



Penyuluhan Kesehatan Mental di SMP IT Al-Madani Prima

**Dr. H. Dadan Suherdiana, M.Ag.¹, Agni Miftah Fauzi², Irasyifa Fahira, Ridwan Ramadi⁴,
Khofifah Lehasari Siregar⁵, Terisa Methania Hidayat⁶**

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, e-mail: dadan.suherdiana@uinsgd.ac.id

²Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, e-mail: agnimiftahfauzi@gmail.com

³Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, e-mail: Syifaahiraa@gmail.com

⁴Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, e-mail: ridwanramadi12@gmail.com

⁵Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, e-mail: khofifahlehasari1102@gmail.com

⁶Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, e-mail: terisa.methania.hidayat@gmail.com

Abstrak

Penyuluhan kesehatan mental di SMP IT Al-Madani Prima dilakukan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil penyuluhan, siswa menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan bagaimana cara mengelolanya. Penyuluhan ini juga memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya meminta bantuan jika mengalami gangguan kesehatan mental dan mendorong terbentuknya lingkungan yang mendukung di sekolah. Hasil ini menunjukkan bahwa program penyuluhan mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya kesehatan mental dan memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapinya.

Kata Kunci: *Penyuluhan, Kesehatan, Mental.*

Abstract

The mental health counseling at SMP IT Al-Madani Prima aimed to raise students' awareness of the importance of maintaining mental health in daily life. Based on the results, students demonstrated improved understanding of factors affecting mental health, such as stress, anxiety, and ways to manage them. The counseling also emphasized the importance of seeking help when experiencing mental health issues and encouraged the creation of a supportive environment within the school. These results indicate that the counseling program successfully enhanced students' awareness of mental health importance and strengthened their ability to cope with related challenges.

Keywords: *Counseling, Mental Health*

A. PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam perkembangan remaja, terutama pada usia sekolah menengah. Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah masalah (Hurlock, 1998). Di Indonesia, berdasarkan data Kementerian Kesehatan, prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja terus meningkat, khususnya di lingkungan sekolah. SMP IT Al-Madani Prima, sebagai lembaga pendidikan Islam terpadu, menghadapi tantangan dalam memastikan kesejahteraan psikologis siswanya, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan perubahan sosial. Dalam situasi ini, penyuluhan kesehatan mental sangat diperlukan guna membantu siswa memahami dan mengelola emosi, stres, serta menjaga stabilitas mental mereka.

Khalayak sasaran dari penyuluhan ini adalah para siswa SMP IT Al-Madani Prima, yang berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju remaja. Pada masa ini, mereka menghadapi berbagai tekanan, baik dari tuntutan akademik, pergaulan, maupun lingkungan keluarga. Selain siswa, para guru dan orang tua juga menjadi bagian penting dalam penyuluhan ini karena mereka berperan sebagai pendamping utama dalam proses tumbuh kembang siswa. Diharapkan, program penyuluhan ini dapat memberikan wawasan kepada siswa, guru, dan orang tua mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan cara-cara praktis untuk mengatasinya.

Identifikasi masalah yang menjadi dasar dilaksanakannya penyuluhan ini adalah kurangnya pemahaman siswa tentang kesehatan mental dan minimnya akses terhadap informasi yang tepat mengenai cara menjaga keseimbangan mental. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan siswa dan memberikan mereka keterampilan dasar dalam mengatasi stres serta mengelola emosi. Selain itu, penyuluhan ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa, baik di dalam maupun di luar kelas.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Hall (dalam Liebert dan kawan-kawan, dikutip Sunarto dan Ny. B. Agung Hartono, 2008 : 68) . Sebagai dasar teoritis, kajian tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja telah banyak dilakukan. Menurut WHO (2020), kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk mengenali potensi diri, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitasnya. Dalam konteks pendidikan, menurut studi yang dilakukan oleh Gutman dan Schoon (2013), siswa dengan kesejahteraan mental yang baik cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik. Oleh karena itu, program penyuluhan ini berlandaskan pada pemahaman bahwa kesehatan mental yang terjaga akan berdampak positif pada hasil akademik siswa.

Penyuluhan ini juga relevan dengan beberapa program pemerintah terkait peningkatan kualitas kesehatan mental remaja. Program "Sehat Jiwa Indonesia" yang diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan, misalnya, mendorong dilakukannya intervensi kesehatan mental di sekolah-sekolah untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan jiwa. Selain itu, menurut penelitian Yulianto (2019), intervensi kesehatan mental di sekolah-sekolah di Indonesia telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada siswa. Masalah kenakalan remaja di Indonesia dirasa telah mencapai tingkat yang cukup meresahkan bagi masyarakat. "Istilah kenakalan remaja dalam bahasa Inggris dikenal dengan nama "juvenile delinquency". Secara etimologis dapat dijabarkan bahwa juvenile berarti anak, sedangkan delinquency berarti kejahatan, sehingga pengertian juvenile delinquency adalah kejahatan anak." (Sudarsono, 2008 : 10).

Dalam melaksanakan penyuluhan ini, metode yang digunakan meliputi diskusi interaktif, simulasi, dan konseling kelompok. Selain itu, penyuluhan ini juga akan melibatkan para ahli psikologi serta konselor sekolah agar hasil yang dicapai lebih efektif. Program ini diharapkan dapat berkelanjutan dengan evaluasi berkala, sehingga dapat menjadi bagian integral dari program sekolah dalam menjaga kesehatan mental siswa di SMP IT Al-Madani Prima.

B. METODE PENGABDIAN

Metode pengabdian yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan mental di SMP IT Al-Madani Prima adalah Sistem Pengembangan Masyarakat (Sisdamas) berbasis pemberdayaan masyarakat. Metode ini bertujuan untuk mengintegrasikan partisipasi aktif seluruh pemangku kepentingan, termasuk siswa, guru, dan orang tua, dalam upaya meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental. Tahapan yang dilakukan dalam tiap siklus meliputi identifikasi masalah melalui survei awal, penyusunan program penyuluhan, pelaksanaan intervensi berupa penyuluhan, serta evaluasi dampak program terhadap para peserta. Pendekatan ini menekankan keterlibatan komunitas sekolah dalam keseluruhan proses, agar solusi yang dihasilkan sesuai dengan kebutuhan dan konteks lokal. Tahap pertama dalam siklus pengabdian ini adalah refleksi sosial, di mana tim pengabdian melakukan penelitian awal melalui wawancara dan diskusi kelompok terfokus dengan siswa dan staf pengajar. Tujuannya adalah untuk menggalang permasalahan terkait kesehatan mental di lingkungan sekolah dan menilai kebutuhan khusus siswa. Berdasarkan hasil refleksi ini, disusun program yang mencakup modul penyuluhan yang dirancang untuk menargetkan isu-isu spesifik yang ditemukan, seperti manajemen stres, kecemasan, dan pengelolaan emosi. Selain itu, peran orang tua juga dimasukkan dalam program agar mendukung kesehatan mental anak-anak mereka di rumah.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan program, di mana penyuluhan dilakukan melalui serangkaian kegiatan yang interaktif dan partisipatif, seperti seminar, simulasi, dan diskusi kelompok. Selama pelaksanaan, siswa tidak hanya menerima informasi

secara pasif tetapi juga diajak untuk berbagi pengalaman dan berpartisipasi dalam permainan peran untuk mengembangkan keterampilan mengelola stres. Para guru dan orang tua juga dilibatkan dalam sesi terpisah untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya kesehatan mental dan cara mendukung anak-anak secara efektif. Keterlibatan berbagai pihak ini merupakan bagian penting dari strategi pemberdayaan masyarakat, memastikan keberlanjutan program setelah pelaksanaan.

Evaluasi program dilakukan melalui metode kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, keberhasilan program diukur menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan dan sikap siswa terhadap kesehatan mental. Secara kualitatif, wawancara dan kuesioner disebarkan kepada peserta untuk mengevaluasi dampak program terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Keberhasilan atau dampak kegiatan dinilai berdasarkan peningkatan kesadaran dan keterampilan siswa dalam mengelola kesehatan mental mereka, serta tingkat kepuasan dari peserta lain, termasuk guru dan orang tua.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan pengabdian dimulai dengan tahap persiapan, yang meliputi survei awal dan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu dan tempat kegiatan. Penyuluhan dilakukan selama dua minggu dalam bentuk seminar dan diskusi interaktif dengan siswa. Kegiatan ini berlangsung di aula SMP IT Al-Madani Prima, dengan melibatkan guru, konselor, dan orang tua sebagai pemangku kepentingan utama. Setiap sesi dirancang untuk memberikan pemahaman tentang kesehatan mental serta keterampilan praktis dalam mengelola stres dan emosi. Penyuluhan ini juga relevan dengan beberapa program pemerintah terkait peningkatan kualitas kesehatan mental remaja. Program "Sehat Jiwa Indonesia" yang diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan, misalnya, mendorong dilakukannya intervensi kesehatan mental di sekolah-sekolah untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan jiwa. Selain itu, menurut penelitian Yulianto (2019), intervensi kesehatan mental di sekolah-sekolah di Indonesia telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada siswa. Tahapan kegiatan penyuluhan Kesehatan Mental di SMP IT Prima dimulai dengan sosialisasi ke Kepala Sekolah untuk mengadakan penyuluhan serta memastikan tanggal untuk disepakati bersama.



Gambar 1. Sosialisasi penyuluhan ke SMP IT Prima

Pada tanggal 28 Agustus, akan diadakan sosialisasi dan penyuluhan di SMP IT Prima yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswi tentang kesehatan mental dan pencegahan kenakalan remaja. Kegiatan ini akan melibatkan para siswi dan juga guru, dengan fokus utama pada pemberian edukasi komprehensif terkait pentingnya menjaga keseimbangan kesehatan mental serta cara mengelola emosi di usia remaja. Dalam penyuluhan ini, beberapa materi utama yang akan disampaikan yaitu, kesehatan mental yang mencakup kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial. Siswi akan diberikan pemahaman tentang bagaimana menjaga keseimbangan mental dan mengapa hal ini penting dalam kehidupan sehari-hari, kenakalan remaja, termasuk faktor-faktor penyebabnya seperti tekanan sosial, emosional, dan psikologis. Materi akan mengupas berbagai bentuk kenakalan remaja, seperti perilaku negatif yang sering terjadi di kalangan remaja, serta dampaknya bagi diri sendiri dan orang lain. Memberikan strategi pengelolaan emosi. Memberikan siswi alat dan teknik yang dapat digunakan untuk mengelola emosi, mengatasi stres, serta menghadapi tekanan dari lingkungan sekitarnya. Hal ini akan membantu mereka untuk lebih baik dalam mengontrol diri dan menghindari perilaku berisiko. Penekanan pada pentingnya peran teman sebaya, keluarga, dan guru dalam mendukung kesehatan mental. Sosialisasi ini akan mendorong para siswi untuk mencari bantuan atau bimbingan jika menghadapi masalah psikologis atau emosional.



Gambar 2. Foto bersama Dengan Kepala Sekolah SMP IT Prima dan staf

Penyuluhan ini diharapkan menjadi langkah awal untuk membangun kesadaran yang lebih mendalam tentang kesehatan mental di kalangan siswi, sekaligus sebagai sarana pencegahan terhadap kenakalan remaja. Dengan adanya bimbingan yang tepat dari sekolah dan dukungan keluarga, para siswi dapat berkembang menjadi individu yang sehat secara mental dan emosional, serta lebih mampu mengatasi tantangan yang muncul selama masa remaja.

Pada tanggal 28 Agustus 2024, di Aula Lantai II SMP IT Prima, akan diadakan penyuluhan penting yang berfokus pada kesehatan mental remaja. Kegiatan ini merupakan bagian dari program edukasi kesehatan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada para siswi tentang pentingnya menjaga keseimbangan mental di masa remaja serta bagaimana menghadapi tekanan emosional dan sosial yang sering muncul selama masa perkembangan mereka. Pada pagi hari, para siswi akan berkumpul di Aula untuk memulai acara dengan proses registrasi, yang dimulai sejak pukul 08.00. Setiap peserta akan diberikan materi dan panduan singkat mengenai agenda kegiatan hari itu. Proses registrasi ini juga bertujuan untuk memastikan seluruh peserta tercatat dengan baik, dan mereka akan mendapatkan alat tulis serta lembar evaluasi untuk digunakan selama penyuluhan berlangsung. Setelah registrasi, penyuluhan resmi akan dimulai dengan pembukaan oleh Kepala Sekolah SMP IT Prima yang akan menyampaikan sambutan serta menekankan pentingnya kegiatan ini dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional para siswi. Dalam sambutan tersebut, pihak sekolah juga akan menyampaikan dukungan penuh mereka terhadap upaya pembentukan mental yang kuat di kalangan remaja melalui edukasi yang berkelanjutan. Sesi utama penyuluhan akan dimulai dengan pemaparan mengenai Kesehatan Mental, yang mencakup penjelasan mendetail tentang definisi kesehatan mental yang lebih luas, meliputi kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial. Materi ini akan disampaikan oleh pakar psikologi yang berpengalaman dalam menangani remaja, dan diharapkan mampu membuka wawasan siswi tentang pentingnya menjaga keseimbangan mental.

**Gambar 3.** Pemaparan materi Kesehatan Mental

Siswi akan diajak untuk memahami bahwa kesehatan mental bukan hanya terbatas pada perasaan emosional, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan sehari-hari, mengambil keputusan yang bijak, dan menjalin hubungan sosial yang positif. Dalam sesi berikutnya, penyuluhan akan membahas lebih dalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, termasuk tekanan sosial, tuntutan akademis, hubungan dengan teman sebaya, serta tantangan dari perkembangan psikologis. Siswi akan diajak berdiskusi mengenai bagaimana mereka bisa mengenali tanda-tanda gangguan mental pada diri sendiri dan teman-teman mereka, serta cara mencari bantuan ketika diperlukan.

Setelah itu, akan diadakan sesi interaktif di mana siswi dapat berpartisipasi dalam diskusi kelompok. Mereka akan berbagi pengalaman tentang bagaimana mereka menghadapi tekanan di usia remaja, serta mendiskusikan cara-cara praktis untuk mengatasi stres dan menjaga keseimbangan emosional. Dalam sesi ini, mereka juga akan diberikan strategi dan teknik pengelolaan emosi, seperti latihan pernapasan, mindfulness, dan teknik relaksasi yang bisa mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab

, Penyuluhan diakhiri dengan pengisian *Google Form* yang disiapkan oleh Kelompok KKN 48, yang berfungsi sebagai evaluasi dari kegiatan penyuluhan kesehatan mental. Para siswi akan diminta untuk mengisi form tersebut sebagai bentuk umpan balik dan juga untuk mengukur seberapa baik mereka memahami materi yang telah disampaikan. Pengisian *Google Form* ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi area mana yang masih memerlukan perhatian lebih dalam hal pemahaman tentang kesehatan mental.

Melalui form ini, siswi akan diminta menjawab pertanyaan terkait materi kesehatan mental, pengelolaan emosi, serta bagaimana mereka menilai relevansi dan manfaat dari penyuluhan tersebut. Selain itu, mereka juga dapat memberikan saran

dan masukan tentang apa yang bisa diperbaiki atau ditambahkan dalam kegiatan semacam ini di masa mendatang. Umpan balik yang diterima akan sangat berguna bagi Kelompok KKN 48 untuk menyusun program penyuluhan berikutnya yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswi. Dengan adanya pengisian Google Form ini, penyuluhan diharapkan tidak hanya menjadi kegiatan yang bersifat satu arah, tetapi juga membuka ruang dialog dan evaluasi yang berkelanjutan untuk memperkuat pemahaman siswi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di usia remaja.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil yang telah dilakukan dari pembuatan googleform terdapat hasil sebagai berikut :

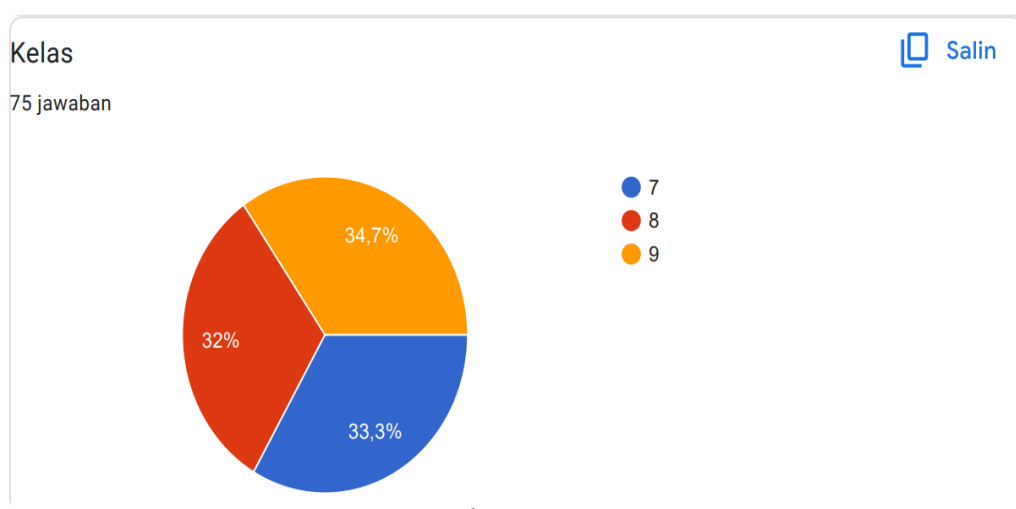


Diagram 1

Sampel yang diambil dari beberapa siswa SMP IT yang mengikuti penyuluhan yang dilaksanakan pada 28 Agustus 2024, 75 siswa merupakan gabungan dari kelas 7,8,dan 9.

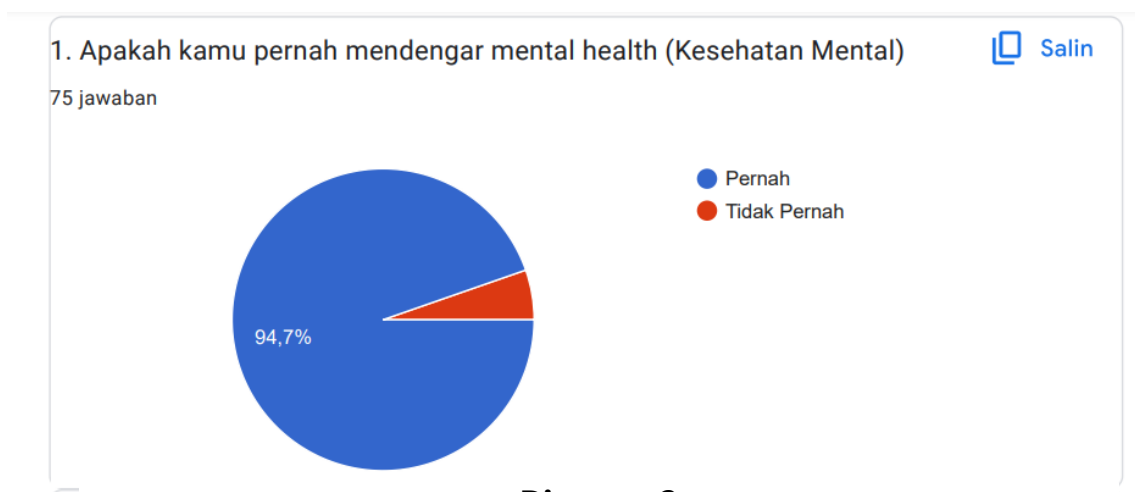


Diagram 2

Dari 75 siswi, sebanyak 71 ($75 \times 94,7/100 = 71$) siswi telah mengetahui tentang kesehatan mental, sementara sisanya tidak memiliki pengetahuan atau kesadaran tentang hal tersebut. Tingkat kesadaran mengenai kesehatan mental di kalangan siswi SMP IT Prima tergolong sangat tinggi, yaitu 94,7%. Ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi di sekolah tersebut sudah memiliki pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental. Meskipun persentase kesadaran sangat tinggi, masih ada sekitar 4 siswi (75 - 71) yang belum mengetahui atau belum memiliki informasi tentang kesehatan mental. Ini bisa menjadi perhatian untuk meningkatkan edukasi dan penyuluhan terkait kesehatan mental kepada seluruh siswi.



Diagram 3

Dari sampel 75 siswi SMP IT Prima, 100% atau seluruh siswi berpendapat bahwa kesehatan mental adalah hal yang penting. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental sudah merata di kalangan siswi. Kesepakatan penuh ini mencerminkan pemahaman kolektif tentang dampak kesehatan mental terhadap kehidupan sehari-hari, prestasi akademik, dan kesejahteraan emosional mereka. Dengan 100% responden sepakat bahwa kesehatan mental penting, sekolah bisa memanfaatkan momen ini untuk memperkuat program kesehatan mental. Misalnya, dengan mengadakan kegiatan atau program yang lebih fokus pada cara menjaga kesehatan mental, seperti konseling, pelatihan mindfulness, atau edukasi terkait stres dan kecemasan.

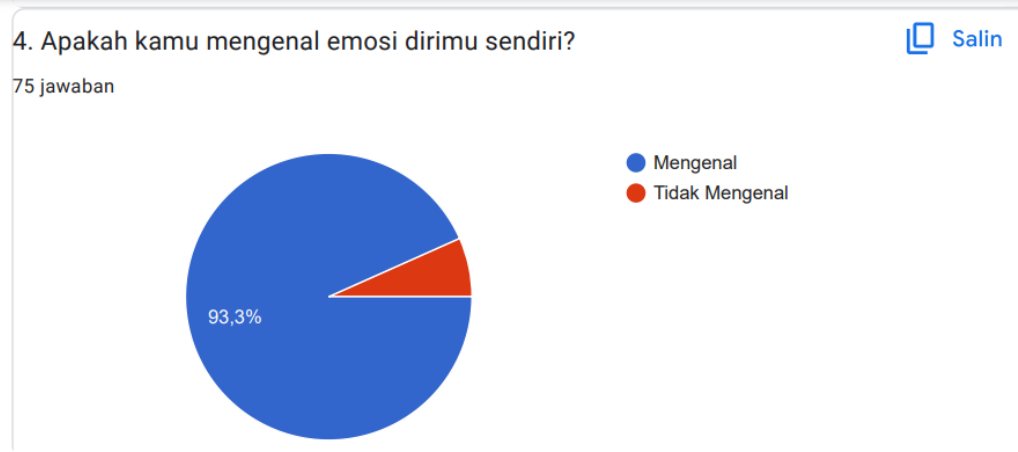


Diagram 4

Dari sampel 75 siswi SMP IT Prima, 93,3% siswi menyatakan bahwa mereka mengenal emosi mereka sendiri. Artinya, 70 dari 75 siswi memiliki kesadaran yang baik mengenai emosi yang mereka rasakan, sementara 5 siswi masih mungkin kesulitan atau belum sepenuhnya mengenal emosi mereka. Meski mayoritas sudah mengenal emosi mereka, sekitar 6,7% siswi (5 orang) masih mungkin perlu bimbingan untuk lebih memahami perasaan mereka sendiri. Hal ini membuka peluang bagi sekolah untuk memberikan pelatihan terkait pengelolaan emosi dan peningkatan kesadaran diri, misalnya melalui program pengembangan karakter atau sesi konseling.

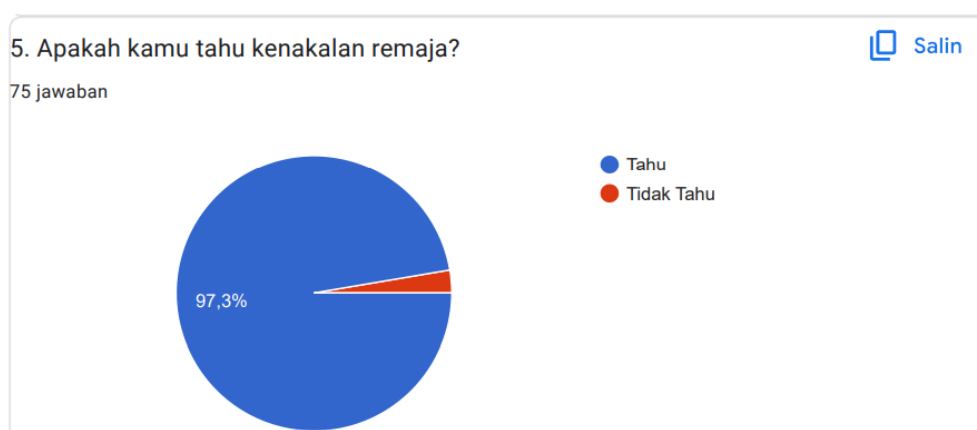


Diagram 5

Dengan 97,3% siswi yang sudah mengetahui kenakalan remaja, ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki pemahaman tentang perilaku yang tergolong kenakalan remaja, seperti merokok, bolos sekolah, pergaulan bebas, atau tindakan lain yang melanggar aturan. Kesadaran tentang kenakalan remaja adalah langkah awal untuk mencegah siswi terlibat dalam perilaku tersebut. Dengan mengetahui dampak negatif dari kenakalan remaja, mereka lebih mungkin untuk menghindari perilaku tersebut dan mencari bantuan jika diperlukan.



Diagram 6

Hampir seluruh siswi, 98,7%, telah memahami bahwa kenakalan remaja membawa risiko dan dampak negatif bagi diri mereka sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Ini menunjukkan bahwa siswi sudah memiliki kesadaran yang baik mengenai konsekuensi dari perilaku kenakalan remaja, baik dari segi sosial, fisik, maupun psikologis. Meskipun hampir semua siswi sudah menyadari bahaya kenakalan remaja, penting untuk memastikan bahwa mereka memiliki informasi yang cukup mengenai cara menghindari situasi tersebut, cara menghadapi tekanan teman sebaya, serta keterampilan untuk membuat keputusan yang tepat dalam menghadapi berbagai tantangan di usia remaja.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 75 siswi SMP IT Prima, ditemukan bahwa tingkat pemahaman mengenai kesehatan mental dan kenakalan remaja sangat baik. Sebagian besar siswi, sebanyak 94,7%, telah memahami pentingnya kesehatan mental sebagai kondisi di mana aspek psikologis, emosional, dan perilaku berada dalam keseimbangan. Pemahaman ini juga mencakup kesadaran bahwa kesehatan mental tidak hanya berpengaruh pada kesejahteraan individu, tetapi juga penting untuk berinteraksi dengan baik dalam masyarakat. Selain itu, seluruh siswi (100%) sepakat bahwa kesehatan mental adalah faktor yang krusial dalam kehidupan sehari-hari, menunjukkan bahwa kesadaran kolektif mengenai hal ini sudah merata.

Sebanyak 93,3% siswi menyatakan bahwa mereka mengenal emosi mereka sendiri, yang menunjukkan bahwa sebagian besar sudah memiliki kesadaran emosional yang baik. Hal ini penting dalam membantu mereka mengelola stres dan tekanan yang sering dihadapi di usia remaja. Meski demikian, masih ada beberapa siswi yang memerlukan bimbingan lebih lanjut dalam hal pengelolaan emosi agar lebih mampu memahami dan mengendalikan perasaan mereka.

Dalam hal kenakalan remaja, 97,3% siswi telah mengetahui perilaku kenakalan remaja seperti merokok, tawuran, dan tindakan pelanggaran norma sosial. Selain itu, 98,7% siswi menyadari bahwa kenakalan remaja merupakan perilaku berbahaya yang dapat membawa dampak negatif bagi diri mereka dan lingkungan sekitarnya. Siswi juga memahami bahwa kenakalan remaja sering kali dipicu oleh stres, tekanan sosial, atau trauma emosional. Beberapa dari mereka juga menyadari bahwa perilaku seperti merokok atau penggunaan narkoba dapat memperburuk kondisi kesehatan mental, sehingga mengganggu kesejahteraan sosial dan emosional. Sebagai upaya pencegahan, para siswi menyarankan pentingnya peran orang tua dan guru dalam memberikan bimbingan yang lebih intensif. Mereka menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai langkah untuk menghindari perilaku berisiko. Dengan dukungan dari pihak sekolah dan keluarga, diharapkan para remaja dapat tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental dan emosional, serta mampu menghadapi tantangan usia remaja tanpa terjebak dalam kenakalan.

E. PENUTUP

Dari hasil pre-test yang melibatkan 75 siswi terkait pemahaman mereka tentang kesehatan mental dan kenakalan remaja, terlihat bahwa sebagian besar siswi masih memiliki definisi yang kurang tepat atau terbatas. Banyak dari mereka yang hanya mengaitkan kesehatan mental dengan aspek emosional dan fisik, tanpa menyadari dimensi yang lebih luas, seperti keseimbangan psikologis dan sosial. Dalam hal kenakalan remaja, sebagian besar siswi memahaminya sebagai perilaku negatif seperti merokok dan tindakan melanggar hukum, namun masih ada yang belum menyadari bahwa kenakalan remaja juga bisa disebabkan oleh faktor-faktor mendasar, seperti tekanan sosial dan perkembangan psikologis.

Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan pemahaman siswi tentang kesehatan mental dengan memberikan edukasi yang lebih komprehensif. Edukasi ini harus mencakup aspek psikologis, sosial, serta bagaimana menjaga keseimbangan emosi. Selain itu, pendidikan mengenai kenakalan remaja juga harus menekankan pada penyebab mendasar dari perilaku tersebut, seperti tekanan sosial, psikologis, dan emosional, serta memberikan strategi yang tepat untuk mengatasinya. Program konseling dan bimbingan di sekolah bisa menjadi solusi efektif dalam memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan menghindari kenakalan remaja. Sebagai penutup, hasil penelitian ini menggarisbawahi perlunya dukungan yang lebih kuat dalam membangun pemahaman menyeluruh mengenai kesehatan mental dan kenakalan remaja di kalangan siswi. Dengan edukasi yang tepat dan dukungan konseling dari pihak sekolah dan keluarga, para siswi diharapkan tidak hanya mampu mengenali dan menjaga keseimbangan kesehatan mental mereka, tetapi juga bisa menghindari perilaku kenakalan remaja. Upaya bersama ini akan membantu mereka berkembang menjadi individu yang sehat secara mental, emosional, dan sosial, serta mampu menghadapi tantangan kehidupan remaja dengan lebih bijaksana.

F. UCAPAN TERIMA KASIH

1. Penulis mengucapkan puji dan syukur atas dilancarkannya kegiatan KKN Sisdamas UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang telah berlangsung di Desa Bumiwangi Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:
2. Allah SWT atas dilancarkannya kegiatan KKN Sisdamas kelompok 48 di Desa Bumiwangi Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung.
3. Dr. H. Dadan Suherdiana, M.Ag. sebagai dosen pembimbing lapangan KKN Sisdamas kelompok 48.
4. Pemerintah Desa Bumiwangi yang telah mengarahkan dan membimbing kami di lapangan.
5. Sekolah SMP IT Prima desa Bumiwangi yang telah memberikan izin untuk mengadakan penyuluhan mengenai Kesehatan mental.
6. Teman-teman KKN Sisdamas kelompok 48; Agni Mifta Fauzi, Irsyifa Fahira, Ridwan ramadi, Khofifah Lehasari Siregar, Terisa Methania Hidayat

G. DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. (2018). Psikologi Kepribadian (2nd ed.). UMM Press.

Corey, G. (2015). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.

Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.

Hurlock, E. B. (2011). Developmental Psychology: A Life-Span Approach (5th ed.). McGraw-Hill.

Santrock, J. W. (2019). Adolescence (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Smet, B. (1994). Psikologi Kesehatan. Gramedia Pustaka Utama.