

Penyalahgunaan Obat Psikofarmaka dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA)

Nailis Syifa^{1*}, Galuh Aprilia², Iin Hiqmathul Risqi³, Neshia Elcyra Agustin⁴, Mazaya Febinazhira Mirza⁵, Qurrotul Aini Hasan⁶, Laela Jelita Safitriana⁷, Izzatul Fikriyah⁸, Nurliva Maulidya Fazha⁹, Kholifah Syafira¹⁰, Nazhirah Rahma Aulia¹¹

^{1*,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11} Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Corresponding Email: nailissyifa@umm.ac.id *

Histori Artikel:

Dikirim 25 Desember 2024; *Diterima dalam bentuk revisi* 30 Desember 2024; *Diterima* 7 Januari 2025; *Diterbitkan* 10 Januari 2025. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMIK Indonesia Banda Aceh.

Abstrak

Siswa SMA sering menghadapi tekanan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka akibat kepribadiannya yang belum stabil. Dampak negatif dari masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi perkembangan mereka. Oleh karena itu, diperlukan edukasi tentang penyalahgunaan obat psikofarmaka dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja sejak dini. Target spesifik dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa SMA Muhammadiyah 3 Batu. Metode yang digunakan adalah pemberian materi dan penjelasan melalui media presentasi PowerPoint dan pohon harapan, yang mempermudah siswa dalam memahami materi. Hasil penyuluhan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 95,24% siswa memahami dengan baik, 3,17% siswa cukup paham, dan 1,59% siswa kurang paham mengenai penyalahgunaan obat psikofarmaka dan kaitannya dengan kesehatan mental. Setelah penyuluhan (post-test), 96,83% siswa memiliki pemahaman yang baik, dan 3,17% siswa cukup paham. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini berpotensi meningkatkan pemahaman dan keterlibatan siswa SMA mengenai hubungan antara penyalahgunaan psikofarmaka dan kesehatan mental.

Kata Kunci: Siswa; Kesehatan Mental; Psikofarmaka.

Abstract

High school students often experience pressures that affect their mental health due to unstable personalities. The negative effects of poorly managed mental health can impact their development. Therefore, early education on the abuse of psychopharmaceutical drugs and its impact on adolescent mental health is essential. The specific target of this counseling activity was to enhance the understanding of students at Muhammadiyah 3 Batu High School. The method used involved delivering materials and explanations through a PowerPoint presentation and the "tree of hope" activity, making it easier for students to comprehend the content. The results of this counseling indicated an increase in student knowledge and understanding. Pre-test results showed that 95.24% of students understood the material well, 3.17% understood sufficiently, and 1.59% lacked understanding of the abuse of psychopharmaceutical drugs and its relation to mental health. After the information session (post-test), 96.83% of students demonstrated a strong understanding, and 3.17% understood sufficiently. Overall, this counseling activity has the potential to improve student understanding and engagement on the relationship between the abuse of psychopharmaceuticals and mental health.

Keyword: Student; Mental Health; Psychopharmaceuticals.

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang terjadi setelah fase anak-anak dan berfungsi sebagai transisi menuju fase dewasa. Masa ini dimulai pada usia 11 tahun dan berlangsung hingga usia 20 tahun (Prasetyo, 2021). Selama periode ini, remaja mengalami perubahan signifikan, di mana seluruh aspek perkembangan mereka terpengaruh. Menurut American Psychological Association (APA), remaja yang mengalami stres dapat mengalami gejala emosional seperti pusing, tangan berkeringat, mulut kering, serta perasaan panik, takut, gangguan perhatian, masalah ingatan, kecemasan, dan kebingungan (Prasetyo *et al.*, 2024). Penyalahgunaan obat penenang di kalangan remaja menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan, terutama terkait dampaknya terhadap kesehatan mental. Remaja berada pada fase perkembangan yang rentan, di mana mereka sering menghadapi tekanan akademis, sosial, dan emosional yang tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan obat penenang dapat memperburuk kondisi kesehatan mental remaja, yang sering kali ditandai dengan gejala kecemasan, depresi, dan perilaku menyimpang lainnya (Setiawan, 2023; Azizah *et al.*, 2022). Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap penyalahgunaan obat penenang adalah stres akademik. Remaja yang mengalami tingkat stres akademik tinggi cenderung mencari pelarian melalui penggunaan zat, termasuk obat penenang. Penelitian juga menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stres akademik memiliki risiko dua kali lipat untuk mengalami depresi (Salsabila *et al.*, 2022). Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu masalah kesehatan mental, yang pada gilirannya meningkatkan risiko penyalahgunaan obat penenang sebagai bentuk pelarian dari masalah emosional (Diva, 2023). Kesehatan mental remaja juga dipengaruhi oleh faktor sosial, termasuk dukungan dari teman sebaya dan keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, sementara mereka yang merasa terisolasi lebih rentan terhadap penyalahgunaan zat (Septiana, 2021; Syah, 2023). Dalam hal ini, konseling sebaya dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja dan mengurangi risiko penyalahgunaan obat penenang (Qoyyimah *et al.*, 2021).

Pentingnya edukasi mengenai kesehatan mental juga tidak bisa diabaikan. Banyak remaja yang kurang memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental dan cara mengatasi stres, yang dapat mendorong mereka untuk menggunakan obat penenang sebagai solusi instan (Mawaddah, 2023). Oleh karena itu, program edukasi yang fokus pada peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan remaja sangat diperlukan untuk mencegah penyalahgunaan obat penenang dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Sisliana, 2023). Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya pemahaman tentang kesehatan mental guna meningkatkan pengetahuan remaja, sehingga mereka dapat mengatasi stres dengan cara yang lebih sehat dan mencegah penyalahgunaan obat penenang. Hasil yang ingin dicapai dari pelaksanaan kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, khususnya yang berkaitan dengan stres akademik, penggunaan media sosial, dan dukungan sosial, serta bagaimana faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap penyalahgunaan obat penenang. Dari kegiatan ini diharapkan dapat diperoleh wawasan yang lebih komprehensif mengenai masalah kesehatan mental remaja, khususnya terkait dengan penyalahgunaan obat. Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat sinergi antara institusi pendidikan, keluarga, dan komunitas dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kesejahteraan mental remaja.

Berdasarkan hasil observasi dan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 3 Batu, ditemukan bahwa kesehatan mental remaja, khususnya terkait dengan penyalahgunaan obat penenang, masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian lebih. Siswa sering kali menghadapi tekanan akademik dan sosial yang dapat menyebabkan stres emosional. Sebagian besar remaja belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai cara-cara mengelola stres dan masalah emosional secara sehat. Mereka juga belum mendapatkan edukasi yang memadai mengenai kesehatan mental dan dampak dari penyalahgunaan obat penenang. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilaksanakan program edukasi kesehatan mental di sekolah yang berfokus pada penguatan literasi kesehatan mental, pengelolaan stres, dan pencegahan penyalahgunaan obat. Kegiatan ini

bertujuan untuk memperdalam pemahaman dan keterampilan remaja dalam mengelola stres serta mengurangi risiko penyalahgunaan obat, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental pada remaja.

Penyalahgunaan obat psikofarmaka di kalangan remaja, khususnya di lingkungan sekolah menengah atas (SMA), merupakan masalah yang semakin mendesak untuk ditangani. Remaja sering kali terjebak dalam penyalahgunaan obat karena berbagai faktor, termasuk tekanan teman sebaya, ketidakmampuan dalam menjalani tugas perkembangan, dan kurangnya pemahaman tentang risiko kesehatan yang terkait dengan penggunaan obat-obatan terlarang (Fitri, 2023; Nasrullah, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tidak memiliki dukungan sosial yang kuat atau yang berada dalam lingkungan yang kurang mendukung cenderung lebih rentan terhadap penyalahgunaan zat (Harahap *et al.*, 2021). Salah satu jenis penyalahgunaan yang umum terjadi adalah penggunaan obat batuk yang mengandung bahan psikoaktif, seperti yang diteliti di Desa Sapeken, Sumenep. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa remaja menggunakan obat batuk ini sebagai bentuk pelarian dari masalah sosial dan emosional yang mereka hadapi (Salim *et al.*, 2020; Azzahra & Syafrini, 2021). Selain itu, faktor individu seperti jenis kelamin, umur, dan status pendidikan juga berkontribusi terhadap risiko penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja (Putri & Budyanra, 2021). Dampak dari penyalahgunaan obat psikofarmaka pada kesehatan mental remaja sangat signifikan. Penggunaan obat-obatan ini dapat menyebabkan gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan, serta masalah perilaku yang lebih serius, termasuk kenakalan remaja (Fitri, 2023; Nasrullah, 2024). Pendidikan dan sosialisasi mengenai penggunaan obat yang bijak juga merupakan langkah penting dalam mengurangi penyalahgunaan obat di kalangan remaja. Program-program edukasi yang melibatkan orang tua, guru, dan masyarakat dapat membantu meningkatkan kesadaran tentang risiko penyalahgunaan obat dan memberikan dukungan yang diperlukan bagi remaja untuk membuat keputusan yang lebih baik (Pitasari, 2024).

Rencana program pengabdian yang akan dilaksanakan mencakup penyampaian materi mengenai kesehatan mental dan obat-obat psikofarmaka. Materi yang akan diberikan kepada siswa merupakan materi yang mudah dimengerti sehingga menambah pengetahuan siswa mengenai topik yang dijelaskan. Program ini akan terdiri dari materi edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, pengelolaan stres, serta dampak negatif dari penyalahgunaan obat. Kriteria penilaian dalam program ini akan meliputi empat poin utama yaitu pengetahuan dasar kesehatan mental dan obat, respons dan perilaku dalam menghadapi stres, evaluasi situasi emosional, dan penggunaan strategi pengelolaan stres yang efektif. Pada penilaian pengetahuan dasar kesehatan mental, siswa akan dinilai dari pemahaman mereka tentang pentingnya kesehatan mental, tanda-tanda stres berlebihan, serta cara-cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental.

1.1. Tujuan Kegiatan

Kegiatan ini bertujuan edukasi mengenai pentingnya edukasi mengenai kesehatan mental untuk meningkatkan pengetahuan di kalangan remaja, sehingga mereka dapat mengatasi stres dengan cara yang lebih sehat dan mencegah penyalahgunaan obat penenang. Hasil yang ingin dicapai dari pelaksanaan pengabdian ini adalah peningkatan pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, khususnya yang berkaitan dengan stres akademik, penggunaan media sosial, dan dukungan sekitar, serta bagaimana faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap penyalahgunaan obat penenang. Dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang masalah kesehatan mental remaja, khususnya terkait dengan penyalahgunaan obat. Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat sinergi antara institusi pendidikan, keluarga, dan komunitas dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi kesejahteraan mental remaja.

1.2. Manfaat Kegiatan

Kegiatan edukasi tentang penyalahgunaan obat psikofarmaka ini memberikan manfaat signifikan bagi siswa, terutama dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai dampak negatif penggunaan obat-obatan terhadap kesehatan mental. Dengan metode penyuluhan yang interaktif,

siswa dapat memahami lebih baik faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, seperti stres akademik dan tekanan sosial. Kegiatan ini juga memberikan alternatif cara yang lebih sehat dalam mengatasi stres, mendorong siswa untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi tantangan emosional. Secara keseluruhan, kegiatan ini berpotensi memperkuat kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan menghindari penyalahgunaan zat.

2. Metode

2.1. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

a. Metode Pelaksanaan Kegiatan

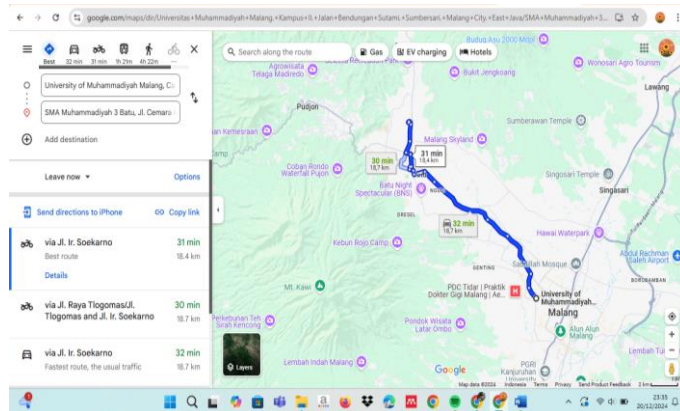
Pelaksanaan penyuluhan penyalahgunaan obat psikofarmaka dan dampaknya pada kesehatan mental remaja sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran di lingkungan sekolah dan sosial di SMA Muhammadiyah 3 Batu pada Selasa, 17 Desember 2024. Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian ini terdiri dari tiga tahapan. Tahap pertama adalah pre-test, di mana sebelum kegiatan dimulai, peserta didik akan diberikan lembar pre-test yang berisi pertanyaan seputar kesehatan mental dan obat-obatan. Lembar pre-test terdiri dari 10 soal pilihan ganda (multiple choice questions). Soal terdiri dari: 1 soal pengertian obat psikofarmaka, 1 soal penyebab gangguan mental, 1 soal peran sekolah dalam mendukung kesehatan mental, dan 7 soal metode untuk mengatasi kecemasan serta petunjuk yang benar dalam penggunaan obat psikofarmaka. Setiap soal bernilai 10 poin. Penilaian hasil akhir dibagi ke dalam tiga kategori: siswa dinyatakan "paham" jika memperoleh nilai 80-100, "sedang" jika nilainya 60-80, dan "kurang paham" jika nilainya di bawah 60. Tahap kedua adalah pelaksanaan program edukasi dan pelatihan, di mana siswa diberi pengetahuan tentang kesehatan mental, pengelolaan stres, serta dampak negatif penyalahgunaan obat. Metode yang digunakan dalam tahap ini mencakup ceramah dan diskusi interaktif menggunakan media seperti PowerPoint dan poster untuk memperjelas materi. Selain itu, terdapat sesi ice breaking yang bertujuan untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan mempermudah interaksi antara peserta. Sebagai bagian dari kegiatan ini, siswa juga diajak untuk menempelkan pohon harapan, di mana setiap siswa dapat menuliskan harapan atau langkah mereka terkait dengan pengelolaan stres dan peningkatan kesehatan mental, sehingga mereka dapat lebih termotivasi untuk menjaga kesejahteraan mental mereka dan orang di sekitar. Tahap ketiga adalah evaluasi pelaksanaan penyuluhan. Evaluasi dilakukan untuk mengukur sejauh mana pemahaman dan keterampilan peserta didik setelah menerima materi yang diberikan. Penilaian mencakup pengetahuan dengan pertanyaan yang serupa dengan pre-test. Soal terdiri dari: 1 soal pengertian obat psikofarmaka, 1 soal penyebab gangguan mental, 1 soal peran sekolah dalam mendukung kesehatan mental, dan 7 soal metode untuk mengatasi kecemasan serta petunjuk yang benar dalam penggunaan obat psikofarmaka. Setiap soal bernilai 10 poin. Penilaian hasil akhir dibagi ke dalam tiga kategori: siswa dinyatakan "paham" jika memperoleh nilai 80-100, "sedang" jika nilainya 60-80, dan "kurang paham" jika nilainya di bawah 60. Siswa yang aktif dan dapat menjawab pertanyaan kuis akan diberikan penghargaan berupa hadiah.

b. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

Waktu efektif pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada hari Selasa, 17 Desember 2024, di SMA Muhammadiyah 3 Batu. Kegiatan dimulai dengan tahap pre-test yang memakan waktu sekitar 30 menit, diikuti dengan sesi edukasi dan pelatihan yang berlangsung selama 90 menit. Pada tahap ini, siswa diberikan pemahaman melalui ceramah, diskusi interaktif, serta sesi ice breaking untuk menciptakan suasana yang menyenangkan. Setelah itu, siswa melakukan aktivitas menempelkan pohon harapan sebagai bentuk refleksi diri. Tahap terakhir adalah evaluasi yang memakan waktu sekitar 30 menit, di mana siswa diberikan kuis untuk mengukur pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan.

c. Tempat Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 3 Batu, yang berlokasi di Jl. Raya Batu No. 17, Kota Batu. Tempat ini dapat dijangkau dengan perjalanan sekitar 30 menit dari Universitas Muhammadiyah Malang II, yang berlokasi di Jl. Raya Tlogomas No. 246, Malang, dengan jarak sekitar 18 km. Kegiatan berlangsung di ruang kelas yang telah disiapkan untuk acara tersebut.



Gambar 1. Peta jarak lokasi Universitas Muhammadiyah Malang II ke SMA Muhammadiyah 3 Batu

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Pelaksanaan Pengabdian

Responden penyuluhan tentang penyalahgunaan obat psikofarmaka di kalangan remaja pada siswa SMA diikuti oleh 63 siswa/i, dengan data karakteristik siswa/i yang tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Karakteristik Siswa/i Peserta Penyuluhan

Kategori	Karakteristik	Jumlah siswa/i	Persentase (%)
Kelas	X	16	25,40
	Xi	21	33,33
	Xii	26	41,27
Jenis kelamin	Pria	35	55,56
	Wanita	28	44,44
Usia	14-16 tahun	21	33,33
	17-18 tahun	37	58,73
	19-20 tahun	5	7,94
Total		63	100%

Responden dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i SMA Muhammadiyah 3 Batu yang hadir pada saat dilakukan penyuluhan pada hari Selasa, 17 Desember 2024. Program penyuluhan "Penyalahgunaan Obat Psikofarmaka dan Kesehatan Mental pada Remaja" bertujuan untuk menjadi jembatan komunikasi dalam memberikan informasi dan edukasi yang dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa SMA, sehingga mereka dapat waspada dan memahami obat-obat psikofarmaka serta lebih peduli terhadap kesehatan mental. Seluruh siswa/i SMA Muhammadiyah 3 Batu yang hadir saat penyuluhan diadakan pada hari Selasa, 17 Desember 2024, adalah subjek penelitian ini. Siswa dengan antusias mendengarkan materi yang diberikan. Gambar 1 menunjukkan suasana kegiatan yang tenang, ramah, dan interaktif. Saat informasi diberikan, beberapa siswa menjawab kuis dengan benar. Setelah penyuluhan selesai, beberapa siswa melontarkan pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang disampaikan.



Gambar 2. Proses Penyampaian Materi Penyuluhan



Gambar 3. Pemberian Pre Test dan Post Test

Saat kegiatan siswa diberikan pretest untuk mengetahui pemahaman para siswa terhadap obat psikofarmaka dan kesehatan mental. Setelah itu, pemaparan materi, siswa tidak hanya diberikan materi melalui power point, siswa juga diajak untuk aktif pada saat pemberian materi dengan memberi quiz dan hadiah agar siswa lebih antusias. Setelah itu, kegiatan post test kepada para siswa untuk mengetahui tingkat pemahaman terkait materi yang telah diberikan dalam bentuk power point, seperti pada Gambar 2. Dan Gambar 3.

Pengetahuan tentang Penyalahgunaan Obat Psikofarmaka terhadap Kesehatan Mental dinilai dengan menggunakan pre-test yang dilaksanakan sebelum penyuluhan dan post-test yang dilaksanakan setelah penyuluhan, sebagaimana yang tercantum pada tabel 2.

Tabel 2. Data Karakteristik Siswa/i Peserta Penyuluhan.

Pemahaman	Persentase Pre test (%)	Persentase post test(%)
Paham	95,24	96,83
Cukup paham	3,17	3,17
Kurang paham	1,59	0,00
Total	100%	100%

Hasil yang diperoleh dari pre test dan post test tersebut menunjukkan bahwa siswa memahami tentang kesehatan mental dari sebelum maupun sesudah pemberian materi. Pada saat pemberian materi berlangsung, hanya 1,59% dari 63 siswa yang dapat menjawab pertanyaan. Namun, setelah pemberian materi, siswa yang dapat menjawab bertambah menjadi 7,94%, dengan banyak siswa yang mengangkat tangan untuk memberikan jawabannya. Hal ini membuktikan bahwa para siswa memiliki kesehatan mental yang baik dan juga paham bahaya dari penyalahgunaan obat. Para siswa juga berpartisipasi dalam pohon harapan dengan menuliskan hal-hal positif untuk menghindari tekanan kesehatan mental. Dalam penulisan pohon harapan itu, para siswa mempunyai keinginan untuk menuangkan hal-hal positif ketika mental mereka dalam keadaan kurang baik.

3.2 Masyarakat Sasaran

Kegiatan penyuluhan ini adalah siswa/i SMA Muhammadiyah 3 Batu, yang terdiri dari berbagai kelompok usia remaja, dengan rentang usia antara 14 hingga 20 tahun. Kegiatan ini difokuskan pada siswa-siswi yang berada pada tahap perkembangan remaja, di mana mereka rentan terpapar pengaruh buruk terkait penyalahgunaan obat psikofarmaka dan gangguan kesehatan mental. Sasaran utama adalah meningkatkan kesadaran mereka mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali bahaya penyalahgunaan obat, serta memberikan pengetahuan yang dapat membekali mereka untuk membuat keputusan yang bijak dan positif dalam kehidupan sehari-hari.

3.3 Pembahasan

Pelaksanaan penyuluhan mengenai penyalahgunaan obat psikofarmaka di kalangan remaja pada siswa/i SMA Muhammadiyah 3 Batu menunjukkan hasil yang cukup signifikan, baik dalam hal peningkatan pengetahuan maupun perubahan sikap siswa mengenai pentingnya kesehatan mental. Program ini diadakan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa mengenai bahaya penyalahgunaan obat, yang sering kali menjadi masalah di kalangan remaja akibat berbagai faktor seperti tekanan teman sebaya dan ketidaktahuan mengenai efek jangka panjang obat-obatan tersebut (Harahap, Nizami, & Rizkia, 2021). Berdasarkan data karakteristik peserta pada Tabel 1, mayoritas siswa yang mengikuti penyuluhan berusia 17-18 tahun (58,73%), yang sesuai dengan rentang usia remaja yang rentan terhadap masalah kesehatan mental dan penyalahgunaan obat (Fitri, 2023). Pada usia ini, siswa sering terpapar pada berbagai stresor, termasuk tekanan akademik, sosial, dan ketidakpastian mengenai masa depan (Salsabila, Hidayat, & Ramdani, 2022), yang menjadikan mereka lebih rentan terhadap penyalahgunaan obat sebagai pelarian.

Proses penyuluhan dilakukan dengan metode yang interaktif dan menarik, menggunakan presentasi PowerPoint dan kuis untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Gambar 1 menunjukkan suasana kegiatan yang penuh perhatian, di mana siswa tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga aktif terlibat dalam diskusi dan tanya jawab. Hal ini sesuai dengan konsep pemberdayaan yang diterapkan dalam pengabdian ini, di mana siswa didorong untuk lebih aktif memahami dan mengedukasi diri mereka tentang isu-isu kesehatan mental (Azizah, Lestari, & Suwarno, 2022).

Evaluasi melalui pretest dan posttest (Tabel 2) menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Sebelum penyuluhan, 95,24% siswa berada pada kategori "paham", dan setelah penyuluhan, angka ini meningkat menjadi 96,83%. Meskipun perubahan ini relatif kecil, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dapat mengingat dan memahami informasi yang telah disampaikan selama penyuluhan. Selain itu, kegiatan pohon harapan yang dilakukan selama penyuluhan memberikan dampak positif dalam mendorong siswa untuk lebih peduli terhadap kesehatan mental mereka dan berkomitmen untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka (Mawaddah, 2023). Salah satu hal yang menarik adalah keterlibatan siswa dalam kuis dan sesi tanya jawab, yang menunjukkan tingkat pemahaman dan kesadaran mereka tentang bahaya penyalahgunaan obat psikofarmaka serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Sebagaimana ditemukan dalam penelitian sebelumnya, remaja cenderung kurang memahami risiko penyalahgunaan obat, namun dengan pendekatan yang tepat, mereka dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka (Nasrullah, 2024; Diva, 2023).

Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai bahaya penyalahgunaan obat psikofarmaka dan pentingnya menjaga kesehatan mental. Metode yang interaktif dan evaluasi berbasis kuis membantu meningkatkan pemahaman siswa. Selain itu, kegiatan seperti pohon harapan memperlihatkan perubahan positif dalam sikap siswa terhadap kesehatan mental. Program ini membuktikan bahwa pendekatan yang melibatkan siswa secara aktif dapat memperkuat pemahaman mereka tentang masalah kesehatan mental dan bahaya penyalahgunaan obat di kalangan remaja.

4. Kesimpulan

Penyuluhan mengenai penyalahgunaan obat psikofarmaka memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran remaja SMA tentang risiko dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Melalui edukasi yang tepat, individu dapat memahami bahaya penyalahgunaan, seperti ketergantungan, kerusakan fungsi otak, dan gangguan kesehatan mental lainnya. Penyuluhan juga membantu mendorong penggunaan obat sesuai resep dokter serta memperkuat dukungan sosial bagi mereka yang membutuhkan perawatan. Dengan upaya yang berkelanjutan, penyuluhan dapat berkontribusi pada pencegahan penyalahgunaan obat psikofarmaka dan peningkatan kesehatan mental masyarakat secara keseluruhan.

5. Daftar Pustaka

- Azizah, F., Lestari, R., & Suwarno, S. (2022). Pemberdayaan kader remaja parikesit dalam deteksi dini kesehatan jiwa remaja. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 4(1), 37-46. <https://doi.org/10.30989/jice.v4i1.682>
- Azzahra, A., & Syafrini, D. (2021). Untitled. *Jurnal Perspektif*, 4(4), 607. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.501>
- Diva, P. (2023). Intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1), 37-45. <https://doi.org/10.55500/jikr.v10i1.184>
- Fitri, K. (2023). Karakteristik remaja dan potensi penyalahgunaan narkoba. *Psikobuletin Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(2), 66. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i2.21270>
- Harahap, I., Nizami, N., & Rizkia, M. (2021). Hubungan faktor individu dan faktor teman sebaya dari resiko penyalahgunaan obat pada pelajar muslim. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(2), 557. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i2.149>
- Mawaddah, N. (2023). Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. *Dedikasi Sainstek Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115-125. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>
- Nasrullah, N. (2024). Optimalkan kesehatan remaja dengan penggunaan obat yang bijak. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 4(02), 68-73. <https://doi.org/10.53690/ipm.v2i02.262>
- Pitasari, N. (2024). Edukasi dan sosialisasi dagusibu di SMP Negeri 5 Sentani. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(12), 3604-3608. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i12.751>
- Prasetio, K., Rahmanita, A., & Miftachurohman, A. (2024). Afida Rahmanita 11. *Ariria Miftachurohman*, 10.
- Putri, N., & Budyana, B. (2021). Determinan status penyalahgunaan narkoba pada remaja usia 15-24 tahun di Indonesia tahun 2017. *Seminar Nasional Official Statistics, 2020(1)*, 571-581. <https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2020i1.421>
- Qoyyimah, N., & et al. (2021). Efektivitas konseling sebaya sebagai upaya penguatan kesehatan mental remaja panti asuhan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(2), 166-173. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i2.114>
- Salim, A., Maryati, T., & Wirawan, I. (2020). Penyalahgunaan obat batuk komix sebagai fenomena perilaku penyimpangan sosial di kalangan remaja desa Sapeken, Sapeken, Sumenep dan potensinya sebagai sumber belajar sosiologi di SMA. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha*, 2(1), 73-84. <https://doi.org/10.23887/jpsu.v2>
- Salsabila, D., Hidayat, I., & Ramdani, Z. (2022). Stres akademik dan perceived social support sebagai prediktor kesehatan mental remaja akhir. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (Gamajpp)*, 8(2), 173. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711>