



## **SOSIALISASI DAN EDUKASI: MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL DAN FISIK PADA SISWA SMK NEGERI SURABAYA**

**Moesarofah<sup>1\*</sup>, Mudhar<sup>2</sup>, Muwakhidah<sup>3</sup>, Hartono<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

\*E-mail: [moesarofah@unipasby.ac.id](mailto:moesarofah@unipasby.ac.id)

### **ABSTRAK**

Kesehatan mental remaja merupakan permasalahan yang perlu menjadi fokus utama karena remaja adalah generasi penerus yang perlu disiapkan sebagai generasi baru Indonesia. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pemahaman yang komprehensif tentang kesehatan mental dan fisik kepada siswa remaja. Desain pengabdian dilakukan melalui sosialisasi dan edukasi kepada siswa kelas XI SMK Negeri I Surabaya, berjumlah 607 siswa. Metode yang diterapkan terbagi menjadi 4 kegiatan. Tahap pertama adalah penyuluhan interaktif, diskusi dalam kelompok kecil, praktek dan demonstrasi, serta diakhiri dengan evaluasi dan refleksi. Hasil pengabdian menunjukkan respon positif dan dampak yang signifikan bagi peserta, dengan meningkatkannya pemahaman mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Selain itu, peserta juga mengetahui kekuatan diri masing-masing sebagai salah satu faktor utama dalam menjaga kesehatan mental. Rekomendasi kegiatan, yakni perlunya diadakan kegiatan sejenis dengan peserta dan tempat yang berbeda.

**Kata kunci:** sosialisasi dan edukasi; kesehatan mental dan fisik; siswa usia remaja

## **SOCIALIZATION AND EDUCATION: BUILDING MENTAL AND PHYSICAL HEALTH OF STATE VOCATIONAL HIGH SCHOOL STUDENTS IN SURABAYA**

### **ABSTRACT**

Adolescent mental health is a problem that needs to be the main focus because adolescents are the next generation who need to be prepared as the new generation of Indonesia. The purpose of this community service is to provide a comprehensive understanding of mental and physical health to adolescent students. The design of the service is carried out through socialization and education to 607 students of class XI of SMK Negeri 1 Surabaya. The methods applied are divided into 4 activities. The first stage is interactive counseling, small group discussions, practice and demonstrations, and ends with evaluation and reflection. The results of the service showed a positive response and significant impact on the participants, by increasing their understanding of the importance of maintaining mental health. In addition, participants also know their own strengths as one of the main factors in maintaining mental health. Recommendations for activities, namely the need to hold similar activities with different participants and places.

**Keywords:** socialization and education; mental and physical health; adolescent students

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa perubahan yang mendalam. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengakui tahap ini sebagai fase penting dalam perkembangan manusia, yang ditandai dengan dimulainya pubertas, pematangan kognitif, dan dinamika sosial yang terus berkembang (WHO, 2021). Perubahan ini menimbulkan berbagai tantangan yang secara signifikan memengaruhi kesehatan mental dan fisik remaja. Sementara pubertas merupakan perubahan fisik yang paling menonjol selama masa remaja. Proses ini melibatkan perubahan hormonal yang mengarah pada kematangan seksual dan berbagai perubahan fisiologis, yang dapat menyebabkan masalah citra tubuh, terutama di kalangan siswa perempuan, yang mungkin mengalami tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar kecantikan. Penelitian Rodgers (2023) menunjukkan bahwa citra tubuh yang negatif berkorelasi dengan tingkat kecemasan, depresi, dan gangguan makan yang tinggi.

Selain itu, perubahan emosi bersamaan dengan pematangan sistem limbik yang dapat menyebabkan meningkatnya kerentanan terhadap stres. Perubahan suasana hati dan kepekaan yang meningkat dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Menurut



Steinberg (2014), sekitar 20% remaja mengalami gangguan kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan menjadi yang paling umum. Gejala emosional masa remaja juga dapat menyebabkan perilaku berisiko, termasuk penyalahgunaan zat dan menyakiti diri sendiri.

Lebih lanjut, lingkungan sekolah juga berperan penting dalam membentuk karakter dan kesehatan remaja. Karena siswa menghabiskan sebagian besar hari mereka di sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa sekolah bukan sekadar tempat untuk pembelajaran akademik, tetapi juga lingkungan penting untuk promosi kesehatan dan pengembangan karakter (García-Carrión et al., 2019).

Banyak penelitian menunjukkan efektivitas promosi kesehatan berbasis sekolah di kalangan remaja. Bonell et. al. (2013) melakukan tinjauan sistematis yang menyoroti efek positif dari modifikasi lingkungan sekolah untuk meningkatkan hasil kesehatan siswa. Temuan menunjukkan bahwa kurikulum pendidikan kesehatan yang komprehensif dan program pengembangan sosial secara signifikan meningkatkan perilaku kesehatan siswa dan kesejahteraan secara keseluruhan (Bjørnsen et al., 2019).

Layanan kesehatan mental sekolah memainkan peran penting dalam menangani kebutuhan psikologis siswa. Penelitian menunjukkan bahwa akses ke layanan ini dikaitkan dengan peningkatan hasil pendidikan, dan berkurangnya masalah perilaku di kalangan remaja (Kang-Yi et al., 2024). Lebih jauh, Narendorf et. al. (2011) menemukan bahwa sekolah merupakan sumber utama layanan kesehatan mental bagi remaja, yang menyediakan dukungan penting yang mungkin tidak diterima banyak siswa di tempat lain.

Dengan latar belakang di atas, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melakukan sosialisasi dan edukasi untuk memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesehatan mental dan fisik siswa SMK Negeri I Surabaya, yang pada akhirnya dapat meningkatkan konsentrasi dan produktivitas akademik siswa. Keterlibatan peserta dalam kegiatan sosialisasi dan edukasi berkaitan dengan manfaat kesehatan mental dan fisik siswa sekolah kejuruan. Partisipasi dalam kegiatan kelompok dapat mengurangi stres dan meningkatkan resiliensi dalam mengelola tantangan akademik di sekolah kejuruan. Selain itu, aktivitas fisik yang dimasukkan ke dalam program pendidikan, seperti inisiatif olahraga dan kebugaran, berkontribusi pada peningkatan hasil kesehatan fisik, termasuk penurunan tingkat obesitas dan peningkatan kebugaran secara keseluruhan (Chiang et al., 2021).

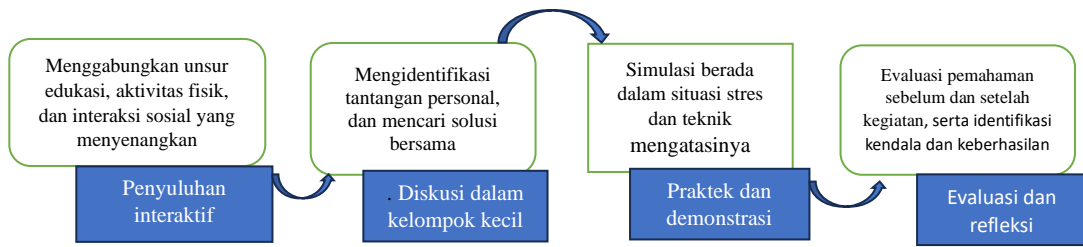
Selain itu, kontribusi kegiatan pengabdian ini dalam pengembangan ilmu pengetahuan juga memperkuat bukti ilmiah tentang efektivitas promosi kesehatan berbasis sekolah, terutama di lembaga pendidikan kejuruan, mencakup kesehatan mental dan fisik siswa dalam mendukung pengembangan kompetensi dan keberhasilan akademik siswa.

## **METODE**

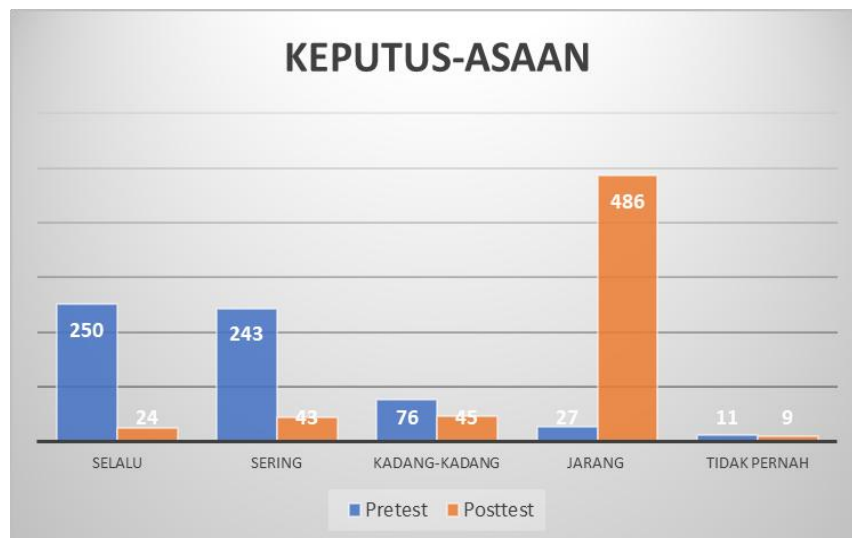
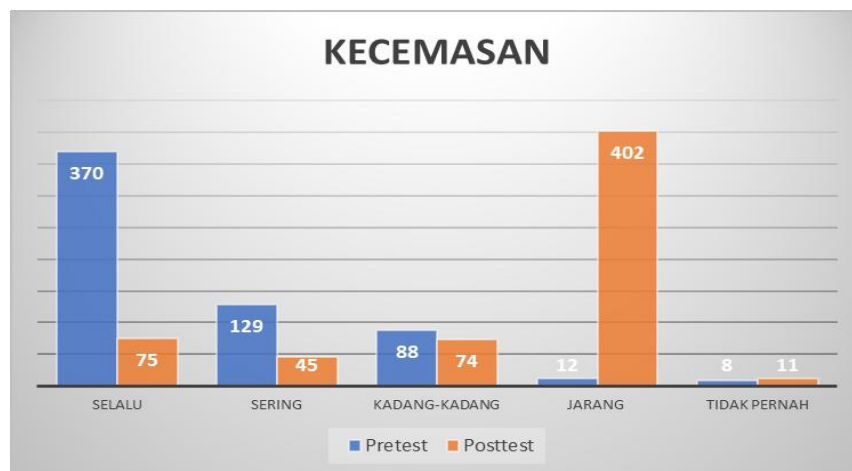
Desain pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui sosialisasi dan edukasi, yakni upaya untuk memberikan pemahaman, informasi dan pengetahuan kepada sekelompok siswa. Dalam konteks kegiatan pengabdian masyarakat ini, sosialisasi dan edukasi bertujuan untuk memberikan informasi, pengetahuan, dan pemahaman kepada siswa kelas XI SMK Negeri I Surabaya, tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik untuk mendukung keberhasilan akademik. Seluruh kegiatan sosialisasi dan edukasi melibatkan 607 siswa SMK Negeri I Surabaya, baik laki-laki maupun perempuan, dan dilaksanakan tanggal 7 November 2024.

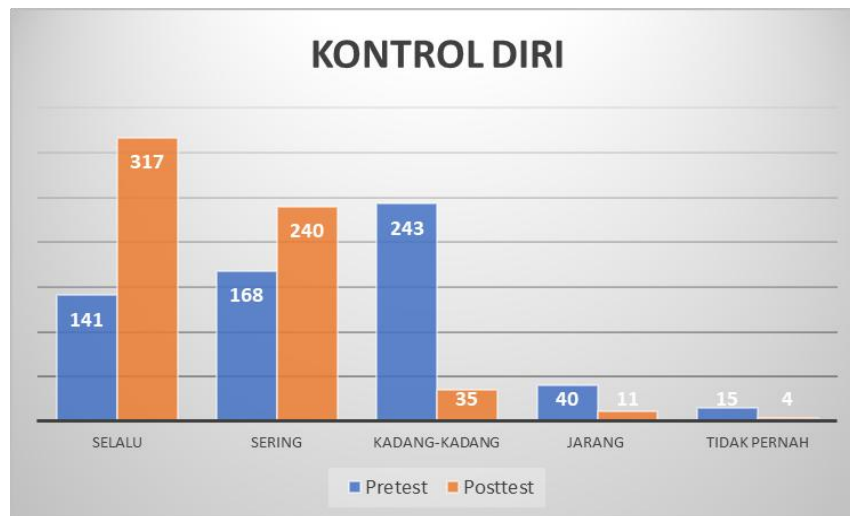
Merujuk dari pendapat (García-Carrión et al., 2019; Hidayat et al., 2024), tahapan kegiatan sosialisasi dan edukasi kesehatan mental dan fisik sebagai berikut:

1. Penyuluhan interaktif tentang materi kesehatan mental, dengan subtopik: stres, kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lain yang umum dialami remaja.
2. Diskusi dalam kelompok kecil, untuk memecahkan masalah dan berbagi pengalaman terkait kesehatan mental dan fisik yang sering dialami remaja
3. Praktek dan demonstrasi, yakni menyampaikan hasil diskusi kelompok tentang kesehatan mental, dan menjaga kebugaran fisik.
4. Evaluasi dan refleksi: Meminta siswa untuk memberikan umpan balik tentang kegiatan yang telah dilaksanakan dan merefleksikan manfaat yang diperoleh.

**Gambar 1. Alur Pengabdian Pada Masyarakat**

## HASIL DAN PEMBAHASAN





**Gambar 2. Aspek Kesehatan Mental dan Fisik**

Dari gambar 2 di atas menunjukkan kegiatan sosialisasi dan edukasi kesehatan mental dan fisik siswa SMK Negeri I Surabaya mendapat respons yang positif. Siswa secara antusias dan aktif mengikuti semua sesi kegiatan, menunjukkan pemahaman yang baik tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik untuk mendukung keberhasilan akademik mereka.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya promosi kesehatan berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan siswa (Ishlakhatu Sa'idah et al., 2022; Pradipta et al., 2021; Rofiqi et al., 2023; Sanang et al., 2021).



**Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi dan Edukasi Kesehatan Mental dan Fisik**

Siswa SMK yang berada pada masa remaja adalah periode penting dalam kehidupan seseorang yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Selama periode ini, remaja sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, sosialisasi dan edukasi tentang kesehatan mental sangat penting untuk mencegah masalah-masalah tersebut dan mendukung perkembangan remaja yang sehat.

Pada masa remaja, otak mengalami perkembangan yang signifikan, terutama pada area yang terkait dengan pengendalian emosi dan pengambilan keputusan (Blakemore, 2018). Pendidikan kesehatan mental dapat membantu remaja memahami dan mengelola perubahan ini dengan lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 20% remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental (WHO, 2020). Tanpa intervensi yang tepat, masalah ini dapat berlanjut hingga dewasa dan berdampak negatif pada kehidupan mereka.



Menurut data dari National Institute of Mental Health (NIMH), gangguan kesehatan mental pada remaja semakin meningkat, dengan gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku menjadi yang paling umum. Penyalahgunaan zat dan perilaku kekerasan juga sering muncul sebagai akibat dari gangguan kesehatan mental yang tidak ditangani dengan benar (Kessler et al., 2007). Sosialisasi yang tepat dapat membantu remaja mengenali gejala dan mencari dukungan sebelum masalah menjadi lebih serius

Masalah kesehatan mental dapat mempengaruhi prestasi akademik remaja. Stres dan kecemasan yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan belajar mereka (Kessler et al., 2007). Dengan edukasi yang tepat, remaja dapat belajar cara mengelola stres sehingga prestasi akademik mereka dapat meningkat.

Jika gangguan kesehatan mental pada remaja tidak ditangani, masalah tersebut dapat berlanjut hingga usia dewasa, mempengaruhi kualitas hidup, prestasi akademik, dan hubungan sosial mereka (Fazel et al., 2014). Oleh karena itu, sosialisasi dan edukasi yang efektif dapat bertindak sebagai pencegahan untuk mengurangi dampak jangka panjang tersebut. Remaja yang tidak memiliki keterampilan untuk mengelola emosi mereka mungkin beralih ke perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat dan perilaku agresif. Edukasi kesehatan mental dapat membantu mencegah perilaku-perilaku ini dengan memberikan mereka alat untuk mengatasi tekanan dan konflik (Compas et al., 2012).

Edukasi tentang kesehatan mental meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Remaja dapat belajar mengenali tanda-tanda awal masalah kesehatan mental, serta memahami bahwa mencari bantuan adalah langkah yang positif (Mental Health Foundation, 2019).

Melalui kegiatan sosialisasi dan edukasi meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya kesehatan mental mereka belajar mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental dan mengetahui kapan dan di mana mencari bantuan (Mental Health Foundation, 2019). Edukasi kesehatan mental memberikan keterampilan coping yang diperlukan untuk mengelola stres dan emosi. Keterampilan ini sangat penting untuk membantu remaja mengatasi tantangan sehari-hari (Compas et al., 2012).

Salah satu dampak positif dari sosialisasi dan edukasi adalah berkurangnya stigma terkait dengan masalah kesehatan mental. Hal ini memungkinkan remaja untuk berbicara lebih terbuka tentang masalah yang mereka hadapi, yang dapat meningkatkan peluang mereka untuk mendapatkan dukungan yang diperlukan (Corrigan et al., 2014). Melalui edukasi kesehatan mental, remaja dapat mempelajari berbagai keterampilan coping yang efektif, seperti teknik relaksasi, mindfulness, dan manajemen waktu. Keterampilan ini sangat berguna dalam mengurangi stres dan kecemasan yang sering dialami oleh remaja (Compas et al., 2012).

Selain itu sosialisasi dan edukasi yang dilakukan sejak dini dapat membantu mencegah gangguan mental yang lebih serius di masa depan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental, remaja akan lebih mampu mengidentifikasi dan mengatasi masalah mereka sebelum berkembang menjadi gangguan yang lebih parah (Kessler et al., 2007).

Salah satu hambatan utama dalam penanganan masalah kesehatan mental adalah stigma. Edukasi kesehatan mental membantu mengurangi stigma ini dengan memberikan informasi yang akurat dan mempromosikan pemahaman yang lebih baik (Corrigan et al., 2014). Program sosialisasi sering kali melibatkan keluarga, teman, dan komunitas. Dukungan sosial yang kuat dapat membantu remaja merasa lebih diterima dan didukung, yang merupakan faktor protektif penting dalam kesehatan mental (Corrigan et al., 2014).

Banyak sekolah dan komunitas menghadapi keterbatasan sumber daya untuk menyediakan program edukasi kesehatan mental yang komprehensif. Ini dapat diatasi dengan menjalin kerjasama dengan lembaga kesehatan dan organisasi non-profit (Fazel et al., 2014). Selain itu masih banyak remaja dan orang tua yang kurang memahami pentingnya kesehatan mental. Kampanye edukasi yang berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka (Patalay & Fitzsimons, 2016)

Melalui kegiatan edukasi dan sosialisasi akan pentingnya meningkatkan kesehatan mental dan fisik pada siswa diharapkan mampu mengurangi dampak negative yang terjadi, baik secara akademik maupun non akademik.



## SIMPULAN

Sosialisasi dan edukasi kesehatan mental pada remaja sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan mental dan mendukung perkembangan mereka yang sehat. Meningkatkan kesadaran, mengembangkan keterampilan coping, mengurangi stigma, dan meningkatkan dukungan sosial adalah beberapa manfaat utama dari program ini. Meskipun terdapat tantangan dalam implementasinya, dengan dukungan yang tepat dan kerjasama dari berbagai pihak, program ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental remaja

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan dukungan finansial, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan lancar. Tak lupa kami juga menyampaikan terima kasih kepada pihak sekolah mitra yang telah berkenan menyediakan tempat dan fasilitas untuk pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bjørnsen, H. N., Espnes, G. A., Eilertsen, M. E. B., Ringdal, R., & Moksnes, U. K. (2019). The Relationship Between Positive Mental Health Literacy and Mental Well-Being Among Adolescents: Implications for School Health Services. *Journal of School Nursing*, 35(2). <https://doi.org/10.1177/1059840517732125>
- Blakemore, S. J. (2018). *Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain*. PublicAffairs.
- Bonell, C., Wells, H., Harden, A., Jamal, F., Fletcher, A., Thomas, J., Campbell, R., Petticrew, M., Whitehead, M., Murphy, S., & Moore, L. (2013). The effects on student health of interventions modifying the school environment: Systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 67(8). <https://doi.org/10.1136/jech-2012-202247>
- Chiang, Y. C., Lee, H. C., Chu, T. L., Wu, C. L., & Hsiao, Y. C. (2021). The relationship between spiritual health, health-promoting behaviors, depression and resilience: A longitudinal study of new nurses. *Nurse Education in Practice*, 56. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103219>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunn, M. J., & Rodriguez, E. M. (2012). Coping with chronic illness in childhood and adolescence. In *Annual Review of Clinical Psychology* (Vol. 8). <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143108>
- Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2014). The Impact of Mental Illness Stigma on Seeking and Participating in Mental Health Care - Association for Psychological Science. *Psychological Science in the Public Interest: A Journal of the American Psychological Society*, 15(2).
- Fazel, M., Hoagwood, K., Stephan, S., & Ford, T. (2014). Mental health interventions in schools in high-income countries. In *The Lancet Psychiatry* (Vol. 1, Issue 5). [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70312-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70312-8)
- García-Carrión, R., Villarejo-Carballido, B., & Villardón-Gallego, L. (2019). *Children and adolescents mental health: a systematic review of interaction-based interventions in schools and communities*. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00918>
- Hidayat, I. I., Nurhayati, S., & Boriboon, G. (2024). Vocational High School Community Service As Innovative Community Empowerment Program: A Case Study of Garut Vocational High School. *Jurnal Paedagogy*, 11(1). <https://doi.org/10.33394/jp.v11i1.8806>
- Ishlakhatus Sa'idah, Anna Aisa, Diana Vidya Fakhriyani, & Sri Rizqi Wahyuningrum. (2022). DPR (Dengar Pahami Rangkul): community-based intervention untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa generasi Z di kelurahan Lawangan Daya kecamatan Pademawu kabupaten Pamekasan. *PERDIKAN (Journal of Community Engagement)*, 4(2). <https://doi.org/10.19105/pjce.v4i2.7705>
- Kang-Yi, C. D., Arnold, K. T., Tieu, T., Olubiyi, O., Xie, M., Lawson, G. M., Locke, J., & Pisciella, A. E. (2024). The relationship between school mental health service use in high school and educational outcomes of adolescents with psychiatric disorders. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 29(1). <https://doi.org/10.1177/13591045231190852>
- Kessler, R. C., Angermeyer, M., Anthony, J. C., DE Graaf, R., Demyttenaere, K., Gasquet, I., DE



- Girolamo, G., Gluzman, S., Gureje, O., Haro, J. M., Kawakami, N., Karam, A., Levinson, D., Medina Mora, M. E., Oakley Browne, M. a, Posada-Villa, J., Stein, D. J., Adley Tsang, C. H., Aguilar-Gaxiola, S., ... Ustün, T. B. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 6(3).
- Mental Health Foundation. (2019). Make it count: Guide for teachers. *Mental Health Foundation*.
- Narendorf, S. C., Shattuck, P. T., & Sterzing, P. R. (2011). Mental Health Service Use Among Adolescents With an Autism Spectrum Disorder. *Psychiatric Services*, 62(8). <https://doi.org/10.1176/appi.ps.62.8.975>
- Patalay, P., & Fitzsimons, E. (2016). Correlates of Mental Illness and Wellbeing in Children: Are They the Same? Results From the UK Millennium Cohort Study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 55(9). <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.05.019>
- Pradipta, A., Leliana, A., Fikria, A., & Rachman, N. F. (2021). EDUKASI KESEHATAN DAN BAKTI SOSIAL DI SDN SENDANGREJO MADIUN. *Madiun Spoor (JPM)*, 1(1). <https://doi.org/10.37367/jpm.v1i1.149>
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & de Carvalho, P. H. B. (2023). Body image as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.2>
- Rofiqi, R., Iksan, & M. Mansyur. (2023). Melangkah Menuju Kesehatan Mental yang Optimal: Program Inovatif di Lembaga Pendidikan Islam. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2). <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>
- Sanang, D. A., Talahatu, A. H., & Limbu, R. (2021). KAJIAN PELAKSANAAN PROGRAM USAHA KESEHATAN SEKOLAH (UKS) DI SMP NEGERI I KALABAHI DAN MTs NEGERI 1 KALABAHI KABUPATEN ALOR. *Jurnal Pangan Gizi Dan Kesehatan*, 10(2). <https://doi.org/10.51556/ejpazih.v10i2.159>
- Steinberg, L. D. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- WHO. (2020). *Adolescent mental health*.
- WHO. (2021). *The World Health Organization (WHO) recognizes this stage as a pivotal phase in human development, marked by the onset of puberty, cognitive maturation, and evolving social dynamics*.