

PERAN KESEHATAN MENTAL POSITIF DALAM MENDUKUNG PRESTASI AKADEMIK REMAJA

Korry Novitriani*, Ummy Mardiana, Yane Liswanti, Irma Alfina, Gita Bela Pertiwi, Githa Agripina Barokah

Program Studi D3 Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bakti Tunas Husada

*Korespondensi: korrynovitriani@universitas-bth.ac.id

ABSTRACT

Adolescence is a time of self-discovery. Mental health is a crucial aspect influencing a person's quality of life. Positive mental health plays a crucial role in supporting adolescents' learning abilities and academic achievement. Increasing knowledge through counseling can maintain good and positive mental health. This community service activity aims to increase adolescents' knowledge about positive mental health and evaluate the impact of counseling on their knowledge. The method used is a lecture presenting the material and evaluation using a questionnaire before and after the activity. Forty adolescents participated in the counseling. Based on the evaluation results, the correct answer score before the activity was 95.75% and after the activity was 98.5%, resulting in an average increase in adolescents' knowledge of 2.75%. In conclusion, this brief counseling on positive mental health is effective in increasing adolescents' knowledge and is expected to support strong academic achievement.

Keywords: positive mental health, academic achievement, adolescents

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri. Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Kesehatan mental positif sangat berperan penting dalam menunjang kemampuan belajar dan prestasi akademik remaja. Menambahkan pengetahuan melalui penyuluhan dapat menjaga kesehatan mental yang baik dan positif. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental positif serta mengevaluasi pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan mereka. Metode yang digunakan adalah ceramah pemaparan materi dan evaluasi menggunakan kuesioner sebelum dan setelah kegiatan. Responden yang mengikuti penyuluhan sebanyak 40 remaja. Berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan skor jawaban benar pada sebelum kegiatan sebesar 95,75% dan setelah sebesar 98,5%, dengan demikian kenaikan rata-rata pengetahuan remaja meningkat sebesar 2,75%. Kesimpulannya, penyuluhan singkat mengenai kesehatan mental positif efektif meningkatkan pengetahuan remaja dan diharapkan akan mendukung prestasi akademik yang baik.

Kata Kunci: kesehatan mental positif, prestasi akademik, remaja

PENDAHULUAN

Undang-Undang Perlindungan Anak Nomor 23 Tahun 2002 menyatakan bahwa remaja adalah individu berusia 10–18 tahun, yang merupakan kelompok usia dengan proporsi besar, yakni sekitar 20% dari total populasi Indonesia. Kelompok ini dipandang sebagai calon pemimpin dan inovator di masa depan (Widyawati, 2018). Pada tahap pubertas, remaja mengalami berbagai perubahan fisik yang berlangsung bersamaan dengan perkembangan aspek mental, kognitif serta psikologis. Meskipun sering dianggap sebagai periode paling sehat dalam siklus kehidupan, perubahan fisik tersebut tidak selalu diikuti oleh kematangan kemampuan berpikir maupun regulasi emosi. Selain itu, masa remaja merupakan periode pembentukan dan pengenalan jati diri. Memiliki rasa keingintahuan yang besar, suka berpetualang, menyukai tantangan, siap mengambil resiko atas perbuatan yang dilakukan dimana tanpa pertimbangan yang matang sebelumnya sehingga kegagalan dalam proses ini berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Permasalahan kesehatan mental pada kelompok remaja usia 15–24 tahun menunjukkan angka depresi sebesar 6,2%. Depresi yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi kondisi berat yang

meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri hingga tindakan bunuh diri. Diperkirakan 80–90% insiden bunuh diri berkaitan dengan gangguan depresi dan kecemasan. Di Indonesia, jumlah kasus bunuh diri diperkirakan mencapai 10.000 per tahun, atau setara dengan satu kasus setiap jam. Para ahli suicidologi juga melaporkan bahwa sekitar 4,2% pelajar di Indonesia pernah mempertimbangkan untuk bunuh diri. Pada tingkat mahasiswa, 6,9% dilaporkan memiliki keinginan untuk bunuh diri, sementara 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri (Bintang Nugroho et al., 2022; Farika et al., 2024). Dengan demikian kesehatan mental merupakan aspek penting yang harus dijaga oleh setiap individu (Rafifah et al., 2022).

Kesehatan mental merupakan keadaan atau kondisi sejahtera pada seseorang yang dapat diimplementasikan kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup, dapat produktif, dan dapat memberikan kontribusi pada lingkungannya (Chandra et al., 2024). Sesuai dengan pengertian yang disebutkan orang yang tidak dapat melakukan hal tersebut bisa dikatakan ada dalam gangguan mental. Ada beberapa jenis gangguan kesehatan mental yang dapat terjadi, yaitu depresi, *anxiety*, dan *panic attack* (Kurniawan et al., 2022). Gangguan kesehatan mental bisa menyerang siapa saja. Gangguan Kesehatan mental tidak hanya dialami oleh orang dewasa, namun juga bisa dialami oleh remaja (Hadori, et al., 2024). Oleh karena itu aktifitas seseorang akan dipengaruhi oleh kesehatan mentalnya, terutama dalam prestasi akademik (Lutiyah et al., 2024).

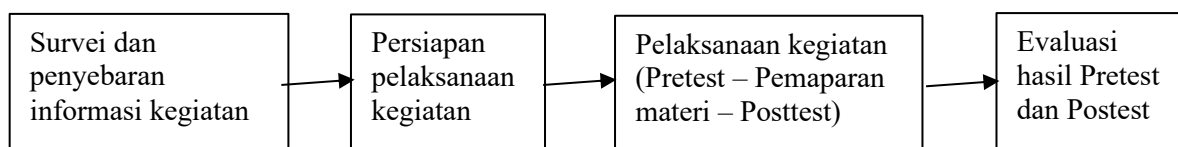
Prestasi belajar merupakan sesuatu yang dihasilkan dari pembelajaran dengan adanya perubahan yang seseorang capai, dimana dapat berupa angka, simbol, huruf atau bisa juga kalimat yang terstandar, bisa dijadikan pertimbangan penentuan prestasi atau juga sebagai penilaian akhir terhadap pemahaman terhadap materi yang disampaikan oleh tenaga pendidik kepada peserta didik (Rosyid, 2020). Remaja menghadapi berbagai tantangan dalam mencapai kesuksesan, termasuk stres yang diakibatkan oleh berbagai faktor. Stres disebabkan oleh faktor internal seperti adanya suatu peristiwa yang dialami dan faktor eksternal karena pengaruh lingkungan, hal ini yang merangsang terjadinya perilaku tertentu sebagai respon terhadap situasi tertentu yang mana semua faktor ini dapat mempengaruhi prestasi akademik pada remaja (Duffy et al., 2020). Dengan demikian faktor pikiran sangat besar pengaruhnya terhadap perilaku.

Pikiran manusia memiliki peran yang sangat besar dalam memengaruhi kondisi fisik maupun mental. Sejak berabad-abad lalu, berbagai aliran filsafat dan ajaran spiritual menekankan bahwa pola pikir positif merupakan kunci untuk mencapai kehidupan yang sehat dan sejahtera (Kuncono, 2023). Otak, sebagai pusat pengendali seluruh fungsi kognitif, termasuk pikiran dan emosi, membentuk pola aktivitas saraf tertentu ketika seseorang menerapkan berpikir positif. Aktivitas ini terutama terjadi pada area otak yang berkaitan dengan emosi positif, seperti korteks prefrontal dan sistem limbik (Nasrul, 2018). Aktivasi tersebut kemudian memicu pelepasan berbagai neurotransmitter dan hormon yang berperan dalam mengatur suasana hati, merespons stres, serta mendukung fungsi fisiologis lainnya. Pikiran positif dapat meningkatkan produksi hormon serotonin, dopamin, dan endorfin yang merupakan senyawa yang berhubungan dengan rasa bahagia dan pengaturan persepsi nyeri (Hasibuan, 2018). Selain itu, pola pikir positif juga memengaruhi sistem endokrin, antara lain dengan menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan meningkatkan hormon yang terkait relaksasi serta pemulihan seperti oksitosin (Febrilia & Dewi, 2023). Melalui berbagai mekanisme tersebut, berpikir positif memberikan dampak yang berarti bagi kesehatan fisik maupun mental individu (Syahrir, 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas, pentingnya peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental, agar dapat berdampak positif terhadap upaya peningkatan prestasi akademik. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental positif serta mengevaluasi pengaruh pemberian materi penyuluhan terhadap pengetahuan mereka. Kebaruan pada kegiatan kali penyuluhan tidak hanya penginformasian terkait keilmuan, namun para remaja dibekali keterampilan dalam melakukan teknik relaksasi, *mindfulness* (kesadaran penuh), dan strategi manajemen emosi untuk menghadapi tekanan.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober 2025 di Universitas Bakti Tunas Husada. Partisipan pada kegiatan ini terdiri dari komunitas usia remaja, berjumlah 40 peserta. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah pemaparan materi mengenai apaitu Kesehatan mental positif, ciri-cirinya, peranannya untuk remaja, dampaknya terhadap prestasi akademik dan hormon yang berperan dalam meningkatkan rasa bahagia serta hubungannya dengan kesehatan mental positif. Dalam sesinya ada kegiatan tanya jawab antara narasumber dengan peserta. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta adalah menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan pengukuran menggunakan pertanyaan pilihan ganda. Adapun indikator penilaian perubahan pengetahuan, diantaranya: [1] kemampuan mengenali tanda kesehatan mental positif; [2] pengetahuan tentang bagaimana mencari informasi kesehatan mental; [3] pengetahuan tentang faktor resiko dari gangguan mental; [4] pengetahuan tentang penyebab gangguan mental; [5] pengetahuan merawat diri. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan tersebut dapat dijadikan sebagai upaya peningkatan kesehatan mental positif pada remaja. Tahapan metode yang digunakan dalam kegiatan ini dapat dilihat pada gambar 1.



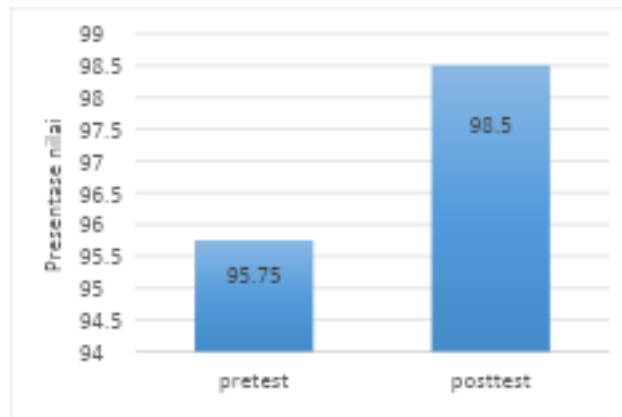
Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung hanya 1 hari di mana pelaksanaannya berupa pemaparan materi dilanjutkan evaluasi kegiatan penyuluhan. Dari kegiatan ini didapatkan karakteristik peserta kegiatan berdasarkan usia, gender dan pendidikan yang dapat dilihat pada Tabel 1. Selain dari karakteristik peserta, peserta juga diberikan kuesioner mengenai materi yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta mengenai kesehatan mental dan bagaimana penanganannya.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Pendidikan (N=40)

Karakteristik	Jumlah	%
Usia (tahun)		
16 - <19	5	12,5
19 - <23	33	82,5
24 – 25	2	5
Gender		
Pria	2	5
Wanita	38	95
Pendidikan		
Pelajar	5	12,5
Mahasiswa	35	87,5



Gambar 2. Hasil Uji Pengetahuan

Berdasarkan Gambar 2, terlihat bahwa perubahan tingkat pengetahuan responden tidak terlalu besar. Mayoritas peserta sudah memiliki pemahaman yang cukup baik sebelum intervensi, yakni sebesar 95,75%, dan meningkat menjadi 98,5% setelah kegiatan, dengan kenaikan sebesar 2,75%. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Notoatmodjo (2014), pengetahuan dipengaruhi oleh dua kelompok faktor, yaitu faktor internal seperti pendidikan dan usia, serta faktor eksternal seperti lingkungan dan kondisi sosial budaya. Rachmawati (2019) juga menambahkan bahwa pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh pemahaman, pengalaman nyata, minat, rasa ingin tahu, kemampuan berpikir dan bernalar, serta akal sehat. Kenaikan pengetahuan yang tidak terlalu signifikan dalam kegiatan ini kemungkinan disebabkan oleh karakteristik peserta, di mana sebagian besar berusia 19–23 tahun (82,5%) dan memiliki tingkat pendidikan sebagai mahasiswa (87,5%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa responden memang telah memiliki dasar pengetahuan yang baik sebelum kegiatan, sehingga perubahan yang terjadi tidak terlalu besar.

Dengan demikian kondisi mental peserta penyuluhan sangat baik, mereka dapat mengatur emosi atau suasana hati, dan memunculkan sikap positif yang memungkinkan hormon-hormon pembawa bahagia selalu ada, sehingga dapat menekan rasa stres (Hasibuan, 2018).

Hambatan yang dihadapi oleh pengabdian sebagai pihak penyelenggara adalah melakukan koordinasi dengan mitra untuk mencari peserta kegiatan dengan usia pelajar, namun saat kegiatan berlangsung tidak terdapat hambatan yang berarti terhadap tujuan kegiatan (gambar 3).



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

SIMPULAN

Terdapat perubahan pengetahuan peserta dari kegiatan ini, yaitu dari sebelum pemberian materi sebesar 95,75%, menjadi 98,5% setelah pemberian materi, peningkatan yang terjadi sebesar 2,75%. Upaya peningkatan kesehatan mental pada remaja melalui penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan terkait kesehatan mental dan cara mencegah serta penanggulangannya dapat dijadikan sebagai langkah awal untuk mendukung peningkatan prestasi akademik pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada LPPM Universitas Bakti Tunas Husada yang telah memberikan kami dukungan material sehingga kegiatan ini dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Bintang Nugroho, A., Beno, H., Asri, A., & Pramesti, A. A. (2022). Survei Kesadaran Mental Mahasiswa UPN Veteran Yogyakarta Di Era Digital Dan Covid-19. 10(1). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Chandra, M., Khairunnisa, N., Nurika, H., & Yolandari, S. (2024). Pentingnya Layanan Informasi Dalam Meningkatkan Pemahaman Mengenai Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 240–248.
- Duffy, A., Keown-Stoneman, C., Goodday, S., Horrocks, J., Lowe, M., King, N., Pickett, W., McNevin, S. H., Cunningham, S., Rivera, D., Bisdounis, L., Bowie, C. R., Harkness, K., & Saunders, K. E. A. (2020). Predictors of mental health and academic outcomes in first-year university students: Identifying prevention and early-intervention targets. *BJPsych Open*, 6(3). <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.24>
- Farika, S. A., Mirza, M. N., Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Menara Science Indonesia*. 1 (1). 69-77.
- Febrilia, D. A., & Dewi, C. P. L. (2023). *Asuhan Keperawatan Menyusui Tidak Efektif Pada Ibu Post Sectio Caesarea Menggunakan Penerapan Relaksasi Pijat Oksitosin Dan Aromaterapi (Relax Jasarompi) Di RSU Anwar Medika*. Doctoral dissertation, Perpustakaan Bina Sehat PPNI).
- Hadori, S., Aisah, Riskika, D. A., Miko, Y., Fathushahib. (2024). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif pada Mahasiswa Poltesa. *Journal of Comprehensive Science*. 3(8), 4074-4079.
- Hasibuan, P. H. (2018). Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Kecemasan Ibu Premenopause/menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Namorambe Desa Sudirejo Kab. Deli Serdang Tahun 2018. In *Politeknik Kesehatan Kemenkes RI* (Vol. 2, Issue January).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Peringati Hari AIDS Sedunia, Ini Penyebab, Kendala dan Upaya Kemenkes Tangani HIV di Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/peringati-hari-aids-sedunia-ini-penyebab-kendala-dan-upaya-kemenkes-tangani-hiv-di-indonesia>
- Kuncono, O. S. (2023). Ajaran Khonghucu Tentang Kesehatan Mental Dan Fisik. *Study Park of Confucius Journal: Jurnal Ekonomi, Sosial, Dan Agama*, 1(2).
- Kurniawan, D., Mu'arifah, N. E. I., & Ma'shum, A. R. (2022). Analisis Eskalasi Panic Attack And Anxiety Disorder terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Busyro: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 3(2), 89–98.
- Lutiyah, Martini, E., Fauziyah, S., Nurhilmiah, T. (2024). Hubungan Kesehatan Mental Dan Prestasi Belajar Remaja Stunting. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*. 4 (9). 4187-4193
- Nasrul, S. (2018). Jurnal Inovasi Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 28(1).
- Notoatmodjo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta.
- Rachmawati, W. C. (2019). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Wineka Media.
- Rafifah, P. S., Maulana, A., & Gunawan, E. (2022). Pengaruh Workplace Well-Being dan Kesehatan Mental terhadap Kinerja Karyawan pada PT Mega Hotel Lestari. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 448–456.
- Rosyid, M. Z. (2020). Prestasi Belajar (M. P. Rofiqi, S.Pd.I (Ed.); 2nd Ed.). Lieratsi Nusantara.

- Syahrir, H. (2016). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi Kassi Kota Makassar Tahun 2016* [UIN Alauddin Makassar.]. <https://core.ac.uk/download/pdf/198220880.pdf>
- Widyawati. (2018, May 15). Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat. <https://Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id/Baca/Rilis-Media/20180515/4625896/Menkes-Remaja-Indonesia-Harus-Sehat/>.