

SOSIALISASI TENTANG PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMA NEGERI JATINANGOR

Udin Rosidin^{1*}, Iwan Shalahuddin², Nina Sumarni³

¹⁻³Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: udin.rosidin@unpad.ac.id

Disubmit: 24 Oktober 2025

Diterima: 04 Desember 2025

Diterbitkan: 01 Januari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i1.23216>

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode transisi, ditandai dengan perubahan fisik, mental, sosial dan emosional. Pada usia remaja sering kali menghadapi permasalahan kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan aspek yang kurang mendapat perhatian dikalangan siswa sekolah seperti stres akademik. Kesehatan mental remaja pada siswa sekolah dipengaruhi berbagai faktor seperti beban akademik yang tinggi, tuntutan untuk meraih prestasi dan persiapan ujian. Hal tersebut merupakan penyebab terjadinya stres pada remaja yang seringkali tidak disadari padahal sangat berdampak pada kualitas hidup mereka. Kondisi ini dimungkinkan kurangnya pemahaman remaja mengenai kesehatan mental sehingga tidak berusaha mencari bantuan profesional. Hasil survey yang dilakukan di SMAN di Jatinangor menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang kesehatan mental sebanyak 40% memiliki pengetahuan kurang. Sikap siswa terhadap pengelolaan kesehatan mental sebanyak 58,33% memiliki sikap tidak mendukung. Persepsi tentang layanan konsultasi kesehatan mental di sekolah 45% memiliki perspektif negatif, dan perilaku tentang coping mekanisme dari suatu keadaan 46,66% siswa tidak melakukan perilaku yang baik. Tujuan dari kegiatan ini diharapkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap, persepsi dan perilaku siswa dalam pengelolaan kesehatan mental pada remaja di SMAN Jatinangor. Metode kegiatan yang digunakan adalah sosialisasi tentang pengelolaan kesehatan mental pada remaja di SMAN Jatinangor. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 35 siswa. Hasil kegiatan menunjukkan rata-rata nilai hasil pretest sebesar 55,73 poin dan rata rata nilai posttest sebesar 77,85 poin. Kesimpulan ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan sebesar 22,12 poin. Rencana tidak lanjut yang disepakati sekolah adalah pemberdayaan guru Bimbingan dan Konseling dalam penanganan siswa yang mengalami masalah kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Sosialisasi, Siswa.

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period, marked by physical, mental, social, and emotional changes. Adolescence often faces mental health issues. Mental health is an aspect that receives less attention among school students, such as academic stress. Adolescent mental health in school students is influenced by various factors such as high academic loads, demands for achievement, and exam

preparation. This is a cause of stress in adolescents that is often not recognized even though it has a significant impact on their quality of life. This condition is possibly due to adolescents' lack of understanding about mental health, so they do not try to seek professional help. The results of a survey conducted at a high school in Jatinangor showed that 40% of students had insufficient knowledge about mental health. 58.33% of students' attitudes towards mental health management were unsupportive. Perceptions about mental health consultation services in schools were 45% negative, and behaviors regarding coping mechanisms for a situation were 46.66% of students did not behave well. The aim of this activity is to increase students' knowledge, attitudes, perceptions, and behavior in managing mental health in adolescents at Jatinangor High School. The activity method used was socialization about mental health management in Jatinangor High School. A total of 35 students attended. The activity results showed an average pre-test score of 55.73 points and an average post-test score of 77.85 points. The conclusion was that there was a 22.12 point increase in knowledge after the health education. The school's agreed-upon follow-up plan is to empower guidance and counseling teachers to handle students experiencing mental health issues.

Keywords: *Mental Health, Socialization, Students.*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang sangat penting yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, sosial dan emosional. Pada usia ini remaja sering kali menghadapi tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, salah satunya adalah stres akademik. Kesehatan mental merupakan aspek penting yang seringkali kurang mendapat perhatian, terutama di kalangan siswa sekolah. Banyak kasus gangguan mental yang tidak terdeteksi akibat stigma dan kurangnya kesadaran dari berbagai pihak yang seharusnya mendukung. Kesehatan mental pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti beban akademik yang tinggi, tuntutan untuk meraih prestasi dan persiapan ujian (Supini et al., 2024).

Masalah kesehatan mental yang tidak terlihat secara jelas pada remaja seringkali berdampak pada kualitas hidup mereka, mengganggu prestasi akademik, serta mempengaruhi hubungan sosial. Sayangnya, masih banyak stigma dan kurangnya pemahaman mengenai kesehatan mental, yang membuat remaja enggan mencari bantuan profesional. Kondisi ini semakin diperparah dengan keterbatasan akses layanan kesehatan mental yang memadai di lingkungan sekolah maupun komunitas. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mendapatkan edukasi yang mendalam tentang pentingnya menjaga kesehatan mental mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa banyak remaja kurang memahami dampak kesehatan mental, sehingga sangat diperlukan adanya upaya preventif melalui edukasi dan penyuluhan (Kamila et al., 2025).

Banyaknya perguruan tinggi negeri di Jatinangor memiliki dampak signifikan terhadap motivasi siswa SMA setempat untuk melanjutkan studi ke jenjang perguruan tinggi negeri. Penelitian yang dilakukan di beberapa SMA di Jatinangor menunjukkan bahwa sekitar 94,7% siswa memiliki motivasi tinggi untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi negeri (Puspitasari & Kendhawati, n.d.). Hal ini dipengaruhi oleh lingkungan akademik yang

kompetitif serta ekspektasi sosial dan keluarga. Tekanan untuk masuk ke perguruan tinggi negeri dapat menimbulkan stres akademik pada siswa SMA di Jatinangor. Tekanan ini dapat berasal dari persaingan yang ketat, ekspektasi orang tua, serta kekhawatiran akan masa depan. Pola asuh yang kurang tepat seperti kurangnya dukungan emosional dari orang tua juga dapat berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental. Studi (Karokaro et al., 2025) menunjukkan bahwa remaja yang tidak mendapatkan dukungan emosional dari keluarga cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dan memiliki risiko lebih besar untuk mengalami gangguan kesehatan mental. Interaksi teman sebaya serta lingkungan sekolah yang tidak mendukung juga memiliki peran dalam membentuk kondisi psikologis remaja. Kondisi lain seperti *Bullying*, tekanan sosial, serta kurangnya sistem pendampingan di sekolah menjadi faktor-faktor yang memperburuk kondisi mental siswa (Wahyudi et al., 2025).

Hasil survey yang dilakukan di SMAN Jatinangor pada 60 siswa tentang pengetahuan, sikap, persepsi dan perilaku, ditemukan 40% siswa memiliki pengetahuan kurang. Sikap siswa terhadap kondisi yang mempengaruhi kesehatan mental 58,33% memiliki sikap tidak mendukung. Persepsi tentang layanan konsultasi kesehatan mental di sekolah 45% siswa memiliki persepsi negatif dan perilaku tentang *coping mekanisme* dari suatu keadaan sebanyak 46,66% siswa tidak melakukan perilaku yang baik. Selain itu didapatkan data bahwa sebanyak 58,33% siswa menyebutkan bahwa sekolah kadang-kadang memberikan edukasi, dan sebanyak 38,33% siswa menjawab sekolah tidak pernah memberikan edukasi. Data lain yang didapatkan saat survey adalah tentang pengaruh media sosial terhadap kemampuan belajar siswa. Hasil jawaban yang ditemukan adalah sebanyak 25% siswa menjawab media sosial sangat mengganggu proses belajar, sebanyak 60% siswa menjawab media sosial terkadang mengganggu proses belajar, dan sebanyak 15% siswa menjawab media sosial tidak mempengaruhi proses belajar. Dari data tersebut bisa terlihat masih banyak siswa yang belum memiliki pengetahuan, sikap, persepsi dan perilaku siswa yang mendukung terhadap kesehatan mental. Hal ini bisa berdampak pada meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental. Kurangnya kemampuan siswa dalam pengelolaan kesehatan mental berdampak pada siswa untuk menarik diri. Sehingga masalah yang mereka alami bisa semakin memburuk dan bisa mempengaruhi semangat belajar.

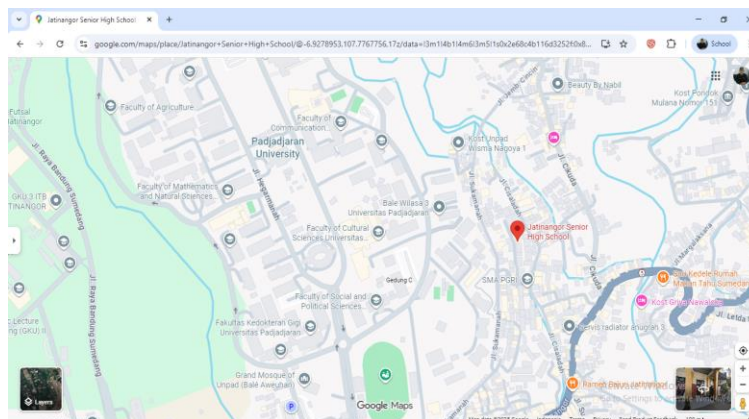
Sebagai upaya pencegahan gangguan kesehatan mental pada remaja tersebut, sangat diperlukan adanya kegiatan pendidikan dan promosi kesehatan. Dari kegiatan ini diharapkan siswa dapat lebih mengenali kondisi kesehatan mental mereka sendiri serta memiliki keterampilan dasar untuk mengelola stres dan tekanan yang dialami. Program ini dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa strategi promosi kesehatan seperti sosialisasi, advokasi, dukungan sosial, dan pemberdayaan masyarakat. Jika strategi ini diterapkan kepada siswa SMA di Jatinangor dapat membantu siswa dalam mengenali, mengelola, dan mengatasi stres akademik serta tekanan sosial yang mereka hadapi. Selain itu, program ini juga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, membangun resiliensi, dan membekali siswa dengan strategi *coping* yang efektif untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, strategi awal yang harus dilakukan adalah melaksanakan sosialisasi kepada siswa SMAN Jatinangor

tentang konsep dasar kesehatan mental dan cara pengelolaan masalah kesehatan mental pada remaja. Sosialisasi itu bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, persepsi dan perilaku siswa dalam pengelolaan kesehatan mental pada remaja yang pada akhirnya akan berdampak positif pada prestasi belajar siswa.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan kajian dan analisis situasi yang telah kami lakukan, maka permasalahan yang ditemukan dan akan diselesaikan melalui kegiatan sosialisasi ini adalah; 1). Rendahnya pengetahuan, sikap, persepsi dan perilaku siswa SMAN Jatiningor terkait dengan kesehatan mental; 2). Kurangnya edukasi terkait kesehatan mental serta penerapan strategi *coping* yang efektif. Siswa seringkali tidak tahu bagaimana cara menangani perasaan tertekan atau cemas yang mereka alami sehingga bisa mengarah pada gangguan mental yang lebih serius. Berdasarkan hasil kuesioner *need assessment* yang telah kami lakukan, masih terdapat sekitar 46,66% siswa/i SMAN Jatiningor yang menerapkan strategi *coping* dengan melakukan hal yang cenderung negatif, seperti bermalas-malasan, dan menarik diri. Untuk itu, edukasi terkait kesehatan mental perlu ditingkatkan sehingga penerapan strategi *coping* menjadi lebih efektif dan mengarah kepada hal positif.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Kesehatan Mental pada Remaja

Kesehatan mental pada remaja adalah kondisi di mana individu mampu mengelola stres kehidupan, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitasnya. Menurut (Panggalo et al., 2024), indikator kesehatan mental mencakup kemampuan beradaptasi dengan tuntutan lingkungan, standar, dan norma sosial serta perubahan sosial yang cepat. Selain itu, individu yang sehat secara mental memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian, sehingga mampu berpartisipasi aktif dalam masyarakat.

Pengertian Ansietas pada remaja

Ansietas, atau kecemasan, adalah kondisi emosi yang ditandai oleh perasaan tidak nyaman atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui. Ansietas berbeda dengan rasa takut, yang merupakan respon terhadap ancaman yang diketahui dan spesifik (Syarifah & Juwita, 2023). Menurut (Kusumastuti, 2020), terdapat enam tipe ansietas yang umum terjadi, yaitu gangguan ansietas umum, gangguan panik, agorafobia, fobia spesifik, gangguan obsesif-kompulsif, dan gangguan stres pasca-trauma.

Manajemen Ansietas pada Remaja

Manajemen ansietas pada remaja dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan (Anugerah & Wardaningsih, 2025) :

- 1) Pendidikan dan Peningkatan Kesadaran: Memberikan informasi mengenai ansietas dan dampaknya dapat membantu remaja memahami kondisi mereka dan mencari bantuan yang tepat.
- 2) Teknik Relaksasi: Mengajarkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga dapat membantu mengurangi gejala ansietas.
- 3) Dukungan Sosial: Mendorong remaja untuk berbicara dengan teman, keluarga, atau konselor dapat memberikan dukungan emosional yang diperlukan.
- 4) Terapi Kognitif-Perilaku (CBT): CBT dapat membantu remaja mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang memicu ansietas.
- 5) Aktivitas Fisik: Olahraga teratur dapat membantu mengurangi gejala ansietas dan meningkatkan kesejahteraan umum.
- 6) Pengelolaan Stres: Mengajarkan keterampilan manajemen stres, seperti teknik relaksasi dan manajemen waktu, dapat membantu remaja mengatasi tekanan yang mereka hadapi.
- 7) Pengembangan Keterampilan Sosial: Membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi perasaan cemas dalam situasi sosial.
- 8) Pemberian Obat: Dalam beberapa kasus, pemberian obat anti-ansietas atau antidepresan mungkin diperlukan, namun harus dilakukan di bawah pengawasan profesional kesehatan.

Tujuan dari kegiatan ini diharapkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap, persepsi dan perilaku siswa dalam pengelolaan kesehatan mental pada remaja di SMAN Jatinangor. Pertanyaan dari kegiatan ini adalah berapa besar peningkatan pengetahuan, sikap, persepsi dan perilaku siswa tentang pengelolaan kesehatan mental pada remaja setelah dilakukan kegiatan ?

4. METODE

Target yang diharapkan dari kegiatan ini yaitu meningkatnya pengetahuan, sikap, persepsi dan perilaku siswa dalam pengelolaan kesehatan mental pada remaja. Untuk mencapai target tersebut maka metode yang digunakan adalah sosialisasi pengelolaan kesehatan mental pada remaja pada siswa SMAN Jatinangor. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 35 siswa. Waktu kegiatan dilaksanakan selama tiga hari yaitu tanggal 22, 23 dan 28 Mei 2025. Pelaksanaan kegiatan tersebut dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut; Tahap pertama adalah pendekatan sosial. Pada tahap ini tim pengabdian mengadakan pertemuan

dengan Kepala SMAN Jatinangor. Tujuan kegiatan adalah untuk membangun komitmen tentang pelaksanaan kegiatan. Kemudian mahasiswa melakukan survei mawas diri (SMD) untuk mengetahui permasalahan kesehatan yang sedang terjadi. Instrumen yang digunakan sesuai format pengkajian asuhan keperawatan sekolah. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat untuk menggambarkan pengetahuan, sikap, persepsi dan perilaku siswa dalam pengelolaan kesehatan mental remaja. Hasil analisa data dibahas dengan guru UKS, guru BK dan kepala sekolah. Tahap berikutnya persiapan administrasi yaitu surat perijinan yang terintegrasi dengan kegiatan mahasiswa praktik lapangan mata kuliah pendidikan dan promosi kesehatan.

Pada Tahap pelaksanaan, yaitu sosialisasi pengelolaan kesehatan mental pada remaja di SMAN Jatinangor dengan strategi pemasangan poster, edukasi di kelas dan pemberdayaan layanan. Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi dan terminasi. Pada tahap ini diawali dengan melakukan pre-test sebelum pelaksanaan kegiatan dan post-test setelah kegiatan dilaksanakan. Kemudian dibahas tentang rencana tindak lanjut kegiatan selanjutnya bersama guru bimbingan dan konseling (guru BK) dalam penanganan siswa yang mengalami masalah kesehatan mental.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Sosialisasi dilakukan secara langsung oleh tim pengabdian, menggunakan metode ceramah, yaitu penyampaian materi secara lisan dan interaktif kepada peserta. Sebelum dilakukan edukasi, siswa melakukan *pre-test* dan setelah dilakukan sosialisasi dilakukan *post test*. Hasil kegiatan menunjukkan rata-rata nilai pretest sebesar 55,73 poin dan rata rata nilai posttest sebesar 77,85 poin. Ada peningkatan pengetahuan, sikap, persepsi dan perilaku siswa setelah dilakukan sosialisasi sebesar 22,12 poin. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Hasil Pre dan Post test (N=35)

Variabel	Pres test	Post test	Peningkatan
Pengetahuan	71,4	77,1	5,7
Sikap	65,7	85,7	20
Persepsi	62,9	74,28	11,4
Perilaku	22,9	74,28	51,4
Rata-rata	55,73	77,85	22,12

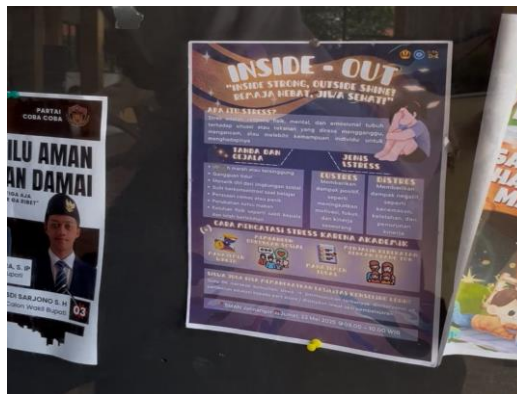
Rencana tindak lanjut yang disepakati adalah pemberdayaan guru bimbingan konseling (Guru BK) di SMAN Jatinangor untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang dialami siswa. Serta secara periodik melakukan edukasi dan pembinaan kepada siswa dalam meningkatkan kemampuan siswa mengelola kesehatan mentalnya dengan baik.

b. Pembahasan

Sosialisasi yang dilakukan diutamakan kepada peningkatan pengetahuan, sikap, persepsi dan perilaku siswa dalam pengelolaan masalah kesehatan mental pada remaja. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan dari semua variabel tersebut. Peningkatan variabel pengetahuan sebesar 5,7 poin, variabel sikap sebesar 20 poin, variabel persepsi sebesar 11,4 poin dan peningkatan variabel perilaku sebesar 51,4 poin. Rata-rata peningkatan dari seluruh variabel adalah sebesar 22,12 poin. Keberhasilan kegiatan tersebut tidak lepas dari penggunaan strategi yang dipilih, yaitu pemasangan poster, edukasi dikelas dan pemberdayaan guru BK.

Strategi pemasangan poster dilaksanakan sehari sebelum edukasi. Tim pengabdian menempelkan poster di mading sekolah (papan pengumuman). Lokasi ini dipilih karena merupakan salah satu titik yang paling sering dikunjungi dan dilewati oleh siswa setiap harinya. Dengan penempatan di mading, diharapkan informasi dari poster dapat dilihat secara berulang oleh siswa, bahkan setelah kegiatan edukasi selesai. Menurut (Belina et al, 2023) Mading adalah lokasi tepat untuk penyebaran informasi karena berada di titik strategis dan sering dilewati siswa setiap harinya. Penempatan media promosi kesehatan di area dengan tingkat lalu lintas tinggi terbukti dapat meningkatkan paparan informasi dan memperkuat efek edukatif (Dewi et al., 2024). Lokasi ini mendukung pembelajaran pasif melalui pengulangan visual, yang menurut (Neherta & Refnandes, 2024), merupakan salah satu metode efektif dalam promosi kesehatan di lingkungan sekolah. Informasi yang dilihat secara berulang akan lebih mudah diingat dan diinternalisasi oleh target audiens (Agustina, 2023). Penelitian (Kusumaratna et al., 2025) membuktikan bahwa media poster merupakan sarana efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan mental. Poster yang dipasang berisi informasi mengenai definisi kesehatan mental, faktor-faktor penyebab stres, serta cara-cara sederhana untuk mengelolanya. Melalui media poster, informasi disajikan secara visual, yang dapat memperkuat ingatan dan pemahaman peserta mengenai isu-isu kesehatan mental. Poster yang informatif memungkinkan peserta untuk mencerna informasi dengan cara yang lebih mudah dan cepat. Langkah ini menjadi bentuk edukasi berkelanjutan yang mudah diakses oleh seluruh siswa yang ada di sekolah.

Dengan menempelkan poster di mading sekolah, menurut kajian penulis hal itu merupakan strategi yang sangat tepat dilakukan. Penulis berpikir bahwa informasi di mading akan menjadi media pembelajaran yang bisa dimanfaatkan oleh siswa SMAN Jatinangor setiap saat. Karena sosialisasi sebuah program tidak bergantung pada interaksi langsung saja, namun tetap mampu menjangkau seluruh siswa secara pasif dan berkelanjutan. Hal ini menjadi bentuk sosialisasi berkelanjutan yang tidak terbatas pada waktu kegiatan saja, tetapi terus menyampaikan pesan penting mengenai kesehatan mental kepada seluruh siswa. Melalui sosialisasi visual ini, siswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, serta mampu mengenali tanda-tanda stres atau gangguan psikologis sejak dini. Poster yang dipasang dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 2. Poster Terpasang mading Sekolah

Strategi kedua yang memungkinkan adanya keberhasilan kegiatan ini adalah edukasi dikelas tentang materi kesehatan mental pada remaja. Semua materi yang diberikan dikemas dalam power point yang menarik dan disampaikan dengan interaktif sesuai kebutuhan siswa. Materi sangat mudah dipahami apabila sesuai kebutuhan belajar siswa (Isnaeni & Hildayah, 2020). Penyampaian dilakukan secara komunikatif dan diselengi dengan diskusi ringan agar peserta lebih mudah memahami materi. Setelah penyampaian selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta terkait topik yang telah dibahas. Hal ini selaras dengan penelitian yang menyatakan bahwa media *PowerPoint* interaktif memiliki keunggulan dalam menyampaikan materi secara visual, sehingga siswa lebih mudah memahami isi pembelajaran yang disampaikan (Muthoharoh, 2019). Edukasi yang disampaikan melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab memungkinkan siswa memahami pentingnya kesehatan mental secara lebih personal dan empatik. Penelitian (Setiawati et al., 2025), juga menyebutkan metode edukasi melalui media *PowerPoint* dan audiovisual, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab sangat efektif dalam upaya peningkatan pemahan. Menurut (Agustini et al., 2024) bahwa pendidikan kesehatan sangat efektif dalam membentuk pengetahuan, sikap, persepsi dan perilaku positif siswa terhadap pengelolaan kesehatan mental.

Penelitian lain yang sejalan dengan kegiatan ini adalah temuan (Ilmi, Saqila, & Ismail, 2025), terjadi perubahan pola pikir siswa yang signifikan, bahwa sebelum kegiatan dimulai, mayoritas siswa menunjukkan sikap netral yang menandakan keraguan atau kurangnya keyakinan dalam memahami pentingnya isu kesehatan mental. Banyak di antara mereka belum memiliki gambaran yang jelas tentang apa itu kesehatan mental, mengapa hal ini penting, dan bagaimana cara menjaga keseimbangan emosional di tengah tekanan akademik dan sosial. Namun, setelah rangkaian sesi edukatif dan interaktif dilaksanakan, persepsi siswa mulai berubah secara menyeluruh. Mereka tidak lagi melihat kesehatan mental sebagai topik yang asing atau tabu, melainkan sebagai bagian penting dari kehidupan remaja yang perlu diperhatikan dan dirawat sama seperti kesehatan fisik. Penelitian (Warouw et al., 2025) menegaskan bahwa edukasi sebagai metode untuk meningkatkan pemahaman kesehatan mental remaja, yang tidak hanya menekankan pengetahuan tetapi juga pada pembentukan keterampilan *coping* yang dapat

membantu mereka dalam menghadapi tekanan sehari-hari. Kegiatan edukasi tergambar dalam gambar berikut ini.



Gambar 3. Kegiatan Edukasi Pengelolaan Kesehatan Mental

Meskipun pengetahuan, sikap, persepsi dan perilaku siswa SMAN Jatinangor terhadap kesehatan mental ada peningkatan, namun aspek-aspek tersebut perlu penguatan lebih baik, khususnya dalam perilaku *coping* menghadapi stres akademik seperti persiapan ujian sekolah atau ujian masuk perguruan tinggi. Saat menghadapi ujian, siswa mengalami tekanan psikologis yang cukup tinggi, sehingga strategi koping berbasis kegiatan konkret terbukti efektif dalam menurunkan stres akademik. Kegiatan konkret tersebut seperti olah raga, kesenian dan aktivitas lainnya. Studi oleh (Widohardhono et al., 2024) memperkuat hal tersebut dengan hasil temuannya yang menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas olah raga siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Tak hanya itu, studi (Suseno, 2009) juga melaporkan bahwa dalam menghadapi stres akademik terutama saat menjelang ujian, siswa disarankan menggunakan strategi *coping* yang adaptif dengan cara-cara positif dalam mengelola kecemasan dan stres tanpa menghindarinya secara terus-menerus. Strategi ini mencakup pemecahan masalah (*problem solving*), mengalihkan pikiran (*distraction*), menantang pikiran negatif (*challenging anxious thoughts*), dan rasionalisasi. Dengan memahami sumber kecemasannya dan menerapkan strategi yang sesuai, siswa dapat mengurangi kecemasan dan stres sehingga lebih siap secara mental menghadapi tekanan akademik.

Strategi terakhir yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberdayaan guru bimbingan dan konseling (Guru BK). Pemberdayaan guru BK ini ditetapkan sebagai tindak lanjut yang disepati dengan pengelola sekolah. Pemberdayaan diawali dengan wawancara dengan guru BK SMAN Jatinangor terkait dengan program pelaksanaan bimbingan konseling. Berdasarkan hasil pemberdayaan yang dilakukan kepada guru BK, diketahui bahwa guru BK menyadari pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa masih belum optimal. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil wawancara bahwa masih terdapat kekurangan dalam beberapa aspek. Bentuk pemberdayaan yang dilakukan sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Tyas et al., 2023) bahwa guru BK harus memahami fungsi dan tugas pelayanan bimbingan konseling, sesuai pedoman bimbingan konseling yaitu Permendikbud RI No. 111 Tahun 2014 tentang BK pada pendidikan dasar dan menengah. Penyusunan rencana tindak lanjut terlihat dalam gambar berikut ini.



Gambar 4. Kegiatan Pemberdayaan Guru BK

Dalam rencana tindak lanjut yang disepakati, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di SMAN Jatinangor akan terus ditingkatkan sebagai komitmen dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pengelolaan kesehatan mental pada remaja. Disepakati beberapa aspek yang perlu ditingkatkan untuk menghasilkan pelayanan yang lebih efektif, merata, dan relevan dengan kebutuhan siswa. Hal yang harus diperhatikan sebagai upaya peningkatan layanan BK adalah 1). Monitoring dan *Follow-Up*: Setiap kasus konseling didokumentasikan dan dimonitor, termasuk kerja sama dengan wali kelas; 2). Identifikasi Kebutuhan Siswa: Terutama kelas 12, sudah dilakukan secara rutin melalui wawancara untuk perencanaan karier atau studi; 3). Kolaborasi Luas: BK bekerja sama dengan guru lain, pihak sekolah, dan eksternal (psikolog, universitas, dan masyarakat sekitar sekolah); 4). Adanya Variasi Layanan: Tidak hanya akademik, tetapi juga layanan curhat, karier, dan mediasi konflik; 5). Menyiapkan SOP Tertulis: Alur layanan belum terdokumentasi secara sistematis, sehingga belum standar untuk semua pihak; 6). Layanan Inovasi Digital: Upaya digitalisasi layanan belum optimal karena rendahnya partisipasi siswa; 7). Konselor sebaya: melibatkan partisipasi siswa dalam memberikan layanan.

Berdasarkan komitmen dengan pihak sekolah tersebut, dalam kegiatan pemberdayaan diketahui bahwa terdapat inisiatif dari siswa yang tergabung dalam komunitas GenRe untuk membantu guru BK dalam memberikan layanan konseling kepada teman sebayanya. Inisiatif ini muncul sebagai respons atas keterbatasan jumlah guru BK di sekolah. Meskipun usulan ini belum terlaksana secara formal, gagasan tersebut menunjukkan potensi pemberdayaan layanan BK melalui pelibatan peran teman sebaya. Usulan ini sangat relevan dengan hasil penelitian oleh (Fitriyah et al., 2023) yang menegaskan bahwa konselor sebaya dapat menjadi strategi efektif dalam menanggulangi pengaruh negatif lingkungan terhadap remaja. Dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa hubungan antar teman sebaya bersifat lebih terbuka dan setara, sehingga siswa lebih nyaman menyampaikan permasalahannya. Oleh karena itu, pelibatan siswa GenRe sebagai konselor sebaya, jika dikembangkan dengan pelatihan dan pendampingan oleh guru BK, dapat menjadi bentuk pemberdayaan layanan BK yang sejalan dengan model *peer counseling* yang telah terbukti efektif di berbagai sekolah. Kegiatan ini memberikan

kesempatan untuk mengenali kondisi mental mereka sendiri, meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, serta memahami berbagai jenis gangguan mental yang mungkin terjadi. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bermanfaat untuk deteksi dini masalah kesehatan mental, tetapi juga sebagai langkah preventif dan edukatif yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa (Sartika, 2024).

Setelah pengetahuan, sikap, persepsi dan perilaku siswa SMAN Jatinangor, tentang pengelolaan kesehatan mental meningkat, maka peran guru BK dalam layanan bimbingan dan konseling juga akan meningkat. Bagi siswa SMAN Jatinangor yang teridentifikasi mengalami masalah kesehatan mental, guru BK di sekolah akan memberikan rekomendasi untuk penanganan yang tepat, seperti konseling, psikoedukasi, atau rujukan ke tenaga profesional sesuai dengan tingkat keparahan kondisi mereka. Proses ini bertujuan untuk memastikan setiap siswa mendapatkan dukungan yang diperlukan guna meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Keadaan ini merupakan potensi yang dimiliki siswa SMAN Jatinangor untuk pengelolaan kesehatan mental siswanya dengan baik. Dengan kemampuan yang dimilikinya, siswa akan mengelola kesehatan mentalnya secara positif. Sehingga tekanan akademik yang selama ini menghambat proses belajar akan bisa diatasi dengan baik. Melihat hal tersebut maka diharapkan program ini terus dilaksanakan oleh pengelola sekolah dan puskesmas terdekat sebagai penanggung jawab wilayah. Dari hasil kegiatan ini diharapkan SMAN Jatinangor kedepan dapat meneruskan program-program layanan bimbingan dan konseling yang secara langsung melibatkan siswa secara aktif.

6. KESIMPULAN

Hasil evaluasi kegiatan, dapat disimpulkan ada peningkatan pengetahuan, sikap, persepsi dan perilaku siswa dalam pengelolaan kesehatan mental remaja di SMAN Jatinangor sebesar 22,12 poin. Peningkatan tersebut dimungkinkan karena tim pengabdian menggunakan berbagai strategi promosi seperti pemasangan poster, edukasi di kelas dan pemberdayaan layanan. Dari siswa juga sangat antusias dalam mengikuti acara tersebut, materi yang diberikan sangat dibutuhkan siswa, serta dukungan dari pengelola sekolah sangat besar. Dari kegiatan pengabdian ini, diharapkan pihak sekolah bekerjasama dengan puskesmas setempat untuk melaksanakan upaya lanjutan agar siswa memiliki kemampuan pengelolaan masalah kesehatan mentalnya secara mandiri. Pada tahap berikutnya diharapkan ada penelitian yang bisa membuktikan secara statistik hubungan antara pengetahuan, sikap, persepsi dengan perilaku siswa dalam pengelolaan kesehatan mental akibat tekanan akademik yang dialaminya.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Lady. (2023). Proses Berpikir Mahasiswa Calon Guru Matematika Pada Pemahaman Konsep Segiempat Berdasarkan Teori Pemrosesan Informasi. *Jems: Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains*, 11(1), 372-380.
- Agustini, N. L. P. I. B., Israfil, N. P. A. R. D., Wayan, I., & Cahyadi, H. S.

- (2024). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Literasi Remaja Tentang Kesehatan Mental. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(9), 3945-3958.
- Anugerah, S., & Wardaningsih, S. (2025). Psikoedukasi Dan Konseling Mandiri Sebagai Strategi Penurunan Ansietas Remaja Young Caregiver. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 4(1), 19-24.
- Belina, L., Ifnaldi, I., & Misriani, A. (2023). Pemberdayaan Mading Dalam Keterampilan Menulis Pantun Untuk Mewujudkan Literasi Berbasis Kearifan Lokal Di Sdn 18 Rejang Lebong. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Dewi, N., Wasita, R. R. R., Sutrisna, M., Pertiwi, W. E., Ningsi, N., Arsyati, A. M., ... Aswari, N. W. C. (2024). *Promosi Kesehatan: Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Fitriyah, L., Munawwaroh, F., Rohmah, L., Umami, L., & Fitriyah, N. (2023). Pengembangan Modul Pelatihan Dan Bahan Konseling Bagi Konselor Sebaya Remaja Di Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 1(3), 994-1005.
- Ilmi, N., Saqila, M., & Ismail, J. (2025). Pemahaman Dan Persepsi Siswa Sekolah Menengah Terhadap Isu Kesehatan Mental Serta Dampaknya Terhadap Perilaku Sehari-Hari. *Psikis: Jurnal Ilmu Psikiatri Dan Psikologi*, 1(1), 10-18.
- Isnaeni, N., & Hildayah, D. (2020). Media Pembelajaran Dalam Pembentukan Interaksi Belajar Siswa. *Jurnal Syntax Transformation*, 1(5), 148-156.
- Kamila, L., Aliansy, D., Nuraeni, E. L., Azizah, S. R. N., Al Avissina, M., Hamzah, N. R., ... Salsyabilla, R. N. (2025). Penyuluhan Kesehatan Terkait Kesehatan Mental Pada Remaja Di Smk Kesehatan Surya Global Cimahi, Jawa Barat. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(1), 287-294.
- Karokaro, T. M., Aprizal, A., Yanis, A., & Hardisman, H. (2025). Pengaruh Dukungan Emosional Keluarga Terhadap Kejadian Depresi Pada Remaja: Keperawatan Keluarga, Depresi, Remaja. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal Of Community Health)*, 11(2), 272-280.
- Kusumaratna, R. K., Said, P. M., Rifky, M., Hasan, D. A. D., & Suci, W. (2025). Penguatan Kapasitas Guru Dan Konselor Sebaya: Deteksi Dan Penatalaksanaan Dini Kesehatan Mental-Emosional Siswa. *Empowerment*, 8(01), 47-55.
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi Uma*, 12(1), 22-33.
- Muthoharoh, M. (2019). Media Powerpoint Dalam Pembelajaran. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, 26(1), 21-32.
- Neherta, N. M., & Refnandes, N. R. (2024). *Intervensi Pendidikan Kesehatan: Perlukah Berulang Kali Dilakukan*. Penerbit Adab.
- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., ... Judijanto, L. (2024). *Kesehatan Mental*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Puspitasari, A., & Kendhawati, L. (N.D.). Gambaran Optimisme Dalam Melanjutkan Ke Perguruan Tinggi Pada Siswa Kelas Xii Sman Jatinangor Yang Berasal Dari Keluarga Dengan Status Ekonomi Rendah.
- Sartika, D. (2024). Edukasi Penyuluhan Mental Health Terhadap Pengetahuan Remaja Di Sma Inshafuddin Banda Aceh. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 324-334.
- Setiawati, E., Syach, A. A., Rahman, H., Nadhif, S., Larasati, T., Harsono,

- M. A. G., & Maulana, M. A. (2025). Promosi Kesehatan Tentang Kesehatan Mental Remaja Di Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka li Padang. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi Ipteks*, 3(2), 514-521.
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Of Education Religion Humanities And Multidiciplinary*, 2(1), 166-172.
- Suseno, A. (2009). Hubungan Antara Strategi Coping Stres Dengan Tingkat Stres Siswa-Siswi Akselerasi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Syarifah, A., & Juwita, A. (2023). *Mengatasi Kecemasan Dengan Terapi Hipnotis Lima Jari*. Penerbit Nem.
- Tyas, D. M., Pertiwi, A., & Nisa, V. Z. (2023). Identifikasi Jenis Layanan Bimbingan Konseling Dalam Upaya Memberikan Informasi Kesehatan Mental Pada Peserta Didik. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 3(1), 23-34.
- Wahyudi, W., Mahesa, A. P., Putri, A. L., Dalimunthe, A. N. A., Widitya, D., & Afifah, S. (2025). Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Remaja Di Indonesia: Studi Literatur. *Jukej: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 503-509.
- Warouw, W. N., Kasingku, J. D., & Lumingkewas, E. M. (2025). Peran Pendidikan Kerohanian Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja: Studi Literatur. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(3), 724-733.
- Widohardhono, R., Rachman, N., & Jannah, M. (2024). Dampak Aktivitas Olahraga Terhadap Stres Akademik Pada Peserta Didik. *Psikosains (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 19(1), 93-103.