

Optimalisasi Edukasi Kesehatan Mental bagi Remaja : Studi Implementasi di SMP Negeri 3 Kalasan

Optimizing Mental Health Education for Adolescents: Implementation Study at SMP Negeri 3 Kalasan

Diah Wulandari^{1*}, Titin Setiyani², Nisrina Afifaturrohmah³

^{1,2,3} Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

diah_wulandari@ugm.ac.id^{1*}, titin.setiyani@mail.ugm.ac.id², nisrinaafifaturrohmah1999@mail.ugm.ac.id³

Korespondensi penulis: diah_wulandari@ugm.ac.id

Article History:

Received: Maret 23, 2025

Revised: April 07, 2025

Accepted: April 21, 2025

Online available: April 23, 2025

Keywords: Adolescent Mental Health, Character Education, Community Service, *Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5)*

Abstract: Adolescent mental health is a critical global issue, yet its management still faces challenges, particularly in early detection and intervention. Data from WHO (2024) and I-NAMHS (2022) indicate a high prevalence of mental health disorders among adolescents in Indonesia, but most cases remain unrecognized and untreated. Through the integration of community service activities in the *Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5)*, mental health education was provided to 127 eighth-grade students at SMP Negeri 3 Kalasan, Yogyakarta. This activity aimed to improve students' knowledge, awareness, and skills in maintaining their mental health independently through counseling, discussions, and emotional training. Evaluation results showed an increase in the average score from 71.98 to 72.55. Although the difference in average scores was relatively small, students showed behavioral changes. A collaborative approach between schools and universities is needed to foster a more supportive school ecosystem that can sustainably promote adolescent mental health.

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan isu penting secara global, namun penanganannya masih menghadapi tantangan, terutama dalam hal deteksi dini dan intervensi. Data WHO (2024) dan I-NAMHS (2022) menunjukkan tingginya prevalensi gangguan mental pada remaja di Indonesia, namun sebagian besar kasus belum dikenali dan ditangani. Melalui integrasi kegiatan pengabdian masyarakat dalam *Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5)*, dilakukan edukasi kesehatan mental bagi 127 siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Kalasan, Yogyakarta. Kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan siswa dalam menjaga kesehatan mental secara mandiri melalui metode penyuluhan, diskusi, dan pelatihan emosi. Evaluasi menunjukkan peningkatan skor rerata dari 71,98 menjadi 72,55. Terdapat peningkatan pengetahuan dasar siswa mengenai kesehatan mental. Meskipun selisih rerata relatif kecil, namun peserta menunjukkan perubahan kegiatan dengan pendekatan kolaboratif antara sekolah dan perguruan tinggi diperlukan untuk mendorong terbentuknya ekosistem sekolah yang lebih suportif dalam mendukung kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental Remaja, Pendidikan Karakter, Pengabdian Masyarakat, *Projek Penguatan Profil Mahasiswa Pancasila (P5)*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja menjadi isu global yang semakin disorot, namun pencegahan dan deteksi dini masih menghadapi tantangan (Haque, Kabir, & Khanam, 2025). Secara global, sekitar 15% anak dan remaja mengalami gangguan mental (Bruha, Spyridou, Forth, & Ougrin, 2018), dengan WHO (2024) mencatat 1 dari 7 remaja usia 10–

19 tahun terdampak, namun sebagian besar tidak terdiagnosis atau ditangani. Di Indonesia, survei I-NAMHS (2022) mencatat 34,9% remaja menghadapi masalah kesehatan mental, dan 5,5% di antaranya mengalami gangguan mental, dengan gangguan kecemasan sebagai kasus terbanyak (Mawaddah & Prastya, 2023).

Remaja mengalami perubahan biologis, emosional, dan sosial signifikan, termasuk fluktuasi hormon yang memengaruhi suasana hati (Azzahra et al., 2022; Diananda, 2019). Meski kemampuan berpikir dan mengelola emosi meningkat seiring usia, tekanan dari lingkungan keluarga, sekolah, dan pertemanan seringkali memicu stres (Susanti et al., 2019; Mukhtar et al., 2024). Konflik sosial, terutama dari pergaulan yang tidak sehat, dapat menurunkan harga diri, memicu kecemasan, depresi, hingga perilaku menyimpang (Sarmini et al., 2023; Fadhillah & Siregar, 2024).

Gangguan mental berdampak pada pembelajaran, hubungan sosial, dan kemandirian remaja (Al-Zawaadi, Hesso, & Kayyali, 2021; Santoso, 2025). Ketidakstabilan kondisi mental menurunkan motivasi, konsentrasi, prestasi, dan kehadiran siswa di sekolah. Remaja pun umumnya kurang memahami isu kesehatan mental dan cara mengatasinya (Florensa et al., 2023; Barnett et al., 2021), dengan berbagai hambatan seperti stigma, biaya, akses layanan, dan rendahnya kesadaran (Silva et al., 2022).

Melalui Kurikulum Merdeka, Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) menjadi wadah penguatan karakter dan respons terhadap isu penting, termasuk kesehatan mental (Kemdikbud, 2025). Kegiatan integratif seperti pengabdian masyarakat dalam edukasi kesehatan mental remaja diharapkan memperluas pengetahuan, membentuk kesadaran, serta meningkatkan keterampilan remaja dalam menjaga kesehatan mental secara mandiri dan berkelanjutan (Tamang et al., 2024).

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara kolaboratif dengan pembelajaran P5 di SMP Negeri 3 Kalasan, Yogyakarta, melibatkan 127 siswa kelas VIII (53 laki-laki dan 74 perempuan). Kegiatan terintegrasi dalam tema proyek ke-3: "*Bangunlah Jiwa dan Raganya, Sehat Jiwaku, Kuat Ragaku*" yang bertujuan meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya kesehatan mental.

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan mencakup koordinasi dengan sekolah, penyusunan instrumen pretest–posttest, dan pengembangan materi edukatif sesuai karakteristik siswa. Tahap pelaksanaan meliputi pemberian edukasi tentang kesehatan reproduksi dan mental melalui pendekatan

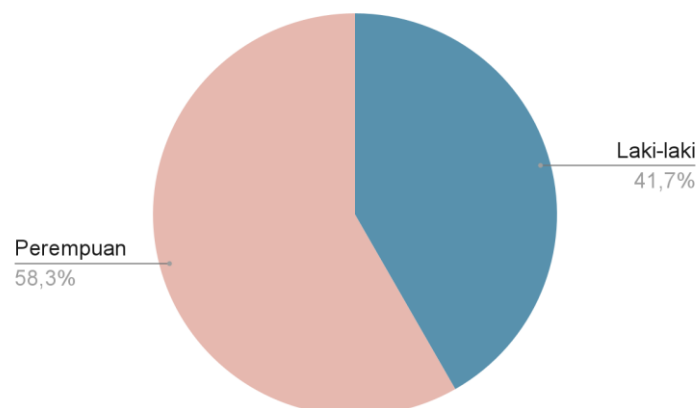
partisipatif. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa. Hasil kegiatan menjadi bahan evaluasi dan tindak lanjut bagi pihak sekolah dan kampus.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan mental bagi remaja telah terintegrasi dalam implementasi Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) dengan mengangkat tema “*Bangunlah Jiwa dan Raganya: Sehat Jiwaku, Kuat Ragaku*”. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Kalasan dan diikuti oleh 127 siswa kelas VIII, yang terdiri atas 53 siswa laki-laki dan 74 siswa perempuan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan siswa dalam menjaga kesehatan mental secara mandiri.



Gambar 2. Distribusi Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Rerata Pretest dan Posttest pada Siswa SMP N 3 Kalasan

Tes	Skor Rerata
Pretest	71.98
Posttest	72.55
Selisih	0.57

Evaluasi terhadap pemahaman siswa dilakukan melalui pengukuran nilai pretest dan posttest. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 71,98 menjadi 72,55. Meskipun peningkatan tersebut tidak terlalu signifikan, namun terdapat adanya perubahan pemahaman yang positif terhadap isu kesehatan mental. Selain itu, keterlibatan aktif siswa selama kegiatan berlangsung menjadi indikator keberhasilan pendekatan yang digunakan.

Pihak sekolah memberikan respon positif dan menyatakan komitmen untuk mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental ke dalam kegiatan pembelajaran dan pengembangan karakter siswa. Hal ini menjadi awal dari terciptanya kesadaran kolektif akan pentingnya aspek kesehatan mental sebagai bagian integral dari pendidikan.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya memberikan kontribusi dalam peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental, tetapi juga mendorong terbentuknya perubahan sosial berupa penguatan nilai-nilai kepedulian, kepemimpinan remaja, serta penciptaan lingkungan sekolah yang lebih suportif terhadap kesehatan mental peserta didik.

4. DISKUSI

Kesehatan mental remaja merupakan isu krusial yang kini mendapat perhatian global. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2024) melaporkan bahwa satu dari tujuh (14%) anak dan remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, namun sebagian besar kasus belum terdeteksi dan tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Di Indonesia, hasil *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022* menyebutkan bahwa 34,9% remaja mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental, sementara 5,5% lainnya mengalami gangguan mental, dengan gangguan kecemasan menjadi bentuk gangguan paling umum (Mawaddah & Prastya, 2023).

Kondisi ini diperparah dengan kompleksitas masa remaja yang diwarnai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial. Remaja menghadapi tekanan dari lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya yang berisiko memicu stres dan gangguan emosional (Mukhtar

et al., 2024). Konflik sosial, tekanan akademik, dan ketidakmampuan mengelola emosi sering kali menjadi faktor pencetus permasalahan mental (Sarmini et al., 2023). Apabila tidak ditangani, masalah tersebut akan berdampak negatif terhadap performa belajar, relasi sosial, serta perkembangan pribadi remaja (Al-Zawaadi, Hesso, & Kayyali, 2021; Santoso, 2025).

Dalam upaya menjawab persoalan tersebut, program edukasi kesehatan mental bagi siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kalasan dilaksanakan melalui integrasi dengan kegiatan Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5), dengan tema “Bangunlah Jiwa dan Raganya: Sehat Jiwaku, Kuat Ragaku”. Kegiatan ini bersifat kolaboratif antara pihak perguruan tinggi dan sekolah, serta bersandar pada semangat Kurikulum Merdeka yang mendorong peserta didik untuk menjadi individu yang reflektif, tangguh, dan berdaya secara sosial (Kemdikbud, 2025).

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor rerata dari pretest (71,98) ke posttest (72,55), namun peningkatan ini belum signifikan karena terdapat beberapa faktor internal dan eksternal memengaruhi hal tersebut, yaitu:

a. Faktor Internal Siswa:

1) Gaya Belajar yang Belum Sesuai

Beberapa siswa membutuhkan pendekatan pembelajaran yang lebih visual atau praktik, sementara penyuluhan lebih banyak disampaikan secara verbal.

2) Motivasi dan Kondisi Psikis saat Pengisian

Sebagian siswa menunjukkan kurangnya konsentrasi saat menjawab soal, terutama pada posttest yang dilakukan setelah sesi edukasi, saat energi dan fokus mereka sudah mulai menurun.

3) Tingkat Pemahaman Awal yang Beragam

Siswa memiliki latar belakang pengetahuan yang berbeda-beda terkait kesehatan mental, sehingga tingkat pemahaman terhadap materi baru tidak seragam.

b. Faktor Eksternal:

1) Waktu Pelaksanaan yang Kurang Optimal

Kegiatan dilakukan pada siang hari, saat siswa telah menjalani aktivitas belajar sebelumnya. Hal ini berdampak pada konsentrasi dan antusiasme siswa dalam menyerap materi.

2) Kondisi Lingkungan Belajar

Lingkungan belajar yang kurang kondusif, seperti suhu panas, kebisingan, dan waktu pelaksanaan kegiatan pada siang hari setelah aktivitas belajar, turut menurunkan

fokus dan energi siswa. Hal ini sejalan dengan temuan Nurfajriyani et al. (2020) bahwa 92,9% mahasiswa menyatakan suhu ruangan memengaruhi kualitas belajar. Suhu tinggi dapat menyebabkan kelelahan dan menurunkan konsentrasi. Oleh karena itu, faktor fisik seperti suhu, waktu kegiatan, dan kenyamanan fasilitas perlu diperhatikan untuk mendukung efektivitas edukasi kesehatan mental secara berkelanjutan.

Meski peningkatan rerata dari hasil pretest dan posttest relatif tidak jauh yakni 0,57, namun terdapat indikasi keberhasilan dari sisi proses dan dinamika sosial. Selama pelaksanaan, siswa terlibat aktif dalam sesi tanya jawab, diskusi kelompok, dan permainan edukatif. Proses ini sejalan dengan prinsip *experiential learning* yang menekankan pembelajaran melalui pengalaman langsung dan refleksi (Kolb, 1984).

Temuan ini sejalan dengan teori ekologi perkembangan dari Bronfenbrenner, yang menegaskan bahwa perubahan dalam lingkungan terdekat seperti sekolah dan teman sebaya dapat berkontribusi signifikan terhadap perkembangan remaja. Intervensi berbasis sekolah seperti ini juga mendukung pendekatan promotif dan preventif dalam kebijakan kesehatan mental remaja. Promosi kesehatan mental remaja berbasis sekolah semakin diakui sebagai upaya yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental dan pencarian bantuan di kalangan remaja (Booth, Doyle, & O'Reilly, 2023). Selain itu, penelitian menemukan bukti bahwa program promosi kesehatan mental pada kalangan remaja relatif mengalami keberhasilan dan efektif meningkatkan karakteristik kesehatan mental di kalangan anak remaja (Baskaran, Sekar, & Kokilavani, 2023). Dengan demikian, meskipun hasil kuantitatif tidak menunjukkan perubahan yang signifikan, dampak dari kegiatan pengabdian masyarakat ini cukup kuat dalam membentuk kesadaran, mendorong partisipasi aktif, dan menciptakan pranata sosial baru di tingkat sekolah yang berkelanjutan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah terlaksana dengan baik dengan dokumentasi sebagai berikut



Gambar 3. Foto Bersama dengan Peserta



Gambar 4. Proses Diskusi dengan Siswa SMP 3 Kalasan

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat hasil kolaborasi perguruan tinggi dan SMP Negeri 3 Kalasan dalam kerangka P5 berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja tentang kesehatan mental. Meski peningkatan nilai pretest dan posttest tidak signifikan, partisipasi aktif siswa, diskusi yang dinamis, dan terbentuknya kelompok dukungan sebaya mencerminkan keberhasilan program. Secara teoritis, kegiatan ini mendukung *experiential learning* (Kolb, 1984) dan teori ekologi Bronfenbrenner, serta sejalan dengan Kurikulum Merdeka yang menekankan pendidikan karakter berbasis konteks lokal dan peran aktif siswa dalam pembelajaran.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada FK-KMK UGM atas dukungan fasilitas dan pendampingan akademik dalam program pengabdian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada SMP Negeri 3 Kalasan, khususnya kepala sekolah, guru, dan siswa kelas VIII atas partisipasi aktifnya. Kolaborasi antara kampus dan sekolah menjadi kunci keberhasilan kegiatan serta wujud nyata sinergi dalam membangun kesadaran akan pentingnya kesehatan mental remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Zawaadi, A., Hesso, I., & Kayyali, R. (2021). Mental health among school-going adolescents in Greater London: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 592624. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.592624>
- Azzahra, A. A., Shamhah, H., Kowara, N. P., & Santoso, M. B. (2022). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap perkembangan mental remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, *2*(3), 461. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.37832>

- Barnett, P., Arundell, L.-L., Saunders, R., Matthews, H., & Pilling, S. (2021). The efficacy of psychological interventions for the prevention and treatment of mental health disorders in university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 280, 381–406. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.060>
- Baskaran, M., Sekar, U., & Kokilavani, N. (2023). Quasi-experimental study to assess the effectiveness of mental health programme on promoting mental health characteristics among adolescents in Coimbatore, India. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 20, 101216. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101216>
- Booth, A., Doyle, E., & O'Reilly, A. (2023). School-based health promotion to improve mental health literacy: A comparative study of peer- versus adult-led delivery. *Journal of Mental Health*, 32(1), 226–233. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.2022621>
- Bruha, L., Spyridou, V., Forth, G., & Ougrin, D. (2018). Global child and adolescent mental health: Challenges and advances. *London Journal of Primary Care*, 10(4), 108–109. <https://doi.org/10.1080/17571472.2018.1484332>
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Fadhilla, R., & Siregar, A. P. (2024). Dampak lingkungan pertemanan toxic terhadap kesehatan mental remaja. *Invention: Journal Research and Education Studies*, 37–48. <https://doi.org/10.51178/invention.v5i2.2017>
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran kesehatan mental emosional remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- Haque, U. M., Kabir, E., & Khanam, R. (2025). Insights into depression prediction, likelihood, and associations in children and adolescents: Evidence from a 12-years study. *Health Information Science and Systems*, 13(1), 22. <https://doi.org/10.1007/s13755-025-00335-9>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2025). *Mengenal Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila*. Diambil 18 April 2025, dari Ruang Kolaborasi: <https://pusatinformasi.kolaborasi.kemdikbud.go.id/hc/en-us/articles/8747598052121-Mengenal-Projek-Penguatan-Profil-Pelajar-Pancasila>
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. *DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>
- Mukhtar, A., Akbar, A., Masradin, M., & Shafwah, R. (2024). Meningkatkan kesehatan mental remaja dengan pendekatan identifikasi faktor risiko dan manajemen diri. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(9), 1156–1162. <https://doi.org/10.59837/mx6rkg80>
- Nurfajriyani, I., Intan, I., Fadilatussaniatun, Q., Yusup, I. R., & Kurniati, T. (2020). Pengaruh suhu ruangan kelas terhadap konsentrasi belajar mahasiswa pendidikan biologi semester VII (B). *Jurnal Bio Educatio*, 5(1), 11–15.
- Santoso, M. G. (2025). Analisis kondisi mental remaja pada kegiatan pembelajaran. *Jurnal*

Ilmu Sains dan Teknologi, (1), 30–35.

- Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan mental health, upaya untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. *MONSU'ANI TANO: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 6*(1), 154. <https://doi.org/10.32529/tano.v6i1.2400>
- Silva, M., Antunes, A., Azeredo-Lopes, S., Cardoso, G., Xavier, M., Saraceno, B., & Caldas-de-Almeida, J. M. (2022). Barriers to mental health services utilisation in Portugal – Results from the National Mental Health Survey. *Journal of Mental Health, 31*(4), 453–461. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1739249>
- Susanti, Y., Pamela, E. M., & Haryanti, D. (2019). Gambaran perkembangan mental emosional pada remaja [Description of emotional mental development in adolescent]. [*Nama jurnal tidak disebutkan*].
- Tamang, R., Velayudhan, B., Bhandari, S. S., Jose, T. T., Lakshmi, R. V., & Valsaraj, B. P. (2024). Effectiveness of school-based Scaling up Teen Mental Health Program through peer synergy (SUTMP) on mental health promotion, mental health literacy, and resilience among senior secondary students of Sikkim, India – A cluster randomized controlled trial protocol. *Mental Health & Prevention, 36*, 200370. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2024.200370>
- World Health Organization. (2024). *Mental health of adolescents*. Diambil 18 April 2025, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>