



EFEKTIVITAS PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL MELALUI CERAMAH INTERAKTIF PADA SISWA KELAS XII SMA XAVERIUS PRINGSEWU

Dian Utama Pratiwi Putri*, Endang Budiati, Indrawan Yoesuf, Muhammad Al Farouq Arwadi,
Kristi Amelia

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Jl. ZA. Pagar Alam No.7, Gedong Meneng, Bandar Lampung,
Lampung 40115, Indonesia

*dian@umitra.ac.id

ABSTRAK

Tekanan akademik, sosial, dan perubahan emosional yang terjadi pada remaja meningkatkan risiko masalah kesehatan mental. Di SMA Xaverius Pringsewu, pengabdian ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa kelas XII tentang kesehatan mental. Ceramah interaktif selama sembilan puluh menit dan diskusi kelompok selama tiga puluh menit digunakan. Sebelum kegiatan dimulai, siswa menjalani tes pra-latihan untuk mengukur pemahaman awal mereka. Kemudian, setelah penyuluhan, siswa menjalani tes setelah penyuluhan untuk mengukur peningkatan pengetahuan mereka. 40 siswa mengikuti kegiatan ini, yang dilakukan dalam satu hari. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 59,5 menjadi 74,3. Siswa juga terlihat aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung. Temuan ini menunjukkan bahwa metode pendidikan yang melibatkan diskusi dan ceramah dapat secara efektif meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental. Agar siswa lebih menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini, program serupa harus diberikan secara teratur.

Kata kunci: ceramah; diskusi; kesehatan mental; pendidikan; remaja

EFFECTIVENESS OF MENTAL HEALTH COUNSELING THROUGH INTERACTIVE LECTURES FOR GRADE 12 STUDENTS OF SMA XAVERIUS PRINGSEWU

ABSTRACT

Academic, social, and emotional pressures experienced by adolescents increase the risk of mental health issues. At SMA Xaverius Pringsewu, this service was conducted to enhance the knowledge of twelfth-grade students about mental health. An interactive lecture lasting ninety minutes and a thirty-minute group discussion were used. Before the activity began, students underwent a pre-training test to measure their initial understanding. Then, after the counseling, students took a post-training test to measure their knowledge improvement. 40 students participated in this activity, which was conducted in one day. These findings indicate that educational methods involving discussions and lectures can effectively enhance students' understanding of mental health. So that students become more aware of the importance of maintaining mental health from an early age, similar programs should be provided regularly.

Keywords: discussion; education; lecture; mental health; teenagers

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam kehidupan manusia yang memengaruhi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial individu. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2022), individu dengan kesehatan mental yang baik mampu mengelola stres, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan risiko bunuh diri (Kementerian Kesehatan Republik

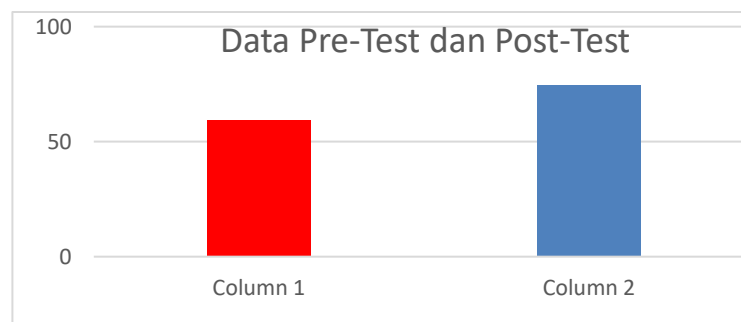
Indonesia, 2023). Di Indonesia, gangguan mental emosional pada remaja menunjukkan peningkatan signifikan. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi gangguan mental pada remaja usia 15–19 tahun naik dari 6,1% menjadi 9,8% (Kemenkes RI, 2023). Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, konflik keluarga, pengaruh media sosial, serta kurangnya dukungan sosial. Siswa kelas 12 merupakan kelompok usia yang rentan karena menghadapi berbagai tekanan, termasuk persiapan ujian akhir dan penentuan masa depan akademik. Banyak siswa yang belum memiliki pemahaman memadai tentang pentingnya untuk menjaga kesehatan mental. Oleh sebab itu, diperlukan intervensi pendidikan kesehatan mental yang mampu meningkatkan pemahaman mereka. Salah satu metode yang efektif dalam upaya untuk meningkatkan tingkat pemahaman siswa adalah ceramah interaktif, dengan menggunakan metode ini mendorong siswa untuk aktif dalam aktivitas pembelajaran, sehingga materi lebih mudah dipahami dan relevan dengan pengalaman yang telah dialui oleh para siswa.

METODE

Pengabdian pada masyarakat ini merupakan studi kuasi-eksperimental dengan desain pre-test post-test satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Pengabdian ini dilaksanakan selama satu hari pada Rabu, 03 Januari dihadiri oleh 40 siswa kelas 12 SMA Xaverius Pringsewu yang dipilih secara purposive. Kriteria inklusi mencakup siswa yang mengikuti seluruh rangkaian penyuluhan. Instrumen penyuluhan berupa kuesioner pilihan ganda sebanyak 10 butir dimana setiap butir bernilai 10 poin yang mencakup aspek definisi kesehatan mental, faktor risiko gangguan mental, teknik relaksasi, dan penanganan stres. Intervensi dilakukan dalam dua sesi, yaitu ceramah interaktif selama 90 menit dan dilanjutkan dengan diskusi kelompok selama 30 menit. Materi meliputi pengenalan kesehatan mental, jenis masalah kesehatan mental, teknik relaksasi, dan simulasi studi kasus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dengan tema “Kesehatan Mental pada Remaja” dilaksanakan di SMA Xaverius Pringsewu dan diikuti oleh 40 siswa kelas 12. Selama pelaksanaan, para peserta menunjukkan antusiasme dan keterlibatan yang positif dalam mengikuti promosi kesehatan. Dengan memperhatikan hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan siswa di uji dengan menggunakan *pre-test* dengan hasil nilai rata-rata 59,5 yang kemudian dilakukan *post-test* setelah dilakukannya ceramah dan diskusi interaktif menunjukkan peningkatan nilai rata-rata menjadi 74,3 yang menimbulkan perbedaan signifikan.



Gambar 1. Data Pre-

Test

Test dan Post-

Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukannya pemberian materi yang dimbangi dengan diskusi interaktif tentang betapa pentingnya kesehatan mental dan dilakukan pengujian ulang berupa *post-test* data data diatas telah menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang lebih besar dengan selisih sebesar 14.8%. Dari peningkatan tersebut membuktikan bahwa metode yang digunakan berupa ceramah dan diskusi interaktif selama 90 menit dan dilanjutkan dengan diskusi kelompok selama 30 menit, dengan materi pengenalan apa itu Kesehatan mental, jenis jenis Kesehatan mental, bagaimana tanda tanda gangguan Kesehatan mental, penyebab masalah Kesehatan mental dan tips menjaga Kesehatan mental. Temuan ini mendukung hasil studi oleh Indriani (2024) dan Hafidz et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan media digital dalam edukasi kesehatan mental meningkatkan efektivitas pembelajaran. Selain itu, pendekatan peer-education terbukti relevan untuk keberlanjutan program promosi kesehatan mental (Widodo & Astuti, 2023).

Sehingga kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang Kesehatan mental, sehingga siswa dapat lebih memperhatikan kondisi Kesehatan mentalnya dimasa depan



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan



Gambar 2. Pengisian Pre-Test



Gambar 3. Dokumentasi Bersama



Gambar 4. Anggota Penyuluhan

SIMPULAN

Ceramah interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental siswa SMA Xaverius Pringsewu. Peningkatan pengetahuan yang signifikan serta keterlibatan aktif siswa menunjukkan bahwa pendekatan ini layak diterapkan dalam program pendidikan kesehatan mental

di sekolah. Harapannya setelah dilaksanakannya kegiatan di SMA Xaverius Pringsewu dapat memberikan perubahan pada siswa agar dapat lebih menjaga kondisi kesehatan mental sehingga mereka dapat menggapai impian yang telah diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Barus, A., & Hasibuan, E. (2025). Peran guru BK dalam mengatasi ketidakstabilan emosional siswa di SMPN 12 Medan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Nusantara*, 7(1), 50–59. <https://jurnal.unimed.ac.id/index.php/jbkn/article/view/xxxx>
- Hafidz, F. A. H., Kharisma, A. P., & Lestari, Y. (2024). Pengembangan aplikasi edukasi kesehatan mental berbasis Android. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 8(3), 211–219. <https://j-ptiik.ub.ac.id/index.php/j-ptiik/article/view/xxxx>
- Indriani, F. (2024). Edukasi kesehatan mental remaja dengan media aplikasi Riliv dan leaflet. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 123–132. <https://ojs.unm.ac.id/jpkn/article/view/xxxx>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. BKKP Kemenkes RI.
- Nabila, S., & Yuliani, R. (2023). Diskusi kasus sebagai metode pembelajaran kesehatan mental. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 88–96. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpk/article/view/xxxx>
- Oktaviana, M., & Wimbari, S. (2022). Validitas dan reliabilitas Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 49(1), 12–21. <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/xxxx>
- Rahmah, T., & Pratama, D. (2023). Promosi kesehatan era digital: Tantangan dan strategi. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(3), 133–142. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpki/article/view/xxxx>
- Ramadhani, A., & Syahrul, F. (2024). Teknik relaksasi untuk kecemasan dan stres pada remaja: Kajian sistemik. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 5(1), 23–34. <https://jurnal.psikologi-unja.ac.id/index.php/jpk/article/view/xxxx>
- Safitri, K. A. S., & Widodo, I. P. (2024). Validitas SRQ-20 untuk skrining masalah kesehatan mental remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 55–64. <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/JKT/article/view/xxxx>
- Widodo, A., & Astuti, M. (2023). Efektivitas peer-education dalam promosi kesehatan mental remaja di sekolah menengah. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 45–52. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpki/article/view/xxxx>