

Rangkul Remaja (RAJA): Upaya Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja melalui Edukasi Visual di SMA Negeri 5 Batam

Najihani Azwani¹, Adhwa Shafa Yaquta Anjani², Saputri Erwandi³, Fajar Gumanty⁴, Nurul Azmira⁵

¹⁻⁵Program Studi Akuntansi, Fakultas Bisnis dan Manajemen, Universitas Internasional Batam

Email: 1najihanazwani@gmail.com, 2adhwashafatyp@gmail.com,
3saputrierwandi00@gmail.com, 4jargumanty@gmail.com, 5azmiran56@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat Artikel : Diterima : 10 Oktober 2025 Disetujui : 25 November 2025 DOI : 10.37253/landmark.v3i2.11736 Kata Kunci : Kesehatan Mental, Remaja, Penyuluhan, Edukasi Visual.	Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran siswa SMA mengenai kesehatan mental melalui penyuluhan tatap muka berbasis edukasi visual. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 5 Batam dengan sasaran 25 siswa anggota ekstrakurikuler PIK-R yang berperan sebagai pendidik sebaya. Metode yang digunakan terdiri atas tiga tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan penilaian melalui pre-test dan post-test atas materi yang disampaikan. Penyampaian materi menggunakan media PowerPoint dengan tampilan visual yang menarik, diskusi, permainan interaktif, dan sesi tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata nilai peserta, yaitu dari 60,28 menjadi 87,60 pada kelas 10 dan dari 65,75 menjadi 72,90 pada kelas 11. Kejenuhan peserta dan ketergantungan pada pemateri masih menjadi tantangan dalam pelaksanaan. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan mental berbasis media interaktif efektif meningkatkan pemahaman remaja dan dapat direplikasi di sekolah lain.
ARTICLE INFO	ABSTRACT
Article History : Received : 10 October 2025 Accepted : 25 November 2025 DOI : 10.37253/landmark.v3i2.11736 Keywords:	<i>This community service program aims to raise high school students' awareness of mental health through face-to-face counseling based on visual education. The activity was carried out at SMA Negeri 5 Batam and involved 25 students of the PIK-R extracurricular group who act as peer educators. The method consisted of three</i>

Mental Health, Adolescents, Counseling, Visual Education.

stages, namely planning, implementation, and evaluation, with assessment conducted through a pre-test and a post-test on the delivered material. The material was presented using PowerPoint with attractive visuals, discussion, interactive games, and question and answer sessions. The evaluation shows an increase in the participants' average scores, from 60.28 to 87.60 in grade 10 and from 65.75 to 72.90 in grade 11. Participant fatigue and dependence on the presenter remain challenges during implementation. It can be concluded that mental health counseling based on interactive media effectively improves adolescents' understanding and can be replicated in other schools.

1. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam tumbuh kembang seseorang, khususnya pada masa remaja. Individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia (Jumala, 2021). Kondisi mental yang sehat akan membantu perkembangan seseorang ke arah yang lebih baik di masa mendatang (Putri et al., 2023). Kesehatan mental juga dimaknai sebagai keadaan ketika seseorang mampu menyadari kemampuan dirinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi terhadap lingkungannya (Verschelden, 2024).

Sebaliknya, masalah kesehatan mental diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan sehingga menimbulkan hambatan tertentu. Salah satu persoalan yang banyak dialami remaja adalah masalah pertemanan. Penelitian Hightower sebagaimana dikutip Dewi (2012) menemukan bahwa hubungan yang harmonis dengan teman sebaya pada masa remaja berkaitan dengan kesehatan mental yang positif pada masa dewasa. Kegagalan remaja dalam bersosialisasi dengan teman sebaya dapat menyebabkan mereka menjadi pemalu, menyendiri, dan kurang percaya diri, atau justru berperilaku sombong, keras kepala, serta salah tingkah ketika berada dalam situasi sosial (Putri et al., 2023).

Data memperlihatkan bahwa persoalan ini bukan hal kecil. Laporan I-NAMHS menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia usia 10–17 tahun memiliki masalah kesehatan mental, sementara 1 dari 20 remaja mengalami gangguan mental dalam

12 bulan terakhir. Gangguan yang paling banyak dialami adalah gangguan cemas, yaitu gabungan fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh sebesar 3,7%, disusul gangguan depresi mayor sebesar 1,0% dan gangguan perilaku sebesar 0,9%. Gangguan stres pascatrauma (PTSD) serta gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing tercatat sebesar 0,5%. Proporsi tersebut cukup mengkhawatirkan mengingat hampir 20% dari total penduduk Indonesia berada pada rentang usia 10–19 tahun (Service, 2023). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga melaporkan bahwa gangguan kesehatan mental dialami oleh ratusan juta orang di dunia, dengan sekitar 20% kejadian terjadi pada anak-anak dan remaja (Jayanti et al., 2024).

Menghadapi permasalahan tersebut, tim pengabdian mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMA Negeri 5 Batam pada bulan Oktober 2025 dengan melibatkan 25 siswa. Tema yang diangkat adalah “Rangkul Remaja (RAJA): Upaya Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja melalui Edukasi Visual di SMA Negeri 5 Batam”. Tujuan kegiatan ini adalah memperluas wawasan siswa mengenai konsep kesehatan mental, mengenalkan tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental, serta membekali siswa dengan langkah praktis untuk mengelola stres dan emosi. Manfaat yang diharapkan adalah meningkatnya literasi kesehatan mental di kalangan remaja dan terbentuknya lingkungan sekolah yang lebih suportif terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan kesehatan yang bersifat edukatif dan interaktif. Lokasi kegiatan bertempat di SMA Negeri 5 Batam yang terletak di Kecamatan Sagulung, Kota Batam, Kepulauan Riau. Penyuluhan dilaksanakan pada 11 Oktober 2025 dengan durasi kurang lebih 180 menit. Kegiatan dirancang melalui tiga tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian

2.1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk memperoleh izin pelaksanaan sekaligus menentukan sasaran kegiatan. Sasaran yang dipilih adalah 25 siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler PIK-R (Pusat Informasi dan Konseling Remaja). Pemilihan peserta ini didasarkan pada peran anggota PIK-R sebagai pendidik sebaya, yaitu siswa yang memiliki tanggung jawab menyebarkan informasi serta memberikan edukasi kesehatan kepada teman-temannya di lingkungan sekolah. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan dan keterampilan mereka di bidang kesehatan mental

diharapkan memberikan dampak berkelanjutan dan menjangkau lebih banyak siswa.

Selanjutnya tim menyusun materi penyuluhan dalam bentuk PowerPoint dengan tampilan visual yang menarik, menyiapkan instrumen pre-test dan post-test, merancang permainan interaktif, serta menyiapkan hadiah dan bingkisan bagi peserta. Susunan acara kegiatan disajikan pada Tabel 1.

No.	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1.	Kedatangan tim dan persiapan kegiatan	08.00 – 08.30
2.	Absensi peserta dan pengisian pre-test untuk mengukur pemahaman awal siswa	08.30 – 09.00
3.	Penyampaian materi mengenai kesehatan mental remaja melalui edukasi visual	09.00 – 10.00
4.	Sesi tanya jawab setiap selesai penyampaian materi	10.00 – 10.15
5.	Permainan interaktif untuk melihat peningkatan pemahaman siswa	10.15 – 10.30
6.	Pembagian hadiah kepada pemenang, pemberian bingkisan kepada seluruh peserta, dan ditutup dengan foto bersama	10.30 – 10.45

Tabel 1. Rundown Kegiatan Penyuluhan

2.2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan diawali dengan kedatangan tim pengabdian dan persiapan ruangan, dilanjutkan dengan absensi peserta dan pengisian pre-test untuk mengukur pemahaman awal siswa. Materi kemudian disampaikan melalui edukasi visual menggunakan media PowerPoint, diselingi sesi tanya jawab pada setiap akhir subtopik. Kegiatan ditutup dengan permainan interaktif, pembagian hadiah bagi pemenang, pemberian bingkisan kepada seluruh peserta, dan foto bersama.



Gambar 2. Kedatangan Tim Pengabdian (kiri) dan Penyampaian Materi (kanan)

2.3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui dua cara, yaitu pengamatan langsung terhadap keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung dan pengukuran hasil belajar melalui pre-test serta post-test. Perbandingan kedua hasil tes tersebut digunakan untuk menilai sejauh mana materi penyuluhan dapat dipahami peserta. Hasil evaluasi juga menjadi bahan refleksi bagi tim pengabdian untuk menyempurnakan pelaksanaan kegiatan serupa pada masa mendatang. Melalui rangkaian metode ini, kegiatan diharapkan memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kesadaran serta pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, sekaligus membentuk lingkungan sekolah yang lebih suportif terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan kepada siswa-siswi SMA Negeri 5 Batam bertujuan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kesehatan mental serta berbagai cara menjaga dan mengatasinya dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum penyuluhan dimulai, tim pengabdian melakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman awal peserta mengenai pengertian kesehatan mental, faktor yang memengaruhinya, dan perilaku yang berkaitan dengannya. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa anggota PIK-R sudah cukup memahami konsep dasar kesehatan mental, meskipun masih terdapat beberapa aspek yang perlu diluruskan dan diperdalam.

Materi yang disampaikan meliputi penjelasan dasar mengenai kesehatan mental, pentingnya menjaga kesehatan mental sejak usia remaja, tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental, penyebab umum masalah mental pada remaja, serta langkah praktis untuk mengelola stres dan emosi. Tim pengabdian juga menekankan pentingnya memiliki lingkungan pertemanan yang positif, pola tidur yang baik, manajemen waktu, dan keberanian untuk mencari bantuan ketika dibutuhkan.

Selama kegiatan berlangsung, tim menyisipkan beberapa permainan sederhana untuk mencairkan suasana sekaligus membangun fokus dan kerja sama antarsiswa. Pada awal kegiatan antusiasme peserta belum terlalu terlihat dan suasana masih cukup pasif. Namun, setelah sesi diskusi dimulai dan pembahasan menyentuh contoh situasi nyata terkait kesehatan mental, siswa mulai berani bertanya dan menyampaikan pengalaman mereka. Suasana kegiatan menjadi semakin interaktif, peserta aktif berdiskusi, saling berbagi pendapat, dan menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap topik yang dibahas.



Gambar 3. Permainan Interaktif (kiri) dan Pemenang Permainan (kanan)

3.2. Hasil Pre-test

Sebelum penyampaian materi, peserta mengerjakan pre-test yang bertujuan mengetahui kemampuan awal siswa. Hasil pre-test kelas 10 dan kelas 11 disajikan pada Tabel 2.

Kelas	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-rata
10	40,68	80,00	60,28
11	40,24	85,00	65,75

Tabel 2. Data Hasil Pre-test

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa nilai rata-rata pre-test kelas 10 adalah 60,28 dan kelas 11 adalah 65,75. Dengan demikian, kemampuan awal kelas 11 sedikit lebih tinggi dibandingkan kelas 10 sebelum materi penyuluhan diberikan.

3.3. Hasil Post-test

Setelah materi edukasi mengenai kesehatan mental remaja disampaikan, siswa kelas 10 dan kelas 11 mengerjakan post-test. Tes ini bertujuan mengukur hasil belajar peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Hasil post-test disajikan pada Tabel 3.

Kelas	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-rata
10	72,22	97,57	87,60
11	60,75	90,00	72,90

Tabel 3. Data Hasil Post-test

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa nilai rata-rata post-test kelas 10 adalah 87,60 dan kelas 11 adalah 72,90.

3.4. Pembahasan

Perbandingan hasil pre-test dan post-test memperlihatkan adanya peningkatan pemahaman pada kedua kelas. Rata-rata nilai kelas 10 naik dari 60,28 menjadi 87,60 atau meningkat sebesar 27,32 poin, sedangkan rata-rata nilai kelas 11 naik dari 65,75 menjadi 72,90 atau meningkat sebesar 7,15 poin. Meskipun kemampuan awal kelas 11 lebih tinggi, peningkatan yang dialami kelas 10 justru jauh lebih besar. Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta dengan pemahaman awal yang lebih rendah memperoleh manfaat paling besar dari penyuluhan yang diberikan.

Hasil tersebut memperlihatkan bahwa media pembelajaran visual yang dipadukan dengan diskusi dan permainan interaktif berpengaruh positif terhadap hasil belajar siswa. Penyampaian materi menggunakan PowerPoint dengan tampilan yang menarik serta interaksi langsung terbukti efektif menarik perhatian peserta dan mempermudah pemahaman. Meskipun demikian, tim pengabdian mencatat dua tantangan utama selama pelaksanaan, yaitu munculnya kejenuhan pada peserta ketika durasi penyampaian materi cukup panjang dan masih tingginya ketergantungan peserta pada arahan pemateri saat sesi diskusi. Kedua hal ini menjadi catatan penting untuk perbaikan kegiatan serupa pada masa mendatang.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program penyuluhan kesehatan mental kepada siswa-siswi SMA Negeri 5 Batam memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sejak usia remaja. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan pada kedua kelas yang menunjukkan bahwa metode edukasi visual menggunakan media PowerPoint interaktif dan penyampaian materi secara langsung mampu menarik perhatian peserta serta mempermudah pemahaman materi.

Interaksi aktif melalui diskusi, permainan, dan sesi tanya jawab turut mendukung terciptanya suasana pembelajaran yang nyaman, sehingga siswa lebih terbuka dalam mengungkapkan pendapat dan pengalaman terkait tekanan emosional, akademik, maupun sosial. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis interaksi sosial sangat relevan dalam penyuluhan mengenai kesehatan mental, khususnya bagi kelompok usia remaja.

Secara teoretis, kegiatan ini memperkuat pandangan bahwa edukasi terstruktur berbasis visual dan interaktif mampu meningkatkan literasi kesehatan mental serta kesadaran diri siswa. Sebagai rekomendasi, kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan guru pembimbing, konselor sekolah, serta kader PIK-R agar dampaknya tidak bersifat sementara, tetapi menjadi budaya positif di lingkungan sekolah. Selain itu, pengembangan program lanjutan seperti sesi konseling dasar, pelatihan peer educator, dan modul panduan pengelolaan

emosi dapat menjadi langkah strategis dalam membangun lingkungan sekolah yang suportif terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

5. Daftar Pustaka

- Dewi, K.S. (2012). Buku Ajar Kesehatan Mental. Semarang: UPT UNDIP Press.
- Jayanti, M.A.A., Putri, N.A.H., Restiani, N.K.D.N., Pramitayani, N.K.G., Pitriyani, K.D., dkk. (2024). Efforts to improve the mental health of students at Public Elementary School 1 Tukadmungga through visual education and interactive discussions in an open space. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(3).
- Jumala, N. (2021). Bimbingan Konseling Islami: Memahami Drama Kehidupan Remaja. Media Nusantara.
- Putri, A., Maria, C., Syahrias, L. dan Mustika, I. (2023). Penyuluhan mental health kesehatan remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 154–161.
- Service, C. (2023). *J-HICS: Journal of Health and Islamic Community Service*, 2(2), 64–69.
- Verschelden, C. (2024). Mental health. Dalam *Bandwidth Recovery* (hal. 20–27). doi: 10.4324/9781003498247-3.