

PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL SISWA DI SMP NEGERI 02 TARAM, KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Metha Arian Milanda¹, Ikhsan Mohriansyah², Yulda Putri³, Putri Khaira Waliden⁴,
Yopy Reflita Syaputra Yuspar⁵, Yos Sudarman⁶
methaarianmilanda@gmail.com¹, ikhsanmohriansyah2@gmail.com², yulda.putri12@gmail.com³,
putrikhaira80@gmail.com⁴, yopypay@gmail.com⁵, sudarmanmisterjejet@gmail.com⁶
Universitas Negeri Padang

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting yang perlu mendapat perhatian, khususnya di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa SMP Negeri 02 Taram mengenai kesehatan mental melalui sosialisasi yang melibatkan 315 siswa. Kegiatan dilaksanakan pada 7 Februari 2025 dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Hasilnya menunjukkan antusiasme tinggi dari siswa serta dukungan positif dari pihak sekolah. Sosialisasi ini efektif dalam menumbuhkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, dan sejalan dengan nilai-nilai budaya lokal seperti musyawarah dan gotong royong.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Sosialisasi, Sekolah.

ABSTRACT

Adolescent mental health is an important aspect that needs attention, especially in the school environment. This service activity aims to increase the understanding of SMP Negeri 02 Taram students about mental health through socialization involving 315 students. The activity was carried out on February 7, 2025 with interactive lecture, discussion, and question and answer methods. The results showed high enthusiasm from students as well as positive support from the school. This socialization was effective in raising students' awareness about the importance of maintaining mental health, and in line with local cultural values such as deliberation and mutual cooperation.

Keywords: Mental Health, Adolescents, Socialization, School.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek penting yang perlu dijaga dan diperhatikan, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial, agar tercapai keadaan yang seimbang dan harmonis. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), hasil survei mengenai kesehatan mental remaja di Indonesia pada tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 5,5% remaja berusia 10 hingga 17 tahun mengalami gangguan mental. Rinciannya, 1% di antaranya mengalami depresi, 3,7% mengalami gangguan kecemasan, 0,9% mengalami gangguan stres pascatrauma (Post-Traumatic Stress Disorder/SPTSD), dan 0,5% mengalami gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder/ADHD). Temuan ini mengindikasikan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental remaja sebagai bagian dari upaya preventif dan promotif dalam bidang kesehatan jiwa.

Menurut World Health Organization (dikutip dalam Fakhriyani, 2019), kesehatan mental merupakan suatu keadaan sejahtera di mana individu mampu mengenali dan mengoptimalkan potensi dirinya, mengelola tekanan hidup sehari-hari secara efektif, bekerja secara produktif dan bermakna, serta berkontribusi secara positif dalam lingkungan sosialnya. Kesehatan mental dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan sosial, seperti lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat secara umum. Penerapan dan pengembangan kesehatan mental dalam unit-unit sosial yang terorganisir ini didasarkan pada prinsip-prinsip psikologis. Dengan kata lain, perkembangan kesehatan mental individu

sangat dipengaruhi oleh kualitas kondisi psikologis atau situasi lingkungan tempat individu tersebut berada.

Menurut Raniti et al., (2022), meningkatnya kasus gangguan mental pada remaja menunjukkan pentingnya dukungan dari lingkungan terdekat mereka, terutama sekolah. Salah satu bentuk dukungan yang efektif adalah dengan membangun rasa keterikatan siswa terhadap sekolah (*school connectedness*), karena hal ini terbukti dapat membantu mengurangi risiko depresi dan kecemasan pada remaja (Raniti et al., 2022). Pimpinan sekolah dan para guru memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung, baik dari aspek fisik, emosional, sosial, maupun moral spiritual, guna mendukung perkembangan kesehatan mental siswa secara optimal. Selain itu, mereka juga berperan dalam mendeteksi secara dini gejala gangguan mental yang mungkin dialami oleh siswa. Dengan pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental, guru dapat membedakan permasalahan yang dapat ditangani secara mandiri di lingkungan sekolah dan permasalahan yang memerlukan penanganan lebih lanjut oleh tenaga profesional (Fakhriyani, 2019).

Peran guru di tingkat SLTP sangat penting dalam memahami kondisi kesehatan mental siswa yang sedang berada dalam masa transisi perkembangan. Menurut Fakhriyani (2019), banyak siswa mengalami hambatan dalam mengembangkan kesehatan mentalnya akibat berbagai permasalahan, seperti kesulitan dalam penyesuaian diri, konflik dengan orang tua atau teman sebaya, permasalahan pribadi, tantangan akademik, serta berbagai kendala lainnya yang dapat menghambat eksplorasi potensi diri dan bahkan berisiko menimbulkan stres.

SMP Negeri 02 Taram yang berlokasi di Kabupaten Lima Puluh Kota, Sumatera Barat, merupakan salah satu sekolah yang memiliki potensi besar dalam peningkatan kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, penerapan program kesehatan mental di sekolah ini sangat penting sebagai upaya pencegahan terhadap berbagai permasalahan yang sering dialami siswa, seperti kesulitan dalam beradaptasi, konflik dengan orang tua maupun teman sebaya, permasalahan pribadi, dan tekanan akademik. Program ini juga bertujuan untuk mengatasi hambatan dalam pengembangan potensi diri yang dapat memicu stres atau gangguan psikologis. Dengan mempertimbangkan latar budaya Minangkabau yang menjunjung tinggi nilai-nilai kebersamaan, musyawarah, dan gotong royong, penerapan program kesehatan mental di lingkungan sekolah dapat disinergikan dengan kearifan lokal yang telah mengakar dalam masyarakat. Integrasi antara pendidikan formal dan nilai-nilai budaya ini diharapkan mampu memperkuat pembentukan karakter siswa serta meningkatkan kesadaran sosial di lingkungan sekolah (Zakaria, 2021).

METODE PENELITIAN

Sosialisasi mengenai kesehatan mental ini ditujukan kepada siswa-siswi SMP Negeri 02 Taram sebagai salah satu cara untuk memberikan pemahaman dasar tentang pentingnya kesehatan mental bagi remaja berusia 13 hingga 15 tahun (Mustika, 2022). Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 7 Februari 2025 dan diikuti oleh seluruh siswa sebanyak 315 orang. Tujuan dari sosialisasi ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa melalui penyampaian materi yang meliputi materi terkait pengertian kesehatan mental, manfaat kesehatan mental berbasis sekolah, karakteristik siswa yang sehat mental, masalah-masalah kesehatan mental pada anak dan remaja, serta desain layanan kesehatan mental berbasis sekolah.

Kegiatan dimulai pukul 09.00 WIB setelah pelaksanaan Imtaq, yang merupakan kegiatan rutin sekolah setiap hari Jumat. Sosialisasi dibuka dengan sesi perkenalan dan ice breaking untuk menciptakan suasana yang menyenangkan sebelum masuk ke pemaparan materi. Materi disampaikan oleh Metha Arian Milanda dan Putri Khaira Waliden secara

langsung kepada siswa. Penyampaian dilakukan dengan cara yang jelas, terstruktur, dan mudah dipahami, sehingga siswa dapat menerima informasi dengan baik. Selain metode ceramah, sosialisasi ini juga menggunakan metode tanya jawab untuk mendorong partisipasi aktif dari siswa. Dengan adanya komunikasi dua arah yang bersifat dialogis, siswa dapat menyampaikan pendapat, bertanya, dan terlibat langsung dalam kegiatan sosialisasi.

Kegiatan diakhiri dengan sesi penutupan yang mencakup rangkuman materi, tanya jawab terkait topik yang telah disampaikan, serta pembagian pamflet sebagai media informasi tambahan yang dapat dipelajari lebih lanjut oleh siswa secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan sosialisasi di SMP Negeri 02 Taram berlangsung dengan baik dan mendapatkan tanggapan positif dari seluruh peserta. Sebanyak 315 siswa dari berbagai tingkat kelas mengikuti kegiatan ini dengan antusias. Sosialisasi dilakukan menggunakan metode ceramah yang interaktif, diskusi dua arah, serta sesi tanya jawab yang mendorong keterlibatan aktif siswa dalam memahami pentingnya menjaga kesehatan mental.



Gambar 1. Sosialisasi Kesehatan Mental

Selama kegiatan, terlihat bahwa para siswa sangat antusias. Mereka aktif menjawab pertanyaan, mengemukakan pendapat, dan bahkan berbagi pengalaman pribadi tentang tekanan dalam belajar, masalah pergaulan, hingga perasaan cemas atau stres yang pernah dialami. Materi yang disampaikan mudah dipahami dan meliputi pengertian dasar kesehatan mental dan ciri-ciri siswa yang memiliki mental sehat. Kegiatan diawali dengan sesi perkenalan dan ice breaking yang membuat suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan. Hal ini membantu siswa menjadi lebih nyaman dan terbuka dalam berdiskusi. Selain itu, penggunaan media visual dan pamflet juga sangat membantu siswa dalam memahami isi materi dengan lebih baik.



Gambar 2. Tanya Jawab Bersama Siswa

Setelah kegiatan selesai, sebagian besar siswa mengaku bahwa ini adalah kali pertama

mereka mendapat edukasi langsung tentang kesehatan mental. Beberapa dari mereka merasa lebih paham terhadap perasaan yang sebelumnya sulit dijelaskan dan menjadi lebih berani untuk terbuka kepada guru maupun teman. Kegiatan ini juga mendapat dukungan dari pihak sekolah. Para guru dan staf merasa bahwa sosialisasi ini sangat bermanfaat karena dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya kesehatan mental. Mereka juga tertarik untuk mengadakan kegiatan lanjutan seperti membentuk konselor sebaya dan program rutin terkait kesehatan jiwa.

Pembahasan

Sosialisasi kesehatan mental yang dilaksanakan di SMP Negeri 02 Taram membuktikan bahwa kegiatan edukatif seperti ini sangat penting bagi siswa usia remaja. Sebanyak 315 siswa ikut serta dan menunjukkan semangat yang tinggi selama kegiatan berlangsung, terutama saat sesi tanya jawab, diskusi, dan berbagi pendapat. Hal ini sesuai dengan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) yang menyebutkan bahwa remaja adalah kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan mental, seperti stres, cemas, dan depresi ringan.

Pentingnya edukasi kesehatan mental untuk remaja juga diperkuat oleh pendapat WHO (dalam Fakhriyani, 2019), yang menyatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi sejahtera di mana seseorang mampu mengenali potensinya, mengelola tekanan hidup, serta berkontribusi secara positif di lingkungan sekitar. Di sekolah, kegiatan sosialisasi seperti ini berfungsi sebagai bentuk pencegahan (promotif) dan membantu siswa memahami dasar-dasar kesehatan mental, sekaligus melatih keterampilan sosial dan emosional mereka agar lebih siap menghadapi berbagai tantangan.

Antusiasme siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa ketika mereka diberi kesempatan untuk berbicara dan memahami dirinya, mereka menjadi lebih terbuka dan ingin tahu lebih dalam tentang kondisi mentalnya. Ini sesuai dengan penelitian Raniti et al. (2022), yang menyatakan bahwa keterikatan siswa terhadap sekolah (school connectedness) dapat mengurangi risiko depresi dan kecemasan. Dalam sosialisasi ini, suasana yang nyaman dan terbuka membuat siswa merasa aman untuk berbagi pengalaman atau perasaan mereka.

Dukungan dari guru dan staf sekolah juga sangat berperan penting. Respon mereka yang positif menunjukkan bahwa ada kesadaran bersama akan pentingnya memperhatikan kesehatan mental di lingkungan sekolah. Bahkan, beberapa guru menyatakan minat untuk mengembangkan program lanjutan, seperti pembentukan konselor sebaya atau kegiatan rutin tentang kesehatan mental. Ini membuktikan bahwa pendekatan kesehatan mental di sekolah bisa terus dilanjutkan dan dikembangkan.

Menariknya, kegiatan ini juga selaras dengan nilai-nilai budaya Minangkabau seperti musyawarah dan gotong royong. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan semangat kebersamaan dalam menjaga kesehatan mental. Seperti yang dikemukakan oleh Zakaria (2021), menggabungkan pendidikan formal dengan nilai-nilai budaya lokal bisa membantu membentuk karakter siswa dan meningkatkan kesadaran sosial mereka, sehingga lingkungan belajar menjadi lebih sehat secara psikologis.

KESIMPULAN

Sosialisasi kesehatan mental yang dilaksanakan di SMP Negeri 02 Taram merupakan upaya penting dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental sejak usia remaja. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2023), remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan mental, seperti stres dan kecemasan. Oleh karena itu, kegiatan ini menjadi langkah preventif yang efektif, khususnya bagi siswa usia 13–15 tahun.

Melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab, sebanyak 315 siswa

terlibat aktif dalam kegiatan sosialisasi ini. Materi yang disampaikan mencakup pengertian dasar kesehatan mental, ciri-ciri siswa yang sehat secara mental, serta strategi untuk mengelola tekanan dan stres. Antusiasme siswa dan respons positif dari guru menunjukkan bahwa kegiatan ini berdampak baik, tidak hanya bagi siswa secara individu, tetapi juga dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal Minangkabau, seperti musyawarah dan gotong royong, turut memperkuat karakter dan kesadaran sosial siswa. Dengan demikian, program sosialisasi kesehatan mental ini layak untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari upaya berkelanjutan dalam membangun sekolah yang sehat secara fisik, mental, dan sosial.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan dan temuan di lapangan, disarankan agar sosialisasi kesehatan mental seperti ini dapat dilaksanakan secara berkala di sekolah, khususnya bagi siswa usia remaja yang rentan mengalami gangguan psikologis. Materi yang disampaikan perlu terus dikembangkan agar sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan siswa, serta melibatkan pendekatan yang interaktif dan menyenangkan. Pihak sekolah diharapkan dapat menindaklanjuti kegiatan ini dengan membentuk program pendukung seperti layanan konselor sebaya, kegiatan bimbingan psikologis, atau kerjasama dengan tenaga profesional. Selain itu, penting untuk terus mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal seperti gotong royong dan musyawarah dalam pembinaan karakter siswa. Dukungan dari guru, staf sekolah, dan lingkungan keluarga sangat diperlukan untuk menciptakan ekosistem sekolah yang sehat secara mental, sosial, dan emosional. Dengan langkah ini, sekolah tidak hanya menjadi tempat belajar, tetapi juga ruang aman bagi siswa untuk tumbuh secara utuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. Pamekasan: duta media publishing, 11-13.
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112-117.
- Hoover, S., & Bostic, J. (2022). The rationale for school mental health (SMH). In *Propelling the Global Advancement of School Mental Health*. Global Mental Health, via PMC
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Situasi kesehatan jiwa anak dan remaja di Indonesia (Factsheet No. 03). Pusat Kebijakan Kesehatan Masyarakat, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa_bahasa.pdf
- Lickona, T. (2018). Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility
- Lucardo, W., Ismira, I., Parlina, L., & Mualim, M. (2024). Internalisasi Pendidikan Karakter dalam Mata Pelajaran Budaya Alam Minangkabau di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 989–997.
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115-125.
- Moleong, L. J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mustika, I. (2022). Career Planning Education for Nabilah Batam Islamic. 2(2), 184–190.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252-258.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276-281.

Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrías, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. Monsu'ani Tano Jurnal Pengabdian Masyarakat, 6(1), 154-161.