada siswa siswi dan guru di lapangan sekolah



Gambar 3.

Penyuluhan kepada siswa dan siswi asrama

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat bertajuk “Sosialisasi Kesehatan Mental Remaja: Membangun Pemahaman Kesehatan Mental Bagi Siswa SMA” telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuannya. Terbukti terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa tentang emosi, stres, dan bagaimana mencari bantuan. Selain itu, kegiatan ini memperkuat peran guru BK dan sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang peduli kesehatan mental.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar sekolah perlu mengintegrasikan topik kesehatan mental secara reguler dalam kegiatan BK dan kelas tematik, perlu adanya pelatihan lanjutan untuk guru BK dalam bidang pendampingan psikologis berbasis sekolah dan orang tua diharapkan dilibatkan dalam sesi edukasi keluarga tentang komunikasi dan kesehatan mental remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas pertolongannya saya dapat menyelesaikan Laporan Pengabdian Masyarakat ini. Saya Menyadari Bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak dalam penyusunan Laporan Pengabdian Masyarakat ini, tugas ini akan sangat sulit bagi saya untuk diselesaikan. Oleh karena itu, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak H. Rahim Munir, S.P., M.M. selaku Ketua Yayasan Pendidikan Mega Buana Palopo;
2. Rektor Universitas Mega Buana, Ibu Prof. Dr. Hj. Nilawati Uly, S.Si, Apt, M.Kes, CIPA;
3. Wakil Rektor Bidang Akademik Universitas Mega Buana, Bapak Indra Amanah AN., S.KM., M.PH;
4. Dr. Zamli, SKM., M.Kes selaku Ketua Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Laporan ini;
5. Dr. Zamli, SKM., M.Kes selaku pendamping dalam melaksanakan pengabdian Masyarakat;
6. Dinas Kesehatan Kabupaten Toraja Utara yang telah banyak membantu dalam perizinan dan usaha memperoleh data yang saya perlukan;
7. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan

Akhir kata, saya berharap Tuhan berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Pengabdian Masyarakat ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

DAFTAR PUSTAKA

- Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R., & Patel, V. (2013). A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC Public Health*, 13, 835. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-835>
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2021). Pedoman Pencegahan dan Penanganan Bunuh Diri, Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza. (2020). Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Jiwa di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama, Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Fusar-Poli, P., & Correll, C. U. (2021). Preventive interventions in youth mental health: Time for a paradigm shift. *World Psychiatry*, 20(2), 198–213. <https://doi.org/10.1002/wps.20864>
- 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>
- Lestari, M., Anggraini, T., & Puspitasari, W. (2023). Efektivitas Psikoedukasi Emosi Terhadap Kecemasan Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 11(1), 55–67. <https://doi.org/10.31227/jbkt.v11i1.981>
- Nasri, F., & Wibowo, S. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental terhadap Penurunan Stigma di Kalangan Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Indonesia*, 4(2), 45–54. <https://doi.org/10.31219/jppi.v4i2.2022.45>
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: A global public-health challenge. *The Lancet*, 369(9569), 1302–1313. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7)
- Permendikbud Nomor 33 Tahun 2019 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Kesehatan pada Jalur Pendidikan Formal. Retrieved from: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/139197/permendikbud-no-33-tahun-2019>
- Putri, D. A., & Fadilah, R. (2022). Optimalisasi Media Sosial sebagai Sarana Edukasi Kesehatan Mental di Kalangan Remaja. *Jurnal Komunikasi Digital*, 9(1), 88–95. <https://doi.org/10.31105/jkd.v9i1.182>
- Rahayu, D., & Darmanto, B. (2024). Implementasi Program Kesehatan Mental di Sekolah Menengah: Studi Kasus di Jawa Timur. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Indonesia*, 5(1), 21–30. <https://doi.org/10.31219/jppi.v5i1.2024.21>
- Ramadhani, S., Maulidina, D., & Prasetyo, A. (2024). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Siswa SMP melalui Edukasi Psikologis Berbasis Permainan. *Jurnal Psikologi Remaja Indonesia*, 6(1), 34–42. <https://doi.org/10.25077/jpri.v6i1.2024.34-42>
- Rapee, R. M., Wignall, A., Hudson, J. L., Schniering, C. A., & Lyneham, H. J. (2006). Cognitive-behavioral treatment of anxiety disorders in young people: The role of parental involvement. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 45(2), 111–118. <https://doi.org/10.1097/01.chi.0000186401.65164.1f>
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-rkd-2018/>
- Sari, N., Andayani, R., & Widodo, A. (2022). Peran Keluarga dalam Menurunkan Kecenderungan Depresi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Jiwa Remaja*, 4(2), 74–83. <https://doi.org/10.52345/jkjr.v4i2.2022.74>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Retrieved from: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/38884/uu-no-18-tahun-2014>

- UNICEF. (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health. United Nations Children's Fund. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- WHO. (2022). Adolescent Mental Health. World Health Organization. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yusuf, R., Hasbullah, M., & Anjani, L. (2023). Stres Akademik dan Dukungan Sosial pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 8(2), 99–110.