

Edukasi Manajemen Stres untuk Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental Remaja di SMPN 19 Palu

Mohamad Fikriyanto H. Kilo^{1*}, Mayumi², Adama Maydinar Zaidah AS³,
Ragi Lintang Salwa Nadira⁴, Alfanda Jihan⁵

¹⁻⁵ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara

*Corresponding author: fikri@uwn.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental (*mental health*) merupakan aspek yang sangat krusial dalam kehidupan remaja, mengingat usia remaja yang penuh dengan tantangan perkembangan fisik, emosional, dan sosial. Masih tingginya angka kejadian kasus *mental health* pada remaja dianggap berhubungan dengan rendahnya pengetahuan remaja mengenai manajemen stres. *Health education* pada remaja diperlukan untuk menekan terjadinya masalah kesehatan mental penularan dikalangan remaja. Kegiatan ini bertujuan *untuk memberikan informasi yang membantu siswa mengenali gejala masalah mental health*. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu *Pre-Experimental Design* dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di sekolah SMP Negeri 19 Palu yang dilakukan pada tanggal 18 Juni 2025 dengan memberikan *health education* seperti pemberian materi melalui ceramah, diskusi. Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas VIII B dengan jumlah peserta yaitu 15 orang. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan melalui *pre-test* dan *post-test* dengan rata-rata skor mencapai 53%, yang mencerminkan bahwa *health education* yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan para siswa dalam memahami mental health. Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan ini yaitu memberikan dampak bagi para siswa SMP Negeri 19 Palu dalam meningkatkan pengetahuan tentang *mental health*.

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan; Stres; Pengetahuan; Remaja; Kesehatan Mental

Abstract

Mental health is a crucial aspect of adolescent life, given that adolescence is a period full of physical, emotional, and social developmental challenges. The high incidence of mental health issues among adolescents is believed to be linked to their limited knowledge about stress management. Health education for adolescents is essential to prevent the spread of mental health problems among this age group. This initiative aims to provide information that helps students recognize the symptoms of mental health issues. The method used in this community service activity is a Pre-Experimental Design with a One-Group Pretest-Posttest Design approach. This community service activity was conducted at SMP Negeri 19 Palu on June 18, 2025, by providing health education through lectures and discussions. The target of this activity was class VIII B students, with 15 participants. The evaluation results showed a significant improvement through pre-test and post-test with an average score of 53%, indicating that the health education conducted successfully enhanced students' knowledge in understanding mental health. The conclusion drawn from this activity is that it had a positive impact on students at SMP Negeri 19 Palu in improving their knowledge about mental health.

Keywords: Health Education; Stress; Knowledge; Adolescents; Mental Health

1. PENDAHULUAN

Mental health atau yang dikenal dengan kesehatan mental merupakan aspek yang sangat krusial dalam kehidupan remaja, mengingat usia remaja yang penuh dengan tantangan perkembangan fisik, emosional, dan sosial. Masalah kesehatan mental yang sering kali tidak terlihat secara langsung pada remaja dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup remaja, mengganggu prestasi akademik, serta memengaruhi hubungan sosial remaja. Data penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja yang kurang memahami dampak dari masalah kesehatan

mental, sehingga upaya preventif melalui edukasi dan penyuluhan menjadi sangat diperlukan (Widodo dalam Fitrah & Indriaty, J, 2025).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 menunjukkan 50% atau setengah dari semua kondisi kesehatan mental dimulai sebelum usia 14 tahun dan hingga satu dari lima remaja mengalami gangguan mental gangguan setiap tahun (WHO 2022). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2024 menunjukkan sekitar satu dari lima penduduk Indonesia mempunyai gangguan jiwa, yang berarti sekitar 20% penduduk mempunyai gangguan jiwa yang mendasarinya. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah kasus gangguan emosi dan mental sebanyak 4.444 kasus atau sebesar 6% dibandingkan dengan tahun 2013 dan 2018, mencapai angka 9,8%. Diperkirakan lebih dari 19 juta orang yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental afektif, sementara lebih dari 12 juta orang di atas usia yang sama menderita depresi (Rahayu et.al, 2024).

Pada usia remaja, seperti jenjang SMP ini, siswa rentan dengan konflik sosial, contohnya dengan teman sebaya, keluarga ataupun di lingkungannya, baik di sekolah ataupun lingkungan pergaulan sehingga menjadikan mereka kelompok yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis, termasuk stres. Stres pada remaja kerap kali muncul akibat berbagai tuntutan dan perubahan yang mereka alami, mulai dari tekanan akademik yang tinggi, konflik dalam hubungan sosial dengan teman sebaya, hingga permasalahan dalam lingkungan keluarga. Faktor-faktor tersebut dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan perilaku remaja apabila tidak ditangani dengan tepat (Ben-eli, 2020).

Kemampuan remaja dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan jiwa remaja khususnya manajemen stres. Pendidikan kesehatan adalah kegiatan untuk memberikan pengetahuan, sikap dan praktik masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan jiwa mereka sendiri (Rajianti, N., dan Merdekasari, A., 2019). Manajemen stres merupakan serangkaian strategi yang dapat membantu seseorang untuk memodifikasi berbagai perilaku yang berisiko terhadap kesehatan sehingga dapat memperbaiki kualitas hidup dan meningkatkan kesehatan, coping yang efektif, karena itu mengurangi konsekuensi-konsekuensi yang tidak sehat dari stres (Muhardiani et al. 2020).

Di lingkungan sekolah, khususnya di SMP Negeri 19 Palu, fenomena ini mulai terlihat nyata. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan para guru dan siswa diperoleh hasil sejumlah siswa menunjukkan gejala-gejala stres yang mengkhawatirkan, seperti mudah marah, menarik diri dari, dan mengalami gangguan tidur. Gejala-gejala tersebut mengindikasikan bahwa para siswa menghadapi tekanan emosional yang cukup berat, namun sayangnya belum memiliki pemahaman yang memadai tentang apa itu stres, bagaimana mengenalinya, serta cara-cara sehat untuk mengelolanya. Kurangnya literasi tentang manajemen stres di kalangan siswa menjadi tantangan tersendiri bagi sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilatarbelakangi oleh pentingnya menumbuhkan kesadaran dan pengetahuan siswa terkait manajemen stres, khususnya di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang secara psikologis berada dalam tahap pencarian identitas diri dan sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan sekitar. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan siswa di SMP Negeri 19 Palu tentang manajemen stres.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu *pre-experimental design* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Metode ini digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa penelitian eksperimen selalu dilakukan dengan memberikan perlakuan terhadap subyek penelitian kemudian melihat pengaruh dari perlakuan tersebut. Digunakan desain ini karena terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan, hasil

perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2021).

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di sekolah SMP Negeri 19 Palu yang dilakukan pada tanggal 18 Juni 2025. Materi mencakup pengertian stres, penyebab, dampak, dan strategi manajemen stres. Intervensi dilakukan dalam bentuk penyuluhan, diskusi, serta latihan teknik relaksasi napas dalam. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang dibagikan sebelum dan sesudah kegiatan. Media yang digunakan antara lain Satuan Acara Penyuluhan (SAP), LCD, slide presentasi yang ditampilkan saat penyuluhan dan kuesioner pretest dan posttest. Siswa-siswi yang mengikuti penyuluhan ini adalah siswa-siswi kelas VIII B yang berjumlah 15 orang. Kegiatan penyuluhan ini terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan uraian sebagai berikut:

a) **Persiapan**

Pada tahap ini tim melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, melakukan observasi awal kepada para siswa dan melakukan persiapan menyusun materi penyuluhan.

b) **Pelaksanaan**

Pada tahap pelaksanaan kegiatan terlebih dahuluawali dengan acara pembukaan kegiatan, melakukan *pre-test* dan pembagian Leaflet, kemudian penyampaian materi dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, setelah sesi diskusi selesai tim akan melakukan *post-test* untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa.

c) **Evaluasi**

Pada tahap ini tim akan melakukan evaluasi dengan cara menganalisis *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur efektivitas penyuluhan. Kemudian tim akan melakukan penyusunan laporan dan memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah.

Metode ini diharapkan dapat memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran serta pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, sekaligus menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung dan inklusif terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Edukasi ini untuk siswa kelas VIII B yang ada di SMP Negeri 19 Palu yang dilakukan dengan metode ceramah, percakapan, dan sesi tanya jawab. Edukasi dilaksanakan pada Rabu, 18 Juni 2025. Siswa yang ada di kelas VIII B 3 mengikuti edukasi ini sebanyak 15 responden. Siswa dengan sangat antusias mengikuti edukasi tentang manajemen stres yang dilakukan di ruang kelas SMP Negeri 19 Palu. Tabel 1 menampilkan distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	100%
Perempuan	0	0%
Umur		
13 Tahun	2	13,3%
14 Tahun	10	66,6%
15 Tahun	3	20,1%
Total	15	100%

Sumber: Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel 1 dari hasil pengkajian yang kami lakukan didapatkan hasil bahwa keseluruhan responden berjenis kelamin dengan frekuensi 15 (100%), sedangkan sebagian besar responden berusia 14 tahun dengan frekuensi 10 (100%) dan sebagian kecil responden berusia 13 tahun dengan frekuensi 2 (13,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang *Mental Health* Sebelum Dilakukan *Health Education* di SMP Negeri 19 Palu

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	6	40,1 %
Cukup	5	33,3 %
Baik	4	26,6 %

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 dari hasil pengkajian yang kami lakukan sebelum dilakukan *health education* tentang manajemen stres didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori kurang yaitu sebanyak 6 (40,1%) dan sebagian kecil responden memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik yaitu sebanyak 4 (26,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang *Mental Health* Setelah Dilakukan *Health Education* di SMP Negeri 19 Palu

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	0	0 %
Cukup	7	46,6 %
Baik	8	53,4 %

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3 dari hasil pengkajian yang kami lakukan setelah dilakukan *health education* tentang manajemen stres didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik yaitu sebanyak 8 (53,4%) dan sebagian kecil responden memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori cukup yaitu sebanyak 7 (46,6%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada 15 siswa di SMP Negeri 19 Palu sebelum dilakukan *health education* tentang manajemen stres didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori kurang yaitu sebanyak 6 (40,1%) dan sebagian kecil responden memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik yaitu sebanyak 4 (26,6%).

Peneliti berasumsi kurangnya pengetahuan responden disebabkan kurangnya paparan informasi yang diperoleh responden tentang manajemen stres maka berdampak pada pengetahuan siswa tentang *mental health*. Hal ini dapat dilihat dari siswa yang memilih pilihan jawaban salah dalam kuesioner tentang pengertian, penyebab, dampak, dan strategi manajemen stres. Pengetahuan dapat diperoleh dari paparan informasi yang didapatkan oleh responden baik secara langsung melalui pengalaman pribadi maupun tidak langsung atau melalui media.

Asumsi peneliti di dukung oleh teori Santrock (2003) dalam Kilo (2021) proses pembentukan pengetahuan dimulai saat seseorang menerima informasi dan ditangkap melalui proses persepsi kemudian disimpan dan ditampilkan kembali melalui ingatan. Remaja menyesuaikan diri dengan informasi yang diperolehnya. Teori Notoatmodjo (2007) dalam Kilo (2021), menyatakan bahwa media Informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Semakin sering seseorang memiliki sumber informasi yang lebih banyak akan memiliki pengetahuan yang luas pula. Salah satu sumber informasi yang berperan penting bagi

pengetahuan seseorang adalah pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Fatoni *et al.*, (2024) yang menjelaskan bahwa program edukasi tentang pengelolaan stres dan emosi yang berhasil meningkatkan keterampilan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola stres serta emosi mereka dengan cara yang lebih efektif.

Berdasarkan hasil pengajian yang dilakukan pada 15 siswa di SMP Negeri 19 Palu setelah dilakukan *health education* tentang manajemen stres didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik yaitu sebanyak 6 (40,1%) dan sebagian kecil responden memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik yaitu sebanyak 4 (26,6%).

Asumsi peneliti setelah diberikan *health education* tentang manajemen stres tingkat pengetahuan siswa meningkat *tentang mental health*. Meningkatnya tingkat pengetahuan siswa dipengaruhi oleh edukasi kesehatan yang diberikan. Hal ini dibuktikan dengan selama kegiatan edukasi berlangsung, para siswa menunjukkan tingkat kepuasan dan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti dan menerima materi *health education* tentang manajemen stres ini. Hal lainnya yaitu para siswa tertarik terhadap isi pesan, gambar dan video yang mampu menarik perhatian para siswa. Dengan peningkatan pengetahuan ini tentu dapat memberikan dampak positif bagi para siswa agar lebih memperhatikan dan menjaga kesehatan mentalnya.

Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kamila, (2025) menyatakan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan mental dapat memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dengan peningkatan sebesar 30%, yang mencerminkan keberhasilan dalam menyampaikan informasi melalui pendekatan interaktif. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Salakory *et al.*, (2024) menyatakan bahwa Sosialisasi mengenai kesehatan mental terbukti efektif dan memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa, dengan hasil yang sangat efektif. Kegiatan ini juga tidak hanya berdampak pada pengetahuan baru yang dimiliki siswa, akan tetapi siswa juga mulai menerapkan dalam kehidupan sehari-hari dalam mengatasi stres dan pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan ini menunjukkan bahwa *health education* atau kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini memberikan dampak bagi para siswa SMP Negeri 19 Palu dalam meningkatkan pengetahuan tentang *mental health*. Hasil peningkatan menunjukkan rata-rata skor mencapai 53%, yang mencerminkan bahwa edukasi yang dilakukan berhasil menambah pengetahuan para siswa. Antusiasme para siswa selama kegiatan juga menjadi indikator bahwa kesehatan mental itu sangat penting bagi siswa. Selain itu para siswa menjadi lebih terbuka dalam membicarakan kesehatan mental yang dulu mereka anggap tabu untuk didiskusikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Widya Nusantara yang telah memberikan dukungan dan pendanaan dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SMP Negeri 19 Palu yang telah memberikan dukungan, kesempatan dan memfasilitasi kegiatan ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ben-eli, M. (2020). *Module 1 : Understanding Systems*. Foundation Intras.
- Fatoni., Nurhajarurahmah, St, Z., , Musawira., Sa'diyah, J., Nasir, N. (2024). *Program edukasi pengelolaan stress dan emosi bagi siswa*. 1(1), 33–40.

- Fitrah, & Indriaty, J. (2025). Penyuluhan manajemen kesehatan mental dalam mengelola stres pada siswa SMA Al Huda Jakarta. *Jurnal Abdi Nusa*, 5(2), 162–167. <https://doi.org/10.52005/abdinusa.v5i2.587>
- Kamila, L. (2025). Penyuluhan kesehatan terkait Kesehatan mental pada remaja di SMK Kesehatan Surya Global Cimahi, Jawa Barat: *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (Jamsi)*, Vol. 5, Pp. 287–294, Jan. 2025.
- Kilo, M.F.H., Yusuf, N.R., dan Katili, A. (2021) Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media video animasi terhadap terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang HIV/AIDS di MAN 2 Kabupaten Gorontalo. *Skripsi*, Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo.
- Muhardiani, S., Nata, B., Setiawan, R., dan Arrofiqi, F. (2020) Rancang bangun electrocardiography, galvanic skin response dan skin temperature untuk mendeteksi stres pada Manusia: *Jurnal Teknik ITS*, vol.9, no.1,2020, doi:10.12962/j23373539.v9i1.51461
- Rahayu, R. P., Masduki, M., Dakwah, F., Syarif, U. I. N., & Jakarta, H. (2024). Upaya Promotif dan Preventif Kesehatan Mental Mahasiswa di PIK-R Syahid UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Tabsyir: Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora*, 5(1), 104–112. <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i1.808>.
- Rajianti, N., dan Merdekasari, A. (2019). Pelatihan dzikir untuk menurunkan stres akademik siswa: *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*. Vol. 3, Aug. 2019.
- Salakory, H. S. M., Matulessy, F. S., & Tauran, R. (2024). Upaya promotif dalam mengatasi masalah kesehatan mental pada siswa SMA Negeri 26 Maluku Tengah. *JURNAL ALTIFANI: Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(6), 487–496. <https://doi.org/10.59395/altifani.v4i6.574>.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Alfabeta, Bandung.
- WHO. (2022). *Mental health*. World Health Organization Regional Office for Europe. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.