



PENYULUHAN TENTANG KESEHATAN MENTAL REMAJA DENGAN TEMA “FROM HEART TO HEART: NURTURING MENTAL HEALTH IN FAMILIES FOR A STRONGER GENERATION” DI SMK KESEHATAN FAJAR KENCANA KABUPATEN BANDUNG BARAT

Bagja Angga Sukma¹, Aan Somana², Anfira³

^{1,2,3}STIKES Budi Luhur Cimahi



***Corresponding author**

Bagja Angga Sukma

Email: bagja.angga.1@gmail.com

HP: +62 859-4673-9250

Kata Kunci:

Penyuluhan;
Kesehatan;
Mental;
Remaja;
Stigma;

Keywords:

Counseling;
Health;
Mental;
Adolescents;
Stigma;

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang semakin mendapatkan perhatian dalam konteks pendidikan, terutama bagi remaja yang menghadapi tekanan akademik dan sosial. Penyuluhan kesehatan mental dengan tema "From Heart to Heart: Nurturing Mental Health in Families for a Stronger Generation" diadakan untuk meningkatkan pemahaman siswa SMK Kesehatan Fajar Kencana Bandung Barat terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini dirancang untuk mengurangi stigma, meningkatkan kesadaran deteksi dini, dan mempromosikan perilaku yang mendukung kesehatan mental melalui seminar, diskusi interaktif, dan roleplay. Evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap kesehatan mental. Penyuluhan kesehatan mental ini diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

ABSTRACT

Mental health is one aspect that is gaining increasing attention in the context of education, especially for adolescents facing academic and social pressures. Mental health counseling with the theme "From Heart to Heart: Nurturing Mental Health in Families for a Stronger Generation" was held to increase the understanding of students of SMK Kesehatan Fajar Kencana West Bandung on the importance of maintaining mental health. The activity was designed to reduce stigma, increase awareness of early detection, and promote behaviors that support mental health through seminars, interactive discussions, and roleplays. Evaluation of the activity showed an increase in participants' understanding of mental health. This mental health counseling is expected to have a long-term impact.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi bagian penting dari kesejahteraan individu yang berdampak pada kemampuan seseorang untuk berfungsi secara produktif dalam kehidupan sehari-hari. Data dari World Health Organization (2021) menyebutkan bahwa sekitar 10-20% remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Di Indonesia, fenomena serupa juga ditemukan, terutama di kalangan siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) yang kerap menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional.

Sebagai institusi pendidikan yang berbasis kesehatan, SMK Kesehatan Fajar Kencana Bandung Barat memiliki tanggung jawab untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya kesehatan mental. Namun, stigma yang masih melekat dan kurangnya pemahaman siswa tentang cara mengatasi stres menjadi tantangan utama dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat. Seminar ini dirancang untuk memberikan edukasi, membuka dialog tentang kesehatan mental, dan melibatkan siswa secara aktif dalam kegiatan yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada Senin, 18 November 2024, di SMK Kesehatan Fajar Kencana Bandung Barat. Penyuluhan dirancang menggunakan pendekatan edukatif dan interaktif, yang meliputi ceramah, diskusi tanya jawab, dan demonstrasi roleplay. Sebelum penyuluhan, dilakukan sesi *ice breaking* untuk mencairkan suasana dan promosi kampus oleh tim PMB STIKes Budi Luhur Cimahi. Materi yang disampaikan mencakup pengelolaan stres, deteksi dini gangguan mental, dan pentingnya gaya hidup sehat. Siswa juga diberikan kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam praktik roleplay, yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang cara menghadapi situasi kesehatan mental yang umum terjadi di kalangan remaja.

HASIL PEMBAHASAN

a. Pembukaan

Kegiatan penyuluhan kesehatan mental dengan tema "From Heart to Heart: Nurturing Mental Health in Families for a Stronger Generation" dilaksanakan pada Senin, 18 November 2024, di SMK Kesehatan Fajar Kencana, Bandung Barat. Acara diawali dengan sesi pembukaan yang mencakup sambutan dari perwakilan sekolah, ketua pelaksana, dan koordinator mata kuliah. Sambutan ini menekankan pentingnya penyuluhan kesehatan mental untuk siswa sebagai upaya meningkatkan kesadaran dan mengurangi stigma terkait kesehatan mental. Pembukaan juga diisi dengan pengenalan tim pelaksana dan pemaparan tujuan utama kegiatan. Kehangatan sambutan dari pihak sekolah menunjukkan apresiasi terhadap program ini sebagai langkah positif dalam menciptakan generasi yang lebih kuat secara emosional.

b. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode edukatif dan interaktif. Dimulai dengan sesi promosi kampus oleh tim PMB STIKes Budi Luhur Cimahi, acara

dilanjutkan dengan materi utama yang mencakup pengelolaan stres, deteksi dini gangguan mental, dan cara menjaga kesehatan mental. Salah satu sesi yang paling menarik adalah roleplay yang bertujuan memberikan simulasi praktis dalam menghadapi situasi kesehatan mental. Selain itu, siswa diberikan kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab.

Materi disampaikan oleh dosen dan difasilitasi oleh tim panitia, sehingga suasana menjadi dinamis dan menarik perhatian siswa. Acara juga diwarnai dengan terapi musik sebagai bentuk relaksasi, serta pembagian doorprize yang membuat siswa semakin antusias. Penyuluhan ini diakhiri dengan post-test untuk mengevaluasi pemahaman peserta, menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa terkait kesehatan mental.

c. Evaluasi

Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan lancar dengan partisipasi aktif dari siswa. Evaluasi menunjukkan bahwa sesi roleplay dan diskusi interaktif menjadi momen paling berkesan, berhasil menarik perhatian dan memberikan pemahaman mendalam kepada siswa. Namun, terdapat beberapa kendala teknis, seperti keterlambatan beberapa peserta yang sedikit mengganggu jalannya acara. Koordinasi antar panitia juga menjadi catatan penting, terutama dalam pembagian tugas dan pengelolaan waktu.

Meskipun demikian, upaya keras tim panitia untuk mempersiapkan acara ini patut diapresiasi. Dokumentasi dan laporan pasca-kegiatan memberikan masukan berharga untuk penyelenggaraan program serupa di masa depan. Dengan perbaikan pada aspek teknis dan koordinasi, kegiatan semacam ini dapat terus memberikan dampak positif bagi siswa.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang kesehatan mental remaja



Gambar 2. Post-Test kesehatan mental pada



Gambar 3. Simulasi Terapi Sesi Musik Relaksasi



Gambar 4. Tanya Jawab



Gambar 5. Fun Games



Gambar 6. Pembagian DoorPrize

KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan mental dengan tema "From Heart to Heart: Nurturing Mental Health in Families for a Stronger Generation" berhasil memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Selain memberikan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil mengurangi stigma yang sering menjadi penghalang bagi siswa untuk berbicara tentang masalah mental mereka. Meskipun ada beberapa kendala teknis, seminar ini memberikan pelajaran berharga untuk pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang. Dengan persiapan yang lebih matang dan koordinasi yang lebih baik, diharapkan program ini dapat terus memberikan manfaat yang lebih besar dalam menciptakan generasi yang sehat, tangguh, dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Mizaniah, S., Nur Aisyah, W., Nugrahani, N., Safira, D., Wafiq Haifa, N., Pertiwi, H., Andini, G., Kurnia Herlambang, A., Amani Jaudah, H., Raisa Zharfan, F., Ery Setiyawati, M., Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2024). Penyuluhan Untuk Meningkatkan Pemahaman Mengenai Kesehatan Mental Terhadap Siswa Kelas 7B SMP Negeri 223 Jakarta. *Marina Ery Setiyawati Journal of Human And Education*, 4(3), 158–165.
- Nur Haryanti, A., Bintang Syah Putra, M., Larasati, N., Nureel Khairunnisa, V., & Dyah Dewi, L. A. (2024). Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya. *Student Research Journal*, 2, 28–40. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Sartika, D., & Yusda, I. F. (2024). PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL TERHADAP SIKAP REMAJA DI SMA INSHAFUDDIN BANDA ACEH TAHUN 2023.5(September), 9621–9627.