

Community Service Program: Shaping Resilient Adolescents through Mental Health Awareness

Tias Riski Oktaviana¹, Ilyas Faturrahman², Ahmad Imam Abdulrahman³,
Syahria Ulayya Asjad⁴, Tria Puspitasari⁵, Estin Yuliasuti⁶, Ika Kusuma Wardani⁷,
Pandu Aseta⁸, Arif Adi Setiawan⁹

¹⁻⁴Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, Indonesia

⁵Department of Midwifery, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, Indonesia

⁶Department of Mental Health Nursing, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, Indonesia

⁷Department of Mental Health Nursing, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, Indonesia

⁸Department of Medical Surgical Nursing, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, Indonesia

⁹Department of Emergency Nursing, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, Indonesia

✉ 1202306012@students.itspku.ac.id

Abstract

Adolescents are in a critical phase characterized by rapid physical, emotional, and psychological changes, making them vulnerable to mental health issues such as stress, anxiety, and depression. To address these challenges, a community service program titled "Community Service Program: Building Resilient Adolescents through Mental Health Awareness" was implemented at SMA Negeri 1 Polokarto. This program aimed to enhance students' understanding and awareness of mental health and resilience through a participatory educational approach. The activities included a pre-test, interactive presentation, group discussions, and a post-test. The results showed that although the majority of students had normal stress levels (52.5%), some participants experienced mild (31.7%), moderate (13.9%), and severe (2%) stress levels. Meanwhile, the post-test results indicated a decrease in students' stress levels, with mild stress increasing to 37.6%, while the percentage of students with normal stress remained the same, indicating a "good" score category.

Keywords: Adolescents; Mental health; Stress; Education; Knowledge

“Program Pengabdian Masyarakat: Mewujudkan Remaja Tangguh melalui Pemahaman Kesehatan Mental”

Abstrak

Remaja berada pada fase kritis yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi, dan psikologis yang cepat, sehingga rentan terhadap isu-isu kesehatan jiwa seperti stres, kecemasan, dan depresi. Untuk mengatasi hal tersebut, sebuah program pengabdian masyarakat yang berjudul "Program Pengabdian Masyarakat: Mewujudkan Remaja Tangguh melalui Pemahaman Kesehatan Mental" dilaksanakan di SMA Negeri 1 Polokarto. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa akan kesehatan dan ketahanan mental melalui pendekatan pendidikan partisipatif. Kegiatan ini meliputi pre-test, presentasi interaktif, diskusi kelompok, dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki tingkat stres normal (52,5%), namun terdapat pula peserta dengan tingkat stres ringan adalah (31,7%), sedang (13,9%) hingga parah (2%). Sementara itu, hasil post-test menunjukkan adanya penurunan Tingkat stress peserta, di mana menjadi presentasi stress ringan adalah (37,6%), sedangkan untuk Tingkat stress normal adalah tetapyang mana artinya hal tersebut memperoleh skor kategori “baik”.

Kata kunci: Remaja; Kesehatan mental; Stres; Edukasi; Pengetahuan



1. Pendahuluan

Remaja merupakan masa kritis yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi, dan psikologis yang cepat, sehingga menjadi periode yang penuh dengan potensi sekaligus kerentanan. Meskipun banyak remaja mengalami masalah dalam kesehatan dan kebahagiaan, masa ini juga menunjukkan peningkatan kasus gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, serta perilaku berisiko, yang dapat secara signifikan mengganggu kemampuan mereka untuk berkembang dan menurunkan kualitas hidup [1], [2]. Masalah kesehatan mental yang muncul sejak masa kanak-kanak dapat berdampak panjang terhadap pendidikan, hubungan sosial, dan transisi menuju masa dewasa, sehingga diperlukan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif [2].

Kemampuan beradaptasi dan resiliensi dalam menghadapi kesulitan telah diidentifikasi sebagai faktor pelindung utama dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi dapat menekan munculnya masalah psikologis, meskipun latar belakang dan kondisi kehidupan remaja sangat beragam [3], [2]. Resiliensi merupakan kombinasi dari faktor internal dan eksternal, seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah yang positif, serta pengaruh jejaring sosial [3], [4]–[5]. Faktor-faktor pelindung ini tidak hanya membantu menurunkan dampak stres, namun juga berkontribusi pada tumbuhnya kesejahteraan psikologis [1], [4], [6].

Upaya mempromosikan kesehatan mental pada remaja memerlukan pendekatan yang mengedepankan penguatan ketahanan psikologis. Intervensi yang dirancang untuk meningkatkan resiliensi, baik secara personal maupun lingkungan sosial, dapat membantu remaja dalam mengelola stres serta mengurangi risiko gangguan mental [6], [5]. Dalam hal ini, sekolah, keluarga, dan masyarakat memiliki peran penting dalam menciptakan ruang yang aman, komunikasi yang sehat, serta dukungan emosional yang berkelanjutan [1], [5].

Untuk mengatasi meningkatnya tantangan kesehatan mental di kalangan remaja, penting untuk menekankan integrasi strategi penguatan resiliensi ke dalam program promosi dan rehabilitasi kesehatan mental. Resiliensi memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan hidup, memperkuat kondisi mental, dan mendorong pertumbuhan psikologis yang berkelanjutan [3], [1], [2], [6], [5].

Data dari studi Global Burden of Disease (GBD) tahun 2019 menunjukkan bahwa di antara individu berusia 5 hingga 24 tahun, prevalensi rata-rata gangguan mental adalah sebesar 11,63% [16]. Prevalensi gangguan mental secara nasional di Indonesia menunjukkan variasi dari waktu ke waktu dan antar daerah. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi gangguan mental meningkat secara signifikan dari 1,7% pada tahun 2013 menjadi 7% pada tahun 2018. Angka prevalensi berdasarkan kelompok usia adalah 6,8% untuk usia 5–9 tahun, 12,4% untuk usia 10–14 tahun, 14,0% untuk usia 15–19 tahun, dan 13,6% untuk usia 20–24 tahun [7].

Sebagai bentuk kontribusi terhadap isu ini, dilakukanlah program pengabdian masyarakat bertajuk “Program Pengabdian Masyarakat: Mewujudkan Remaja Tangguh melalui Pemahaman Kesehatan Mental” yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Polokarto. Program ini dirancang untuk memberikan ruang yang aman dan edukatif bagi siswa dalam mempelajari isu kesehatan mental, berbagi pengalaman, serta mempraktikkan strategi koping yang sehat. Program serupa di sekolah lain telah terbukti meningkatkan kesadaran, kemampuan pemecahan masalah, serta rasa percaya diri peserta [8], [9], [10], [11]. Dengan pendekatan berbasis partisipatif dan praktis, kegiatan ini mendorong siswa untuk lebih

bertanggung jawab atas kesehatan mental mereka, serta berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang suportif dan sehat.

2. Literatur Review

2.1. Prevalensi dan pentingnya kesehatan mental pada Remaja

Remaja dan dewasa muda (AYA) menghadapi risiko yang lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental, dan periode ini ditandai dengan peningkatan kerentanan dan potensi pertumbuhan. Mempromosikan kesehatan mental sangat penting sepanjang hidup seseorang karena masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan perilaku berisiko merupakan hal yang terjadi secara perlahan [1], [12].

2.2. Peran resiliensi

Secara konsisten, resiliensi diidentifikasi sebagai faktor pelindung utama yang memengaruhi hasil kesehatan mental yang positif dan bertindak sebagai penyangga terhadap indikator kesehatan mental yang negatif pada pria. Menurut meta-analisis dan penelitian sistematis, tingkat stres yang lebih tinggi secara moderat sangat terkait dengan kasus depresi dan kecemasan yang lebih parah, masalah gaya hidup yang lebih besar, dan kesehatan mental yang lebih komprehensif [1]. Resiliensi tidak hanya membantu remaja bertahan menghadapi kesulitan, tetapi juga membantu orang tumbuh dan berkembang setelah menghadapi masalah kesehatan mental [13].

3. Metode

Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif-partisipatif melalui metode penyuluhan langsung kepada siswa-siswi SMA Negeri 1 Polokarto. Kegiatan dilakukan dalam satu hari, yaitu pada tanggal 20 November 2024, dengan total durasi selama empat jam.

Tahapan kegiatan dimulai dengan pemberian pre-test skrining stress kepada seluruh peserta untuk mengidentifikasi tingkat stres serta pemahaman awal mereka mengenai isu kesehatan mental. Instrumen skrining disusun dalam bentuk kuesioner dengan skala dan pilihan ganda yang relevan dengan topik.

Setelah skrining, peserta mengikuti sesi presentasi edukatif yang berisi materi mengenai definisi kesehatan mental, pentingnya menjaga kesehatan mental di kalangan remaja, stigma yang berkembang di masyarakat, serta cara mengelola emosi dan memberikan dukungan psikologis kepada diri sendiri maupun kepada orang lain. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dan disertai dengan penggunaan berbagai media pendukung seperti leaflet, booklet, video edukatif, dan slide presentasi digital.

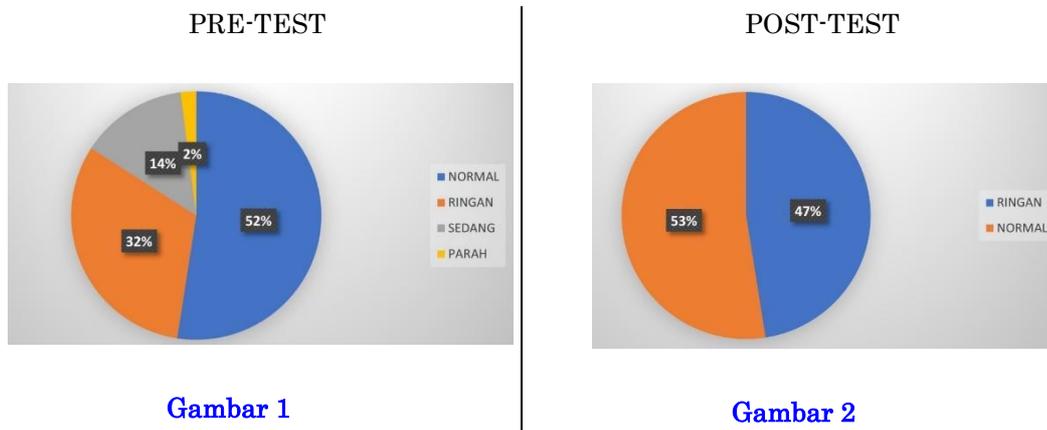
Selanjutnya, dilakukan sesi diskusi kelompok dan tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta, serta kuis berhadiah untuk memperkuat pemahaman dan memotivasi keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Sesi ini juga menjadi sarana refleksi peserta atas materi yang telah diterima.

Di akhir kegiatan, peserta mengisi post-test untuk mengevaluasi tingkat stress mereka setelah menerima penyuluhan. Hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menilai efektivitas kegiatan, terutama dalam aspek tingkat stress terkait kesehatan mental.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat stres normal (52,5%), namun terdapat pula peserta dengan tingkat stres ringan adalah (31,7%), sedang (13,9%) hingga parah (2%). Sementara itu, hasil post-test menunjukkan adanya penurunan Tingkat stress peserta, di mana menjadi presentasi stress ringan adalah (37,6%), sedangkan untuk Tingkat stress normal adalah tetapyang mana artinya hal tersebut memperoleh skor kategori “baik”. Yang mana didapatkan hasil dari pre-test dan post-test sebagai berikut :

Diagram hasil *pre-test* dan *post-test* tingkat stress dan tingkat pengetahuan



Gambar 1

Gambar 2

Berdasarkan hasil pre-test [Gambar 1](#), ditemukan bahwa sebagian besar peserta, yaitu 52,5% berada pada kategori normal, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki kondisi emosional yang relatif stabil. Namun demikian, 31,7% peserta mengalami stres ringan, 13,9% stres sedang, dan 2% stres parah. Angka ini memperlihatkan bahwa terdapat kelompok siswa yang masih memiliki kerentanan terhadap gangguan psikologis ringan hingga sedang, sehingga perlu adanya perhatian dan upaya berkelanjutan dari pihak sekolah serta tenaga kesehatan terkait. Temuan ini sejalan dengan data WHO (2021), yang menyatakan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan mental akibat tekanan akademik dan sosial [14].

Berdasarkan hasil post-test [Gambar 2](#) menunjukkan 52,5%, berada pada kategori normal, 37,6% peserta mengalami stres ringan. Hal ini mengindikasikan bahwa metode penyampaian informasi dalam kegiatan ini efektif dalam menyampaikan pesan edukatif tentang kesehatan mental kepada remaja. Penelitian sebelumnya mendukung hal ini, di mana penyuluhan kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan tentang isu kesehatan mental [15].

Dalam evaluasi keseluruhan kegiatan, ditemukan bahwa metode presentasi interaktif dan media promosi seperti leaflet serta video edukatif sangat membantu dalam mendukung pemahaman peserta. Seluruh rangkaian acara berlangsung sesuai rencana, meskipun terdapat kendala teknis seperti koneksi proyektor yang kurang optimal. Antusiasme peserta yang tinggi terlihat dari keaktifan mereka dalam bertanya dan berdiskusi selama sesi berlangsung. Hal ini memperkuat hasil studi sebelumnya yang menyebutkan bahwa penyuluhan dengan pendekatan partisipatif mampu menumbuhkan kesadaran dan keterlibatan siswa dalam isu kesehatan jiwa [14].

Menurut (Chen et al., 2024), dalam artikel sebuah meta-analisis intervensi berbasis internet untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. Meta-analisis ini mencakup 29 studi dengan 11.582 peserta, menunjukkan bahwa intervensi berbasis internet secara

signifikan meningkatkan pengetahuan kesehatan mental, mengurangi stigma, dan mendorong sikap serta niat untuk mencari bantuan. Namun, tantangan tetap ada dalam mempertahankan efek jangka panjang, terutama dalam mengurangi stigma dan mempromosikan perilaku mencari bantuan. Maka dari itu, Tim pengabdian melakukan edukasi, berupa pemahaman Kesehatan mental, menekankan Kesehatan mental bagi Gen Z, memberikan solusi dengan meningkatkan literasi, dan mendorong dialog tentang kesehatan mental, menggunakan platform digital untuk konseling, mengintegrasikan layanan Kesehatan mental dalam pelayanan Kesehatan primer [16].

Dari hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa penyuluhan promosi kesehatan mental ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta serta menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kondisi emosional yang baik. Akan tetapi, siswa dengan tingkat stres sedang dan parah tetap memerlukan perhatian dan tindak lanjut. Oleh karena itu, keberlanjutan program serupa dengan pendekatan yang lebih intensif sangat diperlukan di lingkungan sekolah. Hal ini sesuai dengan Pedoman Kesehatan Jiwa di Sekolah dari Kementerian Kesehatan RI (2023) yang menganjurkan agar institusi pendidikan aktif dalam mendukung kesehatan mental peserta didiknya [17].

5. Kesimpulan

Penyuluhan berjalan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Hal ini terlihat dari hasil post-test yang menunjukkan skor baik pada mayoritas peserta. Serta setelah penyuluhan dilakukan, didapatkan hasil bahwa banyak siswa siswi SMAN 1 Polokarto memiliki tingkat stress yang normal. Hal ini terlihat dari hasil pre-test yang menunjukkan skor normal pada mayoritas peserta.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan responden untuk memperoleh hasil yang lebih representatif dan dapat digeneralisasikan. Selain itu, studi lebih lanjut dapat dilakukan dengan pendekatan kualitatif untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi hasil penelitian. Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk merancang program edukasi dan pelatihan yang lebih efektif dan tepat sasaran, terutama bagi kelompok sasaran yang relevan, guna meningkatkan kesadaran dan penerapan praktik yang dianjurkan dalam topik ini.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMA Negeri 1 Polokarto atas sambutan hangat, dukungan, dan kerja sama yang sangat baik selama pelaksanaan program promosi kesehatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, khususnya Program Studi S1 Keperawatan, para dosen pembimbing, dan seluruh pihak kampus atas kepercayaan, bimbingan, serta fasilitas yang diberikan. Penghargaan khusus kami tujukan kepada mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2023 atas partisipasi dan bantuannya dalam kegiatan ini. Kami juga berterima kasih kepada para reviewer, proofreader, serta tim teknis yang membantu dalam persiapan alat dan pelaksanaan program, yang turut berkontribusi terhadap kelancaran dan keberhasilan kegiatan ini.

Referensi

- [1] J. Dray, "Child and adolescent mental health and resilience-focussed interventions: A conceptual analysis to inform future research," *Int J Environ Res Public Health*, vol. 18, no. 14, Jul. 2021, doi: 10.3390/ijerph18147315.
- [2] E. Mesman, A. Vreeker, and M. Hillegers, "Resilience and mental health in children and adolescents: An update of the recent literature and future directions," Nov. 01, 2021, *Lippincott Williams and Wilkins*. doi: 10.1097/YCO.0000000000000741.
- [3] S. Luo, J. Hu, J. Zhang, Z. Mei, Z. Tang, and S. Luo, "The correlation between resilience and mental health of adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis," 2025, *Frontiers Media SA*. doi: 10.3389/fpsy.2025.1536553.
- [4] K. Ostaszewski, "The importance of resilience in adolescent mental health promotion and risk behaviour prevention," Nov. 01, 2020, *Springer Science and Business Media Deutschland GmbH*. doi: 10.1007/s00038-020-01508-x.
- [5] F. Färber and J. Rosendahl, "Trait resilience and mental health in older adults: A meta-analytic review," 2020, doi: 10.1002/pmh.
- [6] D. Basu *et al.*, "Enhancing Resilience and Mental Health of Children and Adolescents by integrated School- and Family-based Approaches, with a Special Focus on Developing Countries: A Narrative Review and Call for Action," *World Social Psychiatry*, vol. 2, no. 1, p. 7, 2020, doi: 10.4103/wsp.wsp_24_19.
- [7] World's Health Data, "Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019) Data Resources," 2019.
- [8] M. Llistosella *et al.*, "Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: a systematic review and meta-analysis," 2023, *Frontiers Media SA*. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1211113.
- [9] A. Sutrimo and L. H. Kusumawardani, "CURRENT COMMUNITY-BASED MENTAL HEALTH PROMOTION STRATEGIES AMONG CHILDREN AND ADOLESCENTS: A LITERATURE REVIEW OF EVIDENCE AND FEASIBILITY IN INDONESIA," 2021.
- [10] D. Hayes *et al.*, "Promoting mental health and wellbeing in schools: Examining Mindfulness, Relaxation and Strategies for Safety and Wellbeing in English primary and secondary schools: Study protocol for a multi-school, cluster randomised controlled trial (INSPIRE)," *Trials*, vol. 20, no. 1, Nov. 2019, doi: 10.1186/s13063-019-3762-0.
- [11] S. M. Suldo, M. J. Gormley, G. J. DuPaul, and D. Anderson-Butcher, "The Impact of School Mental Health on Student and School-Level Academic Outcomes: Current Status of the Research and Future Directions," *School Ment Health*, vol. 6, no. 2, pp. 84–98, 2014, doi: 10.1007/s12310-013-9116-2.
- [12] K. Konaszewski, M. Niesiobędzka, and J. Surzykiewicz, "Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress," *Health Qual Life Outcomes*, vol. 19, no. 1, Dec. 2021, doi: 10.1186/s12955-021-01701-3.
- [13] Y. Flach and T. S. Razza, "Suicidality in homeless children and adolescents: A systematic review," 2022. doi: 10.1016/j.avb.2021.101575.

- [14] WHO, “Mental health of adolescents,” Oct. 2024.
- [15] C. Demiyanti, A. Ilhamsyah, M. Laleda, and E. Zahra, “Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa tentang Kesehatan Mental Remaja,” *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia*, vol. 04, pp. 126–130, Mar. 2024.
- [16] Q. Chen, Z. Zhao, J. Bao, J. Lin, W. Li, and Y. Zang, “Digital empowerment in mental health: A meta-analysis of internet-based interventions for enhancing mental health literacy,” *International Journal of Clinical and Health Psychology*, vol. 24, no. 3, Jul. 2024, doi: 10.1016/j.ijchp.2024.100489.
- [17] Riskesdas, “Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018,” 2018.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
