Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia
Volume. 4, Nomor. 2 Juni 2025
E-ISSN : 2828-2957: P-ISSN : 2828-2949; Hal 133-149
DOI : https://doi.org/10.55606/jpmi.v4i2.5193
Available Online at : https://journalshub.org/index.php/jpmi

Edukasi tentang Kesehatan Mental pada Remaja di SMK Soedirman Purbalingga

Mental Health Education for Teenagers at Soedirman Vocational School, Purbalingga

Dela Nataza Maharani[1*], Noor Yunida Triana[2], Siti Haniyah[3]
[1-3]Universitas Harapan Bangsa, Indonesia
Email: delanatasa20@gmail.com [1], nooryunida@uhb.ac.id [2], sitihaniyah@uhb.ac.id [3]

*Korespondensi penulis: delanatasa20@gmail.com**

Article History:
Received: April 19, 2025;
Revised: Mei 17, 2025;
Accepted: Juni 02, 2025;
Published: Juni 05, 2025

Keywords: *Adolescents, Education, Mental Health.*

Abstract: *Mental health is an important aspect of adolescent development, as adolescence is a critical period marked by physical, emotional, and social changes. Adolescence is a process of self-discovery that begins around the age of 10 to 12 and ends between the ages of 18 and 22. Based on a preliminary survey conducted at SMK Soedirman Purbalingga Dusun II, Gandasuli, Bobotsari District, Purbalingga Regency on Thursday, July 18, 2024, it was found that there were 10 female students and 5 male students experiencing mental health issues. The objective of this Community Service (PkM) activity is to enhance teenagers' knowledge about mental health using methods such as lectures, discussions, and question-and-answer sessions. The media used include PowerPoint presentations and leaflets. The activity was conducted over 3 sessions attended by 30 students, with the results showing that teenagers' knowledge improved from an average score of 60 to 77. The PkM results showed that the average knowledge level before the education was 70% in the "adequate" category, which increased to 80% in the "good" category. Based on the Wilcoxon statistical test, the Z-value was -4.667 with a p-value of 0.000. The conclusion of the PkM is that it can enhance teenagers' knowledge through mental health education. Therefore, it is recommended to conduct further education by the school principal or school authorities to optimize future mental health development. The results of this community service were published in a community service journal and a poster.*

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, karena masa remaja merupakan periode kritis yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Remaja merupakan proses pencarian jati diri bagi seseorang pada usia kira-kira 10 tahun hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun. Berdasarkan prasurvei yang dilakukan di SMK Soedirman Purbalingga Dusun II, Gandasuli, Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga pada hari Kamis, 18 Juli 2024 didapatkan hasil bahwa terdapat 10 siswa Perempuan dan 5 siswa laki-laki yang mengalami masalah kesehatan mental. Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dengan metode yang digunakan yaitu ceramah, diskusi, serta tanya jawab. Media yang digunakan adalah power point dan leaflet. Kegiatan ini dilaksanakan selama 3x pertemuan yang diikuti oleh 30 siswa dengan hasil kegiatan menunjukkan pengetahuan remaja memiliki nilai rata-rata 60 meningkat menjadi 77. Hasil PkM pada tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi rata-rata 70% kategori pengetahuan cukup meningkat menjadi 80% kategori pengetahuan baik. Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon, diperoleh nilai Z = -4.667 dengan p-value = 0.000. Kesimpulan PkM yaitu dapat meningkatkan pengetahuan remaja dalam pemberian edukasi tentang kesehatan mental. Oleh karena itu, disarankan untuk melaksanakan edukasi lanjutan dari kepala sekolah atau pihak sekolah agar lebih optimal dalam perkembangan kesehatan mental di masa depan. Hasil pengabdian ini dipublikasikan dalam jurnal pengabdian masyarakat dan poster.

Kata Kunci: Remaja, Edukasi, Kesehatan Mental.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, karena masa remaja merupakan periode kritis yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Remaja merupakan proses pencarian jati diri bagi seseorang pada usia kira-kira 10 tahun hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun, yang merupakan masa peralihan anak-anak menuju dewasa. Remaja juga berasal dari kata latin yaitu *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Fitri, 2024).

Tercatat saat ini di Indonesia memiliki pravalensi orang dengan gangguan mental sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa atau mental (Widyawati, 2021). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, kasus gangguan kejiwaan atau mental di Indonesia mengalami peningkatan, khususnya di Jawa Tengah masalah gangguan kejiwaan memiliki prevalensi sekitar 4,4%. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah penderita gangguan jiwa mengalami peningkatan, pihaknya mencatat terhitung dari bulan Januari sampai Juni sebanyak 390 penderita gangguan jiwa di pasung (Kemenkes RI, 2019).

Secara garis besar, karakteristik pada remaja dapat dibagi menjadi tiga periode, yaitu periode remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Pada remaja sering menghadapi berbagai tantangan seperti tekanan akademis, masalah keluarga, perubahan hormonal, dan pengaruh teman sebaya yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Riveldi, 2021). Itu sebabnya pada remaja perlu menjaga (*psychological well-being*) atau yang dikenal dengan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi dimana seseorang memiliki hubungan positif dengan setiap individu, baik secara psikis maupun emosional (Erika, 2024). Kesejahteraan psikologis dapat melindungi remaja dari pengalaman yang buruk dan faktor-faktor resiko yang dapat mempengaruhi diri dan potensi mereka untuk berkembang sangatlah penting bagi kesejahteraan mental dan fisik di masa dewasa kelak (Mustamu *et al*., 2020).

Sekolah menengah kejuruan yang biasanya dilalui pada anak-anak remaja berusia 14-17 tahun memiliki kondisi psikologis yang sangat rentan terjadi masalah. Anak-anak di jenjang pendidikan ini biasanya kurang mengenali kondisi dari kesehatan mental mereka. Selain itu, terdapat beberapa faktor dan kondisi yang mempengaruhi ketidakstabilan pada diri seseorang antara lain, faktor biologis, faktor psikologis, faktor sosial, pengalaman trauma, stress dan tekanan batin, serta gaya hidup yang buruk (Farika, 2024).

Masalah kesehatan mental pada remaja penting untuk segera ditangani. Salah satu cara untuk menangani masalah kesehatan mental yaitu meningkatkan pengetahuan remaja itu sendiri. Cara mengatasi kesehatan mental seperti mengubah pola pikir positif, kesadaran diri, dan pengendalian emosi (Hidayati & Pratiwi, 2019).

Salah satu cara dalam menurunkan permasalahan yang terjadi di masyarakat seperti pengetahuan remaja terkait kesehatan mental yaitu dengan adanya pemberian pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan edukasi merupakan bentuk pendidikan yang disosialisasikan agar mampu memberi pemahaman seseorang dari yang tidak tahu menjadi tahu (Nurhaliza, 2023).

Penggunaan media dalam melaksanakan edukasi kesehatan juga diperlukan untuk membantu proses pemberian informasi. Media edukasi visual merupakan media yang hanya melibatkan indera penglihatan seperti media visual power point dan leaflet. Media edukasi visual lebih efektif dalam pemberian informasi mengenai edukasi tentang kesehatan mental pada remaja di SMK Soedirman Purbalingga dan hal ini didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa pengabdian kepada masyarakat melalui metode penyuluhan menggunakan media visual terbukti lebih efektif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat (Arikunto, 2021).

Berdasarkan prasurvei yang dilakukan di SMK Soedirman Purbalingga Dusun II, Gandasuli, Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga pada hari kamis, 18 Juli 2024 didapatkan hasil wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah bahwa jumlah siswa kelas XI Jurusan Keperawatan sebanyak 60 siswa. Didapatkan hasil wawancara dengan siswa kelas XI ditemukan hasil bahwa 10 siswa perempuan dan 5 siswa laki-laki yang mengalami masalah kesehatan mental, bahwa siswa mengatakan mengalami kecemasan 7 orang seperti tekanan nilai, kesulitan belajar mengerjakan tugas rumah, tekanan sebaya dan perundungan. Verbal *bullying* 3 orang seperti mengolok-olok bentuk tubuh, menghina kemampuan, dan menghina kondisi keluarga dan kehidupan sosial. Stress akademik 5 orang seperti tekanan orang tua mengharapkan mendapatkan nilai tinggi, menyelesaikan banyak tugas dalam waktu yang terbatas, dan stress menghadapi ujian harian atau ujian tengah semester dan ujian akhir semester. Adanya masalah kesehatan mental yang dialami oleh siswa di SMK Soedirman Purbalingga, penulis akan melaksanakan kegiatan "Pegabdian kepada masyarakat mengenai edukasi tentang kesehatan mental pada remaja di SMK Soedirman Purbalingga Dusun II, Gandasuli, Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga".

Berdasarkan latar belakang tersebut, bahwa di SMK Soedirman Purbalingga belum pernah dilakukan edukasi tentang kesehatan mental, maka penulis akan melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul yang diangkat "Edukasi tentang kesehatan mental

pada remaja di SMK Soedirman Purbalingga". Penulis mengambil sampel sebanyak 30 responden siswa kelas XI Jurusan Keperawatan. Diharapkan dengan kegiatan ini dapat memperluas wawasan dan meningkatkan pengetahuan remaja pada kesehatan mental nya.

2. METODE

Kegiatan dilakukan kepada remaja sejumlah 30 responden. Berikut tahap yang akan dilaksanakan:

Persiapan dan Koordinasi

Tabel 1. Persiapan dan Koordinasi

No	Kegiatan	Hari/Tanggal/ Jam	Tempat	Keterangan
1.	Survei Lokasi PKM	Kamis 18 Juli 2024 09.00 WIB	SMK Soedirman Purbalingga	Pra survey telah dilakukan sesuai tanggal di SMK Soedirman Purbalingga.
2.	Penyampaian dan Rencana PKM	Kamis 18 Juli 2024 09.10 WIB	SMK Soedirman Purbalingga	Penulis menjelaskan maksud dan tujuan rencana pegabdian kepada Ibu Erli selaku Wakil Kepala Sekolah dan hasilnya disetujui oleh pihak terkait untuk dilakukan edukasi.
3.	Pengelolaan perijinan dan koordinasi pengambilan data/responden	Kamis 18 Juli 2024 09.30 WIB	SMK Soedirman Purbalingga	Penulis diberikan izin oleh Wakil Kepala Sekolah untuk pelaksaan PKM dengan sejumlah 30 responden.

Pelaksanaan

Tabel 2. Pelaksanaan

No	Kegiatan	Hari/Tanggal/ Jam	Tempat	Keterangan
1.	Pelaksanaan Kegiatan	Hari Jumat, 13 Desember 2024 09.00 WIB s.d selesai	SMK Soedirman Purbalingga	1. Pembukaan dengan memperkenalkan diri dan tujuan kepada responden. 2. Mengukur tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi dengan membagikan lembar kuesioner pre-test. 3. Memberikan edukasi tentang kesehatan mental dengan memaparkan materi menggunakan power point. 4. Mengukur tingkat pengetahuan setelah di berikan edukasi dengan membagikan lembar kuesioner post-test. 5. Membuka sesi tanya jawab mengenai edukasi kesehatan mental. 6. Membagikan lembar leaflet. 7. Penutup.
2.	Pembagian Hadiah	Hari Selasa 17 Desember 2024 08.30 WIB s.d selesai		1. Setelah 4 hari penulis melaksanakan pengabdian kepada masyarakat penulis melakukan kunjungan kembali ke SMK Soedirman Purbalingga pada pertemuan ke-2 melakukan pengamatan dan pembagian hadiah (*Diary Book*) disertai memberikan apresiasi kepada pihak mitra

Monitoring dan Evaluasi

Tabel 3. Monitoring dan Evaluasi

No	Kegiatan	Hari/Tanggal	Keterangan
1.	Monitoring Dan Evaluasi	Hari Jumat 20 Desember 2024 10.00 WIB s.d selesai	Monitoring dan evaluasi dilakukan pada pertemuan ke-3 atau hari ke-7 setelah kegiatan PkM melakukan observasi mengenai perilaku kesehatan mental pada remaja setelah diberikan edukasi untuk memastikan responden dapat menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari.

Kegiatan tahap evaluasi yaitu melakukan evaluasi yang diberikan oleh pelaksana setelah kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dalam kurun waktu 7 hari dengan monitoring dan evaluasi melakukan observasi mengenai setelah diberikan edukasi tentang kesehatan mental pada remaja. Evaluasi menjadi ajang tolak ukur pencapaian tujuan dengan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM).

Anggaran Biaya

Tabel 4. Anggaran Biaya

No	Jenis Pengeluaran	Jumlah	Harga Satuan (Rp)	Total Harga (Rp)
1.	Cetak Kuesioner (lembar pre-test dan post-test)	60 buah	Rp. 2000	Rp. 120.000
2.	Leaflet	50 buah	Rp. 5.000	Rp. 250.000
3.	Snack	50 buah	Rp. 7.000	Rp. 350.000
4.	Memberikan fasilitas pihak sekolah (poster)	10 buah	Rp. 10.000	Rp. 100.000
5.	Catatan pengelolaan stres (buku *diary*)	30 buah	Rp. 10.000	Rp. 300.000
6.	Memberikan hadiah kerjasama mitra (kipas angin)	1 buah	Rp. 200.000	Rp. 200.000
7.	Memberikan Doorprize (Sesi Diskusi)	3 buah	Rp. 20.000	Rp. 60.000
8.	Transportasi	3 kali	Rp. 50.000	Rp. 150.000
9.	Publikasi jurnal nasional terakreditasi ISSN	1 kali	Rp. 700.000	Rp. 700.000
	TOTAL			**Rp. 2.230.000**

Lokasi Kegiatan

Gambar 1. Lokasi Kegiatan
Sumber : Google maps

Rencana Tindak Lanjut

Rencana tindak lanjut yang dilakukan oleh penulis yaitu memberikan media poster kepada pihak sekolah dengan maksud untuk menjaga lebih baik lagi kesehatan mentalnya dan remaja mampu mengaplikasikan kedepannya. Poster dipasangkan pada majalah dinding atau sudut ruang kelas dengan perizinan oleh pihak sekolah di SMK Soedirman Purbalingga.

Target dan Luaran

Tabel 5. Target dan Luaran

Sasaran	Target
Remaja di SMK Soedirman Purbalingga	Peningkatan pengetahuan pada remaja mengenai kesehatan mental yang tepat
	Luaran
	1. Publikasi Jurnal Pengabdian Masyarakat ber-ISSN 2. Poster

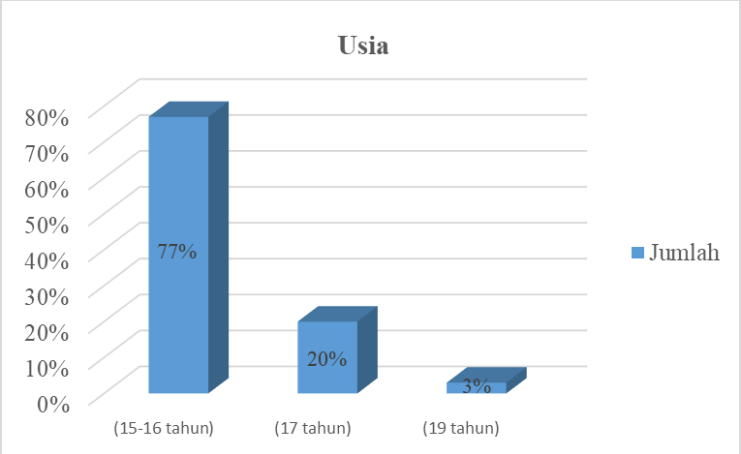
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Adapun hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) sebagai berikut:

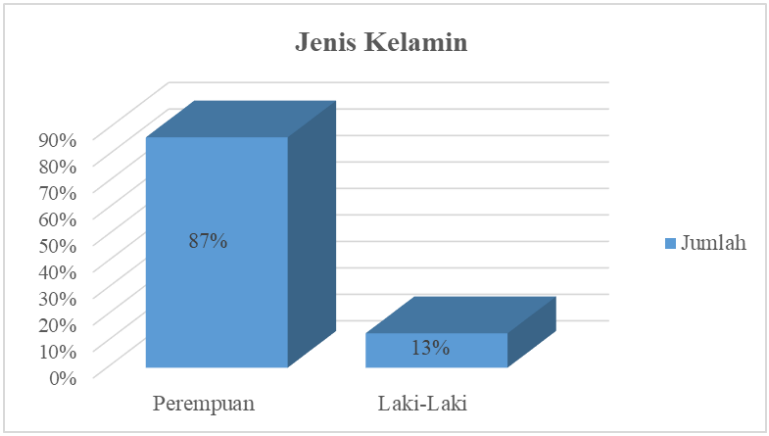
1. Gambaran Karakteristik

Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Jum'at, 13 Desember 2024 dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 30 responden. Berdasarkan hasil dari kuesioner yang telah dibagikan, diperoleh data-data mengenai karakteristik (usia dan jenis kelamin) remaja di SMK Soedirman Purbalingga sebagai berikut:



Gambar 2. Usia

Berdasarkan gambar 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden diketahui mayoritas yaitu 23 responden (77%) berusia 15-16 tahun dan yang terkecil yaitu 1 responden (3%) berusia 19 tahun.

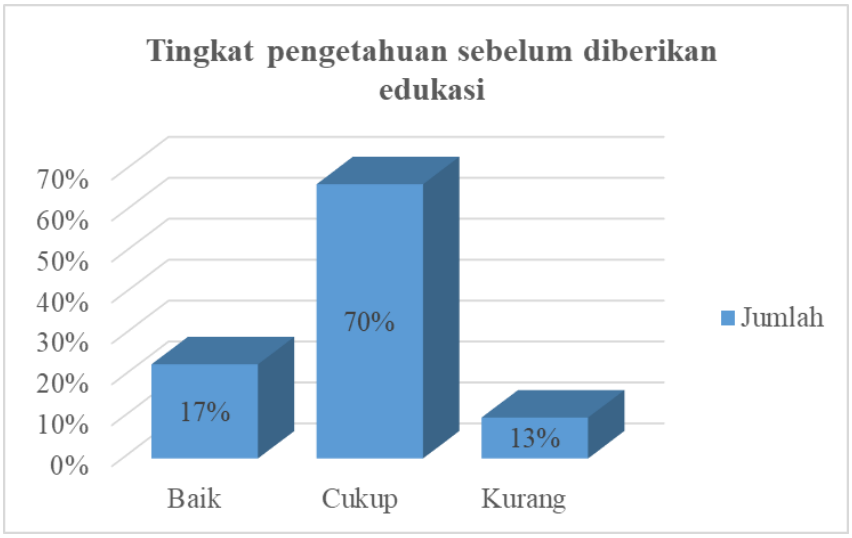


Gambar 3. Jenis Kelamin

Berdasarkan gambar 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden diketahui sebagian besar yaitu 26 responden (87%) berjenis kelamin perempuan dan yang terkecil yaitu 4 responden (13%) berjenis kelamin laki-laki.

2. Tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi (*pre test*)

Kegiatan yang dilakukan yaitu mengisi pre-test menggunakan lembar kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi tentang kesehatan mental pada remaja.



Gambar 4. Tingkat Pengetahuan Sebelum diberikan Edukasi

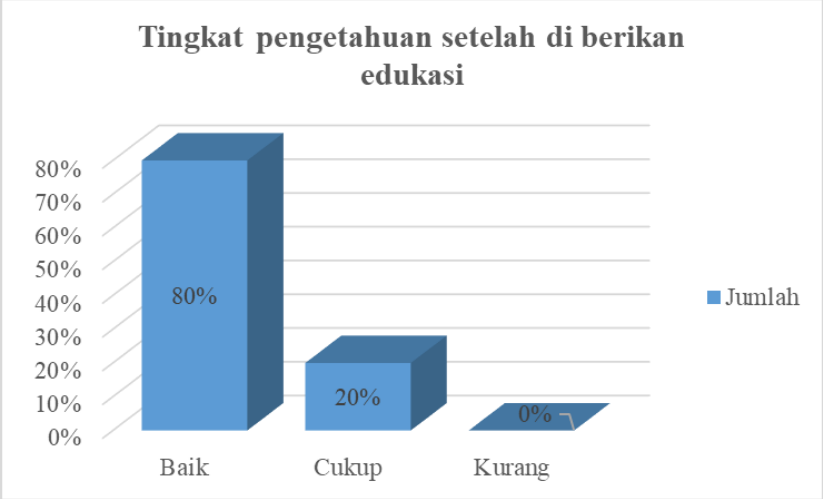
Berdasarkan gambar 4 didapatkan bahwa tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan edukasi sebagian besar dalam kategori tingkat pengetahuan cukup (70%).

3. Edukasi tentang Kesehatan Mental

Kegiatan yang dilakukan setelah pretest yaitu pelaksana memberikan edukasi terkait definisi kesehatan mental, karakteristik kesehatan mental, masalah kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, dan cara meningkatkan ketahanan kesehatan mental. Media yang digunakan adalah *power point* dengan layar LCD, menggunakan metode ceramah. Setelah itu, dilanjukan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Peserta kegiatan mendapatkan lembar leaflet sebagai referensi belajar setelah edukasi dilakukan.

4. Tingkat pengetahuan setelah dilakukan edukasi (*post test*)

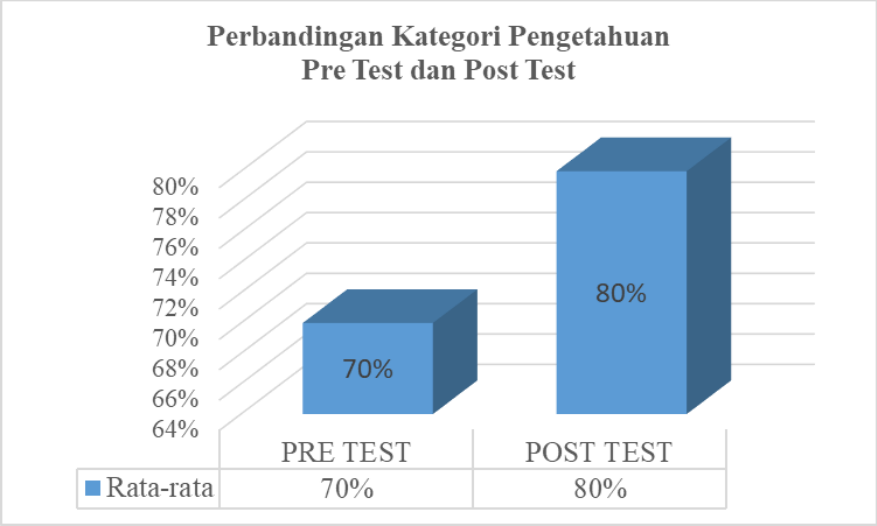
Kegiatan post test dilakukan di hari yang sama pada saat diberikan edukasi. Kegiatan yang dilakukan yaitu mengisi post test menggunakan lembar kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi tentang kesehatan mental pada remaja.



Gambar 5. Tingkat Pengetahuan Setelah diberikan Edukasi

Berdasarkan gambar 5. didapatkan bahwa tingkat pengetahuan setelah di berikan edukasi sebagian besar dalam kategori tingkat pengetahuan baik (80%).

5. Perbandingan Kategori Pengetahuan *Pre Tes* dan *Post Test*



Gambar 6. Perbandingan Kategori Pengetahuan Pre Test dan Post Test

Berdasarkan gambar 6 menunjukkan bahwa dari 30 responden yaitu dapat disimpulkan jika hasil perbandingan kategori pengetahuan pre test dan post test terdapat kenaikan sebanyak 10%.

Tabel 6. Hasil Perbandingan Nilai Pre Test dan Post Test

Kategori	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Kurang	4	13%	0	0%
Cukup	21	70%	6	20%
Baik	5	17%	24	80%
Total	30	100%	30	100%

Berdasarkan Tabel 6 hasil perbandingan nilai pre test dan post test tingkat pengetahuan pada remaja diatas menunjukkan sebagian besar pre test (70%) dan post test (80%).

Tabel 7. Hasil Uji Statistik Wilxocon

Uji Statistik	Nilai
Rata-rata Pre-test	60
Rata-rata Post-test	77
Z-Score	-4.667
p-value (Asymp. Sig. 2-tailed)	0

Berdasarkan tabel 7 hasil uji statistik Wilcoxon, diperoleh nilai Z = -4.667 dengan p-value = 0.000. Karena nilai $p < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test setelah intervensi dilakukan.

Pembahasan

1. Gambaran karakteristik

Kegiatan pertemuan pertama Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilaksanakan pada hari jumat, 13 Desember 2024 pada 30 remaja di SMK Soedirman Purbalingga diawali dengan mengidentifikasi gambaran karakteristik. Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 15-16 tahun (77%). Hal ini sejalan dengan penelitian Sunarti (2023) menunjukkan hasil mayoritas responden berusia 15-18 tahun (58,3%), dikarenakan umumnya berada di tahap pendidikan menengah atas dengan periode penting dalam pembentukan karakter dan pemahaman, sehingga sering menjadi fokus untuk berbagai ptogram edukasi di sekolah.

Batasan usia remaja ini masuk dalam kategori remaja pertengahan (15-18 tahun) kepribadian remaja pada masa ini masih kekanak-kanakan tetapi pada masa ini remaja mulai timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan dirinya sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis. Maka dari perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja pertengahan ini rentan akan timbul kemantapan pada diri sendiri. Rasa percaya diri remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya, selain itu pada masa remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya (Sunarti, 2023).

Berdasarkan gambar 2 menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan terdapat 26 responden (87%), dikarenakan berdasarkan gambaran umum remaja di sekolah memiliki jumlah remaja berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari laki-laki. Menurut teori Sunarti (2023) istilah jenis kelamin merupakan suatu sifat yang melekat pada kaum laki-laki maupun Perempuan yang dikontruksikan secara sosial maupun kultural.

2. Tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi (pre test)

Kegiatan selanjutnya yaitu pre test, kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan remaja sebelum diberikan edukasi tentang kesehatan mental dengan cara mengisi 11 butir soal pernyataan. Hasil pre test yang dilakukan oleh 30 responden mendapatkan nilai dengan rata-rata 60, nilai tetinggi 73 dan nilai terendah 27. Adapun hasil yang didapatkan yaitu mayoritas remaja memiliki pengetahuan kategori cukup sebanyak 21 responden (70%), pengetahuan kategori baik sebanyak 5 responden (17%), dan pengetahuan kategori kurang sebanyak 4 responden (13%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amiliyanti & Andini Rizki (2022) penelitian yang dilakukan pada remaja Gap year dengan menggunakan kuesioner pengetahuan kesehatan mental dari 119 subjek yang diteliti, didapatkan hasil bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat pengetahuan kesehatan mental yang berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 59 orang (60%).

Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi faktor-faktor antara lain tingkat pendidikan, pengalaman, informasi, lingkungan budaya dan sosial ekonomi. Berdasarkan hasil wawancara kepada responden yang memiliki pengetahuan cukup, responden tersebut mengatakan belum pernah mendapatkan edukasi tentang kesehatan mental. Oleh karena itu, adanya keterbatasan informasi seperti masalah kesehatan mental, maka penulis memberikan edukasi sesuai dengan masalah yang ada.

Tingkat pengetahuan seseorang berperan penting dengan mengetahui sejauh mana responden memahami konsep kesehatan mental yang relevan di kutip oleh Sari (2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Rama (2024) yang menunjukkan hasil presentase (63%) dalam kategori pengetahuan cukup dan upaya yang dilakukan guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik memperoleh hasil presentase (69%) dalam kategori cukup.

3. Edukasi tentang kesehatan mental pada remaja

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pemberian penyuluhan mengenai edukasi tentang kesehatan mental pada remaja dilaksanakan dengan sistem luring (tatap muka) langsung bersama siswa. Pelaksanaan kegiatan berlangsung lancar dan diikuti dengan antusiasme yang tinggi oleh siswa kelas XI Keperawatan B di SMK Soedirman Purbalingga Dusun II, Gandasuli, Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga. Edukasi diberikan kepada

30 siswa kelas XI yang hadir dengan target terjadinya peningkatan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mentalnya.

Pengetahuan menjadi langkah awal untuk membentuk pemikiran siswa dalam memahami pentingnya kesehatan mental secara umum. Edukasi adalah segala keadaan, hal, peristiwa, kejadian, atau tentang suatu proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dalam usaha mendewasakan manusia. Terdapat banyak jenis media yang bisa digunakan dalam melakukan promosi kesehatan agar informasi yang disampaikan mudah diterima oleh khalayak menurut Mustajab & Resmi (2023). Menurut pendapat Ferdian *et al* (2020) edukasi mempunyai pengaruh dalam peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pengabdian.

Adapun kegiatan diawali dengan pembukaan dan perkenalan kemudian rekan pelaksana membagikan lembar absensi kehadiran, kemudian dilanjutkan dengan membagikan lembar kuesioner pre test sebanyak 11 butir soal pernyataan dengan tujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi. Setelah itu, pelaksana memberikan materi penyuluhan mengenai edukasi tentang kesehatan mental pada remaja dengan menggunakan layar proyektor media *powerpoint*, materi yang di berikan berupa pengertian kesehatan mental, karakteristik kesehatan mental, masalah kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, dan cara meningkatkan ketahanan kesehatan mental yang dapat dilakukan oleh remaja.

Menurut Hasanah (2019) pemilihan media presentasi dapat disajikan berupa teks, gambar serta animasi yang dikombinasikan. Sehingga penggunakan media presentasi ini mampu menarik perhatian dari responden dalam melaksanakan penyuluhan kesehatan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan responden. Selama proses memberikan edukasi siswa mendengarkan dan memperhatikan pandangan ke depan disertai dengan suasana yang tenang. Kemudian, setelah pelaksana selesai memberikan materi dilanjutkan dengan sesi diskusi tanya jawab dengan 3 kesempatan kepada responden untuk bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pelaksa setelah itu masing-masing dari ketiga siswa tersebut mendapatkan hadiah dari pelaksana.

Kegiatan setelah sesi diskusi kemudian pelaksana membagikan lembar kuesioner post test sebanyak 11 butir soal pernyataan, dengan tujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi tentang kesehatan mental pada remaja. Selanjutnya, rekan pelaksana membagikan media leaflet sebanyak 30 jumlah responden yang hadir, hal ini sejalan dengan penelitian Lestari (2021) berdasarkan hasil penelitian, didapatkan peningkatan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan lembar leaflet. Menurut Wahyuni (2022) hasil uji Wilcoxon didapatkan p value 0,000<0, 05 yang artinya media leaflet efektif untuk meningkatkan

pengetahuan siswa. Leaflet merupakan media cetak yang berbentuk lembaran (dilipat), dilengkapi gambar dan berisi rangkuman materi yang berkaitan dengan suatu pokok bahasan.

Kelebihan menggunakan media visual adalah pendidikan visual yang disertai dengan diskusi interaktif di ruang terbuka dapat menjadi strategi yang efisien dalam mempromosikan kesehatan mental di kalangan siswa sekolah dikutip oleh Jayanti (2024). Adapun keunggulan media berbasis powerpoint audio visual, hal ini sejalan dengan peneliti Damitri (2020) dapat menampilkan teks, gambar, bahkan suara yang dapat menarik perhatian siswa sehingga pesan informasi secara visual mudah dipahami peserta didik dan memiliki penyajian yang menarik dengan adanya permainan warna, huruf dan animasi baik animasi teks maupun animasi gambar atau foto sehingga lebih merangsang anak untuk mengetahui lebih merangsang anak untuk mengetahui lebih jauh informasi tentang bahan ajar yang tersaji dan dapat memperkuat ingatan. Beberapa keunggulan tersebut tentu berperan penting dalam proses pembelajaran yang berujung pada meningkatnya hasil belajar siswa.

Adapun beberapa kendala pada saat berlangsungnya diberikan edukasi berupa kurang efektifnya waktu dikarenakan terjadi keterlambatan 15 menit disebabkan oleh terjadinya gangguan pada saat menyiapkan proyektor sehingga pelaksana kurang efisien dalam mengatur waktu yang di rencanakan selesai dalam 60 menit. Pelaksana terhambat dalam merasakan ketenangan dalam penyuluhan berlangsung disebabkan oleh ruang kelas yang terasa sangat panas sehingga merasakan kurang konsentrasi dalam memberikan materi. Selain itu, pelaksana mengkoordinasikan kepada pihak kepala sekolah terkait pertemuan ke 2 dan 3 tetapi sempat mengalami kesulitan dalam mencari waktu untuk berkunjung kembali ke sekolah di karenakan bersamaan dengan kegiatan pemilihan ketua OSIS, *classmeeting*, dan kegiatan pramuka sehingga pada pertemuan kedua para responden izin keluar dari kegiatan di sekolah untuk melakukan pertemuan ke 3 bersama pelaksana.

4. Tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi (post test)

Kegiatan selanjutnya yaitu post test, kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi tentang kesehatan mental dengan cara mengisi 11 butir soal pernyataan. Tujuan pelaksanaan dari post test adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan nilai pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi. Hasil pre test yang dilakukan oleh 30 responden mendapatkan nilai dengan rata-rata 77, nilai tetinggi 100 dan nilai terendah 64.

Adapun hasil yang didapatkan yaitu mayoritas remaja memiliki pengetahuan kategori baik sebanyak 24 responden (80%), pengetahuan kategori cukup sebanyak 6 responden (20%), dan pengetahuan kategori kurang tidak ada. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Farisandy *et al* (2023) bahwa penelitian ini menunjukkan perbedaan signifikan bahwa

psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan setelah diberikan perlakuan mengenai kesehatan mental.

Kegiatan pre test dan post test pada responden terdapat kenaikan sebanyak 25%. Hal ini terjadi karena dilakukannya edukasi dengan interaksi langsung sehingga responden lebih paham. Hal ini sejalan dengan penelitian Maptukhah & Anita (2023) adanya efektifitas edukasi melalui media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan setelah diberikan perlakuan ($p<0.05$).

Hasil perbandingan nilai rata-rata pre test dan post test pada gambar 4.5 menujukkan bahwa pre test dengan mayoritas 21 responden kategori pengetahuan cukup (70%) meningkat pada hasil post test dengan mayoritas 24 responden kategori pengetahuan baik (80%) sehingga hasil yang diperoleh pre test an post test mengalami peningkatan pengetahuan sebanyak (20%). Sementara itu, masih terdapat 8 responden dengan nilai tingkat pengetahuan yang tetap, hal ini dilihat dari hasil pre test dan post test yang sama dan jawaban yang sama. Dalam penelitian lain mengatakan banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut yaitu ketertarikan responden untuk memperhatikan mater yang diberikan oleh peneliti masih kurang sehingga responden masih kurang tingkat pengetahuannya (Susanti, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Zahra (2024) penelitian ini terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan tentang kesehatan mental pada siswa kelas XII di SMA N 8 Surakarta bahwa rata-rata skor pengetahuan pretest (8,90) meeningkat rata-rata skor pengetahuan post test (9,81) dalam penelitian tersebut, hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai P value sebesar 0,001, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara pre test dan post test. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan mental media sosial instagram memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan responden.

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja melalui edukasi. Tingkat pengetahuan remaja berhubungan dengan kesehatan mentalnya. Remaja dengan pengetahuan yang baik akan mengerti bagaimana dalam mengambil keputusan yang tepat, mengelola konflik secara efektif, dan berkontribusi positif kepada Masyarakat (Afrilla, 2019).

4. KESIMPULAN

Dari kegiatan Pengbdian kepada Masyarakat (PkM) maka dapat disimpulkan bahwa: Gambaran karakteristik responden yaitu sebagian besar berusia 15-17 tahun, serta mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi di SMK Soedirman Purbalingga dalam kategori cukup. Edukasi mengenai kesehatan mental pada remaja mencakup beberapa materi yang telah tersampaikan oleh pelaksana dan terlaksana dengan baik dan lancar dari awal hingga akhir disertai adanya beberapa keterbatasan

yang terjadi. Adanya peningkatan bisa dilihat dari hasil nilai rata-rata pre test dan post test. Tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi yaitu dalam kategori baik.

REFERENSI

Afrilla, M. (2019). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Kematangan Diri dengan Pengelolaan Konflik pada Remaja Akhir* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). http://repository.radenintan.ac.id/5997/1/SKRIPSI%20PDF.pdf

Amiliyanti, & Andini Rizki, (2022). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Mental Terhadap Kecemasan Pada Remaja Yang Berada Pada Masa Gap Year. Universitas Muhammadiyah Malang.

Arikunto, S. (2021). Penggunaan Media Sosial sebagai Media Edukasi. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 12(1), 123-135. https://ojs.pps-ibrahimy.ac.id/index.php/jpii/article/view/76 https://doi.org/10.35316/jpii.v2i2.76

chttp://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/47799

Damitri, D. E. (2020). Keunggulan media powerpoint berbasis audio visual sebagai media presentasi terhadap hasil belajar siswa SMK teknik bangunan. *Jurnal Kajian Pendidikan Teknik Bangnan, 6*(2). https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kajian-ptb/article/view/36296

Erika, A. C., & Kusmawati, A. (2024). Proses Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia. Observasi: *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* , 2(1), 266-277. https://journal.arikesi.or.id/index.php/Obsesrvasi/article/view/274 https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.274

Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan,* 1(1), 69-77. https://jupenkes.menarascienceindo.com/article/view/10 https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.10

Farisandy, E. D., Asihputri, A., & Pontoh, J. S. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. Diseminasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 5(1), 81-90. https://jurnal.ut.ac.id/index.php/diseminasi/article/view/5037 https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v5i1.5037

Ferdian, D., Hikmat, R., Zuqriefa, A. B., Ma'ruf, T. L. H., Noviana, M., Harahap, S. M. I., ... & Hutapea, M. R. R. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Kesehatan Mental. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, *4*(5), 2058-2067. https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/14585 https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i5.14585

Fitri, D. (2024). Fenomena kenakalan remaja akibat aksi bullying. SAKOLA: *Journal of Sains Cooperative Learning and Law* , 1(1), 7-10. https://rayyanjurnal.com/index.php/sakola/article/view/2202

Hasanah, U. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Pada Penderita Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(1), 87-94. https://core.ac.uk/download/pdf/234037516.pdf

Hidayati, N., & Pratiwi, R. (2019). Intervensi berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja: Studi kasus di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan* , 8(2), 123-135. https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/abdimasdewantara

Jayanti, M. A. A., Putri, N. A. H., Restiani, N. K. D. N., Pramitayani, N. K. G., & Pitriyani, K. D. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Siswa SDN 1 Tukadmungga melalui Pendekatan Edukasi Visual dan Diskusi Interaktif di Ruang Terbuka. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, *2*(3), 55-61. https://journal.ppniunimman.org/index.php/jpbidkes/article/view/112 https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v2i3.112

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) daring. (2024). *Edukasi* . Diakses dari https://kbbi.kemdikbud.go.id

Kemenkes RI. (2019). *Data dan informasi profil kesehatan Indonesia tahun 2019: Statistik gangguan jiwa di Provinsi Jawa Tengah* . Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2020/09/Profil-Jateng-tahun-2019.pdf

Kesehatan, J. I., Ervina, Y., Flauryta, ;, Zahara, I., Qurotul, N., & Atiqah, N. (2023). Medic Nutricia . *Jurnal Kesehatan* , 1(5), 21–30.

Lestari, D. E., Haryani, T., & Igiany, P. D. (2021). Efektivitas Media Leaflet untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswi Tentang Sadari. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *2*(2), 148-154. https://journal.unnes.ac.id/sju/jppkmi/article/view/52431 https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.52431

Maptukhah, A., & Anita, N. (2023). Efektivitas Edukasi Melalui Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Pernikahan Dini. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 23(1), 637-642. http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/3283 http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3283

Mustajab, A. A., & Resmi, D. C. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan pemberian makanan bergizi untuk pencegahan bayi dan balita stunting terhadap pengetahuan ibu. *Malahayati Nursing Journal*, *5*(10), 3338-3346. https://www.academia.edu/download/107336079/Download_20Artikel.pdf Doi: https://doi.org/10.33024/mnj.v5i10.9323

Mustamu, A. C., Hasim, N. H., & Khasanah, F. (2020). Pola asuh orangtua, motivasi & kedisiplinan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja Papua. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 8(1), 17-25. https://jurnal.umb.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/640 https://doi.org/10.36085/jkmb.v8i1.640

Nur, F. (2022). Konstruksi sosial maskulinitas positif dan kesehatan mental (Studi fenomenologi toxic masculinity pada Generasi Z) (Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri). *Repositori UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri*. http://repository.uinsaizu.ac.id/id/eprint/13169

Nurhaliza, W. (2023). Peran guru dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan siswa di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* , 12(1), 67-78.

Pratiwi, S. D., & Djuwita, R. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia (Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 382-393. http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0 https://doi.org/10.14710/jekk.v7i1.11905

Promkes.kemenkes. (2021). Lembar balik: Dukungan kesehatan jiwa psikososial anak dan remaja. Peningkatan ketahanan kesehatan jiwa remaja. *Kementerian Kesehatan RI*. https://promkes.kemenkes.go.id/lembar-balik-dukungan-kesehatan-jiwa

Rama, Z. S., Yuline, Y., & Halinda, H. (2024). Analisis Kesehatan Mental Peserta Didik Jurusan Kimia Industri Kelas X SMK SMTI Pontianak. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling, 6*(2), 51-60. https://doi.org/10.3287/liberosis.v6i2.5936

Riskesdas, (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar.* https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/

Riveldi, A. K. (2021). Analisis kondisi psikis remaja pasca perceraian orang tua di desa gerbang sari tapung hilir kampar (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syaif Kasim Riau*). http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/57817

Sari, E., Ani, M. J., & Sari, I. P. (2022). Pemberdayaan Puskesmas Sebagai Sarana Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat Di Gampong Sungai Pauh Tanjung Kota Langsa. ABDIKAN: *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi* , 1(3), 414-420.https://www.journal.literasisains.id/index.php/abdikan/article/view/847 https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i3.847

Sari, R. D. (2019). Hubungan pola asuh orang tua dengan disiplin belajar siswa kelas IV dan V sekolah dasar negeri se-Gugus I Sidoarum Kecamatan. *Jurnal Pendidikan Dasar* , 7(2), 45-53. http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/26508

Sunarti, S. (2023). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mental Pranikah Pada Remaja Karangtaruna di Wilayah Desa Manang Grogol Sukoharjo* (Doctoral dissertation, universitas kusuma husada surakarta). http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/4967

Susanti, I. D., Santoso, S., & Wahyuningsih, H. P. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku PUS dalam Deteksi Dini Kanker Serviks di Desa Pendowoharjo Sewon Bantul Tahun 2017* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta). http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1736/

Undang-undang (UU) Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. https://peraturan.bpk.go.id/Details/38646/uu-no-18-tahun-2014

Wahyuni, W., Fitri, R., & Darussyamsu, R. (2022). Kajian Pemanfaatan Media Pembelajaran Leaflet Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Biolokus: Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi dan Biologi*, *5*(1), 35-41. https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/biolokus/article/view/1009 http://dx.doi.org/10.30821/biolokus.v5i1.1009

Widyawati. (2021). Kemenkes beberkan masalah kesehatan jiwa di Indonesia. *Sehat Negeriku Sehatlah Bangsaku*. https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/133875/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/

Zahra, S., & Artistin, A. R. (2024). *Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Menggunakan Media Instagram Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa SMA* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakata).