

Know Your Worth: Mengatasi Harga Diri Rendah, Insecure, dan Future Anxiety

Rizky Gumilang Pahlawan¹, Tiara Nurhibah², Faiza Sausan Karinda³, Delia Ordora⁴, Zahra Alifannisa⁵, Adinda Putri Eryana⁶, Nesa Regina Noviyanti⁷, Farla Meitha Zahra⁸, Vina Alvionita⁹, Mia Amelia¹⁰, Salsa Nurliawati¹¹, Anggun Nadila¹², Reine Maharani Willyana¹³, Dhea Lestari¹³, Inge Parasningtias¹⁴, Tiara Andita¹⁵, Nur Aeni Mukti¹⁶, Albar Rizki Suwita¹⁷, Meri Oktapia Suci¹⁸, Afifah Azahra¹⁹, Riki Muhammad Ramdani²⁰, Dwi Mayangsari²¹, Zephania Sheryl²²

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22 Institut Kesehatan Rajawali, Indonesia

Received : 26 Juni 2026, Revised : 6 Juli 2026, Published : 16 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Rizky Gumilang Pahlawan

E-mail: rizkygumilang5@gmail.com

Abstrak

Kegiatan Pendidikan Kesehatan Jiwa Remaja dilaksanakan di SMA Pasundan 2 Kota Cimahi dengan sasaran siswa SMA yang berada pada fase perkembangan rentan mengalami perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Dalam periode ini, remaja dapat mengalami masalah kesehatan mental seperti insecure dan harga diri rendah, yang berisiko berkembang menjadi kecemasan hingga depresi bila tidak ditangani dengan baik. Kegiatan Pendidikan Kesehatan ini sebagai salahsatu Upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini serta membantu siswa memahami insecure dan harga diri rendah, termasuk cara mengelolanya secara positif. Metode pelaksanaannya dilakukan secara interaktif melalui edukasi, sesi tanya jawab, serta evaluasi pretest-posttest untuk menilai efektivitas penyuluhan. Dari kegiatan tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta strategi mengatasi insecure dan meningkatkan harga diri. Antusiasme siswa juga menandakan materi sesuai kebutuhan peserta dan mendorong keterlibatan aktif selama kegiatan.

Kata kunci - kesehatan mental remaja, insecure, harga diri rendah, edukasi kesehatan, pengetahuan, remaja

Abstract

The Adolescent Mental Health Education activity was conducted at SMA Pasundan 2, Cimahi City, targeting high school students who are at a developmental stage vulnerable to physical, psychological, emotional, and social changes. During this period, adolescents may experience mental health problems such as insecurity and low self-esteem, which risk developing into anxiety or even depression if not properly addressed. This health education activity serves as a promotive effort to increase students' knowledge and awareness of the importance of maintaining mental health from an early age, as well as to help students understand insecurity and low self-esteem, including how to manage them positively. The implementation method was carried out interactively through education, question-and-answer sessions, and pretest-posttest evaluation to assess the effectiveness of the outreach program. The results of this activity showed an improvement in students' understanding of the definition, causes, signs and symptoms, impacts, and strategies for overcoming insecurity and improving self-esteem. The students' enthusiasm also indicated that the material was appropriate to their needs and encouraged active engagement throughout the activity.

Keywords - adolescent mental health, insecurity, low self-esteem, health education, knowledge, adolescents

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

How To Cite : Pahlawan, R. G., Nurhibah, T., Sausan, F. K., Ordora, D., Alifannisa, Z., Eryana, A. P., Noviyanti, N. R., Azahra, F. M., Alvionita, V., Amelia, M., Nurlawati, S., Nadilla, A., Willyana, R. M., Lestari, D., Billah, I. P., Andita, T., Mukti, N. A., Nardy, A. R. S., Rahmadani, M. O. S., Azahra, A., Ramdani, R. M., Sari, D. M., & Hakeem, Z. S. (2026). Know Your Worth: Mengatasi Harga Diri Rendah, Insecure, dan Future Anxiety. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 5944 - 5951. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1514>

Copyright ©2026 Rizky Gumilang Pahlawan, Tiara Nurhibah, Faiza Karinda Sausan, Delia Ordora, Zahra Alifannisa, Adinda Putri Eryana, Nesa Regina Noviyanti, Farla Meitha Azahra, Vina Alvionita, Mia Amelia, Salsa Nurlawati, Anggun Nadilla, Reine Maharani Willyana, Dhea Lestari, Inge Parasningtias Billah, Tiara Andita, Nur Aeni Mukti, Albar Rizki Suwita Nardy, Meri Oktapia Suci Rahmadani, Afifah Azahra, Riki Muhammad Ramdani, Dwi Mayang Sari, Zephania Sheryl Hakeem

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa remaja adalah kondisi kesejahteraan (*well-being*) dimana individu menyadari potensi dirinya, dapat mengatasi tekanan normal kehidupan, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta mampu membuat kontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan jiwa bukan hanya ketiadaan gangguan jiwa, tetapi mencakup kemampuan psikologis, sosial, dan emosional yang optimal (Nasrianti, Citra Sari Enjelia, Devis Nurbayani, 2024). Kesehatan mental remaja merupakan suatu kondisi kesejahteraan yang dialami remaja secara menyeluruh, baik dari segi fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Masa remaja merupakan periode penting bagi pertumbuhan kognitif, eksplorasi identitas, serta pembentukan nilai dan tujuan hidup. Kompleksitas perubahan tersebut sering kali menciptakan tekanan yang tidak selalu terlihat di permukaan, namun berdampak besar terhadap proses perkembangan psikososial remaja. (Sagita et al., 2025)

Remaja yang sehat mentalnya dapat dilihat dari kemampuannya menghadapi berbagai tantangan hidup, mengelola emosi dengan baik, serta berperilaku sesuai dengan usia dan norma yang berlaku di lingkungan masyarakatnya. Selain itu, remaja tersebut juga memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri maupun orang lain, mampu menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya, bersikap aktif namun tidak berlebihan, serta menunjukkan perilaku prososial yang bermanfaat bagi orang-orang di sekitarnya (Daulay, 2025). Menurut World Health Organization, kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya (Ayu et al., 2024). Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) juga menyatakan bahwa gangguan kesehatan mental yang muncul pada masa remaja sering kali berlanjut hingga usia dewasa apabila tidak ditangani secara dini dan tepat.

Secara global, WHO melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai kondisi yang paling umum. Gangguan ini berkontribusi signifikan terhadap penurunan kualitas hidup, prestasi akademik, serta relasi sosial remaja. Selain itu, kesehatan mental yang buruk pada masa remaja juga meningkatkan risiko perilaku berisiko, termasuk penyalahgunaan zat dan ide bunuh diri, yang saat ini menjadi salah satu penyebab utama kematian pada kelompok usia muda (Agusthia et al., 2026). Berbagai penelitian berbasis bukti di Indonesia secara konsisten melaporkan tren peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja, termasuk spektrum gangguan afektif seperti depresi dan kecemasan, serta yang lebih mengkhawatirkan, peningkatan ide dan percobaan bunuh diri. Tekanan akademik yang intensif, seringkali tidak diimbangi dengan mekanisme dukungan yang memadai dari keluarga dan lingkungan sekolah, stigma sosial yang masih melekat pada masalah kesehatan mental, serta disparitas geografis dalam aksesibilitas layanan kesehatan mental yang berkualitas, terutama di wilayah-wilayah dengan sumber daya terbatas, merupakan tantangan sistemik yang memerlukan respons lintas sektoral yang terkoordinasi (Nasution et al., 2025).

Harga diri rendah situasional merupakan diagnosis keperawatan yang didefinisikan sebagai evaluasi atau perasaan negatif terhadap diri sendiri atau ketidakmampuan klien sebagai respon terhadap situasi saat ini (PPNI, 2016). Rendahnya harga diri individu secara situasional bila dijumpai adanya kondisi tidak berharga, merasa tidak berarti dan rendah diri pada situasi tertentu (Ira Ocktavia Siagian, 2022). Harga diri yang rendah yang dialami seseorang selama lebih dari 3 bulan merupakan harga diri rendah situasional. Sedangkan jika harga diri rendah yang dialami seseorang lebih dari 6 bulan merupakan harga diri rendah kronik yang harus segera ditindaklanjuti (Trisongko & Prihatini,

2024). Harga diri rendah situasional berhubungan dengan riwayat penolakan dibuktikan dengan menilai diri tidak berguna, merasa malu, melebih-lebihkan penilaian negatif tentang diri sendiri, berbicara pelan dan lirih, menolak berinteraksi dengan orang lain, berjalan menunduk, postur tubuh menunduk (Yehud Maryen, Yosina Atanai, 2025). Harga diri rendah kronis adalah masalah kesehatan mental yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, terutama dalam hal hubungan sosial, pekerjaan, dan kesejahteraan psikologis (Arini & Syarli, 2026).

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia prevalensi klien dengan harga diri rendah di Indonesia lebih dari 30 % klien dengan harga diri rendah tidak mendapatkan penanganan. Jumlah penderita gangguan jiwa sebanyak 2,5 juta yang terdiri dari pasien dengan harga diri rendah dan diperkirakan 40% menderita harga diri rendah (Laras & Sentosa, 2024). Harga diri rendah dapat menimbulkan berbagai gejala psikologis yang memengaruhi individu. Beberapa di antaranya adalah perasaan insecure, anxietas dan isolasi sosial. Insecure merupakan perasaan dimana seseorang mengalami rasa tidak aman, seseorang cenderung hidup dalam ketakutan. Semakin tidak percaya diri, semakin banyak rasa tidak aman yang ada dalam pikiran. Perasaan insecure ini muncul karena kurang penghargaan terhadap diri sendiri, seseorang merasa tidak puas dan tidak yakin oleh kemampuan dirinya (Wardiansyah et al., 2022).

Kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan campur aduk yang meliputi rasa takut akan sesuatu yang mungkin tidak akan terjadi serta kekhawatiran akan masa depan tanpa alasan tertentu. Kecemasan pada remaja umumnya dipicu oleh tiga faktor utama, yaitu lingkungan, emosi yang tertekan, dan kondisi fisik. Berdasarkan Survei Kesehatan Mental Remaja Indonesia (I-NAMHS), gangguan kecemasan menjadi gangguan yang paling banyak dialami anak muda berusia 10 hingga 17 tahun di Indonesia (Sherlina, 2024). Isolasi sosial yang dialami seorang individu dan dirasakan saat didorong oleh keberadaan orang lain sebagai pernyataan yang negative atau mengancam. Batasan karakteristik antara lain seperti tidak menganggap penting dukungan dari orang lain, afek tumpul, adanya bukti cacat (fisik maupun mental), sakit, tindakan tidak berarti, tidak ada kontak mata, dipenuhi oleh pikiran sendiri, menunjukkan permusuhan, sedih, senang sendiri, tidak komunikatif, dan menarik diri (Zulistiani et al., 2024).

Kecemasan sosial pada remaja dipicu oleh berbagai faktor, di antaranya penggunaan media sosial yang intens, harga diri rendah, dan kurangnya kepercayaan diri yang memunculkan rasa insecure dalam situasi sosial. Remaja dengan kecemasan sosial cenderung menunjukkan perilaku isolasi sosial sebagai mekanisme perlindungan diri dari penilaian negatif orang lain, yang justru memperburuk hubungan interpersonal mereka (Bahri & Kholidin, 2024). Di konteks akademik, kecemasan/future anxiety terhadap ujian nasional diperparah oleh rendahnya dukungan sosial, tipe kepribadian introvert, dan tekanan dari lingkungan keluarga maupun institusi pendidikan (Kita & Wilani, 2024).

Secara global, WHO melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai kondisi yang paling umum. Gangguan ini berkontribusi signifikan terhadap penurunan kualitas hidup, prestasi akademik, serta relasi sosial remaja. Selain itu, kesehatan mental yang buruk pada masa remaja juga meningkatkan perilaku berisiko, termasuk penyalahgunaan zat dan ide bunuh diri, yang saat ini menjadi salah satu penyebab utama kematian pada kelompok usia muda.

Kondisi serupa juga ditemukan di Indonesia, yang secara konsisten menunjukkan tren peningkatan masalah kesehatan mental di kalangan remaja, termasuk depresi dan kecemasan serta peningkatan ide dan percobaan bunuh diri. Tekanan akademik yang intensif kerap tidak diimbangi dukungan yang memadai dari keluarga dan lingkungan sekolah, sementara stigma terhadap masalah kesehatan mental serta disparitas akses layanan kesehatan mental dapat memperberat situasi ketika remaja mengalami gejala seperti insecure dan harga diri rendah.

Upaya pencegahan dan promosi kesehatan mental perlu dilakukan sedini mungkin, terutama pada fase remaja yang mengalami perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial secara cepat. Salah satu strategi yang dapat diterapkan di sekolah adalah pendidikan kesehatan jiwa remaja, yang membekali siswa untuk memahami pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta strategi mengatasi insecure dan harga diri rendah secara positif. Pendidikan yang bersifat interaktif dan disertai evaluasi *pretest-posttest* membantu menilai efektivitas penyuluhan serta memastikan materi sesuai kebutuhan peserta.

Berdasarkan urgensi tersebut, tim melakukan kegiatan Pendidikan Kesehatan di SMA Pasundan 2 Kota Cimahi sebagai upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa

mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pemahaman siswa tentang insecure dan harga diri rendah serta membantu siswa mampu mengenali permasalahan psikologis sejak awal, menerapkan strategi coping yang adaptif, meningkatkan rasa percaya diri, dan tidak ragu mencari dukungan dari keluarga, guru BK, maupun tenaga kesehatan bila diperlukan.

METODE

Kegiatan Pendidikan Kesehatan Jiwa Remaja ini diselenggarakan di SMA Pasundan 2 Kota Cimahi pada hari Jumat, tanggal 22 Mei 2026, dengan jumlah partisipan sebanyak 32 siswa. Sasaran kegiatan ini adalah siswa-siswi SMA yang berada pada masa transisi menuju jenjang pendidikan tinggi atau dunia kerja, sehingga berisiko mengalami kecemasan, perasaan *insecure*, harga diri rendah, hingga depresi akibat tekanan menghadapi masa depan pasca-SMA. Edukasi ini diberikan agar siswa mampu mengenali tanda-tanda gangguan psikologis tersebut sejak dini serta memiliki strategi *koping* yang tepat. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode interaktif, yaitu suatu strategi pembelajaran yang mendorong keterlibatan aktif peserta melalui komunikasi dua arah antara fasilitator dan siswa maupun antarsiswa, sehingga tercipta suasana belajar yang partisipatif dan kolaboratif. Secara umum, pelaksanaan kegiatan terbagi atas tiga tahap, yakni persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahap persiapan, dibentuk Tim Pendidikan Kesehatan Jiwa yang beranggotakan mahasiswa dan didampingi oleh dosen pembimbing. Tim dibagi menjadi dua kelompok kerja: kelompok pertama bertugas menyiapkan materi edukasi, menyusun kuesioner *pretest-posttest*, *leaflet*, serta Satuan Acara Penyuluhan (SAP); sementara kelompok kedua berfokus pada dokumentasi kegiatan dan penyusunan laporan akhir. Tahap pelaksanaan dilakukan dalam satu hari di SMA Pasundan 2 Kota Cimahi, dimulai dengan pengisian *pretest* oleh siswa untuk mengukur pemahaman awal mengenai kecemasan, insecure, harga diri rendah, dan depresi.

Selanjutnya, mahasiswa menyampaikan materi edukasi secara interaktif, diselingi *ice breaking* guna menjaga antusiasme dan konsentrasi peserta. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman siswa terhadap materi, kemudian diakhiri dengan pengisian *posttest* serta penyampaian kesimpulan kegiatan. Pada tahap evaluasi, dilakukan analisis perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* untuk menilai efektivitas penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Hasil evaluasi tersebut selanjutnya disusun bersama dosen pembimbing menjadi laporan akhir kegiatan, termasuk rencana tindak lanjut, dokumentasi, serta naskah untuk publikasi jurnal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan menjadi salah satu bentuk intervensi yang tepat dalam meningkatkan pengetahuan remaja secara terarah. Pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada individu, kelompok maupun masyarakat yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif. Dengan adanya pendidikan kesehatan, maka individu, kelompok, maupun masyarakat dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan tersebut pada akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku. (Miftahun Nizar Muhammad, Anggraeni Titik, Sutanta, 2024)

Remaja adalah masa yang paling rentan terhadap pergaulan bebas. Di mana pada masa ini anak remaja berusaha mencari jati dirinya, dan ingin mengetahui hal-hal yang belum pernah ia coba. Bahkan anak yang berada di usia remaja akan mengalami banyak konflik dan permasalahan karena mereka akan mengalami perkembangan yang tidak pernah dialami sebelumnya. Sehingga Saputro dalam penelitiannya menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari sikap anak-anak menuju sikap dewasa. Pada masa ini anak remaja belum memiliki pengalaman yang begitu matang mengenai kedewasaan baik dalam berpikir, bertingkah laku dan bertindak (Banurea & Pasaribu, 2023).

Kesehatan merupakan aspek yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Tanpa kesehatan yang baik, setiap individu akan menghadapi tantangan yang besar dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kesehatan bukan hanya sekedar ketiadaan penyakit, tetapi juga mencakup kondisi perasaan yang sempurna, baik secara fisik, mental, maupun lingkungan. Kesadaran akan kesehatan sejak dini merupakan landasan penting dalam membentuk perilaku hidup sehat pada anak-anak. Memahami peran pengetahuan tentang kesehatan dalam mencegah penyakit, membangun kesadaran akan praktik

kesehatan yang tepat sejak usia dini, dan menyadari dampak positif dari kesadaran kesehatan terhadap perilaku anak-anak adalah aspek krusial dalam menjaga kesejahteraan mereka (Anggraini, n.d.)

Sebagaimana kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan oleh kelompok mahasiswa/i Institut Kesehatan Rajawali di SMA Pasundan 2 Kota Cimahi. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya promotif yang ditujukan kepada remaja, khususnya siswa sekolah menengah atas. Pemilihan siswa SMA sebagai sasaran pendidikan kesehatan didasarkan pada pentingnya pemberian edukasi sejak dini mengenai insecure dan harga diri rendah, mengingat masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap berbagai perubahan fisik, emosional, maupun sosial. Pada masa ini, remaja sering kali menghadapi tekanan dari lingkungan, perbandingan dengan teman sebaya, tuntutan akademik, serta pengaruh media sosial yang dapat memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri. Apabila tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri (insecure), harga diri yang rendah, kecemasan, hingga berdampak pada kesehatan mental dan kualitas hidup remaja. Oleh karena itu, pemberian edukasi mengenai pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta cara mengatasi insecure dan meningkatkan harga diri menjadi sangat penting sebagai upaya preventif dan promotif dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Kegiatan pendidikan kesehatan ini diawali dengan sesi pengenalan antara kelompok mahasiswa dan pihak sekolah. Selanjutnya, tim menjelaskan tujuan penyuluhan serta manfaat yang diharapkan dapat diperoleh oleh para siswa setelah mengikuti kegiatan. Acara kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai Insecure dan Harga Diri Rendah menggunakan media *PowerPoint* agar informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan menarik bagi peserta.

Selama pemaparan materi, para siswa menunjukkan antusiasme yang sangat tinggi. Peserta mendengarkan materi dengan penuh perhatian dan menunjukkan ketertarikan terhadap topik yang disampaikan. Hal tersebut terlihat dari banyaknya siswa yang aktif mengajukan pertanyaan mengenai pengertian insecure, penyebab munculnya rasa tidak percaya diri, faktor-faktor yang memengaruhi harga diri, dampak insecure terhadap kesehatan mental, serta cara membangun rasa percaya diri dan meningkatkan harga diri. Suasana diskusi berlangsung interaktif sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan.

Sebelum penyuluhan dimulai, peserta diberikan pertanyaan awal (pre-test sederhana) untuk mengetahui tingkat pemahaman dasar mereka mengenai Insecure dan Harga Diri Rendah. Sebagian besar siswa pada tahap awal masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai perbedaan antara rasa insecure yang wajar dengan harga diri rendah, serta belum memahami cara mengelola perasaan tersebut secara positif. Setelah penyampaian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada sesi ini, para siswa tampak semakin aktif menyampaikan pendapat, pengalaman, dan rasa ingin tahu mengenai materi yang telah dipelajari. Diskusi berlangsung dengan baik dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperdalam pemahaman mereka.

Berdasarkan hasil diskusi dan evaluasi yang dilakukan, diperoleh temuan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan saat sesi evaluasi serta mengisi kuesioner yang telah disiapkan oleh tim untuk mengukur tingkat pemahaman mereka terhadap materi mengenai Insecure dan Harga Diri Rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui kegiatan penyuluhan di sekolah dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan siswa SMA Pasundan 2 Kota Cimahi mampu mengenali tanda-tanda insecure dan harga diri rendah, menerapkan strategi untuk meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun citra diri yang positif. Upaya ini diharapkan dapat mendukung kesehatan mental, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan membantu remaja menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Sesi Tanya Jawab



Gambar 2. Pemberian Hadiah



Gambar 3. Sesi Foto Bersama



Gambar 4. Pemberian Sertifikat

Selama pelaksanaan penyuluhan, tim menemukan kendala teknis terkait media pembelajaran, yaitu infokus atau proyektor yang tidak berfungsi optimal pada saat penyampaian materi menggunakan PowerPoint. Kondisi ini membuat tampilan materi tidak tersampaikan dengan jelas oleh seluruh tim, sehingga fasilitator perlu menyesuaikan cara penyampaian dengan mempertegas poin-poin materi secara lisan dan tetap menjaga keterlibatan peserta melalui sesi tanya jawab interaktif. Secara umum, meskipun terdapat gangguan teknis, kegiatan tetap dapat berjalan sesuai alur interaktif yang telah disusun dalam tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Selain kendala alat, terdapat juga keterbatasan waktu karena kegiatan harus menyesuaikan jadwal dari pihak sekolah. Akibatnya, beberapa bagian seperti penguatan materi dan pendalaman diskusi perlu dilakukan lebih ringkas agar seluruh tahapan kegiatan mulai dari penyampaian edukasi, diskusi/tanya jawab, hingga evaluasi menggunakan pretest-posttest dapat terlaksana dalam satu hari sesuai ketentuan sekolah. Penyesuaian alur waktu ini memengaruhi fleksibilitas tim untuk memperpanjang pembahasan, namun pelaksanaan tetap mempertahankan sesi evaluasi sebagai dasar menilai efektivitas penyuluhan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pendidikan kesehatan mengenai *Insecure* dan Harga Diri Rendah pada remaja yang dilaksanakan di SMA Pasundan 2 Kota Cimahi merupakan salah satu upaya promotif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap berbagai perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial sehingga berisiko mengalami berbagai permasalahan kesehatan mental, seperti *insecure*, harga diri rendah, kecemasan, hingga depresi. Oleh karena itu, pemberian edukasi yang tepat menjadi langkah penting dalam membantu remaja memahami kondisi tersebut serta mampu mengelolanya secara positif.

Pelaksanaan pendidikan kesehatan melalui metode interaktif, yang meliputi penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest, menunjukkan hasil yang positif. Sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta cara mengatasi *insecure* dan meningkatkan harga diri. Antusiasme siswa selama kegiatan juga menunjukkan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan mereka dan mampu mendorong keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan membangun citra diri yang positif. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, diharapkan para remaja mampu mengenali permasalahan psikologis yang dialami sejak dini, menerapkan strategi koping yang adaptif, meningkatkan rasa percaya diri, serta tidak ragu mencari dukungan dari keluarga, guru, maupun tenaga kesehatan apabila mengalami kesulitan. Melalui pendidikan kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan, diharapkan dapat tercipta lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan mental sehingga mampu mendukung tumbuh kembang remaja secara optimal serta meningkatkan kualitas hidup mereka di masa depan.

Berdasarkan hasil kegiatan pendidikan kesehatan jiwa di SMA Pasundan 2 Kota Cimahi, disarankan agar program edukasi kesehatan mental dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan sehingga pengetahuan serta kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dapat terus meningkat. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan, guru BK, dan orang tua dalam memberikan dukungan psikologis kepada siswa yang mengalami masalah seperti insecure, harga diri rendah, kecemasan, maupun permasalahan psikologis lainnya. Siswa juga diharapkan mampu menerapkan strategi koping yang adaptif, meningkatkan rasa percaya diri, serta tidak ragu untuk mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan emosional. Dengan adanya dukungan dari berbagai pihak, diharapkan tercipta lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan mental dan mampu mendukung perkembangan remaja secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak sekolah SMA Pasundan 2 Cimahi yang telah memberikan kesempatan dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan ini. Penghargaan yang tulus juga kami sampaikan kepada seluruh siswa dan siswi yang telah berpartisipasi aktif, menunjukkan antusiasme tinggi, serta bekerja sama dengan baik selama kegiatan berlangsung. Tidak lupa, terima kasih kepada tim mahasiswa Institut Kesehatan Rajawali yang telah berkontribusi dalam penyusunan materi, penyampaian edukasi, serta membantu kelancaran seluruh rangkaian acara. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi seluruh peserta dan menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan jantung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusthia, M., Natalia, S., Hermalina, J., & Latifa, N. (2026). *Menjadi Remaja Peduli Kesehatan Mental Melalui Program Mental Health First Aid*. 5(1).
- Anggraini, F. N. (n.d.). *Pentingnya Pendidikan Kesehatan Untuk Mengurangi Penyebaran Penyakit Pada Anak The Importance of Health Education to Reduce The Spread of Diseases in Children Felisa Nadia Anggraini Program Studi Kebidanan Magelang , Poltekkes Kemenkes Semarang Email : fe*. 1–7.
- Arini, L., & Syarli, S. (2026). *Penerapan Terapi Butterfly Hug untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Pasien Skizofrenia dengan Harga Diri Rendah Kronik : Studi Kasus*. 5(1), 15–18.
- Ayu, P., Suzana, D., & Zulmi, D. (2024). *Literatur Review Masalah Kesehatan Mental Remaja pada Ketidaksetaraan Sosial dan Ekonomi*. 4(1), 44–52.
- Bahri, M., & Kholidin, F. I. (2024). *Terjebak Dalam Ketakutan : Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial pada Kehidupan Remaja*. 98–110.
- Banurea, R. D. U., & Pasaribu, A. G. (2023). *Peranan Pak Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Awal Kristen*. 2(3), 10509–10521.
- Daulay, W. (2025). *Kesehatan Mental Remaja* (Issue April).
- Ira Ocktavia Siagian, S. N. (2022). *Efektifitas logoterapi terhadap harga diri rendah situasional pada mahasiswa*. 10(2), 337–344.
- Kita, M. R. A., & Wilani, N. M. A. (2024). *Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Remaja SMA Yang Akan Melaksanakan Ujian Nasional*. 10(November), 493–502.
- Laras, B., & Sentosa, H. (2024). *Analisis Asuhan Keperawatan Penerapan Terapi Afirmasi Positif Terhadap Quality Of Life Pada Pasien Ny. W Dan Ny. D Dengan Harga Diri Rendah Di Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa 2*. 7, 3724–3735.
- Miftahun Nizar Muhammad , Anggraeni Titik, Sutanta, W. (2024). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan*

- Terhadap Tingkat Pengetahuan Warga Desa Metuk Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). 01(01), 82–91.
- Nasrianti, Citra Sari Enjelia, Devis Nurbayani, R. (2024). *Gambaran Kesehatan Mental Remaja Di Sma Di Kota Tangerang*. 1(2), 37–43.
- Nasution, I. S., Susilo, M. C., Azizah, N., & Tengku, H. (2025). *Kesehatan Mental Remaja Dan Tantangan Sosial- Digital: Analisis Literatur Untuk Rekomendasi Kebijakan Kesehatan*. 6, 8555–8564.
- PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Sagita, K. A., Nurhajati, A. R., Setyawati, S. P., & Christine, D. (2025). *Antara Nilai, Citra Diri dan Sunyi: Tantangan Kesehatan Mental Remaja dari Lensa Psikologi Pendidikan*. 8(8), 5292–5302. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8360>
- Sherlina, A. P. (2024). *Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan*. 3, 989–997.
- Trisongko, D., & Prihatini, F. (2024). *Asuhan Keperawatan pada Klien yang Mengalami Masalah Harga Diri Rendah pada Skizofrenia Paranioid di Ruang Kasuari RSJ Dr . Soeharto Heerdjan Jakarta*. 11(41), 9–17.
- Wardiansyah, J. A., Insecure, P., & Sosial, I. (2022). *Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah*. 01(1), 1–21.
- Yehud Maryen, Yosina Atanai, V. I. A. (2025). *Peningkatan Harga Diri Rendah Situasional Menggunakan Terapi Mindfulness Spiritual*. 7, 2229–2237.
- Zulistiani, S., Risnasari, N., & Prihananto, D. I. (2024). *Penerapan Terapi Lingkungan AAT (Animal Assisted Therapy) Ikan Cupang Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Remaja Yang Mengalami Masalah Keperawatan Isolasi Sosial Dengan Diagnosa Medis Depresi Di Puskesmas Sukorame Kota Kediri*. 497–501.