



PSIKOEDUKASI KESEHATAN SEKSUAL DAN MENTAL REMAJA MELALUI WADAH PENDIDIKAN DIGITAL DI KOTA BATAM

Eka Fitri Amir¹, Netty Herawaty Purba²

^{1,2} Universitas Awal Bros, Prodi Sarjana Kebidanan



*Corresponding author

Eka Fitri Amir

Email :

ekafitriamir@gmail.com

HP: 087891946888

Kata Kunci:

Digitalisasi;
Psikoedukasi;
Remaja;
Self Esteem;
Seksualitas;

Keywords:

Digitalization;
Psychoeducation;
Adolescents;
Self-esteem;
Sexuality;

ABSTRAK

Remaja merupakan salah satu fase dalam kehidupan manusia yang memiliki pola perkembangan yang cukup kompleks baik dari segi fisik maupun psikologis. Berbagai tantangan yang dihadapi pada masa remaja dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja baik dari faktor internal maupun eksternal. Dengan adanya psikoedukasi berbasis digital diharapkan adanya peningkatan pengetahuan yang akhirnya akan mempengaruhi respon remaja terhadap gangguan Kesehatan mental. Gangguan mental tidak hanya berdampak jangka panjang tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan seksual. Dampaknya tidak hanya melibatkan fungsi biologis, tetapi juga perilaku seksual yang berisiko seperti Seks bebas, Kehamilan yang tidak diinginkan, Aborsi, HIV penyimpangan seksual. dampak lanjutan dari perilaku tersebut dapat menyebabkan Kecemasan dan Stres yang berlebihan. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini berupa psikoedukasi oleh Psikolog untuk mengukur sejauh mana pengetahuan remaja bisa mempengaruhi cara merespon terhadap kondisi mental dan seksual remaja dan pada kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan remaja. Hasil Pengabdian didapatkan hasil setelah diberikan penyuluhan terkait materi Kesehatan mental dan seksual remaja, nilai post test pada kategori tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 20 orang (7,8 %), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 14 orang (5,49 %) dan Pengetahuan Kurang berkurang menjadi 5 orang (1,95%)

ABSTRACT

Adolescence is a stage of human development characterized by complex physical and psychological changes. Various challenges encountered during adolescence may affect adolescents' mental health through both internal and external factors. Digital-based psychoeducation is expected to improve adolescents' knowledge and subsequently influence how they respond to mental health problems. Mental health disorders may have long-term consequences and can also affect sexual health.



Their impacts are not limited to biological functions but may also contribute to risky sexual behaviors, such as premarital or unprotected sexual activity, unintended pregnancy, abortion, HIV infection, and other sexual health problems. These behaviors may subsequently lead to excessive anxiety and stress. This community service activity involved psychoeducation delivered by a psychologist to assess the extent to which adolescents' knowledge influences their responses to mental and sexual health issues. The activity resulted in an improvement in participants' knowledge. Following education on adolescent mental and sexual health, the post-test results showed that the number of participants with a good level of knowledge increased to 20 individuals (7.8%), while 14 participants (5.49%) had a moderate level of knowledge, and the number of participants with a poor level of knowledge decreased to 5 individuals (1.95%).

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok yang membutuhkan informasi kesehatan yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Pengetahuan yang memadai mengenai HIV/AIDS penting untuk membantu remaja memahami cara penularan, pencegahan, dan upaya menjaga kesehatan. Namun, penyampaian informasi yang kurang menarik dapat membuat remaja kurang tertarik mengikuti proses pembelajaran. Media edukasi yang interaktif dapat menjadi alternatif karena memberikan kesempatan kepada peserta untuk belajar melalui aktivitas, interaksi, dan pengulangan informasi. Pada masa remaja terjadi berbagai perubahan pada beberapa aspek perkembangannya karena masa remaja merupakan masa transisi. Perubahan tersebut terjadi pada aspek kognitif, fisik, dan sosioemosinya. Menurut Piaget dalam Santrock (2011), menyatakan bahwa tahap perkembangan kognitif remaja berada pada tahap operasional formal. Selain perkembangan dalam aspek kognitif, remaja juga mengalami perkembangan pada aspek fisik mulai dari kematangan seksual, kematangan fisik, perubahan hormonal, dan mulai terjadinya masa pubertas. Pada masa ini remaja akan mulai merasakan adanya hasrat seksual yang diakibatkan oleh perubahan hormon (Santrock, 2011).

Menurut Erikson (1968) dalam teori psikososialnya, remaja ada pada fase identity vs identity confusion. Pada masa remaja ini juga seseorang mulai tertarik pada lawan jenisnya dan mulai menjalin hubungan romantis (Monks, dkk, 2014). Kemudian Menurut Hurlock (1999), salah satu perkembangan remaja yang lain yaitu pada perkembangan emosi. G. Stanley Hall (1904 dalam Santrock, 2011) menjelaskan mengenai "storm and stress" yang terjadi pada masa remaja sebagai masa yang banyak diwarnai oleh konflik dan perubahan mood. Peluang untuk tumbuh dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial pada remaja memungkinkan mereka mengalami perubahan yang menyimpang seperti mengonsumsi minuman keras, penyalahgunaan obat-obat terlarang, dan aktivitas seksual (Papalia, 2008 dalam Regina, 2015).

Kesehatan mental remaja dibentuk oleh interaksi kompleks dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental secara positif atau negatif. Faktor-faktor ini dapat dikategorikan secara luas ke dalam faktor individu, sosial, lingkungan,

dan struktural. Faktor genetik dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang terhadap, akses ke sumber daya seperti pendidikan, layanan kesehatan, dan aktivitas rekreasi mempengaruhi kesehatan mental, penggunaan smartphone dan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Pengalaman masa lalu seperti perundungan, kekerasan, atau pelecehan dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan mental remaja, serta peran orang tua dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional remaja, (Wewengkang et al., 2023)

Gangguan mental tidak hanya berdampak jangka panjang tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan seksual. Dampaknya tidak hanya melibatkan fungsi biologis, tetapi juga perilaku seksual yang berisiko seperti Seks bebas, Kehamilan yang tidak diinginkan, Aborsi, HIV penyimpangan seksual. dampak lanjutan dari perilaku tersebut dapat menyebabkan Kecemasan dan Stres yang berlebihan. Rasa Bersalah, Malu, dan Penyesalan. Penurunan Kepercayaan Diri dan perasaan tidak berharga. Risiko Depresi dan bahkan pemikiran untuk bunuh diri.

Salah satu unsur penting yang mempengaruhi stress kecemasan depresi atau tekanan mental lain pada remaja adalah dengan self esteem yang tinggi, semua remaja idealnya berpotensi mengontrol self esteem nya. Self esteem merupakan pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri, dapat berupa hal positif maupun negative yang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang. Individu dengan self esteem yang tinggi akan memiliki karakteristik seperti kepercayaan pada kemammouan diri, kebanggan diri, rasa Bahagia, sikap optimis, termotivasi dan rasa berguna bagi diri sendiri dan orang lain sehingga orang dengan self esteem tinggi akan mendorong individu untuk kuat mengatasi dan menghadapi tantangan dan masalah yang ada.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dipilih dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah dengan memberikan Psikoedukasi melalui media digital tentang Kesehatan mental dan seksual remaja serta edukasi langsung bersama psikolog yang dilakukan secara daring. Sasaran dari pemberian psikoedukasi Kesehatan mental dan seksual ini adalah siswi SMKN 7 Kota Batam Kelas X yang berjumlah 39 Orang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari senin tanggal 10 November 2025, Adapun tahapan pelaksanaannya sebagai berikut:

Tahapan Persiapan

Tahap persiapan dilakukan bersama dengan tim pengabdian masyarakat dengan lama waktu persiapan kurang lebih satu bulan. Tim melakukan kordinasi dan FGD dengan mitra terkait permasalahan kemudian mencari solusi. Kemudian diputuskan untuk memberikan psikoedukasi oleh psikolog untuk memberikan gambaran Kesehatan mental kepada remaja sesuai dengan hasil pengkajian Kesehatan remaja di lokasi.

Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di SMKN 7 Kota Batam di Ruang kelas X, setelah semua peserta hadir dalam ruangan, tim memberikan pengarahan terkait pelaksanaan kegiatan yang dimulai Pukul 08.00 WIB hingga selesai. Aebelum memulai psiko edukasi, tim membagikan kuisisioner terkait pengetahuan remaja tentang Kesehatan

mental dan seksual . Peserta kemudian dibekali dengan pengetahuan baru tentang self esteem oleh psikolog setelah itu dilakukan Tanya jawab dan diskusi mendalam serta pemberian apresiasi kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan.

Tahapan Evaluasi

Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan bersedia mengisi kuisioner evaluasi setelah diberikan psikoedukasi.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi daring oleh psikolog dan tim lain berada langsung di Lokasi penelitian yang diselenggarakan melalui platform Zoom Meeting. Kegiatan ini merupakan kolaborasi antara tim psikolog profesional dengan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri dengan fokus utama pada peningkatan pemahaman siswa terkait Kesehatan Mental dan Kesehatan Seksual remaja. Psikoedukasi ini dihadiri oleh total 39 peserta, yang seluruhnya adalah siswa/i dari SMKN yang bersangkutan. Tingkat partisipasi menunjukkan adanya kebutuhan dan minat yang tinggi dari para siswa terhadap topik ini. Sepanjang sesi berlangsung, antusiasme peserta terlihat jelas melalui interaksi aktif dalam sesi tanya jawab dan respons cepat terhadap materi yang disampaikan oleh psikolog.

Untuk mengukur dampak dan tingkat pemahaman awal peserta, sebuah kuesioner pra- dan/atau pasca-kegiatan telah diberikan. Kuesioner ini dirancang khusus untuk menilai pengetahuan dasar siswa terkait isu-isu Kesehatan Mental (seperti *stres, kecemasan, dan cara coping, self esteem*) dan Kesehatan Seksual yang relevan dengan usia mereka. Pelaksanaan kegiatan ini dinilai berhasil dalam memberikan informasi yang relevan dan meningkatkan kesadaran siswa SMKN terhadap pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis dan kesehatan reproduksi/seksual mereka secara bertanggung jawab. Hasil yang di dapatkan berupa peningkatan pengetahuan sebelum diberikan materi Oleh Psikolog.

Tabel 1 . Peningkatan Pengetahuan responden

Pengetahuan	Nilai Pre test	Nilai Post test
Baik	10	20
Cukup	11	14
Kurang	18	5
Total	39	39

Berdasarkan table diatas didapatkan data bahwa jumlah responden dengan tingkat pengetahuan baik saat pre test berjumlah 10 orang (3,9 %), tingkat pengetahuan Cukup sebanyak 11 orang (4,29 %) dan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 18 orang (7,02 %) kemudian setelah diberikan penyuluhan terkait materi Kesehatan mental dan seksual remaja, nilai post test pada kategori tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 20 orang (7,8 %), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 14 orang (5,49 %) dan Pengetahuan Kurang berkurang menjadi 5 orang

(1,95%) Kegiatan Penyuluhan tentang kesehatan mental dan seksual remaja memberikan kontribusi terhadap pengetahuan remaja, maka diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan remaja terjadi juga perubahan pola hidup yang lebih sehat mental dan sehat secara seksual.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini berupa psikoedukasi oleh Psikolog untuk mengukur sejauh mana pengetahuan remaja bisa mempengaruhi cara merespon terhadap kondisi mental dan seksual remaja dan pada kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan remaja. Hasil Pengabdian didapatkan hasil setelah diberikan penyuluhan terkait materi Kesehatan mental dan seksual remaja, nilai post test pada kategori tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 20 orang (7,8 %), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 14 orang (5,49 %) dan Pengetahuan Kurang berkurang menjadi 5 orang (1,95 %)

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Pihak SMKN 17 Batam yang telah memfasilitasi dari persiapan hingga terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Darlis, I., Putri, A., Kas, S. R., Yanti, P., Allo, A. A., Mustakim, M., Masyarakat, K., Kesehatan, F., Pejuang, U., & Indonesia, R. (2023). *ARTIKEL Riset URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd4204> edukasi kesehatan mental dalam meningkatkan pengetahuan remaja di SMAN 8 MAROS. 04(02), 67–74.*
2. Kemenkes. (2018). *RISKESDAS 2018: Executive Summary.*
3. Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah, S. (2019). Efektivitas Psikoedukasi untuk Peningkatan Literasi Depresi. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(1), 26. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.48585>
4. Prawesthi, E., Marpaung, L., & Tarsilah, T. (2022). Meningkatkan Pengetahuan Remaja tentang Penggunaan Gigi Tiruan melalui Penyuluhan, Pembuatannya dan Evaluasi Kepuasan Penggunaan di SMK Assa'adah Jakarta. *JPkMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 3(4), 435–445. <https://doi.org/10.36596/jpkmi.v3i4.555>
5. Rupawan, I. N., Yudhawati, N. S., & Muryani, N. M. S. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Pada Remaja Tentang Kesehatan Jiwa Di Sma N 1 Susut Bangli. *Bali Health Published Journal*, 4(1), 32–38. <https://doi.org/10.47859/bhpj.v4i1.67>
6. Sasmita, H. (2018). Peningkatan Kesehatan Jiwa Remaja Melalui Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah (ukjs) di SMU 12 Kota Padang. *Menara Ilmu*, XII(6), 111–118.
7. Sukismanto, Kadaryati, S., & Prasetyaningrum, Y. I. (2021). Buku Saku Sebagai Media Edukasi Kesehatan Lingkungan Di Sekolah Pada Masa Pandemi. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 3(1), 211–214. <http://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/368>
9. Wewengkang, R. B. E., Kairupan, B. H. R., & Munayang, H. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kecemasan pada Remaja di SMP Katolik Santa Theresia Malalayang. *E-CliniC*, 12(1), 35–39. <https://doi.org/10.35790/eci.v12i1.45226>