

Super Teens: Take Care of Your Body and Mind sebagai Upaya Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental guna Meningkatkan Kualitas Remaja di SMK Puspita Medika Kelurahan Cilangkap, Kota Depok, Jawa Barat

Faradina Qurrata'Ayun*¹, Tin Herawati², Saprudin³

^{1,2}Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University, Bogor, Indonesia

³Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk, dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) Kota Depok, Indonesia

*e-mail: 9faradina@apps.ipb.ac.id¹

Abstrak

Remaja merupakan aset penting bagi suatu bangsa untuk dapat melanjutkan cita-cita bangsa membangun Indonesia. Namun saat ini masih banyak permasalahan-permasalahan yang dihadapi remaja Indonesia salah satunya permasalahan kesehatan mental remaja. Hal tersebut dibuktikan dengan survei menurut Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Angka tersebut setara dengan 15,5 juta remaja yang mengalaminya. Diperlukan sebuah program yang bertujuan untuk meningkatkan kepedulian remaja terhadap isu kesehatan mental. Program ini dilaksanakan di SMK Puspita Medika Kota Depok yang menysasar siswa kelas 11 dan 12 yang dikhawatirkan rentan terhadap gangguan mental. Program ini dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dengan jumlah peserta yang hadir adalah 37 orang pada pertemuan pertama dan 38 orang pada pertemuan kedua. Pertemuan pertama membahas terkait "Get to Know: Mental Health" dan pertemuan kedua membahas terkait "Take Care of Your Body and Mind" sekaligus terdapat sesi relaksasi dengan memberikan afirmasi positif kepada peserta. Hasil program sosialisasi menunjukkan peningkatan dalam hal pengetahuan mengenai isu kesehatan mental serta merawat tubuh dan pikiran merupakan bentuk mencintai diri sendiri. Hal tersebut dibuktikan dari hasil skor pretest ke post-test yang mengalami peningkatan skor.

Kata kunci: Kualitas Remaja, Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental, Rawat Tubuh dan Pikiran

Abstract

Teenagers are an important asset for a nation to be able to continue the nation's ideals of building Indonesia. However, currently there are still many problems faced by Indonesian teenagers, one of which is the problem of adolescent mental health. This is evidenced by a survey according to the Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) which shows that 1 in 3 Indonesian teenagers have mental health problems. This figure is equivalent to 15.5 million teenagers who experience it. A program is needed that aims to increase adolescent awareness of mental health issues. This program is implemented at SMK Puspita Medika, Depok City, targeting students in grades 11 and 12 who are feared to be vulnerable to mental disorders. This program is carried out in 2 meetings with the number of participants attending being 37 people at the first meeting and 38 people at the second meeting. The first meeting discussed "Get to Know: Mental Health" and the second meeting discussed "Take Care of Your Body and Mind" while there was a relaxation session by providing positive affirmations to participants. The results of the socialization program showed an increase in knowledge about mental health issues and taking care of the body and mind is a form of self-love. This is proven by the results of the pre-test to post-test scores which showed an increase in scores.

Keywords: Prevention of Mental Health Disorders, Take Care of Your Body and Mind, Youth Qualities

1. PENDAHULUAN

Indonesia saat ini dihadapkan dengan jumlah generasi Z kurang lebih seperempat dari penduduk Indonesia. Berdasarkan hasil sensus penduduk 2020, jumlah generasi Z mencapai 75,49 juta jiwa atau setara dengan 27,94% dari total seluruh populasi penduduk di Indonesia. Dengan adanya hal tersebut Indonesia berpeluang memperoleh Indonesia Emas 2045 berupa bonus demografi. Bonus demografi, yaitu jumlah penduduk Indonesia 70%-nya dalam usia produktif (15-64 tahun), sedangkan sisanya 30% merupakan penduduk yang berusia tidak produktif (dibawah 14 tahun dan diatas 65 tahun) pada periode 2020-2045. Dalam golongan

usia produktif, golongan remaja termasuk di dalamnya dengan rentang usia 10-21 tahun. Remaja merupakan aset penting bagi suatu bangsa untuk dapat melanjutkan cita-cita bangsa membangun Indonesia. Namun saat ini masih banyak permasalahan-permasalahan yang dihadapi remaja Indonesia salah satunya permasalahan kesehatan mental remaja. Hal tersebut dibuktikan dengan survei menurut Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Angka tersebut setara dengan 15,5 juta remaja yang mengalaminya. Sementara itu 1 dari 20 remaja Indonesia terganggu kesehatan mentalnya dalam 12 bulan terakhir yang berarti 2,45 juta remaja mengalami gangguan mental yang memengaruhi aktivitas kesehariannya. Tentu angka tersebut membuktikan bahwa kondisi kesehatan mental remaja Indonesia sangat memprihatinkan.

Menurut WHO, kesehatan mental adalah keadaan kesehatan mental yang memungkinkan orang untuk melakukan yang terbaik, bekerja secara efektif dan berkontribusi positif terhadap lingkungan, bahkan ketika menghadapi situasi kehidupan yang penuh tekanan (Smith dan Miriam dalam Fitriani, 2024). Kesehatan mental, juga disebut sebagai keadaan mental dan emosional seseorang, dapat mempengaruhi seberapa efektif mereka berperilaku di lingkungan mereka, mencapai tujuan mereka, dan mengembangkan kepribadian mereka (Sokolowska *et al*, 2016). Sedangkan gangguan kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana fungsi mental seseorang mengalami disfungsi. Yang dimaksud dengan gangguan adalah hal-hal yang menyebabkan ketidak beresan (ketidakwarasan) atau ketidakwajaran terhadap Kesehatan mental atau jiwa. Dalam terminologi yang lain gangguan mental ialah adanya ketidakseimbangan yang terjadi dalam diri kita, berpusat pada perasaan, emosional, dan dorongan (motif/ nafsu), yang mengakibatkan ketidak harmonisan antara fungsi-fungsi jiwa, menyebabkan kehilangan daya tahan jiwa, hingga jiwa menjadi labil dan cenderung mudah terpengaruh pada hal-hal yang negatif, serta dirinya tidak mampu merasakan kebahagiaan serta tidak mampu mengaktualisasikan potensi-potensi (kemampuan) yang ada dalam dirinya secara wajar. Gangguan kesehatan mental yang sering dialami remaja Indonesia, yaitu gangguan kecemasan, termasuk fobia sosial, kemudian gangguan perilaku, dan stress pascatrauma (PTSD) serta gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD). Selain itu, adanya tuntutan hidup pada remaja yang membuat stress berlebih dapat berdampak pada kesehatan mentalnya (Nurnitasari *et al*, 2021). Tuntutan hidup yang sering terjadi pada remaja seperti tingginya tuntutan belajar dari orang tua, kemudian sulitnya beradaptasi dengan teman, dan tekanan akademik yang tinggi yang dapat menyebabkan siswa gelisah (Hardianti *et al*, 2021). Kegelisahan yang terjadi pada remaja apabila dibiarkan akan berdampak pada kesehatan mentalnya.

Remaja yang memiliki tekanan akademik lebih tinggi, biasanya terjadi pada remaja yang berada di tahun terakhir, seperti kelas 11 dan 12 SMA/SMK. Tekanan tersebut berasal dari tugas yang banyak, sulit mengatur waktu, sulit mengerti materi pembelajaran, sulit beradaptasi saat praktik kerja di lapangan, dan sulit dalam mengerjakan tugas (Rahmawati *et al*, 2022). Kemudian pada jenjang 12 terdapat kewajiban siswa untuk melaksanakan ujian sebagai syarat lulus sekolah. Dengan adanya hal tersebut, dapat membuat stress siswa meningkat dan berkurangnya rasa semangat dalam belajar sehingga dapat berdampak pada kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kepedulian remaja akan kesehatan mental guna mencegah gangguan mental diperlukan suatu program sosialisasi kesehatan mental sebagai upaya meningkatkan kualitas remaja untuk memiliki pengetahuan dan sikap terkait cara mencegah terjadinya gangguan mental remaja di Indonesia. Secara umum program pencegahan gangguan kesehatan mental memiliki tujuan untuk meningkatkan kepedulian remaja akan isu kesehatan mental guna meningkatkan kualitas remaja. Adapun tujuan khusus program ini sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kesadaran remaja terkait pentingnya menjaga kesehatan mental
- b. Meningkatkan keterampilan remaja dalam mengatasi tekanan dan tantangan yang dapat mengganggu kesehatan mental
- c. Mendorong perubahan perilaku positif remaja untuk menjaga kesehatan mental

2. METODE

Pada program "*Super Teens: Take Care of Your Body and Mind*" dilakukan secara bertatap muka langsung dengan peserta dalam bentuk sosialisasi di SMK Puspita Medika, Kelurahan Cilangkap, Kecamatan Tapos, Kota Depok. Program ini dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan pada tanggal 30 September dan 7 Oktober 2024. Program ini dilakukan dengan memberikan materi menggunakan media *PowerPoint*, leaflet, selebaran, video edukasi, dan juga terdapat sesi relaksasi. Selain itu, disediakan *pretest* dan *post-test* untuk peserta agar dapat mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebelum dan setelah dilakukannya sosialisasi. Adapun pembagian tahap pelaksanaan sosialisasi ini, yaitu:

a. Persiapan Program

Pada tahap persiapan program dimulai dengan berkonsultasi dengan *supervisor* dari DP3AP2KB Kota Depok mengenai lokasi yang akan dijadikan tempat pelaksanaan program. Setelah berdiskusi, akhirnya SMK Puspita Medika Kelurahan Cilangkap, Kecamatan Tapos, Kota Depok ditetapkan menjadi lokasi pelaksanaan program sosialisasi. Setelah itu, pada tanggal 21 Agustus 2024 dilakukan kunjungan ke SMK Puspita Medika untuk melihat lokasi secara langsung sekaligus berdiskusi terkait penetapan tanggal pelaksanaan program sosialisasi, yaitu pada tanggal 30 September dan 7 Oktober 2024.

Sebelum pelaksanaan program sosialisasi, dilakukan pembuatan materi dan media edukasi untuk dipaparkan kepada peserta. Pembuatan materi menggunakan format *PowerPoint* yang dibuat dengan semenarik mungkin dan juga terdapat pemutaran video edukasi yang sesuai dengan materi yang bersumber dari *youtube*. Kemudian pembuatan media edukasi dalam bentuk *flyer/leaflet* yang berisi ringkasan materi agar dapat dibaca dan dibawa pulang oleh peserta. Selain itu, terdapat pembuatan *pretest* dan *post-test* yang dibuat untuk mengukur pengetahuan peserta mengenai materi yang disampaikan.

b. Pelaksanaan Program

Program sosialisasi yang bertajuk "*Super Teens: Take Care of Your Body and Mind*" dilaksanakan di SMK Puspita Medika sebanyak 2 kali pertemuan yang dilakukan dengan bertatap muka langsung. Adapun rincian pelaksanaan sosialisasi pada pertemuan pertama dan kedua sebagai berikut.

- Pertemuan 1 (Senin, 30 September 2024)

Pertemuan perdana untuk pelaksanaan program sosialisasi di SMK Puspita Medika berjalan dengan lancar. Kegiatan ini diawali dengan mempersiapkan tempat, alat, dan media yang digunakan seperti proyektor, meja, *flyer/leaflet*, pulpen, *pretest* dan *post-test*. Dilanjutkan dengan sesi pembukaan dan perkenalan kepada peserta. Setelah itu dilakukan pengisian *pretest* sebelum dilakukannya pemaparan materi. Pada pertemuan pertama ini, materi yang dibawa berjudul "*Get to Know: Mental Health*" yang dilakukan secara interaktif antara narasumber dengan peserta. Setelah pemaparan materi, terdapat sesi tanya jawab yang diajukan peserta dan dijawab oleh narasumber mengenai isu kesehatan mental. Setelah sesi tanya jawab berakhir, dilakukan pengisian *post-test* guna mengetahui perubahan pengetahuan peserta. Setelah itu, terdapat sesi *ice breaking*, sebelum kegiatan sosialisasi berakhir.

- Pertemuan 2 (Senin, 7 Oktober 2024)

Pertemuan kedua sosialisasi di SMK Puspita Medika berjalan dengan lebih baik. Kegiatan ini diawali dengan mempersiapkan tempat, alat, dan media yang digunakan seperti proyektor, meja, *flyer/leaflet*, pulpen, *pretest* dan *post-test*. Dilanjutkan dengan sesi pembukaan dan pengisian *pretest* kemudian pemaparan materi yang berjudul "*Take Care of Your Body and Mind*" dengan menggunakan media *powerpoint* dan selebaran yang berisi tips merawat tubuh dan pikiran. Selain itu, diakhir materi narasumber mengajak peserta untuk melakukan relaksasi dengan memberikan afirmasi positif kepada diri sebagai bentuk terima kasih kepada diri. Peserta terlihat menghayati saat sesi relaksasi ini berlangsung. Setelah pemaparan materi dan relaksasi selesai, dilanjutkan sesi tanya jawab yang dimana terdapat 3 peserta yang sangat antusias bertanya terkait materi merawat tubuh dan pikiran. Kemudian peserta diminta mengisi *post-test* untuk

mengukur perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah materi diberikan. Lalu program sosialisasi diakhiri dengan pemberian cinderamata kepada sekolah SMK Puspita Medika sebagai bentuk terima kasih karena penerimaan dan dukungan dalam pelaksanaan program sosialisasi.

c. Penyusunan Laporan dan Evaluasi

Setelah program sosialisasi di SMK Puspita Medika sebanyak 2x pertemuan selesai dilaksanakan, selanjutnya dilakukan penyusunan laporan kegiatan dan luaran program yang dapat dijadikan evaluasi dan pembelajaran untuk pelaksanaan program sosialisasi kedepannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program sosialisasi yang bertajuk “*Super Teens: Take Care of Your Body and Mind*” dilakukan dengan menyasar para remaja Kota Depok khususnya remaja sekolah di SMK Puspita Medika. Sosialisasi ini dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan, yaitu pada tanggal 30 September dan 7 Oktober 2024. Pada pertemuan pertama, sosialisasi dihadiri oleh 37 peserta dari SMK Puspita Medika. Materi yang diberikan berjudul “*Get to Know: Mental Health*” yang berisi tentang pengertian *mental health*, fakta-fakta menarik, contoh masalah kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, tanda-tanda gangguan kesehatan mental, dan upaya pencegahan serta penanganan gangguan kesehatan mental.



Gambar 1. Sosialisasi hari pertama

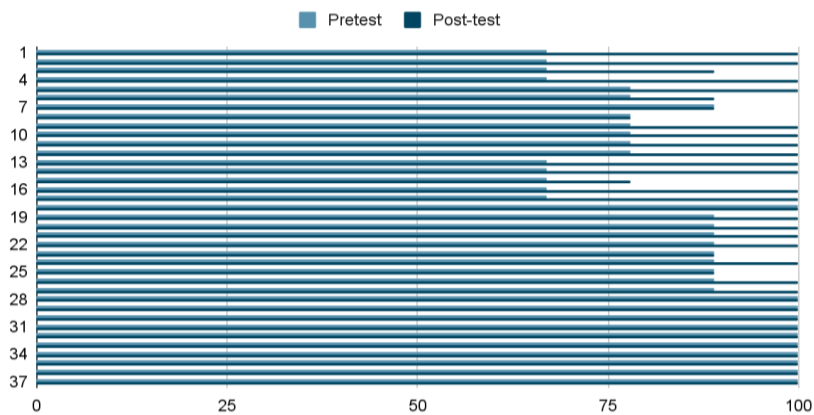
Sebelum dan sesudah pemaparan materi, peserta melakukan sesi pengisian *pretest* dan *post-test* dengan bentuk soal pilihan “Ya” dan “Tidak” sebanyak 9 item pertanyaan sebagai berikut.

Tabel 1. Soal *Pretest* dan *Post-test* Materi 1

No.	Pertanyaan
1.	Apakah Anda mengetahui apa itu kesehatan mental atau mental health?
2.	Apakah Anda mengetahui bahwa remaja di Indonesia rawan terkena gangguan kesehatan mental?
3.	Apakah Anda mengetahui apa saja masalah kesehatan mental?
4.	Apakah Anda mengetahui apa saja faktor yang memengaruhi kesehatan mental?
5.	Apakah Anda mengetahui apa saja tanda-tanda gangguan kesehatan mental?
6.	Apakah Anda mengetahui bagaimana cara mencegah gangguan kesehatan mental?
7.	Apakah Anda mengetahui bagaimana penanganan yang dilakukan saat mengalami gangguan kesehatan mental?
8.	Apakah Anda mengetahui bentuk peran dukungan sosial dalam gangguan kesehatan mental?
9.	Apakah Anda pernah atau sedang berkontribusi dalam memberikan dukungan pencegahan gangguan kesehatan mental?

Setiap jawaban “Ya” bernilai 1 dan jawaban “Tidak” bernilai 0. Perhitungan nilai dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan rumus diatas, rata-rata nilai *pretest* dari 37 peserta berada pada nilai 85 sedangkan *post-test* memiliki rata-rata nilai 97. Dari hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang terlihat dari hasil skor *pretest* dan *pos-test*. Rincian perolehan skor masing-masing peserta dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 2. Hasil perhitungan *pretest* dan *post-test* hari pertama

Pada hasil perhitungan diatas dapat dijabarkan bahwa seluruh peserta mengetahui tentang kesehatan mental. Terdapat 2 dari 37 peserta yang tidak mengetahui tanda-tanda gangguan kesehatan mental dan bentuk peran dukungan sosial dalam gangguan kesehatan mental. Kemudian pada item ke-3 terdapat 4 dari 37 peserta yang tidak mengetahui apa saja masalah kesehatan mental. Lalu, pada item pertanyaan ke-4 terdapat 3 dari 37 peserta yang tidak mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental. Terdapat 16 dari 37 peserta yang tidak mengetahui cara pencegahan dan penanganan gangguan kesehatan mental. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nopratiolova (2024) bahwa sebagian besar siswa dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental. Kemudian terdapat 19 peserta yang sudah pernah atau sedang berkontribusi dalam memberikan dukungan pencegahan gangguan kesehatan mental remaja. Menurut Nopratiolova (2024) sebagian besar siswa mampu menyadari pentingnya mencari dukungan. Sedangkan pada hasil *post-test* menunjukkan bahwa masih ada peserta yang pengetahuannya belum meningkat. Hal tersebut dapat dibuktikan dari adanya peserta yang memilih jawaban “Tidak” pada item pertanyaan nomor 2, 3, 4, 5, 7 masing-masing sebanyak 1 peserta.

Kemudian pada pelaksanaan program sosialisasi hari kedua, yaitu pada tanggal 7 Oktober 2024 dengan memaparkan materi yang berjudul “*Take Care of Your Body and Mind*” dan dihadiri oleh 38 peserta dari SMK Puspita Medika. Materi yang diberikan berisi tentang hubungan tubuh dan pikiran, merawat tubuh dan pikiran dengan mencintai diri sendiri, komponen konsep diri, langkah untuk mencintai diri sendiri, tips merawat tubuh dan pikiran, manfaat hingga tantangan dalam merawat tubuh dan pikiran serta penerapan relaksasi sekaligus pemberian afirmasi positif untuk diri sendiri.



Gambar 3. Sosialisasi hari kedua

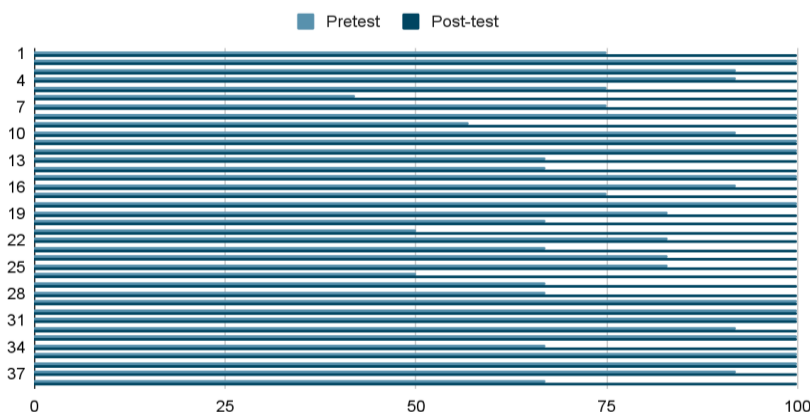
Sebelum dan sesudah pemaparan materi, peserta melakukan sesi pengisian *pretest* dan *post-test* dengan bentuk soal pilihan “Ya” dan “Tidak” sebanyak 12 item pertanyaan sebagai berikut.

Tabel 2. Soal *Pretest* dan *Post-test* Materi 2

No.	Pertanyaan
1.	Apakah Anda mengetahui hubungan antara tubuh dan pikiran?
2.	Apakah Anda mengetahui bahwa merawat tubuh dan pikiran adalah bentuk mencintai diri sendiri?
3.	Apakah Anda mengetahui gambaran diri Anda dengan baik?
4.	Apakah Anda mengetahui apa saja komponen konsep diri?
5.	Apakah Anda mengetahui apa itu <i>self image</i> ?
6.	Apakah Anda mengetahui apa itu <i>self ideal</i> ?
7.	Apakah Anda mengetahui apa itu <i>self esteem</i> ?
8.	Apakah Anda mengetahui langkah untuk mencintai diri sendiri?
9.	Apakah Anda mengetahui cara merawat tubuh dan pikiran?
10.	Apakah Anda mengetahui manfaat peduli pada tubuh dan pikiran?
11.	Apakah Anda mengetahui manfaat mencintai diri sendiri?
12.	Apakah Anda mengetahui tantangan dalam merawat tubuh dan pikiran diri sendiri?

Setiap jawaban “Ya” bernilai 1 dan jawaban “Tidak” bernilai 0. Perhitungan nilai dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan rumus diatas, rata-rata nilai *pretest* dari 37 peserta berada pada nilai 82 sedangkan *post-test* memiliki rata-rata nilai 100. Dari hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang terlihat dari hasil skor *pretest* dan *post-test*. Rincian perolehan skor masing-masing peserta dapat dilihat pada gambar 4 berikut ini.



Gambar 4. Hasil perhitungan *pretest* dan *post-test* hari kedua

Berdasarkan hasil *pretest* menunjukkan bahwa seluruh peserta mengetahui tentang merawat tubuh dan pikiran adalah bentuk mencintai diri sendiri. Selain itu, seluruh peserta juga mengetahui tentang langkah untuk mencintai diri sendiri, cara merawat tubuh dan pikiran, manfaat peduli pada tubuh dan pikiran, serta manfaat mencintai diri sendiri. Sedangkan pada item pertanyaan pertama terdapat 5 dari 38 peserta yang tidak mengetahui hubungan antara tubuh dan pikiran. Pada item pertanyaan ketiga, terdapat 5 dari 38 peserta yang masih belum mengetahui gambaran dirinya dengan baik, berarti terdapat 33 peserta atau sama dengan 86,8% peserta mengetahui gambaran dirinya dengan baik dan hal tersebut merupakan sesuatu yang baik. Kemudian terdapat 14 dari 38 peserta yang tidak mengetahui komponen konsep diri, 13 peserta tidak mengetahui *self image* dan *self ideal* serta 20 peserta tidak mengetahui *self esteem*. Padahal pengetahuan mengenai konsep diri sangat penting untuk kalangan remaja. Menurut Syahraeni (2020), konsep diri bagi remaja memiliki peran agar remaja dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya agar dapat diterima oleh lingkungannya.

Setelah pengisian *pretest*, pemaparan materi, dan pengisian *post-test*. Hasil perhitungan *post-test* menunjukkan bahwa seluruh peserta mendapatkan skor 100 yang berarti 100% peserta mengalami peningkatan pengetahuan, dari yang tidak tahu menjadi tahu. Setelah pengisian *post-test*, dilakukan sesi relaksasi dengan pemberian afirmasi positif yang mendapatkan *feedback* baik dari peserta. Peserta terlihat melakukan sesi relaksasi dengan serius dan penuh penghayatan. Kemudian berakhir dengan sosialisasi yang dilakukan di SMK Puspita Medika sebanyak 2 kali pertemuan yang ditandai dengan pemberian cinderamata kepada Kepala Sekolah SMK Puspita Medika sebagai rasa terima kasih atas penerimaan dan dukungan dari pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini.



(a)



(b)

Gambar 5. Sesi relaksasi dan penyerahan cinderamata

Program sosialisasi “*Super Teens: Take Care of Your Body and Mind*” dilakukan sebagai bentuk kepedulian terhadap isu *mental health* di kalangan remaja. Program sosialisasi ini dilatar belakangi karena survei yang dilakukan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang menyatakan bahwa 1 dari 3 remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara 1 dari 20 remaja di Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Gangguan kesehatan mental dapat meliputi kecemasan, emosi berlebihan, depresi, dan lain sebagainya. Kondisi tersebut pastinya akan berdampak terhadap kondisi fisik remaja dan dapat memengaruhi kehidupan remaja (Suryana *et al*, 2022). Oleh karena itu, program sosialisasi ini sangat penting dan masih relevan untuk dilakukan di zaman sekarang guna mencegah dan mengurangi isu kesehatan mental remaja di Indonesia. Hasil dari program sosialisasi ini menekankan peningkatan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental dan cara merawat serta mencintai diri sendiri. Dengan adanya sosialisasi ini, diharapkan pihak sekolah dan siswa dapat lebih peduli terhadap isu kesehatan mental, lebih dapat merawat dan mencintai diri sendiri, serta dapat terlibat dalam upaya pencegahan kesehatan mental remaja di Indonesia.

4. KESIMPULAN

Program sosialisasi yang bertajuk “*Super Teens: Take Care of Your Body and Mind*” dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan, yaitu pada tanggal 30 September dan 7 Oktober 2024 dengan jumlah peserta sebanyak 37 orang pada pertemuan pertama dan 38 orang pada pertemuan kedua. Pada pertemuan pertama dengan membawa materi yang berjudul “*Get to Know: Mental Health*” sosialisasi berjalan dengan lancar dan cukup baik. Berdasarkan hasil rata-rata *pretest* dan *post-test* dari nilai 85 ke 97, membuktikan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pengertian *mental health*, fakta-fakta menarik, contoh masalah kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, tanda-tanda gangguan kesehatan mental, dan upaya pencegahan serta penanganan gangguan kesehatan mental. Kemudian pada pertemuan kedua dengan membawa materi yang berjudul “*Take Care of Your Body and Mind*” sosialisasi ini dapat dikategorikan berhasil dilaksanakan karena adanya peningkatan pengetahuan peserta sebanyak 100% mengenai hubungan tubuh dan pikiran,

merawat tubuh dan pikiran dengan mencintai diri sendiri, komponen konsep diri, langkah untuk mencintai diri sendiri, tips merawat tubuh dan pikiran, manfaat hingga tantangan dalam merawat tubuh dan pikiran. Pada pelaksanaan sosialisasi ini sayangnya terbatas oleh waktu dan jumlah pertemuan yang sedikit. Program sosialisasi berikutnya diharapkan dapat memiliki waktu dan jumlah pertemuan yang lebih banyak serta adanya sesi *one by one* untuk mengimplementasikan cara mencegah dan mengurangi isu kesehatan mental dengan menjadi pendengar yang baik bagi orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, U. K., Lutfiya, I., & Sulaiman, I. (2021). Gambaran gangguan perilaku dan emosional pada remaja usia 10-24 tahun berdasarkan faktor sosiodemografi (analisis data Susenas tahun 2015). *BIOGRAPH-1: Journal of Biostatistics and Demographic Dynamic*, 1(2), 54-63. <https://doi.org/10.19184/biograph-i.v1i2.27873>
- Barus, G., (2022, Okt 24). Hasil survei I-NAMHS: satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. *Berita UGM*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Fitriani, A., & Syaifullah. (2024). Peningkatan kesadaran kesehatan mental pada remaja melalui promosi kesehatan mental. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 3(2), 404-409, <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i2.3093>
- Hardianti, R., Erika., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215-227. [10.31258/jni.11.2.215-227](https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227)
- Hidayat, R., & Oktaviana, R. (2023). Sosialisasi kesehatan mental pada remaja di BKKBN Sumsel. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 1(6), 1072-1076. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v1i6.287>
- Meirindany, T., Dalimunthe, K. T., & Nauli, M. (2024). Sosialisasi kesehatan mental melalui dukungan teman sebaya pada remaja di SMP Pahlawan Nasional Medan Tembung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 42-46. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v4i1.724>
- Nopratilova. (2024). Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental di SMK Kesehatan Bhakti Insani Kota Depok. *Jurnal ANDARA (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 19-23. [10.70608/0hgqjh98](https://doi.org/10.70608/0hgqjh98)
- Nurnitasari, F., & Haromaini, A. (2021). Pengaruh temperamen buruk orang tua terhadap kesehatan mental peserta didik pada masa pandemic covid 19 kelas XI di SMA AL-LAYYINAH Kampung Cijengir Kecamatan Curug Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kajian Agama Hukum dan Pendidikan Islam*, 3(2), 145-156. <https://doi.org/10.32493/kahpi.v3i2.p145-156.17557>
- Rahmawati, V. A., Priasmoro D. P., & Kurniawan, A. W. (2022). Gambaran tingkat stress siswa SMK Program 4 tahun kelas XIII SIJA saat melakukan praktek kerja lapangan. *Nursing Information Journal*, 2(1), 14-19. <https://doi.org/10.54832/nij.v2i1.262>
- Rainer, P. (2023 Agu 23). Sensus BPS: saat ini Indonesia didominasi oleh gen Z. *GoodStats*. <https://data.goodstats.id/statistic/sensus-bps-saat-ini-indonesia-didominasi-oleh-gen-z-n9kqv>
- Ranny, Azizi, R. A. M., Rianti, E., Amelia, S. H., Novita, M. N. N., & Lestarina, E. (2017). Konsep diri remaja dan peranan konseling. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 40-47. <https://doi.org/10.29210/02233jpmii0005>
- Sokolowska, E., Zablocka-Zytka, L., Kluczynska, S., & Wojda-Kornacka, J. (2016). What mental health promotion do university students need?. *Polish Journal of Applied Psychology*, 14(3), 53-72. <https://doi.org/10.1515/pjap-2015-0062>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja

awal, menengah, dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917-1928. [10.58258/jime.v8i3.3494](https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494)

Syahaeni, A. (2020). Pembentukan konsep diri remaja. *Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, 7(1), 61-76. <https://doi.org/10.24252/al-irsyad-al-nafs.v7i1.14463>

Halaman Ini Dikосongkan