



**PEMBERDAYAAN REMAJA DALAM MEMBANGUN USAHA KESEHATAN JIWA
SEKOLAH MELALUI EDUKASI DAN SCREENING KESEHATAN DI SMK BALI
DEWATA**

*(Empowering adolescents in building school mental health enterprises through health
education and screening at SMK Bali Dewata)*

**I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi¹, Niken Ayu Merna Eka Sari², Ni Komang Ayu Resiyanthi³, Ni
Luh Gede Intan Saraswati⁴, Putu Ayu Parwati⁵**

^{1,2,4}Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKES Wira Medika Bali Denpasar, Bali, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, STIKES Wira Medika Bali Denpasar, Bali,
Indonesia

⁵Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Program Sarjana Terapan, STIKES Wira Medika Bali
Denpasar, Bali, Indonesia

e-mail: igayuputusatyalaksmi@gmail.com

Received : Maret, 2025	Accepted : April, 2025	Published : Mei, 2025
------------------------	------------------------	-----------------------

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja merupakan aspek krusial dalam proses tumbuh kembang mereka, yang sangat dipengaruhi oleh tekanan akademik, sosial, serta pencarian jati diri. Hampir 50% gangguan kesehatan mental mulai muncul sebelum usia 14 tahun, dengan depresi dan kecemasan menjadi kondisi yang paling umum dialami oleh remaja. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMK Kesehatan Bali Dewata pada bulan Februari 2025 dengan tujuan memberikan edukasi seputar kesehatan mental serta mengenalkan metode skrining kesehatan mental kepada remaja. Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan menggunakan media presentasi PowerPoint serta demonstrasi mengenai cara melakukan skrining kesehatan mental. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai gambaran umum, faktor risiko, dan langkah-langkah pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja, yang terlihat dari peningkatan hasil post test. Sebelum edukasi diberikan, sebanyak 34,38% siswa memiliki pengetahuan yang baik, 50% berada pada kategori cukup, dan 15,62% tergolong kurang. Setelah edukasi, terjadi peningkatan signifikan, di mana 84,38% siswa menunjukkan pengetahuan yang baik dan 15,62% berada pada kategori cukup. Selain itu, siswa juga memperoleh pemahaman dan pengalaman praktis mengenai skrining kesehatan mental.

Kata kunci : Kesehatan jiwa, edukasi, skrining, remaja

ABSTRACT

Adolescent mental health is a crucial aspect of their growth and development, which is greatly influenced by academic, social, and identity-seeking pressures. Nearly 50% of mental health disorders begin to appear before the age of 14, with depression and anxiety being the most common conditions experienced by adolescents. Based on these conditions, this community service activity was carried out at Bali Dewata Health Vocational School in February 2025 with the aim of providing education about mental health and introducing mental health screening methods to adolescents. This activity was carried out through counseling using PowerPoint presentation media

and demonstrations on how to conduct mental health screening. The results of this activity showed an increase in student knowledge regarding the general description, risk factors, and preventive measures for mental health problems in adolescents, as seen from the increase in post-test results. Before education was given, 34.38% of students had good knowledge, 50% were in the sufficient category, and 15.62% were classified as lacking. After education, there was a significant increase, where 84.38% of students showed good knowledge and 15.62% were in the sufficient category. In addition, students also gain understanding and practical experience regarding mental health screening.

.Keywords : Mental Health, education, screening, teenagers

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan aspek krusial dalam proses pertumbuhan mereka, yang secara langsung memengaruhi kualitas hidup serta kesiapan dalam menghadapi tantangan kehidupan. Remaja berada pada fase yang rentan terhadap gangguan mental akibat berbagai perubahan fisik, psikologis, dan lingkungan yang dapat memicu fluktuasi emosi dan perilaku. Masa remaja sering kali diwarnai oleh tekanan dari lingkungan akademik, dinamika pergaulan, serta pencarian jati diri, yang berkontribusi pada meningkatnya risiko gangguan kesehatan jiwa. Dibandingkan kelompok usia lain, remaja menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Tren peningkatan gangguan mental di kalangan remaja menjadi perhatian serius, terutama di negara berkembang di mana stigma terhadap isu kesehatan jiwa masih menjadi penghambat utama dalam mengakses layanan yang dibutuhkan. Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2024), sekitar 20% remaja global mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai gangguan yang paling dominan.

Sementara itu, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengungkapkan bahwa lebih dari 18% remaja Indonesia berusia 15–19 tahun mengalami masalah kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi, yang berdampak pada kemampuan mereka menjalani aktivitas harian secara optimal. Data tambahan dari Kemenkes RI (2023) menyebutkan bahwa sekitar 12% remaja di Indonesia terdiagnosis mengalami gangguan kesehatan mental, dengan dominasi gangguan kecemasan dan depresi. Masalah kesehatan mental pada remaja dapat berdampak negatif terhadap performa akademik, interaksi sosial, serta pola perilaku mereka. Oleh karena itu, sekolah memiliki posisi strategis sebagai tempat awal dalam upaya deteksi dan penanganan gangguan mental pada remaja. Salah satu strategi yang bisa diterapkan adalah melalui edukasi serta pelaksanaan skrining kesehatan jiwa secara berkala di lingkungan sekolah untuk menumbuhkan pemahaman akan pentingnya menjaga kondisi mental yang sehat, sekaligus mengenali dan mengatasi gangguan sejak dini.

Pendidikan kesehatan mental di sekolah berperan penting dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian Stewart et al. (2020) yang menegaskan bahwa pelaksanaan skrining secara rutin mampu mendeteksi gangguan mental sejak awal, sehingga intervensi dapat segera diberikan sebelum masalah berkembang lebih lanjut. Di samping itu, pemberdayaan remaja dalam pengembangan program kesehatan mental sekolah juga menjadi langkah penting. Melibatkan siswa dalam kegiatan edukatif dan promotif yang menysasar teman sebaya akan

menciptakan lingkungan yang mendukung dan terbuka terhadap isu kesehatan jiwa. Bentuk pemberdayaan ini dapat berupa pelatihan untuk menjadi agen perubahan atau konselor sebaya, yang fokus pada pemberian edukasi dan dukungan emosional. Melalui pendekatan edukatif dan preventif seperti ini, diharapkan tercipta iklim sekolah yang inklusif dan suportif terhadap kesehatan mental remaja. Program ini juga memiliki potensi besar dalam mengurangi stigma, serta mendorong remaja untuk berani mencari bantuan saat mengalami gangguan kesehatan mental.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan remaja melalui edukasi dan skrining kesehatan dilakukan di SMK Kesehatan Bali Dewata pada bulan Februari 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 32 peserta yang merupakan siswa remaja. Dalam kegiatan ini, media yang digunakan meliputi LCD dan presentasi PowerPoint untuk menyampaikan materi, serta alat ukur Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) untuk keperluan skrining kesehatan mental.

Rangkaian kegiatan terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap awal, dilakukan koordinasi dengan kepala sekolah SMK Bali Dewata untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan mental yang ada, serta koordinasi dengan para guru guna menyusun teknis pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan terbagi ke dalam tiga sesi.

- a. Sesi pertama dimulai dengan pre-test yang berlangsung sekitar 15 menit. Kegiatan ini dilakukan dengan pengawasan guru dan tim pengabdian.
- b. Sesi kedua merupakan sesi edukasi berupa penyuluhan tentang kesehatan mental melalui metode ceramah. Siswa juga diperkenalkan dengan alat skrining kesehatan mental, diikuti dengan demonstrasi cara penggunaannya. Materi disampaikan menggunakan media PowerPoint, leaflet, dan alat ukur kesehatan mental.
- c. Sesi ketiga adalah post-test, di mana peserta diminta mengisi kuesioner yang sama seperti saat pre-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan mereka setelah diberikan edukasi.

3. Tahap Evaluasi

Tahapan ini dilakukan dalam bentuk sesi tanya jawab dengan para siswa untuk mengetahui pemahaman mereka serta memberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan atau pendapat terkait materi yang telah disampaikan.



Gambar 1. Edukasi terhadap mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan melakukan koordinasi bersama pihak SMK Kesehatan Bali Dewata untuk memperoleh izin pelaksanaan program. Dalam tahap ini, dilakukan pembahasan mengenai jumlah siswa yang akan menjadi peserta dalam edukasi atau penyuluhan mengenai kesehatan mental pada remaja. Selain itu, pada tahap ini juga dilakukan pemetaan awal terhadap karakteristik siswa, yang hasilnya disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil karakteristik siswa pada 32 siswa

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
16	18	56,25
17	14	43,75
18	0	0
Jenis kelamin		
Laki-laki	2	6,25
Perempuan	30	93,75

Berdasarkan pada Tabel 1, dari total 32 siswa yang menjadi peserta, mayoritas berada pada usia 16 tahun, yaitu sebesar 56,25%. Sementara itu, berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar peserta adalah perempuan, yakni sebanyak 30 orang atau sebesar 93,75%.

Tabel 2. Pengetahuan Siswa Terkait Screening Kesehatan Mental Remaja pada 32 siswa

Tingkat pengetahuan	Pre-test		Post-Test	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	11	34,38	27	84,38
Cukup	16	50	5	15,62
Kurang	5	15,62	0	0

Mengacu pada Tabel 2, diperoleh data bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 16 orang (50%). Namun setelah pelaksanaan edukasi, terjadi peningkatan signifikan, di mana sebanyak 27 siswa (84,38%) menunjukkan tingkat pengetahuan yang berada dalam kategori baik.

Tabel 3. Kesehatan Mental Remaja pada 32 siswa

Kesehatan Mental	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	27	84,38
Borderline	5	15,62
Abnormal	0	0

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa mayoritas kondisi kesehatan mental remaja berada dalam kategori normal, dengan persentase sebesar 84,38%. Penyuluhan mengenai kesehatan jiwa remaja merupakan salah satu langkah strategis untuk meningkatkan pengetahuan dan pola pikir, khususnya di kalangan remaja, mengenai isu-isu kesehatan jiwa yang dapat memengaruhi kondisi mental mereka secara keseluruhan (Endriyani, Martini, & Pastari, 2024). Saat ini, tren gangguan depresi semakin banyak ditemukan pada anak-anak dan remaja (Korcza, 2023). Namun, deteksi depresi pada remaja sering kali menjadi tantangan karena perubahan perilaku yang terjadi kerap kali berkaitan dengan perubahan hormonal dalam masa pertumbuhan, sehingga gejalanya sulit dibedakan. Selain itu, sebagian besar anak dengan depresi tidak mendapatkan akses yang memadai terhadap layanan perawatan yang tepat (Bharati, 2022).

Meskipun beberapa remaja telah mengetahui hasil skrining mereka melalui aplikasi digital, banyak di antaranya yang tetap enggan mencari bantuan profesional karena berada dalam masa transisi yang membingungkan. Studi kualitatif menunjukkan bahwa skrining depresi di lingkungan sekolah dinilai bermanfaat oleh masyarakat yang terlibat, namun agar program ini dapat terus berjalan secara mandiri, dibutuhkan edukasi tambahan dan peningkatan kapasitas bagi para pelaksana program di sekolah (Sekhar, 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kecemasan merupakan gangguan mental yang paling sering terjadi di kalangan remaja, terutama pada remaja perempuan (Alves, 2022). Kecemasan yang tidak ditangani pada masa remaja dapat berdampak jangka panjang sepanjang hidup, sehingga intervensi yang tepat dan spesifik sangat diperlukan. Salah satu bentuk intervensi yang efektif adalah skrining, karena dapat menjembatani kesenjangan antara kebutuhan remaja dan akses terhadap layanan kesehatan mental sejak dini (Woodrow, 2022).

Edukasi mengenai kesehatan jiwa merupakan bagian dari upaya peningkatan literasi dan pemahaman masyarakat terhadap gangguan mental dan strategi pencegahannya (Kurniawan & Sulistyarini, 2017; Abbafati et al., 2020). Pemberian pendidikan kesehatan jiwa kepada remaja terbukti dapat meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, yang berdampak positif terhadap pencegahan dan pengelolaan masalah kesehatan jiwa (Lestarina, 2018). Deteksi dini menjadi sangat penting karena memungkinkan individu mendapatkan penanganan secara cepat. Jika gangguan jiwa teridentifikasi lebih awal dan ditangani secara tepat, dampak fisik, mental, dan sosial yang mungkin ditanggung penderita dapat diminimalkan. Penanganan yang cepat juga membantu mempercepat proses pemulihan serta meningkatkan kemampuan individu untuk kembali bersosialisasi (Sari, 2021). Oleh karena itu, pelaksanaan edukasi dan skrining kesehatan jiwa pada remaja menjadi langkah nyata dalam

mendukung upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan mental, baik secara umum maupun khusus untuk remaja. Program ini juga berpotensi menjadi bagian dari layanan deteksi dini di fasilitas kesehatan masyarakat guna menangani berbagai gangguan jiwa yang banyak terjadi di lingkungan masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental. Selain itu, para siswa juga memperoleh pengalaman langsung dalam melakukan pemeriksaan skrining menggunakan instrumen SDQ untuk mendeteksi potensi gangguan kesehatan mental. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar pelaksanaan skrining dilakukan secara berkelanjutan di SMK Kesehatan Bali Dewata guna memantau kemungkinan munculnya gejala gangguan kesehatan mental, sehingga pihak guru dapat segera memberikan penanganan atau intervensi yang diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbafati, C., Abbas, K. M., Abbasi-Kangevari, M., Abd-Allah, F., Abdelalim, A., Abdollahi, M., Abdollahpour, I., Abegaz, K. H., Abolhassani, H., Aboyans, V., Abreu, L. G., Abrigo, M. R. M., Abualhasan, A., Abu-Raddad, L. J., Abushouk, A. I., Adabi, M., Adekanmbi, V., Adeoye, A. M., Adetokunboh, O. O., Amini, S. (2020). Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10258), 1204–1222. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9)
- Alves, F. F. (2022). The Prevalence of Adolescent Social Fears and Social Anxiety Disorder in School Contexts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19).doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph191>
- Bharati, D. K. (2022). Correlates of depression among school going adolescents in the urban area of Patna in eastern India . *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(5). doi:https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_125_21
- Endriyani, S., Martini, S., & Pastari, M.(2024). Edukasi dan skrining kesehatan jiwa remaja dengan aplikasi. *Madaniya*, 5(1), 192-198.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan survei kesehatan mental remaja Indonesia 2023. Kementerian Kesehatan RI.
- Korczak, D. J. (2023). Diagnosis and management of depression in adolescents. *CMAJ. Canadian Medical Association Journal* ,195(21), E739-E746.
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2017). Komunitas Sehat (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i22016.112-124>
- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.35718/pikat.v2i1.332>
- Riset Kesehatan Dasar(Riskesdas). 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013.Diakses: 2 Agustus 2018, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>.
- Sari, M. K. (2021). Pengaruh Pelatihan Deteksi Dini Dan Home Visit Pada Odgj Terhadap Performa *Jurnal Abdimas ITEKES Bali* |103

- Kader Kesehatan Jiwa. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 145–151. <https://doi.org/10.38165/jk.v12i2.258>
- Sekhar, D. L. (2023). A qualitative analysis of participant experiences with universal school-based depression screening. *Preventive Medicine Reports*, 31(1). doi:<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.102073>
- WHO. (2024). Global status report on mental health: Adolescent mental health. World Health Organization.
- Woodrow, N. F. (2022). Exploring the potential of a school-based online health and wellbeing screening. *BMC Public Health*, 22(1).doi:<https://doi.org/10.1186/s12889-022-12748-2>