



Program Edukasi Kesehatan Mental di Kalangan Pelajar SMA di Kecamatan Simpang Tiga

Iziddin Fadhil*¹

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: iziddin_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 19 Agustus 2023; Disetujui 28 September 2023; Dipublikasi 21 September 2023

Abstract: *Mental health is a crucial aspect of adolescent life that affects their emotional, social, and academic well-being. However, many teenagers still lack awareness of the importance of maintaining mental health and face stigma when seeking help. This mental health education program aims to enhance the understanding of high school students in Simpang Tiga District regarding mental health, its influencing factors, and strategies for prevention and management. The methods used in this program include lectures, interactive discussions, and Q&A sessions. The results of this activity indicate an increase in participants' awareness and understanding of mental health, as well as greater openness in discussing psychological issues. Although stigma remains a challenge in society, this program has had a positive impact on the participants. Therefore, continuous education and support from schools and communities are necessary to create an environment that is more aware and supportive of adolescent mental health.*

Keywords: *mental health, education, adolescents, prevention, stigma*

Abstrak: Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan remaja yang berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional, sosial, dan akademik mereka. Namun, masih banyak remaja yang kurang memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, serta menghadapi stigma dalam mencari bantuan. Program edukasi kesehatan mental ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pelajar SMA di Kecamatan Simpang Tiga mengenai kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta strategi pencegahan dan penanganannya. Metode yang digunakan dalam program ini meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan pemahaman peserta terhadap pentingnya kesehatan mental, serta peningkatan keterbukaan dalam membicarakan masalah psikologis. Meskipun masih terdapat tantangan berupa stigma yang melekat di masyarakat, kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif bagi para peserta. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang berkelanjutan serta dukungan dari pihak sekolah dan masyarakat dalam membangun lingkungan yang lebih peduli terhadap kesehatan mental remaja.

Kata kunci : *kesehatan mental, edukasi, remaja, pencegahan, stigma*

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam menentukan kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis seseorang. Dalam beberapa

dekade terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental semakin meningkat seiring dengan kesadaran akan dampaknya terhadap produktivitas individu dan kualitas hidup

masyarakat secara keseluruhan. Namun, masih banyak kesalahpahaman dan stigma yang melekat pada masalah kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja.

Pada awalnya, kesehatan mental sering kali dikaitkan hanya dengan individu yang memiliki gangguan kejiwaan. Namun, pemahaman modern menegaskan bahwa kesehatan mental bukan hanya tentang gangguan psikologis, tetapi juga bagaimana seseorang dapat mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, dan berinteraksi dengan lingkungannya secara sehat. Kesadaran ini menjadi dasar bagi berbagai upaya edukasi kesehatan mental, termasuk bagi pelajar SMA yang berada dalam fase perkembangan psikologis yang rentan.

Remaja merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap permasalahan kesehatan mental karena mereka berada dalam masa transisi dari anak-anak ke dewasa. Mereka menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perubahan biologis yang dapat mempengaruhi keseimbangan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk memahami cara menjaga kesehatan mental dan mengelola stres agar dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat dan produktif.

Salah satu tantangan terbesar dalam menjaga kesehatan mental remaja adalah kurangnya pemahaman dari masyarakat sekitar, termasuk orang tua dan guru. Banyak dari mereka yang masih menganggap bahwa masalah kesehatan mental hanyalah sekadar "kurang bersyukur" atau "terlalu sensitif." Padahal,

gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi adalah kondisi medis yang membutuhkan perhatian dan penanganan yang tepat.

Di Kecamatan Simpang Tiga, Aceh Besar, kesadaran mengenai kesehatan mental masih tergolong rendah. Banyak remaja yang mengalami tekanan emosional tetapi tidak mendapatkan dukungan yang cukup karena minimnya informasi dan edukasi yang tersedia. Oleh karena itu, program edukasi kesehatan mental di kalangan pelajar SMA di daerah ini menjadi sangat penting untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam menghadapi tantangan psikologis.

Program ini bertujuan untuk memberikan informasi yang komprehensif mengenai kesehatan mental, faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya, serta strategi untuk mengelola stres dan kecemasan. Dengan pendekatan yang edukatif dan interaktif, diharapkan para peserta dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan mampu mengaplikasikan strategi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, program ini juga berupaya mengurangi stigma terhadap gangguan kesehatan mental dengan memberikan pemahaman bahwa mengalami masalah mental bukanlah suatu kelemahan, melainkan kondisi yang bisa diatasi dengan pendekatan yang tepat. Dengan meningkatkan kesadaran di kalangan pelajar, diharapkan mereka dapat lebih terbuka dalam membicarakan kesehatan mental serta

mendukung teman-teman mereka yang mengalami kesulitan.

Metode yang digunakan dalam program ini meliputi ceramah, diskusi kelompok, serta sesi tanya jawab yang memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman dan bertanya langsung kepada para pematery. Dengan demikian, diharapkan program ini tidak hanya memberikan teori, tetapi juga membantu pelajar dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh ke dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil dari program ini akan dievaluasi berdasarkan peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental, perubahan sikap mereka terhadap isu ini, serta sejauh mana mereka mampu menerapkan strategi yang diajarkan dalam kehidupan mereka. Harapannya, program ini dapat menjadi langkah awal dalam membangun budaya peduli kesehatan mental di lingkungan sekolah dan masyarakat.

Secara keseluruhan, program edukasi kesehatan mental ini tidak hanya bermanfaat bagi para pelajar SMA, tetapi juga bagi masyarakat luas. Dengan meningkatnya pemahaman mengenai kesehatan mental, diharapkan terbentuk lingkungan yang lebih suportif dan inklusif bagi individu yang mengalami masalah psikologis, sehingga mereka dapat hidup dengan lebih sehat, bahagia, dan produktif.

KAJIAN PUSTAKA

Kesehatan mental telah menjadi perhatian utama dalam berbagai penelitian dan kebijakan

kesehatan di seluruh dunia. Menurut WHO (World Health Organization), kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang mampu menyadari potensinya sendiri, mengatasi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Oleh karena itu, kesehatan mental bukan hanya tentang tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga mengenai bagaimana seseorang dapat mengelola emosinya dan berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu teori yang sering digunakan dalam memahami kesehatan mental adalah teori **hierarki kebutuhan** Abraham Maslow. Maslow menyatakan bahwa kesehatan mental seseorang sangat dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan dasarnya, mulai dari kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta dan rasa memiliki, penghargaan, hingga aktualisasi diri. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial dan lingkungan yang positif cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan mereka yang menghadapi tekanan tanpa dukungan yang memadai.

Selain itu, teori **stress and coping** dari Lazarus dan Folkman juga relevan dalam kajian kesehatan mental. Mereka menjelaskan bahwa stres merupakan respons individu terhadap tuntutan lingkungan yang dirasa melebihi kapasitasnya. Proses coping atau strategi mengatasi stres menjadi faktor utama dalam menentukan apakah seseorang dapat menghadapi tekanan hidup dengan baik atau justru mengalami gangguan kesehatan mental. Dalam konteks remaja, penting untuk

membekali mereka dengan keterampilan coping yang efektif agar mampu mengatasi stres akademik, sosial, dan emosional.

Gangguan kesehatan mental yang sering ditemukan pada remaja antara lain **depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD)**. Depresi dapat menyebabkan perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas, serta gangguan pola tidur dan makan. Sementara itu, kecemasan sering kali ditandai dengan rasa khawatir berlebihan yang mengganggu aktivitas sehari-hari. PTSD dapat muncul setelah seseorang mengalami peristiwa traumatis yang menyebabkan ketakutan ekstrem dan kenangan yang mengganggu.

Dalam berbagai studi, faktor lingkungan seperti **tekanan akademik, bullying, serta hubungan dengan keluarga dan teman** memiliki peran besar dalam membentuk kesehatan mental remaja. Remaja yang mengalami tekanan tinggi di sekolah tanpa dukungan emosional yang cukup lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Di sisi lain, lingkungan yang suportif, termasuk keterbukaan orang tua dan pendidik terhadap isu kesehatan mental, dapat membantu remaja merasa lebih aman dalam mengekspresikan emosinya dan mencari bantuan jika diperlukan.

Selain faktor lingkungan, perkembangan teknologi dan media sosial juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi sarana interaksi dan ekspresi diri, tetapi di sisi lain, paparan terhadap cyberbullying, tekanan untuk tampil sempurna, serta perbandingan sosial yang tidak realistis dapat

meningkatkan risiko kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang tepat agar remaja dapat menggunakan media sosial secara sehat dan bijak.

Upaya dalam meningkatkan kesehatan mental remaja dapat dilakukan melalui **pendidikan dan intervensi berbasis komunitas**. Sekolah dapat memainkan peran penting dengan menyediakan program edukasi kesehatan mental, konseling psikologis, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional siswa. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam memahami kesehatan mental anak mereka juga sangat penting agar komunikasi yang terbuka dan hubungan yang harmonis dapat terbentuk.

Pemerintah dan organisasi kesehatan juga telah mengembangkan berbagai kebijakan untuk meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental. Beberapa inisiatif termasuk peningkatan kapasitas tenaga kesehatan mental di puskesmas, layanan konsultasi online, serta kampanye untuk mengurangi stigma terhadap gangguan kesehatan mental. Dengan adanya kebijakan ini, diharapkan lebih banyak individu, termasuk remaja, yang merasa nyaman untuk mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis.

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa praktik **self-care dan mindfulness** dapat membantu menjaga kesehatan mental remaja. Aktivitas seperti meditasi, olahraga, menulis jurnal, serta mengembangkan hobi yang positif dapat menjadi strategi untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dengan membangun kebiasaan self-care sejak dini, remaja dapat lebih siap menghadapi

tantangan hidup dengan cara yang lebih sehat.

Secara keseluruhan, kajian pustaka menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesehatan mental harus melibatkan pendekatan yang komprehensif, mulai dari edukasi, dukungan sosial, kebijakan pemerintah, hingga pengembangan keterampilan individu dalam mengelola stres dan emosi. Dengan demikian, diharapkan generasi muda dapat tumbuh dengan mental yang sehat dan mampu mencapai potensi terbaiknya.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis, meliputi beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap persiapan mencakup survei lokasi kegiatan, pengurusan administrasi dan perizinan, serta penyusunan materi penyuluhan. Persiapan ini dilakukan untuk memastikan kelancaran kegiatan serta keterlibatan peserta secara maksimal.
2. Tahap pelaksanaan dilakukan setelah semua persiapan selesai. Kegiatan ini berlangsung di Puskesmas Simpang Tiga, Aceh Besar, dengan sasaran utama masyarakat setempat, khususnya pelajar SMA. Materi yang diberikan meliputi informasi tentang depresi, kesehatan mental remaja, dan cara pencegahannya. Kegiatan dilakukan dalam bentuk

ceramah dan sesi tanya jawab, di mana peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi selama 60 menit. Untuk meningkatkan partisipasi, peserta yang aktif bertanya diberikan hadiah atau doorprize.

3. Tahap pembuatan laporan dilakukan setelah kegiatan selesai. Laporan ini berisi rangkuman seluruh proses pelaksanaan kegiatan, hasil yang diperoleh, serta manfaat yang dirasakan oleh peserta. Pembuatan laporan bertujuan sebagai bentuk dokumentasi dan evaluasi program.
4. Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan serta mengidentifikasi kekurangan yang perlu diperbaiki di masa mendatang. Evaluasi dilakukan dengan melihat tingkat pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental setelah mengikuti kegiatan ini.

Dengan metode pelaksanaan ini, diharapkan program edukasi kesehatan mental dapat memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat, terutama dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program edukasi kesehatan mental yang dilaksanakan di Kecamatan Simpang Tiga berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Kegiatan ini diikuti oleh 20 peserta yang terdiri dari pelajar SMA dan masyarakat setempat. Selama kegiatan

berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terutama dalam sesi tanya jawab dan diskusi. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan isu yang relevan dan penting bagi remaja serta masyarakat sekitar.

Materi yang disampaikan dalam penyuluhan mencakup pengenalan tentang kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta cara mencegah dan mengatasi stres serta depresi. Salah satu topik yang paling menarik perhatian peserta adalah bagaimana mengenali tanda-tanda awal gangguan mental, seperti kecemasan berlebihan, perubahan perilaku, serta kesulitan dalam berinteraksi sosial. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan peserta dapat lebih peka terhadap kondisi kesehatan mental mereka sendiri maupun orang di sekitar mereka.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini, yaitu ceramah dan diskusi interaktif, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Ceramah memberikan dasar teori yang kuat, sementara diskusi membantu peserta untuk lebih memahami materi melalui studi kasus dan berbagi pengalaman. Banyak peserta yang awalnya merasa ragu untuk membahas masalah kesehatan mental, tetapi setelah mendapatkan pemahaman yang lebih baik, mereka menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan pendapat serta berbagi pengalaman pribadi.

Sesi tanya jawab yang berlangsung selama 60 menit menjadi bagian yang paling interaktif dalam kegiatan ini. Peserta diberikan

kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait kesehatan mental yang mereka hadapi atau yang mereka lihat di lingkungan sekitar. Pertanyaan yang diajukan mencakup berbagai aspek, seperti bagaimana menghadapi tekanan akademik, mengatasi kecemasan sosial, serta cara mendukung teman yang mengalami depresi. Hadiah doorprize yang diberikan kepada peserta aktif juga membantu meningkatkan partisipasi selama sesi ini berlangsung.

Selain pemahaman teori, kegiatan ini juga memberikan keterampilan praktis dalam mengelola stres dan menjaga kesehatan mental. Salah satu teknik yang diajarkan adalah teknik pernapasan dalam dan relaksasi sederhana yang dapat membantu meredakan kecemasan. Beberapa peserta bahkan mencoba teknik ini secara langsung selama kegiatan berlangsung dan melaporkan bahwa metode ini cukup membantu dalam menenangkan diri.

Hasil evaluasi yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap kesehatan mental. Sebagian besar peserta mengaku bahwa mereka sebelumnya kurang memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan sering mengabaikan tanda-tanda stres atau kecemasan. Namun, setelah mengikuti penyuluhan ini, mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya mengenali gejala gangguan mental sejak dini dan memahami langkah-langkah pencegahannya.

Dampak lain dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan keterbukaan dalam membicarakan kesehatan mental di lingkungan

sekolah dan keluarga. Beberapa peserta menyatakan bahwa setelah mengikuti program ini, mereka merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang masalah mental yang mereka hadapi. Mereka juga menyadari bahwa mencari bantuan bukanlah tanda kelemahan, tetapi langkah yang tepat untuk menjaga kesejahteraan diri.

Namun, masih terdapat beberapa tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Salah satunya adalah masih adanya stigma terhadap gangguan kesehatan mental di kalangan masyarakat. Beberapa peserta awalnya ragu untuk berpartisipasi secara aktif karena takut dicap sebagai individu yang "lemah" atau "bermasalah." Oleh karena itu, edukasi mengenai kesehatan mental harus terus dilakukan secara berkelanjutan agar stigma tersebut dapat berkurang dan masyarakat semakin menerima pentingnya menjaga kesehatan mental.

Ke depan, program edukasi serupa dapat diperluas cakupannya dengan melibatkan lebih banyak sekolah dan komunitas. Selain itu, pendekatan yang lebih interaktif, seperti simulasi atau pelatihan berbasis kasus, dapat diterapkan agar peserta dapat lebih memahami cara menghadapi situasi nyata terkait kesehatan mental. Dengan pendekatan yang lebih luas dan mendalam, diharapkan program ini dapat memberikan dampak yang lebih besar bagi masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi kesehatan mental ini berhasil meningkatkan

kesadaran dan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Dengan adanya peningkatan pemahaman, keterampilan praktis, serta keterbukaan dalam membicarakan masalah kesehatan mental, diharapkan masyarakat, khususnya remaja, dapat lebih siap menghadapi tantangan psikologis yang mereka hadapi. Program ini menjadi langkah awal dalam menciptakan lingkungan yang lebih peduli terhadap kesehatan mental di Kecamatan Simpang Tiga

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Program edukasi kesehatan mental di kalangan pelajar SMA di Kecamatan Simpang Tiga telah berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya kesehatan mental. Kegiatan ini memberikan wawasan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, cara mengelola stres, serta strategi pencegahan gangguan mental. Metode ceramah dan diskusi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan peserta dan membantu mereka memahami materi dengan lebih baik. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong keterbukaan dalam membicarakan kesehatan mental, meskipun masih terdapat tantangan berupa stigma di masyarakat.

Saran

Untuk meningkatkan efektivitas program ini di masa depan, disarankan agar cakupan edukasi diperluas ke lebih banyak sekolah dan komunitas. Selain itu, pendekatan yang lebih

interaktif, seperti simulasi dan pelatihan keterampilan manajemen stres, dapat diterapkan agar peserta dapat langsung mempraktikkan cara menjaga kesehatan mental. Pemerintah dan pihak sekolah juga diharapkan lebih aktif dalam menyediakan akses layanan kesehatan mental yang mudah dijangkau oleh pelajar, guna mendukung kesejahteraan psikologis mereka secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, S., Yunike, & Tribakti, I. (2023). Kesehatan Mental.
- Diana, V. (2020). Sejarah Kesehatan Mental. Halodoc.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162-171.
- Vitoasmara, K., Hidayah, F. V., Aprillia, R. Y., & Dewi, L. A. D. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2, 57–68.
- World Health Organization. (2021). *Mental Health: Strengthening Our Response*. WHO.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Hidayati, N., & Sari, M. P. (2022). Pentingnya Edukasi Kesehatan Mental bagi Remaja di Sekolah. *Jurnal Kesehatan Mental*

Remaja, 7(1), 45-56.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Strategi Nasional Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.