

Menjaga Kesehatan Mental Remaja SMP : Peran Biologi Dalam Membangun Ketahanan Emosional Melalui Penyuluhan

Dewi Siti Puspitasari*¹
As'ad Syamsul Arifin²
Diyah Ayu Widyaningrum³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Eksakta dan Keolahragaan, Universitas Insan Budi Utomo, Indonesia

*e-mail: dewisitipuspitasari@gmail.com¹, asadsyamsularifin5@gmail.com², diyahayuwidyaningrum8905@gmail.com³

Abstrak

Masa remaja pada jenjang SMP merupakan fase yang sangat penting dalam perkembangan hidup manusia. Masalah umum yang terjadi di jenjang SMP seperti tekanan akademik dan perubahan emosional dan sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Kurangnya pemahaman terkait kesehatan mental mengakibatkan ketidakmampuan remaja dalam mengontrol emosi mereka. Tujuan dari penyuluhan kesehatan mental remaja yaitu untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai kesehatan mental. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian terdiri atas observasi, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian di SMP Dharma Wanita 02 Wajak dengan sasaran kegiatan yaitu peserta didik kelas IX. Hasil dari kegiatan pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta didik tentang kesehatan mental remaja yang dapat dilihat dari tingginya tingkat antusiasme peserta didik selama kegiatan berlangsung. Kegiatan penyuluhan tidak hanya memberikan pengetahuan yang bermanfaat, tetapi juga mendorong mereka untuk saling berbagi tentang masalah kesehatan mental yang sering dianggap sensitif.

Kata kunci: Kesehatan mental, masa remaja, penyuluhan

Abstract

Adolescence at junior high school level is a very important phase in human life development. Common problems that occur at junior high school level such as academic pressure and emotional and social changes can have a negative impact on adolescent mental health. Lack of understanding related to mental health results in adolescents' inability to control their emotions. The purpose of adolescent mental health counseling is to increase their knowledge about mental health. The method of implementing community service activities consists of observation, planning, implementation, and evaluation. The place of implementation of community service activities is at SMP Dharma Wanita 02 Wajak with the target of the activity being grade IX students. The results of the community service activities show an increase in students' understanding of adolescent mental health which can be seen from the high level of student enthusiasm during the activity. Counseling activities not only provide useful knowledge, but also encourage them to share with each other about mental health problems that are often considered sensitive.

Keywords: Mental health, adolescence, counseling

PENDAHULUAN

Masa remaja pada jenjang SMP merupakan fase yang sangat penting dalam perkembangan hidup manusia. Mereka mengalami banyak perubahan yang kompleks secara fisik, emosional, sosial, dan kognitif selama periode ini. Masa remaja adalah masa yang unik dan formatif karena terjadi berbagai perubahan fisik, emosional dan sosial, termasuk paparan kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan, yang membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental (Astriyani et al., 2025). Kesehatan mental merupakan permasalahan utama bagi remaja yang dapat memengaruhi keseimbangan emosional dan psikologis terutama pada masa sekolah (Ningrum et al., 2024). Permasalahan ini sering menimbulkan kesulitan dalam mengelola emosi dan stres, sehingga remaja perlu menyesuaikan diri dan membangun ketahanan emosional untuk menghadapi berbagai situasi.

Menurut *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022, satu dari tiga remaja (34,9%) atau 15,5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12

bulan terakhir. Selain itu, satu dari 20 remaja (5,5%) atau 2,45 juta remaja setidaknya mengalami satu gangguan mental selama periode yang sama. Kemudian pada tahun 2023, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menemukan bahwa remaja berusia 15 hingga 24 tahun memiliki tingkat depresi tertinggi. 1% remaja mengalami depresi, 3,7% mengalami kecemasan, 0,9% mengalami *Post Traumatic Syndrome Disorder* (PTSD), dan 0,5% mengalami *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD) (Winurini et al., 2025).

Data tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental remaja di Indonesia mengalami peningkatan seiring dengan berjalannya waktu. Beberapa jenis gangguan mental yang umum ditemukan antara lain depresi, gangguan bipolar, kecemasan, gangguan stres pasca trauma (PTSD), gangguan obsesif kompulsif (OCD), dan psikosis (Sarumi et al., 2023). Fenomena ini tidak dapat dipisahkan dari sejumlah tekanan yang dialami oleh para remaja dalam kehidupan sehari-hari. Pengaruh dari perubahan karakteristik dan tingginya pengaruh dari lingkungan sekolah seperti tekanan akademik, lingkungan keluarga, dan pengaruh teman sebaya dapat menjadi faktor utama yang mempengaruhi masalah mental emosional remaja (Di et al., 2025).

Masalah umum yang terjadi di jenjang SMP seperti tekanan akademik dan perubahan emosional dan sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Kurangnya pemahaman terkait kesehatan mental mengakibatkan ketidakmampuan remaja dalam mengontrol emosi mereka. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, diperlukan kegiatan penyuluhan kesehatan mental bagi remaja di jenjang SMP yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental. Pemberian penyuluhan pada remaja terkait kesehatan mental merupakan upaya untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental dan juga sebagai upaya pemberian pendidikan kesehatan mental dikalangan remaja agar remaja memiliki kemampuan mengelola kesehatan mental dan meningkatkan kesehatan mental pada remaja (Ariantini et al., 2024). Oleh karena itu, diharapkan kegiatan penyuluhan kesehatan mental ini dapat membantu remaja khususnya di jenjang SMP dalam membangun ketahanan mental yang kuat untuk menghadapi tantangan emosional dan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu Pengabdian Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP) berupa penyuluhan mengenai kesehatan mental remaja. Kegiatan PMBP dilaksanakan pada bulan April 2025 - Juni 2025 dengan tempat pelaksanaan di SMP Dharma Wanita 02 Wajak, Kab. Malang. Sasaran dari kegiatan penyuluhan ini yaitu peserta didik kelas IX yang berjumlah 32 orang. Kegiatan PMBP ini dilaksanakan oleh mahasiswa Universitas Insan Budi Utomo. Prosedur kegiatan PMBP terdiri atas empat tahapan yaitu observasi, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tim PMBP melakukan observasi untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi mitra melalui kunjungan lapangan dan diskusi dengan pihak terkait. Setelah itu, merencanakan program kerja PMBP yang disepakati bersama mitra. Pelaksanaan program dilakukan oleh tim PMBP sesuai rencana yang telah dibuat. Kemudian, melakukan evaluasi untuk menilai hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan (Prayitno et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta didik kelas IX di SMP Dharma Wanita 02 Wajak sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi, terutama menjelang ujian akhir sekolah. Kemudian, adanya perubahan emosional dan sosial di lingkungan sekitar peserta didik juga turut menjadi penyebab. Berada di dalam fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan hormon juga membuat mereka lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Masalah mental emosional lebih rentan terjadi pada masa remaja yang sedang memasuki masa perkembangan (Di et al., 2025). Dapat disimpulkan bahwa banyak siswa yang kurang memahami tentang masalah kesehatan mental serta cara menjaga kesehatan mental.

Kemudian dari hasil perencanaan menunjukkan adanya kesepakatan kegiatan yang akan dilaksanakan yang didasarkan pada analisis permasalahan yang telah dilakukan sebelumnya. Kegiatan penyuluhan kesehatan mental dianggap sangat relevan untuk dilaksanakan, dengan tujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta didik kelas IX mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Tim PMBP juga berkoordinasi dengan mitra terkait rencana kegiatan

yang akan dilaksanakan agar pelaksanaannya bisa berjalan dengan lancar. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Agustin et al. (2022) bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan lancar jika ada rencana yang telah disusun dan sebaliknya kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan mengalami kendala jika tidak ada rencana.

Hasil pelaksanaan dari kegiatan Pengabdian Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP) berupa penyuluhan kesehatan mental dapat dijelaskan sebagai berikut. Kegiatan penyuluhan kesehatan mental menunjukkan hasil yang memuaskan, ditunjukkan oleh antusiasme peserta didik kelas IX yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental dapat menimbulkan rasa nyaman dan terbuka dalam berbagi tentang masalah yang dihadapi. Pernyataan tersebut sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Puspitasari & Rohmah (2021) yang juga menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dapat membuat remaja memahami mengenai masa perkembangan remaja sehingga dapat mengenal diri dan berkomunikasi lebih baik. Pemahaman ini dapat membuat remaja menjadi nyaman dan terbuka mengenai permasalahan yang dialaminya.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dengan penyampaian materi, yang kemudian dilanjutkan dengan diskusi. Materi yang disajikan berisi tentang tanda-tanda masalah kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi, serta cara menjaga kesehatan mental. Adapun tanda-tanda adanya masalah kesehatan mental yaitu murung berkepanjangan, gangguan tidur, hilangnya minat terhadap sesuatu yang dulu disukai, serta menarik diri dari lingkungan sosial yang dapat berakibat pada gangguan mental seperti depresi. Gangguan mental adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain (Vitoasmara et al., 2024). Jika kesehatan mental terganggu maka akan membuat kehidupan menjadi kurang nyaman, seperti gampang stres, lelah, dan bosan (Wetik & Laka, 2023).



Gambar 1. Penyampaian materi kesehatan mental remaja

Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya masalah kesehatan mental. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan mental pada masa remaja antara lain paparan terhadap kesulitan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dan eksplorasi identitas (Wetik & Laka, 2023). Faktor genetik, biologis, psikologis, dan lingkungan juga turut menjadi faktor penyebab terjadinya masalah kesehatan mental (Pratiwi & Rusinani, 2022). Tekanan akademik yang dirasakan peserta didik kelas IX menjelang ujian akhir sekolah juga merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan.

Pada masa ini, remaja juga mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka (Padilah et al., 2024). Perubahan tersebut terjadi karena mereka memasuki masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, yang berdampak pada kondisi kesehatan mental. Terjadinya perubahan hormon pada masing-masing individu dapat mempengaruhi emosi dan perilaku yang ditimbulkan. Jika tidak terkontrol, maka efeknya akan berdampak pada masalah mental emosional. Masalah mental emosional ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan stresor yang dihadapi (Gintari et al., 2023).

Pada kegiatan ini juga dijelaskan bagaimana cara menjaga kesehatan mental remaja. Mengendalikan perasaan emosional dari dalam diri masing-masing individu merupakan unsur penting untuk menjaga kesehatan mental remaja. Lingkungan keluarga yang mendukung dan penuh kasih sayang juga ikut serta dalam upaya menjaga kesehatan mental. Peranan lingkungan

keluarga dalam hal mengasuh dan mendidik pada tumbuh kembang anak sangat penting untuk mencegah terjadinya masalah mental emosional pada masa remaja (Base et al., 2023). Selanjutnya, upaya lain untuk mengatasi masalah kesehatan mental yaitu dengan penerapan gaya hidup sehat termasuk aktivitas fisik yakni olahraga rutin, mengatur pola makan, dan tidur yang cukup (Padilah et al., 2024).



Gambar 2. Diskusi interaktif dalam penyuluhan kesehatan mental remaja

Hasil evaluasi dari kegiatan penyuluhan kesehatan mental remaja di SMP Dharma Wanita 02 Wajak menunjukkan peningkatan signifikan pemahaman peserta didik tentang kesehatan mental. Pendidikan kesehatan mental di lingkungan SMP sangat penting untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai cara mengenali, mengelola, dan mengatasi masalah emosional mereka (Astuti, 2024). Pendidikan kesehatan mental di kalangan remaja merupakan upaya promosi kesehatan mental anak dan remaja, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental masyarakat di masa depan secara keseluruhan (Ariantini et al., 2024). Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan seperti ini harus terus dilakukan dan dikembangkan agar dapat mencegah peningkatan masalah kesehatan mental pada kalangan remaja di Indonesia.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan di SMP Dharma Wanita 02 Wajak berhasil meningkatkan pemahaman peserta didik tentang kesehatan mental remaja. Kegiatan tersebut menunjukkan hasil yang memuaskan, terlihat dari tingginya tingkat antusiasme peserta didik selama kegiatan berlangsung. Dengan adanya kegiatan penyuluhan, peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan yang bermanfaat, tetapi juga mendorong mereka untuk saling berbagi tentang masalah kesehatan mental yang sering dianggap sensitif. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan penyuluhan kesehatan mental dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan peran orang tua dan guru untuk menciptakan lingkungan yang mendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, K., Hidayati, N., & Prayitno, T.A. (2022). Pelatihan dan Pendampingan Pembuatan Yoghurt pada Santri TPQ Baitul Khoir. *JPM Pambudi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(1), 70-75. <https://doi.org/10.33503/pambudi.v6i01.2050>
- Ariantini, N. S., Solehah, E. L., & Saputra, I. K. D. A. (2024). Penyuluhan Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Di SMP Negeri 1 Banjar Buleleng. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 22-28. <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v3i2.1067>
- Astriyani, E., Sari, R., & Muchtar, U. (2025). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) Swasta " X " di Wilayah UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring*. 3.
- Astuti, W. (2024). *PENTINGNYA PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL di LINGKUNGAN SEKOLAH MENENGAH PERTAMA*. 380-394.
- Base, D. M. La, Saputra, N. W., Pritanto, B. J., Wikamto, R. F., & Herbawani, C. K. (2023). Peran lingkungan keluarga pada gangguan kesehatan mental remaja di Indonesia : studi literatur. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(2), 59-67.
- Di, R., Negeri, S. M. P., Tahun, P., Husri, H., Ekasari, E., & Hastuty, D. (2025). *FAKTOR YANG*

MEMPENGARUHI MASALAH MENTAL EMOSIONAL Factors Influencing Mental Emotional Problems of Adolescents at SMP Negeri. 20, 43–58.

- Gintari, K. W., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Ningrum, R. K., Wayan, N., Ekayani, D., Ngurah, I. G., & Rajista, A. (2024). *Upaya Peningkatan Kepedulian Kesehatan Mental Remaja pada Siswa Sekolah di SMPN 4 Tegallalang oleh Dosen Fakultas Sastra Universitas. 3(3).*
- Padilah, AlfikaL, & Linmus. (2024). Musyawarah Masyarakat Desa (MMD I dan MMD II) Serta Implementasi Praktif Profesi Keperawatan KOMunitas di RW 10 RT 01-06 Kecamatan Priuk KOta Tangerang. *Ilmu Kesehatan, 4(1)*, 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Pratiwi, K., & Rusinani, D. (2022). Literatur review : Gangguan mental depresi pada wanita. *Jurnal Ilmu Kebidanan, 10(3)*, 103–110.
- Prayitno, T. A., Hidayati, N., Mushofi, Y., & Mumpuni, K. E. (2022). Pendampingan Peningkatan Kemampuan Literasi Dan Numerasi Pada Siswa Sdn 1 Mangir Kecamatan Rogojampi Kabupaten Banyuwangi. *Pambudi, 6(02)*, 147–152. <https://doi.org/10.33503/pambudi.v6i02.2670>
- Puspitasari, S., & Rohmah, F. A. (2021). Adolescent mental health initiative. *Community Empowerment, 6(8)*, 1450–1462. <https://doi.org/10.31603/ce.5068>
- Sarumi, R., Narmi, Yulianti, & Mustika. (2023). Penyuluhan Kesehatan terkait Kesehatan Mental pada Remaja. Karya Kesehatan Journal of Community Engagement. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement, 3(2)*, 29–33.
- Vitoasmara, K., Vio Hidayah, F., Yuna Aprillia, R., & Dyah Dewi, L. A. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal, 2*, 57–68. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Wetik, S. V., & Laka, A. M. A. L. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Remaja: Overview of Mental Health in Adolescents. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua, 6(1)*, 19–25.
- Winurini, S., Legislatif, A., & Madya, A. (2025). *Pemeriksaan kesehatan mental gratis bagi remaja.*