

Penyuluhan Kesehatan Mental Remaja di SMK Syekh Yusuf Al Makassari Gowa

Sartika*¹, Kasmawati², Didin Wahyudi³, Asrul Muarif⁴, Ansyaruddin Samad⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Syekh Yusuf Al Makassari Gowa

*e-mail: ayutika9@gmail.com¹, kasmawati.lon@gmail.com², dhidinwahyudi@gmail.com³, asrulmuarif7@gmail.com⁴, ansarassamad@gmail.com⁵

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan remaja karena berpengaruh terhadap kemampuan belajar, bersosialisasi, dan mengembangkan potensi diri secara optimal. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental dapat menyebabkan timbulnya masalah psikologis seperti stres, kecemasan, rendah diri, hingga kesulitan berinteraksi sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental melalui kegiatan penyuluhan interaktif di SMK Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa. Kegiatan dilaksanakan pada bulan September 2023 dan diikuti oleh 85 siswa dari kelas X dan XI. Metode pelaksanaan dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta tanya jawab yang melibatkan partisipasi aktif siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap konsep kesehatan mental, serta munculnya sikap positif dalam mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang sehat. Kegiatan ini juga menumbuhkan kesadaran pentingnya dukungan guru, teman sebaya, dan lingkungan sekolah dalam menciptakan iklim belajar yang sehat secara psikologis.

Kata kunci: Kesehatan mental; Remaja; Penyuluhan; Sekolah; Kesejahteraan psikologis.

Abstract

Mental health is an essential aspect of adolescent life, as it influences their ability to learn, socialize, and develop their potential optimally. A lack of knowledge and awareness regarding the importance of mental health can lead to various psychological problems such as stress, anxiety, low self-esteem, and difficulties in social interaction. This community service activity aims to enhance students' understanding and awareness of the importance of maintaining mental health through an interactive counseling program at SMK Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa. The activity was conducted in September 2023 and was attended by 85 students from grades X and XI. The implementation method included interactive lectures, group discussions, and question-and-answer sessions that encouraged active student participation. The results of the activity showed an improvement in students' knowledge and understanding of mental health concepts, along with the emergence of positive attitudes in managing emotions and building healthy social relationships. This activity also fostered awareness of the importance of support from teachers, peers, and the school environment in creating a psychologically healthy learning atmosphere.

Keywords: Mental health; Adolescents; Counseling; School; Psychological well-being.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kesehatan mental bukan hanya sekadar tidak adanya gangguan jiwa, tetapi merupakan keadaan kesejahteraan di mana individu mampu menyadari kemampuannya, dapat mengatasi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Hal ini sejalan dengan pandangan Universitas Gadjah Mada (2021) yang menyatakan bahwa kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang menjalani kehidupan dengan optimal, mengambil keputusan dengan bijak, serta mampu berinteraksi secara positif dalam lingkungan sosialnya.

Dalam konteks perkembangan individu, masa remaja merupakan fase yang sangat krusial karena terjadi berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan (Santrock, 2021). Remaja yang memiliki kondisi mental yang sehat akan lebih mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut dan mengembangkan potensi dirinya ke arah

yang positif (Larissa, 2020). Sebaliknya, gangguan atau masalah kesehatan mental pada remaja dapat menyebabkan munculnya perilaku maladaptif, seperti menarik diri dari pergaulan, menurunnya motivasi belajar, hingga munculnya gejala depresi dan kecemasan (Kemenkes RI, 2022).

Masalah kesehatan mental di kalangan remaja sering kali berkaitan dengan dinamika hubungan sosial, terutama dengan teman sebaya. Menurut Rohman dan Heru (2016), permasalahan pertemanan pada remaja dapat muncul ketika individu mengalami kesulitan dalam menjalin relasi sosial yang sehat, seperti kurangnya kemampuan berkomunikasi, empati, atau kerja sama dengan teman sebaya. Hightower, sebagaimana dikutip dalam Dewi (2012), menyatakan bahwa hubungan sosial yang harmonis selama masa remaja berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis di masa dewasa. Sebaliknya, kegagalan dalam bersosialisasi dapat memicu rasa kesepian, minder, bahkan perilaku agresif yang berpotensi mengganggu perkembangan kepribadian remaja.

Penelitian lain oleh Benítez dan Justici (dalam Yusmansyah & Mayasari, 2018) menunjukkan bahwa kelompok teman sebaya yang bermasalah di sekolah sering kali menimbulkan dampak negatif bagi iklim pendidikan, seperti meningkatnya kasus perundungan (bullying), perilaku membolos, hingga berkurangnya rasa hormat terhadap guru dan sesama siswa. Lingkungan sosial yang tidak mendukung dapat memperburuk kondisi emosional siswa, sehingga mereka menjadi lebih rentan terhadap stres dan gangguan mental (Papalia & Martorell, 2020). Dalam konteks usia sekolah menengah, khususnya jenjang SMK, remaja berada dalam tahap pencarian identitas diri dan sering kali menghadapi tekanan dari berbagai sisi, baik akademik, keluarga, maupun lingkungan pergaulan (Ben-Eli, 2020).

Oleh karena itu, diperlukan upaya yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Sebagai bentuk kepedulian terhadap fenomena tersebut, Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di SMK Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa dengan tema "Penyuluhan Mental Health: Upaya untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja." Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 dan diikuti oleh puluhan siswa dari berbagai jurusan di SMK Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa.

Adapun tujuan utama kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi dan pemahaman mengenai konsep dasar kesehatan mental, cara mengenali tanda-tanda gangguan mental, serta strategi menjaga keseimbangan psikologis di tengah tekanan akademik maupun sosial. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan menumbuhkan kesadaran siswa akan pentingnya saling mendukung antar teman sebaya agar tercipta lingkungan sekolah yang positif dan bebas dari perilaku diskriminatif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Prihantoro dan Hidayat (2021), pendekatan edukatif melalui penyuluhan dan pelatihan psikososial terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan pelajar.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi kasus. Dalam sesi diskusi, para siswa diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan pandangan mereka terkait tekanan yang sering dihadapi di sekolah maupun dalam lingkungan sosial. Dengan pendekatan partisipatif seperti ini, siswa menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan serta lebih mudah memahami pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental (Lestari, 2023).

Diharapkan, melalui kegiatan penyuluhan ini, siswa SMK Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa dapat memiliki pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pentingnya kesehatan mental, serta mampu menerapkan strategi coping yang adaptif dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan remaja. Lebih jauh, kegiatan ini menjadi wujud nyata kontribusi Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa dalam mendukung terciptanya generasi muda yang sehat secara fisik, mental, dan sosial, serta memiliki karakter yang tangguh dan berdaya saing di masa depan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan oleh tim dosen dan mahasiswa Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa sebagai bagian dari implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan literasi kesehatan mental remaja. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September 2023 di SMK Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, dengan sasaran utama adalah siswa-siswi kelas X dan XI yang berusia antara 15 hingga 18 tahun. Kelompok usia ini dipilih karena masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat dinamis dan penuh tantangan, di mana individu sedang mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan (Santrock, 2021).

Metode pelaksanaan kegiatan ini berbentuk penyuluhan kesehatan mental yang dilakukan secara tatap muka di dalam kelas. Pemilihan metode penyuluhan ini didasarkan pada efektivitasnya dalam meningkatkan pemahaman peserta melalui interaksi langsung dengan narasumber (Prihantoro & Hidayat, 2021). Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini menerapkan pendekatan edukatif dan partisipatif, di mana siswa tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga berperan aktif melalui sesi tanya jawab dan diskusi kelompok. Materi penyuluhan mencakup pengertian kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, ciri-ciri gangguan mental ringan yang sering dialami remaja, serta cara menjaga keseimbangan emosi dan hubungan sosial di lingkungan sekolah dan keluarga. Materi disampaikan secara menarik melalui media PowerPoint, video edukatif, dan leaflet informatif, sehingga siswa lebih mudah memahami konsep yang diberikan (Lestari, 2023).

Kegiatan penyuluhan berlangsung selama dua jam pelajaran atau sekitar 90 menit di tiap sesi. Kegiatan diawali dengan sesi pembukaan dan pengenalan tim pelaksana serta penjelasan tujuan kegiatan. Selanjutnya, narasumber menyampaikan materi inti dengan disertai contoh-contoh nyata yang sering terjadi dalam kehidupan remaja, seperti tekanan akademik, konflik pertemanan, dan perasaan cemas menghadapi masa depan. Setelah pemaparan materi, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab yang memungkinkan siswa berbagi pengalaman pribadi terkait masalah psikologis yang pernah dialami. Fasilitator membantu siswa memahami perasaan mereka dengan pendekatan psikologi positif dan empatik, yang diyakini mampu meningkatkan kesadaran diri serta keterampilan sosial siswa (Papalia & Martorell, 2020).

Untuk menilai efektivitas kegiatan, di akhir penyuluhan diberikan lembar evaluasi singkat berupa kuesioner mengenai tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, dilakukan refleksi bersama agar siswa dapat menegaskan kembali pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan edukatif-preventif digunakan dalam kegiatan ini dengan tujuan memberikan pemahaman dasar kepada siswa mengenai pentingnya deteksi dini dan pencegahan gangguan kesehatan mental (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Kegiatan ini juga melibatkan guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai mitra kolaboratif, yang berperan dalam memfasilitasi peserta dan mendampingi pelaksanaan agar berjalan dengan kondusif.

Melalui kegiatan ini, tim pelaksana berharap siswa SMK Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa memiliki kesadaran yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, mampu mengenali gejala stres dan kecemasan sejak dini, serta dapat menerapkan strategi coping yang positif dalam menghadapi tekanan sosial dan akademik. Selain itu, kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal terbentuknya lingkungan sekolah yang lebih suportif dan ramah terhadap kesehatan mental remaja, sesuai dengan prinsip bahwa pencegahan dan edukasi merupakan langkah kunci dalam menciptakan kesejahteraan psikologis di lingkungan pendidikan (Ben-Eli, 2020; Lestari, 2023).



Gambar 1. Susana Pemberian Materi Penyuluhan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mental yang dilaksanakan di SMK Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa pada bulan September 2023 berlangsung dengan sangat baik dan mendapat tanggapan yang positif dari pihak sekolah, guru, maupun para siswa. Kegiatan ini dihadiri oleh sekitar 85 siswa dari kelas X dan XI, dengan latar belakang jurusan yang berbeda-beda. Sebelum kegiatan dimulai, tim pelaksana dari Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal pelaksanaan, mempersiapkan sarana dan media pembelajaran, serta menyesuaikan metode penyampaian agar sesuai dengan karakteristik siswa usia remaja.

Pada hari pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan sambutan dari perwakilan pihak sekolah dan tim dosen pengabdian yang menjelaskan tujuan kegiatan, yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi penyuluhan yang dibawakan oleh dosen dan dibantu oleh mahasiswa. Narasumber menyampaikan materi dengan pendekatan yang sederhana, komunikatif, dan disertai contoh-contoh nyata yang mudah dipahami. Penyuluhan dikemas secara interaktif melalui media PowerPoint, video edukatif, dan permainan singkat agar siswa tidak merasa jenuh dan lebih fokus dalam mengikuti kegiatan.

Antusiasme siswa terlihat sejak awal kegiatan. Mereka menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi tentang topik kesehatan mental, terutama ketika narasumber menyinggung permasalahan yang sering mereka hadapi di sekolah, seperti stres akibat beban tugas, konflik dengan teman sebaya, perasaan cemas menjelang ujian, atau tekanan untuk berprestasi. Beberapa siswa bahkan dengan terbuka menceritakan pengalaman pribadi mereka saat menghadapi tekanan atau perasaan tidak percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini mampu menciptakan ruang aman bagi siswa untuk berbagi dan berekspresi tanpa rasa takut atau malu.

Selama sesi diskusi berlangsung, siswa tampak aktif memberikan tanggapan dan bertanya mengenai cara mengatasi stres, mengontrol emosi, serta menjaga hubungan sosial yang sehat. Narasumber memberikan berbagai strategi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengatur waktu belajar, melakukan relaksasi sederhana, mencari dukungan sosial, serta pentingnya menjaga komunikasi dengan orang tua dan guru. Respon positif dari para siswa menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan yang digunakan efektif dalam menumbuhkan kesadaran mereka terhadap pentingnya keseimbangan antara kesehatan

mental dan tuntutan akademik.

Setelah penyuluhan selesai, dilakukan evaluasi terhadap tingkat pemahaman siswa melalui kuesioner sederhana yang berisi pertanyaan tentang materi yang telah disampaikan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan pemahaman siswa tentang konsep kesehatan mental. Sebagian besar siswa mengaku bahwa sebelumnya mereka belum memahami apa yang dimaksud dengan kesehatan mental secara menyeluruh. Mereka cenderung menganggap kesehatan mental identik dengan gangguan jiwa berat. Namun setelah mengikuti penyuluhan, siswa mulai memahami bahwa kesehatan mental juga berkaitan dengan kemampuan mengendalikan diri, berpikir positif, serta menjalin hubungan sosial yang baik.

Selain peningkatan pengetahuan, perubahan sikap juga tampak pada diri siswa. Banyak siswa yang menyampaikan bahwa mereka merasa lebih tenang setelah mengetahui bahwa perasaan stres dan cemas yang dialami sebenarnya merupakan hal yang wajar dan bisa diatasi dengan cara yang sehat. Beberapa siswa juga menunjukkan kesadaran baru untuk tidak menyimpan masalah sendiri, melainkan berani bercerita dan meminta bantuan kepada guru BK atau teman yang dipercaya. Di sisi lain, siswa juga belajar pentingnya menghargai perasaan orang lain dan menghindari perilaku yang dapat menyinggung teman, seperti perundungan atau ejekan di lingkungan sekolah.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) turut menyampaikan apresiasinya terhadap kegiatan ini karena dianggap mampu membantu pihak sekolah dalam membangun iklim belajar yang sehat dan suportif. Menurut guru BK, kegiatan penyuluhan ini sangat bermanfaat karena banyak siswa yang selama ini kurang terbuka terhadap permasalahan pribadi mereka, kini mulai berani berdialog dan mencari solusi bersama. Hal ini menjadi indikasi bahwa kegiatan penyuluhan bukan hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial siswa dalam menghadapi masalah.

Dari sisi pelaksanaan, kegiatan ini juga memberikan pengalaman berharga bagi tim dosen dan mahasiswa Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa. Para mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini memperoleh kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan siswa sekolah menengah dan mengasah kemampuan komunikasi, empati, serta kepedulian sosial mereka. Kolaborasi antara pihak universitas dan sekolah berjalan dengan baik, ditandai dengan dukungan penuh dari kepala sekolah, guru, dan staf yang turut membantu kelancaran kegiatan. Dukungan logistik dan suasana kelas yang kondusif juga menjadi faktor pendukung keberhasilan pelaksanaan penyuluhan.

Kegiatan penyuluhan kesehatan mental ini memberikan dampak yang positif dan konstruktif bagi seluruh pihak yang terlibat. Bagi siswa, kegiatan ini menumbuhkan pemahaman baru bahwa menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Mereka belajar untuk lebih mengenali diri sendiri, memahami emosi, serta membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya dan guru. Bagi pihak sekolah, kegiatan ini menjadi salah satu bentuk upaya preventif untuk mengurangi potensi permasalahan psikologis di kalangan siswa, seperti stres akademik, konflik sosial, maupun perilaku menyimpang. Sedangkan bagi universitas, kegiatan ini merupakan bentuk nyata kontribusi akademisi dalam mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis masyarakat, khususnya di lingkungan pendidikan.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja tentang pentingnya kesehatan mental. Interaksi yang hangat, metode penyampaian yang menarik, serta keterlibatan aktif siswa menjadi kunci utama keberhasilan kegiatan ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan penyuluhan kesehatan mental di SMK Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa telah berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari kesejahteraan hidup secara menyeluruh.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mental yang dilaksanakan di SMK Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Melalui pendekatan edukatif dan interaktif, siswa memperoleh pemahaman bahwa kesehatan mental bukan hanya terbatas pada ketiadaan gangguan jiwa, melainkan juga mencakup kemampuan untuk berpikir positif, mengendalikan emosi, serta berinteraksi sosial dengan baik.

Kegiatan ini juga mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan, berani mencari bantuan ketika menghadapi tekanan psikologis, serta belajar menghargai perbedaan dan perasaan teman sebaya. Selain memberikan dampak positif bagi siswa, kegiatan ini memperkuat hubungan antara universitas dan sekolah dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis di lingkungan pendidikan. Dengan hasil yang dicapai, kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi program berkelanjutan yang diterapkan secara rutin guna membentuk generasi muda yang sehat secara mental, tangguh, dan siap menghadapi tantangan kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ben-Eli, R. (2020). Adolescent social conflicts and their impact on mental health. *Journal of Adolescent Psychology*, 12(3), 45–56.
- Dewi, S. (2012). *Psikologi remaja dan permasalahannya*. Jakarta: Rajawali Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelayanan kesehatan jiwa remaja di fasilitas pelayanan kesehatan dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Larissa, A. (2020). *Peran kesehatan mental dalam perkembangan individu*. Bandung: Alfabeta.
- Lestari, N. (2023). Strategi peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan pelajar Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 101–112.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2020). *Experience human development* (14th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Prihantoro, A., & Hidayat, R. (2021). Efektivitas penyuluhan kesehatan mental terhadap peningkatan pemahaman siswa SMA tentang depresi dan kecemasan. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 5(1), 25–34.
- Rohman, M., & Heru, A. (2016). *Kesehatan mental remaja dan permasalahan sosialnya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Universitas Gadjah Mada. (2021). *Pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari*. Retrieved from <https://ugm.ac.id>
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. Geneva: WHO Press.
- Yusmansyah, E., & Mayasari, D. (2018). Dampak lingkungan sosial sekolah terhadap kesehatan mental siswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 6(2), 78–85.