

## Edukasi Kesehatan Mental dalam Upaya Preventif Gangguan Psikologis pada Remaja di SMKN 3 Raha

Mika Sugarni<sup>1</sup>, Wulan<sup>2</sup>, Bety Anisa Wulandari<sup>3</sup>, Susi Sastika Sumi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Karya Persana Muna, Kabupaten Muna, Provinsi Sulawesi Tenggara, Indonesia.

<sup>4\*</sup> Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Kot Makassar, Provinsi Sulawesi Tenggara, Indonesia.

*Email:* mikasugarni@gmail.com<sup>1</sup>, wulanbidan06@gmail.com<sup>2</sup>, betyanisa19@gmail.com<sup>3</sup>, susisastika@stikesnh.ac.id<sup>4\*</sup>

### Histori Artikel:

*Dikirim* 1 Agustus 2025; *Diterima dalam bentuk revisi* 20 Agustus 2025; *Diterima* 5 September 2025; *Diterbitkan* 10 September 2025. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMIK Indonesia Banda Aceh.

### Abstrak

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar yang diperlukan oleh setiap orang. Kesehatan mental remaja menjadi isu global yang semakin mendesak. Pada masa ini, remaja rentan mengalami berbagai masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, hingga percobaan bunuh diri. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan informasi mengenai alternative pencegahan jika remaja merasa memiliki masalah atau gangguan terhadap kesehatan mentalnya. Sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah kelompok anak usia remaja 14-17 tahun. Pengabdian masyarakat dilaksanakan 1 hari. Metode pendekatan yang digunakan berupa bentuk kegiatan sosialisasi atau penyuluhan. Kegiatan dilaksanakan secara offline dengan ceramah saat memaparkan materi, tanya jawab untuk merespon sejauh mana tingkat pemahaman peserta, diskusi melakukan dialog yang membahas masalah kesehatan mental dan gangguan psikologis pada remaja, dan video menampilkan beberapa gambar sebagai bukti atas kasus yang telah terjadi.

Kata Kunci: Edukasi; Gangguan Psikologis; Kesehatan Mental; Remaja.

### Abstract

Health is a basic need for everyone. Adolescent mental health is an increasingly pressing global issue. Teenagers are currently vulnerable to various mental health issues, such as depression, anxiety, eating disorders, and even suicide attempts. The purpose of this community service is to provide information on preventative measures for adolescents who feel they have mental health problems or disorders. The target group for this community service is adolescents aged 14-17. The community service program lasts one day. The approach used is socialization and outreach activities. The activity is carried out offline with lectures during the presentation of the material, a question and answer session to assess participants' understanding, a discussion that includes a dialogue addressing mental health issues and psychological disorders in adolescents, and a video displaying several images as evidence of the incident.

Keyword: Education; Psychological Disorders; Mental Health; Adolescents.

## 1. Pendahuluan

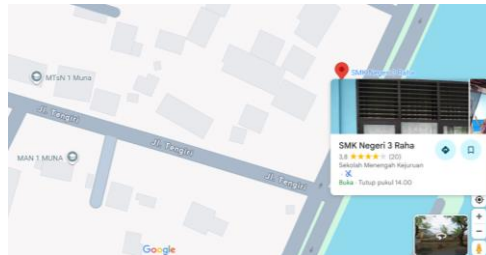
Peningkatan prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan remaja di Indonesia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin mendesak. Gangguan kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat berlanjut hingga dewasa dan berdampak buruk pada kualitas hidup, produktivitas, serta hubungan sosial individu. Data menunjukkan bahwa gangguan mental pada remaja semakin meningkat, tetapi banyak dari mereka yang tidak mendapatkan penanganan yang tepat karena kurangnya kesadaran masyarakat dan stigma yang masih melekat dalam budaya Indonesia. Fenomena ini tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga mencerminkan tren global yang menunjukkan lonjakan masalah kesehatan mental di kalangan remaja (Syahril, 2024). Secara global, sekitar 450 juta orang mengalami gangguan mental dan perilaku, dengan konsentrasi terbesar berada di India. Data WHO untuk kawasan Asia Pasifik (WHO SEARO) menunjukkan bahwa India mencatatkan 56.675.969 kasus gangguan depresi atau 4,5% dari total populasi, sedangkan di Maldives hanya tercatat 12.739 kasus atau 3,7% dari populasi. Di Indonesia, jumlah kasus gangguan depresi tercatat mencapai 9.162.886 kasus, yang setara dengan 3,7% dari total populasi (Ayuningtyas *et al.*, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa gangguan mental, khususnya depresi, merupakan masalah yang signifikan di Indonesia.

Kementerian Kesehatan Indonesia juga melaporkan bahwa 9,8% dari penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental dan emosional. Angka ini menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental semakin meluas dan meningkat seiring dengan adanya interaksi yang kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial, yang semakin diperburuk oleh keragaman masyarakat Indonesia (Gojali, 2019). Menurut data Indonesian-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022, gangguan mental paling banyak terjadi pada remaja, baik laki-laki maupun perempuan. Survei ini menunjukkan bahwa 34,9% remaja Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental dalam satu tahun terakhir, dan 5,5% remaja mengalami gangguan psikologis dalam periode yang sama (Yulia *et al.*, 2024). Permasalahan kesehatan mental ini tidak hanya berdampak pada kualitas hidup remaja, tetapi juga dapat menghambat pencapaian Indonesia dalam menghadapi bonus demografi dan mewujudkan visi "Indonesia Emas 2045". Sebuah generasi yang tidak sehat secara mental berisiko mengurangi produktivitas dan inovasi nasional. Untuk itu, penanganan terhadap kesehatan mental remaja harus menjadi prioritas, dan edukasi kesehatan mental merupakan langkah preventif yang sangat penting. Melalui edukasi kesehatan mental, remaja dapat mengenali gejala awal gangguan mental, mencari bantuan profesional, serta mengembangkan strategi koping yang sehat. Edukasi semacam ini diharapkan dapat mengurangi stigma negatif seputar masalah kesehatan mental dan mendorong remaja untuk lebih terbuka dalam berbicara serta mencari dukungan saat menghadapi masalah kesehatan mental (Syahril, 2024; Yulia *et al.*, 2024). Edukasi kesehatan mental bagi remaja merupakan langkah penting untuk meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya kesehatan mental dan memberikan pemahaman mengenai cara mencegah gangguan psikologis sejak dini. Selain itu, kegiatan edukasi ini juga diharapkan dapat membangun rasa empati dan kesadaran sosial di kalangan remaja, sehingga mereka dapat lebih peduli terhadap kondisi kesehatan mental teman sebaya mereka. Sebagai pendidik, kami merasa memiliki tanggung jawab untuk memberikan informasi yang tepat mengenai alternatif pencegahan gangguan psikologis bagi remaja. Untuk itu, tim pengabdian masyarakat ini menyelenggarakan program edukasi kesehatan mental dengan tujuan utama untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam mengenali dan mencegah gangguan kesehatan mental sejak dini.

## 2. Metode

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan menggunakan metode penyuluhan yang ditujukan kepada remaja berusia 14-17 tahun. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada peserta mengenai cara mengenali gejala awal stres, depresi, dan

kecemasan, serta mengembangkan keterampilan coping yang sehat sebagai upaya pencegahan gangguan kesehatan mental. Kegiatan ini dijadwalkan pada tanggal 26 April 2025, berlangsung dari pukul 09.00 hingga 12.00 WITA. Lokasi pelaksanaan kegiatan ini adalah di SMKN 3 Raha, Kabupaten Muna, Provinsi Sulawesi Tenggara, sebagaimana ditunjukkan pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Map Lokasi Kegiatan

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1 Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan remaja sebagai bagian dari upaya mempersiapkan generasi emas menuju Indonesia Maju. Edukasi yang diberikan berupa penyuluhan kesehatan dengan tema “Edukasi Kesehatan Mental dalam Upaya Preventif Gangguan Psikologis pada Remaja” yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 26 April, bertempat di SMKN 3 Raha, Kabupaten Muna, Sulawesi Tenggara. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengetahuan dan wawasan tambahan kepada para siswa mengenai pentingnya kesehatan mental. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan kemampuan remaja serta lingkungan sekitarnya dalam mengenali dan mencegah gangguan psikologis sejak dini. Mengingat tingginya prevalensi gangguan mental pada remaja, seperti kecemasan, depresi, dan tindakan menyakiti diri sendiri, pendekatan promotif dan preventif yang tepat sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang sehat secara mental dan emosional bagi para remaja. Dengan terlaksananya kegiatan ini, diharapkan dapat terbentuk komunitas yang lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental, serta mampu menjadi agen perubahan dalam menciptakan generasi remaja yang tangguh secara emosional, sehat secara mental, dan produktif dalam menjalani masa depan. Pihak sekolah dan seluruh guru yang hadir memberikan apresiasi kepada tim pelaksana dan peserta atas keberhasilan pengabdian ini, serta menyampaikan pesan untuk selalu memperhatikan kondisi dan perubahan perilaku siswa.



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Masyarakat yang menerima hasil pengabdian ini adalah anak usia remaja 14-17 tahun SMKN 3 Raha dengan dampak secara langsung dari hasil kegiatan pengabdian ini berupa kemampuan para remaja menyebutkan arti dan pentingnya kesehatan mental remaja, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, tanda-tanda gangguan mental remaja, bentuk gangguan psikologis remaja, peran edukasi kesehatan dalam mencegah atau mengurangi risiko gangguan psikologis remaja, cara menjaga dan meningkatkan kesehatan mental.

### 3.2 Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertemakan “Edukasi Kesehatan Mental dalam Upaya Preventif Gangguan Psikologis pada Remaja” merupakan respons terhadap meningkatnya tantangan psikologis yang dihadapi remaja saat ini. Remaja berada dalam masa transisi yang rentan terhadap tekanan akademik, pergaulan sosial, serta perubahan emosional dan hormonal. Kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental menyebabkan banyak remaja kesulitan dalam mengelola stres dan emosi dengan cara yang sehat, sehingga mereka berisiko mengalami gangguan psikologis. Hal ini sejalan dengan temuan Ayuningtyas *et al.* (2018), yang menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental pada masyarakat Indonesia, termasuk remaja, semakin meningkat seiring dengan perubahan sosial dan ekonomi yang cepat. Melalui kegiatan ini, tim pengabdian memberikan edukasi berupa penyuluhan dan diskusi interaktif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan kesehatan mental, jenis-jenis gangguan psikologis yang sering terjadi pada remaja, cara mengenali tanda-tanda awal gangguan mental, serta pentingnya mencari bantuan profesional. Seperti yang dijelaskan oleh Florensa *et al.* (2023), remaja seringkali mengalami gangguan emosional, dan peningkatan pemahaman mengenai kesehatan mental sangat penting untuk mencegah gangguan lebih lanjut. Partisipasi aktif peserta menjadi indikator keberhasilan kegiatan ini, yang tercermin dari antusiasme mereka selama sesi tanya jawab, kegiatan kelompok, dan berbagi pengalaman. Selain memberikan pemahaman, kegiatan ini juga membuka ruang aman (*safe space*) bagi remaja untuk berbicara tentang perasaan mereka yang sering diabaikan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Gojali (2019), pendekatan seperti ini membantu mengurangi stigma terkait kesehatan mental dan mendorong remaja untuk lebih terbuka mengenai perasaan dan masalah yang mereka hadapi.

Dengan pendekatan yang komunikatif dan empatik, kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai ajang edukasi, tetapi juga menjadi titik awal perubahan sikap dalam menyikapi isu kesehatan mental di kalangan remaja. Pendekatan penyuluhan yang dilakukan merupakan bagian dari upaya promotif dan preventif yang bertujuan untuk mengubah perilaku remaja dalam merespons masalah kesehatan mental dengan lebih peduli dan empatik terhadap teman sebaya yang menghadapi gangguan psikologis. Program seperti ini penting untuk membangun dukungan sosial di lingkungan pendidikan, sebagaimana disarankan oleh Rofiqi *et al.* (2023), yang menekankan pentingnya program kesehatan mental yang inovatif di lembaga pendidikan untuk mendukung kesejahteraan emosional siswa. Selama pelaksanaan penyuluhan, peserta secara konsisten menunjukkan kesiapan untuk mengikuti anjuran yang diberikan. Mereka juga telah memahami dengan baik pentingnya kesehatan mental, cara mengenali gangguan serta penyebabnya, dan langkah-langkah awal yang dapat diambil ketika menemukan masalah kesehatan mental pada teman sebaya. Sutanto *et al.* (2022) juga mencatat bahwa edukasi seperti ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya mengelola kecemasan dan stres dalam kehidupan mereka.

## 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Edukasi Kesehatan Mental Sebagai Upaya Preventif Terhadap Gangguan Psikologis Pada Remaja di SMKN 3 Raha” dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan yang komunikatif dan interaktif, kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membentuk kesadaran baru di kalangan remaja mengenai pentingnya dukungan sosial dan strategi coping yang sehat. Kegiatan ini juga memberikan masukan berharga bagi pihak sekolah dalam merancang program pendampingan psikologis yang lebih sistematis dan berkelanjutan.

## 5. Daftar Pustaka

- Adventinawati, M. K. (2025). Pencegahan kesehatan mental dalam upaya mengurangi stigma kesehatan mental di masyarakat. *Hukum Inovatif: Jurnal Ilmu Hukum Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 110-116.
- Atika, R. A., Safirza, S., Elmiyati, E., Riezky, A. K., Pratama, K., Andriaty, S. N., & Raisah, P. (2024). Deteksi Dini dan Edukasi Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja. *Surya Abdimas*, 8(1), 73-79. <https://doi.org/10.37729/abdimas.v8i1.3600>.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analysis of mental health situation on community in Indonesia and the intervention strategies. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 464721.
- 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>.
- Gojali, A. R. (2018). Survey of mental-emotional status of junior high school students in Bandung District, West Java Province, Indonesia. *KnE Life Sciences*, 383-390.
- Indari, I., Asri, Y., Aminah, T., & Rizzal, A. F. (2023). Peer Education: Kesehatan Mental Remaja Untuk Pencegahan Gangguan Mental Remaja di Desa Ngadas. *Journal of Health Innovation and Community Services*, 2(2), 65-70. <https://doi.org/10.54832/jhics.v2i2.155>.
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2023). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(03), 560-567.
- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIRAH)*, 1(1), 29-34.
- Rofiqi, R., & Mansyur, M. (2023). Melangkah menuju kesehatan mental yang optimal: Program inovatif di lembaga pendidikan Islam. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 76-99. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>.
- Saputri, R. K., Pitaloka, R. I. K., Nadhiffa, P. A. N., & Wardani, K. K. (2023). Edukasi pencegahan bullying dan kesehatan mental bagi remaja Desa Sukowati Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 10(1), 44-49. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v10i1.3694>.
- Setiawan, A. I. B. (2024). Edukasi Pencegahan Perilaku Bullying Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Remaja. *Bida: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(2), 61-69.
- Sutanto, S. H., Wijaya, G. K., & Sutanto, J. (2022). Kekuatiranku normal atau berlebihan? *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-C.SR)*, 5, 1-10. <https://doi.org/10.37695/pkmcscr.v5i0.1457>.
- Syahril, S. A. (2024). The influence of social media use on adolescent mental health: A literature review. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 22(1), 1820-1824. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.22.1.1280>.

Tyas, D. M., Pertiwi, A., & Nisa, V. Z. (2023). Sosialisasi Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal pengabdian masyarakat bangsa*, 1(10), 2578-2585.

Yulia, Y., Rahma, G., Hasnah, F., & Alhamda, S. (2024). Determinants of mental health in adolescents aged 11-18 years in Padang. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 290. <https://doi.org/10.33757/jik.v8i2.1146>.