

Kelas Pendidikan Kesehatan Mental Untuk Remaja

Mahyus^{*1}, Susi², Syahrul Ramadhan³, Fitalia⁴, Nur Fadillah Asyiah⁵, Naila Abd Rasyid⁶

¹⁻⁶Universitas Islam Makassar, Makassar, Indonesia

*mahyus.dty@uim-makassar.ac.id

Abstract

Mental health education classes for teenagers aim to raise awareness and understanding of the importance of mental well-being. These programs provide knowledge about stress, anxiety, and depression, while teaching skills to manage emotions, build resilience, and communicate effectively. Activities are conducted through interactive discussions, simulations, and group work to encourage student participation. This community service activity aims to improve mental health literacy among students of school MAN 3 Makassar. The program led to increased student knowledge, reduced stigma around mental health, and positive behavioral changes. Participants also reported better emotional and social coping skills. Although the program faced some challenges, it showed strong potential for future development. These classes are expected to foster a more supportive school environment and help students become mentally and emotionally healthier individuals. Overall, this initiative represents a strategic effort to prepare a young generation that is more resilient and aware of mental health issues.

Keywords: Health Education; Mentally Health; Adolescents

Abstrak

Kelas pendidikan kesehatan mental untuk remaja bertujuan meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya kesejahteraan mental. Program ini memberikan pengetahuan tentang stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus mengajarkan keterampilan untuk mengelola emosi, membangun ketahanan, dan berkomunikasi secara efektif. Kegiatan dilakukan melalui diskusi interaktif, simulasi, dan kerja kelompok untuk mendorong partisipasi siswa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan pelajar sekolah MAN 3 Kota Makassar. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa, mengurangi stigma terhadap kesehatan mental, serta memicu perubahan perilaku positif. Peserta juga melaporkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan emosional dan sosial. Meskipun program menghadapi beberapa tantangan, hal ini menunjukkan potensi besar untuk pengembangan di masa depan. Kelas ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung dan membantu siswa menjadi individu yang lebih sehat secara mental dan emosional. Secara keseluruhan, inisiatif ini merupakan upaya strategis untuk mempersiapkan generasi muda yang lebih tangguh dan sadar akan isu kesehatan mental.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan; Kesehatan Mental; Remaja

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja menjadi perhatian global karena meningkatnya prevalensi gangguan psikologis pada kelompok usia ini. Menurut World Health Organization (2021), satu dari tujuh remaja mengalami gangguan mental, dan sebagian besar kasus tersebut tidak terdeteksi atau tidak ditangani secara tepat waktu. Di Indonesia, hasil Survei Status Kesehatan Jiwa Indonesia (SSKI) tahun 2022 menunjukkan peningkatan gangguan mental emosional pada remaja, khususnya akibat stres akademik dan penggunaan media sosial yang berlebihan.

Secara teoretis, pendekatan promotif dan preventif dalam pendidikan kesehatan mental mengacu pada model literasi kesehatan mental yang dikembangkan oleh Jorm et al. (2012), yang kemudian diperkuat oleh studi-studi empiris dalam konteks pendidikan. Literasi kesehatan mental mencakup pengetahuan tentang gangguan mental, kemampuan mengenali gejala, serta pemahaman terhadap strategi bantuan dan pemulihan (Wei et al., 2015). Dalam konteks Indonesia, penelitian oleh Rahmah et al. (2021) menunjukkan bahwa program literasi kesehatan mental yang dilakukan di sekolah menengah secara signifikan meningkatkan pemahaman siswa tentang isu-isu kesehatan mental dan menurunkan tingkat stigma.

Masa remaja ialah masa yang penuh gejolak. Pada masa ini mood (suasana hati) dapat berganti dengan sangat cepat. Pergantian mood yang ekstrem pada para remaja ini kerap kali disebabkan oleh beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, ataupun aktivitas tiap hari di rumah. Walaupun mood remaja yang gampang berubah-ubah dengan cepat, masalah tersebut belum pasti ialah indikasi ataupun permasalahan psikologis. Dalam perihal pemahaman diri, pada masa remaja para remaja menghadapi pergantian yang dramatis dalam pemahaman diri mereka (self-awareness). Mereka sangat rentan terhadap komentar orang lain sebab mereka menyangka kalau orang lain sangat mengagumi ataupun senantiasa mengkritik mereka semacam mereka mengagumi ataupun mengkritik diri mereka sendiri. Asumsi tersebut membuat remaja sangat mencermati diri mereka serta citra yang direfleksikan (self-image).

Dari sisi penerapan, kelas pendidikan kesehatan mental juga berfungsi sebagai wadah aman (safe space) bagi remaja untuk saling berbagi dan membangun dukungan sosial. Studi oleh Astuti dan Firmansyah (2019) dalam prosiding konferensi psikologi terapan menunjukkan bahwa interaksi dalam kelas ini mampu menumbuhkan empati dan meningkatkan kesejahteraan psikologis kolektif siswa. Temuan-temuan ini memperkuat urgensi pengembangan kelas pendidikan kesehatan mental yang kontekstual dan berkelanjutan, khususnya di lingkungan sekolah menengah. Gangguan jiwa atau mental disebabkan oleh adanya berbagai stressor fisik, psikososial, atau sosial. Tetapi, gangguan yang actual terjadi karena perantara proses psikososial. Peningkatan dan pencegahan penyakit kesehatan jiwa intervensi. (Agustina et al., 2022).

Menurut WHO (2019) mengatakan 10 sampai 20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental dan setengah dari semua masalah kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun hingga pertengahan usia 20 tahun. Masalah kesehatan mental merupakan beban utama penyakit bagi remaja, secara global diperkirakan 1 dari 5 remaja akan mengalami masalah kesehatan mental setiap tahun seperti melukai diri sendiri yang merupakan penyebab utama kematian ketiga bagi remaja, dan depresi merupakan salah satu penyebab utama kecacatan (UNICEF, 2019). Masalah kesehatan mental yang dialami remaja cukup tinggi. Data survei yang dilakukan National Adoles Health Information Center NAHIC (2005) menunjukkan bahwa remaja dan dewasa muda pada usia 10-24 tahun baik pria maupun wanita pernah melakukan rawat jalan gangguan kesehatan mental, sebesar 1,9 juta pria melakukan rawat jalan kesehatan mental sedangkan wanita sebesar 1,6 juta jiwa. Survei Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa 11,6% penduduk Indonesia dengan usia diatas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dan emosional, sekitar 19 juta anak mengalami kesehatan mental dan sosial (Riskesmas, 2007).

Stres pada remaja dapat juga disebabkan karena tuntutan dari orang tua dan masyarakat. Orang tua biasanya menuntut anaknya untuk mempunyai nilai yang bagus di sekolah, tanpa melihat kemampuan si anak. Beban berat yang dialami remaja ini dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti sakit kepala, kurangnya nafsu makan, kecemasan yang berlebihan, dan lainnya. Tujuan pengabdian masyarakat ini diharapkan peserta mengetahui tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, dengan tujuan untuk menggali dan memahami pengalaman subjektif siswa dalam mengikuti kelas pendidikan kesehatan mental. Metode ini mengkaji sumber yang berisi teori-teori yang sesuai dengan masalah-masalah penelitian, terutama dari tulisan atau artikel yang dipublikasikan dalam berbagai jurnal ilmiah yang sesuai dengan kajian dalam penelitian ini. Pendekatan fenomenologis dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menangkap makna yang mendalam dari pengalaman-pengalaman yang dirasakan secara langsung oleh individu, dalam hal ini para remaja sebagai partisipan aktif.

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas MAN 3 di kota Makassar. Kami membawakan materi tentang kesehatan mental untuk remaja. Pelaksanaan kegiatan ini telah mendapatkan persetujuan dari kepala sekolah MAN 3 Makassar.

Sebelum melakukan kajian literatur, peneliti terlebih dahulu mengidentifikasi sumber-sumber utama yang relevan dan kredibel sebagai dasar teori. Sumber informasi ilmiah diperoleh dari buku-buku teks, jurnal akademik, laporan statistik, serta sumber referensi digital dan cetak lainnya. Studi literatur dilakukan secara sistematis untuk mendapatkan pemahaman komprehensif tentang topik yang dikaji.

Sumber yang digunakan mencakup dokumen ilmiah dari database jurnal daring seperti Google Scholar dan DOAJ, skripsi terdahulu, arsip pendidikan, serta buku panduan yang relevan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi berbagai sudut pandang yang telah dibahas dalam literatur sebelumnya, mengidentifikasi celah penelitian, serta memperkuat kerangka teoritis dan rasional kegiatan pengabdian. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan keilmuan dan praktik pendidikan kesehatan mental bagi remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk kelas edukasi kesehatan mental yang bertujuan untuk pelajar MAN 3 Kota Makassar. Program dirancang berdasarkan kebutuhan remaja usia sekolah yang rentan terhadap tekanan sosial, akademik, dan emosional.

Dampak Jangka Pendek

1. Peningkatan Pemahaman tentang Kesehatan Mental:

Evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa pelajar SMA mengalami peningkatan signifikan dalam pemahaman tentang konsep dasar kesehatan mental. Materi pelatihan yang relevan, seperti pengenalan stres, kecemasan, depresi, serta strategi mengelolanya, mendapat respons positif dari peserta.

2. Perubahan Sikap dan Perilaku:

Peserta menunjukkan perubahan sikap yang lebih terbuka dalam membicarakan isu kesehatan mental. Mereka menjadi lebih berani berbicara tentang tekanan yang dihadapi, menunjukkan semangat belajar yang tinggi, dan mulai menerapkan kebiasaan positif seperti journaling, meditasi ringan, dan berbagi cerita dengan teman sebaya.

Dampak Jangka Panjang

1. Kesadaran Kolektif akan Pentingnya Kesehatan Mental:

Program ini memicu terbentuknya budaya baru di lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kondisi mental siswa. Guru, siswa, dan orang tua mulai menyadari pentingnya menjaga keseimbangan emosional dan menciptakan suasana belajar yang sehat.

2. Penguatan Sistem Dukungan Sosial:

Kegiatan ini juga mendorong terbentuknya jaringan dukungan antara siswa, guru, orang tua, dan komunitas pelajar. Remaja kini merasa memiliki tempat yang aman untuk berbagi, yang membantu mereka mengurangi rasa kesepian dan enggan mencari bantuan.

Persepsi terhadap Program Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan setelah pelaksanaan program, diketahui bahwa lebih dari 80% peserta memiliki tanggapan positif terhadap kelas pendidikan kesehatan mental yang diselenggarakan di kalangan pelajar Kota Makassar, khususnya di MAN 3. Para peserta menyampaikan bahwa program ini memberikan wawasan baru yang relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari, terutama dalam mengenali dan memahami berbagai bentuk gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Program ini dinilai sangat membantu dalam membekali remaja dengan keterampilan dasar untuk mengelola emosi, membangun ketahanan mental, dan memperkuat komunikasi interpersonal. Banyak siswa merasa bahwa mereka menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial setelah mengikuti kegiatan ini. Selain itu, partisipasi aktif melalui diskusi, simulasi, dan kerja kelompok dianggap mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan bermakna.

Teknik pengumpulan data melalui wawancara

1. Kesadaran Diri dan Emosi

Siswa menyatakan bahwa kelas membantu mereka memahami perasaan diri dan orang lain. Mereka lebih sadar kapan sedang stres atau cemas, dan mulai belajar teknik regulasi emosi seperti pernapasan dan journaling.

“Saya jadi tahu kalau saya itu sering stres karena hal-hal kecil, dan ternyata itu normal, asal tahu cara ngaturnya.” (Siswa MAN3, kelas XI)

1. Keterbukaan dan Keberanian untuk Bercerita

Beberapa siswa merasa kelas ini memberikan ruang aman untuk berbagi. Mereka lebih berani mengungkapkan masalah pribadi, termasuk tekanan keluarga atau kekhawatiran akademik.

“Biasanya saya pendam sendiri, tapi di kelas ini saya bisa cerita tanpa takut di-judge.” (Siswa MAN3, kelas XI)

2. Peran Guru BK dan Keterbatasan Fasilitas

Guru BK memainkan peran penting sebagai fasilitator, namun mengeluhkan kurangnya pelatihan profesional dan waktu yang terbatas. Beberapa sesi terasa terlalu singkat dan kurang mendalam.

“Kami butuh pelatihan khusus juga untuk membawakan materi seperti ini dengan lebih efektif.” (Guru BK 1)

3. Stigma Sosial dan Hambatan Budaya

Stigma terhadap isu mental masih sangat kuat. Siswa merasa malu jika terlihat ikut kelas karena takut dicap ‘lemah’ atau ‘tidak waras’.

“Teman saya bilang ngapain ikut kelas mental, emang kamu sakit jiwa? Jadi kadang saya gak cerita ke siapa-siapa.” (Siswa MAN3, kelas XI)



Gambar 1. Edukasi secara langsung dengan siswi MAN 3 Makassar





Gambar 2 dan 3. Sesi tanya jawab dan foto bersama peserta kegiatan.

KESIMPULAN

Kegiatan kelas pendidikan kesehatan mental yang dilaksanakan di MAN 3 Makassar menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi yang dirancang secara partisipatif dan kontekstual dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan remaja. Program ini tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman siswa terhadap isu-isu psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi, tetapi juga mendorong perubahan sikap yang lebih terbuka dan suportif dalam merespons permasalahan kesehatan mental. Selain itu, terciptanya ruang aman selama kegiatan berlangsung memungkinkan siswa untuk mengekspresikan emosi, berbagi pengalaman personal, serta membangun jejaring sosial yang mendukung. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif dalam pendidikan kesehatan mental memiliki efektivitas yang nyata dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesejahteraan psikologis. Meskipun demikian, keterbatasan dalam hal durasi kegiatan, kapasitas profesional guru BK, dan masih kuatnya stigma sosial menjadi tantangan yang perlu diatasi. Oleh karena itu, pengembangan program lanjutan yang melibatkan pelatihan berkelanjutan bagi tenaga pendidik, integrasi kurikulum kesehatan mental secara sistemik, serta pelibatan multipihak (siswa, guru, orang tua, dan komunitas) menjadi rekomendasi utama untuk memperkuat dampak jangka panjang program ini. Dengan demikian, kelas pendidikan kesehatan mental berpotensi menjadi strategi edukatif yang berkelanjutan dalam upaya membentuk generasi remaja yang resilien secara emosional dan sehat secara psikososial.

SARAN

Program pendidikan kesehatan mental di sekolah sebaiknya dilanjutkan dan dikembangkan secara berkelanjutan. Guru BK perlu mendapatkan pelatihan khusus agar lebih siap menyampaikan materi secara efektif. Materi kesehatan mental juga disarankan untuk diintegrasikan ke dalam kurikulum. Selain itu, sekolah perlu menyediakan ruang konseling yang nyaman dan melibatkan orang tua dalam mendukung kesehatan mental siswa. Upaya pengurangan stigma juga penting agar siswa merasa aman dalam mencari bantuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D., Lestari, D., & Sari, P. (2022). *Intervensi Pencegahan Gangguan Jiwa pada Remaja*. Jurnal Kesehatan Mental Remaja, 10(1), 45–52.
- Astuti, R., & Firmansyah, D. (2019). Interaksi Sosial dan Kesejahteraan Psikologis dalam Kelas Kesehatan Mental Remaja. *Prosiding Konferensi Psikologi Terapan*, 3(1), 123–130.
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (2012). Mental health literacy: A survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186.
- Rahmah, A., Nurhayati, S., & Ibrahim, M. (2021). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental di Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 8(2), 90–98