

PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA SMP NEGERI 1 KABILA BONE DESA BINTALAHE

IMPROVING MENTAL HEALTH KNOWLEDGE AMONG STUDENTS THROUGH SOCIALIZATION AT SMP NEGERI 1 KABILA BONE

Marisa Lestary Dondo¹, Ramly Abudi², Reinaldi Julfirman Saleh³

Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

email : marisa.dondo@unng.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting yang memengaruhi perkembangan emosional, sosial, dan akademik siswa. Namun, rendahnya tingkat pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental masih menjadi masalah di sekolah. Kebaruan dari pengabdian masyarakat ini terletak pada penggunaan pendekatan edukasi kesehatan mental berbasis kombinasi metode interaktif (ceramah, video edukatif, diskusi, dan permainan edukatif) yang dievaluasi secara kuantitatif melalui desain pre-test dan post-test sederhana pada siswa sekolah menengah pertama di wilayah pedesaan, sehingga menghasilkan model promosi kesehatan mental yang aplikatif, kontekstual, dan mudah direplikasi di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental di kalangan siswa SMP Negeri 1 Kabila Bone, Desa Bintalahe. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan pendidikan kesehatan mental dengan desain evaluasi pre-test dan post-test. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner benar-salah yang terdiri dari 10 pernyataan yang dibagikan sebelum dan sesudah penyampaian materi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 9 Desember 2025, melalui ceramah interaktif, diskusi, pemutaran video edukatif, dan permainan edukatif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa setelah kegiatan sosialisasi, yang ditunjukkan dengan peningkatan pemahaman tentang semua indikator kesehatan mental, seperti peran pikiran yang sehat, manajemen stres, hubungan sosial, dan pentingnya mencari pertolongan. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah sosialisasi kesehatan mental berbasis kombinasi interaktif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan siswa SMP. Program ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kegiatan pendidikan kesehatan mental yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Remaja; Emosional; Sosial.

Abstract

Adolescent mental health is a crucial aspect that influences students' emotional, social, and academic development. However, low levels of knowledge and understanding of mental health remain a problem in schools. This situation

necessitates educational activities as a promotional and preventive measure. This community service activity aims to improve mental health knowledge among students of SMP Negeri 1 Kabila Bone, Bintalahe Village. The method used was mental health socialization and education with a pre-test and post-test evaluation design. The instrument used was a true-false questionnaire consisting of 10 statements distributed before and after the material was delivered. The activity was carried out on December 9, 2025, through interactive lectures, discussions, educational video screenings, and educational games. The evaluation results showed an increase in student knowledge after the socialization activity, demonstrated by an improved understanding of all mental health indicators, such as the role of a healthy mind, stress management, social relationships, and the importance of seeking help. The conclusion of this activity is that interactive, combined mental health outreach is effective in improving mental health literacy among junior high school students. This program is expected to serve as a foundation for the development of sustainable mental health education activities in the school environment.

Keywords: Mental Health; Adolescent; Emotional; Social.

© 2026 Universitas Negeri Gorontalo
Under the license CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Berdasarkan rujukan internasional dan nasional, batasan usia remaja memiliki variasi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan remaja sebagai kelompok penduduk berusia 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10 sampai 24 tahun yang belum

pernah menikah. Remaja memiliki beberapa fase usia yang dilewati, setiap fase memiliki kondisi dan tantangan tertentu. Remaja yang berada pada jenjang SMP termasuk dalam kelompok remaja awal, yaitu pada rentang usia sekitar 11–14 tahun. Pada tahap perkembangan ini, individu mulai memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap berbagai hal. Meskipun kemampuan berpikir konkret mulai

berkembang, mereka umumnya belum mampu memahami secara matang hubungan sebab dan akibat dari keputusan maupun tindakan yang dilakukan (1).

Stanley Hall memandang masa remaja sebagai periode *storm and stress*, yaitu fase yang sarat dengan gejolak psikologis. Kondisi ini terjadi karena remaja mengalami perkembangan yang cepat pada dimensi fisik, kognitif, dan emosional, yang secara keseluruhan berperan dalam pembentukan serta pencarian jati diri (2). Dalam tahap ini, remaja kerap menunjukkan emosi yang tidak stabil atau mudah meledak, yang dipicu oleh konflik antara keinginan maupun perilaku pribadi dengan norma dan nilai yang dianut oleh lingkungan sosialnya. Kesehatan mental pada remaja merupakan salah satu aspek

penting dalam menunjang tumbuh kembang individu, baik dari segi emosional, sosial, maupun akademik. Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dapat memicu munculnya stres, kecemasan, serta masalah penyesuaian diri apabila tidak dikelola dengan baik. Gangguan kesehatan mental banyak mulai muncul pada usia remaja dan dapat berlanjut hingga dewasa apabila tidak ditangani secara dini. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif kesehatan mental pada kelompok usia sekolah menjadi sangat penting (3). Gangguan mental ditandai dengan beberapa gejala, umumnya dicirikan oleh kombinasi abnormal pada pikiran, emosi, perilaku, dan hubungan dengan orang lain. Contohnya depresi, gangguan cemas, gangguan perilaku,

psikosis, dan gangguan bipolar (4).

Konteks penelitian ini berada di lingkungan sekolah menengah pertama, khususnya SMP Negeri 1 Kabila Bone, Desa Bintalahe. Sekolah merupakan lingkungan kedua setelah keluarga yang memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku, pola pikir, serta kesejahteraan psikologis remaja. Namun, literasi kesehatan mental di kalangan siswa masih tergolong rendah, ditandai dengan pemahaman yang terbatas mengenai makna kesehatan mental, tanda-tanda stres, serta cara mencari bantuan yang tepat ketika menghadapi masalah psikologis. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang terstruktur dan mudah dipahami oleh siswa.

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental melalui pendekatan sosialisasi dan psikoedukasi di sekolah mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Beberapa penelitian melaporkan bahwa penggunaan metode pre-test dan post-test efektif dalam mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi edukasi. Selain itu, penyampaian materi secara interaktif melalui diskusi dan media audiovisual terbukti meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (5).

Berdasarkan latar belakang, konteks penelitian, dan kajian pustaka tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan

kesehatan mental pada siswa SMP Negeri 1 Kabila Bone melalui kegiatan sosialisasi dan edukasi kesehatan mental. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk menilai efektivitas sosialisasi melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test sebagai dasar pengembangan program promosi kesehatan mental yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan pada kegiatan PkM ini adalah metode pendidikan masyarakat atau penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap kesehatan mental, kemudian dilakukan pre-test dan post-test untuk mengukur ada atau tidaknya peningkatan pengetahuan siswa mengenai Kesehatan Mental. Siswa yang menjadi sasaran dalam kegiatan PkM ini adalah

siswa kelas 7 & 8 di SMP Negeri 1 Kabila Bone yang rata-rata berusia sekitar 13-14 tahun. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 50 siswa. Pada usia ini siswa mulai mengalami berbagai perkembangan serta perubahan fisik dan emosional. Dengan adanya kegiatan sosialisasi ini, diharapkan siswa mampu menghadapi tantangan dan tekanan yang sedang dan akan ditemui pada masa remaja hingga dewasa, seperti tekanan akademik, perubahan mood, konflik keluarga, maupun konflik teman sebaya. Luaran dari kegiatan ini yakni meningkatnya pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap kesehatan mental dan cara mengatasi gangguan mental. Bentuk kegiatan dalam PkM ini meliputi pemberian materi tentang pengertian kesehatan mental dan manajemen stress.

Kegiatan PkM dilaksanakan pada tanggal 9 Desember 2025. Kegiatan ini telah mendapat persetujuan dari pihak sekolah sebelum kegiatan dilaksanakan. Seluruh responden mengikuti kegiatan secara sukarela, tidak dipungut biaya, serta dijamin kerahasiaan identitasnya. Kegiatan penyuluhan ini tidak melibatkan tindakan medis sehingga tidak memerlukan persetujuan ethical clearance dari komite etik. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner pre-test dan post-test kesehatan mental yang terdiri dari 10 pernyataan benar-salah. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa terkait konsep dasar kesehatan mental, pengaruh kesehatan mental terhadap perilaku, manajemen stress, serta pentingnya mencari

bantuan ketika mengalami masalah psikologis.

Prosedur pengumpulan data diawali dengan pemberian pre-test kepada siswa sebelum kegiatan sosialisasi. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi kesehatan mental melalui ceramah interaktif, diskusi, pemutaran video edukasi, dan permainan edukatif. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, siswa diberikan post-test dengan instrumen yang sama. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah sosialisasi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk menggambarkan peningkatan pengetahuan kesehatan mental siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil yang diperoleh dari analisis data pre-test dan post-test yang diberikan kepada siswa sebelum dan sesudah kegiatan sosialisasi kesehatan mental. Analisis dilakukan untuk

menjawab pertanyaan mengenai perubahan tingkat pengetahuan siswa setelah intervensi edukasi kesehatan mental. Berikut ini hasil uji pre-test siswa mengenai pengetahuan kesehatan mental.

Tabel 1. Hasil Pre-test Pengetahuan Kesehatan Mental Siswa

No	Pernyataan	Kurang	Cukup	Tinggi	Total
1	Pemahaman tentang perubahan yang dialami remaja	30	15	5	50
2	Pemahaman peran pikiran sehat dalam kehidupan sehari-hari	15	25	10	50
3	Pemahaman hubungan kesehatan mental dengan pengambilan keputusan	28	17	5	50
4	Pemahaman hubungan kesehatan mental dengan kepercayaan diri	18	22	10	50
5	Pemahaman pengaruh kesehatan mental terhadap pergaulan	27	18	5	50
6	Pemahaman manfaat olahraga bagi kesehatan mental	17	23	10	50
7	Kesadaran pentingnya mencari bantuan saat mengalami stres	16	24	10	50
8	Pemahaman tanda gangguan kesehatan mental pada aktivitas sehari-hari	29	16	5	50
9	Kesadaran pentingnya merawat kesehatan mental	25	20	5	50
10	Pemahaman hubungan kesehatan mental dengan interaksi sosial	28	17	5	50

Sumber: Data primer, 2025

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki pemahaman yang rendah

hingga cukup terkait konsep dasar kesehatan mental, peran pikiran sehat, serta hubungan kesehatan mental dengan

perilaku sosial dan pengambilan keputusan.

Tabel 2. Hasil Post-test Pengetahuan Kesehatan Mental Siswa

No	Pernyataan	Kurang	Cukup	Tinggi	Total
1	Pemahaman tentang perubahan yang dialami remaja	5	15	30	50
2	Pemahaman peran pikiran sehat dalam kehidupan sehari-hari	3	7	40	50
3	Pemahaman hubungan kesehatan mental dengan pengambilan keputusan	5	10	35	50
4	Pemahaman hubungan kesehatan mental dengan kepercayaan diri	3	10	37	50
5	Pemahaman pengaruh kesehatan mental terhadap pergaulan	5	17	28	50
6	Pemahaman manfaat olahraga bagi kesehatan mental	3	17	30	50
7	Kesadaran pentingnya mencari bantuan saat mengalami stres	3	17	30	50
8	Pemahaman tanda gangguan kesehatan mental pada aktivitas sehari-hari	5	18	27	50
9	Kesadaran pentingnya merawat kesehatan mental	4	16	30	50
10	Pemahaman hubungan kesehatan mental dengan interaksi sosial	5	19	26	50

Sumber: Data primer, 2025

Setelah pelaksanaan sosialisasi kesehatan mental, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa pada seluruh indikator yang diukur. Peningkatan terlihat pada pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, manfaat olahraga bagi

kesehatan mental, pengaruh kesehatan mental terhadap kepercayaan diri dan hubungan sosial, serta kesadaran untuk mencari bantuan ketika mengalami stres atau gangguan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa sosialisasi kesehatan mental memberikan dampak positif terhadap

peningkatan pengetahuan siswa terkait informasi mengenai (6). Selain melakukan kesehatan mental kepada siswa sosialisasi dan edukasi dan pihak sekolah untuk kesehatan, penulis juga menambah literasi kesehatan memberikan leaflet dan poster kepada siswa

Tabel 3. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Kesehatan Mental Siswa

No	Indikator Penilaian	Pre-test	Post-test
1	Pemahaman tentang perubahan yang dialami remaja	Rendah	Meningkat
2	Pemahaman peran pikiran sehat dalam kehidupan sehari-hari	Cukup	Baik
3	Pemahaman hubungan kesehatan mental dengan pengambilan keputusan	Rendah	Meningkat
4	Pemahaman hubungan kesehatan mental dengan kepercayaan diri	Cukup	Baik
5	Pemahaman pengaruh kesehatan mental terhadap pergaulan	Rendah	Meningkat
6	Pemahaman manfaat olahraga bagi kesehatan mental	Cukup	Baik
7	Kesadaran pentingnya mencari bantuan saat mengalami stres	Cukup	Baik
8	Pemahaman tanda gangguan kesehatan mental pada aktivitas sehari-hari	Rendah	Meningkat
9	Kesadaran pentingnya merawat kesehatan mental	Rendah	Baik
10	Pemahaman hubungan kesehatan mental dengan interaksi sosial	Rendah	Meningkat

Sumber: Data Primer, 2025

Pembahasan

Hasil menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi kesehatan mental efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMP. Peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test mengindikasikan bahwa metode

edukasi yang digunakan mampu memperbaiki pemahaman siswa terhadap konsep kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan dasar untuk

mengambil Keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi dan merupakan langkah awal dalam perubahan sikap dan perilaku kesehatan (7).

Hasil ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis sekolah dapat meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, termasuk kemampuan mengenali masalah psikologis dan keberanian untuk mencari bantuan (8). Pendekatan ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan diskusi dan media audiovisual terbukti meningkatkan keterlibatan siswa dan mempermudah pemahaman materi (9). Selain itu, peningkatan pemahaman siswa mengenai hubungan kesehatan mental dengan

interaksi sosial dan kepercayaan diri menunjukkan bahwa siswa mulai memahami kesehatan mental sebagai bagian penting dari kehidupan sehari-hari, bukan hanya sebagai kondisi gangguan. Hal ini penting untuk mencegah stigma dan mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang lebih suportif terhadap kesehatan mental.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan penelitian ini menegaskan bahwa sosialisasi kesehatan mental dengan pendekatan edukasi kesehatan mental berbasis kombinasi metode interaktif (ceramah, video edukatif, diskusi, dan permainan edukatif) di lingkungan sekolah merupakan strategi yang efektif dan relevan sebagai upaya promotif dan preventif. Kegiatan ini dapat dijadikan dasar

pengembangan program berkelanjutan dan terintegrasi
kesehatan mental yang dalam kegiatan sekolah.



Gambar 1. Peserta Kegiatan Sosialisasi Kesehatan Mental



Gambar 2. Peserta dan Panitia Sosialisasi Kesehatan Mental

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan edukasi kesehatan mental yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kabila Bone terbukti efektif dalam meningkatkan

pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental. Hasil dari pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa

setelah mengikuti kegiatan sosialisasi, yang terlihat dari perbandingan hasil pada seluruh indikator penilaian. Siswa menjadi lebih memahami konsep dasar kesehatan mental, peran pikiran sehat dalam kehidupan sehari-hari, pengaruh kesehatan mental terhadap kepercayaan diri dan hubungan sosial, serta pentingnya mencari bantuan ketika mengalami stres atau gangguan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi kesehatan mental berbasis sekolah merupakan strategi promotif dan preventif yang relevan untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam program sekolah guna

meningkatkan literasi kesehatan mental siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kabila Bone atas izin yang diberikan dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat Sosialisasi Kesehatan Mental di SMP Negeri 1 Kabila Bone.

REFERENCES

1. Wirenviona, R., & Riris, A. A. I. D. C. Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Surabaya: Airlangga Univeristy Press: 2020.
2. Argasiam B. Psikologi Perkembangan Manusia Sepanjang Hidup. Edisi 2. Semarang: Unakipress ; 2025.
3. Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. Trend

- Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine. 2022; 1 (1), 41–51.
4. WHO. *Adolescent mental health* [Online]. 2020 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
5. Andini AD & Putri RB. Gambaran Kesehatan mental Pada Remaja di SMPN 15 Jakarta Selatan. Jurnal Kesehatan Tambusai. 2025; 6 (1): 2349–2356.
6. Kusumaningsih, Rila. Peningkatan Kesadaran Akan Kesehatan Mental Dalam Mengatasi Beban Akademik Pada Siswa Kelas 9 SMP Islam Tirtayasa. Dharma Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2024; 4 (2): 150-163. DOI:[10.35309/dharma.v4i2.287](https://doi.org/10.35309/dharma.v4i2.287)
7. Pakhpahan M, Siregar D, Susilawaty A, dkk. Promosi Kesehatan & Perilaku kesehatan. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2021.
8. Evike Astriyani, Ennimay Ennimay, & Rizki Sari Utami Muchtar. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) Swasta “X” Di Wilayah Uptd Puskesmas Melayu Kota Piring.

- Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan. 2025; 3 (1): 184–199.
<https://doi.org/10.59841/jumkes.v3i1.2269>
9. Bitu YS, Setiawi AP, Bili FG, Iriyani SA, Patty ENS. Pembelajaran Interaktif: Meningkatkan Keterlibatan dan Pemahaman Siswa. J-KIP : Jurnal Keguruan dan Ilmu pendidikan. 2025; 5 (2): 193-1988.