Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat
p-ISSN: 2797-9407, e-ISSN: 2797-9423
Volume 6, nomor 4, 2026, hal. 2853-2862
Doi: https://doi.org/10.53299/ba-jpm.v6i4.5510

Pengaruh Sosialisasi Kesehatan Mental terhadap Pengetahuan Murid Kelas IX Pondok Pesantren SMP Muhammadiyah 5 Samarinda

Alika[1]*, Ega Pramudyta Kumala[2], Faiz Khamdan[3], Ghefira Maulidnada Ilmi Qalbi[4], Iis Julaeha[5], Kinayah Fitria Utami[6], Rismayanty Pakpahan[7], Santia Amuna[8], Sudarman[9], Agus Toto Suriyanto[10]

[1]Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Universitas Mulawarman, Indonesia
[2]Pendidikan Biologi, Universitas Mulawarman, Indonesia
[3]Pendidikan Komputer, Universitas Mulawarman, Indonesia
[4]Bimbingan dan Konseling, Universitas Mulawarman, Indonesia
[5]Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Mulawarman, Indonesia
[6]Pendidikan Matematika, Universitas Mulawarman, Indonesia
[7]Pendidikan Ekonomi, Universitas Mulawarman, Indonesia
[8]Pendidikan Geografi, Universitas Mulawarman, Indonesia
[9]Pendidikan Ekonomi, Universitas Mulawarman, Indonesia
[10]SMP Muhammadiyah 5, Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

*Corresponding Author: alikaalikk72@gmail.com
Dikirim: 14-09-2026; Direvisi: 02-11-2026; Diterima: 04-11-2026

Abstrak: Masa remaja, periode peralihan dari anak-anak ke dewasa, rentan terhadap tekanan sosial dan berbagai masalah kesehatan mental, tuntutan akademik, dan minimnya pemahaman tentang cara menjaga kesehatan psikologis. Di Indonesia, ada peningkatan signifikan pada jumlah remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental dan emosional namun kesadaran untuk mencari bantuan profesional masih rendah. Kondisi ini mendorong perlunya upaya edukatif untuk meningkatkan pemahaman dan persepsi remaja mengenai kesehatan mental sejak dini, khususnya di lingkungan sekolah berasrama seperti pondok pesantren. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menentukan bagaimana sosialisasi kesehatan mental mempengaruhi pengetahuan dan sikap siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Samarinda. Kegiatan dilaksanakan dengan *quasi-experimental* design *one group pretest-posttest*, melalui metode ceramah diskusi, dan *workshop* interaktif partisipatif. Pengukuran dilakukan dengan instrumen yang sama pada tahap *pretest* dan *posttest*, kemudian dianalisis menggunakan uji *Paired Samples t-test* dan N-Gain. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan skor pengetahuan yang signifikan pada kelompok putra (dari 11,68 menjadi 16,75; p = 0,000) maupun kelompok putri (dari 11,90 menjadi 16,84; p = 0,000), dengan nilai N-Gain sedang untuk kedua kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sosialisasi kesehatan mental efektif meningkatkan pengetahuan siswa, meskipun perlu ditindaklanjuti dengan program berkelanjutan agar perubahan sikap dan perilaku dapat lebih optimal. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal kolaborasi sekolah dan guru bimbingan konseling dalam membangun budaya peduli kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

Kata Kunci: kesehatan mental; pengetahuan; remaja; sikap; sosialisasi.

Abstract: Adolescence, the transition period from childhood to adulthood, is vulnerable to social pressures and various mental health problems, academic demands, and a lack of understanding of how to maintain psychological health. In Indonesia, there is a significant increase in the number of adolescents experiencing mental and emotional health disorders, yet awareness to seek professional help is still low. This condition encourages the need for educational efforts to improve adolescents' understanding and perception of mental health from an early age, especially in boarding school environments such as Islamic boarding

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

schools. This community service activity aims to determine how mental health socialization influences the knowledge and attitudes of ninth-grade students at SMP Muhammadiyah 5 Samarinda. The activity was carried out using a quasi-experimental one-group pretest-posttest design, through lectures, discussions, and participatory interactive workshops. Measurements were done using the same instruments at the pretest and posttest stages, then analyzed using Paired Samples t-test and N-Gain. The results showed a significant increase in knowledge scores for both boys (from 11,68 to 16,75; p = 0,000) and girls (from 11,90 to 16,84; p = 0,000), with a medium N-Gain value for both groups. The study results indicate that mental health awareness activities effectively improve students' knowledge, although they need to be followed up with ongoing programs to optimize changes in attitudes and behavior. This activity is expected to be a first step in school and guidance counselor collaboration in building a culture of mental health care in the educational environment.

Keywords: adolescents; attitudes; awareness campaigns; knowledge; mental health.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dengan tantangan tersendiri, mereka dianggap lebih mapan daripada masa kanak-kanak, tetapi masih belum sepenuhnya dapat bertanggung jawab (Aisyaroh & Ediyono, 2023). Angka depresi 6,2% ditemukan pada remaja berusia 15 hingga 24 tahun, yang dapat memicu perilaku menyakiti diri hingga bunuh diri (Sinay dkk., 2024). Meningkatnya permasalahan kesehatan mental di kalangan remaja disebabkan oleh tekanan sosial, tuntutan akademik, serta minimnya pemahaman tentang cara menjaga kesehatan psikologis (Yuliana dkk., 2026). Ada peningkatan signifikan dari 6,1% menjadi 9,8% kasus gangguan mental emosional pada remaja di bawah usia 15 tahun, namun hanya sedikit yang bersedia mencari bantuan profesional (Tyas dkk., 2023). Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan signifikan dalam hal biologis, psikologis, dan sosial (Munandar dkk., 2025). Mayoritas remaja Indonesia menggunakan media sosial setiap hari, dengan tingkat penetrasi yang sangat tinggi di kalangan anak muda (Yusuf dkk., 2022).

Kesehatan mental adalah ketika seseorang mampu memanfaatkan kemampuan kognitif dan emosinya, berfungsi dalam komunitas, dan memenuhi kebutuhan hidupnya (Yusuf dkk., 2022). Dalam perspektif Islam, kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya guna mengoptimalkan fungsi kejiwaan dan menyesuaikan dengan lingkungan, orang lain, dan diri sendiri dikenal sebagai kesehatan mental (Yusvinanda dkk., 2025). Individu dengan kesehatan mental yang baik dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan lancar, beradaptasi, dan mengatasi tantangan melalui kemampuan mengelola stres (Maududi dkk., 2026). Kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh interaksi dinamis antara hubungan orang tua-anak dan konteks perkembangan. Teori kelekatan menekankan bahwa ikatan keluarga yang aman merupakan landasan bagi regulasi emosi yang sehat. Pemisahan orang tua-anak yang berkepanjangan merupakan suatu kondisi yang umum terjadi dalam lingkungan asrama dapat memicu hilangnya kelekatan; kondisi ini ditandai dengan perasaan terasing, keengganan untuk mencari dukungan orang tua, serta persepsi adanya kesalahpahaman, yang berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap depresi (Leng & Dayimu, 2025).

Pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental penting pada remaja karena dapat membantu mereka mengembangkan dan menjaga kesehatan jiwa secara

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

mandiri (Sinay dkk., 2024). Kajian pustaka menunjukkan bahwa metode sosialisasi dan psikoedukasi dalam pendidikan kesehatan mental dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Remaja yang memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental cenderung bersikap lebih baik dalam menjaga kesehatan mental diri sendiri juga teman sebaya (Novianty dkk., 2024). Edukasi kesehatan mental terbukti mampu mempertahankan dan memperkuat pengetahuan siswa, bahkan ketika tingkat pengetahuan awal mereka sudah tinggi (Maududi dkk., 2026).

Psikoedukasi merupakan salah satu cara terbaik untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja terkait kesehatan mental (Sinay dkk., 2024). Penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, keterampilan dan perilaku seseorang (Sartika dkk., 2024). Terbukti bahwa metode pendidikan yang menyenangkan dan partisipatif berhasil meningkatkan kesadaran dan kepedulian remaja terhadap kesehatan mental (Maududi dkk., 2026). Penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana sosialisasi kesehatan mental berdampak pada pengetahuan dan sikap remaja.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan sosialisasi kesehatan mental remaja dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhammadiyah 5 Samarinda pada Jumat, 21 Agustus 2026. Kegiatan diikuti oleh 61 siswa kelas IX, terdiri atas 30 siswa putra (kelas 9.1) dan 31 siswa putri (kelas 9.2). Peserta dipilih secara purposif berdasarkan saran guru sekolah, dengan pertimbangan bahwa siswa kelas IX menghadapi tekanan akademik yang tinggi menjelang ujian, seperti Tes Kemampuan Akademik (TKA). Pembagian kelompok putra dan putri mengikuti struktur kelas yang sudah ada di sekolah, yaitu kelas 9.1 khusus putra dan kelas 9.2 khusus putri. Kegiatan menggunakan metode ceramah dan diskusi yang melibatkan partisipasi aktif siswa dengan desain *one group pretest-posttest* (Sartika dkk., 2024). Kegiatan diawali dengan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal siswa tentang kesehatan mental, dilanjutkan dengan penyampaian materi dan diskusi, dan diakhiri dengan *post-test* menggunakan instrumen yang sama untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Analisis data hanya melibatkan siswa yang mengikuti *pre-test* dan *post-test* secara lengkap, yaitu 28 siswa putra dan 31 siswa putri; dua siswa putra tidak diikutsertakan dalam analisis karena tidak mengisi *pre-test*. Instrumen disusun sendiri oleh tim pelaksana berupa 20 butir pernyataan dengan pilihan jawaban setuju dan tidak setuju. Jawaban yang sesuai dengan kunci diberi skor 1 dan yang tidak sesuai diberi skor 0, sehingga skor maksimum adalah 20. Uji validitas menggunakan korelasi *Pearson product moment* dengan *r* tabel 0,263 pada taraf signifikansi 5%, dan seluruh 20 butir dinyatakan valid. Uji reliabilitas menghasilkan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,766, yang menunjukkan bahwa instrumen reliabel.

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

IMPLEMENTASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Statistik Deskriptif Putra

Tabel 1. Hasil analisis statistik deskriptif kelompok putra

		Statistic	Std. Error
Pre-test	Mean	11,68	0,437
	Median	12,00	
	Std. Deviation	2,310	
	Minimum	8	
	Maximum	17	
Post-test	Mean	16,75	0,320
	Median	17,00	
	Std. Deviation	1,691	
	Minimum	13	
	Maximum	20	

Hasil analisis statistik deskriptif menggunakan SPSS menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* sebesar 11,68 dengan standar deviasi 2,310, sedangkan nilai rata-rata *post-test* sebesar 16,75 dengan standar deviasi 1,691. Nilai minimum dan maksimum pada *pre-test* masing-masing sebesar 8 dan 17, sementara pada *post-test* sebesar 13 dan 20. Hasil menunjukkan bahwa intervensi meningkatkan skor rata-rata sebesar 5,07 poin, yaitu dari 11,68 menjadi 16,75. Dengan demikian, secara deskriptif terdapat peningkatan skor antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

Tabel 2. Hasil uji normalitas kelompok putra

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	0,123	28	0,200	0,944	28	0,138
Post-test	0,130	28	0,200	0,966	28	0,481

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi pada data *pre-test* sebesar 0,138 dan *post-test* sebesar 0,481. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok siswa putra berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas dan dapat digunakan untuk analisis statistik parametrik, yaitu *Paired Samples t-test*.

Tabel 3. Hasil uji *t* berpasangan (*paired samples t-test*) kelompok putra

Pasangan	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI Bawah	95% CI Atas	*t*	*df*	Sig. (2-tailed)
Pre-test – Post-test	-5,071	2,227	0,421	-5,935	-4,208	-12,052	27	0,000

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples t-test*, diperoleh nilai *t* sebesar -12,052 dengan *df* = 27 dan nilai signifikansi 0,000 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok siswa putra. Skor rata-rata meningkat sebesar 5,07 poin dari 11,68 pada *pre-test* menjadi 16,75 pada *post-test*. Dengan demikian, terdapat peningkatan skor yang signifikan setelah diberikan intervensi pada kelompok siswa putra.

Tabel 4. Hasil analisis N-Gain kelompok putra

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Error Mean	Std. Deviation	Variance
N-Gain	28	0,88	0,13	1,00	0,6050	0,037644	0,19644	0,039
Valid N (listwise)	28							

Berdasarkan hasil analisis N-Gain, diperoleh nilai rata-rata N-Gain pada kelompok siswa putra sebesar 0,6050, dengan nilai minimum sebesar 0,13 dan maksimum sebesar 1,00. Berdasarkan kriteria N-Gain, nilai rata-rata tersebut berada pada rentang 0,30–0,70, sehingga termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi menghasilkan peningkatan skor *pre-test* ke *post-test* pada kelompok siswa putra.

Hasil Analisis Statistik Deskriptif Putri

Tabel 5. Hasil analisis statistik deskriptif kelompok putri

		Statistic	Std. Error
Pre-test	Mean	11,90	0,389
	Median	12,00	
	Std. Deviation	2,166	
	Minimum	8	
	Maximum	16	
Post-test	Mean	16,84	0,290
	Median	17,00	
	Std. Deviation	1,641	
	Minimum	14	
	Maximum	20	

Hasil analisis statistik deskriptif menggunakan SPSS menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* sebesar 11,90 dengan standar deviasi 2,166, sedangkan nilai rata-rata *post-test* sebesar 16,84 dengan standar deviasi 1,614. Nilai minimum dan maksimum pada *pre-test* masing-masing sebesar 8 dan 16, sementara pada *post-test* sebesar 14 dan 20. Hasil menunjukkan bahwa intervensi meningkatkan skor rata-rata sebesar 4,94 poin, yaitu dari 11,90 menjadi 16,84. Dengan demikian, secara deskriptif terdapat peningkatan skor antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

Tabel 6. Hasil uji normalitas kelompok putri

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	**df**	**Sig.**	**Statistic**	**df**	**Sig.**
Pre-test	0,145	31	0,094	0,962	31	0,337
Post-test	0,151	31	0,069	0,949	31	0,149

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi pada data *pre-test* sebesar 0,337 dan *post-test* sebesar 0,149. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok siswa putri berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas dan dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik, yaitu *Paired Samples t-test*.

Tabel 7. Hasil uji *t* berpasangan (*paired samples t-test*) kelompok putri

Pasangan	**Mean**	**Std. Deviation**	**Std. Error Mean**	**95% CI Bawah**	**95% CI Atas**	***t***	***df***	**Sig. (2-tailed)**
Pre-test – Post-test	-4,935	2,670	0,480	-5,915	-3,956	-10,292	30	0,000

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples t-test*, diperoleh nilai *t* sebesar -10,292 dengan *df* = 30 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok siswa putri. Skor rata-rata meningkat sebesar 4,94 poin dari 11,90 pada *pre-test* menjadi 16,84 pada *post-test*. Dengan demikian, terdapat peningkatan skor yang signifikan setelah diberikan intervensi pada kelompok siswa putri.

Tabel 8. Hasil analisis N-Gain kelompok putri

	N	**Range**	**Minimum**	**Maximum**	**Mean**	**Std. Error Mean**	**Std. Deviation**	**Variance**
N-Gain	31	0,83	0,17	1,00	0,5831	0,04061	0,22611	0,051
Valid N (listwise)	31							

Berdasarkan hasil analisis N-Gain, diperoleh nilai rata-rata N-Gain pada kelompok siswa putri sebesar 0,5831, dengan nilai minimum sebesar 0,17 dan maksimum sebesar 1,00. Berdasarkan kriteria N-Gain, nilai rata-rata tersebut berada pada rentang 0,30–0,70, sehingga termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan setelah intervensi, siswa putri memperoleh skor sedang dari *pre-test* ke *post-test*.

Pembahasan

Dari hasil penelitian ditemukan adanya peningkatan pengetahuan siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Samarinda mengenai kesehatan mental setelah diberikan kegiatan sosialisasi kesehatan mental. Peningkatan tersebut terlihat pada kelompok putra maupun putri dan didukung pengujian statistik yang memperlihatkan adanya perbedaan kondisi sebelum dan sesudah kegiatan. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi mengenai kesehatan mental dapat menjadi salah satu upaya untuk

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

membantu siswa memahami lebih baik mengenai kesehatan mental. Pengetahuan tersebut penting karena masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tuntutan dalam aspek psikologis, sosial, maupun akademik.

Peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental pada penelitian ini relevan dengan kebutuhan remaja untuk memperoleh informasi yang tepat mengenai kesehatan mental. Remaja tidak hanya menghadapi perubahan dalam dirinya sendiri, tetapi juga berbagai tuntutan dari lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Kurangnya pemahaman mengenai kesehatan mental dapat membuat remaja kesulitan mengenali kondisi psikologis yang dialami maupun memahami langkah yang dapat dilakukan ketika menghadapi permasalahan. Oleh karena itu, pemberian edukasi sejak usia sekolah menjadi salah satu langkah penting dalam meningkatkan *mental health literacy*. Asplund dkk. (2025) dalam kajian sistematisnya menyimpulkan bahwa intervensi literasi kesehatan mental di sekolah menengah efektif meningkatkan pengetahuan siswa dan dapat menjadi komponen penting dalam upaya promosi kesehatan mental pada masa remaja.

Kegiatan sosialisasi dalam penelitian ini menjadi salah satu bentuk pemberian informasi secara langsung kepada siswa di lingkungan sekolah. Pelaksanaan kegiatan melibatkan penyampaian materi dan diskusi sehingga siswa memperoleh kesempatan untuk menerima informasi sekaligus mengikuti proses pembahasan selama kegiatan berlangsung. Lingkungan sekolah menjadi tempat yang strategis untuk memberikan edukasi kesehatan mental karena dapat menjangkau siswa secara langsung dan memungkinkan pemberian informasi dilakukan secara terstruktur. Hasil *systematic review* oleh Yani dkk. (2025) terhadap 34 *randomized controlled trials* juga menunjukkan bahwa intervensi edukasi universal pada remaja memiliki potensi dalam meningkatkan *mental health literacy*. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi kesehatan mental dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi kesehatan mental

Dokumentasi tersebut memperlihatkan pelaksanaan kegiatan sosialisasi yang dilakukan secara langsung bersama siswa. Kegiatan edukasi secara langsung memberikan ruang bagi siswa untuk memperoleh informasi mengenai kesehatan mental dalam suasana pembelajaran yang terarah. Pemberian edukasi semacam ini juga dapat menjadi kesempatan bagi siswa untuk memperoleh informasi yang benar mengenai kesehatan mental, sehingga pemahaman yang diperoleh tidak hanya

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

berasal dari informasi yang mereka dapatkan dari lingkungan pertemanan atau sumber lainnya. Adapun pengetahuan dapat dipahami melalui karakteristik intervensi kesehatan mental berbasis sekolah. Edukasi yang diberikan secara terstruktur dapat membantu siswa memperoleh pengetahuan mengenai konsep dan permasalahan kesehatan mental secara lebih sistematis. Hal ini didukung oleh *systematic review* Amado-Rodríguez dkk. (2022) terhadap intervensi literasi kesehatan mental pada siswa usia 13–16 tahun yang menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah secara umum memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, meskipun pengaruh terhadap aspek stigma tidak selalu konsisten.

Meskipun peningkatan pengetahuan pada penelitian ini menunjukkan hasil yang positif, tingkat peningkatan berdasarkan N-Gain tetap berada di kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemberian satu kali sosialisasi dapat memberikan perubahan pengetahuan, tetapi belum tentu menghasilkan peningkatan yang maksimal. Pengetahuan yang diperoleh siswa perlu diperkuat melalui pemberian informasi secara berkelanjutan agar dapat dipertahankan dan dikembangkan. Yani dkk. (2025) juga menekankan pentingnya penguatan intervensi dan *booster sessions* dalam program edukasi kesehatan mental agar hasil pembelajaran dapat diperkuat.

Selain itu, peningkatan pengetahuan tidak secara otomatis dapat dimaknai sebagai perubahan sikap atau perilaku siswa. Penelitian ini berfokus pada pengukuran pengetahuan melalui *pre-test* dan *post-test*, sehingga hasil yang diperoleh terutama menggambarkan perubahan pada aspek pengetahuan. Hal tersebut sejalan dengan temuan (Ma dkk., 2023) bahwa literasi kesehatan mental di sekolah menunjukkan hasil lebih konsisten pada peningkatan pengetahuan dan pemahaman, sedangkan perubahan pada aspek lain seperti stigma tidak selalu menunjukkan hasil yang sama. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dalam penelitian ini sebaiknya dipandang sebagai salah satu langkah awal dalam membangun literasi kesehatan mental siswa.

Kegiatan sosialisasi juga dapat menjadi titik awal dalam membangun lingkungan sekolah yang lebih mendukung kesehatan mental siswa. Peningkatan pengetahuan memungkinkan siswa memiliki dasar pemahaman yang lebih baik ketika membicarakan isu kesehatan mental, baik mengenai dirinya sendiri maupun ketika berinteraksi dengan teman sebaya. Namun, edukasi kesehatan mental sebaiknya tidak berhenti pada satu kali kegiatan. Program yang berkesinambungan dengan materi yang dimodifikasi dengan kebutuhan perkembangan siswa dapat membantu memperkuat pengetahuan yang telah diperoleh serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh keterampilan kesehatan mental.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan sosialisasi kesehatan mental dapat menjadi salah satu bentuk edukasi yang mendukung peningkatan pengetahuan siswa. Peningkatan yang terjadi pada kedua kelompok serta hasil N-Gain yang berada pada kategori sedang menunjukkan adanya perubahan positif setelah kegiatan, meskipun masih diperlukan penguatan secara berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan edukasi kesehatan mental dapat dikembangkan lebih lanjut melalui kolaborasi antara sekolah, guru BK, dan pihak terkait agar pemberian informasi mengenai kesehatan mental tidak hanya dilakukan secara insidental, tetapi

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi kesehatan mental yang dilaksanakan pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Samarinda terbukti efektif meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental, baik pada kelompok putra maupun putri. Hasil *Paired Samples t-test* menunjukkan peningkatan skor yang signifikan pada kedua kelompok (kelompok putra dari 11,68 menjadi 16,75 dengan p = 0,000; kelompok putri dari 11,90 menjadi 16,84 dengan p = 0,000), dengan nilai N-Gain ada di kategori sedang untuk kedua kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental melalui metode ceramah, diskusi, dan *workshop* partisipatif efektif memperkuat pemahaman siswa mengenai konsep dan pentingnya menjaga kesehatan mental sejak usia remaja. Sosialisasi satu kali dipandang belum cukup untuk menghasilkan dampak yang optimal sehingga perlu ditindaklanjuti dengan program yang berkelanjutan. Hasil ini menjadi dasar bagi kolaborasi antar sekolah dan guru bimbingan konseling dalam membangun budaya peduli kesehatan mental sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di lingkungan pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan segala nikmat sehingga kami dapat menyelesaikan artikel ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak SMP Muhammadiyah 5 Samarinda atas izin, bantuan, dan kerja sama yang diberikan selama kegiatan sosialisasi kesehatan mental, serta kepada seluruh siswa kelas IX yang sudah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Tidak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Mulawarman atas pembimbingan akademik, serta kepada seluruh anggota KKN-PLP Kelompok 45 yang telah berkontribusi dengan baik mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyaroh, N., & Ediyono, S. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Remaja di Sekolah Pesantren. *Jurnal Madani Gizi Indonesia, 4*(2), 372–379.

Amado-Rodríguez, I. D., Casañas, R., Mas-Expósito, L., Castellví, P., Roldan-Merino, J. F., Casas, I., Lalucat-Jo, L., & Fernández-San Martín, M. I. (2022). Effectiveness of Mental Health Literacy Programs in Primary and Secondary Schools: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Children, 9*(4), 480. https://doi.org/10.3390/children9040480.

Asplund, A., Kummel, M., Laaksonen, C., Erjavec, K., Sakellari, E., Santala, E., & Korhonen, J. (2025). *Promoting Mental Health Literacy of 13 – 16-Year-Old Students: A Systematic Review*. 1–23.

Leng, L. L., & Dayimu, N. (2025). Longitudinal effects of school boarding on adolescent depression: examining the mediating role of parent-child closeness and school connectedness. *BMC Psychology*.

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

Ma, K. K. Y., Anderson, J. K., & Burn, A. (2023). Review: School-based interventions to improve mental health literacy and reduce mental health stigma – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health, 28*(2), 230–240. https://doi.org/10.1111/camh.12543.

Maududi, A. A. Al, Amalia, R. Z., Fadillah, N. J., Chaerunnisa Tengku, S. L., Azmarina, S. N., Rosdiana, S., Ramadhani, R. E., & Hashym, R. (2026). Edukasi Kesehatan Mental Remaja dan Dampaknya terhadap Pemahaman Tanda, Penyebab, dan Pencegahan Gangguan Psikologis. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, 4*(1), 57–64. https://doi.org/10.61132/vitamin.v4i1.2022.

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.

Novianty, A., Sokang, Y. A., Paramita, W., Angela, V., Bertrand, J., & Rachel, K. (2024). Penerapan Modul Literasi Dasar Kesehatan Mental Remaja. *Psyche: Jurnal Psikologi, 6*(2), 207–227. https://doi.org/10.36269/psyche.v6i2.2567.

Sartika, D., Iskandar, & Yusda, I. F. (2024). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Mental Terhadap Sikap Remaja Di Sma Inshafuddin Banda Aceh Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 5*(September), 9621–9627.

Sinay, H., Rijali Lapodi, A., & Tukiman, S. (2024). Edukasi Kesehatan Mental Pada Kalangan Remaja di SMAN 26 Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN), 5*(3), 3319–3323.

Tyas, D. M., Pertiwi, A., & Nisa, V. Z. (2023). Sosialisasi Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 1*(10), 2578–2585. https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i10.567.

Yani, D. I., Yan, J., Chua, X., Chee, J., Wong, M., Pikkarainen, M., Shian, Y., & Goh, S. (2025). *Perceptions of Mental Health Challenges and Needs of Indonesian Adolescents: A Descriptive Qualitative Study*. 1–12. https://doi.org/10.1111/inm.13505.

Yuliana, A., Rina, A., Eff, Y., Abna, I. M., & Novianti, A. (2026). Mental Health Awareness: Edukasi Kesehatan Mental Remaja Lewat Quiz Interaktif. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 10*(1), 1259–1266.

Yusuf, M., Rahmadani, A. L., Lestari, Y., & Kurniawan, D. S. (2022). Urgensi Pendidikan Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah pada Era Media Sosial. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam, 5*(01), 1–17. https://doi.org/10.37542/iq.v5i01.338.

Yusvinanda, F. A., Sari, I., Kosasih, A., & Indonesia, D. (2025). Studi Literatur Tentang Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam dan Psikologi: Faktor dan Strategi Penanganannya. *Advances In Education Journal*, 5. https://journal.al-afif.org/index.php/aej/article/view/107.

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional