DOI: https://doi.org/10.62017/jpmi

Kesehatan Mental Pada Remaja SMP : Penyuluhan pentingnya kesehatan mental pada remaja di SMP Dharma Wanita 02 Wajak

Ani Putri Novita Sari *[1]
Rizki Agung Noviriyanto [2]

[1,2] Program studi Pendidikan Sejarah dan Sosiologi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Insan Budi Utomo Malang , Indonesia
*e-mail: aniputrinovita22@gmail.com[1] , rizkiagung.pssub@gmail.com[2]

Abstrak

Masa remaja, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) menjadi panggung utama dimana fase awal remaja berlangsung, dan di sana lah karakter serta identitas diri mulai mulai terbentuk. Berbagai permasalahan umum yang kerap dialami pada jenjang ini, seperti tekanan akademik serta perubahan emosional dan sosial, berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Minimnya pemahaman mengenai isu kesehatan mental menyebabkan remaja kurang mampu dalam mengelola emosi secara efektif. Artikel ini bertujuan meningkatkan pengetahuan mereka mengenai pentingnya kesehatan mental pada masa remaja di SMP Dharma Wanita 02 Wajak, Kabupaten Malang. 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 ini menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya kesehatan mental pada masa remaja. Keberhasilan ini tercermin dari tingginya antusiasme dan partisipasi aktif peserta didik selama kegiatan berlangsung. Melalui kegiatan ini, peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan yang relevan dan bermanfaat, tetapi juga terdorong untuk lebih terbuka dalam berbagi pengalaman terkait isu-isu kesehatan mental yang selama ini sering dianggap sensitif

Kata kunci: masa remaja, kesehatan mental, penyuluhan

Abstract

Adolescence, particularly at the junior high school level, marks a critical stage in human development where personal character and identity begin to take shape. Common challenges often encountered during this phase, such as academic pressure and emotional and social changes, have the potential to negatively affect adolescents' mental health. A lack of understanding regarding mental health issues often leads to an inability among adolescents to effectively manage their emotions. This article aims to enhance students' awareness of the importance of mental health during adolescence, with a focus on Grade IX students at SMP Dharma Wanita 02 Wajak, Malang Regency. The method of this community service activity included four main stages: observation, planning, implementation, and evaluation. The activity was carried out at SMP Dharma Wanita 02 Wajak with Grade IX students as the primary target. The results indicate a successful increase in students' understanding of the significance of mental health during adolescence. This success was reflected in the high level of enthusiasm and active participation observed throughout the activity. In addition to gaining relevant and useful knowledge, students were also encouraged to be more open in sharing their experiences related to mental health issues, which are often considered sensitive

Keywords: *Adolescence, mental health, counseling*

PENDAHULUAN

Masa remaja, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) menjadi panggung utama dimana fase awal remaja berlangsung, dan di sana lah karakter serta identitas diri mulai mulai terbentuk.Masa remaja menunjukkan fase perkembangan yang ditandai dengan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Eka Wahyuni, 2019). Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang seringkali datang secara bersamaan. Perubahan-perubahan ini bisa menjadi tantangan tersendiri yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Kesehatan mental merupakan permasalahan utama bagi remaja yang dapat memengaruhi keseimbangan emosional dan psikologis terutama pada masa sekolah (Ningrum et al., 2024).Permasalahan ini merupakan suatu tantangan yang besar, maka dari itu kesehatan mental harus dijaga dan dirawat semaksimal mungkin agar tidak terjadi gangguan mental.

DOI: https://doi.org/10.62017/jpmi

Pada 2022, Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) melaporkan bahwa satu dari tiga remaja (34,9%) atau setara 15,5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Selain itu, satu dari 20 remaja (5,5%) atau setara 2,45 juta memiliki setidaknya satu gangguan mental dalam periode yang sama. Kemudian pada 2023, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menyebutkan, prevalensi penduduk dengan gejala depresi tertinggi terdapat pada kelompok remaja usia 15–24 tahun. Sebanyak 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).

Data di atas menunjukan bahwa dengan seiring berjalannya waktu masalah kesehatan mental pada remaja semakin meningkat. Maka dari itu sangat penting untuk menanamkan dasar kesehatan mental dan pencegahan pada remaja terutama pada jenjang sekolah menengah pertama, mencakup pemahaman emosi, kemampuan mengatasi stres, dan menjaga hubungan yang sehat dengan orang lain. Hal ini perlu mendapat perhatian karena kesehatan mental siswa memengaruhi kemampuan mereka belajar serta menghadapi gangguan mental, depresi, dan stress.

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. Salah satu solusi yang diharapkan adalah melalui penyluhan yang terintegrasi, yang tidak hanya memberikan pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga memberikan keterampilan praktis untuk mengelola masalah tersebut secara efektif (Nugroho & Santoso, 2021). 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 PENELITIAN

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 Malang. 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. Selain itu siswa siswi saat ini juga dihadapkan pada tantangan kesehatan mental yang sangat dipengaruhi oleh struktur sosial dan interaksi dalam lingkungan sekitarnya. Dan proses pencarian identitas remaja tidak lepas dari adanya konflik, baik konflik yang datang dari diri sendiri maupun konflik yang datang dari lingkungan sekitar. Selain itu,remaja yang sedang dalam proses mencari

DOI: https://doi.org/10.62017/jpmi

jati dirinya menghadapi berbagai permasalahan seperti pertentangan terhadap orang tua, mudah bereksperimentasi dan ketidak stabilan emosional(Hutama,2022).

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.

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). Kesehatan mental anak akan terjaga dengan baik jika lingkungan sosialnya harmonis dan stabil. Remaja yang memiliki mental yang sehat dapat membangun hubungan sosial yang kuat, beradaptasi dengan perubahan dan menghadapi tantangan hidup.

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).

DOI: https://doi.org/10.62017/jpmi

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 yang dilaksanakan di SMP Dharma Wanita 02 Wajak telah menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya kesehatan mental pada masa remaja. Keberhasilan ini tercermin dari tingginya antusiasme dan partisipasi aktif peserta didik selama kegiatan berlangsung. Melalui kegiatan ini, peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan yang relevan dan bermanfaat, tetapi juga terdorong untuk lebih terbuka dalam berbagi pengalaman terkait isu-isu kesehatan mental yang selama ini sering dianggap sensitif. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan penyuluhan mengenai kesehatan mental dapat dilaksanakan secara berkesinambungan dengan melibatkan peran aktif orang tua dan pendidikan, guna menciptakan lingkungan yang suportif dan peduli terhadap kondisi psikologis remaja. Diharapkan, kegiatan serupa dapat diimplementasikan di berbagai satuan pendidikan lainnya sebagai upaya preventif dalam menekan angka permasalahan kesehatan mental dikalangan remaja di Indonesia.

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

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.

Eka Wahyuni, .. A. (2019). Gambaran Self-Compassion Siswa Di Sma Negeri. Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 125-133.

Hutama, J. M. (2022). Hubungan pola asuh orang tua dengan masalah mental emosional remaja. Jurnal Medika Hutama, 3(04). https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article

Nugroho, R., & Santoso, T. (2021). Peran Konseling Komunitas dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Gen Z di Era Digital. Jurnal Konseling dan Kesehatan, 5(2), 98-107

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

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.