

Edukasi Dampak Gangguan Kesehatan Mental Terhadap Motivasi Dan Semangat Belajar Siswa

Helmy Syakh Alam¹, Eka Grana Aristyana Dewi², Arjuna Bagus Alhazi³, Ni Luh Putu Ayu Minarti⁴, Ni Made Adintya Parijata⁵, Rizka Khilda Khoirin⁶

^{1,2,3,4,5,6}Primakara University, Indonesia

E-mail: helmy@primakara.ac.id¹ aris@primakara.ac.id² arjunabagus889@gmail.com³
iyuayu097@gmail.com⁴ adintyaparijata@gmail.com⁵ riskakhilda876@gmail.com⁶

Article History:

Received: 29 April 2026

Revised: 08 Mei 2026

Accepted: 11 Mei 2026

Keywords: SDGs3,
Kesehatan Mental, Edukasi
Kesehatan Mental

Abstract: Kesehatan mental remaja menjadi isu penting dalam pembangunan sumber daya manusia, terutama sejalan dengan tujuan Sustainable Development Goals (SDGs) 3, yaitu kehidupan sehat dan kesejahteraan yang baik. Remaja sering menghadapi berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, pergaulan sosial, serta pengaruh media digital yang dapat memicu stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Kurangnya pemahaman mengenai kesehatan mental juga menyebabkan remaja sulit mengenali dan mengelola kondisi emosional mereka. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SMPN 2 KUTA UTARA mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta cara mengelola emosi secara positif. Metode pengabdian yang digunakan adalah sosialisasi dan edukasi melalui cara ekspositori dan partisipatif yang melibatkan enam puluh orang siswa kelas 7, serta kegiatan pembuatan pohon harapan digunakan sebagai bentuk evaluasi reflektif untuk mengetahui pemahaman, harapan, serta perubahan sikap peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi ini mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai pentingnya kesehatan mental. Dengan demikian, siswa yang sebelumnya cenderung tertutup kini menjadi lebih terbuka dan berani menyampaikan isi hati. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kesehatan mental pada diri mereka serta mendukung tercapainya tujuan Sustainable Development Goals (SDGs) 3 dalam mewujudkan kehidupan yang sehat dan sejahtera.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah keadaan yang meliputi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial, yang memungkinkan individu untuk berfungsi dengan baik dalam aktivitas sehari-hari. *World Health Organization* (WHO) mendeskripsikan kesehatan mental sebagai suatu kondisi kesejahteraan secara mana produktif, seseorang dapat menyadari kemampuannya, menghadapi stres sehari-hari dalam kehidupan, bekerja dan berkontribusi dalam komunitas. Pengertian ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental tidak sekadar berarti bebas dari gangguan mental, melainkan juga mencakup kemampuan seseorang untuk menjalani hidup dengan sebaik-baiknya. Orang yang sehat mental dapat berfungsi secara optimal dalam berbagai peran sosial, pribadi, dan profesional (*Kesehatan Mental*, 2024).

Kesehatan mental telah menjadi bagian inti terdalam dari diri manusia sebagai individu yang merdeka dan berdaulat atas kehendak hidup terdiri dari beberapa komponen antara lain kemampuan menerima diri secara positif, pengendalian emosi yang seimbang, serta kemampuan berpikir rasional dan realistis dalam menghadapi masalah (Bacchi et al., 2024). Namun, pada konteks siswa komponen tersebut sering kali tidak berkembang optimal karena permasalahan kesehatan mental siswa kerap tidak terdeteksi karena kurangnya pencatatan yang sistematis. Padahal, edukasi kesehatan mental akan lebih efektif jika didukung oleh sistem pelaporan dan pemantauan kondisi siswa yang terintegrasi secara digital, sehingga guru BK memiliki data yang akurat untuk memberikan penanganan yang tepat (Yanti 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 maupun lingkungan pergaulan (Ben-eli., 2020). Sesuai dengan perkembangan kognitifnya siswa yang cenderung menyenangkan diri sendiri maka emosi yang umum pada masa siswa awal ini adalah marah, takut, cemburu, ingin tahu, gembira, sedih, dan kasih sayang (Anshory et al., 2016). Sehingga siswa-siswi mulai memiliki perasaan cemas dan berhadapan dengan pemikiran mereka sendiri yang dimana kesehatan mental menjadi taruhannya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif yang menekankan keterlibatan aktif siswa-siswi sebagai sasaran kegiatan, sehingga peserta dapat berperan langsung dalam pelaksanaan kegiatan (Alam et al., 2024). Melalui sosialisasi dan edukasi yang dirancang dengan suasana interaktif, mahasiswa ikut berperan penting dalam membangun atmosfer yang kondusif sehingga siswa-siswi memperoleh keberanian untuk mengungkapkan kesulitan maupun kecemasan yang dialami. Proses sosialisasi dilakukan dengan untuk mengembangkan sikap empati siswa-siswi, metode edukasi yang digunakan sangat bervariasi yang diantaranya dapat melalui media games, bahkan interactive storytelling, *sharing session*, *games* serta penyampaian materi edukatif yang dirancang untuk menstimulasi keterbukaan dan empati (Sumiati et al., 2021). Beberapa dari mereka menyampaikan bahwa adanya indikasi gangguan kesehatan mental adalah akibat dari perundungan (*bullying*) yang dilakukan oleh oknum siswa-siswi yang ingin mendominasi dengan menimbulkan rasa takut tanpa memikirkan resiko kesehatan mental yang akan dihadapi korban. Kegiatan sosialisasi atau edukasi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta terhadap suatu materi yang diberikan (Dewi & Putri, 2022).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menerapkan pendekatan *Design Thinking* yang meliputi lima tahapan utama, yaitu *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test*, dengan tujuan menghasilkan solusi yang inovatif serta sesuai dengan kebutuhan pengguna dalam proses pembelajaran (Alam et al., 2025). Pendekatan ini digunakan sebagai landasan dalam merancang serta melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan mental kepada siswa.

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

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK), untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa terkait pemahaman kesehatan mental. Selain itu, dilakukan penyusunan materi edukasi yang meliputi konsep dasar kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis, serta dampak gangguan mental terhadap motivasi dan semangat belajar siswa. Pada tahap ini juga dipersiapkan instrumen yang akan digunakan, seperti lembar tes DASS-21 serta media pembelajaran yang mendukung pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui beberapa kegiatan, yaitu penyampaian materi, sharing session, serta sesi tanya jawab. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode pembelajaran ekspositori dan partisipatif. Metode ekspositori menitikberatkan pada penyampaian materi secara langsung dan sistematis oleh pemateri (Mustapa et al., 2021), sedangkan metode partisipatif menekankan keterlibatan aktif siswa melalui diskusi, interaksi, serta pengalaman langsung dalam proses pembelajaran (Siregar et al., 2020).

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan sharing session yang dipadukan dengan permainan (games) untuk menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif dan mendorong keterbukaan siswa. Pada tahap ini, siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, pendapat, maupun permasalahan yang mereka hadapi terkait kesehatan mental. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab guna memperdalam pemahaman siswa terhadap materi yang telah diberikan.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan serta tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Evaluasi dilakukan secara deskriptif dengan menganalisis data yang diperoleh selama kegiatan berlangsung, baik melalui observasi terhadap partisipasi siswa maupun hasil pengukuran menggunakan instrumen.

Pengukuran kondisi psikologis siswa dilakukan menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scales 21* (DASS-21) yang digunakan untuk mengidentifikasi tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Instrumen ini telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam

mengukur kondisi emosional individu secara non-diagnostik (Lyrakos et al., 2011). Selain itu, tingkat pemahaman siswa juga dinilai melalui keaktifan dalam diskusi, kemampuan dalam menjawab pertanyaan, serta keterlibatan selama kegiatan *sharing session* dan *games*.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Pemaparan Materi

Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan mental oleh mahasiswa Primakara di SMP Negeri 2 Kuta Utara menunjukkan hasil yang positif, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Secara kuantitatif, pengukuran dilakukan menggunakan instrumen tes indikasi kesehatan mental DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang diberikan kepada 60 siswa untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi psikologis siswa yang meliputi aspek depresi, kecemasan, dan stres. Instrumen DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale*) merupakan salah satu alat skrining yang umum digunakan untuk mengidentifikasi kondisi emosional individu secara non-diagnostik serta memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur ketiga aspek tersebut (Pezirkianidis et al., 2018).

Tabel 1. Hasil Tes DASS-21 Siswa-Siswi SMP Negeri 2 Kuta Utara

Kondisi	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Kecemasan	18,3%	30%	20%	15%	16,7%
Stress	56,7%	20%	15%	3,3%	5%
Depresi	80%	5%	10%	1,7%	3,3%

Hasil test tersebut dilakukan sebelum kegiatan edukasi kesehatan mental dimulai, yang dimana menunjukkan sebagian besar siswa berada pada kondisi normal, terdapat kecenderungan yang cukup signifikan pada aspek kecemasan, dimana sebagian siswa berada pada kategori ringan hingga sangat berat. Hal ini mengindikasikan adanya kebutuhan akan edukasi dan pendampingan terkait kesehatan mental pada siswa.

Selain hasil kuantitatif, secara kualitatif siswa juga menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi dalam kegiatan. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa dalam sesi diskusi, *sharing session*,

serta keterlibatan dalam berbagai aktivitas interaktif yang diselenggarakan selama kegiatan berlangsung.

Temuan dari hasil tes indikasi kesehatan mental menunjukkan bahwa aspek kecemasan memiliki tingkat kecenderungan yang lebih tinggi dibandingkan dengan aspek depresi dan stres. Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa lebih rentan mengalami tekanan psikologis dalam bentuk kekhawatiran, ketegangan, serta rasa takut terhadap situasi tertentu, baik yang berkaitan dengan lingkungan akademik maupun sosial. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk tekanan psikologis yang dominan dialami siswa, terutama dalam menghadapi tuntutan belajar dan lingkungan sekolah (Rizki et al., 2025).



Gambar 2. Pengisian Pohon Harapan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi tersebut antara lain tuntutan akademik, tekanan dari lingkungan pergaulan, serta adanya pengalaman perundungan yang masih ditemukan pada beberapa siswa. Hal ini diperkuat oleh hasil observasi selama kegiatan berlangsung, dimana beberapa siswa secara terbuka mengungkapkan pengalaman terkait tekanan emosional, kecemasan, serta kesulitan dalam mengelola perasaan mereka dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Sesi GEMAR

Penggunaan metode pembelajaran ekspositori dan partisipatif dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa. Pendekatan partisipatif yang dikombinasikan dengan diskusi, *sharing session*, serta permainan interaktif seperti GEMAR (Genggam Mimpi dan Refleksi) dan “Terima Kasih Aku!” mampu menciptakan suasana yang kondusif dan aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang bersifat interaktif dan reflektif dapat membantu meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) siswa terhadap kondisi emosional mereka.

Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak positif bagi pihak sekolah, khususnya dalam mendukung program bimbingan konseling. Guru BK menyatakan bahwa kegiatan edukasi kesehatan mental seperti ini sangat diperlukan untuk membantu siswa dalam mengidentifikasi dan mengkomunikasikan permasalahan yang mereka hadapi, sehingga dapat dilakukan penanganan yang lebih tepat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa memahami kondisi psikologisnya, mengelola emosi, serta memberikan dukungan preventif terhadap munculnya masalah mental (Nisaa & Silawati, 2023).

Tabel 2. Hasil Post-Test Siswa-Siswi SMP Negeri 2 Kuta Utara

Pertanyaan	Persentase	Kategori
Siswa mengetahui definisi dari kesehatan mental	83,9%	Sangat baik
Siswa mengetahui manfaat menjaga kesehatan mental	95,2%	Sangat baik
Siswa mengetahui hal-hal yang dapat menyebabkan Kesehatan mental terganggu	96,8%	Sangat baik
Siswa mampu mengidentifikasi adanya indikasi gangguan Kesehatan mental	100%	Sangat baik
Siswa memahami dampak dari kesehatan mental pada diri sendiri	100%	Sangat baik
Siswa mengetahui cara menjaga kesehatan mentalnya sendiri	100%	Sangat baik
Siswa dapat memahami kesimpulan dari materi edukasi	100%	Sangat baik

Hasil tes ini didapatkan setelah penyampaian materi edukasi mengenai kesehatan mental dengan tujuan untuk mengukur efektivitas pemahaman materi. Hasil tes menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa berada pada kategori sangat baik, dengan persentase capaian keberhasilan 83,9% hingga 100%. Secara rinci siswa telah mengetahui definisi dari kesehatan mental, mengetahui manfaat menjaga kesehatan mental, mengidentifikasi adanya indikasi gangguan kesehatan mental hingga berhasil menyimpulkan materi yang disampaikan.

Pencapaian ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan setelah edukasi diberikan. Interval kategori yang digunakan untuk menjadi tolak ukur keberhasilan pada edukasi ini adalah:

<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>
80% - 100%	Sangat baik
60% - 79,99%	Baik
40% - 59,99%	Cukup
20% - 39,99%	Kurang
0% - 19,99%	Sangat kurang

Dengan menggunakan interval tersebut sebagai dasar pengukur keberhasilan, hasil evaluasi menegaskan bahwa siswa memahami materi edukasi dengan sangat baik. Hal ini mengindikasikan bahwa materi edukasi yang disampaikan efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa menjaga kesehatan mental baik dari aspek pengetahuan konseptual maupun keterampilan praktis dalam menjaga kesehatan mental individu dan lingkungan sekitar (Melina & Herbawani, 2022).

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya keterbatasan waktu pelaksanaan yang menyebabkan penyampaian materi belum dapat dilakukan secara maksimal, serta masih adanya siswa yang belum sepenuhnya terbuka dalam mengungkapkan kondisi emosional mereka. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan yang bersifat berkelanjutan serta kolaborasi yang lebih intensif antara pihak sekolah dan mahasiswa untuk meningkatkan efektivitas program edukasi kesehatan mental di masa mendatang.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang diberikan kepada siswa di SMPN 2 Kuta Utara terbukti mampu meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta memahami cara-cara sederhana dalam mengelola stres dan emosi secara positif. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini dapat menjadi salah satu upaya preventif dalam mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis remaja. Untuk keberlanjutan, disarankan agar pihak sekolah mengintegrasikan edukasi kesehatan mental secara kedalam kegiatan rutin, serta memperkuat peran guru BK melalui sistem pemantauan digital yang dapat diakses siswa melalui *QR barcode* curhatan siswa yang disediakan di area publik sekolah. Dengan demikian, upaya ini tidak hanya mendukung kesejahteraan siswa tetapi juga berkontribusi pada pencapaian tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) 3, yaitu kehidupan sehat dan sejahtera.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMP Negeri 2 Kuta Utara, khususnya kepada Bapak/Ibu Kepala Sekolah, para guru, serta seluruh siswa atas dukungan, kerja sama, antusiasme, dan partisipasi aktif yang telah diberikan selama pelaksanaan program ini. Kontribusi serta keterlibatan seluruh pihak menjadi bagian penting dalam menunjang kelancaran dan keberhasilan program ini.

DAFTAR REFERENSI

- Alam, H. S., Putra, A. A. G. A. M., Sutrisna, I. K. G., Cahyadi, I. K. D., & Saputra, I. K. A. (2025). Implementasi MIRO sebagai Alat Pembelajaran Interaktif bagi Guru-Guru SMAK Thomas Aquino dengan Pendekatan Design Thinking. *BERDAYA: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 271 - 282.
- Alam, H. S., Putra, A. A. G. A. M., Wacika, G. K. C. D., Satya, P., & Diego, B. (2024). Penataan fasilitas kebersihan sebagai upaya mendukung pariwisata berkelanjutan di Pantai Padang Galak. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol 5 No 2 (2025): Juli 2025
- Alisalman, M. 2022. Pembelajaran Partisipatif Sebagai Metode dalam Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*. 6, 1 (Mar. 2022), 66–77.
- Anshory, I., Yayuk, E., & Worowirastri, D. (2016). Tahapan dan karakteristik perkembangan belajar siswa sekolah dasar (upaya pemaknaan development task). In *The Progressive and Fun Education Seminar* (pp. 383-89).
- Bacchi, N., Bertoncini, T., Raffort, C., Braun, A., Masson, D., & Evrard, R. (2024). The Effects of Participation in Hearing Voices Groups on Components of Mental Health Recovery: an Exploratory Comparative Study. *Psychosis*, 16(3), 250–260.
- Ben-eli, M. (2020). Module 1: Understanding Systems. *Foundation Intrins*.
- Dewi, E. G. A., & Putri, I. G. A. P. D. (2021). Pelatihan Pengelolaan Kelas Daring Berbasis Aplikasi Google Classroom dan Edpuzzle di SMP PGRI 5 Denpasar Bali. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 2(2), 203–210.
- Melina SA, Herbawani CK. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19 : Tinjauan Literatur. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA* [Online]. 2022 Aug;21(4):286-291.
- Mustapa T, Sitti Nurmadia, & Sarita Purnama B. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa melalui Penerapan Model Ekspositori pada Pembelajaran PPKn di Kelas V SD Negeri 019 Manding . *Jurnal Ilmiah Tarbiyah Umat*, 11(2), 52–59.
- Ni Made Nadila Firda Yanti, A.A. Istri Ita Paramitha, & Eka Grana Aristyana Dewi. (2024). Rancang Bangun Sistem Informasi Bimbingan Konseling pada SMA Negeri 1 Baturiti dengan Metode Waterfall. *KARMAPATI (Kumpulan Artikel Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika)*, 13(3), 117–128.
- Nisaa, R. U. D., & Silawati, N. K. (2025). Peran BK Pribadi Sosial Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Daiwi Widya*, 11(2), 67-82.
- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., ... & Judijanto, L. (2024). Kesehatan Mental. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Lakioti, A., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2018). Psychometric Properties of the Depression, Anxiety, Stress Scales-21 (DASS-21) in a Greek Sample. *Psychology*, 9, 2933-2950.
- Rizki, B., Triana, N., & Haniyah, S. (2025). Gambaran Kecemasan Akademik Siswa SMK Mulya Husada Purwokerto. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9.B), 20-26.
- Sumiati, N. K., & Tirtayani, L. A. (2021). Pemanfaatan buku cerita bergambar digital berbasis audio visual terhadap stimulasi kemampuan empati anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 9(2), 220-230.