

## PENYULUHAN “MENGELOLA KESEHATAN MENTAL DAN KENAKALAN REMAJA” DI SMA MUHAMMADIYAH 3 SURABAYA

Ayu Citra Mayasari<sup>1</sup>, Yoga Kertapati<sup>2</sup>, Dini Mei Widayanti<sup>3</sup>  
<sup>1-3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya  
Email: [ayucitramayasari@stikeshangtuah-sby.ac.id](mailto:ayucitramayasari@stikeshangtuah-sby.ac.id)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Masa remaja merupakan masa peralihan antara anak-anak menuju dewasa. Masa transisi ini seringkali menghadapi individu yang bersangkutan kepada situasi yang membingungkan, disatu pihak masih kanak-kanak, tetapi dilain pihak ia sudah harus bertingkah laku seperti orang dewasa. Situasi-situasi yang menimbulkan konflik seperti ini, sering menyebabkan kesehatan mental terganggu dan menimbulkan perilaku-perilaku yang aneh, canggung dan kalau tidak dikontrol bisa menjadi **Tujuan :** Peneliti ingin melakukan penyuluhan dengan tema Pendidikan Kesehatan terkait Pentingnya memahami Kesehatan Mental dan mencegah Kenakalan pada Remaja yang bertempat di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya. **Metode :** Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya pada tanggal 19 Januari 2023. Kegiatan ini berupa Pemberian Edukasi Pendidikan Kesehatan dengan metode Penyuluhan yang diberikan kepada 69 siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Surabaya. Tim Pelaksana Kegiatan ini yaitu 5 orang dosen dan 5 orang staf tendik **Hasil dan Pembahasan:** Dari penelitian ini diketahui nilai rata-rata siswa yang menerima penyuluhan mengalami peningkatan sebesar 10,58 yang di tunjukkan dengan nilai pre test rata-rata sebesar 63,55 dan nilai post test rata-rata sebesar 74,13 . Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan memberikan efek dan merupakan implementasi yang tepat untuk mencegah mental illness dan kenakalan remaja, dalam diskusi narasumber memberikan sebuah cara untuk mengelola Kesehatan Mental dan mencegah kenakalan remaja melalui pendekatan religi atau spiritual seperti memperbaiki sholat, membaca qur'an dan berdzikir. Selain itu ada beberapa hal positif lain yang harus dilakukan seperti Olahraga Rekreasi yang membuat sehat jiwa dan raga seperti bersepeda, Joging, Jalan kaki, renang dan yoga **Simpulan :** Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya di dapatkan hasil peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengelola Kesehatan Mental dan mengatasi Kenakalan Remaja saat ini.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, Kesehatan Mental, Kenakalan Remaja

## **ABSTRACT**

*Background: Adolescence is a transition period between children and adults. This transition period often confronts the individual concerned with confusing situations, on the one hand he is still a child, but on the other hand he has to behave like an adult. Situations that give rise to conflict like this, often cause mental health disorders and give rise to strange behavior, discomfort and if not controlled can become Objective: Researchers want to conduct outreach with the theme Health Education. The Importance of Understanding Mental Health and Preventing Delinquency in Adolescents at SMA Muhammadiyah 3 Surabaya. Method: Community Service was carried out at SMA Muhammadiyah 3 Surabaya on January 19 2023. This activity took the form of providing Health Education using the Counseling method which was given to 69 class XI students of SMA Muhammadiyah 3 Surabaya. The implementing team for this activity is 5 lecturers and 5 teaching staff*

*Results and Discussion: From this research the average score of students who received counseling increased by 10.58 which was reflected in the average pre-test score of 63.55 and the average post-test score of 74.13. This shows that the counseling provided has an effect and is an appropriate implementation to prevent mental illness and juvenile delinquency. In the discussion, the resource persons provided a way to manage mental health and prevent juvenile delinquency through religious or spiritual approaches such as improving prayer, reading the Koran and dhikr. Apart from that, there are several other positive things that must be done, such as recreational sports that make your body and soul healthy, such as cycling, jogging, walking, swimming and yoga. Conclusion: Community service activities carried out at SMA Muhammadiyah 3 Surabaya resulted in increasing students' knowledge about the importance of managing Mental Health and overcoming Juvenile Delinquency today*

*Keywords: Counseling, Mental Health, Juvenile Delinquency*

## LATAR BELAKANG

Masa remaja masa transisi dari kehidupan masa kanak-kanak (*childhood*) ke masa dewasa (*adulthood*). Secara negatif periode ini disebut juga periode “serba tidak” (the “un” stage), yaitu *unbalance* = tidak/belum seimbang, *unstable* = tidak/belum stabil, *unpredictable* = tidak dapat diramalkan. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan yang sangat berarti dalam segi psikologis, emosional, sosio dan intelektual. (1) Masa remaja merupakan masa peralihan antara anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini remaja mulai dituntut untuk dapat bersosialisasi dengan lingkungan di luar keluarganya. Remaja harus mampu melakukan penyesuaian hal baru yang terjadi di lingkungan luar keluarga seperti kuatnya pengaruh lingkungan pertemanan ataupun nilai-nilai baru dalam interaksi sosial (2).

Masa transisi ini seringkali menghadapkan individu yang bersangkutan kepada situasi yang membingungkan, disatu pihak masih kanak-kanak, tetapi dilain pihak ia sudah harus bertingkah laku seperti orang dewasa. Situasi-situasi yang menimbulkan konflik seperti ini, sering menyebabkan kesehatan mental terganggu dan menimbulkan perilaku-perilaku yang aneh, canggung dan kalau tidak dikontrol bisa menjadi kenakalan (3).

Kesehatan mental tak kalah pentingnya dengan kesehatan fisik. Keduanya sama-sama harus diperhatikan dan dijaga dengan baik. Ada pepatah yang mengatakan, “di dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang sehat”. Apabila kesehatan mental seorang individu terganggu, ia akan mengalami kesulitan untuk fokus, suasana hati yang buruk, dan sulit mengendalikan emosi yang dapat mengarah pada perilaku buruk (4).

Adapun bentuk-bentuk perilaku menyimpang yang dapat dikategorikan ke dalam kenakalan remaja secara umum antara lain, *pertama*, kenakalan biasa seperti suka berkelahi, suka keluyuran, membolos sekolah, dan pergi dari rumah tanpa pamit. *Kedua*, kenakalan yang menjurus pada pelanggaran dan kejahatan seperti mengendarai mobil tanpa Surat Izin Mengemudi (SIM), dan mengambil barang orang tua tanpa izin. *Ketiga*, kenakalan khusus seperti penyalahgunaan narkotika, hubungan seks di luar nikah, pergaulan bebas, dan pemerkosaan. Kenakalan remaja merupakan fenomena yang semakin umum terjadi di masyarakat modern (5).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat, terjadinya peningkatan data kesehatan mental yang dikumpulkan di tahun 2017 terdapat 37% kejadian dan 2020 terdapat 48%. Fakta di atas membuktikan bahwa kesehatan mental di dunia ini masih dapat dikatakan jauh dari kata sehat (6).

Komisi Nasional Perlindungan Anak mencatat bahwa terjadi peningkatan jumlah kategori “Anak Korban Kebijakan (Anak dikeluarkan Karena Hamil, Pungli di Sekolah, Penyegelan Sekolah, Tidak Boleh Ikut Ujian, Anak Putus Sekolah, Drop Out, dsb)” sepanjang tahun 2016-2020. Tahun 2016, tercatat sebanyak 43 anak, sedangkan ditahun 2020 tercatat 67 anak. Hampir 30 persen dari angka itu adalah kasus pencurian yang

diikuti dengan kasus kekerasan, perkosaan, narkoba, judi, serta penganiayaan (7).

Melihat dari data dan teori di atas peneliti ingin melakukan Pendidikan Kesehatan terkait pentingnya memahami Kesehatan mental dan mencegah kenakalan pada remaja yang bertempat di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya.

## METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya pada tanggal 19 Januari 2023. Kegiatan ini berupa Pemberian Edukasi Pendidikan Kesehatan dengan metode Penyuluhan yang diberikan kepada 69 siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Surabaya. Tim Pelaksana Kegiatan ini yaitu 5 orang dosen dan 5 orang staf tendik .

Tabel 1. Tahap kegiatan pengabmas Penyuluhan “Mengelola Kesehatan Mental Dan Kenakalan Remaja” di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya

Tahapan	Kegiatan
<b>Tahap 1</b>	<b>Persiapan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pembentukan Tim</li> <li>- Rapat Kegiatan</li> <li>- Persiapan Materi</li> <li>- Persiapan Perlengkapan</li> </ul>
<b>Tahap 2</b>	<b>Pelaksanaan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perkenalan</li> <li>- Pre Test</li> <li>- Penyuluhan</li> <li>- Tanya Jawab</li> <li>- Diskusi</li> </ul>
<b>Tahap 3</b>	<b>Evaluasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi Proses: Post Test</li> <li>- Evaluasi Hasil: Tabulasi data dan Menyusun Laporan</li> </ul>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat dilakukan secara luring dengan lokasi kegiatan di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya dengan 69 siswa. Kegiatan ini dilaksanakan 1 hari dengan memberikan edukasi pada para siswa tentang “Mengelola Kesehatan Mental dan Kenakalan Remaja” menggunakan metode penyuluhan.

Pada Kegiatan ini terdapat 3 Tahap pelaksanaan, yaitu Tahap Persiapan, Pelaksanaan dan Evaluasi. Tahap Persiapan yang dilakukan yaitu dengan membentuk tim. Kemudian Rapat untuk menentukan dan mempersiapkan materi dan perlengkapan yang harus disiapkan.



Gambar 1  
Pemberian Materi Penyuluhan

Berikutnya tahap pelaksanaan, pada tahap ini kita melakukan perkenalan yang dilalui dengan proses fun game terhadap peserta yang dilakukan oleh moderator. Kemudian melakukan pre test kepada peserta penyuluhan. Selesai pre test langsung kepada kegiatan inti yaitu penyampaian materi dengan tema Kesehatan Mental dan Kenakalan Remaja. Isi materi meliputi pengertian, faktor-faktor yang mempengaruhi, serta cara pengelolaan kesehatan mental dan kenakalan pada remaja. Kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab dan diskusi.



Gambar 2  
Tanya Jawab dan Diskusi

Luaran yang diharapkan pada tahap kedua ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja bagaimana mengelola kesehatan mental dan kenakalan remaja juga mencegah kejadian yang tidak diharapkan.

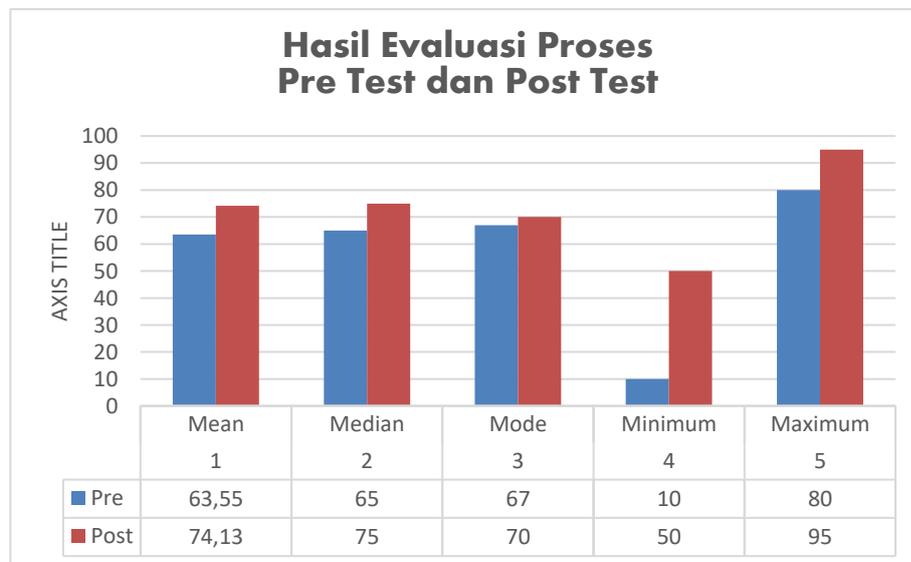
Tahap yang ketiga adalah evaluasi, dimana pada tahap ini terdapat evaluasi proses dan evaluasi hasil. Pada evaluasi proses tim melakukan

post test pada peserta dengan mengirimkan link kuisioner pada guru untuk di kirimkan ke group siswa peserta kegiatan. untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta tentang materi penyuluhan yang telah di berikan. Hasil Evaluasi Proses terdapat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Proses Penyuluhan “Mengelola Kesehatan Mental Dan Kenakalan Remaja” di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya

No	Keterangan	Pre	Post
1	Mean	63,55	74,13
2	Median	65	75
3	Mode	67	70
4	Minimum	10	50
5	Maximum	80	95

Kemudian evaluasi hasil, pada tahap ini tim melakukan tabulasi data hasil evaluasi proses dan melakukan penyusunan laporan kegiatan.



Gambar 3  
Tabulasi Hasil Evaluasi Proses

Dari tabel dan gambar diatas diketahui hasil nilai rata-rata siswa yang menerima penyuluhan mengalami peningkatan sebesar 10,58 yang di tunjukkan dengan nilai pre test rata-rata sebesar 63,55 dan nilai post test rata-rata sebesar 74,13 . Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan memberikan efek dan merupakan implementasi yang tepat untuk mengelola kesehatan mental dan mencegah kenakalan remaja.

Dari hasil diskusi tahap 2 berlangsung beberapa remaja menyampaikam bahwa kecemasan adalah sumber utama yang membuat mereka resah sehingga Kesehatan mental mereka kurang berjalan optimal dan mengakibatkan produktifitas sehari-hari terhambat dan menjalar kepada perbuatan negatif yang megarah kepada kenakalan remaja. Dari kejadian yang didapatkan dalam diskusi narasumber memberikan sebuah cara untuk mengelola Kesehatan Mental dan mencegah kenakalan remaja

melalui pendekatan religi atau spiritual seperti memperbaiki sholat, membaca qur'an dan berdzikir. Selain itu ada beberapa hal positif lain yang harus dilakukan seperti Olahraga Rekreasi yang membuat sehat jiwa dan raga seperti bersepeda, Joging, Jalan kaki, renang dan yoga

Apabila seseorang dihadapkan pada suatu dilema, ia akan menggunakan pertimbangan berdasarkan nilai-nilai moral yang datang dari agama. Dimanapun orang itu berada dan pada posisi apapun, ia akan tetap memegang prinsip moral yang telah tertanam didalam hati nuraninya serta agama berperan dalam mental yang sakit (4).

Orang yang berolahraga didapatkan memiliki toleransi stres lebih tinggi dibandingkan yang tidak berolahraga, Toleransi terhadap stres adalah kemampuan untuk menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dan situasi yang penuh tekanan tanpa menjadi berantakan, dengan secara aktif dan positif menghadapi stres. Olahraga bermanfaat tidak hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan mental dan melatih respon terhadap kondisi stress (8).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya di dapatkan hasil peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengelola Kesehatan Mental dan mengatasi Kenakalan Remaja saat ini.

### **Saran**

Diperlukan penyuluhan dan bimbingan secara berkala dan konsisten agar para remaja utamanya siswa SMA Muhammadiyah 3 Surabaya konsisten dan mampu untuk mempertahankan Kesehatan Mental yang baik dan Menjaga agar siswa tidak melakukan hal-hal yang diluar nalar atau tindakan kenakalan pada remaja.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terima Kasih kami sampaikan kepada Institusi kami STIKES Hang Tuah Surabaya yang sudah memfasilitasi para dosen dan staf untuk berkesempatan melakukan kegiatan pengabdian Masyarakat ini, dan kepada SMA Muhammadiyah 3 Surabaya yang sudah mengizinkan dan kami melakukan penyuluhan Pendidikan Kesehatan kepada para siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Sulaeman D. Psikologi remaja: dimensi-dimensi perkembangan. Mandar Maju; 1995.
- [2] Hurlock EB. Development psychology a lifespan approach . fifth edition. New York: McGraw Hill; 1998.
- [3] Sarwono S. Psikologi Remaja. Jakarta: Rajawali Press; 2012.
- [4] Purnomosidi F, Ernawati S, Riskiana D, Indriyani A. Kesehatan Mental Pada Remaja. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat [Internet]. 2023 Feb

11;2(1):1–7. Available from:

<https://itbsemarang.ac.id/sijies/index.php/abdimas/article/view/257>

- [5] Sarwirini. Kenakalan Anak (Juvenile Delinquency): Kausalitas Dan Upaya Penanggulangannya. *Jurnal Perspektif*. 2011 Sep;XVI(4).
- [6] WHO. Mental Health ATLAS 2020 [Internet]. 2021 Oct [cited 2023 Nov 30]. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>
- [7] Pusdatin KPAI. <https://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-perlindungan-anak-2016-2020>. 2021. Tabulasi Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia.
- [8] Nopela S. PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19: NARRATIVE REVIEW. Yogyakarta; 2021 Feb.