



## Mental Health 101: Edukasi Isu Kesehatan Mental dan Pencegahannya bagi Siswa SMA

Benedicta Audrey Putri Trisnadewi ✉

Universitas Nasional Karangturi

Jl. Raden Patah no. 182-192, Kota Semarang, Jawa Tengah 50127, Indonesia

| [benedicta.audrey@unkartur.ac.id](mailto:benedicta.audrey@unkartur.ac.id) ✉ | DOI: <https://doi.org/10.37729/abdimas.v8i3.5028> |

### Abstrak

Anak-anak pada masa remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental karena menghadapi berbagai macam perubahan. Tingginya kasus kesehatan mental pada remaja di Indonesia perlu mendapat perhatian khusus. Masalah kesehatan mental dapat diatasi dengan berbagai metode, salah satunya melalui literasi kesehatan mental. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada siswa dan guru di SMAN 1 Ungaran. Pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk talkshow, dan diikuti oleh 316 siswa dan 6 guru. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pemahaman siswa dan guru terhadap isu kesehatan mental dan pencegahannya yang terlihat dari pre-test dan post-test. Berdasarkan pre-test dan post-test, peningkatan terbesar terdapat pada indikator memahami gangguan mental yang umum ditemui di masyarakat yaitu sebesar 55%, sedangkan keempat indikator lainnya mengalami peningkatan yang cukup, yaitu sekitar 30%. Disarankan untuk diadakan pelatihan penanganan pertama pada masalah kesehatan mental sebagai kegiatan pengabdian lanjutan.

**Kata Kunci:** Literasi kesehatan, Kesehatan mental, Edukasi siswa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## 1. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa-masa yang penting dalam tahap perkembangan manusia karena merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa, baik secara fisik, kognitif maupun psikososial (World Health Organization, 2020). Pada masa remaja ini, mereka menghadapi berbagai macam perubahan, seperti perubahan fisik, lingkungan sosial, dan pandangan terhadap diri. Hal ini dapat menyebabkan remaja mudah merasa tertekan, stress, dan cemas, sehingga mereka dapat mengalami masalah-masalah kesehatan mental maupun gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, trauma, dan gangguan makan (Galderisi *et al.*, 2015; Shu, 2022).

Kasus kesehatan mental pada remaja di Indonesia perlu mendapatkan perhatian khusus. Sebuah hasil survey menemukan bahwa 1 dari 3 atau setara dengan 15,5 juta remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental (Center for Reproductive Health *et al.*, 2022). Gangguan mental yang ditemukan pada remaja ini adalah gangguan cemas (3,7%), gangguan depresi mayor (1%), gangguan perilaku (0,9%), gangguan stres pasca-trauma (0,5%) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) (0,5%) (Center for Reproductive Health *et al.*, 2022).

Hal tersebut juga didukung dengan hasil Survei Kesehatan Indonesia yang menemukan bahwa salah satu prevalensi penduduk dengan depresi tertinggi terdapat pada kelompok anak muda berusia 15-24 tahun, yaitu sebesar 2% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Dari 2% remaja yang mengalami depresi tersebut, 61% di antaranya pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Hal ini perlu menjadi perhatian negara, sebab ada 44,2 juta atau sekitar 16% penduduk Indonesia yang berusia antara 10-19 tahun yang rentan mengalami masalah kesehatan mental maupun gangguan mental (Badan Pusat Statistik, 2020).

Masalah kesehatan mental maupun gangguan mental pada remaja bisa dicegah melalui literasi kesehatan mental sejak dini. Literasi kesehatan mental adalah pengetahuan dan keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai gangguan mental, sehingga mampu untuk mengenali, mengendalikan maupun mencegah munculnya gangguan mental (Kutcher *et al.*, 2016). Dengan meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja, maka mereka dapat melakukan deteksi dini terhadap masalah kesehatan mental, meningkatkan perilaku mencari bantuan, meningkatkan resiliensi psikologis dan menurunkan stigma negatif terhadap masalah kesehatan mental (Tulane University, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental pada remaja dapat bermanfaat bagi para remaja itu sendiri.

Upaya literasi kesehatan mental terhadap remaja dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti intervensi berbasis sekolah, intervensi berbasis komunitas, arahan orang tua dan promosi di sosial media (Sehularo *et al.*, 2023). Sebuah tinjauan sistematis menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah dan intervensi berbasis komunitas merupakan cara meningkatkan literasi kesehatan mental yang paling efektif bagi remaja (Seedaket *et al.*, 2020). Secara khusus, intervensi berbasis sekolah ditemukan efektif untuk literasi kesehatan mental pada remaja dan mengurangi stigma negatif terhadap kesehatan mental (Ma *et al.*, 2023). Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa literasi kesehatan mental akan efektif bagi para remaja apabila diberikan dalam intervensi berbasis sekolah, seperti psikoedukasi oleh profesional di sekolah, diskusi forum mengenai kesehatan mental, dan menonton film mengenai kesehatan mental.

Berdasarkan wawancara terhadap sejumlah guru dan siswa di SMAN 1 Ungaran, ditemukan bahwa baik guru maupun siswa memiliki literasi kesehatan mental yang rendah. Hal ini terlihat dari para siswa yang belum mengetahui gangguan-gangguan mental dan gejalanya serta hal-hal yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental. Para siswa juga tidak mengetahui perilaku dan perasaan apa yang dapat menjadi tanda adanya masalah kesehatan mental, dan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencegah munculnya masalah kesehatan mental. Selain itu, para guru tidak mengetahui hal-hal apa yang dapat menjadi indikasi masalah kesehatan mental pada siswa dan tidak tahu apa yang perlu dilakukan apabila mendapati siswa yang mengalami masalah kesehatan mental.

Berdasarkan masalah-masalah yang ditemui di lapangan, solusi yang ditawarkan kepada SMAN 1 Ungaran adalah psikoedukasi mengenai isu kesehatan mental, cara penanganan dan pencegahannya kepada para siswa dan guru di SMAN 1 Ungaran. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan dan meningkatkan informasi yang dimiliki oleh siswa dan guru mengenai kesehatan mental. Melalui psikoedukasi ini, diharapkan masalah-masalah yang ditemui berkaitan dengan literasi kesehatan mental pada siswa dan guru di SMAN 1 Ungaran dapat diatasi.

## 2. Metode

---

Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada siswa kelas X dan XI SMAN 1 Ungaran serta guru-guru yang menjadi wali kelas. Peserta dari kegiatan ini terdiri dari 316 siswa dan 6 guru. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada aula SMAN 1 Ungaran pada tanggal 19 April 2024. Kegiatan yang dilakukan berupa *talkshow* mengenai kesehatan mental pada siswa SMA. Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan meliputi asesmen kebutuhan mitra untuk menentukan tujuan pengabdian masyarakat dan penyusunan materi pengabdian masyarakat. Tahap pelaksanaan meliputi pemberian psikoedukasi kepada target sasaran dalam bentuk *talkshow*, sedangkan tahap evaluasi meliputi penilaian keberhasilan pengabdian masyarakat melalui *pre-test* dan *post-test* pemahaman siswa dan guru yang menjadi peserta *talkshow*.

## 3. Hasil dan Pembahasan

---

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi isu kesehatan mental dan pencegahannya dilaksanakan secara tatap muka di aula SMAN 1 Ungaran. Kegiatan diawali dengan membagikan angket berisi pertanyaan-pertanyaan yang mengungkap pemahaman siswa dan guru mengenai isu kesehatan mental dan pencegahannya sebagai *pre-test*. Setelah semua siswa dan guru selesai mengisi angket, pemateri mulai menyampaikan materinya. Pemateri membawakan materi yang mengungkap pentingnya memperhatikan kesehatan mental seseorang, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang, gangguan mental yang umum ditemui di masyarakat, cara menangani gangguan mental dan cara mencegah munculnya gangguan mental. Gambaran kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada Gambar 1.



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

Sepanjang berlangsungnya kegiatan, para siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi. Saat pemateri menyampaikan materinya, banyak siswa yang menunjukkan reaksi bahwa apa yang dijelaskan oleh pemateri sesuai dengan kondisinya saat itu, seperti menganggukkan kepala, menunjuk materi sambil membahasnya dengan temannya, dan mengambil foto materi yang ditunjukkan. Pada saat sesi tanya jawab, ada banyak siswa yang bertanya mengenai kondisi kesehatan mental mereka dan apa yang harus dilakukan oleh mereka. Ada pula guru yang bertanya mengenai hal-hal yang dapat dilakukan guru untuk lebih memahami kesehatan mental murid-muridnya. Setelah sesi tanya jawab berakhir, kembali dibagikan angket untuk mengungkap pemahaman siswa dan guru sebagai *post-test*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berdampak pada peningkatan pemahaman siswa dan guru di SMAN 1 Ungaran mengenai isu kesehatan mental dan pencegahannya. Hasil dari perubahan tersebut dapat dilihat pada [Tabel 1](#).

**Tabel 1.** Pemahaman Siswa dan Guru Sebelum dan Sesudah Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Indikator	Sebelum Pengabdian Masyarakat	Sesudah Pengabdian Masyarakat
1	Memahami pentingnya memperhatikan kesehatan mental seseorang	40%	70%
2	Memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang	30%	65%
3	Memahami gangguan mental yang umum ditemui di masyarakat	15%	70%
4	Memahami cara menangani gangguan mental	30%	60%
5	Memahami cara mencegah munculnya gangguan mental	35%	65%

Berdasarkan perubahan pemahaman siswa dan guru mengenai kesehatan mental pada [Tabel 1](#), secara umum terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada setiap indikatornya. Pada indikator pertama, kedua, keempat dan kelima, siswa dan guru sudah memiliki dasar pemahaman yang cukup sebelum mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat, pemahaman pada keempat indikator tersebut meningkat menjadi cukup baik. Peningkatan terbanyak terjadi pada indikator ketiga, yaitu memahami gangguan mental yang umum ditemui di masyarakat dengan kenaikan dari 15% menjadi 70%. Peningkatan ini adalah hal yang baik, karena masyarakat Indonesia pada umumnya masih menganggap gangguan mental sebagai gangguan roh jahat, kutukan atas dosa dan harus dipasung agar tidak mengganggu masyarakat ([Lubis et al., 2014](#)).

Secara umum, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil menjawab tujuan pengabdian masyarakat, yaitu meningkatkan pemahaman siswa dan guru mengenai isu kesehatan mental dan cara pencegahannya. Peningkatan pemahaman ini akan berguna untuk menghadapi siswa yang rentan mengalami masalah kesehatan mental.

Untuk memperoleh hasil yang optimal, peningkatan literasi kesehatan mental perlu diimplementasikan sebagai kegiatan rutin di sekolah. Usaha peningkatan literasi kesehatan mental yang dapat diberikan selanjutnya dapat mencakup penanganan pertama pada masalah kesehatan mental, seperti diadakannya pelatihan konseling teman sebaya bagi siswa dan pelatihan pendampingan masalah kesehatan mental bagi guru.

## 4. Kesimpulan

---

Pengabdian masyarakat mengenai psikoedukasi isu kesehatan mental dan pencegahannya pada siswa dan guru SMAN 1 Ungaran dilakukan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada siswa dan guru. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, terdapat peningkatan pemahaman siswa dan guru terhadap isu kesehatan mental dan pencegahannya. Dengan diadakannya pengabdian masyarakat ini, diharapkan siswa dan guru dapat lebih memahami kondisi kesehatan mental mereka, serta dapat melakukan pencegahan maupun penanganan terhadap masalah kesehatan mental yang dihadapi di kemudian hari. Untuk lebih meningkatkan literasi kesehatan mental, dapat diadakan edukasi mengenai penanganan pertama pada masalah kesehatan mental sebagai kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya.

## Acknowledgement

---

Terima kasih penulis ucapkan kepada SMAN 1 Ungaran yang telah memberikan kesempatan sehingga kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nasional Karangturi Semarang yang memberikan dukungan dalam kegiatan ini.

## Daftar Pustaka

---

- Badan Pusat Statistik. (2020). *Jumlah Penduduk menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Indonesia - Sensus Penduduk 2020*. <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2022/188/1/0>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231. <https://doi.org/10.1002/WPS.20231>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023 Dalam Angka*.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne de Psychiatrie*, 61(3), 154. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Lubis, N., Krisnani, H., & Fedryansyah, M. (2014). Pemahaman Masyarakat Mengenai Gangguan Jiwa Dan Keterbelakangan Mental. *Share: Social Work Journal*, 137-144.

- Ma, K. K. Y., Anderson, J. K., & Burn, A. M. (2023). Review: School-based interventions to improve mental health literacy and reduce mental health stigma – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(2), 230–240. <https://doi.org/10.1111/CAMH.12543>
- Seedaket, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: systematic review of supporting intervention studies. *Tropical Medicine & International Health*, 25(9), 1055–1064. <https://doi.org/10.1111/TMI.13449>
- Sehularo, L. A., Zenani, N., Gause, G., Chukwuere, P. C., Sehularo, M. P., Wankasi, H. L., Armah, D., Matsipane, M. J., & Murudi-Manganye, S. (2023). Strategies For Improving The Mental Health Literacy Among Adolescents: A Systematic Review. *Gender & Behaviour*, 21(1), 21009–21019.
- Shu, S. (2022, March 28). *Mental Health Awareness: Its Significance and Impact on Teenagers*. Voices of Youth. <https://www.voicesofyouth.org/blog/mental-health-awareness-its-significance-and-impact-teenagers>
- Tulane University. (2024, April 14). *Mental Health Literacy: Definition, Importance, and Impact*. <https://publichealth.tulane.edu/blog/mental-health-literacy/>
- World Health Organization. (2020). *Adolescent health and development*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/adolescent-health-and-development>