

Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental dan Peran Teman Sebaya bagi Remaja di SMA Kristen 1 Salatiga

Joanita Adya Pradana¹, Adeline Jesselyno Santoso², Emily Alexandra Bawono The³, Lala Alexandra⁴, Jasmine Imanuela Rambu Yowa Anakonda⁵, Imanuel Madea Sakti^{6*}

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: Imanuel.sakti@uksw.edu

ABSTRACT

Sustainable Development Goal number 3 is Health and Well-being which is aimed at everyone at all ages. Mental health is one of the health issues faced by everyone, including teenagers. Nowadays, many teenagers or school-age people face mental health related issues. This can have negative impacts especially on academic achievement, social interactions, and overall well-being. This community service activity aims to provide education to school students to increase self-awareness regarding mental health and encourage the role of peers to support each other regarding mental health issues. Community service activities were carried out for students of SMA Kristen 1 Salatiga in the form of education activities and interactive discussions, as well as game activities related to mental health awareness. In general, the results of the activity showed that participants were able to follow the activity well and gained benefits from the socialization of mental health awareness that was delivered, as well as increasing participants' understanding of mental health issues.

Keyword: Mental Health Awareness; Peer Support; Sustainable Development Goals.

ABSTRAK

Tujuan Pembangunan Berkelanjutan pada nomor 3 adalah Kehidupan Sehat dan Sejahtera yang ditujukan bagi semua orang di segala usia. Kesehatan mental merupakan salah satu isu dalam kesehatan yang dihadapi oleh semua orang, termasuk bagi anak remaja. Saat ini, banyak ada remaja atau usia sekolah menghadapi masalah terkait kesehatan mental. Hal ini dapat berdampak negatif terutama pada kinerja akademik, interaksi sosial, maupun kesejahteraan hidupnya secara menyeluruh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi bagi siswa sekolah untuk dapat meningkatkan kesadaran diri terkait dengan kesehatan mental dan mendorong peran teman sebaya untuk saling mendukung temannya terkait masalah kesehatan mental. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada siswa SMA Kristen 1 Salatiga berupa kegiatan edukasi dan diskusi interaktif, serta aktivitas permainan terkait kesadaran kesehatan mental. Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan bahwa para peserta dapat mengikuti kegiatan dengan baik dan memperoleh manfaat dari edukasi kesadaran kesehatan mental yang disampaikan, serta meningkatkan pemahaman para peserta terkait isu kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesadaran Kesehatan Mental; Dukungan Teman Sebaya; Tujuan Pembangunan Berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Saat ini, isu kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting terutama bagi generasi muda di Indonesia. Permasalahan kesehatan mental ini seringkali dihadapi oleh para remaja termasuk siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Wujud permasalahan mental ini dapat berupa berupa self-harm, bullying, gangguan kecemasan, dan bentuk-bentuk lainnya (Andini & Kurniasari, 2021; Kalangi et al., 2024). Hal ini dapat mengganggu para siswa dalam beraktivitas secara normal baik di rumah maupun di sekolah. Permasalahan kesehatan mental pada para siswa ini seringkali diperparah dengan ketidakpedulian teman-temannya dan menganggap kesehatan mental sebagai bahan candaan (*bully*). Seharusnya, teman sebaya berperan sebagai sumber dukungan sosial bagi para remaja (Aisyaroh et al., 2022). Dengan demikian, kesadaran teman sebaya di kalangan remaja terkait kesehatan mental merupakan hal yang penting karena usia remaja merupakan masa seorang individu masih dalam tahap perkembangan emosi untuk mencari jati diri dan remaja sulit untuk mengelola emosinya yang berdampak pada kesehatan mental (Purnomosidi et al., 2023).

Pentingnya isu kesehatan mental ini selaras dengan salah satu dari Sustainable Development Goals (SDGs) nomor 3 yaitu menjamin kesehatan dan kesejahteraan semua orang, termasuk di dalamnya kesehatan mental generasi muda atau remaja (United Nations, 2024). Kesejahteraan individu erat kaitannya dengan kesehatan mental dikarenakan kemampuan individu dalam mengatasi tekanan hidupnya dapat berimplikasi pada kesejahteraan hidupnya, baik dalam hal pekerjaan yang produktif serta kontribusi bagi komunitas masyarakat di sekitarnya (Syafitri & Rahmah, 2024).

Lebih lanjut, adanya perkembangan internet dan teknologi informasi seperti media sosial membuat para remaja semakin mudah terpapar informasi maupun konten yang dapat berdampak negatif bagi kesehatan mentalnya. Konten di internet seperti standar kecantikan yang tidak realistis, materialism, cyberbullying, ideologi berbahaya dan lainnya (Arsini et al., 2023).

Selain perkembangan teknologi, pengaruh orang tua dan lingkungan sosial yang lebih luas memainkan peran penting dalam membentuk sikap remaja terhadap kesehatan mental dan kesadaran teman sebaya. (Putri, 2024). Komunitas yang kuat dan suportif dapat memainkan peran penting dalam membantu remaja memahami pentingnya kesehatan mental dan empati terhadap teman sebayanya. Mengingat besarnya tantangan ini, sangat penting untuk menumbuhkan rasa kesadaran dan dukungan di kalangan remaja sebagai teman sebaya mengenai kesehatan mental. Salah satu cara yang paling efektif untuk mengatasi masalah ini adalah melalui pengabdian masyarakat yang mempromosikan pendidikan kesehatan mental dan kesadaran teman sebaya (Riantiarno et al., 2023). Pengabdian masyarakat dapat berfungsi sebagai platform untuk memberikan pendidikan dan promosi kesehatan mental bagi para remaja, termasuk para siswa SMA (Farika et al., 2024; Shalahuddin et al., 2024).

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai kesadaran kesehatan mental bagi remaja selaras dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB) atau Sustainable Development Goals (SDGs) yaitu tujuan ke 3 (Good Health and Well-being/Kesehatan dan Kesejahteraan yang Baik) dan ke 4 (Quality Education/Pendidikan Berkualitas)(United Nations, 2024). Melalui kegiatan pendidikan kesehatan mental, promosi kesadaran kesehatan mental diharapkan dapat membantu para remaja

memperoleh kesejahteraan dalam mengatasi permasalahan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, edukasi kesehatan diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi para remaja untuk dapat mempromosikan dan mengelola ketahanan emosionalnya (Farika et al., 2024; Fatsena & Solihah, 2024).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada para siswa SMA Kristen 1 Salatiga berupa edukasi kesehatan mental yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental para remaja dan peran teman sebaya dalam mendukung kesehatan mental di lingkungan pertemanannya.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada siswa-siswi kelas 10 SMA Kristen 1 Salatiga yang diikuti oleh 33 siswa pada hari Kamis, 14 November 2024. Metode pelaksanaan berupa edukasi melalui pemaparan materi, diskusi interaktif, dan permainan edukatif tentang kesehatan mental. Narasumber dan fasilitator kegiatan merupakan anggota pengabdian masyarakat yang sebelumnya telah berdiskusi dengan pihak sekolah maupun dosen pembimbing dalam persiapannya. Alat dan bahan yang digunakan untuk mendukung kegiatan pengabdian ini adalah aplikasi Canva untuk membuat poster, materi edukasi, dan kartu permainan (Gambar 1 dan 2), serta alat tulis.

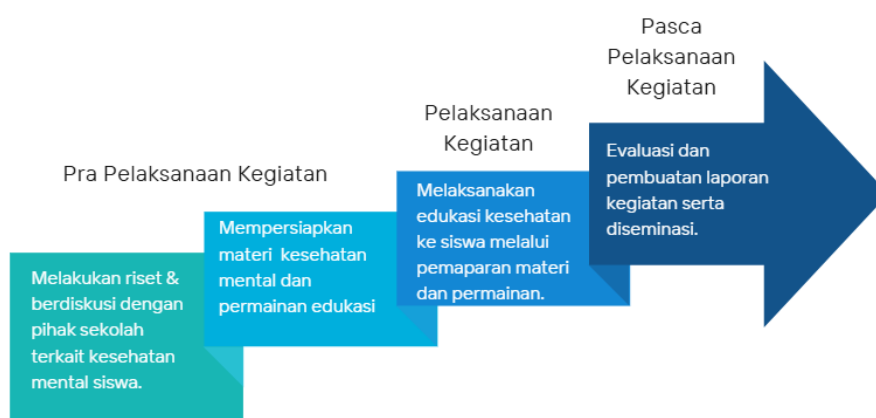


Gambar 1. Poster Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Permainan Edukatif: Kartu Mind Match (atas) dan Kartu What-If (bawah)

Pelaksanaan kegiatan dapat dibagi ke dalam tiga tahap, yaitu: Pra pelaksanaan (proses persiapan), pelaksanaan, dan pasca kegiatan (evaluasi, pelaporan dan diseminasi kegiatan) yang ditunjukkan oleh Gambar 3.



Gambar 3. Tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemaparan materi mencakup mengenai pentingnya kesadaran kesehatan mental bagi remaja, factor-faktor penyebab kesehatan mental di kalangan remaja, tanda-tanda dan gejala kesehatan mental, serta peran teman sebaya dalam mendukung teman yang mengalami masalah mental. Selain itu, para peserta juga diberikan informasi mengenai Upaya-upaya untuk menjaga kesehatan mental, termasuk di dalamnya pengelolaan diri (self-care, peran komunitas di sekitar seperti lingkungan

keluarga dan pertemanan, dan juga kesadaran untuk menghubungi dan meminta bantuan profesional (psikolog maupun psikiater).

Selain pemaparan materi dan diskusi interaktif dengan peserta, kegiatan pengabdian ini juga menyertakan permainan edukatif secara berkelompok. Pertama, permainan *Mind Match*, yaitu permainan mencocokkan kartu dengan menghubungkan emosi atau kondisi mental dengan deskripsi yang sesuai. Permainan tersebut bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai berbagai kondisi kesehatan mental, seperti *self-harm*, *self-love*, *bullying*, dan lain sebagainya.

Pada permainan kedua, yaitu kartu *What If*, para peserta akan diberikan pertanyaan dari kartu yang dipilih mengenai berbagai scenario masalah kesehatan mental. Para peserta diminta untuk berdiskusi dan mengusulkan alternatif solusi dalam mengatasi permasalahan mental tersebut. Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa saat menghadapi atau menemui teman sebayanya yang mengalami masalah kesehatan mental. Para siswa menunjukkan antusiasme dalam mengikuti permainan edukatif ini, seperti yang ditunjukkan dalam Gambar 4.



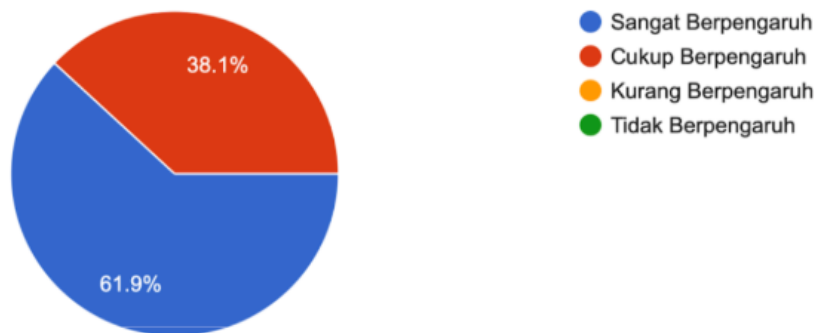
Gambar 4. Suasana Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Lebih lanjut, setelah selesai pemaparan materi, diskusi interaktif, dan permainan edukatif, tim pengabdian masyarakat membagikan pertanyaan untuk mengevaluasi apakah para siswa memahami edukasi kesehatan mental yang diberikan. Dari 33 peserta, terdapat 21 jawaban yang diperoleh seperti ditunjukkan oleh Gambar 5, 6, dan 7. Berdasarkan Gambar 5, sebanyak 61,9% (13 responden) menjawab kegiatan ini sangat berpengaruh dalam meningkatkan pemahaman siswa

terkait kesadaran kesehatan mental. Selanjutnya pada Gambar 6, sebanyak 100% (21 responden) menjawab kegiatan ini sangat berguna dan relevan dalam kehidupan sehari-hari sebagai siswa SMA. Terakhir, Gambar 7 menunjukkan bahwa sebanyak 81% (17 responden) menjawab bahwa permainan edukatif sangat bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait kesadaran mental.

Seberapa besar pengaruh acara ini terhadap pemahaman Anda tentang "Mental Health Awareness"?

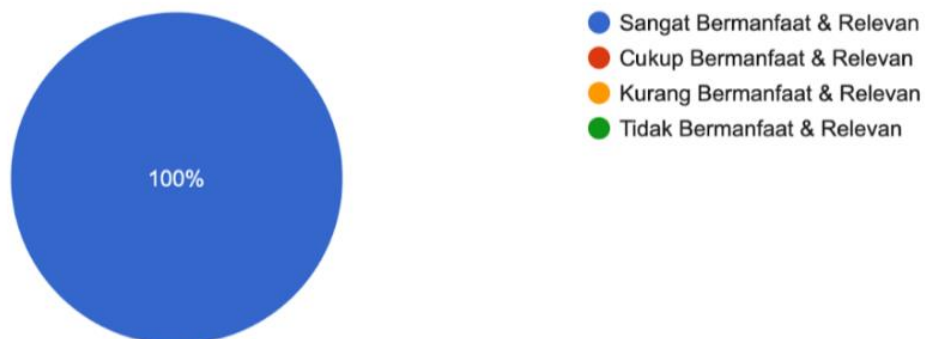
21 responses



Gambar 5. Pengaruh Kegiatan Pengabdian Masyarakat terhadap Pemahaman Kesadaran Kesehatan Mental

Menurut anda seberapa bermanfaat dan relevan materi "Mental Health Awareness" dalam kehidupan sehari-hari sebagai siswa/siswi SMA?

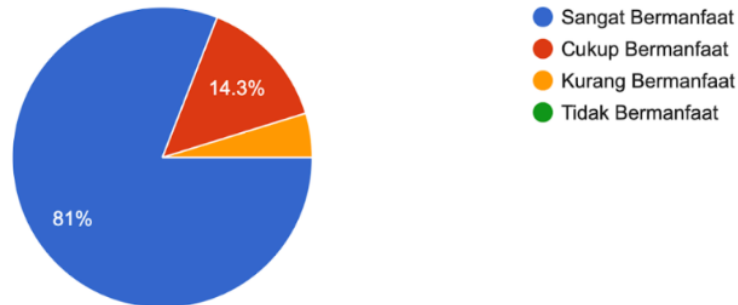
21 responses



Gambar 6. Kebermanfaatan dan Relevansi Kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam Kehidupan Sehari-Hari

Apakah aktivitas dan permainan yang diberikan (wall of emotions, mind match, what if) bermanfaat dalam membantu peserta untuk memahami topik "Mental Health Awareness"?

21 responses



Gambar 7. Kebermanfaatan Permainan Edukatif dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental

Secara umum, hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini selaras dengan temuan pada kegiatan pengabdian serupa di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya bahwa melalui kegiatan penyuluhan kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan para siswa mengenai pentingnya kesehatan mental dan upaya mengatasi kenakalan remaja saat ini (Mayasari et al., 2024). Terlebih, para siswa menjadi memahami peran penting untuk dapat menciptakan rasa saling mendukung dengan temannya yang mengalami masalah kesehatan mental (Meirindany et al., 2024).

PENUTUP

Kegiatan pengabdian masyarakat edukasi kesehatan mental remaja ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa SMA Kristen 1 Salatiga mengenai kesadaran kesehatan mental dan peran penting teman sebaya terutama di lingkungan sekolah. Baik pemaparan materi, diskusi interaktif, dan permainan edukatif membuat para siswa lebih memahami mengenai masalah kesehatan mental, cara menangani dan peduli terhadap keadaan teman sebayanya. Setelah mengikuti kegiatan ini para siswa diharapkan dapat menerapkan pemahaman akan pentingnya kesadaran kesehatan mental dalam keseharian baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat sehingga dapat berkontribusi pada penurunan masalah kesehatan mental terutama pada anak remaja.

Meskipun kegiatan telah terlaksana dengan baik, kegiatan ini masih belum melibatkan guru secara langsung, terutama guru Bimbingan Konseling atau wali kelas, baik dalam proses pelaksanaan maupun monitoring dan konseling pasca kegiatan. Dengan demikian, kegiatan edukasi kesehatan mental serupa di masa mendatang bisa melibatkan guru BK/wali kelas karena dalam kesehariannya di sekolah, jika siswa merasa mengalami masalah kesehatan mental atau guru melihat ada gejala-gejala siswa mengalami masalah kesehatan mental maka para siswa dapat berkonsultasi dan mendapatkan pendampingan para guru. Selain itu, kegiatan pengabdian masyarakat serupa juga melibatkan narasumber profesional di bidang psikologi anak dan remaja, serta mengundang

orang tua siswa sebagai peserta. Hal ini bertujuan untuk memperluas kesadaran akan pentingnya kesehatan mental para remaja dan memperkuat peran orangtua dalam menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung kesehatan mental anak. Dengan kolaborasi semua pihak, diharapkan tercipta budaya empati dan dukungan yang mampu membawa perubahan nyata dalam komunitas sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak Sekolah SMA Kristen 1 Salatiga yang telah memberikan kesempatan bagi tim pengabdian masyarakat untuk melaksanakan kegiatan edukasi kesadaran kesehatan mental bagi remaja.

REFERENSI

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/SPICM.V1I1.6>
- Andini, L. S., & Kurniasari. (2021). Bullying Berhubungan dengan Kejadian Gangguan Cemas pada Pelajar SMA. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(3), 99–105.
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Mudabbir (Journal Research and Education Studies)*, 3(2), 50–54.
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 69–77.
- Fatsena, R. A., & Solihah, E. (2024). Tantangan dan Solusi dalam Pendidikan Kesehatan Mental di Sekolah. *JK: Jurnal Kesehatan*, 2(8), 551–560.
- Kalangi, P., Tumewu, V., Rempowatu, F., & Ilat, I. P. (2024). Self-Harming pada Remaja. *DIDASKALIA (Jurnal Pendidikan Agama Kristen)*, 5(1), 40–49.
- Mayasari, A. C., Kertapati, Y., & Widayanti, D. M. (2024). Penyuluhan Mengelola Kesehatan Mental dan Kenakalan Remaja di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 7(2), 477–484.
- Meirindany, T., Dalimunthe, K. T., & Nauli, M. (2024). Sosialisasi Kesehatan Mental Melalui Dukungan Teman Sebaya pada Remaja di SMP Pahlawan Nasional Medan Tembung. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 42–46.
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan Mental pada Remaja. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–7.
- Putri, S. (2024). *Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/syahwaputri6124/670d1807c925c442c84bd893/pengaruh->

lingkungan-sosial-terhadap-kesehatan-mental-remaja

Riantiarno, F., Wanda, I. Y. U., Kauser, S., Asury, M. I. V., Pona, O. B., Danga, E. Y., Rana, S. R. J., & Nenoso, M. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Kesehatan Jiwa pada Remaja melalui Penyuluhan di SMA Kota Kupang. *Faedah : Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), 47–55. <https://doi.org/10.59024/faedah.v1i1.43>

Shalahuddin, I., Rosidin, U., Purnama, D., Sumarni, N., & Witdiawati, W. (2024). Pendidikan dan Promosi Kesehatan Mengenai Kesehatan Mental pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pangandaran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2134–2146. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14290>

Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2024). Program Peningkatan Literasi Kesehatan Mental pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 16–25. <https://doi.org/10.30651/aks.v8i1.11700>

United Nations. (2024). *Sustainable Development Goals*. <https://sdgs.un.org/goals>