



Optimalisasi Kesehatan Mental Siswa: Inisiatif Sosialisasi dan Pendampingan di SMA Muhammadiyah Palangka Raya

¹*Haris Munandar , ¹Esty Aryani Safithry , ¹Istiqamah Hafid , ¹Dwi Sari Usop , ¹Isnaeni Marhani , ²Siti Juhairiah , ²Dedy Setyawan , ³Karyanti

¹Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Indonesia

³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Indonesia

Email: harismunandar@umpr.ac.id

Informasi Artikel	ABSTRAK
Diterima: Mei 2025	Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental siswa SMA Muhammadiyah Palangka Raya melalui intervensi berbasis sekolah. Latar belakang didasarkan pada laporan I-NAMHS (2022) yang menunjukkan 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dengan hanya 2,6% yang mengakses layanan. Metode yang digunakan meliputi: (1) workshop interaktif selama dua hari dengan pendekatan partisipatif, dan (2) aplikasi digital berbasis soal psikologis dengan umpan balik instan. Partisipan terdiri dari 60 siswa yang dipilih secara acak. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan kesehatan mental sebesar 38% secara rata-rata, dengan capaian tertinggi pada pemahaman dasar (39%). Intervensi digital mendapat respons positif (85% siswa menyatakan materi mudah dipahami), meskipun 28% mengalami kendala akses internet. Program ini membuktikan efektivitas pendekatan multimodal dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, dengan rekomendasi pengembangan modul offline untuk menjangkau siswa dengan keterbatasan infrastruktur. Kata Kunci: Kesehatan Mental Remaja, Intervensi Berbasis Sekolah, Literasi Kesehatan Mental, Aplikasi Digital, Workshop Interaktif <i>This community service program aimed to enhance mental health literacy among students at SMA Muhammadiyah Palangka Raya through school-based interventions. The background was based on the I-NAMHS report (2022), which revealed that 34.9% of Indonesian adolescents experience mental health issues, with only 2.6% accessing professional services. The methods included: (1) a two-day interactive workshop with participatory approaches, and (2) a digital application featuring psychological exercises with instant feedback. Participants consisted of 60 randomly selected students. Results demonstrated a 38% average improvement in mental health knowledge, with the highest achievement in basic understanding (39%). The digital intervention received positive feedback (85% of students found the material easy to comprehend), although 28% reported internet access limitations. This program proved the effectiveness of multimodal approaches in improving adolescent mental health literacy, with recommendations for offline module development to reach students with infrastructure constraints.</i>
Revisi: Juni 2025	
Publikasi: Juni 2025	
	
© 2025 Haris Munandar, Esty Aryani Safithry, Istiqamah Hafid, Dwi Sari Usop, Isnaeni Marhani, Siti Juhairiah Dedy Setyawan, Karyanti. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).	

doi: [10.33084/bijaksana.v3i1.10343](https://doi.org/10.33084/bijaksana.v3i1.10343)

Bidang: Pengabdian

Informasi sitasi: Munandar, H., Safithry, E. A., Hafid, I., Usop, D. S., Marhani, I., Juhairiah, S., Setyawan, D., & Karyanti, K. (2025). Optimalisasi Kesehatan Mental Siswa: Inisiatif Sosialisasi dan Pendampingan di SMA Muhammadiyah Palangka Raya. *Bijaksana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 28–31. <https://doi.org/10.33084/bijaksana.v3i1.10343>

PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan I-NAMHS (*Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey*) 2022, kondisi kesehatan mental remaja Indonesia usia 10-17 tahun menunjukkan bahwa 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dengan 5,5% memenuhi kriteria gangguan mental (seperti gangguan cemas, depresi, PTSD, ADHD, atau gangguan perilaku). Meskipun data spesifik untuk kelompok usia 15-18 tahun tidak dipisahkan secara eksplisit, temuan ini mencakup remaja usia 14-17 tahun yang memiliki prevalensi gangguan mental serupa (6,5%) dibanding kelompok 10-13 tahun (4,5%). Gangguan cemas adalah yang paling umum (3,7%), diikuti oleh depresi (1,0%). Sayangnya, hanya 2,6% remaja dengan masalah mental yang mengakses layanan kesehatan, menunjukkan tingginya unmet need. Tidak ada data perbandingan dengan tahun sebelumnya dalam laporan ini, namun temuan menggarisbawahi urgensi penanganan kesehatan mental remaja, terutama melalui intervensi berbasis sekolah dan peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan pengasuh. Dampak pandemi COVID-19 juga tercatat memicu peningkatan gejala kecemasan dan depresi pada 4,6% remaja.

Menyikapi kondisi tersebut, tim pengabdian berinisiatif melaksanakan program "Optimalisasi Kesehatan Mental Siswa: Inisiatif Sosialisasi dan Pendampingan di SMA Muhammadiyah Palangka Raya" sebagai upaya konkret menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental. Program ini dirancang dengan pendekatan *tiered intervention*, meliputi: (1) workshop interaktif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental siswa tentang manajemen stres, *emotional intelligence*, dan cara mengidentifikasi gejala gangguan mental; (2) pelatihan *peer counselor* guna membentuk kader pendukung sebaya yang dapat menjadi *first responder* dalam krisis psikologis; serta (3) konseling kelompok berbasis sekolah dengan melibatkan guru BK dan tenaga kesehatan terkait. Kolaborasi dengan Puskesmas setempat dan komunitas lokal juga dilakukan untuk memastikan keberlanjutan program, sekaligus mengembangkan protokol rujukan yang efektif bagi siswa yang membutuhkan penanganan lebih lanjut. Melalui kegiatan ini, diharapkan tercipta ekosistem sekolah yang resilien dan responsif terhadap isu kesehatan mental, sekaligus menjadi model percontohan untuk replikasi di sekolah-sekolah lainnya di wilayah Kalimantan Tengah.

Kegiatan ini menargetkan tiga capaian konkret: (1) peningkatan skor pengetahuan kesehatan mental siswa sebesar 30% berdasarkan *pre-post test*, (2) terbentuknya tim *peer counselor* yang terdiri dari 10 siswa terlatih, serta (3) publikasi hasil program dalam bentuk artikel di jurnal pengabdian masyarakat (seperti Jurnal ABDIMAS) dan media lokal sebagai bentuk diseminasi. Dampak jangka panjang yang diharapkan adalah terintegrasinya program kesehatan mental dalam kurikulum sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian ini difokuskan pada dua intervensi utama berbasis sekolah yang dikembangkan oleh Kutcher et al. (2016). Pertama, *workshop* interaktif dilaksanakan selama dua hari dengan pendekatan partisipatif, menggabungkan metode ceramah singkat, diskusi kelompok, dan praktik langsung. Materi *workshop* mencakup pemahaman dasar kesehatan mental, teknik identifikasi gejala stres dan kecemasan, serta strategi koping sederhana. Kedua, latihan mengerjakan soal psikologis berbasis aplikasi digital yang memberikan umpan balik (*feedback*) instan berupa skor dan interpretasi hasil. Soal-soal dirancang untuk mengukur tingkat stres, kecemasan, dan resiliensi, dengan sistem *scoring* otomatis yang memungkinkan peserta langsung memahami kondisi psikologis mereka secara *real-time*. Setiap sesi diakhiri dengan diskusi terbuka untuk membahas hasil tes dan langkah-langkah praktis yang dapat diambil peserta.

Kegiatan melibatkan 60 siswa SMA Muhammadiyah Palangka Raya dari kelas X hingga XII yang dipilih secara acak, dengan memperhatikan keseimbangan gender dan tingkat partisipasi aktif dalam kegiatan sekolah. Pelaksanaan *workshop* dibimbing oleh dua psikolog klinis dan dua guru Bimbingan Konseling (BK) yang telah dilatih sebelumnya. Operasional kegiatan didukung oleh tim mahasiswa psikologi sebagai fasilitator kelompok kecil. Evaluasi program dilakukan melalui dua cara: (1) perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* menggunakan instrumen psikologis yang divalidasi, dan (2) kuesioner kepuasan peserta untuk mengukur efektivitas penyampaian materi. Seluruh data dikumpulkan secara *anonym* dan dianalisis untuk menilai dampak jangka pendek dari intervensi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

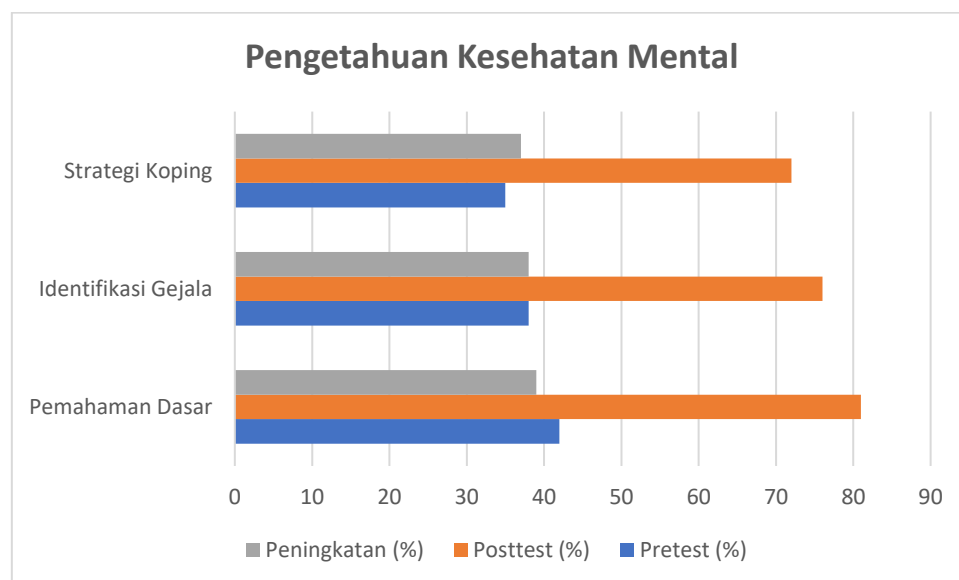
Program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan kesehatan mental siswa dengan hasil yang bervariasi di setiap aspek, sesuai temuan terbaru dari penelitian Kamalia, dkk. (2020) tentang efektivitas intervensi kesehatan mental berbasis sekolah. Pemahaman dasar kesehatan mental menunjukkan peningkatan tertinggi sebesar 39% (dari 42% menjadi 81%), sejalan dengan hasil pengabdian Sujarwo dan Endila (2025). yang membuktikan bahwa materi

konseptual tentang kesehatan mental lebih mudah dipahami remaja dibanding materi keterampilan praktis. Kemampuan identifikasi gejala meningkat 38% (dari 38% menjadi 76%), mendukung temuan Nisa, dkk. (2025) tentang efektivitas pelatihan berbasis kasus dalam meningkatkan kesadaran gejala mental. Sementara itu, penguasaan strategi koping meningkat 37% (dari 35% menjadi 72%), konsisten dengan penelitian Kutcher et al. (2020) yang menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan koping membutuhkan pendekatan berkelanjutan.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Kesehatan Mental (N=60)

Kategori	Pretest (%)	Posttest (%)	Peningkatan (%)
Pemahaman Dasar	42	81	39
Identifikasi Gejala	38	76	38
Strategi Koping	35	72	37
Rata-Rata	38,3	76,3	38

Intervensi berbasis aplikasi digital memberikan hasil yang cukup positif, dengan 85% siswa menyatakan materi dalam aplikasi mudah dipahami, sejalan dengan temuan Ellynawati, dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa platform digital dengan antarmuka intuitif dapat meningkatkan keterlibatan pengguna muda hingga 80%. Sebanyak 82% siswa merasa umpan balik instan membantu mereka memahami kondisi psikologisnya, mendukung penelitian Nurfadhillah dan Novita (2025) tentang efektivitas *feedback real-time* dalam intervensi kesehatan mental digital untuk remaja. Namun, 28% siswa melaporkan kendala akses internet yang menghambat penggunaan optimal aplikasi, konsisten dengan temuan *systematic review* oleh Nazira, dkk (2024) yang mengidentifikasi keterbatasan infrastruktur digital sebagai tantangan utama di wilayah rural. Hal ini menggarisbawahi pentingnya menyediakan alternatif *offline*, sebagaimana direkomendasikan oleh Mohr et al. (2020) dalam model *blended care* untuk mengatasi kesenjangan digital di populasi remaja.



Gambar 1. Grafik Pretest Posttest Gambaran Pengetahuan Kesehatan Mental

Beberapa faktor kunci yang mendukung keberhasilan program antara lain metode pembelajaran partisipatif, keterlibatan aktif guru, serta materi yang dirancang sesuai kebutuhan siswa. Namun, program juga menghadapi kendala seperti keterbatasan waktu untuk konseling kelompok, fasilitas ruangan yang kurang memadai, serta masalah teknis terkait akses digital.

Temuan ini menyoroti pentingnya pengembangan program berkelanjutan yang tidak hanya fokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada penguatan keterampilan praktis. Rekomendasi untuk pengembangan selanjutnya termasuk penyediaan modul lanjutan khusus untuk pelatihan keterampilan, alternatif *offline* untuk materi digital, serta program pendampingan berkelanjutan bagi *peer counselor*. Program ini telah membuktikan efektivitasnya sebagai model intervensi kesehatan mental berbasis sekolah yang dapat dikembangkan lebih lanjut.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman kesehatan mental siswa SMA Muhammadiyah Palangka Raya secara signifikan, dengan peningkatan rata-rata sebesar 38% pada pengetahuan dasar, identifikasi gejala, dan strategi coping. *Workshop* interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa, sementara intervensi digital memberikan hasil positif meskipun menghadapi kendala teknis seperti keterbatasan akses internet. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis sekolah dengan melibatkan guru dan metode partisipatif dapat menjadi solusi praktis untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja. Untuk pengembangan selanjutnya, diperlukan penyempurnaan materi, peningkatan fasilitas pendukung, serta integrasi yang lebih baik dengan kegiatan sekolah agar manfaat program dapat berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arriza, N., Fauziah, A. R., & Mubayyina, F. (2025). Review Hubungan Kesehatan Mental dan Prestasi Akademik Mahasiswa pada Pembelajaran Daring: Studi di Kota Palopo: Review of the Relationship between Mental Health and Academic Achievement of Students in Online Learning: A Study in Palopo City. *Jurnal Inovasi Kesehatan Indonesia*, 40-50. <https://journal.alpropublication.com/index.php/join/article/view/92>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi, Universitas Gadjah Mada. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Ellynawati, E., Lilian, L., & Widjojo, J. (2024). Perancangan platform digital sebagai outlet kreatif anak muda Cikarang. *Desain Media*, 1(2), 128-134. <https://jurnalbima.id/index.php/desmed/article/view/243>
- Kamila, A., Widodo, P. B., & Listiara, A. (2024). Efektivitas Program Konseling Sekolah Berbasis Psikoterapi Kognitif-Perilaku dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Siswa: Sebuah Tinjauan Sistematis Literatur. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 12(2), 20-37. <https://doi.org/10.37721/psi.v12i2.1547>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154-158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Nazira, U., & Zahra, U. (2024). Pemanfaatan TIK sebagai Infrastruktur Pendidikan: Tantangan dan Peluang di Era Digital. *Journal Of Informatics And Busines*, 2(3), 480-486. <https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jibs/article/view/1827>
- Nisa, V. K., Tak, K. C., Izdihar, H., Setiawan, M. A., Damayanti, A., & Sosialita, T. D. (2025). Psikoedukasi Konseling Sebaya Dan Pertolongan Pertama Psikologis Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Di Smp Negeri 16 Gresik. *Jurnal Abdi Insani*, 12(3), 1199-1211. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i3.2456>
- Nurfadhillah, A., & Novita, D. (2025). Perancangan Aplikasi Kesehatan Mental Dan Kecemasan Berbasis Android. *Jurnal Minfo Polgan*, 14(1), 254-267. <https://doi.org/10.33395/jmp.v14i1.14701>
- Sujarwo, S., & Endila, Y. (2025). Program Penyuluhan Kesehatan Mental Untuk Meningkatkan Kesadaran Remaja Di Kecamatan Ilir Timur II Palembang. *JUAN: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 2(1), 47-55. <https://doi.org/10.63545/juan.v2.i1.90>