

Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa tentang Kesehatan Mental Remaja

Cici Demiyati^{1*}, Aldi Ilhamsyah², Miranti Blandin Laleda³, Erly Zahra⁴, Reza Anggun Putri Ambarwati⁵, Siti Oriza Sativa⁶, Yosef Dimas Andryanto⁷

¹⁻⁷Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju

*Korespondensi:

Cici Demiyati, Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju, Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12610, Email: ciciagaci@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.70304/jmsi.v3i04.165>

Copyright © 2024, Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia
E-ISSN: 2828-1381
P-ISSN: 2828-738X

Abstrak: Kesehatan mental remaja merupakan aspek krusial yang memengaruhi perkembangan emosional, sosial, dan akademik individu pada masa transisi menuju kedewasaan. Ketidakseimbangan dalam menghadapi tekanan tersebut dapat memicu gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan stres. Kesehatan mental merujuk pada kondisi di mana seseorang mengalami perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang sehat, serta mampu mengelola tanggung jawab, menyesuaikan diri, mematuhi norma sosial, dan bertindak sesuai dengan budaya tempatnya berada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terkait kesehatan mental terhadap peningkatan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental remaja di SMA Negeri 38 Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja sebelum (rerata = 90,28) dan setelah diberikan penyuluhan tentang kesehatan mental remaja (rerata = 98,61). Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja perlu ditingkatkan melalui penyuluhan di sekolah. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja tentang pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari, serta memahami dampaknya terhadap kesejahteraan secara menyeluruh.

Kata kunci : Kesehatan mental, Pengetahuan, Penyuluhan, Remaja

Abstract: Adolescent mental health is a crucial aspect that affects an individual's emotional, social, and academic development during the transition to adulthood. An imbalance in dealing with these pressures can trigger mental health disorders, including anxiety, depression, and stress. Mental health refers to a condition in which a person experiences healthy physical, intellectual, and emotional development, and is able to manage responsibilities, adapt, comply with social norms, and act in accordance with the culture of the place where they are. This study aims to determine the effect of counseling related to mental health on increasing students' knowledge about adolescent mental health at SMA Negeri 38 Jakarta. The results showed that there was an increase in adolescent knowledge before (mean = 90.28) and after being given counseling about adolescent mental health (mean = 98.61). Therefore, awareness of the importance of maintaining mental health in adolescents needs to be increased through counseling in schools. This aims to increase adolescents' understanding and awareness of the importance of mental health in everyday life, as well as understanding its impact on overall well-being.

Keywords: Mental health, Knowledge, Counseling, Adolescents

Pendahuluan

Masa remaja adalah periode penting dalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, dan emosional yang signifikan. Meskipun sering kali hanya fokus pada kesehatan fisik, penting untuk diakui bahwa kesehatan mental juga memiliki peran yang krusial dalam membentuk kualitas hidup remaja. Seiring dengan perkembangan zaman, tantangan kesehatan mental pada generasi muda semakin menjadi perhatian utama ⁽¹⁾.

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja yang sering kali kurang mendapat perhatian serius, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat ⁽²⁾. Masa remaja adalah periode transisi yang kompleks, ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial, yang membuat individu rentan terhadap gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres ⁽³⁾. Sayangnya, masih banyak remaja yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai pentingnya kesehatan mental serta cara mengelola emosi dan tekanan psikologis.

Di Indonesia, penelitian terbaru menunjukkan bahwa Generasi Z mengalami risiko gangguan kesehatan mental lebih besar daripada generasi sebelumnya, seperti generasi X dan milenial. Berdasarkan hasil survei Jajak Pendapat (Jakpat), sebanyak 59,1% dari generasi Z melaporkan mengalami gangguan kesehatan mental, sementara mayoritas generasi X (75,9%) tidak merasa mengalami gangguan tersebut. Demikian pula dengan generasi milenial, dimana 39,8% mengaku mengalami gangguan kesehatan mental. Angka-angka ini mencerminkan kebutuhan mendesak untuk memperhatikan kesehatan mental di kalangan remaja ⁽⁴⁾.

Penyuluhan kesehatan mental merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai isu-isu psikologis yang mereka hadapi. Melalui penyuluhan, remaja dapat memperoleh informasi yang akurat dan terpercaya tentang kesehatan mental, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam mengenali gejala gangguan mental dan mencari bantuan profesional bila diperlukan ⁽⁵⁾. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal yang signifikan dalam pencegahan gangguan mental pada remaja.

SMA Negeri 38 Jakarta menjadi representasi dari kompleksitas permasalahan ini, di mana kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penyuluhan kesehatan mental terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan mental di kalangan remaja. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam upaya pengembangan program pendidikan dan intervensi kesehatan mental di lingkungan sekolah maupun masyarakat secara umum. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan baru tentang pentingnya kesehatan mental pada remaja, tetapi juga menawarkan solusi konkret yang dapat diukur secara empiris untuk meningkatkan kualitas hidup generasi muda di Indonesia.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 38 Jakarta dengan jumlah sampel sebanyak 36 siswa. Intervensi dilakukan dengan metode penyuluhan terkait kesehatan mental remaja. Pre-test dilakukan untuk mengetahui pengetahuan siswa sebelum dilakukan penyuluhan dan post-test dilakukan setelah penyuluhan selesai. Pertanyaan kuesioner pengetahuan mencakup mengenai apa itu kesehatan mental pada remaja, cara mencegah, faktor utama penyebab, dampak, dan contoh kasus kesehatan mental buruk di Indonesia. Pengumpulan dilakukan pada tanggal 15 Januari 2024. Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa/i, terlihat dari respons cepat dan kemampuan mereka dalam mencari solusi dari masalah kesehatan mental pada remaja pada FGD. Data penelitian dianalisis dengan metode deskriptif untuk mengetahui peningkatan pengetahuan pada siswa antara sebelum dan sesudah penelitian.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 38 Jakarta, didapatkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan siswa terkait kesehatan mental remaja, yaitu dari 90,28 menjadi 98,61 atau naik sebesar 8,33. Selain itu rentang nilai siswa juga mengalami peningkatan pada saat dilakukan saat *pre-test* masih ada yang memiliki nilai 60, namun setelah penyuluhan nilai siswa minimal adalah 80. Hal ini menunjukkan pentingnya penyuluhan siswa terkait kesehatan mental remaja juga sangat perlu diperhatikan kesadaran mereka terhadap kesehatan mental di SMA Negeri 38 Jakarta, berupa penyuluhan agar siswa-siswi dapat mengetahui pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja.

No. Responden	Umur	Pre-Test	Post-Test
1.	17	100	100
2.	17	100	100
3.	17	100	100
4.	16	100	100
5.	17	100	100
6.	17	100	100
7.	16	100	100
8.	17	100	100
9.	17	100	100
10.	17	100	100
11.	17	70	100
12.	16	100	100
13.	16	100	100
14.	17	100	100
15.	16	100	100
16.	17	100	100
17.	17	100	80
18.	16	100	100
19.	18	80	100
20.	17	100	100
21.	16	100	100
22.	17	100	100
23.	17	100	100
24.	17	60	100
25.	17	70	90
26.	16	100	100
27.	17	60	100
28.	17	70	100
29.	16	60	100
30.	17	70	80
31.	16	100	100
32.	17	70	100
33.	17	60	100
34.	16	100	100
35.	17	80	100
36.	18	100	100
Mean	16,75	90,28	98,61
Min-max	16-18	60-100	80-100

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa terkait kesehatan mental remaja di SMA Negeri 38 Jakarta. Rata-rata skor pengetahuan siswa meningkat dari 90,28 pada pre-test menjadi 98,61 pada post-test, dengan selisih kenaikan sebesar 8,33 poin. Selain itu, peningkatan juga terlihat dari nilai minimum siswa yang sebelumnya berada pada angka 60, meningkat menjadi 80 setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap isu-isu kesehatan mental.

Peningkatan ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi berbasis edukasi dapat memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan sikap siswa mengenai kesehatan mental ⁽⁶⁾. Penyuluhan yang disampaikan dengan pendekatan yang sesuai usia remaja terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, serta mendorong kesadaran pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini ⁽⁷⁾.

Temuan ini memperkuat bukti bahwa intervensi edukatif seperti penyuluhan berperan penting dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja. Menurut penelitian oleh Maulina dan Widyastuti, pendidikan kesehatan mental yang diberikan di lingkungan sekolah secara langsung berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap positif siswa terhadap isu-isu kesehatan mental ⁽⁸⁾. Selain itu, Nuraini *et al.*, juga menegaskan bahwa peningkatan pemahaman siswa terhadap kesehatan mental akan mendorong terbentuknya perilaku preventif yang dapat mengurangi risiko gangguan psikologis di masa depan ⁽⁹⁾.

Fakta bahwa seluruh siswa mencapai nilai di atas 80 setelah penyuluhan juga menunjukkan bahwa metode yang digunakan dalam intervensi berjalan efektif dan dapat dipertimbangkan untuk diterapkan secara berkelanjutan di sekolah. Mengingat masa remaja merupakan periode yang sangat rentan terhadap masalah psikologis, maka upaya preventif melalui edukasi menjadi sangat penting ⁽¹⁰⁾. Pentingnya edukasi kesehatan mental di sekolah juga ditekankan oleh Kemenkes RI, yang menyatakan bahwa literasi kesehatan mental harus ditanamkan sejak dini untuk membentuk generasi yang tangguh secara emosional ⁽¹¹⁾.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya program penyuluhan kesehatan mental di lingkungan sekolah. Tidak hanya sebagai sarana peningkatan pengetahuan, tetapi juga sebagai bentuk pencegahan terhadap potensi gangguan kesehatan mental yang dapat terjadi pada remaja.

Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 38 Jakarta menjadi bukti nyata akan keefektifan penyuluhan tentang kesehatan mental pada remaja. Oleh karena itu, pentingnya meningkatkan kesadaran akan perawatan kesehatan mental pada remaja tidak dapat diragukan lagi. Melalui pendekatan yang efektif seperti penyuluhan di lingkungan sekolah, tujuan tidak hanya untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga untuk membantu mereka memahami dampaknya secara keseluruhan terhadap kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Diperlukan upaya terus-menerus untuk memberikan dukungan dan pemahaman yang komprehensif mengenai kesehatan mental kepada remaja, demi menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan mereka.

Setelah melihat hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan pemahaman siswa setelah penyuluhan, saran yang tepat adalah meningkatkan program-program pendidikan tentang kesehatan mental di sekolah. Hal ini bisa dilakukan dengan mengadakan kegiatan penyuluhan yang lebih rutin dan menyeluruh, serta melibatkan lebih banyak tenaga ahli kesehatan mental dalam menyampaikan materi. Selain itu, perlu pula mempertimbangkan pengembangan program-program ekstrakurikuler yang fokus pada pemahaman dan penanganan stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya. Dengan pendekatan

yang lebih intensif dan komprehensif, diharapkan remaja dapat lebih siap menghadapi tantangan emosional yang muncul dalam masa remaja mereka.

Daftar Pustaka

1. Aisyaroh N, Hudaya I, Supradewi R. Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: Literature review. *Sci Proc Islam Complement Med*. 2022;1(1):41–51. doi:10.55116/spicm.v1i1.6
2. World Health Organization. Adolescent mental health [Internet]. Geneva: WHO; 2021. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
3. Santrock JW. *Adolescence*. 17th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2019.
4. Naurah N. Membandingkan tingkat kesehatan mental global dengan kondisi di Indonesia [Internet]. GoodStats; 2023 Apr 6. Available from: <https://goodstats.id/article/membandingkan-tingkat-kesehatan-mental-global-dengan-kondisi-di-indonesia-TKtAY>
5. Fitriani E, Rahmawati R, Sari DP. Peningkatan pengetahuan kesehatan mental remaja melalui penyuluhan. *J Kesehat Masyarakat*. 2020;15(2):110–7.
6. Puspitasari D, Handayani R. Efektivitas penyuluhan kesehatan mental dalam meningkatkan pengetahuan remaja di sekolah menengah. *J Psikol Pendidik*. 2020;12(2):102–10.
7. Saputri A, Widodo A. Peran edukasi kesehatan mental terhadap kesadaran siswa SMA. *J Kesehat Masyarakat Indones*. 2021;17(1):45–52.
8. Maulina D, Widyastuti F. Peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental melalui penyuluhan di sekolah. *J Promkes*. 2020;8(1):15–22.
9. Nuraini R, Yuliana L, Sari P. Efektivitas program edukasi mental health awareness di sekolah menengah atas. *J Kesehat Masyarakat*. 2019;14(3):234–41.
10. World Health Organization. Adolescent mental health [Internet]. Geneva: WHO; 2021. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
11. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Strategi Nasional Kesehatan Jiwa 2020–2024*. Jakarta: Kemenkes RI; 2022.