



PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN JIWA REMAJA MELALUI EDUKASI “JIWA SEHAT MASA DEPAN CERAH” DI SMA NEGERI 4 KOTA BENGKULU

Susilawati¹, Lussyefrida Yanti², Larra Fredrika³, Noverianto⁴
^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Bengkulu



***Corresponding author**

Email : susilawati@umb.ac.id
HP: 081373380865

Kata Kunci:

Kesehatan jiwa;
Remaja;
Promosi Kesehatan;
Edukasi;
Sekolah;

Keywords:

Mental Health;
Adolescent;
Health Promotion;
Education;
School;

ABSTRAK

Kesehatan jiwa merupakan salah satu komponen penting dalam pembentukan kualitas hidup remaja. Berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial pada masa remaja meningkatkan risiko terjadinya stres, kecemasan, maupun gangguan emosional apabila tidak disertai kemampuan adaptasi yang baik. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan jiwa menyebabkan remaja sering kali tidak mampu mengenali maupun mengelola masalah psikologis yang dialaminya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan jiwa melalui program edukasi "Jiwa Sehat Masa Depan CERAH". Kegiatan dilaksanakan di SMAN 4 Kota Bengkulu pada tanggal 24 Juli 2025 dengan melibatkan 28 siswa kelas XG. Metode yang digunakan meliputi survei awal, penyuluhan kesehatan menggunakan media presentasi dan leaflet, diskusi interaktif, sesi tanya jawab, serta evaluasi pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara aktif, mampu menjelaskan kembali konsep dasar kesehatan jiwa, faktor yang memengaruhi kesehatan mental, serta strategi menjaga kesehatan jiwa dalam kehidupan sehari-hari. Antusiasme peserta selama diskusi dan evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan jiwa. Program edukasi ini menjadi salah satu bentuk promosi kesehatan berbasis sekolah yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan jiwa remaja sehingga diharapkan dapat mendukung terbentuknya generasi yang sehat secara mental dan produktif.

ABSTRACT

Abstrak bahasa Inggris ditulis dengan format Italic. Mental health is an essential component in shaping adolescents'



quality of life. Biological, psychological, and social changes during adolescence increase the risk of stress, anxiety, and emotional problems if not accompanied by adequate coping skills. Limited knowledge regarding mental health often prevents adolescents from recognizing and managing psychological problems appropriately. This community service program aimed to improve adolescents' knowledge and awareness regarding mental health through the "Healthy Mind, Bright Future" educational program. The activity was conducted at SMAN 4 Bengkulu City on July 24, 2025, involving 28 tenth-grade students. The program consisted of an initial survey, health education using presentations and leaflets, interactive discussions, question-and-answer sessions, and participant evaluation. The results indicated that participants actively engaged throughout the activity and demonstrated improved understanding of mental health concepts, influencing factors, and strategies for maintaining mental well-being. The participants' enthusiasm during discussions and evaluations reflected increased knowledge and awareness of mental health issues. This school-based mental health promotion program effectively improved adolescents' mental health literacy and may contribute to developing mentally healthy and productive future generations.

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan salah satu komponen penting dalam kesehatan yang berpengaruh terhadap kemampuan individu untuk berpikir, mengelola emosi, berinteraksi dengan orang lain, serta beradaptasi terhadap berbagai perubahan dalam kehidupan. Pada masa remaja, kesehatan jiwa menjadi perhatian penting karena periode ini merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional yang berlangsung secara cepat. Apabila remaja tidak mampu beradaptasi secara optimal terhadap berbagai perubahan tersebut, maka risiko terjadinya masalah kesehatan jiwa akan meningkat dan dapat berdampak pada prestasi akademik, hubungan sosial, serta kualitas hidup di masa depan (Afendy et al., 2024);(Coughlan et al., 2024).

Masalah kesehatan jiwa pada remaja masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di berbagai negara. Tinjauan sistematis yang dilakukan oleh (McPhail et al., 2024) menunjukkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan jiwa, namun sebagian besar belum memperoleh bantuan profesional. Rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan jiwa dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan jiwa, stigma terhadap gangguan mental, keterbatasan akses pelayanan, serta rendahnya perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan jiwa perlu menjadi prioritas dalam upaya promotif dan preventif, terutama pada kelompok remaja.

Di Indonesia, permasalahan kesehatan jiwa remaja juga memerlukan perhatian yang serius. Hasil penelitian mengenai kesehatan jiwa remaja Indonesia menunjukkan bahwa masalah psikologis masih banyak ditemukan pada kelompok usia sekolah dan berkaitan dengan tekanan akademik, hubungan sosial, penggunaan media digital, serta kondisi lingkungan keluarga. Berbagai masalah tersebut berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis remaja apabila tidak ditangani melalui upaya promotif dan preventif yang berkesinambungan. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan jiwa sejak usia sekolah menjadi salah satu strategi yang penting untuk mencegah berkembangnya masalah kesehatan jiwa pada masa dewasa.

Salah satu pendekatan yang banyak direkomendasikan dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja adalah *mental health literacy*. Konsep ini mengacu pada kemampuan individu dalam mengenali masalah kesehatan jiwa, memahami faktor risiko dan penyebabnya, mengetahui pilihan penanganan yang tersedia, serta memiliki kemampuan untuk mencari bantuan profesional ketika menghadapi masalah psikologis. (Afendy et al., 2024) melalui *systematic literature review* melaporkan bahwa tingkat *mental health literacy* remaja di berbagai negara masih bervariasi dan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, budaya, serta akses terhadap informasi kesehatan. Kajian tersebut juga menunjukkan bahwa program edukasi berbasis sekolah merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan jiwa sekaligus mengurangi stigma terhadap gangguan mental.

Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk melaksanakan promosi kesehatan jiwa karena sebagian besar aktivitas remaja berlangsung di lingkungan pendidikan. Intervensi kesehatan jiwa berbasis sekolah tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan jiwa, tetapi juga membantu membangun sikap positif terhadap individu dengan gangguan mental, meningkatkan perilaku mencari bantuan, serta memperkuat kemampuan siswa dalam mengenali tanda-tanda awal masalah psikologis. Penelitian (Wei et al., 2024) menunjukkan bahwa program *school-based mental health literacy* yang diberikan kepada siswa sekolah menengah mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai kesehatan jiwa secara signifikan setelah intervensi diberikan. Selain itu, (Zachik et al., 2025) melalui *scoping review* menyimpulkan bahwa sebagian besar program literasi kesehatan jiwa berbasis sekolah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku mencari bantuan pada remaja.

Program promosi kesehatan jiwa di sekolah perlu didukung oleh lingkungan belajar yang kondusif karena iklim sekolah berperan penting dalam membentuk perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*) pada remaja. Penelitian oleh (Setia Lesmana & Chung, 2024) menunjukkan bahwa iklim sekolah yang positif berpengaruh terhadap peningkatan *mental health literacy* dan penurunan stigma terhadap masalah kesehatan jiwa, sehingga mendorong remaja untuk lebih terbuka dalam mencari pertolongan ketika menghadapi permasalahan psikologis. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa keberhasilan promosi kesehatan jiwa tidak hanya dipengaruhi oleh materi edukasi yang diberikan, tetapi juga oleh dukungan lingkungan sekolah yang mampu menciptakan rasa aman dan nyaman bagi peserta didik.

Selain dukungan lingkungan sekolah, penyediaan media edukasi yang sesuai dengan karakteristik remaja juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan literasi kesehatan jiwa. Penelitian (Sutiawati et al., 2024) menunjukkan bahwa penggunaan

media video dan leaflet dalam edukasi kesehatan jiwa mampu meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan dibandingkan sebelum intervensi. Media pembelajaran yang menarik, interaktif, dan mudah dipahami membantu siswa memahami konsep kesehatan jiwa, mengenali tanda-tanda awal gangguan psikologis, serta meningkatkan kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara mental. Oleh karena itu, pemilihan metode dan media edukasi yang tepat perlu menjadi perhatian dalam pelaksanaan program promosi kesehatan di sekolah.

Pengembangan materi edukasi kesehatan jiwa juga perlu disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik dan konteks lingkungan sekolah. (Novianty & Rachel, 2024) mengembangkan modul literasi kesehatan jiwa dasar untuk remaja di lingkungan sekolah yang mencakup aspek kesehatan fisik, emosional, kognitif, sosial, dan kesehatan jiwa. Hasil pengembangan tersebut menunjukkan bahwa modul memiliki validitas isi yang baik dan dapat digunakan sebagai media psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan jiwa remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi yang terstruktur dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja akan mendukung efektivitas kegiatan promosi kesehatan jiwa di lingkungan sekolah.

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan jiwa berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan *mental health literacy*, implementasi program tersebut di berbagai sekolah di Indonesia masih belum merata. Keberhasilan program tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas materi edukasi, tetapi juga oleh dukungan lingkungan sekolah, keterlibatan guru, serta kolaborasi dengan tenaga kesehatan dalam pelaksanaan kegiatan promotif dan preventif. (Kutcher et al., 2016) menyatakan bahwa program literasi kesehatan jiwa yang diintegrasikan dalam kegiatan sekolah mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara berkelanjutan apabila didukung oleh guru yang telah mendapatkan pelatihan dan kebijakan sekolah yang mendukung. Selain itu, (Ojio et al., 2021) juga melaporkan bahwa keberhasilan program promosi kesehatan jiwa di sekolah memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui keterlibatan seluruh warga sekolah agar tercipta lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental peserta didik.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut dapat dipahami bahwa sekolah memiliki peran strategis dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai kesehatan jiwa. Namun demikian, berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi dengan pihak SMAN 4 Kota Bengkulu, diketahui bahwa kegiatan edukasi kesehatan jiwa belum pernah dilaksanakan secara khusus dan berkelanjutan. Siswa mulai menghadapi berbagai tantangan perkembangan, seperti penyesuaian terhadap lingkungan sekolah, meningkatnya tuntutan akademik, interaksi dengan teman sebaya, serta penggunaan media digital yang semakin intensif. Di sisi lain, sekolah memiliki potensi yang mendukung pelaksanaan kegiatan, antara lain adanya dukungan kepala sekolah dan guru, tersedianya sarana pembelajaran, serta antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan edukasi. Kondisi tersebut menjadi peluang untuk melaksanakan program promosi kesehatan jiwa sebagai upaya meningkatkan literasi kesehatan jiwa pada remaja.

Berdasarkan hasil kajian literatur dan identifikasi kondisi mitra tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara efektivitas program edukasi kesehatan jiwa yang telah dibuktikan dalam berbagai penelitian dengan implementasinya di lingkungan sekolah, khususnya di SMAN 4 Kota Bengkulu. Oleh

karena itu, rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masih terbatasnya pengetahuan siswa mengenai kesehatan jiwa serta belum optimalnya pelaksanaan edukasi kesehatan jiwa di lingkungan sekolah. Adapun tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SMAN 4 Kota Bengkulu mengenai pentingnya menjaga kesehatan jiwa melalui program edukasi "Jiwa Sehat Masa Depan Cerah", sehingga siswa mampu memahami konsep kesehatan jiwa, mengenali faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, serta menerapkan perilaku yang mendukung kesehatan jiwa dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 4 Kota Bengkulu pada tanggal 24 Juli 2025 dengan sasaran 28 siswa kelas X.G. Kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan jiwa melalui program edukasi "Jiwa Sehat Masa Depan Cerah". Pelaksanaan kegiatan melibatkan 4 dosen dan 5 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu sebagai tim pelaksana.

Metode yang digunakan adalah promosi kesehatan melalui penyuluhan dengan pendekatan partisipatif. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, tim melakukan koordinasi internal, penyusunan materi penyuluhan, survei lokasi, serta koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu, sasaran, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Tahap ini dilaksanakan selama periode persiapan sebelum kegiatan berlangsung.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan penyampaian tujuan kegiatan kepada peserta. Selanjutnya, tim memberikan edukasi mengenai konsep kesehatan jiwa, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, tanda-tanda gangguan kesehatan jiwa, serta upaya menjaga kesehatan jiwa dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta didukung media PowerPoint dan leaflet agar materi lebih mudah dipahami oleh peserta. Selama kegiatan berlangsung, siswa didorong untuk berpartisipasi aktif melalui sesi diskusi dan berbagi pengalaman sehingga tercipta komunikasi dua arah antara narasumber dan peserta.

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat ketercapaian tujuan kegiatan. Evaluasi menggunakan pendekatan deskriptif melalui observasi terhadap partisipasi peserta selama penyuluhan, sesi tanya jawab, dan pemberian beberapa pertanyaan lisan setelah penyampaian materi untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman siswa mengenai kesehatan jiwa. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi: (1) meningkatnya pengetahuan siswa tentang pengertian dan pentingnya kesehatan jiwa; (2) meningkatnya pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental serta cara menjaganya; (3) meningkatnya partisipasi aktif siswa selama proses edukasi; dan (4) tumbuhnya kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga

kesehatan jiwa dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi juga didukung dengan umpan balik dari guru dan pihak sekolah terhadap pelaksanaan kegiatan.

Keberhasilan kegiatan diukur secara kualitatif berdasarkan perubahan pengetahuan dan sikap peserta yang ditunjukkan melalui kemampuan siswa menjawab pertanyaan yang diberikan setelah penyuluhan, keaktifan dalam sesi diskusi, serta antusiasme selama mengikuti kegiatan. Selain itu, pihak sekolah menyampaikan bahwa kegiatan edukasi kesehatan jiwa memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif di lingkungan sekolah.

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Promosi Kesehatan Jiwa

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2025 di SMAN 4 Kota Bengkulu dengan sasaran 28 siswa kelas X.G. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan jiwa melalui program edukasi "Jiwa Sehat Masa Depan Cerah". Tim pelaksana terdiri atas 3 dosen dan 5 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Pelaksanaan kegiatan memperoleh dukungan penuh dari pihak sekolah sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan sesuai dengan rencana.

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh pihak sekolah dan tim pengabdian, dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai pengertian kesehatan jiwa, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, tanda-tanda awal gangguan kesehatan jiwa, serta strategi menjaga kesehatan jiwa dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan tanya jawab sehingga peserta dapat berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Media PowerPoint dan leaflet digunakan untuk membantu siswa memahami materi yang disampaikan secara lebih sistematis.

Hasil Kegiatan

Selama pelaksanaan kegiatan, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap materi yang diberikan. Hal tersebut terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti sesi diskusi, mengajukan pertanyaan, serta memberikan tanggapan terhadap kasus-kasus sederhana yang disampaikan oleh narasumber. Suasana edukasi berlangsung interaktif sehingga memudahkan proses penyampaian informasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan jiwa sejak usia remaja.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan melalui pertanyaan lisan dan diskusi pada akhir kegiatan, sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali pengertian kesehatan jiwa, menyebutkan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, serta mengidentifikasi beberapa cara menjaga kesehatan jiwa dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya menjaga keseimbangan emosional, mengelola stres, serta mencari bantuan kepada guru, orang tua, atau tenaga kesehatan apabila mengalami masalah psikologis.

Tabel

Tabel 1. Indikator Ketercapaian Kegiatan Pengabdian

Indikator	Kondisi Sebelum Kegiatan	Kondisi Setelah Kegiatan
Pengetahuan tentang kesehatan jiwa	Sebagian besar siswa belum memahami konsep kesehatan jiwa secara menyeluruh	Sebagian besar siswa mampu menjelaskan pengertian kesehatan jiwa
Pengetahuan faktor Risiko	Pengetahuan masih terbatas	Siswa mampu menyebutkan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan jiwa
Pengetahuan cara menjaga kesehatan jiwa	Belum mengetahui upaya promotif secara tepat	Siswa mampu menjelaskan cara menjaga kesehatan jiwa dalam kehidupan sehari-hari
Partisipasi siswa	Belum pernah mengikuti edukasi kesehatan jiwa	Siswa aktif mengikuti diskusi, tanya jawab, dan berbagi pengalaman

Catatan: Tabel ini sesuai dengan hasil observasi dan evaluasi deskriptif kegiatan, bukan berdasarkan analisis statistik.

Gambar



Gambar 1. Pembukaan dan penyampaian materi



Gambar 2. Siswa bertanya dan tim pengabdian menjawab pertanyaan



Gambar 3. Penyerahan Bingkisan untuk siswa yang bisa menjawab pertanyaan dari tim pengabdian



Gambar 4 Foto Bersama Tim pengabdian dan Guru-Guru SMA Negeri 4 Kota Bengkulu

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan jiwa melalui metode promosi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya. Pelaksanaan edukasi kesehatan jiwa melalui program "Jiwa Sehat Masa Depan Cerah" menunjukkan bahwa pendekatan promosi kesehatan berbasis sekolah mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan jiwa. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi yang ditunjukkan melalui keaktifan dalam sesi diskusi, tanya jawab, serta kemampuan menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa metode edukasi yang bersifat partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran. Keterlibatan aktif peserta merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan kegiatan promosi kesehatan karena siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk berdiskusi dan menghubungkan materi dengan pengalaman yang mereka alami sehari-hari.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian (Wei et al., 2024) yang menyatakan bahwa program *school-based mental health literacy* secara signifikan meningkatkan pengetahuan kesehatan jiwa, mengurangi stigma terhadap gangguan mental, dan meningkatkan perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) pada remaja. Demikian pula, (Zachik et al., 2025) melalui *scoping review* menyimpulkan bahwa sebagian besar program literasi kesehatan jiwa di sekolah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan kemampuan remaja dalam mengenali masalah kesehatan mental. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa sekolah merupakan lingkungan yang efektif untuk melaksanakan intervensi promotif karena mampu menjangkau remaja dalam jumlah besar secara berkelanjutan.

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh metode penyampaian materi yang menggunakan ceramah interaktif, diskusi, dan media edukasi berupa PowerPoint serta leaflet. Kombinasi metode tersebut memudahkan peserta memahami materi karena informasi disampaikan secara visual, komunikatif, dan disertai kesempatan untuk bertanya secara langsung. Menurut (Novianty & Rachel, 2024), penggunaan media edukasi yang menarik dapat meningkatkan perhatian, pemahaman, dan retensi informasi pada remaja dibandingkan penyampaian materi secara konvensional. Selain itu, menjelaskan bahwa materi edukasi yang disusun sesuai karakteristik perkembangan remaja mampu meningkatkan efektivitas program literasi kesehatan jiwa karena lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh peserta juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan jiwa merupakan salah satu bentuk intervensi promotif yang penting pada kelompok usia remaja. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang cepat sehingga remaja rentan mengalami berbagai permasalahan emosional apabila tidak memiliki kemampuan mengelola stres dan emosi secara adaptif. (Yani et al., 2025) melaporkan bahwa intervensi edukasi kesehatan jiwa yang diberikan secara universal di sekolah mampu meningkatkan *mental health literacy*, memperbaiki sikap terhadap kesehatan mental, serta menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada remaja. Oleh karena itu, pemberian edukasi sejak usia sekolah menjadi salah satu strategi preventif yang penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

Hasil pengabdian ini juga relevan dengan kondisi remaja di Indonesia yang masih menghadapi berbagai tantangan kesehatan mental. (Windarwati et al.,

2024) melaporkan bahwa masalah psikososial pada remaja berkaitan dengan meningkatnya *burnout* akademik, kecanduan *smartphone*, dan penurunan kesehatan jiwa. Sementara itu, (Pham et al., 2024) melaporkan bahwa sekitar sepertiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kegiatan promosi kesehatan jiwa di sekolah merupakan salah satu bentuk intervensi yang relevan dengan kebutuhan remaja saat ini, terutama dalam meningkatkan kemampuan mengenali masalah kesehatan mental serta mendorong perilaku mencari bantuan secara tepat.

Selain memberikan manfaat bagi siswa, kegiatan ini juga memberikan nilai tambah bagi pihak sekolah. Materi edukasi yang disampaikan dapat menjadi sumber informasi bagi guru dalam mendukung pelaksanaan program pembinaan kesehatan peserta didik. Kegiatan ini juga memperkuat sinergi antara perguruan tinggi dan sekolah dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui pengabdian kepada masyarakat.

Meskipun kegiatan berjalan dengan baik, masih terdapat beberapa keterbatasan. Jumlah peserta yang hanya terdiri dari satu kelas menyebabkan hasil kegiatan belum dapat menggambarkan kondisi seluruh siswa di sekolah. Selain itu, evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui observasi, diskusi, dan pertanyaan lisan sehingga belum dapat mengukur besarnya peningkatan pengetahuan secara kuantitatif. Pada kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan desain evaluasi pretest–posttest dengan instrumen yang telah tervalidasi sehingga perubahan pengetahuan dan sikap peserta dapat diukur secara lebih objektif. Kegiatan lanjutan juga dapat dikembangkan melalui pembentukan peer educator, pelatihan guru sebagai fasilitator kesehatan jiwa, serta kolaborasi dengan puskesmas agar promosi kesehatan jiwa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi "Jiwa Sehat Masa Depan Cerah" di SMAN 4 Kota Bengkulu telah terlaksana dengan baik dan mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan jiwa. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta selama kegiatan, keaktifan dalam diskusi, serta kemampuan siswa memahami konsep kesehatan jiwa, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, dan upaya menjaga kesehatan jiwa dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan masih memiliki keterbatasan karena jumlah peserta terbatas dan evaluasi dilakukan secara deskriptif. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak peserta serta menggunakan metode evaluasi yang lebih terukur, seperti pretest dan posttest, agar efektivitas program dapat dinilai secara lebih objektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMAN 4 Kota Bengkulu beserta guru dan siswa kelas X.G yang telah memberikan izin, dukungan, dan berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, khususnya Program Studi Ilmu Keperawatan, atas dukungan yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afendy, P. M., Ahman, A., Setiawati, S., & Nadhirah, N. A. (2024). Mental health literacy in adolescents: A systematic literature review. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 5(2), 105–116.
- Coughlan, E. C., Heyland, L. K., Sheaves, A., Parlee, M., Wiley, C., Page, D., & Hill, T. G. (2024). Characteristics of mental health literacy measurement in youth: a scoping review of school-based surveys. *Discover Mental Health*, 4(1), 24.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158.
- McPhail, L., Thornicroft, G., & Gronholm, P. C. (2024). Help-seeking processes related to targeted school-based mental health services: systematic review. *BMC Public Health*, 24(1), 1217.
- Novianty, A., & Rachel, K. (2024). Development of a basic literacy module for adolescent mental health in school settings. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 11(1), 53–64.
- Ojio, Y., Mori, R., Matsumoto, K., Nemoto, T., Sumiyoshi, T., Fujita, H., Morimoto, T., Nishizono-Maher, A., Fuji, C., & Mizuno, M. (2021). Innovative approach to adolescent mental health in Japan: school-based education about mental health literacy. *Early Intervention in Psychiatry*, 15(1), 174–182.
- Pham, M. D., Wulan, N. R., Sawyer, S. M., Agius, P. A., Fisher, J., Tran, T., Medise, B. E., Devaera, Y., Riyanti, A., & Ansariadi, A. (2024). Mental health problems among Indonesian adolescents: Findings of a cross-sectional study utilizing validated scales and innovative sampling methods. *Journal of Adolescent Health*, 75(6), 929–938.
- Setia Lesmana, M. H., & Chung, M.-H. (2024). Mediating roles of perceived stigma and mental health literacy in the relationship between school climate and help-seeking behavior in Indonesian adolescents. *PLoS One*, 19(5), e0298017.
- Sutiawati, D. N., Suitini, T., Fauziah, M., Purwati, N. H., & Nuraidah, N. (2024). Effectiveness of video and leaflet educational media in increasing adolescent mental health literacy. *JKEP*, 9(1), 93–108.
- Wei, Y., Sha, L., McWeeny, R., Johal, R., Easton, C., Baxter, A., Cao, B., Greenshaw, A., & Carr, W. (2024). Evaluating the effectiveness of a school-based mental health literacy intervention from a comprehensive demographic and social-cognitive perspective. *Scientific Reports*, 14(1), 5901.
- Windarwati, H. D., Lestari, R., Hidayah, R., Ati, N. A. L., Kusumawati, M. W., Wulandari, R. A., & Boyke, B. (2024). Apakah Masalah Psikososial Berhubungan dengan Kesehatan Jiwa, Burnout Akademik, dan Kecanduan Smartphone pada Remaja? *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 483–492.
- Yani, D. I., Chua, J. Y. X., Wong, J. C. M., Pikkarainen, M., & Shorey, S. (2025). The Effects of Universal Educational Interventions in Improving Mental health Literacy, depression, and Anxiety among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 34(1), e13494.



Zachik, C. P., Collica, S. C., White, J., Espinoza, C., Swartz, K. L., & Cataldi, M. L. (2025). Universal, School-Based Mental Health Literacy Programs for Middle School Students: A Scoping Review. *Journal of School Health*, 95(3), 264–279.