



ANALISIS EFEKTIVITAS EDUKASI KESEHATAN MENTAL MELALUI MEDIA INTERAKTIF TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWA

Analysis of the Effectiveness of Mental Health Education through Interactive Media on Increasing Student Knowledge

Reinaldi Julfirman Saleh^{1,*}, Ayu Rofia Nurfadillah²

^{1,2} Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

Article Info :

DOI : 10.56796/jje.v4i2.38011

Received August 9 2025;

Accepted September 10 2025;

Published September 17 2025.

*Correspondence author:

Reinaldi Julfirman Saleh;

Jurusan Kesehatan

Masyarakat, Fakultas Olahraga

dan Kesehatan, Universitas

Negeri Gorontalo

e-mail: rjsaleh16@ung.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan isu penting karena tingginya kerentanan terhadap tekanan psikososial dan rendahnya literasi kesehatan mental, yang berdampak pada keterlambatan deteksi dan pencarian bantuan. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas edukasi kesehatan mental dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMP Negeri 1 Kabila Bone. Penelitian menggunakan desain quasi-experimental dengan one group pretest-posttest pada 30 siswa kelas IX. Instrumen berupa kuesioner mencakup konsep dasar, gejala stres, dan strategi coping. Intervensi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan media audiovisual. Analisis menggunakan uji paired t-test dengan tingkat signifikansi 95%. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 56,3 menjadi 78,9 (selisih 22,6 poin). Uji statistik menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menandakan perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Kesimpulannya, edukasi kesehatan mental efektif meningkatkan pengetahuan siswa dan berpotensi menjadi strategi promotif dalam program kesehatan sekolah untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

Kata Kunci : kesehatan mental, remaja, edukasi, pengetahuan

Abstract

Adolescent mental health is an important public health issue due to the high vulnerability of this age group to psychosocial stress and the low level of mental health literacy, which contributes to delayed early detection and help-seeking behavior. This study aims to analyze the effectiveness of mental health education in improving students' knowledge at SMP Negeri 1 Kabila Bone. This study used a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest approach involving 30 ninth-grade students. The instrument was a questionnaire covering basic concepts, recognition of stress symptoms, and healthy coping strategies. The intervention was delivered through interactive lectures, discussions, and audiovisual media. Data were analyzed using a paired t-test with a 95% significance level. The results showed an increase in the average knowledge score from 56.3 to 78.9 (a difference of 22.6 points). Statistical analysis showed $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant difference between pretest and posttest scores. In conclusion, mental health education is effective in improving students' knowledge and has the potential to be implemented as a promotive strategy in school health programs to support adolescents' psychological well-being.

Keywords : mental health, adolescents, education, knowledge

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu indikator penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat yang berkelanjutan. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks, sehingga individu pada tahap ini memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap berbagai tekanan emosional dan psikososial. Kondisi tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok yang membutuhkan perhatian khusus dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental.^{1,2}

Secara global, masalah kesehatan mental pada remaja menunjukkan tren peningkatan yang signifikan. Organisasi kesehatan dunia melaporkan bahwa sebagian besar gangguan mental mulai muncul pada usia remaja, namun seringkali tidak terdeteksi dan tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional masih tergolong cukup tinggi, dengan angka depresi pada kelompok usia muda yang terus mengalami peningkatan. Fenomena ini menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan lagi isu individual, melainkan telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi sistematis dan berkelanjutan.^{3,4}

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya masalah kesehatan mental pada remaja adalah rendahnya tingkat literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental tidak hanya mencakup pengetahuan mengenai gangguan mental, tetapi juga meliputi kemampuan individu dalam mengenali gejala awal, memahami faktor risiko, serta mengetahui strategi penanganan yang tepat. Rendahnya literasi ini menyebabkan remaja cenderung mengabaikan gejala awal gangguan mental, tidak mampu mengelola stres dengan baik, serta enggan mencari bantuan profesional akibat stigma yang masih melekat di masyarakat.^{5,6}

Dalam konteks lingkungan pendidikan, sekolah memiliki peran strategis sebagai setting intervensi kesehatan mental. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai lingkungan sosial yang memengaruhi perkembangan emosional dan psikologis siswa.^{7,8} Intervensi berbasis sekolah, khususnya melalui edukasi kesehatan mental, merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa secara kolektif. Edukasi yang diberikan secara sistematis dapat membantu siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali emosi, serta mengembangkan mekanisme coping yang adaptif.^{9,10}

Lebih lanjut, pendekatan edukasi kesehatan mental sejalan dengan teori perubahan perilaku yang menekankan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam proses perubahan perilaku individu. Pengetahuan yang baik akan membentuk persepsi, sikap, dan pada akhirnya mendorong perilaku sehat dalam menghadapi tekanan psikologis. Oleh karena itu, intervensi edukatif menjadi strategi yang relevan dalam upaya meningkatkan literasi kesehatan mental remaja.^{11,12}

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 1 Kabila Bone, diketahui bahwa pemahaman siswa terkait kesehatan mental masih terbatas dan cenderung disalahartikan sebagai gangguan jiwa berat semata. Selain itu, siswa belum memiliki keterampilan yang memadai dalam mengenali dan mengelola stres. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan dan ketersediaan intervensi edukasi kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengkaji efektivitas edukasi kesehatan mental sebagai upaya peningkatan pengetahuan siswa. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi empiris, tetapi juga menjadi dasar dalam pengembangan program promosi kesehatan



mental berbasis sekolah yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design, yang bertujuan untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi kesehatan mental. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi efektivitas intervensi secara langsung dalam konteks lapangan tanpa menggunakan kelompok kontrol.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kabila Bone pada bulan Desember 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi tertentu, yaitu siswa yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan kesehatan mental yang disusun berdasarkan indikator literasi kesehatan mental, meliputi pemahaman konsep dasar kesehatan mental, pengenalan gejala stres, serta strategi coping yang sehat. Instrumen terdiri dari 15 item pertanyaan dengan skala penilaian yang kemudian dikonversi dalam rentang skor 0–100.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: 1). *Pretest*, untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa sebelum intervensi. 2). Intervensi edukasi, yang dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta penggunaan media audiovisual untuk meningkatkan pemahaman siswa. 3). *Posttest*, untuk mengukur perubahan pengetahuan setelah intervensi.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi data, sedangkan

analisis bivariat dilakukan untuk menguji perbedaan rata-rata skor pretest dan posttest. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk, dan uji hipotesis menggunakan paired t-test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL

a. Karakteristik Responden

Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
14 tahun	12	40,0
15 tahun	18	60,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	46,7
Perempuan	16	53,3

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (53,3%) dan berada pada kelompok usia 15 tahun (60,0%). Komposisi ini menunjukkan bahwa responden berada pada fase remaja tengah, yang secara perkembangan psikologis merupakan periode penting dalam pembentukan identitas diri dan pengelolaan emosi. Kondisi ini menjadikan kelompok responden relevan sebagai sasaran intervensi edukasi kesehatan mental.

b. Perubahan Skor Pengetahuan (*Pretest-Posttest*)

Perbandingan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Tabel 2. Perbedaan Rata-rata Skor Pengetahuan

Pengukuran	Mean	SD	Selisih Mean
<i>Pretest</i>	56,3	8,5	
<i>Posttest</i>	78,9	7,2	22,6

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa sebesar 22,6 poin setelah diberikan edukasi kesehatan mental. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang cukup besar pada aspek kognitif siswa. Selain itu, penurunan nilai standar deviasi pada posttest menunjukkan bahwa pemahaman siswa menjadi lebih merata setelah intervensi diberikan.

c. Distribusi Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori pengetahuan dibagi menjadi: kurang (<60), cukup (60–74), dan baik (≥75).

Tabel 3 Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswa

Kategori Pengetahuan	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Baik	4 (13,3%)	20 (66,7%)
Cukup	10 (33,3%)	8 (26,7%)
Kurang	16 (53,3%)	2 (6,6%)

Berdasarkan Tabel 3, terjadi perubahan distribusi tingkat pengetahuan yang cukup signifikan. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa berada pada kategori kurang (53,3%), namun setelah intervensi, mayoritas siswa berada pada kategori baik (66,7%). Penurunan drastis pada kategori kurang menjadi hanya 6,6% menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa secara menyeluruh.

d. Analisis Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 4 Hasil Uji Statistik (Paired T-Test)

Variabel	Mean ± SD	p-value
Pretest vs Posttest	56,3 ± 8,5 → 78,9 ± 7,2	0,000

Hasil uji statistik menggunakan paired t-test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah

intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan mental yang diberikan memiliki pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan pengetahuan siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental melalui media interaktif memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Perubahan yang terjadi tidak hanya terlihat dari kenaikan skor rata-rata, tetapi juga dari pergeseran distribusi tingkat pengetahuan ke kategori yang lebih baik. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan mampu membantu siswa memahami konsep kesehatan mental secara lebih komprehensif, termasuk dalam mengenali gejala stres dan strategi coping yang tepat. Kondisi ini menjadi penting mengingat masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai tekanan emosional.^{14,15}

Dari sisi karakteristik responden, dominasi siswa usia remaja tengah memberikan konteks yang relevan terhadap efektivitas intervensi. Pada tahap ini, individu sedang mengalami perkembangan kognitif yang lebih matang, termasuk kemampuan berpikir abstrak dan reflektif. Dengan demikian, pendekatan edukasi yang bersifat interaktif cenderung lebih mudah diterima karena mampu merangsang partisipasi aktif serta keterlibatan emosional siswa dalam proses pembelajaran.

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi yang menyatakan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental melalui program edukasi di sekolah dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap kesehatan mental.¹⁶ Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait kesehatan mental serta mendorong perilaku pencarian bantuan yang lebih baik. Kesamaan hasil ini memperkuat bahwa pendidikan kesehatan



mental merupakan strategi promotif yang penting dalam konteks remaja.^{17,18}

Secara teoretis, efektivitas media interaktif dalam meningkatkan pengetahuan dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran konstruktivisme dan teori multimedia. Pendekatan konstruktivisme menekankan bahwa pengetahuan dibangun secara aktif oleh individu melalui pengalaman dan interaksi.¹⁹ Sementara itu, teori pembelajaran multimedia menyatakan bahwa kombinasi antara elemen visual dan audio dapat meningkatkan pemrosesan informasi di dalam memori kerja, sehingga memudahkan pemahaman dan retensi informasi. Penggunaan metode seperti diskusi, audiovisual, dan ceramah interaktif dalam penelitian ini memungkinkan siswa untuk terlibat secara kognitif maupun emosional, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna.²⁰

Selain itu, peningkatan pemerataan pemahaman yang terlihat dari penurunan variasi skor menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya efektif bagi sebagian siswa, tetapi juga mampu menjangkau kelompok dengan tingkat pengetahuan awal yang lebih rendah. Hal ini penting dalam konteks pendidikan kesehatan, karena tujuan utama intervensi bukan hanya meningkatkan rata-rata pengetahuan, tetapi juga mengurangi kesenjangan pemahaman antarindividu.²¹

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain penelitian tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi sepenuhnya disebabkan oleh intervensi. Jumlah sampel yang relatif kecil dan berasal dari satu sekolah juga membatasi generalisasi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, serta mengeksplorasi dampak jangka panjang dari edukasi kesehatan mental, termasuk perubahan sikap dan perilaku siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Edukasi kesehatan mental terbukti efektif meningkatkan pengetahuan siswa, ditandai dengan perbaikan tingkat pemahaman dan pergeseran kategori pengetahuan ke arah yang lebih baik. Intervensi ini juga berperan dalam meningkatkan kesadaran serta pemahaman siswa terhadap kondisi kesehatan mental diri.

Edukasi kesehatan mental di lingkungan sekolah perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kegiatan pembelajaran maupun layanan bimbingan dan konseling. Sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang suportif dengan menyediakan ruang yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan mencari bantuan ketika menghadapi tekanan psikologis. Siswa juga diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam mengelola emosi dan menghadapi stres secara adaptif. Di sisi lain, peran orang tua menjadi penting dalam mendukung kesehatan mental anak melalui komunikasi yang terbuka dan dukungan emosional yang positif. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain yang lebih kuat serta melakukan evaluasi jangka panjang guna melihat dampak intervensi terhadap perubahan perilaku siswa secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

-

DAFTAR PUSTAKA

1. Aisyaroh N, Hudaya I, Supradewi R. Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: literature review. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2022;10(2):123–135.

2. Andini AD, Putri RB. Gambaran kesehatan mental pada remaja di SMPN 15 Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2025;6(2):2349–2356.
3. Cilar L, Štiglic G, Kmetec S, Barr O, Pajnikhar M. Effectiveness of school-based mental well-being interventions among adolescents: a systematic review. *J Adv Nurs*. 2020;76(8):2023–2045.
4. Eviqe Astriyani E, Ennimay E, Muchtar RSU. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja SMP. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*. 2025;3(1):184–199.
5. Gao J, Roslan S, Soh KG. Effects of positive education intervention on growth mindset and resilience among adolescents. *Front Psychol*. 2024;15.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman kesehatan mental remaja. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
8. Kusumaningsih D. Faktor risiko gangguan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Psikologi Kesehatan*. 2024;12(1):45–58.
9. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
10. Raniti M, et al. Efficacy of school-based interventions for mental health problems in children and adolescents: a systematic review. *Front Psychiatry*. 2022;13.
11. Santrock JW. Adolescence. 17th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2018.
12. Sari DP, Wahyuni S. Pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan*. 2021;9(1):45–52.
13. Sugiyono. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2019.
14. Warren JM, Blount TN, Belle G. Implementing effective school-based mental health services. *Prof Sch Couns*. 2024.
15. World Health Organization. Adolescent mental health. Geneva: WHO; 2019.
16. World Health Organization. Mental health of adolescents. Geneva: WHO; 2021.
17. Zaini M, Sulastri S. Hubungan tingkat pengetahuan dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2020;23(2):89–97.
18. Zhang Q, Wang J, Neitzel A. School-based mental health interventions targeting depression or anxiety: a meta-analysis. *J Youth Adolesc*. 2023;52(1):195–217.
19. Kieling C, et al. Mental health burden among adolescents globally. *Lancet Psychiatry*. 2024.
20. Journal of Adolescent Health. Adolescent mental health and resilience before and during COVID-19 pandemic. *J Adolesc Health*. 2024.
21. Educational Research Review. A meta-analysis of school-based mental health interventions. *Educ Res Rev*. 2026.