

# Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Remaja MAN 1 Ternate

<sup>1)</sup>Irma Dasi\*, <sup>2)</sup>Ismail Rahman

<sup>1)</sup>Psikologi, Universitas Khairun, Ternate, Indonesia

<sup>2)</sup>Farmasi, Universitas Khairun, Ternate, Indonesia

Email Corresponding: [irmadasi@unkhair.ac.id](mailto:irmadasi@unkhair.ac.id)

## INFORMASI ARTIKEL

## ABSTRAK

### Kata Kunci:

Psikoedukasi  
Literasi  
Kesehatan Mental  
Remaja  
Pencegahan Bunuh Diri

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja melalui psikoedukasi di MAN 1 Ternate sebagai upaya preventif terhadap meningkatnya kasus gangguan psikologis dan bunuh diri di Provinsi Maluku Utara. Latar belakang kegiatan ini adalah rendahnya tingkat literasi kesehatan mental masyarakat, serta meningkatnya jumlah kasus Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di wilayah Maluku Utara. Metode pelaksanaan meliputi tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan pendekatan ceramah interaktif, diskusi, serta pre-test dan post-test menggunakan instrumen Mental Health Literacy Scale (MHLS) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai konsep kesehatan mental, kemampuan mengenali gejala gangguan psikologis, serta pengetahuan tentang cara mencari bantuan profesional. Selain itu, pembagian poster edukatif turut memperkuat penyebaran informasi dan kesadaran kolektif di lingkungan sekolah. Kegiatan psikoedukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap positif, dan kesadaran remaja mengenai pentingnya kesehatan mental, serta mendukung terbentuknya lingkungan sekolah yang peduli dan responsif terhadap isu psikologis. Program ini diharapkan menjadi model intervensi edukatif berkelanjutan yang dapat diterapkan di sekolah lain guna menumbuhkan generasi muda yang sehat secara mental dan emosional.

## ABSTRACT

### Keywords:

Psychoeducation  
Literacy  
Mental Health  
Adolescents  
Suicide Intervention

This Community Service (PkM) activity aims to enhance mental health literacy among adolescents through psychoeducation at MAN 1 Ternate as a preventive effort against the increasing cases of psychological disorders and suicide in North Maluku Province. The background of this activity lies in the low level of mental health literacy among the community, as well as the rising number of individuals with mental disorders (ODGJ) in the region. The implementation method consisted of three stages: preparation, implementation, and evaluation, using an interactive lecture and discussion approach, along with pre-test and post-test assessments based on the \*Mental Health Literacy Scale\* (MHLS) adapted into Indonesian. The results showed a significant improvement in students' understanding of mental health concepts, their ability to recognize psychological disorder symptoms, and their knowledge of how to seek professional help. In addition, the distribution of educational posters further strengthened the dissemination of information and collective awareness within the school environment. This psychoeducation activity proved effective in improving adolescents' knowledge, positive attitudes, and awareness regarding the importance of mental health, while also fostering the development of a school environment that is caring and responsive to psychological issues. This program is expected to serve as a sustainable educational intervention model that can be applied in other schools to cultivate a young generation that is mentally and emotionally healthy.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## I. PENDAHULUAN

Pada Bulan Januari 2025 warga kota ternate dihadapi dengan 2 kasus gantung diri terjadi dalam sepekan. Kasus pertama terjadi pada tanggal 15 Januari 2025 pada seorang mahasiswi berinisial A (18 tahun) dan kasus kedua tanggal 18 Januari 2025 seorang driver ojek online berinisial (36 tahun). Berdasarkan penyidikan awal kepolisian menyampaikan penyebab terjadinya bunuh diri pada kedua korban yaitu terkait dengan masalah asmara. Pada tahun 2022 Maluku utara menempati nomor urut ketiga sebagai provinsi dengan kasus bunuh diri tertinggi di Indonesia setelah Provinsi Jawa Tengah dan D.I Yogyakarta (INASP, 2025). Kasus bunuh diri ini menunjukkan perlunya intervensi dini dan juga dukungan kesehatan mental yang memadai. Hal ini dapat diimplementasi dengan melibatkan sektor pendidikan di sekolah sebagai wadah untuk mengambil langkah preventif terhadap pencegahan kasus bunuh diri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 Saat ini masih ada kebutuhan mendesak untuk merancang dan menerapkan program pendidikan khusus untuk meningkatkan kesadaran tentang depresi, bunuh diri, dan kesehatan mental secara umum dimulai pada jenjang pendidikan sekolah menengah atas (Elsheshtawy, 2020). Masalah kesehatan mental umumnya muncul pada saat masa remaja. Oleh karena itu, integrasi mental yang lebih baik pendidikan kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan depresi dan bunuh diri, akan bermanfaat selama sekolah menengah daripada menunggu sampai seorang mahasiswa kedokteran mencapainya tahun klinis pelatihan sebelum pelatihan tersebut diperkenalkan.

Masa remaja sering dianggap sebagai masa transisi yang penuh tantangan tetapi juga penting dalam pembentukan kepribadian dan masa depan seseorang. Remaja memiliki peran penting dalam masa perkembangannya karena masa ini merupakan fase kritis dalam membentuk karakter, kepribadian, dan potensi mereka di masa depan. Namun kenyataan yang memprihatinkan mengenai tindakan bunuh diri kerap kali terjadi di kalangan remaja. Kasus bunuh diri sepanjang tahun 2013 hingga 2023 tercatat 46,63% kasus terjadi pada usia remaja (BRIN, 2024). Pada tahun 2022, Provinsi Maluku Utara menempati urutan ketiga sebagai daerah dengan kasus bunuh diri terbanyak di Indonesia. Kondisi ini semakin mengkhawatirkan ketika pada Januari 2025, dalam kurun waktu kurang dari sepekan, tercatat dua kasus bunuh diri di Kota Ternate, salah satunya dialami oleh seorang remaja berusia 18 tahun. Kasus tersebut menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami gangguan psikologis, terutama depresi yang berpotensi mendorong perilaku bunuh diri. Situasi ini menegaskan pentingnya langkah preventif untuk mencegah terjadinya kasus serupa, khususnya melalui peningkatan pemahaman remaja tentang kesehatan mental.

Meningkatkan literasi kesehatan mental sangat penting untuk memperbaiki perilaku mencari bantuan di kalangan remaja, karena hal ini secara positif memengaruhi kesiapan mereka untuk mencari dukungan (Ali, 2024). Hasil penelitian yang dilakukan oleh putri & Novianti (2024) menjelaskan kemampuan literasi kesehatan mental para guru dan siswa masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu guru dan siswa perlu memiliki pengetahuan yang memadai mengenai literasi kesehatan mental siswa. Penelitian ini juga menyarankan untuk pihak sekolah adalah memfasilitasi siswa dengan mengadakan seminar dan mengundang ahli di bidang kesehatan mental untuk memaparkan materi terkait topik kesehatan mental.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental di Maluku Utara masih rendah, dengan kategori tinggi hanya mencapai 26,25%, sedangkan sisanya berada pada kategori sedang dan rendah (Kahar & Saleh, 2024). Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar masyarakat belum memiliki pemahaman yang memadai terkait kesehatan mental. Sejalan dengan itu, data Dinas Kesehatan Halmahera Selatan juga mencatat adanya peningkatan jumlah Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) dari 147 kasus pada tahun 2023 menjadi 170 kasus pada tahun 2024 (Tribun New Ternate, 2024). Fakta ini menunjukkan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental berkorelasi dengan meningkatnya permasalahan psikologis di masyarakat.

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja MAN 1 Ternate literasi Kesehatan mental sehingga remaja mampu mengambil keputusan yang tepat ketika menghadapi persoalan psikologis. Selain itu program ini dapat dan mencegah kasus bunuh dan menurunkan angka kasus bunuh diri di provinsi Maluku Utara serta mendukung peran sekolah sebagai lingkungan edukatif yang mendukung psikoedukasi yang berkelanjutan. Program ini mendukung pelaksanaan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) melalui kegiatan pembelajaran berbasis proyek yang melibatkan mahasiswa secara langsung dalam kegiatan masyarakat. Dengan memberikan pengalaman praktis di luar lingkungan kampus, program ini berkontribusi pada pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU), khususnya IKU 3 (pengalaman mahasiswa di luar kampus) dan IKU 5 (pemanfaatan karya dosen dan mahasiswa oleh masyarakat).

## II. MASALAH

Pada tahun 2022, Provinsi Maluku Utara menempati urutan ketiga sebagai daerah dengan kasus bunuh diri terbanyak di Indonesia. Kondisi ini semakin mengkhawatirkan ketika pada Januari 2025, dalam kurun waktu kurang dari sepekan, tercatat dua kasus bunuh diri di Kota Ternate, salah satunya dialami oleh seorang remaja berusia 18 tahun. Kasus tersebut menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami gangguan psikologis, terutama depresi yang berpotensi mendorong perilaku bunuh diri. Situasi ini menegaskan pentingnya langkah preventif untuk mencegah terjadinya kasus serupa, khususnya melalui peningkatan pemahaman remaja tentang kesehatan mental.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zhang, Zhang, Chen, Zhou, Ma, & Cai. (2023) yang melibatkan 937 remaja di Cina, menemukan bahwa remaja yang memiliki literasi kesehatan lebih baik cenderung lebih jarang mengalami gejala depresi dan risiko bunuh diri di kemudian hari. Hal ini memperkuat bahwa literasi kesehatan mental diidentifikasi sebagai faktor pelindung dan penting untuk mencegah hasil kesehatan mental yang buruk dalam jangka panjang bagi remaja. Ini berarti, terlepas dari faktor lainnya, literasi kesehatan sendiri memiliki peran penting dalam mengurangi risiko depresi dan bunuh diri. Penelitian ini juga menyarankan untuk pihak sekolah adalah memfasilitasi siswa dengan mengadakan seminar dan mengundang ahli di bidang kesehatan mental untuk memaparkan materi terkait topik kesehatan mental (Putri & Novianty, 2024). Sebagai upaya menganalisis peristiwa ini peneliti menggunakan konsep teori dari Lawrance Green pada tahun 1980, yang menyatakan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah predisposing factors (Notoatmodjo, 2003)]. Faktor predisposisi mencakup elemen-elemen seperti pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai-nilai, dan berbagai aspek lainnya yang membentuk dasar perilaku seseorang. Pengetahuan sendiri dapat diartikan sebagai hasil dari proses memahami atau mengetahui sesuatu, yang terjadi setelah individu melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Proses penginderaan ini melibatkan alat-alat indra manusia, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba, yang berfungsi sebagai jembatan untuk menerima dan memahami informasi dari lingkungan.

Sebagian besar informasi yang menjadi dasar pengetahuan manusia diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran, karena kedua indra ini memiliki peran dominan dalam menangkap dan memproses data dari lingkungan sekitar. Ketika seseorang menerima perilaku baru atau mengadopsi sebuah perilaku melalui serangkaian proses yang melibatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif, maka perilaku tersebut cenderung bertahan lebih lama atau menjadi perilaku yang bersifat langgeng (*long lasting*). Sebaliknya, perilaku yang tidak didasarkan pada pemahaman yang baik atau kesadaran mendalam sering kali bersifat sementara dan tidak kokoh. Oleh karena itu, pengetahuan atau aspek kognitif memiliki peran yang sangat krusial dalam membentuk tindakan atau perilaku seseorang. Domain kognitif ini menjadi landasan utama yang memengaruhi bagaimana individu memahami, memproses, dan akhirnya mengambil keputusan terkait tindakan yang dilakukan. Pemahaman yang mendalam terhadap hal ini penting untuk mendorong perilaku yang lebih baik dan lebih berkelanjutan.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti, belum ada program psikoedukasi literasi kesehatan mental yang diterapkan di MAN 1 Kota Ternate. Akibatnya, remaja yang mengalami masalah psikologis belum mendapatkan penanganan yang tepat. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan literasi kesehatan mental menjadi kebutuhan mendesak bagi siswa. Pihak sekolah diharapkan dapat memfasilitasi kegiatan berupa seminar dan menghadirkan tenaga ahli di bidang kesehatan mental untuk memberikan pemahaman lebih mendalam, sehingga remaja memiliki pengetahuan yang cukup dalam menghadapi tantangan psikologis.



Gambar 1. Lokasi PKM MAN 1 Ternate

### III. METODE

Secara garis besar metode yang digunakan untuk penyelesaian masalah ini ada 2 yaitu penyuluhan psikedukasi literasi Kesehatan mental dan pembagian poster literasi Kesehatan mental. Pelaksanaan kegiatan ini terbagi menjadi 3 tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan dimulai dengan survei, observasi, rapat, sosialisasi. Tahap pelaksanaan terdiri dari pre-test pemaparan materi, dan post-test. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi terkait materi kesehatan mental. Berikut beberapa manfaat Memahami kesehatan mental bagi Remaja antara lain: 1) Memahami definisi dari kesehatan mental 2) Memahami indikasi dari jiwa yang sehat secara mental 3) Memahami bahaya gangguan mental 4) Memahami tindakan yang harus dilakukan ketika memiliki masalah psikologis 5) Memahami peran orang lain dalam membentuk jiwa yang sehat.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket The Mental Health Literacy Scale (MHLS) dari O'Connor & Casey (2015) yang telah diadaptasikan ke dalam bahasa Indonesia. Metode yang analisis yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu analisis statistik deskriptif dengan tujuan tujuannya untuk memberikan gambaran umum tentang data, bukan untuk menguji hipotesis. Ada enam atribut utama yang diuraikan dalam skala yaitu 1) Kemampuan mengenali gangguan tertentu 2) Pengetahuan tentang cara mencari informasi kesehatan mental 3) Pengetahuan tentang faktor risiko dan penyebab 4) Pengetahuan tentang perawatan mandiri (self-treatment) 5) Pengetahuan tentang bantuan profesional yang tersedia 6) Sikap yang mendukung pengenalan dan pencarian bantuan yang tepat.

Ketua tim bertanggung jawab mengoordinasikan seluruh kegiatan, mulai dari tahap persiapan hingga evaluasi. Ketua memastikan setiap tahapan berjalan sesuai rencana, memberikan arahan kepada anggota tim dan mahasiswa, serta menyusun laporan akhir. Anggota tim mendukung ketua dalam melaksanakan survei, observasi, mempersiapkan materi psikedukasi, dan mengelola pelaksanaan pre-test, penyuluhan, dan evaluasi. Mahasiswa berperan sebagai pelaksana lapangan yang membantu dalam persiapan, pelaksanaan, dan dokumentasi kegiatan. Mereka bertugas mendistribusikan instrumen pre-test dan post-test, memfasilitasi diskusi selama penyuluhan, serta mendukung logistik seperti pembagian brosur dan pengelolaan kebutuhan kegiatan. Selain itu, mahasiswa juga membantu dalam pengumpulan data dan penyusunan.

Adapun peran mitra sangat penting dalam mendukung kelancaran PKM ini. Mitra berkontribusi dalam: 1) Menyediakan lokasi untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan lengkap dengan fasilitas pendukung yang diperlukan 2) Mitra mengoordinasikan para siswa aktif berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan 3) Mengikuti setiap tahapan kegiatan secara konsisten, mulai dari sosialisasi hingga sesi evaluasi 4) Berperan aktif dan antusias demi tercapainya hasil kegiatan sesuai dengan tujuan Program.

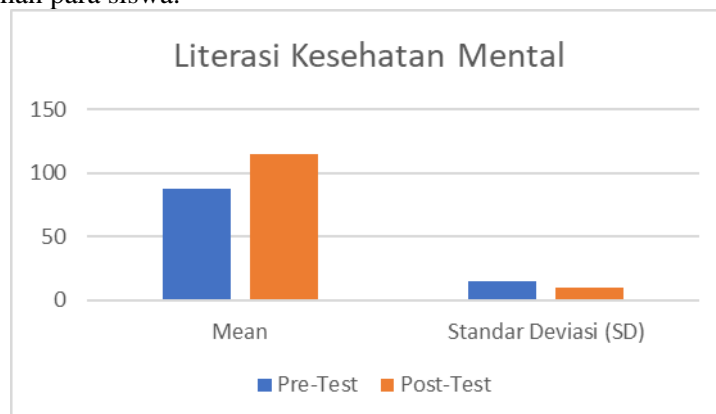
### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemaparan materi mengenai kondisi remaja yang selama ini masih memiliki keterbatasan pengetahuan tentang kesehatan mental. Dalam studi menyebutkan bahwa literasi kesehatan mental di Provinsi Maluku Utara berada pada kategori tinggi hanya sebesar 26,25% dan selebihnya berada dalam kategori sedang dan

kategori rendah (Kahar & Saleh, 2024). Hal ini menunjukkan sebagian besar masyarakat memiliki literasi yang cukup baik, namun masih kurang dari 50% yang memiliki Tingkat literasi yang baik. Hal ini selaras dengan yang disampaikan oleh Kepala Dinas Kesehatan Halmahera Selatan, Asia Hasyim mengatakan pada tahun 2023, ODGJ di Halmahera Selatan sebanyak 147 orang atau 63 persen, namun mengalami peningkatan sebanyak 170 orang atau 74 persen di tahun 2024 (Tribun New Ternate, 2024). Rendahnya literasi kesehatan mental menyebabkan sebagian remaja kesulitan mengenali gejala psikologis yang dialami maupun mencari bantuan secara tepat. Hal ini berisiko menurunkan kesejahteraan psikologis mereka dan berpotensi memicu munculnya masalah yang lebih serius, seperti depresi atau bahkan perilaku bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa psikoedukasi yang dapat memberikan pemahaman menyeluruh sekaligus meningkatkan keterampilan remaja dalam menjaga kesehatan mentalnya.

Pemateri memberikan pengetahuan dasar mengenai tanda-tanda kesehatan mental yang baik, gejala gangguan psikologis, faktor risiko gangguan jiwa, hingga strategi coping yang sehat untuk menghadapi tekanan. Materi juga menekankan pentingnya keterbukaan dalam berbagi perasaan, membangun komunikasi dengan orang terpercaya, serta berani mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Siswa juga diberikan sikap dan perilaku yang bisa dilakukan jika teman atau orang terdekat memiliki masalah gangguan jiwa. Dengan memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan yang cukup, remaja tidak hanya mampu menjaga kesehatan dirinya sendiri, tetapi juga dapat membantu lingkungan sekitarnya. Misalnya, siswa yang memahami tanda depresi dapat memberikan dukungan awal kepada teman sebaya dan mendorong mereka mencari pertolongan. Dalam sesi diskusi, antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan seputar cara mengelola stres, menghadapi tekanan akademik, hingga strategi menjaga mengelola emosi diri.

Pada sesi selanjutnya yaitu tanya jawab dari siswa. Siswa aktif mengajukan pertanyaan karena dengan adanya sosialisasi ini mereka mendapat pengetahuan baru dan ketrampilan baru dalam mengatasi permasalahan yang sering terjadi pada remaja terkait dengan isu kesehatan mental. Selesai sesi tanya jawab selanjutnya dilakukan pemberian doorprize. Diskusi interaktif ini menjadi salah satu cara efektif untuk meningkatkan pemahaman para siswa.



Gambar 2. Diagram Pre-Test dan Post Test

Hasil post-test menunjukkan bahwa siswa memiliki literasi kesehatan mental yang sangat baik. Nilai rata-rata post-test juga lebih baik daripada skor pretest sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa siswa belajar lebih banyak tentang mengidentifikasi gejala gangguan mental, cara menjaga kesehatan mental, dan pentingnya mendapatkan bantuan profesional ketika mereka mengalami masalah psikologis.

Secara umum, siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik dalam mengenali faktor risiko gangguan mental, mengidentifikasi dukungan sosial di lingkungan sekolah, dan memahami peran penting komunikasi terbuka terkait kesehatan mental. Hasil ini juga memperlihatkan bahwa intervensi edukatif seperti penyuluhan dan diskusi interaktif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zhang, (2023) yang melibatkan 937 remaja di Cina, menemukan bahwa remaja yang memiliki literasi kesehatan lebih baik cenderung lebih jarang mengalami gejala depresi dan risiko bunuh diri di kemudian hari. Hal ini memperkuat bahwa literasi kesehatan mental diidentifikasi sebagai faktor pelindung dan penting untuk mencegah hasil kesehatan mental yang buruk dalam jangka panjang bagi remaja. Penelitian yang dilakukan oleh pada tahun 2019 menunjukkan bahwa psikoedukasi terbukti memengaruhi tingkat literasi terhadap depresi (BRIN, 2024). Hal ini selaras dengan penelitian

psikoedukasi secara signifikan meningkatkan literasi kesehatan mental pada 28 remaja di Pasir Tanjung, dengan menggunakan ceramah dan diskusi dengan tes pre-post (Hapsari, Rosalinda, & Mayangsari, 2024). Melalui diskusi interaktif dan simulasi kasus, siswa diajak untuk melihat bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, dan upaya preventif akan lebih bermanfaat dibandingkan menunggu hingga masalah menjadi berat. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan kemampuan siswa MAN 1 Ternate dalam memahami dan menerapkan konsep literasi kesehatan mental sebagai langkah preventif terhadap munculnya gangguan mental dan perilaku berisiko seperti bunuh diri yang akhir-akhir ini marak terjadi di kalangan remaja.

Pada tahap terakhir yaitu pendistribusian poster di kelas dan mading sekolah. Tujuan kegiatan ini sebagai langkah bagian dari promosi Kesehatan mental dan deteksi dini gejala gangguan psikologis serta langkah yang harus diambil. Di dalam poster juga disampaikan mengenai mitos dan fakta mengenai isu Kesehatan mental yang keliru di Masyarakat. Pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa poster efektif dalam merubah perilaku seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi menggunakan media poster memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja mengenai kesehatan mental di SMAN 5 Kota Jambi. Berdasarkan hasil analisis data, tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan intervensi berada pada angka 66,7%, kemudian meningkat menjadi 100% setelah intervensi dilakukan. Sementara itu, sikap remaja terhadap kesehatan mental juga mengalami peningkatan dari 76,7% sebelum intervensi menjadi 96,7% setelah intervensi (Aurora, Ibnu, & Ningsih, 2025). Penelitian lain di SMA Negeri 3 Semarang menunjukkan bahwa brosur efektif untuk meningkatkan pengetahuan dengan presentase sebesar 84,4% Psikoedukasi melalui Pamflet/poster dan website efektif dalam meningkatkan literasi (Ali, 2024).

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui psikoedukasi literasi Kesehatan mental telah menunjukkan hasil yang positif, baik dari sisi peningkatan pengetahuan dan keterampilan para siswa. Untuk menjaga keberlanjutan program, tim akan melakukan pendampingan secara berkelanjutan dengan membuat program peer system. Pendampingan ini difokuskan pada tim Kesehatan mental dengan melakukan kolaborasi dan dukungan yang melibatkan guru, konselor dan kader sekolar dengan memberikan pelatihan lanjutan. Tahap berikutnya akan dilaksanakan kegiatan kampanye Kesehatan mental dengan membagikan poster pada hari Kesehatan mental dunia. Saat proses kampanye juga disisipkan materi Kesehatan mental. Hal ini juga dapat dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler.

Setelah rangkaian kegiatan PKM selesai dilaksanakan, Tim PKM akan tetap melakukan pemantauan secara berkala untuk memastikan program yang telah dilaksanakan dapat diterapkan oleh mitra. Kegiatan ini diharapkan tidak bersifat sementara, namun menjadi langkah awal remaja yang memiliki sehat mental. Tim PKM juga akan menjaga komunikasi aktif dengan mitra untuk menindaklanjuti kendala yang mungkin dihadapi serta memberikan saran atau bimbingan tambahan bila diperlukan. Tim PKM akan memanfaatkan lokasi mitra untuk tempat Kubernas Mahasiswa, sehingga mudah untuk dilakukan pemantauan. Diharapkan pula, dukungan dari pemerintah setempat, mulai dari tingkat kelurahan hingga pemerintah kota, dapat memperkuat dan memperluas dampak dari program ini.

Untuk menjaga keberlanjutan hasil kegiatan psikoedukasi yang telah dilaksanakan, kegiatan pendampingan perlu dilanjutkan secara berkesinambungan. Pendampingan lanjutan ini penting agar pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh siswa tidak berhenti pada saat kegiatan berlangsung saja, tetapi dapat terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendampingan yang rutin dan terstruktur, siswa akan memiliki ruang untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, serta mendapatkan arahan dari guru, konselor, maupun tenaga ahli di bidang kesehatan mental. Dengan demikian, program ini dapat menjadi wadah pembinaan jangka panjang yang membantu remaja mempertahankan keseimbangan emosional dan mencegah timbulnya gangguan psikologis di kemudian hari.

Selain itu, pengembangan sistem pendampingan teman sebaya (peer system) juga menjadi langkah strategis dalam memperkuat hasil kegiatan. Peer system memungkinkan terjadinya kolaborasi yang baik antar siswa, di mana mereka saling mendukung dan membantu dalam menghadapi berbagai permasalahan psikologis yang mungkin dialami di lingkungan sekolah. Melalui pendekatan ini, diharapkan tumbuh kesadaran dan empati antar sesama siswa, sehingga tercipta lingkungan sekolah yang aman, terbuka, dan saling peduli terhadap kesehatan mental. Program peer system juga dapat menjadi media efektif dalam deteksi dini terhadap siswa yang mengalami tekanan emosional, sekaligus memperkuat budaya positif dan solidaritas di kalangan remaja.

## V. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di MAN 1 Ternate melalui program psikoedukasi literasi kesehatan mental pada remaja telah memberikan dampak yang nyata dan positif terhadap peningkatan pengetahuan serta kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap data pre-test dan post-test, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terkait dengan berbagai aspek literasi kesehatan mental, meliputi kemampuan mengenali gejala gangguan psikologis, pengetahuan tentang cara mencari bantuan profesional, serta pemahaman mengenai strategi menjaga keseimbangan emosional dan mental.

Kegiatan psikoedukasi ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukatif dan partisipatif, seperti penyuluhan, diskusi interaktif, dan tanya jawab, sangat efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja. Selama proses kegiatan, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari partisipasi aktif dalam diskusi serta keberanian mengemukakan pertanyaan dan pengalaman pribadi terkait isu-isu psikologis yang sering mereka hadapi. Hal ini mengindikasikan adanya perubahan sikap positif, di mana siswa menjadi lebih terbuka untuk berbicara mengenai perasaan, tekanan, serta kesulitan yang mereka alami, sekaligus memahami pentingnya mencari dukungan sosial ketika menghadapi masalah psikologis.

Selain melalui penyuluhan langsung, melalui pembagian poster dan materi edukatif juga berperan penting sebagai sarana promosi kesehatan mental yang berkelanjutan di lingkungan sekolah. Poster-poster tersebut memuat pesan-pesan edukatif tentang pengenalan gangguan mental, langkah awal pertolongan diri, mitos dan fakta seputar kesehatan mental, serta kontak bantuan yang dapat diakses. Media visual ini tidak hanya memperkuat pengetahuan yang diperoleh siswa selama kegiatan berlangsung, tetapi juga menjadi alat penyebaran informasi bagi seluruh warga sekolah, sehingga terbentuk budaya sekolah yang lebih peduli dan terbuka terhadap isu kesehatan mental.

Keberhasilan kegiatan ini juga tidak terlepas dari kolaborasi antara tim pelaksana, pihak sekolah, dan para siswa yang terlibat secara aktif sejak tahap persiapan hingga evaluasi. Melalui kerja sama ini, tercipta pondasi kuat untuk pengembangan program pendampingan lanjutan, seperti pembentukan peer support system atau sistem teman sebaya yang dilatih untuk memberikan dukungan psikologis awal kepada sesama siswa. Program lanjutan ini diharapkan dapat memperkuat ketahanan mental remaja dan menumbuhkan rasa empati di lingkungan sekolah.

Dengan adanya dukungan dari guru, konselor, serta keterlibatan pemerintah daerah, kegiatan ini berpotensi menjadi model intervensi edukatif yang berkelanjutan, yang tidak hanya efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga dalam mencegah munculnya masalah kesehatan mental seperti depresi dan perilaku bunuh diri di kalangan remaja. Secara lebih luas, hasil kegiatan ini memberikan kontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis masyarakat di Provinsi Maluku Utara, sekaligus mendukung program nasional dalam bidang kesehatan mental dan pendidikan karakter.

Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi literasi kesehatan mental di MAN 1 Ternate ini membuktikan bahwa peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai kesehatan mental dapat menjadi strategi preventif yang efektif dalam membentuk generasi muda yang lebih tangguh, peduli, dan sehat secara mental. Keberhasilan ini diharapkan dapat menjadi inspirasi dan contoh bagi sekolah-sekolah lain untuk melaksanakan kegiatan serupa demi menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga kuat secara emosional dan psikologis. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa psikoedukasi literasi kesehatan mental pada remaja di MAN 1 Ternate telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terkait pengenalan gejala gangguan mental, cara mencari bantuan profesional, serta strategi menjaga keseimbangan psikologis.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak MAN 1 Ternate selaku mitra kegiatan yang telah memberikan dukungan penuh selama proses pelaksanaan program psikoedukasi literasi kesehatan mental. Terima kasih atas kerja sama yang baik, mulai dari penyediaan lokasi kegiatan, partisipasi aktif para siswa dan guru, hingga dukungan moral yang turut menyukseskan seluruh rangkaian kegiatan.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Khairun (UNKHAIR) yang telah memberikan kepercayaan, dukungan, dan pendanaan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Dukungan dari LPPM UNKHAIR menjadi fondasi penting dalam mewujudkan sinergi antara dunia akademik dan masyarakat melalui kegiatan nyata yang bermanfaat.

Melalui kolaborasi antara MAN 1 Ternate sebagai mitra dan LPPM UNKHAIR sebagai lembaga pendukung, kegiatan ini dapat berjalan lancar dan memberikan dampak positif bagi peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan remaja. Semoga kerja sama ini dapat terus berlanjut dan menjadi inspirasi bagi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aurora, M. C., Ibnu, I. N., & Ningsih, V. R. (2025). Pengaruh media poster terhadap pengetahuan dan sikap tentang kesehatan mental pada remaja di SMAN 5 Kota Jambi. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), 248-265. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i1.4480>
- Ali, M., et al. (2024). Literasi kesehatan mental, strategi coping terhadap perilaku mencari bantuan pada remaja. *Parameter*, 36(1), 24-39. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/parameter/article/view/44900>
- Australian Institute of Professional Counsellors. (2014). Psychoeducation: Definition, goals and methods. <https://www.aipc.net.au/articles/psychoeducationdefinition-goals-and-method>
- Badan Riset dan Inovasi Nasional. (2024). BRIN bahas kondisi kesehatan jiwa remaja Indonesia dari aspek psikososial. BRIN. <https://www.brin.go.id/news/116807/brin-bahas-kondisi-kesehatan-jiwa-remaja-indonesia-dari-aspek-psikososial>
- Elsheshtawy, E. (2020). Assessment of mental health literacy of depression and suicide among undergraduate medical students: A cross-sectional study, 31(2), 159-168. <https://doi.org/10.12816/0056867>
- Hapsari, I. I., Rosalinda, I., & Mayangsari, A. (2024). Psikoedukasi literasi kesehatan mental pada remaja di Desa Pasir Tanjung. *\*Jendela Akademika: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat\**, 2(2), 43-47. <https://doi.org/10.21009/JendelaAkademika.202.01>
- Kahar, A. S. J., & Saleh, H. H. N. (2024). Gambaran literasi kesehatan mental Maluku Utara berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, kabupaten/kota. *PSIKOSAINS*, 19(2), 230-240. <http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v19i2.7039>
- Klik Halmahera. (2025, Januari 19). 2 kasus gantung diri terjadi di Ternate, korbannya tukang ojek dan mahasiswi, diduga dipicu masalah asmara. Klik Halmahera. <https://www.klikhalmahera.com/maluku-utara/98214369487/2-kasus-gantung-diri-terjadi-di-ternate-korbannya-tukang-ojek-dan-mahasiswi-diduga-dipicu-masalah-asmara2>
- Nafiah, S., & Jumino. (2019). Efektivitas brosur sebagai media pendidikan pemakai untuk meningkatkan pengetahuan tentang perpustakaan di SMA Negeri 3 Semarang. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 8(4), 1-12.
- Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah, S. (2019). Efektivitas psikoedukasi untuk peningkatan literasi depresi. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(1), 26-33.
- Notoatmodjo, S. (2003). Pengembangan sumber daya manusia. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- O'Connor, M. & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 229(1-2), 511-516. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064>
- Putri, C. H., & Novianty, A. (2024). Survei literasi kesehatan mental pada guru SMP dan SMA/SMK. *Jurnal Psikodidaktika*, 9(1), 517-531. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v9i1.4344>
- Supratiknya, A. (2011). Merancang program dan modul (Edisi ke-2). Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Tribun News Ternate. (2024, September 5). Jumlah ODGJ di Halmahera Selatan, Maluku Utara, meningkat jadi 170 orang. *Tribun Ternate*. <https://ternate.tribunnews.com/2024/09/05/jumlah-odgj-di-halmahera-selatan-maluku-utara-meningkat-jadi-170-orang>
- Zhang, L., Zhang, Y., Chen, Z., Zhou, Y., Ma, J., & Cai, J. (2023). Impact of social support on mental health: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 324, 184-192. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032723000708>