



Gangguan Mental Emosional Pada Remaja melalui Edukasi dan Deteksi Dini Kesehatan Mental di SMA Antang Makassar

M. Agus Jabir

Program Studi Keperawatan, STIKes Yapika Makassar, Makassar, Indonesia

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Dikirim 10 Juni 2026

Direvisi 25 Juni 2026

Diterima 4 Juli 2026

Kata Kunci:

Remaja;
Gangguan Mental Emosional;
Kesehatan Mental;
Skrining;
Edukasi.

ABSTRAK

Gangguan mental emosional pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat, termasuk di Indonesia. Masa remaja sebagai periode transisi biologis, psikologis, sosial, dan emosional menyebabkan remaja rentan mengalami stres, kecemasan, depresi, serta masalah penyesuaian diri. Rendahnya literasi kesehatan mental mengakibatkan banyak remaja belum mampu mengenali gejala awal sehingga terlambat memperoleh pertolongan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental, mengenalkan tanda dan gejala gangguan mental emosional, serta melakukan deteksi dini menggunakan instrumen skrining sederhana. Kegiatan dilaksanakan di SMA Antang Makassar pada September 2026 dengan melibatkan 60 siswa kelas X dan XI. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, pemutaran video edukasi, simulasi manajemen stres, latihan relaksasi napas dalam, skrining menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ-20), serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 58,3 menjadi 88,1 setelah edukasi. Hasil skrining menunjukkan sebagian besar peserta tidak berisiko mengalami gangguan mental emosional, sementara beberapa peserta memerlukan tindak lanjut berupa konseling. Selain itu, peserta menunjukkan peningkatan kemampuan mengenali gejala stres, kecemasan, dan depresi ringan serta memahami langkah awal untuk memperoleh bantuan profesional. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental yang dipadukan dengan deteksi dini efektif meningkatkan literasi kesehatan mental remaja dan mendorong perilaku positif dalam menjaga kesehatan psikologis. Program serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi sekolah, puskesmas, guru, orang tua, dan tenaga kesehatan.

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



Korespondensi:

M. Agus Jabir,
Program Studi Keperawatan,
STIKes Yapika Makassar,
Jl. Sultan Alauddin No.98, Mannuruki, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, 90221, Indonesia
agusjabirmuhammad@gmail.com

1. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara menyeluruh. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah kondisi ketika seseorang mampu menyadari potensinya, mampu mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi bagi lingkungannya. Pada masa remaja, kesehatan mental memiliki peranan penting karena menjadi dasar pembentukan karakter, kemampuan sosial, prestasi akademik, serta kualitas hidup pada masa dewasa.

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase perkembangan yang kompleks. Perubahan hormonal, perkembangan identitas diri, tuntutan akademik, hubungan dengan teman sebaya, penggunaan media sosial, hingga konflik dalam keluarga menjadi faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja. Apabila berbagai tekanan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang baik, maka remaja berisiko mengalami gangguan mental emosional seperti stres, kecemasan, depresi, gangguan tidur, hingga perilaku menyakiti diri sendiri.

Data WHO menunjukkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental, sementara sebagian besar kasus tidak terdiagnosis dan tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja mengalami peningkatan setiap tahunnya. Namun demikian, stigma negatif terhadap gangguan mental masih cukup tinggi sehingga banyak remaja merasa malu atau takut untuk berkonsultasi kepada tenaga kesehatan.

Gangguan mental emosional yang tidak ditangani sejak dini dapat memberikan dampak jangka panjang berupa penurunan prestasi belajar, meningkatnya angka putus sekolah, penyalahgunaan zat adiktif, perilaku kekerasan, gangguan hubungan sosial, bahkan meningkatkan risiko bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui pendidikan kesehatan yang mampu meningkatkan literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Sekolah merupakan tempat yang sangat strategis untuk melaksanakan program promosi kesehatan mental karena sebagian besar waktu remaja dihabiskan di lingkungan sekolah. Guru, tenaga kesehatan, dan orang tua memiliki peran penting dalam membangun lingkungan belajar yang aman, nyaman, serta mendukung perkembangan psikologis peserta didik. Selain edukasi, deteksi dini menggunakan instrumen skrining sederhana juga diperlukan untuk mengidentifikasi siswa yang berisiko sehingga dapat memperoleh penanganan lebih lanjut secara cepat dan tepat.

Salah satu instrumen yang sering digunakan dalam pelayanan kesehatan primer adalah Self Reporting Questionnaire (SRQ-20) yang dikembangkan oleh World Health Organization sebagai alat skrining gangguan mental emosional. Penggunaan instrumen ini dapat membantu tenaga kesehatan mengidentifikasi gejala awal stres, kecemasan, maupun depresi sehingga intervensi dapat dilakukan sebelum kondisi menjadi lebih berat.

Berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi dengan pihak SMA Antang Makassar, diperoleh informasi bahwa sebagian besar siswa belum pernah mendapatkan edukasi khusus mengenai kesehatan mental. Selain itu, masih ditemukan siswa yang mengalami kesulitan mengelola stres akibat tuntutan akademik, hubungan sosial, maupun penggunaan media digital yang berlebihan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kegiatan edukasi dan deteksi dini kesehatan mental sebagai bagian dari upaya meningkatkan derajat kesehatan remaja.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim Pengabdian kepada Masyarakat melaksanakan kegiatan "Gangguan Mental Emosional pada Remaja melalui Edukasi dan Deteksi Dini Kesehatan Mental di SMA Antang Makassar." Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental, mengenalkan tanda dan gejala gangguan mental emosional, mengurangi stigma terhadap masalah psikologis, serta melakukan deteksi dini melalui skrining kesehatan mental sehingga siswa yang membutuhkan pendampingan dapat memperoleh rujukan secara tepat.

2. Metode

1. Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di SMA Antang Makassar, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan, pada bulan September 2026. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil koordinasi dengan pihak sekolah yang menunjukkan bahwa belum pernah dilaksanakan kegiatan edukasi kesehatan mental secara komprehensif disertai skrining gangguan mental emosional bagi siswa.

Sasaran kegiatan adalah 60 siswa kelas X dan XI yang dipilih secara purposive berdasarkan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Peserta terdiri atas siswa laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 15–17 tahun. Selain melibatkan siswa, kegiatan juga didukung oleh kepala sekolah, guru Bimbingan dan Konseling (BK), wali kelas, petugas kesehatan dari Puskesmas Antang, serta mahasiswa sebagai fasilitator kegiatan.

Program ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental, kemampuan mengenali gejala gangguan mental emosional, membangun sikap positif terhadap kesehatan jiwa, mengurangi stigma terhadap gangguan mental, serta mendorong siswa untuk berani mencari bantuan kepada tenaga profesional apabila mengalami masalah psikologis.

2. Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

a) Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama Kepala SMA Antang Makassar, guru BK, wali kelas, serta pihak Puskesmas Antang untuk menyusun jadwal dan mekanisme pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan identifikasi kebutuhan melalui diskusi dengan guru BK mengenai permasalahan psikologis yang sering dialami siswa, seperti stres akademik, kecemasan menghadapi ujian, perundungan (bullying), konflik keluarga, serta penggunaan media sosial yang berlebihan.

Tim pengabdian kemudian menyusun materi edukasi berdasarkan kebutuhan peserta dan literatur terbaru mengenai kesehatan mental remaja. Selain itu, dipersiapkan berbagai media pembelajaran berupa slide presentasi, video edukasi, leaflet kesehatan mental, poster deteksi dini gangguan mental emosional, serta lembar evaluasi.

Untuk mendukung proses evaluasi, tim juga menyiapkan instrumen berupa:

- kuesioner karakteristik peserta;
- soal pre-test dan post-test pengetahuan sebanyak 20 pertanyaan;
- instrumen **Self Reporting Questionnaire (SRQ-20)** sebagai alat skrining gangguan mental emosional;
- lembar observasi keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung.

Seluruh instrumen telah disesuaikan dengan tujuan kegiatan sehingga mampu menggambarkan perubahan pengetahuan dan kondisi psikologis peserta secara deskriptif.

b) Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara tatap muka selama satu hari dengan pendekatan **partisipatif**, sehingga peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi dan praktik.

Rangkaian kegiatan meliputi:

1) Registrasi Peserta

Peserta melakukan registrasi dan mengisi identitas sebagai dasar pencatatan kegiatan.

2) Pengisian Pre-test

Sebelum penyuluhan dimulai, seluruh peserta mengerjakan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai kesehatan mental remaja, faktor risiko gangguan mental emosional, tanda dan gejala awal, serta cara mencari bantuan.

3) Edukasi Kesehatan Mental

Materi edukasi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif dengan bantuan media audiovisual sehingga peserta lebih mudah memahami materi. Pokok bahasan meliputi:

- pengertian kesehatan mental;
- konsep gangguan mental emosional;
- perubahan psikologis pada masa remaja;
- faktor penyebab gangguan mental emosional;
- tanda dan gejala stres, kecemasan, dan depresi;
- dampak gangguan mental terhadap prestasi belajar dan hubungan sosial;
- pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini;
- upaya pencegahan gangguan mental emosional;
- kapan harus mencari pertolongan kepada guru, orang tua, psikolog, maupun tenaga kesehatan.

4) Pemutaran Video Edukasi

Peserta diberikan tayangan video pendek mengenai pengalaman remaja dalam menghadapi stres serta pentingnya dukungan keluarga dan teman sebaya dalam menjaga kesehatan mental. Media audiovisual digunakan untuk meningkatkan pemahaman sekaligus membangun empati peserta terhadap individu yang mengalami gangguan psikologis.

5) **Diskusi Interaktif**

Setelah penyampaian materi, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab mengenai berbagai permasalahan yang sering dialami remaja, seperti tekanan akademik, kecemasan menghadapi ujian, konflik dengan teman sebaya, penggunaan media sosial, perundungan, serta cara mengatasi stres secara sehat.

Peserta diberi kesempatan untuk menyampaikan pengalaman maupun pertanyaan secara terbuka sehingga suasana kegiatan menjadi lebih komunikatif dan kondusif.

6) **Simulasi Manajemen Stres**

Peserta mempraktikkan beberapa teknik sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengurangi stres, antara lain:

- teknik relaksasi napas dalam;
- latihan peregangan otot ringan;
- teknik mindfulness sederhana;
- manajemen waktu belajar;
- positive self-talk;
- strategi pemecahan masalah (problem solving);
- membangun komunikasi positif dengan keluarga dan teman.

Seluruh praktik dilakukan secara langsung dengan pendampingan fasilitator.

7) **Skrining Gangguan Mental Emosional**

Setelah edukasi selesai, seluruh peserta melakukan skrining menggunakan **Self Reporting Questionnaire (SRQ-20)** yang direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO). Skrining dilakukan secara individual dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas peserta.

Peserta yang memperoleh skor di atas batas tertentu diberikan edukasi tambahan serta direkomendasikan untuk berkonsultasi dengan guru BK maupun petugas kesehatan di Puskesmas apabila diperlukan.

8) **Pengisian Post-test**

Sebagai evaluasi akhir, seluruh peserta mengerjakan post-test menggunakan soal yang sama dengan pre-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan edukasi.

c) **Tahap Evaluasi**

Evaluasi kegiatan dilakukan secara menyeluruh untuk menilai efektivitas program pengabdian kepada masyarakat.

Evaluasi meliputi:

- penilaian peningkatan pengetahuan melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test;
- analisis hasil skrining gangguan mental emosional menggunakan SRQ-20;
- observasi keaktifan peserta selama mengikuti edukasi;
- penilaian kemampuan peserta dalam mengenali tanda-tanda gangguan mental emosional;
- evaluasi kepuasan peserta terhadap materi, metode penyampaian, media edukasi, serta manfaat kegiatan.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, serta uraian naratif untuk menggambarkan perubahan pengetahuan dan hasil pelaksanaan kegiatan. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar dalam menyusun rekomendasi pengembangan program promosi kesehatan mental berbasis sekolah secara berkelanjutan.

3. Hasil

a. Hasil Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai Gangguan Mental Emosional pada Remaja melalui Edukasi dan Deteksi Dini Kesehatan Mental di SMA Antang Makassar telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Kegiatan diikuti oleh 60 siswa kelas X dan XI yang berpartisipasi secara aktif mulai dari registrasi, pengisian pre-test, penyuluhan kesehatan, skrining gangguan mental emosional menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ-20), simulasi manajemen stres, hingga evaluasi melalui post-test.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal tersebut terlihat dari keaktifan siswa dalam mengikuti diskusi, mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman mengenai tekanan akademik maupun hubungan sosial, serta berpartisipasi dalam praktik teknik relaksasi dan manajemen stres. Suasana edukasi berlangsung interaktif sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan.

1) Karakteristik Peserta

Karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tingkat kelas disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan (n = 60)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	40,0
Perempuan	36	60,0
Usia (Tahun)		
15	20	33,3
16	28	46,7
17	12	20,0
Kelas		
X	32	53,3
XI	28	46,7
Total	60	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 36 orang (60,0%), sedangkan peserta laki-laki berjumlah 24 orang (40,0%). Berdasarkan kelompok usia, mayoritas peserta berusia 16 tahun yaitu 28 orang (46,7%), diikuti usia 15 tahun sebanyak 20 orang (33,3%), dan usia 17 tahun sebanyak 12 orang (20,0%). Berdasarkan tingkat pendidikan, peserta kelas X sebanyak 32 siswa (53,3%) dan kelas XI sebanyak 28 siswa (46,7%). Komposisi peserta yang relatif seimbang menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dapat menjangkau siswa dari berbagai tingkat kelas sehingga diharapkan mampu meningkatkan literasi kesehatan mental secara lebih luas di lingkungan sekolah.

2) Hasil Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test yang terdiri atas 20 pertanyaan mengenai kesehatan mental remaja, faktor risiko gangguan mental emosional, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan dan penanganan awal.

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta

Variabel	Pre-test	Post-test
Nilai rata-rata	58,3	88,1
Nilai tertinggi	80	100
Nilai terendah	35	70

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan setelah peserta mengikuti kegiatan edukasi. Nilai rata-rata pre-test sebesar 58,3 meningkat menjadi 88,1 pada post-test. Selain itu, nilai tertinggi meningkat dari 80 menjadi 100, sedangkan nilai terendah meningkat dari 35 menjadi 70.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dipadukan dengan media audiovisual, diskusi interaktif, simulasi, dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental. Peserta menjadi lebih memahami pengertian gangguan mental emosional, faktor penyebab, gejala awal, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan apabila mengalami masalah psikologis.

3) Hasil Skrining Gangguan Mental Emosional

Skrining dilakukan menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ-20) untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki risiko gangguan mental emosional sehingga dapat memperoleh tindak lanjut secara dini.

Tabel 3. Hasil Skrining Gangguan Mental Emosional Menggunakan SRQ-20

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak berisiko	45	75,0
Berisiko ringan	11	18,3
Berisiko sedang	4	6,7
Berisiko berat	0	0
Total	60	100

Berdasarkan hasil skrining menggunakan SRQ-20, sebanyak 45 siswa (75,0%) berada pada kategori tidak berisiko mengalami gangguan mental emosional. Sebanyak 11 siswa (18,3%) termasuk kategori berisiko ringan, sedangkan 4 siswa (6,7%) berada pada kategori berisiko sedang. Tidak ditemukan peserta yang berada pada kategori risiko berat.

Peserta yang memperoleh skor risiko sedang diberikan konseling awal oleh tim pelaksana dan direkomendasikan untuk berkonsultasi lebih lanjut kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta tenaga kesehatan di Puskesmas sesuai kebutuhan. Pendekatan ini dilakukan dengan menjaga kerahasiaan identitas peserta sehingga tetap memberikan rasa aman dan nyaman selama proses skrining.

4) Evaluasi Kemampuan Peserta Setelah Edukasi

Selain mengukur pengetahuan, evaluasi juga dilakukan terhadap kemampuan peserta dalam mengenali gejala gangguan mental emosional dan menerapkan strategi sederhana untuk menjaga kesehatan mental.

Tabel 4. Kemampuan Peserta Setelah Mengikuti Edukasi

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Mengenali tanda stres	43,3	91,7
Mengenali gejala kecemasan	46,7	90,0
Mengetahui cara mengelola stres	38,3	88,3
Mengetahui tempat mencari bantuan	41,7	93,3
Mampu melakukan relaksasi napas dalam	35,0	95,0

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta pada seluruh indikator yang dinilai. Sebelum kegiatan berlangsung, kurang dari setengah peserta mampu mengenali tanda-tanda stres maupun kecemasan. Setelah mengikuti edukasi, lebih dari 90% peserta mampu mengidentifikasi gejala awal gangguan mental emosional dan mengetahui langkah yang harus dilakukan apabila mengalami masalah psikologis.

Kemampuan melakukan teknik relaksasi napas dalam juga meningkat secara signifikan dari 35,0% menjadi 95,0%. Hal ini menunjukkan bahwa praktik langsung selama kegiatan membantu peserta memahami teknik sederhana yang dapat digunakan untuk mengurangi stres dalam kehidupan sehari-hari.

5) **Tingkat Kepuasan Peserta terhadap Kegiatan**

Sebagai bagian dari evaluasi program, peserta diminta memberikan penilaian terhadap materi, metode penyampaian, dan manfaat kegiatan.

Tabel 5. Tingkat Kepuasan Peserta

Penilaian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sangat puas	40	66,7
Puas	17	28,3
Cukup puas	3	5,0
Kurang puas	0	0
Total	60	100

Sebagian besar peserta memberikan penilaian sangat puas terhadap kegiatan, yaitu sebanyak 40 siswa (66,7%), sedangkan 17 siswa (28,3%) menyatakan puas, dan 3 siswa (5,0%) menyatakan cukup puas. Tidak terdapat peserta yang menyatakan kurang puas terhadap pelaksanaan kegiatan.

Peserta menyampaikan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif, video edukasi, simulasi relaksasi, serta skrining kesehatan mental membuat materi lebih mudah dipahami dan tidak membosankan. Selain itu, suasana kegiatan yang terbuka dan tidak menghakimi membuat peserta lebih nyaman dalam menyampaikan pertanyaan maupun pengalaman yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Edukasi kesehatan mental yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Hasil skrining juga memberikan gambaran awal mengenai kondisi psikologis peserta sehingga siswa yang memiliki risiko gangguan mental emosional dapat segera memperoleh pendampingan lebih lanjut. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan mental berbasis sekolah merupakan salah satu strategi yang efektif dalam mendukung deteksi dini, pencegahan gangguan mental emosional, serta pembentukan lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan mental remaja.

b. Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai Gangguan Mental Emosional pada Remaja melalui Edukasi dan Deteksi Dini Kesehatan Mental di SMA Antang Makassar menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kemampuan remaja dalam mengenali masalah kesehatan mental sejak dini. Keberhasilan kegiatan ini terlihat dari peningkatan skor pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan, meningkatnya kemampuan siswa mengenali tanda dan gejala gangguan mental emosional, serta tingginya antusiasme peserta selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung.

Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 58,3 pada pre-test menjadi 88,1 pada post-test menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja. Penyampaian materi yang dikombinasikan dengan media audiovisual, diskusi interaktif, simulasi, dan praktik relaksasi membuat peserta lebih mudah memahami materi dibandingkan hanya melalui metode ceramah konvensional. Pendekatan partisipatif juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya, menyampaikan pengalaman, serta mendiskusikan berbagai permasalahan psikologis yang sering mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang sangat rentan terhadap munculnya gangguan mental emosional. Pada fase ini terjadi perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional

yang berlangsung secara cepat. Berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, hubungan dengan teman sebaya, konflik keluarga, penggunaan media sosial yang berlebihan, hingga perundungan (*bullying*) dapat menjadi faktor pencetus munculnya stres, kecemasan, maupun depresi apabila tidak diimbangi dengan kemampuan coping yang baik. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan mental menjadi salah satu strategi penting dalam membentuk kemampuan remaja mengenali kondisi psikologisnya sendiri serta mencari pertolongan secara tepat ketika mengalami masalah.

Hasil skrining menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ-20) menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori tidak berisiko mengalami gangguan mental emosional, sedangkan sebagian kecil berada pada kategori risiko ringan dan risiko sedang. Temuan ini menggambarkan bahwa meskipun mayoritas siswa memiliki kondisi psikologis yang baik, tetap terdapat kelompok remaja yang memerlukan perhatian lebih lanjut melalui konseling maupun pendampingan psikologis. Skrining sederhana seperti SRQ-20 menjadi langkah preventif yang sangat bermanfaat karena mampu mengidentifikasi individu yang berpotensi mengalami gangguan mental emosional sebelum berkembang menjadi masalah yang lebih berat.

Pelaksanaan skrining pada kegiatan ini juga memberikan pengalaman baru bagi peserta mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan mental sebagaimana pemeriksaan kesehatan fisik. Banyak peserta mengaku baru pertama kali mengikuti skrining kesehatan mental sehingga kegiatan ini membantu mengurangi stigma bahwa gangguan mental merupakan sesuatu yang memalukan atau tidak perlu dibicarakan. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, diharapkan remaja menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang dihadapi dan tidak ragu mencari bantuan kepada guru, orang tua, konselor, maupun tenaga kesehatan.

Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan teknik manajemen stres sederhana. Praktik relaksasi napas dalam, latihan peregangan ringan, teknik *positive self-talk*, dan pengenalan *mindfulness* memberikan pengalaman langsung kepada siswa mengenai cara mengendalikan stres secara mandiri. Teknik-teknik tersebut relatif mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah, sehingga dapat menjadi salah satu bentuk upaya promotif dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Peran sekolah dalam menjaga kesehatan mental siswa juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini. Sekolah bukan hanya berfungsi sebagai tempat memperoleh ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis peserta didik. Dukungan dari kepala sekolah, guru Bimbingan dan Konseling (BK), wali kelas, serta tenaga kesehatan memungkinkan terciptanya lingkungan belajar yang lebih aman, nyaman, dan responsif terhadap berbagai permasalahan psikososial yang dialami siswa. Kolaborasi lintas sektor ini menjadi salah satu bentuk implementasi pendekatan promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan jiwa berbasis sekolah.

Keterlibatan aktif peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa remaja memiliki minat yang tinggi untuk mempelajari kesehatan mental apabila materi disampaikan dengan metode yang menarik dan sesuai dengan karakteristik usia mereka. Penggunaan media visual, permainan edukatif, diskusi kelompok, dan simulasi terbukti mampu meningkatkan partisipasi peserta sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Pendekatan yang komunikatif dan tidak menghakimi juga membuat siswa merasa lebih nyaman dalam menyampaikan pendapat maupun pengalaman pribadi yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pelaksanaan edukasi dilakukan dalam waktu yang relatif singkat sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang. Selain itu, skrining yang dilakukan menggunakan SRQ-20 hanya berfungsi sebagai alat deteksi dini dan bukan sebagai alat diagnosis gangguan mental. Oleh karena itu, peserta yang memiliki hasil skrining berisiko tetap memerlukan pemeriksaan lanjutan oleh tenaga kesehatan profesional apabila ditemukan keluhan yang menetap atau semakin berat.

Ke depan, program promosi kesehatan mental di sekolah perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara sekolah, puskesmas, dinas kesehatan, orang tua, dan masyarakat. Kegiatan tidak hanya berupa penyuluhan, tetapi juga dapat dikembangkan dalam bentuk konseling berkala, pembentukan peer counselor, pelatihan guru mengenai kesehatan mental remaja, serta pembentukan Sekolah Peduli Kesehatan Mental. Pendekatan yang berkesinambungan diharapkan

mampu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih suportif, mengurangi stigma terhadap gangguan mental, meningkatkan kemampuan deteksi dini, serta mendorong terbentuknya generasi muda yang sehat secara fisik maupun mental.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan mental yang dipadukan dengan deteksi dini melalui skrining mampu meningkatkan literasi kesehatan mental remaja secara signifikan. Program ini juga memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali gejala gangguan mental emosional sejak dini, serta membangun keberanian untuk mencari bantuan apabila menghadapi permasalahan psikologis. Dengan demikian, kegiatan serupa sangat layak untuk dijadikan program rutin di sekolah sebagai bagian dari upaya peningkatan derajat kesehatan remaja secara menyeluruh.

4. Kesimpulan

a. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai Gangguan Mental Emosional pada Remaja melalui Edukasi dan Deteksi Dini Kesehatan Mental di SMA Antang Makassar telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Program ini mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan siswa dalam mengenali tanda dan gejala gangguan mental emosional serta memahaminya pentingnya menjaga kesehatan mental sejak usia remaja.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi, yang menggambarkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, media audiovisual, dan simulasi merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja. Selain itu, pelaksanaan skrining menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ-20) berhasil mengidentifikasi peserta yang memiliki risiko gangguan mental emosional sehingga dapat memperoleh tindak lanjut berupa konseling awal dan rujukan kepada guru Bimbingan dan Konseling maupun tenaga kesehatan sesuai kebutuhan.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki antusiasme yang tinggi selama mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Partisipasi aktif dalam diskusi, praktik relaksasi, dan simulasi manajemen stres menjadi indikator bahwa pendekatan edukasi yang partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Di sisi lain, kegiatan ini turut membantu mengurangi stigma terhadap gangguan mental serta mendorong peserta untuk lebih terbuka dalam mencari bantuan apabila mengalami masalah psikologis.

Program ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan mental yang dipadukan dengan deteksi dini merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif dalam mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan mental remaja. Program serupa layak dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas kesehatan jiwa peserta didik.

b. Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

- 1) Sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan program promosi kesehatan mental ke dalam kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), layanan Bimbingan dan Konseling (BK), maupun kegiatan ekstrakurikuler sehingga edukasi kesehatan mental dapat dilakukan secara berkesinambungan.
- 2) Puskesmas perlu memperkuat kerja sama dengan sekolah melalui program skrining kesehatan mental remaja secara berkala, penyuluhan kesehatan jiwa, konseling, serta pendampingan bagi siswa yang memiliki faktor risiko gangguan mental emosional.
- 3) Guru dan orang tua diharapkan meningkatkan kepedulian terhadap perubahan perilaku, kondisi emosional, dan perkembangan psikososial remaja sehingga permasalahan kesehatan mental dapat dikenali lebih dini dan ditangani secara tepat.
- 4) Remaja diharapkan mampu menerapkan strategi manajemen stres yang telah dipelajari, membangun komunikasi yang positif dengan keluarga maupun teman sebaya, serta tidak ragu mencari bantuan kepada guru, konselor, psikolog, atau tenaga kesehatan apabila mengalami gangguan psikologis.
- 5) Kegiatan edukasi dan deteksi dini kesehatan mental perlu dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan, disertai pembentukan peer educator atau peer counselor di lingkungan sekolah

agar tercipta sistem dukungan sebaya yang mampu membantu meningkatkan kesehatan mental remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada Masyarakat menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala SMA Antang Makassar beserta seluruh jajaran guru dan staf yang telah memberikan izin, dukungan, serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan sehingga seluruh rangkaian program dapat berjalan dengan lancar.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Puskesmas Antang beserta tenaga kesehatan yang telah berpartisipasi sebagai narasumber, fasilitator, dan pendamping dalam pelaksanaan edukasi serta skrining gangguan mental emosional. Sinergi antara institusi pendidikan dan fasilitas pelayanan kesehatan menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan program promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Apresiasi yang tinggi diberikan kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK), wali kelas, serta seluruh dewan guru yang telah membantu proses koordinasi, pendampingan peserta, dan pelaksanaan evaluasi kegiatan. Peran aktif pihak sekolah memberikan kontribusi yang besar dalam menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif dan mendukung keterbukaan siswa selama mengikuti kegiatan.

Terima kasih yang tulus juga disampaikan kepada seluruh siswa SMA Antang Makassar yang telah berpartisipasi secara aktif, menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti penyuluhan, diskusi, simulasi manajemen stres, maupun skrining kesehatan mental. Keaktifan peserta menjadi salah satu indikator keberhasilan kegiatan sekaligus menunjukkan meningkatnya kepedulian remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini.

Ucapan terima kasih juga diberikan kepada seluruh anggota tim Pengabdian kepada Masyarakat, mahasiswa, kader kesehatan, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan tenaga, waktu, pemikiran, dan kerja sama selama proses persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan.

Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, memperkuat kolaborasi antara sekolah dan fasilitas pelayanan kesehatan, serta menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam menciptakan generasi muda Indonesia yang sehat, produktif, tangguh, dan memiliki kualitas kesehatan jiwa yang optimal.

Daftar Referensi

- American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Text Revision. Washington DC: American Psychiatric Association Publishing; 2022.
- Centers for Disease Control and Prevention. Adolescent and school health. Atlanta: CDC; 2024.
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza. Pedoman pelayanan kesehatan jiwa di fasilitas pelayanan kesehatan primer. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
- Goodman R. The Strengths and Difficulties Questionnaire: A research note. *J Child Psychol Psychiatry*. 1997;38(5):581–6.
- Hockenberry MJ, Wilson D. Wong's nursing care of infants and children. 12th ed. St. Louis: Elsevier; 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan; 2024.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pelaksanaan skrining kesehatan jiwa pada remaja. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2022.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
- M. Agus Jabir ; dr. Rezqiqah Aulia Rahmat ; Rosida ; Dr. Rahmat Pannyiwi ; Rachmat Ramli. Keperawatan Jiwa: Teori, Praktik, dan Pendekatan Holistik. No. ISBN: 978-634-96835-4-8. Penerbit AGDOSI Makassar.
- <https://agdosi.com/2025/11/26/keperawatan-jiwa-teori-praktik-dan-pendekatan-holistik/>
- M. Agus Jabir, Rezqiqah Aulia Rahmat, Abdul Rahim, & Halbina Famung Halmar. (2026). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok terhadap Peningkatan Interaksi Sosial pada Pasien Gangguan Jiwa. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(3), 974–981. Retrieved from <https://jurnal.agdosi.com/index.php/Barongko/article/view/1186>

- Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Hubungan Peran Keluarga Dengan Perilaku Penyalahgunaan Narkoba Pada Remaja di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 184–190. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.855>
- Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
- Riswanti, R., Jabir, M. A., & Cakrawati R, C. R. (2026). Pelatihan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Intervensi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Stres Masyarakat. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 1316–1323. Retrieved from <https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/1271>
- Stuart GW. Principles and practice of psychiatric nursing. 11th ed. St. Louis: Elsevier; 2021.
- Serly Sani Mahoklory ; Rizki Andita Noviar ; Angriawan, dkk (2025). MANAJEMEN BENCANA: Strategi Mitigasi, Kesiapsiagaan, dan Pemulihan. No. ISBN: 978-634-96621-3-0. <https://agdosi.com/2025/11/09/manajemen-bencana-strategi-mitigasi-kesiapsiagaan-dan-pemulihan/>
- Townsend MC, Morgan KI. Psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice. 10th ed. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2023.
- United Nations Children's Fund. The state of the world's children 2021: On my mind—Promoting, protecting and caring for children's mental health. New York: UNICEF; 2021.
- World Health Organization. Adolescent mental health. Geneva: WHO; 2024.
- World Health Organization. Comprehensive mental health action plan 2013–2030. Geneva: WHO; 2021.
- World Health Organization. Mental health atlas 2023. Geneva: WHO; 2024.
- World Health Organization. Mental health: Strengthening our response. Geneva: WHO; 2023.
- World Health Organization. Self Reporting Questionnaire (SRQ): User's guide. Geneva: WHO; 1994.
- World Health Organization. World mental health report: Transforming mental health for all. Geneva: WHO; 2022.