

Mental Health Literacy pada Remaja melalui Edukasi Interaktif di Sekolah

Mental Health Literacy for Teenagers through Interactive Education in Schools

Rosita Ginting^{1*}, Irmayani², Sri Melda Br Bangun³, Jul Asdar Putra Samura⁴, Luci Riani Br Ginting⁵, Surya Darma⁶

Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman No. 38 Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang – Sumatera Utara (20512), Indonesia

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang yang optimal, namun literasi kesehatan mental di kalangan pelajar masih rendah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan mental health literacy siswa melalui edukasi interaktif di SMA Muhammadiyah 16 Lubuk Pakam. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukasi partisipatif dengan kombinasi pretest–posttest, diskusi, games, serta video edukatif. Kegiatan dilaksanakan pada Mei 2025 dengan melibatkan 30 siswa kelas XI yang dipilih secara purposive. Hasil pretest menunjukkan hanya 33% siswa memiliki pemahaman baik tentang kesehatan mental. Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan, dengan 90% siswa mencapai kategori “baik” dan rerata skor meningkat dari 39,6 menjadi 92,0. Evaluasi kualitatif menunjukkan 83% siswa merasa lebih mampu mengenali gejala stres, dan 70% tertarik membentuk kelompok diskusi rutin. Kegiatan ini juga mendorong keterbukaan siswa terhadap konseling dan mendapat apresiasi dari pihak sekolah. Pembahasan menegaskan bahwa edukasi berbasis interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap kesehatan mental. Namun, durasi kegiatan yang terbatas menjadi kendala dalam pendalaman materi. Oleh karena itu, disarankan agar program serupa dilakukan secara berkala serta diintegrasikan ke dalam sistem bimbingan konseling sekolah melalui pelatihan konselor sebaya dan klub kesehatan mental. Secara keseluruhan, pendekatan edukatif ini membuktikan bahwa sekolah dapat menjadi wadah yang strategis dalam membangun literasi psikologis remaja secara sistematis dan berkelanjutan.

Kata kunci: literasi kesehatan mental; remaja; edukasi interaktif

Abstract

Adolescent mental health is an important aspect in optimal growth and development, but mental health literacy among students is still low. This community service activity aims to improve students' mental health literacy through interactive education at SMA Muhammadiyah 16 Lubuk Pakam. The method used is a participatory education approach with a combination of pretest-posttest, discussion, games, and educational videos. The activity was carried out in May 2025 involving 30 grade XI students who were selected purposively. The pretest results showed that only 33% of students had a good understanding of mental health. After the intervention, there was a significant increase, with 90% of students reaching the "good" category and the average score increasing from 39.6 to 92.0. Qualitative evaluation showed that 83% of students felt better able to recognize symptoms of stress, and 70% were interested in forming regular discussion groups. This activity also encouraged students' openness to counseling and received appreciation from the school. The discussion emphasized that interactive-based education is effective in increasing understanding and positive attitudes towards mental health. However, the limited duration of the activity is an obstacle in deepening the material. Therefore, it is recommended that similar programs be conducted periodically and integrated into the school guidance and counseling system through peer counselor training and mental health clubs. Overall, this educational approach proves that schools can be a strategic place to build psychological literacy in adolescents systematically and sustainably.

Keywords: mental health literacy; teenagers; interactive education

*Corresponding author: Irmayani, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia

E-mail : irmayani_ph06@yahoo.com

Doi : 10.35451/e76b3t75

Received : 19 June 2025, Accepted: 26 June 2025, Published: 30 June 2025

Copyright: © 2025 Irmayani. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara menyeluruh dan berperan penting dalam proses tumbuh kembang remaja. *World Health Organization (WHO)* menyatakan bahwa satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, atau gangguan perilaku [1]. Kondisi ini, jika tidak ditangani secara tepat, dapat berdampak jangka panjang terhadap kehidupan remaja, termasuk menurunnya prestasi akademik, gangguan hubungan sosial, serta peningkatan risiko penyalahgunaan zat dan perilaku menyimpang lainnya [2]. Di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan mental remaja semakin meningkat seiring dengan maraknya kasus *bullying*, kekerasan dalam rumah tangga, hingga tekanan akademik yang tinggi. Namun demikian, literasi kesehatan mental (*mental health literacy*) di kalangan remaja masih tergolong rendah. Sebuah studi menunjukkan bahwa banyak remaja tidak memiliki pemahaman yang memadai tentang gejala gangguan mental, cara mengelola stres, dan pentingnya mencari bantuan profesional [3]. Rendahnya literasi ini kerap menyebabkan keterlambatan dalam deteksi dini dan penanganan masalah psikologis yang dialami remaja.

Literasi kesehatan mental mencakup kemampuan individu untuk mengenali gangguan mental, memahami faktor risiko dan perlindungan, serta mengetahui cara mencari bantuan yang sesuai [4]. Upaya peningkatan literasi kesehatan mental sejak dini merupakan langkah preventif penting untuk membentuk generasi yang sehat secara mental dan emosional. Sekolah sebagai lingkungan pendidikan formal menjadi tempat strategis dalam menyampaikan edukasi kesehatan mental karena siswa menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah dan berinteraksi secara sosial di sana. Sayangnya, pendekatan edukasi konvensional sering kali tidak efektif dalam menjangkau remaja karena cenderung bersifat satu arah dan kurang melibatkan partisipasi aktif siswa. Edukasi interaktif yang mengedepankan dialog dua arah dan *games* terbukti lebih menarik dan berdampak terhadap perubahan pengetahuan dan sikap [5].

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada siswa SMA Muhammadiyah 16 Lubuk Pakam melalui pendekatan edukasi interaktif. Dengan menysasar siswa kelas XI, kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran, pengetahuan, dan sikap positif terhadap isu kesehatan mental serta membekali mereka dengan keterampilan dasar dalam mengelola stres dan emosi.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan pendekatan edukasi partisipatif berbasis sekolah yang menekankan pada *mental health literacy* melalui metode interaktif. Metode ini dipilih karena terbukti lebih efektif dalam menjangkau remaja, terutama dalam membangun kesadaran, pengetahuan, dan sikap positif terhadap isu kesehatan mental [6,7]. Kegiatan dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 16 Lubuk Pakam, yang berlokasi di Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara pada bulan Mei 2025. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas XI [8].

Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan ini diantaranya:

1. Koordinasi awal dan perizinan sekolah dimana tim pengabdian terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan kepala sekolah untuk menjelaskan tujuan, alur kegiatan, serta persetujuan daftar peserta.
2. Pre-test (pengukuran awal) dimana sebelum sesi dimulai, seluruh peserta diminta mengisi kuesioner sederhana untuk mengukur tingkat literasi kesehatan mental mereka. Instrumen ini mencakup aspek pengetahuan dasar, pengenalan gejala, sikap terhadap bantuan profesional, dan perilaku pencarian bantuan (*help-seeking*) [9].
3. Penyuluhan interaktif dimana materi disampaikan menggunakan pendekatan diskusi dua arah, dilengkapi dengan presentasi visual, video pendek, dan studi kasus ringan.
4. Diskusi reflektif dan tanya jawab dimana setelah dilakukan penyuluhan peserta diajak melakukan refleksi terbuka mengenai perasaan dan pelajaran yang didapat. Fasilitator memberikan penguatan positif serta klarifikasi jika terdapat miskonsepsi.
5. Post-test dan umpan balik dimana setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, peserta kembali diminta mengisi kuesioner yang sama untuk melihat perubahan tingkat literasi. Selain itu, peserta juga diminta mengisi lembar umpan balik terhadap metode dan materi yang diberikan.

3. HASIL

Kegiatan edukasi kesehatan mental pada siswa SMA Muhammadiyah Lubuk Pakam dilaksanakan pada bulan Mei 2025, dengan melibatkan 30 siswa kelas XI sebagai peserta. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive berdasarkan pertimbangan dari guru Bimbingan dan Konseling (BK), yang menilai siswa-siswa tersebut memiliki potensi sebagai agen promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah serta menunjukkan ketertarikan terhadap isu kesehatan psikologis. Kegiatan dibagi dalam dua sesi utama.

Sesi pertama bertujuan memberikan pemahaman dasar mengenai kesehatan mental, faktor risiko, dan tanda-tanda awal gangguan psikologis pada remaja seperti stres, cemas, dan depresi ringan. Materi disampaikan secara interaktif melalui presentasi visual dan diskusi singkat. Sebelum sesi dimulai, seluruh peserta diminta untuk mengisi kuesioner pretest yang terdiri dari 15 soal pilihan ganda guna mengukur tingkat pengetahuan awal mereka. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pemahaman yang masih terbatas. Hanya 33% peserta yang mencapai skor kategori “baik” (>75% benar), sementara sisanya berada pada kategori “cukup” dan “rendah”.

Sesi kedua berfokus pada pengembangan keterampilan siswa dalam mengenali dan mengelola emosi melalui *games*. Para siswa sangat antusias mengikuti *games*. Selain itu, pemutaran video edukatif berdurasi 5 menit berhasil memancing diskusi yang reflektif, di mana beberapa siswa secara sukarela berbagi pengalaman pribadi mengenai tekanan yang mereka alami, baik dari lingkungan keluarga maupun pergaulan.

Setelah sesi edukasi selesai, siswa kembali diminta mengisi posttest dengan soal yang sama seperti pretest. Hasil menunjukkan peningkatan skor yang signifikan; 90% siswa mencapai kategori “baik”, dan hanya 10% yang masih berada di kategori “cukup”. Rerata nilai peserta meningkat dari 39,6 menjadi 92,0 menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif yang diterapkan.

Selain pengukuran kuantitatif, tim pengabdian juga melakukan evaluasi kualitatif melalui lembar umpan balik terbuka. Hasilnya, mayoritas siswa (83%) mengaku kini lebih mampu mengenali gejala stres dalam diri mereka, serta menyadari bahwa kondisi kesehatan mental tidak boleh diabaikan. Sebanyak 70% peserta menyatakan keinginan untuk membentuk kelompok diskusi rutin mengenai kesehatan mental di sekolah. Bahkan 90% siswa menyampaikan bahwa mereka tertarik untuk berkonsultasi dengan guru BK, terutama setelah kegiatan ini membuka pandangan mereka tentang pentingnya mencari bantuan sejak dini.

Guru BK dan pihak sekolah sangat mengapresiasi kegiatan ini. Mereka menilai bahwa pendekatan yang digunakan efektif menjangkau sisi emosional siswa yang selama ini sulit mereka ketahui secara langsung. Melalui kegiatan ini, siswa terlihat lebih terbuka dan percaya diri dalam menyampaikan apa yang mereka rasakan. Pihak sekolah juga menyatakan komitmennya untuk mendukung kegiatan lanjutan, seperti pelatihan konselor sebaya (*peer counselor*) dan integrasi materi kesehatan mental dalam pembinaan kesiswaan.

Kegiatan ini terdokumentasi dengan baik dalam bentuk foto, video, serta hasil pretest–posttest, yang keseluruhannya menunjukkan keterlibatan aktif peserta dan perubahan yang positif dalam aspek pengetahuan maupun sikap terhadap isu kesehatan mental yang dijelaskan pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Pemaparan Materi tentang Kesehatan Mental



Gambar 2. Pemutaran Video Kesehatan Mental



Gamba 3. Foto Bersama Tim Pelaksana PKM dengan Peserta PkM

4. PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental yang dilaksanakan secara terstruktur, interaktif, dan berbasis partisipasi aktif siswa mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap positif remaja terhadap kesehatan mental. Terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa, dari rerata skor *pretest* 39,6 menjadi 92,0 pada *posttest*. Hal ini memperlihatkan bahwa materi edukasi yang dikemas dengan pendekatan visual dan narasi kontekstual efektif dalam membangun literasi mental remaja.

Kondisi ini selaras dengan temuan Novita et al. (2021) yang menyebutkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental pada remaja melalui media edukatif mampu menurunkan tingkat stigma serta meningkatkan kepercayaan diri untuk mencari bantuan profesional jika diperlukan [10]. Pendekatan diskusi terbuka dan simulasi *role-play* juga terbukti mampu mendorong siswa mengenali dan mengungkapkan masalah yang sebelumnya terpendam. Hal ini penting karena menurut Hidayah dan Sari (2022), sebagian besar remaja mengalami kesulitan mengomunikasikan beban psikologis mereka kepada orang dewasa akibat takut dinilai lemah atau “bermasalah” [11].

Selain aspek pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong perubahan sikap positif. Hasil kualitatif menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental, menghilangkan anggapan bahwa stres atau cemas adalah bentuk kelemahan. Ini penting mengingat remaja berada dalam tahap perkembangan di mana pencarian identitas dan tekanan sosial sangat tinggi. WHO juga menekankan bahwa intervensi edukasi di sekolah

menjadi strategi utama dalam pencegahan masalah mental pada usia remaja, dengan pendekatan yang melibatkan peran aktif siswa, guru, dan lingkungan sekolah [1].

Salah satu kekuatan utama dari kegiatan ini adalah keberhasilan melibatkan guru BK sebagai mitra pelaksana sekaligus pendamping keberlanjutan kegiatan. Keterlibatan guru penting untuk memastikan bahwa siswa memiliki akses jangka panjang terhadap dukungan psikososial. Menurut penelitian Nasution dan Fitri (2023), integrasi program edukasi mental ke dalam sistem bimbingan konseling sekolah mampu menurunkan risiko kecemasan akademik dan burnout pada siswa [12]. Hal ini juga sejalan dengan temuan dari Safitri dan Prasetya (2021), yang menyatakan bahwa keterlibatan aktif guru BK dalam program literasi kesehatan mental berkontribusi terhadap peningkatan ketahanan psikologis siswa di lingkungan sekolah [13]. Namun demikian, kegiatan ini juga memiliki keterbatasan. Durasi yang singkat membuat materi hanya dapat disampaikan secara umum, belum menjangkau aspek yang lebih spesifik seperti manajemen konflik interpersonal, penyusunan strategi coping jangka panjang, atau pelatihan peer counselor. Oleh karena itu, diperlukan program lanjutan secara periodik, misalnya dalam bentuk klub kesehatan mental, pelatihan konselor sebaya, atau sesi reflektif bulanan. Program berkelanjutan ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial dan dukungan timbal balik antar siswa (Widodo & Nurhayati, 2022) [14]. Selain itu, menurut Kartikasari dan Mulyani (2023), pendekatan berbasis kelompok seperti peer support group dan klub kesehatan mental terbukti meningkatkan resiliensi, mengurangi perasaan isolasi, serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih suportif [15].

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis sekolah tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih peduli dan responsif terhadap kondisi psikologis siswa. Intervensi sederhana, jika dilakukan secara konsisten dan kolaboratif, dapat menjadi landasan kuat dalam pencegahan gangguan mental sejak dini.

5. KESIMPULAN

Edukasi kesehatan mental pada siswa SMA Muhammadiyah Lubuk Pakam berhasil meningkatkan pemahaman dan kepedulian siswa terhadap kondisi psikologisnya. Pada saat *pre test* rata-rata pengetahuan peserta tentang kesehatan mental sebesar 39,6 meningkat menjadi 92,0 pada saat *post test*. Kegiatan ini memberi dampak positif terhadap kesiapan siswa dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi cikal bakal penguatan layanan kesehatan mental di sekolah secara sistematis dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, dan seluruh dewan guru SMA Muhammadiyah Lubuk Pakam yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Kami juga menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh siswa peserta kegiatan yang telah berpartisipasi secara aktif, terbuka, dan antusias dalam seluruh rangkaian edukasi kesehatan mental ini. Partisipasi mereka menjadi bagian penting dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan dan memberikan gambaran nyata akan pentingnya perhatian terhadap kesehatan psikologis remaja di lingkungan sekolah. Tak lupa, kami mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dan pihak pendukung yang telah memberikan dukungan moril dan material, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi siswa, sekolah, dan masyarakat secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization. Adolescent mental health [Internet]. Geneva: WHO; 2021 [cited 2025 Jun 18]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- [2] Thapar A, Pine DS, Leckman JF, Scott S, Snowling MJ, Taylor E. Mental health disorders in children and adolescents. In: Rutter's Child and Adolescent Psychiatry. 6th ed. Hoboken: Wiley-Blackwell; 2021. p. 27–42.
- [3] Sari YA, Purba RD. Tingkat literasi kesehatan mental pada remaja di sekolah menengah atas. J Psikol Klin dan Kesehat Ment. 2023;12(1):54–63.
- [4] Jorm AF. Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. Am Psychol. 2020;75(8):1111–22.
- [5] Wibowo A, Permana Y. Pengaruh Metode Role Play terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Mental Siswa. Jurnal Promkes. 2023;11(2):142–9.
- [6] Nasir A, Widodo Y, Hanifah N. Model Interaktif untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Remaja Sekolah. J Kesehat Masy. 2022;18(1):45–52.

- [7] Cimini MD, Martin JL, Brookings JB. Enhancing mental health literacy in adolescents through interactive school-based education. *J School Health*. 2021;91(2):125–32.
- [8] Pratama D, Suryani E. Tingkat Stres dan Kecemasan Akademik Siswa SMA: Tinjauan pada Kelas XI dan XII. *J Psikol Remaja*. 2023;5(1):10–8.
- [9] Wei Y, McGrath PJ, Kutcher S. Measurement properties of tools measuring mental health knowledge: A systematic review. *BMC Psychiatry*. 2020;20(1):297.
- [10] Novita H, Permana LA, Widodo A. Efektivitas edukasi kesehatan mental melalui media audiovisual terhadap peningkatan literasi psikologis remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*. 2021;9(2):112–20.
- [11] Hidayah N, Sari PN. Komunikasi kesehatan mental pada remaja: Studi fenomenologi siswa SMA. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. 2022;20(1):45–53.
- [12] Nasution, H., & Fitri, M. Integrasi edukasi mental dalam layanan bimbingan konseling untuk menurunkan kecemasan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*. 2023;19(2), 101–110.
- [13] Safitri, A., & Prasetya, H. Peran guru BK dalam meningkatkan literasi kesehatan mental siswa SMA. *Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan*. 2021; 5(1), 55–67.
- [14] Widodo, S., & Nurhayati, R. Efektivitas program klub kesehatan mental dalam meningkatkan keterampilan sosial remaja. *Jurnal Kesehatan Jiwa Remaja*. 2022. 7(3), 210–218.
- [15] Kartikasari, F., & Mulyani, R. Peran peer support group dalam meningkatkan resiliensi psikologis siswa sekolah menengah. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Pendidikan*. 2023. 11(1), 45–53.