



**Psiko Edukasi Kesehatan Mental pada Siswa Kelas IX
di SMP Negeri 20 Surakarta**

***Psycho-Education of Mental Health for Grade IX Students
at SMP Negeri 20 Surakarta***

Viona Rahmawati

Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Jl. Adi sucipto No.154,Jajar,Laweyan,Jawa Tengah 57144,Indonesia.

Email : rahmawativiona5@gmail.com

Article History:

Received: Desember 22, 2024;

Revised: Januari 15, 2025;

Accepted: Januari 28, 2025;

Online Available: Januari 31, 2025

Keywords: Mental Health, Students,
Psycho

Abstract: In initial observations at SMP Negeri 20 Surakarta, various emotional and behavioral problems were found among students, including self-injurious behavior due to emotional stress, such as friendship conflicts and social pressure. This phenomenon highlights the importance of psychosocial interventions to increase awareness of mental health among adolescents. Adolescence, as a critical period of biological, psychological and social development, is vulnerable to internal and external conflicts that can affect mental well-being. Data shows that the prevalence of emotional mental disorders in adolescents is increasing, with risk factors including academic pressure, poor interpersonal relationships, and lack of mental health awareness and support. To overcome this, community service activities in the form of mental health psychoeducation were carried out at SMP Negeri 20 Surakarta. This activity includes training in managing emotions, strengthening interpersonal relationships, and increasing student awareness about the importance of mental health. Results show increased student understanding and awareness, as well as positive impacts on psychological well-being, social skills, and academic achievement. It is hoped that this program will be the first step in supporting adolescent mental health and reducing the risk of psychological disorders in the future.

Abstrak

Pada observasi awal di SMP Negeri 20 Surakarta, ditemukan berbagai masalah emosional dan perilaku di kalangan siswa, termasuk perilaku melukai diri sendiri akibat tekanan emosional, seperti konflik pertemanan dan tekanan sosial. Fenomena ini menyoroti pentingnya intervensi psikososial untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental di kalangan remaja. Masa remaja, sebagai periode kritis perkembangan biologis, psikologis, dan sosial, rentan terhadap konflik internal maupun eksternal yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental. Data menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja meningkat, dengan faktor risiko meliputi tekanan akademik, hubungan interpersonal yang buruk, serta kurangnya kesadaran dan dukungan kesehatan mental. Untuk mengatasi hal ini, kegiatan pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi kesehatan mental dilaksanakan di SMP Negeri 20 Surakarta. Kegiatan ini mencakup pelatihan pengelolaan emosi, penguatan hubungan interpersonal, serta peningkatan kesadaran siswa tentang pentingnya kesehatan mental. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa, serta dampak positif pada kesejahteraan psikologis, kemampuan sosial, dan prestasi akademik. Program ini diharapkan mampu menjadi langkah awal dalam mendukung kesehatan mental remaja dan mengurangi risiko gangguan psikologis di masa depan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Siswa, Psiko

1. PENDAHULUAN

Pada observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 20 Surakarta, ditemukan beberapa permasalahan emosional dan perilaku di kalangan siswa yang memerlukan perhatian serius. Beberapa siswa menunjukkan perilaku melukai diri sendiri, seperti menyayat tangan dengan

silet. Setelah ditelusuri lebih lanjut, perilaku ini sebagian besar dipicu oleh masalah emosional yang beragam, seperti perasaan kehilangan setelah diputuskan oleh pacar, konflik dalam hubungan pertemanan, serta tekanan emosional lainnya.

Selain itu, dinamika sosial di kalangan siswa juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mereka. Ketegangan dalam hubungan pertemanan dan rasa kesepian sering kali membuat siswa merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi perasaan, sehingga mereka cenderung melampiaskan emosi dengan cara yang destruktif.

Faktor-faktor ini menunjukkan pentingnya adanya intervensi psikososial yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional siswa. Penguatan kesadaran akan pentingnya pengelolaan emosi, kemampuan komunikasi yang sehat, dan membangun hubungan interpersonal yang positif menjadi langkah penting yang harus dilakukan dalam upaya pengabdian ini.

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, dimana pada masa ini merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologi maupun intelektual. Tahun 2014 WHO memperkirakan penduduk dunia dalam rentang umur 10-19 tahun sebanyak 1,2 milyar (18%) dari jumlah penduduk dunia. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 menyebutkan bahwa jumlah remaja usia 10-14 tahun sebanyak 22.195 orang, sedangkan remaja dengan usia 15-19 tahun sebanyak 22.319 orang. Masa remaja merupakan masa transisi yang memungkinkan remaja mengalami masalah kesehatan utamanya masalah kesehatan mental, dimana masa remaja menurut Wiguna (2013) merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang. Pada masa ini pula terjadi perkembangan yang pesat dari aspek biologi, psikologi, dan juga sosialnya. Keadaan ini juga seringkali menimbulkan terjadinya konflik baik dengan diri sendiri maupun orang lain, jika hal ini tidak mampu diselesaikan dengan baik, maka dapat menimbulkan dampak yang negatif terhadap perkembangan remaja khususnya pematangan karakter, dan tidak jarang dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental.

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusinya kepada lingkungannya. Mengenali bahwa kesehatan merupakan kondisi yang seimbang antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan membantu masyarakat dan individu memahami bagaimana menjaga dan meningkatkannya (WHO, 2004). Menurut data survey Global Health Data Exchange tahun

2017, menyebutkan bahwa 27,3 juta orang di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, artinya satu dari sepuluh orang mengidap gangguan mental. Untuk kalangan remaja data yang dirilis tahun 2018 menyebutkan sebanyak 9,8% merupakan prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja dengan rentang umur lebih dari 15 tahun, data ini meningkat di dibandingkan pada tahun 2013. Buruknya kesehatan jiwa remaja dapat terjadi karena beberapa alasan salah satunya adalah kurangnya pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan jiwa dan adanya stigma yang mencegah mereka mencari pertolongan di fasilitas pelayanan kesehatan. Tekanan pada remaja di lingkungan sekolah dapat muncul karena adanya stressor seperti pekerjaan rumah yang terlalu berlebihan, sosok guru yang kurang menyenangkan dalam mengajar di kelas, atau ketidakcocokan dengan teman sebaya ataupun teman sebaya yang membawa pengaruh negatif. Kesehatan mental remaja dapat mempengaruhi masa depan remaja itu sendiri sebagai individu, dan berdampak pada keluarga hingga masyarakat. Untuk mengetahui kesehatan mental remaja, penting untuk melihat faktor dalam diri remaja itu sendiri, keluarga, dan lingkungan. Faktor dalam diri remaja seperti faktor genetik, emosional, dan kesehatan fisik lainnya. Faktor keluarga meliputi pola asuh orang tua serta kedekatan anak terhadap orang tua, kurangnya komunikasi antara remaja dan orang tua.

Meningkatnya kasus terkait kesehatan mental di kalangan remaja mendorong WHO untuk membentuk upaya sistematis agar kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja menjadi lebih baik. WHO Child and Adolescent Mental Health Atlas merupakan upaya sistematis pertama untuk mengumpulkan data dan mendokumentasikan secara objektif layanan global dan pelatihan yang tersedia diseluruh dunia untuk kesehatan mental anak dan remaja. Dimana inisiatif ini berfokus pada tiga bidang utama yaitu kesadaran (Awareness), Pencegahan(Prevention), dan Perlakuan (Treatment). Melihat fenomena meningkatnya kasus kesehatan mental di kalangan remaja maka penulis dan rekan-rekan memilih mengadakan pengabdian kepada masyarakat dengan mengadakan penyuluhan kepada remaja tentang pentingnya kesehatan mental bagi remaja di sekolah menengah pertama (SMP) Negeri 20 Surakarta dengan tujuan memberi pemahaman akan pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja. Pengabdian masyarakat ini bermanfaat untuk terjadinya peningkatan pengetahuan, keterampilan dan keberdayaan pada kelompok anak remaja.

2. METODE

Metode Pendekatan yang Ditawarkan

Merujuk pada target dan luaran yang telah disebutkan, maka tim pengabdian melakukan hal tersebut dengan metode pelatihan. Tahapannya adalah :

1. Tahap 1: Memberikan Ice Breaking.
2. Tahap 2 : Memberikan materi tentang kesehatan mental.
3. Tahap 3 : Diskusi dan tanya jawab.

Rencana Kegiatan

Pelaksanaan program ini meliputi beberapa tahap diantaranya: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, evaluasi, dan penyusunan laporan pelaksanaan kegiatan. Berikut penjelasan setiap tahapan pelaksanaan :

a. Persiapan

Tahap pertama adalah melakukan observasi di SMP NEGERI 20 SURAKARTA , Menyiapkan materi tentang Kesehatan Mental.

b. Pelaksanaan Edukasi dan diskusi

Pada kegiatan ini, siswa SMP kelas IX akan mendapatkan materi video mengenai kesehatan mental,dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab seputar Kesehatan Mental.

c. Evaluasi

Untuk mengukur tingkat keberhasilan program ini, maka diadakan evaluasi yang meliputi: presensi kehadiran peserta pelatihan dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan (minimal 75 % kehadiran).

d. Penyusunan Laporan Pelaksanaan Kegiatan

Setelah kegiatan ini dilaksanakan, maka akan disusun laporan kegiatannya sebagai bukti bahwa kegiatan ini telah terlaksana.

Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program

Di dalam kegiatan ini pihak sekolah SMP NEGERI 20 SURAKARTA bersedia memfasilitasi ruangan di Salah Satu Kelas SMP NEGERI 20 SURAKARTA beserta sound system dan LCD. Selain itu, peserta yang merupakan siswa kelas IX SMP NEGERI 20 SURAKARTA.

3. HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi Kesehatan Mental, ditujukan bagi siswa kelas IX SMP Negeri 20 Surakarta, telah terlaksana pada hari **Kamis tanggal 28 November 2024** di dalam kelas IX G SMP Negeri 20 Surakarta. Tahap 1: kegiatan

ini adalah melakukan izin dengan pihak SMP Negeri 20 Surakarta. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan memberikan gambaran mengenai konsep kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan oleh tim pengabdian. Tahap 2: melakukan psikoedukasi kepada peserta selaku siswa kelas IX G SMP Negeri 20 Surakarta. *Output* dari kegiatan tahap ini adalah meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai pentingnya kesehatan mental, mengembangkan kemampuan mengidentifikasi dan mengelola emosi negatif, serta memperkuat hubungan interpersonal yang positif. Tahap 3: Pelaksana pengabdian melakukan kegiatan evaluasi. Pada tahap ini, dilakukan observasi dan dokumentasi dengan melihat antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan pengabdian ini. Hal ini dibuktikan bahwa peserta mengikuti dari awal sampai akhir pelaksanaan pelatihan, sehingga peserta yaitu siswa kelas IX G meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai pentingnya kesehatan mental, mengembangkan kemampuan mengidentifikasi dan mengelola emosi negatif, serta memperkuat hubungan interpersonal yang positif, sehingga berdampak signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, kemampuan sosial, dan kemandirian siswa, serta mengurangi risiko gangguan mental dan masalah perilaku remaja secara efektif.

4. DISKUSI

No.	Nama peserta	Pertanyaan	Diskusi
1.	K (Siswa)	Bagaimana cara anda menangani kesehatan mental?	Cara saya menanganinya yaitu dengan mengatakan hal-hal yang positif dan tidak mengeluh.

5. KESIMPULAN

- Sebagian peserta cukup dapat memahami pemaparan materi tentang kesehatan mental
- Peserta sangat antusias dalam mengikuti Psikoedukasi, dengan aktif mengajukan pertanyaan seputar Kesehatan Mental

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Pada kesempatan ini, Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- Ibu Dhian Riskiana Putri S.Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta, atas bimbingannya.
- Ibu Liliek sri wahyuti selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 20 Surakarta yang telah memberikan izin serta fasilitas dalam kegiatan pengabdian ini.
- Ibu Intan Nirmanasari selaku Guru Pamong / Pengampu saya di SMP Negeri 20 Surakarta, untuk kesempatan dan bimbingan yang diberikan selama saya melaksanakan tugas.

4. Peserta didik SMP Negeri 20 Surakarta, untuk kerjasama dalam kegiatan pengabdian masyarakat

7. DAFTAR REFERENSI

- Wiguna, T. (2013). *Masalah kesehatan mental remaja di era globalisasi*. Retrieved from <http://idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mental-remaja-di-eraglobalisasi>
- World Health Organization. (2018). *Masalah kesehatan mental remaja di era globalisasi*. Retrieved from <http://idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mental-remaja-di-eraglobalisasi>