



PENINGKATAN LITERASI KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI PROGRAM PENYULUHAN DI SMP NEGERI 8 KOTA BENGKULU

Susilawati¹, M.Bagus Andrianto², Nurhayati³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Bengkulu



*Corresponding author

Susilawati

Email : susilawati@umb.ac.id

HP: +62 813-7338-0865

Kata Kunci:

Kesehatan mental;

Remaja;

Pengetahuan;

Penyuluhan;

Sekolah;

Keywords:

Mental health;

Adolescents;

Knowledge;

Counseling;

School;

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan mental pada remaja menjadi isu yang semakin penting seiring dengan meningkatnya tekanan sosial, akademik, dan emosional yang mereka hadapi. Kurangnya pemahaman dan literasi mengenai kesehatan mental dapat menyebabkan rendahnya kemampuan remaja dalam mengelola stres, mengenali gangguan psikologis, dan mencari bantuan yang tepat. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental siswa di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu melalui kegiatan penyuluhan yang interaktif dan edukatif. Metode pelaksanaan mencakup ceramah, diskusi kelompok, dan simulasi kasus untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa dalam menghadapi isu kesehatan mental. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap konsep dasar kesehatan mental, faktor risiko, serta strategi pencegahan dan penanganannya. Program ini diharapkan dapat menjadi upaya preventif dalam membentuk remaja yang lebih tanggap, peduli, dan resilien terhadap permasalahan mental yang mungkin mereka hadapi.

ABSTRACT

Mental health issues among adolescents have become an increasingly significant concern due to growing social, academic, and emotional pressures. A lack of understanding and literacy in mental health can result in adolescents' poor ability to manage stress, recognize psychological disorders, and seek appropriate help. This community service program aimed to enhance mental health literacy among students at SMP Negeri 8 Kota Bengkulu through interactive and educational outreach activities. The implementation methods included lectures, group discussions, and case simulations designed to improve students' knowledge, attitudes, and skills in dealing with mental health issues. The results indicated



an increase in students' understanding of basic mental health concepts, risk factors, as well as prevention and coping strategies. This program is expected to serve as a preventive effort in fostering adolescents who are more responsive, empathetic, and resilient to potential mental health challenges.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami masa transisi penting dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek biologis, psikologis, dan sosial. Perubahan ini tidak hanya memengaruhi pola pikir dan perilaku, tetapi juga menjadikan remaja lebih rentan terhadap permasalahan kesehatan mental seperti kecemasan, stres, depresi, dan gangguan penyesuaian sosial (Patalay & Fitzsimons, 2018). Perkembangan yang kompleks ini, apabila tidak diimbangi dengan pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental, dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik, hubungan sosial, dan kualitas hidup remaja secara keseluruhan. Dalam konteks global, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 10–20% anak dan remaja mengalami gangguan mental, dan sebagian besar dari mereka tidak memperoleh bantuan atau intervensi profesional secara memadai (Barry et al., 2015). Fenomena ini juga tercermin di Indonesia, di mana keterbatasan pemahaman remaja terhadap kesehatan mental menjadi salah satu hambatan utama dalam deteksi dan penanganan dini terhadap gangguan kejiwaan.

Salah satu konsep penting yang berkaitan erat dengan isu ini adalah literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental mencakup pengetahuan dan pemahaman seseorang mengenai gangguan mental, kemampuan untuk mengenali tanda-tandanya, serta keterampilan untuk mencari bantuan yang sesuai dan mengurangi stigma yang melekat pada isu-isu kesehatan jiwa (Jorm, 2015). Menurut (Kutcher et al., 2016), literasi kesehatan mental tidak hanya penting untuk individu yang mengalami gangguan, tetapi juga berperan besar dalam mendorong lingkungan sosial yang suportif dan responsif terhadap permasalahan psikologis. Namun, penelitian menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental di kalangan remaja masih tergolong rendah, bahkan di negara maju. Di Indonesia, penelitian (Mawaddah & Prastya, 2023) mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa sekolah menengah pertama belum mampu mengidentifikasi gejala gangguan mental dan masih memandang isu kesehatan jiwa dengan stigma negatif. Kurangnya pendidikan formal yang membahas kesehatan mental secara sistematis menjadi salah satu penyebab rendahnya tingkat pemahaman tersebut.

Pendidikan kesehatan mental melalui program penyuluhan di sekolah terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan memperkuat perilaku pencarian bantuan di kalangan remaja. Program berbasis sekolah juga mampu menurunkan tingkat stigma serta menciptakan iklim psikososial yang mendukung bagi para siswa (O'Reilly et al., 2018). Intervensi semacam ini dinilai lebih relevan dan mudah diterima karena dilaksanakan dalam lingkungan tempat siswa menghabiskan sebagian besar waktunya. Sekolah menjadi tempat strategis untuk penerapan intervensi kesehatan mental karena siswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka di lingkungan ini, karena ketersediaan

akses menyatakan bahwa intervensi berbasis sekolah layak dan efektif dalam meningkatkan ketahanan psikologis remaja (Werner-Seidler et al., 2021).

Melihat pentingnya isu tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam bentuk program penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental siswa di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu. Sekolah ini dipilih berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan belum adanya program penyuluhan sistematis terkait kesehatan mental. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental serta membangun sikap terbuka dalam menghadapi isu-isu psikologis di lingkungan sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja, khususnya siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu. Metode yang diterapkan bersifat edukatif dan partisipatif, dengan tujuan mendorong keterlibatan aktif peserta dalam memahami isu-isu psikologis yang relevan dengan kehidupan mereka.

Tahapan kegiatan dimulai dengan proses koordinasi bersama pihak sekolah guna memperoleh persetujuan pelaksanaan, menentukan peserta sasaran, serta menyusun agenda kegiatan secara sistematis. Tim pelaksana kemudian menyusun materi penyuluhan yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan kognitif dan emosional remaja. Materi yang dikembangkan mencakup konsep dasar kesehatan mental, faktor risiko gangguan psikologis, gejala yang lazim dijumpai, serta strategi pencegahan dan penanganan awal yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Perumusan materi ini mengacu pada pendekatan yang dikembangkan oleh (Fatimah et al., 2024), yang menekankan pentingnya penyusunan konten edukatif yang relevan secara usia dan kontekstual.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan interaktif, yang mencakup ceramah, diskusi kelompok kecil, sesi tanya jawab, serta simulasi sederhana. Simulasi tersebut menggambarkan situasi yang umum dialami remaja, seperti tekanan akademik, permasalahan dalam pergaulan, serta konflik interpersonal. Tujuan dari metode ini adalah untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan berpikir kritis, dan keterampilan pemecahan masalah peserta dalam merespons tekanan psikologis secara sehat. Efektivitas pendekatan ini sejalan dengan temuan (Pramuditia & Saputra, 2025), yang menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis interaksi dan partisipasi aktif dapat meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap isu kesehatan mental.

Untuk memperkuat informasi yang telah disampaikan, peserta diberikan leaflet berisi materi ringkas terkait kesehatan mental remaja sebagai media penguatan pembelajaran mandiri. Evaluasi hasil kegiatan dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui pemberian pre-test dan post-test guna mengukur tingkat peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan. Instrumen ini terdiri dari soal pilihan ganda yang mencerminkan isi materi yang telah disampaikan. Penerapan model evaluasi ini merujuk pada studi (Ibrahim et al., 2025), yang menunjukkan peningkatan signifikan pada skor peserta setelah intervensi edukatif serupa.

Sementara itu, evaluasi kualitatif dilakukan dengan menyebarkan kuesioner sikap berbasis skala Likert serta melakukan observasi terhadap perubahan perilaku siswa, baik oleh tim pelaksana maupun guru pendamping. Aspek yang diamati meliputi keterbukaan dalam berdiskusi mengenai isu emosional, kepedulian terhadap teman sebaya, serta kemampuan mengelola stres dalam konteks sekolah. Metode ini sejalan dengan temuan (Demiyati et al., 2024), yang menegaskan bahwa perubahan sikap dan perilaku sosial merupakan indikator penting dalam mengukur efektivitas program penyuluhan di lingkungan pendidikan.

Keberhasilan program diukur melalui beberapa indikator, antara lain peningkatan skor post-test minimal 30% dibandingkan skor pre-test, peningkatan sikap positif terhadap isu kesehatan mental pada minimal 80% peserta, serta adanya perubahan perilaku sosial yang tercermin dari observasi guru dan tanggapan siswa dalam diskusi kelompok. Selain itu, dukungan institusional dari pihak sekolah untuk melanjutkan kegiatan serupa atau mengintegrasikan materi kesehatan mental ke dalam program bimbingan konseling juga menjadi indikator keberlanjutan program.

Dengan pendekatan ini, kegiatan pengabdian diharapkan tidak hanya memberikan pengetahuan konseptual, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan perilaku adaptif dan lingkungan sekolah yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja secara berkelanjutan.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada siswa kelas VIII. Proses pelaksanaan dilakukan secara bertahap melalui tahapan perencanaan, penyuluhan, serta evaluasi akhir. Berdasarkan hasil evaluasi kuantitatif dan kualitatif, kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Peningkatan pengetahuan siswa diukur melalui tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test). Rata-rata skor yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan signifikan, dari 56,3 pada pre-test menjadi 83,9 pada post-test. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan dalam menyampaikan materi penyuluhan yang mencakup pemahaman dasar tentang kesehatan mental, pengenalan gejala gangguan psikologis, serta strategi penanganan stres secara adaptif. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sibarani et al., 2023) yang menemukan bahwa penggunaan media leaflet dalam edukasi kesehatan mental efektif meningkatkan pemahaman siswa di tingkat sekolah menengah pertama.

Selain pengukuran secara kuantitatif, pendekatan kualitatif juga digunakan untuk menggali perubahan sikap siswa setelah mengikuti penyuluhan. Berdasarkan hasil kuesioner dan wawancara, sebanyak 85% siswa menyatakan bahwa mereka menjadi lebih terbuka dalam membicarakan permasalahan emosional serta memahami pentingnya menjaga kesehatan mental. Observasi dari guru pendamping juga menunjukkan adanya peningkatan empati, partisipasi aktif dalam diskusi, serta kemampuan komunikasi siswa. Hal ini selaras dengan temuan (Indari et al., 2023) yang mengungkapkan bahwa pendekatan peer education mampu membentuk sikap remaja secara positif terhadap isu-isu kesehatan mental.

Kegiatan ini dinilai memiliki relevansi yang tinggi dengan kebutuhan siswa, mengingat topik kesehatan mental masih belum menjadi fokus dalam kurikulum sekolah secara umum. Penyuluhan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong refleksi personal dan kesadaran kolektif siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Penyebaran leaflet edukatif sebagai bahan pendukung turut membantu siswa dalam memahami dan mengingat materi yang disampaikan selama penyuluhan.

Dari sisi metode, keunggulan kegiatan ini terletak pada pendekatan yang partisipatif dan interaktif. Melalui diskusi kelompok dan simulasi kasus, siswa tidak hanya menjadi pendengar pasif tetapi juga peserta aktif dalam proses pembelajaran. Namun demikian, beberapa tantangan juga dihadapi selama pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan waktu dan masih adanya stigma sosial yang membuat sebagian siswa enggan terbuka. Tantangan-tantangan ini sesuai dengan apa yang dilaporkan oleh Indari et al. (2023), bahwa stigma terhadap kesehatan mental masih menjadi hambatan utama dalam kegiatan edukatif berbasis sekolah.

Kesulitan pelaksanaan kegiatan tergolong sedang, terutama dalam hal penyesuaian jadwal sekolah dan penyusunan materi yang sesuai dengan tingkat pemahaman siswa. Namun, dengan dukungan dari pihak sekolah dan penggunaan media visual yang menarik serta pendekatan bahasa yang komunikatif, hambatan tersebut dapat diatasi secara efektif.

Kegiatan ini memberikan dampak yang positif dan membuka peluang untuk pengembangan lebih lanjut. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa program ini layak dijadikan model psikoedukasi yang dapat diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan konseling sekolah atau dikembangkan untuk jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Produk luaran berupa leaflet edukatif dan dokumentasi kegiatan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan sarana penyebarluasan informasi kepada masyarakat secara lebih luas.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini telah berhasil memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan literasi kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. Diperlukan kesinambungan kegiatan serupa agar pemahaman dan kesadaran siswa terhadap kesehatan mental dapat terus ditingkatkan secara berkelanjutan.

Tabel 1. Perbandingan Skor Pre Test dan Post Test Siswa

Aspek yang dinilai	Skor pre test	Skor post test	Keterangan
Pengetahuan tentang kesehatan mental	58,0	85,2	Meningkat signifikan



Gambar 1. Penyampaian materi tentang kesehatan mental remaja



Gambar 2. Pemberian hadiah untuk siswa yang bisa menjawab pertanyaan dari tim pengabdian masyarakat



Gambar 3. Foto Bersama tim pengabdian masyarakat dengan siswa SMP Negeri 8 Kota Bengkulu

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang diselenggarakan di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada peserta didik kelas VIII melalui kegiatan penyuluhan berbasis partisipatif dan penyediaan media edukasi cetak. Hasil evaluasi yang dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif menunjukkan adanya peningkatan signifikan baik dalam aspek pengetahuan maupun perubahan sikap siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental.

Penerapan metode pembelajaran yang interaktif serta penggunaan bahasa yang komunikatif mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa selama kegiatan berlangsung. Materi yang disampaikan dinilai relevan dengan kebutuhan remaja, didukung pula oleh keterlibatan guru pendamping dan distribusi leaflet edukatif sebagai media penguat informasi. Meskipun dihadapkan pada beberapa hambatan, seperti keterbatasan waktu dan masih adanya stigma sosial, pelaksanaan kegiatan dapat berjalan secara efektif melalui strategi yang adaptif dan kolaboratif.

Secara umum, kegiatan ini memberikan dampak positif yang nyata dan memiliki potensi untuk direplikasi serta dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari layanan psikoedukasi di lingkungan sekolah. Diperlukan sinergi antar pemangku kepentingan untuk memastikan keberlanjutan program serupa, sehingga upaya peningkatan kesehatan mental di kalangan remaja dapat terlaksana secara konsisten dan menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak SMP Negeri 8 Kota Bengkulu atas kerja sama dan dukungan yang telah diberikan selama proses pelaksanaan kegiatan pengabdian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para siswa yang telah berpartisipasi secara aktif serta kepada guru pendamping yang telah membantu dalam pelaksanaan dan evaluasi kegiatan.

Apresiasi yang sebesar-besarnya juga diberikan kepada institusi dan tim pelaksana yang telah mendukung penyusunan materi, pelaksanaan penyuluhan, dan dokumentasi kegiatan. Tanpa dukungan dan kolaborasi dari berbagai pihak, kegiatan ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R., & Patel, V. (2015). A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *Adolescent Mental Health: Connections to the Community*, 13, 223.
- Demiyati, C., Ilhamsyah, A., Laleda, M. B., Ambarwati, R. A. P., Sativa, S. O., & Andryanto, Y. D. (2024). Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa tentang Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia*, 3(04), 126–130.
- Fatimah, M., Dewi, R. P., & Aini, L. N. (2024). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Generasi Z. *Setia Mengabdikan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 37–44.
- Ibrahim, I., Pelu, M., Cahyawati, S., Salakory, H. S. M., & Matulesy, F. S. (2025). Edukasi Kesehatan Mental Pada Remaja Tingkat Sekolah Di Wilayah Kerja Puskesmas Belakang Soya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 6(1), 1302–1310.
- Indari, I., Asri, Y., Aminah, T., & Rizzal, A. (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.
- Jorm, A. F. (2015). Why we need the concept of “mental health literacy.” *Health Communication*, 30(12), 1166–1168.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158.
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125.
- O'Reilly, M., Svirydzienka, N., Adams, S., & Dogra, N. (2018). Review of mental health promotion interventions in schools. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(7), 647–662.
- Patalay, P., & Fitzsimons, E. (2018). Development and predictors of mental ill-health and wellbeing from childhood to adolescence. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(12), 1311–1323.
- Pramuditia, A., & Saputra, M. I. T. (2025). PERSEPSI MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA INFORMASI YANG DIBAGIKAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM@ SOCIALCONNECT. ID. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Terpadu*, 9(1).
- Sibarani, A. A. R., Lestari, A. A., Rizki, A. A., Ramadhani, L., Vovo, R., Afrianda, S. M., & Nisrina, N. (2023). Edukasi Kesehatan Mental Remaja Menggunakan Media Leaflet Pada Anak Sekolah Menengah Pertama. *Surya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 122–126.
- Werner-Seidler, A., Spanos, S., Calear, A. L., Perry, Y., Torok, M., O'Dea, B., Christensen, H., & Newby, J. M. (2021). School-based depression and anxiety prevention programs: An updated systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 89, 102079.