

Promosi dan Prevensi Kesehatan Jiwa serta Manajemen Strees di SMPN 1 Moyo Hulu

Lina Eta Safitri¹, Ovi Soviya², Fitri Setianingsih³

¹Kesehatan Masyarakat, STIKes Griya Husada Sumbawa, Indonesia

²Tehnik Alat Berat, Akademi Komunitas Olat Maras, Indonesia

³Kebidanan, STIKes Griya Husada Sumbawa, Indonesia

Received : 8 Januari 2026, Revised : 17 Januari 2026, Published : 29 Januari 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Lina Eta Safitri

E-mail: safitrieltalina96@gmail.com

Abstrak

Kesehatan jiwa remaja merupakan isu penting karena remaja rentan mengalami tekanan psikososial yang dapat berdampak pada proses belajar dan perkembangan sosialnya. Sekolah memiliki peran strategis dalam upaya promosi dan prevensi kesehatan jiwa pada remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta melakukan deteksi dini kesehatan jiwa dan manajemen stres pada siswa SMP Negeri 1 Moyo Hulu. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 6 Desember 2025 dengan metode edukasi kesehatan mental melalui media promosi kesehatan serta skrining kesehatan mental menggunakan Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ). Sasaran kegiatan adalah siswa dan siswi SMP Negeri 1 Moyo Hulu. Tahapan kegiatan meliputi survei lokasi, perizinan, penjadwalan, pengisian kuesioner SDQ, dan penyuluhan kesehatan mental menggunakan media PowerPoint. Hasil skrining menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori normal pada seluruh domain SDQ, meskipun masih ditemukan beberapa siswa pada kategori borderline dan abnormal. Kegiatan ini menunjukkan bahwa promosi dan prevensi kesehatan jiwa serta deteksi dini sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan remaja dalam mengelola stres. Diperlukan keberlanjutan program promosi kesehatan jiwa berbasis sekolah untuk mendukung kesejahteraan mental remaja.

Kata Kunci - promosi kesehatan jiwa, prevensi kesehatan jiwa, manajemen stres, remaja, SDQ

Abstract

Adolescents are a vulnerable group to mental health problems due to various psychosocial pressures experienced during their developmental stage. Schools play a strategic role in promoting and preventing mental health problems among students. This community service program aimed to promote and prevent adolescent mental health problems and improve stress management skills among students of SMP Negeri 1 Moyo Hulu. The activity was conducted on December 6, 2025, using health education methods through health promotion media and mental health screening using the Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ). The target participants were students of SMP Negeri 1 Moyo Hulu. The program was implemented in several stages, including site survey, administrative permission, scheduling, mental health screening, and health education sessions delivered through PowerPoint media. The results of the SDQ screening showed that the majority of students were in the normal category across all domains, including emotional problems, conduct problems, hyperactivity, peer relationship problems, and prosocial behavior, although a small proportion of students were identified as being in the borderline and abnormal categories. This activity indicates that mental health promotion and early detection efforts are important to strengthen adolescents' awareness and coping abilities. Continuous and structured school-based mental health promotion programs are recommended to support adolescent well-being

Kata kunci - mental health promotion, mental health prevention, stress management, adolescents, SDQ

How To Cite : Safitri, L. E., Soviya, O., & Setianingsih, F. (2026). Promosi dan Prevensi Kesehatan Jiwa serta Manajemen Strees di SMPN 1 Moyo Hulu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(3), 3341 - 3346. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i3.1029>

Copyright ©2026 Lina Eta Safitri, Ovi Soviya, Fitri Setianingsih

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa remaja merupakan isu penting yang menjadi perhatian dalam upaya pembangunan kualitas sumber daya manusia karena fase remaja adalah periode perkembangan psikologis, sosial, dan akademik yang kompleks, sehingga remaja rentan terhadap tekanan mental dan stres yang berpengaruh negatif terhadap fungsi akademik dan kehidupan sehari-hari. Berbagai studi di Indonesia menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental remaja cukup tinggi dan sering kali tidak terdeteksi secara dini, sehingga perlu adanya strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan ketahanan jiwa remaja melalui edukasi dan deteksi dini (Insana, 2025).

Sekolah sebagai lingkungan utama aktivitas remaja memiliki peran strategis dalam upaya promosi dan prevensi kesehatan jiwa melalui penyuluhan, edukasi tentang stres, serta keterampilan mengelola tekanan kehidupan, karena intervensi berbasis sekolah efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengenali tanda-tanda awal gangguan psikologis (Setiawati E *et al*, 2025).

Selain promosi dan prevensi, manajemen stres merupakan bagian integral dari pendidikan kesehatan jiwa karena stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi remaja; studi di SMP 15 Denpasar menegaskan bahwa keterampilan manajemen stres yang ditingkatkan melalui penyuluhan dapat membantu siswa mengatasi stres normatif dan mempertahankan kesehatan mentalnya (Wahyudi *et al*, 2024).

Penelitian mengenai promosi dan prevensi kesehatan jiwa serta manajemen stres di SMPN 1 Moyo Hulu diperlukan untuk menggambarkan kebutuhan intervensi pendidikan kesehatan mental kontekstual yang sesuai karakteristik sekolah dasar hingga menengah karena deteksi dini dan edukasi terbukti meningkatkan kemampuan remaja dalam mengenali gejala stres dan gangguan mental (Lubis *et al*, 2022 & Atika *et al*, 2024), serta menekankan pentingnya upaya berkelanjutan dalam program sekolah untuk menangani kesehatan jiwa dan stres secara efektif. Berdasarkan hal tersebut maka rumusan masalah dalam pengabdian ini adalah apakah kegiatan edukasi manajemen stres dapat terlaksana dengan baik? dan berapa prevalensi kesehatan mental remaja di SMPN 1 Moyo Hulu?

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Moyo Hulu pada 6 Desember 2025. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan mental remaja melalui media promosi kesehatan serta pengukuran kondisi kesehatan mental menggunakan kuesioner Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ).

Sasaran kegiatan adalah siswa dan siswi SMP Negeri 1 Moyo Hulu. Kegiatan pengabdian diawali dengan survei lokasi dan perizinan resmi melalui LPPM STIKES Griya Husada Sumbawa dan pihak sekolah. Setelah memperoleh persetujuan, dilakukan penjadwalan kegiatan bersama pihak sekolah. Pelaksanaan pengabdian dilakukan selama satu hari oleh tim PKM dan mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Griya Husada Sumbawa. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner SDQ untuk mengetahui prevalensi kesehatan mental siswa, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan mental remaja menggunakan media PowerPoint sebagai sarana promosi kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh tim pengabdian STIKES Griya Husada Sumbawa di bantu oleh mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat STIKES Griya Husada Sumbawa. Pelaksanaan kegiatan dibuka dengan kalimat sambutan dari tim dosen setelah itu pengisian kuisisioner SDQ, penyampaian materi dan terakhir foto bersama.



Gambar 1. Pengisian instrumen SDQ



Gambar 2. Penyampain Materi

Berikut adalah hasil pengisian kuesioner SDQ untuk mengetahui prevalensi kesehatan mental siswa.

Tabel 1. Prevalensi Kesehatan Mental Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Masalah emosional (E)	Normal	32	80,0
	Borderline / potensi	5	12,5
	Abnormal	3	7,5
Masalah perilaku (C)	Normal	31	77,5
	Borderline / potensi	7	17,5
	Abnormal	2	5,0
Hiperaktivitas (H)	Normal	35	87,5
	Borderline / potensi	5	12,5
	Abnormal	0	0
Masalah teman sebaya (P)	Normal	27	67,5
	Borderline / potensi	11	27,5
	Abnormal	2	5,0
Perilaku profesional (PR)	Normal	34	85,0
	Borderline / potensi	5	12,5
	Abnormal	1	2,5

Pada variabel masalah emosional (E), sebagian besar responden berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 32 responden (80,0%), diikuti kategori borderline/potensi sebanyak 5 responden

(12,5%) dan kategori abnormal sebanyak 3 responden (7,5%). Hasil penelitian ini sama dengan hasil yang dilakukan di Pontianak yang menunjukkan bahwa mayoritas responden juga berada dalam rentang *normal* untuk dimensi emosional (92,9%), yang mengindikasikan bahwa pada sebagian besar populasi remaja kondisi emosional mereka berada dalam batas adaptif (Florensa *et al.*, 2023). Namun kelompok *borderline* dan *abnormal* perlu diperhatikan karena kondisi mental emosional yang kurang stabil dapat berkaitan dengan berbagai faktor psikososial, termasuk pola asuh, tingkat *bullying*, serta tekanan lingkungan seperti media sosial dan sekolah (Hanwaring *et al.*, 2025). Penelitian ini memperkuat pentingnya deteksi dini dan dukungan lingkungan dalam kesehatan mental remaja, karena problem emosional yang tidak ditangani sejak dini dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih berat, sebagaimana dilaporkan dalam studi deskriptif lainnya di SMP yang menggunakan SDQ untuk mengukur gejala mental emosional (Kamalah *et al.*, 2025). Selain itu, gambaran umum tentang kesehatan mental emosional menggarisbawahi bahwa intervensi promotif dan preventif, termasuk edukasi *coping* emosional dan dukungan sosial dari keluarga dan sekolah, sangat penting dalam mempertahankan status emosional *normal* pada remaja (Putri *et al.*, 2025).

Pada variabel masalah perilaku (C), mayoritas responden berada pada kategori normal dengan jumlah 31 responden (77,5%), sedangkan kategori *borderline*/potensi sebanyak 7 responden (17,5%) dan kategori abnormal berjumlah 2 responden (5,0%). Temuan ini konsisten dengan studi deskriptif yang melaporkan bahwa sebagian besar remaja tergolong normal pada domain *conduct problem* namun masih terdapat proporsi *borderline* dan abnormal yang menunjukkan perubahan tingkah laku yang dipengaruhi oleh tekanan psikososial dan lingkungan (Lestarina, 2022 & Gitari, 2024). Selain itu, penelitian lain di SMP YPPP Wonomulyo juga menegaskan bahwa variabilitas masalah perilaku dipengaruhi oleh perubahan psikologis dan tantangan sosial remaja di usia transisi (Susanti *et al.* 2025). Studi validasi SDQ di konteks Indonesia menunjukkan bahwa *conduct problem* sebagai bagian dari perilaku mengganggu merupakan salah satu subskala yang efektif untuk mendeteksi variasi perilaku remaja dan pentingnya skrining dini (Sudiro *et al.*, 2024)

Pada variabel hiperaktivitas (H), sebagian besar responden berada pada kategori normal, yaitu 35 responden (87,5%), dan kategori *borderline*/potensi sebanyak 5 responden (12,5%), serta tidak ditemukan responden dalam kategori abnormal. hal ini konsisten dengan gambaran prevalence dan karakteristik ADHD di Indonesia di mana populasi tidak menunjukkan gejala klinis berat, sehingga hiperaktivitas yang ringan sampai pada rentang normal sering dianggap bagian dari variasi tingkah laku anak yang perlu dipantau (Nasri *et al.*, 2025). Penelitian lain mengenai pentingnya skrining dini gejala ADHD menyatakan bahwa deteksi gejala hiperaktif, meskipun minor, membantu dalam intervensi awal di sekolah dan keluarga (Nuryani, 2025). Selain itu, studi deskriptif menemukan bahwa gejala hiperaktivitas memang dapat muncul dalam variasi ringan pada anak dan remaja tanpa mencapai kategori gangguan klinis penuh (Todingallo, 2015). Selaras dengan itu, literatur Indonesia juga menyatakan bahwa identifikasi gejala hiperaktivitas yang tidak ekstrem penting untuk merancang strategi pembelajaran yang sesuai dan dukungan pendidikan (Nurfadhillah, 2025)

Pada variabel masalah teman sebaya (P), responden pada kategori normal berjumlah 27 responden (67,5%), kategori *borderline*/potensi sebanyak 11 responden (27,5%), dan kategori abnormal sebanyak 2 responden (5,0%). Temuan ini sejalan dengan berbagai studi di Indonesia yang menempatkan hubungan teman sebaya sebagai faktor signifikan dalam kesehatan mental remaja, di mana interaksi teman sebaya yang positif berkaitan dengan kesejahteraan psikososial dan menurunkan risiko gangguan mental seperti depresi dan stres (Rahmadani *et al.*, 2024), serta dukungan sosial dari teman sebaya yang baik menunjukkan hubungan kuat dengan kesehatan mental yang lebih baik di kalangan pelajar (Anggarjita *et al.*, 2024) dan *peer support* yang efektif dikaitkan dengan peningkatan kapasitas remaja dalam mengatasi tantangan mental (Mauliza *et al.*, 2025). Kualitas relasi teman sebaya merupakan komponen penting dalam perkembangan sosial dan kesejahteraan remaja (Rahmadani *et al.*, 2025).

Pada variabel perilaku prososial (PR), mayoritas responden berada pada kategori normal, yaitu 34 responden (85,0%), diikuti kategori *borderline*/potensi sebanyak 5 responden (12,5%), dan kategori abnormal sebanyak 1 responden (2,5%). Hal ini menunjukkan bahwa responden secara umum memiliki perilaku prososial yang baik, seperti empati dan kepedulian terhadap orang lain. temuan ini konsisten dengan hasil sebagian besar siswa menampilkan perilaku prososial yang baik dalam kehidupan sosial sehari-hari (Kasmiyani *et al.*, 2025), serta hasil kajian di MAN Sidoarjo yang menemukan bahwa perilaku prososial di kalangan siswa umumnya berada pada tingkat moderat dengan variasi antar individu yang

menunjukkan adanya kelompok yang belum optimal dalam melakukan tindakan prososial (Yarizky *et al*, 2024). Selain itu, penelitian lain menegaskan bahwa konsep diri dan kecerdasan emosional berperan penting dalam memengaruhi perilaku prososial remaja, yang menjelaskan mengapa sebagian responden masih tergolong pada kategori borderline dan abnormal karena kecakapan emosional yang bervariasi (Utari *et al*, 2024).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang promosi dan prevensi kesehatan jiwa serta manajemen stres di SMP Negeri 1 Moyo Hulu dapat dilaksanakan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Hasil skrining menggunakan kuesioner SDQ menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori normal pada berbagai aspek kesehatan mental, namun masih terdapat sebagian kecil siswa yang berada pada kategori borderline dan abnormal yang memerlukan perhatian lebih lanjut.

Kegiatan ini menegaskan bahwa sekolah merupakan lingkungan strategis dalam pelaksanaan upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa remaja. Oleh karena itu, disarankan agar program promosi kesehatan jiwa dan deteksi dini kesehatan mental dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan kegiatan sekolah guna mendukung tumbuh kembang dan kesejahteraan mental remaja

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih pada LPPM STIKES Griya Husada Sumbawa dan Akademi Komunitas Olat Maras, atas dukungan pendanaan terhadap kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarjita, J. T., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2024). Hubungan antara dukungan teman sebaya terhadap tingkat kesehatan mental pada remaja. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan, Psikologi, Keperawatan, dan Kebidanan*, 3(1). <https://doi.org/10.61132/corona.v3i1.1152>
- Atika, R. A., Safirza, S., Elmiyati, E., Riezky, A. K., Pratama, K., Andriaty, S. N., & Raisah, P. (2024). Deteksi Dini dan Edukasi Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Mental pada Remaja. *Surya Abdimas*, 8(1). <https://doi.org/10.37729/abdimas.v8i1.3600>
- Florensa, F., Hidayah, N., Lintang S., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 114–121. <https://doi.org/10.46815/JK.V12I1.125>
- Gitari, N. M., & Sarniyati, M. Y. (2024). Tingkat Pendidikan sebagai Determinan Masalah Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 15(4), 652–656. DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf15415>
- Hanwaring PC., Shaluhiyah, Z., & Arso, S. P. (2025). Faktor-faktor Penyebab Gangguan Mental Emosional pada Remaja di Kota Pekalongan. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 17(1), 293–304. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v17i1.2829>
- Kamalah AD, Novianasari, & Nafiah H (2025). Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 2419. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i2.2419>
- Kasmiyani, K. A., Martunis, M., & Nurhasanah, N. (2025). Kontribusi regulasi emosi terhadap perilaku prososial siswa SMA Woyla Raya. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.132.10>
- Lubis, A. S., & Daulay, W. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Jiwa terhadap Kemampuan Remaja Melakukan Deteksi Dini di SMA N 1 Tambangan. *Jurnal Intervensi Sosial*, 1(2), 2025. <https://doi.org/10.32734/intervensisosial.v1i2.9447>
- Lestarina, N. N. W. (2022). Problem Emosi dan Perilaku Remaja di Wilayah Gresik. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(2). DOI: 10.54040/jpk.v12i2.232
- Mauliza, R., Harkensia, L. S., Ardianti, R. D., Sabil, T. M., & Drissianti, P. (2025). Dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan jiwa remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*. <https://doi.org/10.31539/r4m8f454>
- Nasri, Y. Y., Aldina, C., Mutmainnah, H., & Marlina, M. (2025). Prevalensi ADHD pada Anak di Indonesia: Tinjauan Sistematis Literatur. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6(5), 8175–8183. <https://doi.org/10.54373/imeij.v6i5.4089>

- Nurfadhillah S et al. (2025). Perilaku Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dalam Proses Pembelajaran di Kelas Tinggi SD Negeri Cibodas 1 Kota Tangerang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 12665. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.12665>
- Nuryani R, Nurhuda PM, & Sutini T (2025). Upaya Pemberdayaan Remaja melalui Deteksi Dini Kesehatan Jiwa Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 4805. <https://doi.org/10.37287/psnpkm.v4i2.4805>
- Putri, RS., Wayuni, S., Quranayati, Q., Rembune Kala, P., Hidayattullah, M., & Rizki, K. (2025). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 4(2), 625–632. <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i2.4759>
- Rahmadani, A., & Nurfadilah, N. (2025). *E-Peer Support*: Dukungan psikososial teman sebaya bagi remaja di sekolah. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al-Azhar Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.36722/jpm.v5i1.1767>
- Rahmadani, A., Pramesti, D., Kamala, R. F., & Rofiyati, W. (2024). Hubungan interaksi teman sebaya dengan kejadian depresi pada remaja madya. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 7(1), 74–79. <https://doi.org/10.47539/jktp.v7i1.378>
- Sudiro, S. F., & Koeswardani, H. H. V. Upaya Deteksi Permasalahan Kesehatan Mental Siswa di SMPN 2 Kismantoro dengan Alat Skrining Perilaku Strength and Difficulties Questionnaire. *Jurnal Pengabdian, Riset, Kreativitas, Inovasi, dan Teknologi Tepat Guna*, 2(2), 438-445. DOI: <http://doi.org/10.22146/parikesit.v2i2.12260>
- Susanti, R. & Akbar, F. K. (2025). Deteksi Dini Masalah Emosi dan Perilaku pada Usia 11–18 Tahun di SMK YPPP Wonomulyo. *Mando Care Jurnal*, 1(2), 54. DOI: 10.55110/mcj.v1i2.54
- Sasti Insana. Peran Sekolah sebagai Deteksi Dini Gangguan Jiwa Anak dan Remaja. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(2), 2025. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v4i2.6493>
- Setiawati, E., Syach, A. A., Rahman, H., Nadhif, S., Larasati, T., Harsono, M. A. G., & Maulana, M. A. (2025). Promosi Kesehatan tentang Kesehatan Mental Remaja di Pesantren Modern Terpadu Prof.Dr.Hamka II Padang. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 3(2), 2025. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i2.2310>
- Todingallo K, Patintingnan ML, & Salo ES (2025). Analisis Strategi Guru dalam Menghadapi Siswa Hiperaktif Kelas V di SDN 3 Tallunglipu. *Jurnal Sosial dan Sains*, 5(3), 32085. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v5i3.32085>
- Utari, A. R. T., & Rustika, I. M. (2024). Konsep diri dan kecerdasan emosional terhadap perilaku prososial remaja sekolah menengah atas. *Jurnal Studia Insania*. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i2.3852>
- Wahyudi, H., Sintari, S. N. N., Jayanti, D. M. A. D., Dharma, I. D. G. C., & Cahyani, A. A. A. E. (2024). Optimalisasi Kesehatan Jiwa Remaja Melalui Penyuluhan Managemant Stres Di Smp 15 Denpasar. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 3(2), 105-110. <https://doi.org/10.37294/jai.v3i2.571>
- Yarizky, M. A., & Maryam, E. W. (2024). Exploring prosocial behavior among students at Madrasah Aliyah Negeri Sidoarjo. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 12(3). <https://doi.org/10.21070/ijis.v12i3.1710>