


# Edukasi Kesehatan Mental Pada Remaja Tingkat Sekolah Di Wilayah Kerja Puskesmas Belakang Soya

<sup>1)</sup>Ilyas Ibrahim\*, <sup>2)</sup>Mutmaina Pelu, <sup>3)</sup>Sunik Cahyawati, <sup>4)</sup>Hans Sammy Marthin Salakory, <sup>5)</sup>Febby Sonya Matulesy

<sup>1,2,3,4,5)</sup>Kesehatan Masyarakat, STikes Maluku Husada, Kairatu, Indonesia  
Email Corresponding: [mutmainapelu67@gmail.com](mailto:mutmainapelu67@gmail.com)\*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<b>Kata Kunci:</b> Kesehatan Mental Remaja Edukasi Pencegahan Sosialisasi	Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMP Pertiwi Ambon, wilayah Puskesmas Belakang Soya, dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja tentang kesehatan mental serta mendorong pencegahan dini terhadap gangguan kesehatan mental. Masalah yang ditemukan adalah kurangnya pemahaman siswa mengenai pentingnya kesehatan mental, dampaknya terhadap fisik, dan langkah-langkah yang harus dilakukan saat menghadapi masalah. Solusi yang diterapkan adalah edukasi berbasis sosialisasi dengan metode interaktif. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa, dengan rata-rata nilai meningkat dari 46,94% menjadi 97,96%. Sosialisasi ini juga berhasil mengurangi kebingungan siswa mengenai langkah penanganan masalah kesehatan mental dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental secara preventif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program ini berhasil berjalan sesuai rencana, dengan antusiasme dan partisipasi aktif dari peserta. Program ini memberikan dampak positif dalam mempersiapkan siswa menghadapi tantangan kesehatan mental di masa depan dan membantu mengurangi stigma terkait isu kesehatan mental.
<b>Keywords:</b> Mental Helath Adolescence Education Prevention Socialization	<b>ABSTRACT</b> <p>This community service activity was conducted at SMP Pertiwi Ambon, under the jurisdiction of Puskesmas Belakang Soya, aiming to enhance adolescents' understanding and awareness of mental health while encouraging early prevention of mental health disorders. The issue identified was the lack of students' understanding of the importance of mental health, its physical impacts, and appropriate steps to take when facing challenges. The solution was an interactive education-based socialization program. Based on pre-test and post-test results, there was a significant improvement in students' understanding, with average scores increasing from 46.94% to 97.96%. This program also successfully reduced students' confusion about addressing mental health issues and increased awareness of the importance of maintaining mental health preventively. The results show that the program was implemented as planned, with active participation and enthusiasm from the participants. This initiative had a positive impact in preparing students to face mental health challenges in the future and reducing stigma surrounding mental health issues.</p> <p>This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">CC-BY-SA</a> license.</p> 

## I. PENDAHULUAN

Selain berfokus pada peningkatan kognitif siswa pendidikan juga berfokus pada pembentukan karakter dan emosi siswa. Untuk maksud inilah maka Sekolah Menengah Pertama (SMP) Pertiwi yang berlokasi di Belakang Soya menaruh perhatian khusus pada aspek mental siswa. Jajaran pimpinan dan dewan guru SMP Pertiwi menyadari sungguh bahwa dasar paling krusial bagi perkembangan kognitif dan emosi serta pribadi siswa adalah kesehatan mental yang baik. Oleh karena itu, komitmen utama pihak sekolah adalah menciptakan lingkungan yang ramah dan mendukung kesejahteraan emosional siswa melalui berbagai program dan inisiatif, seperti pelatihan keterampilan sosial, kegiatan ekstrakurikuler, serta penyuluhan tentang kesehatan mental, yang semuanya bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan emosional dan sosial mereka secara optimal.

Kesehatan mental meliputi kesehatan emosional, psikis dan sosial. Kesehatan mental sangat dibutuhkan di setiap tahapan hidup, mulai masa kanak-kanak hingga besar. Kesehatan mental mempengaruhi cara

bagaimana cara orang berpikir, merasakan, serta mengambil tindakan dalam kesehariannya sangat dipengaruhi oleh kesehatan mentalnya (Kodariah, 2023). Oleh karena itu maka kecerdasan emosi, kondisi psikis dan sosial seseorang merupakan gambaran dari kondisi kesehatan mentalnya. Kesehatan mental yang baik sangat membantu seseorang mengatasi kondisi stresnya, memungkinkan dia mengambil keputusan rasional serta memampukannya berinteraksi dengan lingkungannya demikian pendapat WHO (2004) seperti dikutip oleh (Suswati et al., 2023). Mental yang sehat juga menjadikan seseorang berfikir lebih positif, sehingga dia lebih berbahagia dibandingkan orang lain (Kodariah, 2023).

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas mengenai kesehatan mental remaja, masih terdapat kesenjangan signifikan dalam pemahaman dan penanganan isu ini, khususnya di konteks sekolah-sekolah menengah pertama di Indonesia. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh (Nugroho et al., 2022) dan (Wilopo, 2022), telah mengidentifikasi prevalensi gangguan mental di kalangan remaja, namun belum banyak yang meneliti secara mendalam bagaimana lingkungan sekolah dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental siswa.

Sebagian besar studi yang ada lebih berfokus pada aspek prevalensi dan dampak dari gangguan mental tanpa menawarkan intervensi praktis yang dapat diterapkan di institusi pendidikan. Selain itu, penelitian yang ada sering kali tidak mempertimbangkan faktor-faktor lokal yang spesifik, seperti budaya dan kondisi sosial-ekonomi yang mempengaruhi pemahaman siswa tentang kesehatan mental.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi dan sosialisasi kesehatan mental di SMP Pertiwi. Kontribusi baru dari penelitian ini terletak pada pendekatan yang holistik, yang tidak hanya menyoroti pentingnya kesehatan mental tetapi juga memberikan alat dan strategi konkret bagi siswa untuk mengenali dan mengelola kondisi mental mereka. Melalui program ini, diharapkan dapat mengurangi stigma seputar kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan emosional siswa, serta memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan sekolah secara keseluruhan. Kegiatan ini juga tidak hanya berfokus pada identifikasi masalah, tetapi juga memberikan solusi praktis yang dapat diimplementasikan dalam konteks pendidikan, yang menjadi perbedaan signifikan dibandingkan dengan pengabdian sebelumnya.

Remaja (Adolescence) adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Ismarozzi, 2015) dalam (Wulanda et al., 2020), sementara menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dengan rentang umur 10-19 tahun (Yayu et al., 2024). Oleh Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 disebutkan bahwa remaja adalah penduduk yang berumur 10-18 tahun (Yayu et al., 2024). Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial oleh karena itu masa remaja menjadi masa yang sangat penting (Arsini et al., 2023); (Rahmah et al., 2024),

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja ini terjadi banyak perubahan, seperti perubahan fisik, biologis, dan emosional. Kesehatan mental akan memengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. menurut WHO, Kesehatan mental remaja, satu dari 7 anak dengan usia 10 sampai 19 tahun diketahui memiliki masalah psikologis. Misalnya kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku yang jadi penyebab utama penyakit serta gangguan mental di kalangan remaja.

WHO memperkirakan bahwa sekitar 10-20% dari anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental (Ximenes et al., 2024). Menurut WHO, 50% dari penyakit mental dimulai pada usia 14 tahun dan 75% dimulai pada pertengahan usia 20-an. Ini berarti sebagian besar gangguan mental pertama kali muncul di usia remaja atau dewasa muda, yang merupakan masa-masa kritis dalam pembentukan identitas dan stabilitas hidup seseorang. WHO menyebutkan bahwa 1 dari 7 anak dengan usia 10 sampai 19 tahun diketahui memiliki masalah psikologis. Misalnya kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku yang jadi penyebab utama penyakit serta gangguan mental di kalangan remaja (World Health Organization, 2024). Gangguan mental pada usia ini sering kali memiliki dampak besar dan berjangka panjang pada kesejahteraan seseorang di masa dewasa. Ini merupakan masalah yang sangat serius karena pada usia tersebut, anak dan remaja berada dalam masa perkembangan fisik dan mental yang pesat. Gangguan mental pada fase ini dapat menghambat pencapaian potensial mereka dalam hal pendidikan, sosialisasi, dan perkembangan emosional.

Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 seperti dikutip oleh (Nugroho et al., 2022) menunjukkan di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional, yang ditunjukkan melalui gejala-gejala depresi dan kecemasan pada populasi usia 15 tahun ke atas, mencapai sekitar 6,1% dari total penduduk. Persentase ini mewakili sekitar 11 juta orang, yang berarti masalah kesehatan mental ini mempengaruhi sejumlah besar

individu dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Sementara hasil survei kesehatan mental pertama di Indonesia untuk remaja, yaitu *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, mengungkapkan bahwa masalah kesehatan mental cukup tinggi di kalangan remaja usia 10-17 tahun. Dari data survei tersebut, diperkirakan sekitar 15,5 juta remaja Indonesia—atau tiga dari sepuluh remaja—mengalami masalah kesehatan mental. Lebih lanjut, survei ini menemukan bahwa dalam 12 bulan terakhir, satu dari dua puluh remaja (sekitar 2,45 juta orang) memiliki gangguan mental yang terdiagnosis. Gangguan mental ini didasarkan pada standar *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5)*, yang menjadi acuan resmi untuk mendiagnosis gangguan mental di Indonesia (Wilopo, 2022). Hasil ini menyoroti bahwa masalah kesehatan mental pada remaja di Indonesia memerlukan perhatian khusus, terutama karena banyak remaja yang menghadapi kesulitan mental dalam masa-masa penting pertumbuhan mereka.

Dampak langsung gangguan kesehatan mental pada remaja SMP dapat mencakup penurunan prestasi akademik, kesulitan dalam hubungan sosial, perubahan perilaku seperti menarik diri atau agresi, serta masalah fisik seperti sakit kepala dan gangguan tidur demikian kata (Nielsen et al., 2017) dalam (Enopadria et al., 2023). Selain itu, gangguan mental yang tidak ditangani dengan baik juga meningkatkan risiko bunuh diri dan dapat mengganggu kesejahteraan emosional mereka, yang berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan.

Banyaknya kasus yang melibatkan remaja sebagai akibat gangguan kesehatan mental seperti yang disebutkan sebelumnya, maka digagaslah kegiatan PKM dengan Topik Kesehatan Mental Pada Remaja, kegiatan ini dilakukan di SMP PERTWI, hal ini berhubungan dengan upaya untuk memperkuat pemahaman siswa mengenai pentingnya kesehatan mental. (Puspasari & Agustiya, 2022) mengatakan bahwa untuk mengatasi gangguan kesehatan mental maka salah satu pendekatan yang efektif dan sering digunakan adalah upaya promotif lewat kegiatan edukasi dan sosialisasi tentang kesehatan mental. Diharapkan dengan dilakukannya penyuluhan kesehatan mental dapat membantu siswa SMP PERTIWI mengenali dan mengelola kondisi mental yang mereka alami, sekaligus mengurangi tingkat perundungan di sekolah.

## II. MASALAH

Permasalahan yang dihadapi Mitra adalah:

Tingginya Kasus Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja, Kurangnya Pengetahuan tentang Kesehatan Mental, Stigma Sosial terhadap Kesehatan Mental, Kurangnya Sumber Daya untuk Penanganan Kesehatan Mental di Sekolah: Sekolah sering kali kekurangan tenaga profesional seperti psikolog atau konselor yang dapat membantu menangani gangguan kesehatan mental siswa dengan tepat.

Permasalahan yang ada pada SMP Pertiwi seperti yang telah disebutkan, berpotensi meningkatkan kasus yang diakibatkan oleh gangguan kesehatan mental dikalangan siswa, oleh karena itu maka kegiatan sosialisasi ini merupakan hal paling mendesak untuk dilakukan, dalam upaya meningkatkan pengetahuan siswa tentang apa itu Gangguan Kesehatan mental, penyebab serta akibat yang ditimbulkan.



Gambar 1: Tampak Samping SMP Pertiwi Ambon



Gambar 2. Tampak Depan SMP Pertiwi Ambon



Gambar 3. Lokasi SMP Pertiwi Ambon (Google Maps)

### III. METODE

Tujuan dari kegiatan sosialisasi ini adalah untuk Meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran siswa mengenai kesehatan mental serta dampaknya bagi remaja terkhusus siswa SMP Pertiwi Ambon. Untuk mencapai tujuan tersebut maka kegiatan ini melewati empat tahapan, mengacu pada pendapat (Afandi dkk, 2022) seperti yang dikutip (Manzilati & Wildana, 2024) yakni:

1. Tahapan Persiapan dan Perencanaan. Tahapan ini merupakan langkah awal meliputi studi pustaka dan obserfasi lapangan untuk memahami masalah pada kelompok sasaran (siswa SMP Pertiwi Ambon) agar sosialisasi yang dilakukan yang dialkukan tepat sasaran.
2. Tahap Sosialisasi dan Penyuluhan. Bagian bertujuan memberikan literasi kepada siswa SMP Pertiwi Ambon, agar mereka memahami lebih lanjut tentang kesehatan mental.
3. Analisis dan Evaluasi. Tahapan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat perubahan pemaham peserta sosialisasi sebelum dan sesudah sosialisasi.
4. Penyusunan Laporan. Tahapan ini merupakan terakhir yang adalah tanggung jawab pelaksana kegiatan.

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 31 Juli 2024 yang diikuti oleh siswa kelas IX berjumlah 21 orang. Sasaran kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali tanda-tanda gangguan mental, serta cara mengelola stres dan kecemasan. Mengikuti pendapat (Afandi dkk, 2022) seperti yang dikutip (Manzilati & Wildana, 2024) Agar sasaran tersebut dapat dicapai maka metode yang digunakan dalam sosialisasi ini meliputi:

1. Metode ceramah yang adalah pendekatan pembelajaran tradisional yang ditandai dengan penjelasan dan penyampaian informasi secara lisan oleh guru di depan kelas. Dalam metode ini, pemberi materi memegang peran dominan sebagai penyuluh atau pemateri, sementara siswa peserta sosialisasi berfungsi sebagai penerima informasi yang pasif (Nofrianni et al., 2024; Riswan & Nurachadijat, 2023) (Riswan & Nurachadijat, 2023).
2. Diskusi, diskusi sangat penting dalam sosialisasi ini karena bermanfaat untuk menggali pengetahuan peserta tentang materi sosialisai (Abidin & Rahma, 2020)
3. Evaluasi. Setelah diskusi maka selanjutnya dilakukan evaluasi lewat post test untuk mengetahui tingkat perubahan pengetahuan peserta sosialisasi (Manzilati & Wildana, 2024).

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

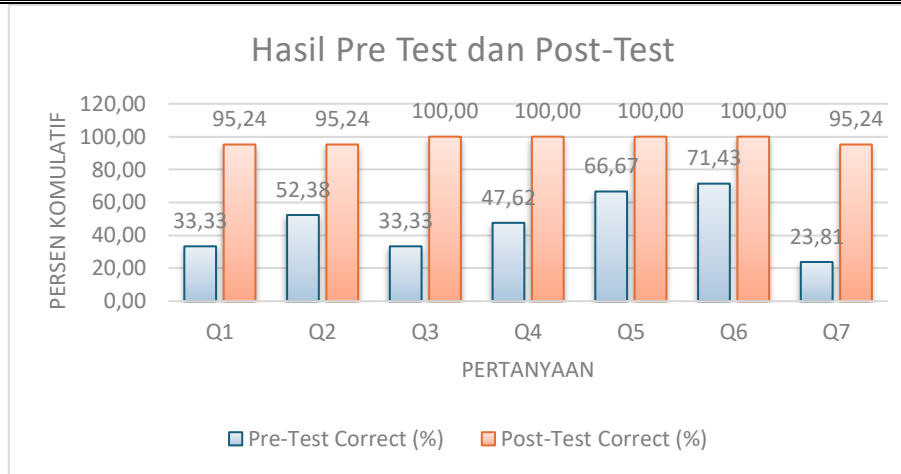
Sekolah sebagai suatu sistem interaksi sosial suatu organisasi keseluruhan terdiri atas interaksi pribadi terkait bersama dalam suatu hubungan organik. Menurut WHO, diperkirakan gangguan mental pada anak dan remaja akan menjadi salah satu dari lima masalah yang menyebabkan disabilitas, morbiditas, atau bahkan mortalitas pada 20 tahun yang akan datang. Masalah kesehatan mental pada anak dan remaja dapat mempengaruhi keberfungsian anak dan remaja terhadap domain-domain penting dalam hidupnya saat ini dan di masa yang mendatang, seperti misalnya masalah bullying.

Kegiatan pengabdian dilakukan dalam bentuk penyuluhan Kesehatan dengan tujuan untuk memberikan informasi dan edukasi tentang Kesehatan Mental pada remaja. Kesehatan mental merupakan suatu isu yang menjadi perhatian bagi Masyarakat terutama di lingkungan sekolah. Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan pada masa remaja ini terjadi banyak perubahan, seperti perubahan fisik, biologis, dan emosional. Kesehatan mental akan memengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari.

Metode pengabdian di lakukan dengan tahapan persiapan pelaksanaan dan evaluasi. dari hasil kegiatan evaluasi dengan metode tanya jawab serta pre test post test dapat di simpulkan bahwa pemberian informasi dan pengetahuan tentang Kesehatan mental pada remaja, berdasarkan pertanyaan dan jawaban peserta, dari 21 peserta yang memahami materi yang di sampaikan lebih banyak (97,96%) dibandingkan dengan yang tahapan awal hanya sebesar 46,94% dan kegiatan edukasi ini berjalan dengan baik dan sesuai dengan sebagaimana yang telah direncanakan, dan peserta sangat antusias dan aktif dalam berpartisipasi dalam kegiatan dari awal hingga akhir. Berikut rekapitan hasil pre test dan post test untuk 21 peserta sosialisasi:

Tabel 1. Rekapitulasi hasil Pre-Test dan Post Test Sosialisasi Kesehatan Mental

No.	Pertanyaan	Pre-Test: (%)	Post-Test: (%)	Persen Perubahan
1	Apakah kamu tahu apa itu kesehatan mental?	33.33	95.24	61.90
2	Apakah kamu merasa stres atau cemas saat menghadapi ujian atau tugas sekolah?	52.38	95.24	42.86
3	Apakah kamu tahu bahwa berbicara dengan orang lain, seperti teman atau guru, dapat membantu mengurangi stres?	33.33	100	66.67
4	Apakah stres atau kecemasan bisa mempengaruhi kondisi fisik, seperti sakit kepala atau susah tidur?	47.62	100	52.38
5	Apakah kamu tahu bahwa remaja juga bisa mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan?	66.67	100	33.33
6	Apakah menjaga kesehatan mental itu penting, bahkan jika tidak merasa ada masalah besar?	71.43	100	28.57
7	Apakah kamu merasa tidak tahu apa yang harus dilakukan jika mengalami masalah kesehatan mental?	23.81	95.24	71.43
	Rerata	46.94	97.96	51.02



Gambar 4. Grafik Hasil Pre-Test dan Post-Test

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam pemahaman siswa mengenai kesehatan mental setelah mengikuti sosialisasi. Sebagian besar siswa sudah memiliki pemahaman dasar tentang konsep kesehatan mental sebelum sosialisasi, dengan 33,33% siswa pada pre-test yang mengetahui apa itu kesehatan mental. Namun, setelah sosialisasi, pemahaman mereka meningkat menjadi 95,2%, yang menunjukkan bahwa informasi yang diberikan berhasil memperkuat pengetahuan mereka.

Mengenai pengalaman stres atau kecemasan, pada pre-test, sekitar 52,38% siswa melaporkan bahwa mereka merasa stres atau cemas, yang mengindikasikan bahwa mereka sudah mengalami perasaan tersebut, tetapi mungkin belum sepenuhnya memahami penyebab atau dampaknya. Setelah mengikuti sosialisasi, 95,24% siswa menyatakan bahwa mereka merasa stres atau cemas, yang mungkin mencerminkan peningkatan kesadaran mereka terhadap perasaan tersebut setelah mendapatkan informasi lebih lanjut tentang kesehatan mental.

Sosialisasi juga berhasil memberikan pemahaman yang lebih jelas tentang cara mengatasi stres. Sebelum sosialisasi, 33,33% siswa mengetahui bahwa berbicara dengan orang lain dapat membantu mengurangi stres, tetapi setelah sosialisasi, 100% siswa menyadari pentingnya dukungan sosial dalam mengelola stres. Hal ini menunjukkan bahwa sosialisasi tidak hanya meningkatkan pemahaman tentang stres, tetapi juga memberikan keterampilan yang lebih praktis untuk menghadapinya, seperti berbicara dengan teman atau guru.

Selain itu, pada saat pre test hanya 47,62% siswa yang tau bahwa stres dapat mempengaruhi kondisi fisik mereka, seperti sakit kepala atau susah tidur, tetapi setelah sosialisasi, semua siswa (100%) memahami kaitan antara kesehatan mental dan fisik. Hal ini menunjukkan bahwa mereka sekarang lebih paham bahwa kesehatan mental bukan hanya masalah perasaan, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi tubuh.

Pada aspek kesadaran bahwa remaja juga bisa mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan, pada pre-test hanya (66,67%) peserta menyadari hal ini. Namun, setelah sosialisasi, 100% siswa kini lebih yakin bahwa masalah kesehatan mental juga dapat terjadi pada remaja. Ini menandakan bahwa sosialisasi berhasil menghilangkan stigma atau ketidaktahuan yang mungkin masih ada di antara beberapa siswa.

Satu perubahan penting lainnya adalah pada pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, meskipun tidak ada masalah besar. Sebelum sosialisasi, 71,43% siswa sudah mengerti pentingnya menjaga kesehatan mental, dan setelah sosialisasi, kesadaran ini menjadi 100%. Ini mengindikasikan bahwa siswa kini memahami bahwa kesehatan mental harus dijaga secara preventif, bukan hanya ketika mereka merasa ada masalah besar.

Terakhir, pada pre-test, sekitar 23,81% siswa merasa tidak tahu apa yang harus dilakukan jika menghadapi masalah kesehatan mental. Namun, setelah sosialisasi, hanya 95,24% siswa yang merasa demikian, menunjukkan bahwa mereka kini lebih siap dan tahu langkah-langkah yang dapat diambil untuk mencari bantuan atau berbicara dengan orang lain ketika menghadapi masalah kesehatan mental.

Secara keseluruhan, hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan dalam berbagai aspek terkait kesehatan mental. Sosialisasi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dasar siswa tentang kesehatan mental, tetapi juga memberi mereka keterampilan praktis dan

meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi masalah mental yang mungkin mereka hadapi. Peningkatan kesadaran ini diharapkan dapat membantu siswa untuk lebih terbuka, mencari dukungan saat dibutuhkan, dan menjaga kesehatan mental mereka dengan lebih baik di masa depan.

Selanjutnya untuk mengukur efektifitas penyuluhan dan efektifitas perubahan sikap dan perilaku digunakanlah perhitungan efektifitas seperti yang dikutip dari (Widiastuti et al., 2018) ;(Matulesy & Salakory, 2024); (Rosidin & Sumarni, 2024); (Nuryanti, 2019), (Nuryasana & Desiningrum, 2020), dengan kriteria pengujian efektifitas adalah: 1).  $\leq 33,33$  = Kurang Efektif. 2)  $33,33 - 66,66$  = Efektif. 3).  $66,66 \geq$  Sangat Efektif. seperti dibawah ini:

$$1. \text{ Efektifitas Penyuluhan} = \frac{\text{Nilai Post Test} - \text{Nilai Pre Test}}{\text{Nilai Tertinggi}} \times 100\%$$

$$\text{Efektifitas Penyuluhan} = \frac{97.96 - 46.94}{100} = \frac{51.02}{100} \times 100\% = 51.02\%$$

Hasil perhitungan efektifitas penyuluhan menunjukkan angka efektifitas sebesar 51,02%, nilai ini berada pada kriteria Efektif yang memiliki rentang 33.33% - 66.66%. hal ini menunjukkan bahwa peserta memiliki perubahan pemahaman yang signifikan tentang kesehatan mental yang merupakan tema dari sosialisasi tersebut. Hasil ini juga menunjukkan bahwa penyampaian materi sosialisasi diterima dengan baik oleh para peserta sosialisasi.

$$2. \text{ Efektifitas Perubahan Perilaku} = \frac{\text{Nilai Post Test} - \text{Nilai Pre Test}}{\text{Diskrepansi}} \times 100\%$$

$$\text{Efektifitas Perubahan Perilaku} = \frac{\text{Nilai Post Test} - \text{Nilai Pre Test}}{\text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Pre Test}} \times 100\%$$

$$\text{Efektifitas Perubahan Perilaku} = \frac{97.96 - 46.94}{100 - 46.94} = \frac{51.02}{53.06} \times 100\% = 96,15\%$$

Hasil efektivitas perhitungan sebesar 96,15%, yang dihitung berdasarkan pre-test dan post-test pada peserta sosialisasi, yaitu murid SMP, menunjukkan bahwa program sosialisasi ini sangat efektif. Angka ini mencerminkan keberhasilan program dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, atau perilaku murid secara signifikan. Tingginya selisih antara pre-test dan post-test menandakan bahwa sosialisasi materi berhasil dilaksanakan dengan baik, serta mampu mendorong perubahan yang diharapkan pada peserta. Siswa SMP, sebagai sasaran sosialisasi, berada pada tahap perkembangan usia yang mudah menerima pengaruh, sehingga pendekatan yang relevan, menarik, dan sesuai dengan karakteristik mereka memberikan dampak yang besar. Keberhasilan ini juga menunjukkan bahwa metode dan media penyampaian materi telah dirancang secara tepat, serta didukung oleh fasilitator yang efektif. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa program sosialisasi berhasil mencapai tujuan dengan sangat baik, menghasilkan perubahan yang nyata dan signifikan pada peserta.



Gambar 2. Penyuluhan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMP Pertiwi



Gambar 3. kegiatan metode tanya jawab

## V. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang di laksanakan di SMP pertiwi wilayah puskesmas belakang soya dalam bentuk pemberian edukasi tentang Kesehatan Mental Pada Remaja yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental dan bagaimana Upaya pencegahan dini sebelum terjadinya gangguan Kesehatan mental.

Kegiatan edukasi ini berjalan dengan baik dan sesuai dengan yang direncanakan, peserta sangat antusias dan aktif dalam berpartisipasi dalam kegiatan dari awal hingga akhir. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, dapat disimpulkan bahwa sosialisasi kesehatan mental yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SMP Pertiwi Ambon tentang pentingnya menjaga kesehatan mental yang semula tingkat pemahaman hanya sebesar 46,94% meningkat sebesar 51,05% menjadi 97,96% diakhir sosialisasi.

Penyuluhan ini juga dinilai efektif dalam merubah pemahaman peserta, hal ini ditunjukkan dengan angka efektifitas penyuluhan sebesar 51,02%. Sementara dari sisi perubahan perilaku penyuluhan ini dinilai sangat efektif merubah perilaku siswa hal ini dibuktikan dengan angka efektifitas perubahan perilaku sebesar 91,15%.

Perubahan yang paling signifikan terlihat dalam peningkatan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental secara preventif, meskipun tidak ada masalah besar. Sosialisasi ini juga berhasil mengurangi kebingungan siswa tentang langkah-langkah yang harus diambil jika menghadapi masalah kesehatan mental, dengan lebih banyak siswa yang merasa tahu apa yang harus dilakukan untuk mencari bantuan.

Secara keseluruhan, sosialisasi ini telah memberikan dampak positif yang jelas, dengan banyak siswa yang lebih siap untuk mengelola kesehatan mental mereka dan lebih peka terhadap perasaan stres atau kecemasan yang mereka alami. Peningkatan kesadaran dan pemahaman ini diharapkan dapat mendukung siswa dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di masa depan dan mengurangi stigma seputar isu tersebut.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak institusi STikes Maluku Husada, terutama pembimbing kami yang selalu memberikan dukungan dan bimbingan kepada kami dari awal hingga akhir kegiatan pengabdian Masyarakat ini. dan kami juga mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Belakang Soya serta SMP Pertiwi yang telah memberikan kami kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian ini dan seluruh anggota kelompok yang bekerja keras dalam Kegiatan dan pembuatan Jurnal Pengabdian Masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, J., & Rahma, A. (2020). SOSIALISASI PENERAPAN ISAK 35 DALAM PENYAJIAN LAPORAN KEUANGAN KEPADA PENGURUS MASJID AL-AULIA, PEKALONGAN. *Jurnal Industri Kreatif Dan Kewirausahaan*, 3(2), 112–118. <https://jurnal.usahid.ac.id/index.php/kewirausahaan/article/view/76/70>
- Arsini, Y., Lestari Nasution, A., & Hayani, R. N. (2023). HUBUNGAN GEJALA DEPRESI PADA REMAJA DENGAN PRESTASI AKADEMIK DI PROVINSI SUMATERA UTARA. *Jurnal Mudabbir*, 3. <http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>

- Enopadria, C., Erfiana, E., & Lestari, P. A. (2023). PKM Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Era Globalisasi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 472–478. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.428>
- Kodariah, I. (2023). Terapi Kesehatan Mental Anak Remaja Perspektif Tasawuf. *Gunung Djati Conference Series*, 19.
- Manzilati, A., & Wildana, M. D. A. (2024). Peningkatan Literasi Keuangan Syariah dalam Rangka Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat di Kecamatan Singosari. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 6(1). <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/4711/3158>
- Matulesy, F. S., & Salakory, H. S. M. (2024). Pelatihan Pembuatan Lilin Aromaterapi Berbahan Pala dan Cengkih bagi Masyarakat di Negeri Kaitetu. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 8(2), 501–511. <https://doi.org/10.29407/ja.v8i2.22410>
- Nofrianni, E., Andriani, O., & Prahagia, Y. (2024). Workshop Efektivitas Membaca Pemahaman Menggunakan Model Kooperatif Tipe Scramble Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 6(1), 1335–1340. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i1.4483>
- Nugroho, A. B., Al Asri, H. B., & Pramesti, A. A. (2022). SURVEI KESADARAN MENTAL MAHASISWA UPN VETERAN YOGYAKARTA DI ERA DIGITAL DAN COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Nuryanti, R. (2019). PENGGUNAAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF DENGAN STRATEGI TEAM GAMES TOURNAMENT (TGT) UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATEMATIKA PADA MATERI BILANGAN ROMAWI BAGI SISWA TUNARUNGU KELAS IV SDLB. *JASSI-Anakku*, 20(1), 40–51.
- Nuryasana, E., & Desiningrum, N. (2020). PENGEMBANGAN BAHAN AJAR STRATEGI BELAJAR MENGAJAR UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA. *JIP (Jurnal Inovasi Penelitian)*, 1(5), 967–974.
- Puspasari, H. W., & Agustiya, R. I. (2022). Upaya Preventif dan Promotif Kesehatan Jiwa Di Kota Denpasar. *Prosiding Nasional 2022*.
- Rahmah, A., Mirawati, & Alifhia Ariana, R. (2024). Penyuluhan Anemia sebagai Langkah Awal Edukasi Kesehatan pada Remaja Putri di SMAN 11 Banjarmasin. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 60. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/>
- Riswan, & Nurachadijat, K. (2023). EFEKTIFITAS METODE CERAMAH DAN PEMBELAJARAN TAKSONOMI KOGNITIF SEBAGAI METODE BELAJAR DALAM MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SISWA. *JURNAL INDOPEdia (Inovasi Pembelajaran Dan Pendidikan)*, 2. <https://indopediajournal.my.id/index.php/jurnal/article/view/34/30>
- Rosidin, U., & Sumarni, N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menumbuhkan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja pada Siswa SMPN 2 Parigi Pangandaran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2318–2329. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14641>
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 537–544.
- Widiastuti, S. N., Suryana, Y., & Prabowo, A. (2018). Evaluasi Perubahan Pengetahuan Dan Keterampilan Petani Dalam Pembuatan Kompos Jerami Padi Di Kelompok Karya Bersama Pampangan Kab. Ogan Komering Ilir. *Triton*, 9(1), 846–851. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i6.499>
- Wilopo, S. A. (2022, October). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Universitas Gajah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- World Health Organization. (2024). *Adolescent and young adult health*.
- Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). EFEKTIFITAS SENAM DISMENOIRE PADA PAGI DAN SORE HARI TERHADAP PENANGANAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI SAAT HAID DI SMPN 2 BANGKINANG KOTA TAHUN 2019. *Jurnal Kesehatan Tabusai*, 1(1).
- Ximenes, J., Nabili, M. J. E., & Ua Sanan, Y. C. (2024). POTRET KESEHATAN JIWA REMAJA SMA: TANTANGAN KECEMASAN DAN DEPRESI DI ERA MODERN. *Healthy Papua*, 7(2).
- Yayu, P., Jumriani, & Nurbaety. (2024). Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Di Madrasah Tsanawiyah Nurul Islam Sekarbela Kota Mataram. *Journal of Community Services*, 6(2). <http://jcs.aktabe.ac.id>