



Penguatan Kesadaran Diri terhadap Kesehatan Mental pada Remaja Putri

Gardha Rias Arsy^{1*}, Emma Setiyo Wulan², Shafia Dwi Wulandari³, Akhmad Agung Sanjaya⁴

¹⁻⁴Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia

*Corresponding Author: gardarias051@gmail.com

Received : 21 Desember 2025; Revised : 23 Desember 2025; Accepted : 24 Desember 2025

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam pembentukan generasi akan datang yang sehat, tangguh, dan produktif. Untuk mewujudkannya, menjaga kesehatan fisik saja tidak cukup. Kesehatan mental remaja juga memainkan peranan penting dalam menentukan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka. Tujuan program untuk eningkatkan kesadaran diri terhadap kesehatan mental pada remaja-remaja putri. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tahapan: Persiapan, Sosialisasi, Pelaksanaan Kegiatan (Penjelasan materi, Simulasi dan Evaluasi) dan Penutup. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat di ikuti oleh 72 siswa. Pada data di atas di dapat diketahui bahwa permasalahan yang dialami yaitu banyaknya remaja putri yang mengalami kebingungan masa depan, merasa tidak dicintai di lingkungan keluarga, dan rendah diri. Kesimpulan berdasarkan hasil evaluasi kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, gambaran pemahaman tentang upaya peningkatan kesadaran diri terhadap pentingnya memelihara Kesehatan mental pada remaja putri.

Kata Kunci: Kesadaran Diri, Kesehatan Metal, Remaja Putri

ABSTRACT

Adolescence is a crucial time in shaping a healthy, resilient, and productive future generation. To achieve this, maintaining physical health alone is not enough. Adolescents' mental health also plays a crucial role in determining their quality of life and well-being. Objective for to increase self-awareness of mental health in adolescent girls. Method the implementation of community service is carried out through the following stages: Preparation, Socialization, Implementation of Activities (Explanation of Material, Simulation and Evaluation) and Closing. Results 72 students participated in the community service activities. The data above shows that many young women experienced challenges such as uncertainty about their future, feeling unloved within their families, and experiencing low self-esteem. Conclusion based on the results of the evaluation of Community Service activities, a description of understanding of efforts to increase self-awareness regarding the importance of maintaining mental health in adolescent girls.

Keywords: Self-Awareness, Mental Health, Adolescent Girls

LATAR BELAKANG

Kesehatan mental pada remaja merupakan sebuah kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan mereka untuk mengenali diri, mengatasi tekanan, produktif, dan berkontribusi di dalam masyarakat untuk membantu proses berkembang remaja putri di masa pubertas (Direktorat Perawatan Kesehatan dan Rehabilitasi Dirjen Pemasyarakatan, 2020). Berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja putri melalui tindakan preventif, kuratif, rehabilitatif, dan promotif yang dilakukan secara menyeluruh, terpadu, dan berkelanjutan (Sri Hindriyastuti, 2023).

Masa remaja adalah masa yang penting dalam pembentukan generasi akan datang yang sehat, tangguh, dan produktif. Untuk mewujudkannya, menjaga kesehatan fisik saja tidak cukup. Kesehatan mental remaja juga memainkan peranan penting dalam menentukan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka. Proses pendewasaan dan memahami kesadaran diri tidak terlepas dari konsep diri seseorang (Siti Roihana, 2022). Konsep diri sangat penting untuk para remaja karena membantu membentuk pondasi mental dan perilaku, membantu mereka menyesuaikan diri, menetapkan tujuan, meningkatkan kepercayaan diri, dapat menjadi benteng pertahanan diri dari pengaruh negatif, serta mendorong perkembangan karakter, kemampuan social dan ketahanan emosional (Gardha Rias Arsy, 2022).

Perubahan fisik, emosional, dan sosial, termasuk paparan kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan, dapat membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental. Melindungi remaja dari kesulitan, mempromosikan pembelajaran sosial-emosional dan kesejahteraan psikologis, serta memastikan akses ke perawatan kesehatan mental sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan mereka selama masa remaja dan dewasa. Secara global, diperkirakan bahwa satu dari tujuh (14,3%) anak berusia 10–19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental, namun kondisi ini sebagian besar masih belum dikenali dan tidak diobati (Organization, 2024)

Banyak faktor yang memengaruhi kesehatan mental. Semakin banyak faktor risiko yang dihadapi remaja, semakin besar potensi dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres selama masa remaja meliputi paparan terhadap kesulitan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dan eksplorasi identitas (Wahyi Sholihah Erdah Suswati, 2023). Pengaruh media dan norma gender dapat memperburuk kesenjangan antara realitas kehidupan

remaja dan persepsi atau aspirasi mereka untuk masa depan. Penentu penting lainnya termasuk kualitas kehidupan di rumah dan hubungan dengan teman sebaya. Kekerasan (terutama kekerasan seksual dan perundungan), pola pengasuhan yang keras, dan masalah sosial ekonomi yang berat merupakan risiko yang diakui terhadap kesehatan mental (Livana PH, 2019).

Gangguan emosional umum terjadi di kalangan remaja. Gangguan kecemasan (yang mungkin melibatkan panik atau kekhawatiran berlebihan) adalah yang paling umum terjadi pada kelompok usia ini dan lebih sering terjadi pada remaja yang lebih tua daripada remaja yang lebih muda (Fransiskus X. Dotulong, 2024). Diperkirakan 4,1% remaja berusia 10–14 tahun dan 5,3% remaja berusia 15–19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Depresi diperkirakan terjadi pada 1,3% remaja berusia 10–14 tahun, dan 3,4% remaja berusia 15–19 tahun. Depresi dan kecemasan memiliki beberapa gejala yang sama, termasuk perubahan suasana hati yang cepat dan tidak terduga (Organization, 2024).

Gangguan kecemasan dan depresi dapat sangat memengaruhi kehadiran di sekolah dan pekerjaan sekolah. Penarikan diri dari pergaulan dapat memperburuk isolasi dan kesepian. Depresi dapat menyebabkan bunuh diri. Beberapa remaja berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental karena kondisi kehidupan mereka, stigma, diskriminasi atau pengucilan, atau kurangnya akses terhadap dukungan dan layanan berkualitas (Yulifah Salistia Budi, 2024). Ini termasuk remaja yang tinggal di lingkungan kemanusiaan dan yang rentan; remaja dengan penyakit kronis, gangguan spektrum autisme, disabilitas intelektual atau kondisi neurologis lainnya; remaja hamil, remaja yang menjadi orang tua, atau mereka yang menikah dini atau dipaksa menikah; anak yatim piatu; dan remaja dari latar belakang etnis atau seksual minoritas atau kelompok yang didiskriminasi lainnya.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan edukasi tentang pentingnya kesadaran diri terhadap kesehatan mental remaja putri.

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah NU Tarbiyatul Banatil Islamiyah. Persiapan awal yaitu membuat media penyuluhan, rekap data hasil pemeriksaan kesehatan serta membuat pertanyaan sebagai alat evaluasi kegiatan, dengan tujuan untuk memperoleh gambaran

efektivitas kegiatan yang dilakukan. Selain itu juga menyiapkan keperluan administrasi surat tugas serta fasilitas pelaksanaan pemberian edukasi.

Masuk pada kegiatan sosialisasi mengenai proses pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan yang akan berlangsung di posyandu lansia. Memberikan informasi berupa teknis pelaksanaan kegiatan, jadwal dan proses pemberian edukasi materi penyuluhan kesehatan. Berkoordinasi dengan pihak sekolah sebagai tempat penyuluhan.

Peserta seluruhnya hadir terdiri dari guru, dan siswa Madrasah Tsanawiyah NU Tarbiyatul Banatil Islamiyah dengan sebanyak 72 siswa serta 3 guru. Kegiatan berikutnya di lanjutkan menyampaian materi edukasi mengenai kesadaran diri terhadap Kesehatan mental pada remaja putri. Tahap pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi beberapa tahapan yaitu:

1. Penjelasan materi

Penjelasan materi dilakukan secara bergantian oleh dua pemateri yang telah ditunjuk dengan media edukasi melalui PPT yang ditayangkan dan dilengkapi dengan banner serta leaflet yang dibagikan kepada peserta penyuluhan.

2. Diskusi

Setelah materi tersampaikan keseluruhan, selanjutnya para peserta diberikan kesempatan untuk diskusi dan tanya jawab seputaran materi yang sudah disampaikan. Para peserta terlihat antusias memberikan beberapa pertanyaan tentang berbagai hal yang berkaitan dengan materi yang sudah diberikan. Peserta juga tampak aktif dan interaktif bertanya dan menyampaikan keadaan psikologis yang dirasakan.

3. Evaluasi

Berdasarkan hasil pengamatan dan catatan saat sesi tanya jawab didapatkan hasil evaluasi bahwa peserta pengabdian masyarakat mampu menjawab pertanyaan dari penyaji. Selain itu peserta dapat mengulang materi yang disampaikan oleh tim penyaji penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang didapat pada kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penguatan kesadaran diri terhadap kesehatan mental pada remaja putri terdapat hasil evaluasi pemetaan masalah yang sering terjadi yaitu:

1. Kebingungan menentukan cita-cita masa depan
2. Merasa rendah diri
3. Merasa kurang diperhatikan keluarga
4. Merasa tidak disayang oleh orang tua
5. Mengalami kegelisaan kecanduan gawai

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa permasalahan yang dialami para remaja putri butuh penanganan dan pendampingan tidak hanya di pihak sekolah tapi juga perlu adanya perhatian orang tua. Banyak anak yang kehilangan peran orang tua di dalam rumah hingga akhirnya merasa kesepian dan melampiaskan di pergaulan bebas. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah NU Tarbiyatul Banatil Islamiyah terdokumentasikan pada gambar-gambar di bawah ini:



Gambar 1. Pemaparan Materi Penguatan Kesehatan Mental Pada Remaja Putri

Dalam proses tanya jawab dan pemberian edukasi pada peserta posyandu lansia pemateri memberikan beberapa solusi terapi modalitas untuk menangani insomnia ataupun manajemen nyeri sendi. Hal tersebut meliputi pemberian informasi tentang kiat-kiat untuk meningkatkan kualitas hidup dan menjaga kesehatan mental pada usia senja. Program pendidikan kesehatan pada lansia, membantu lansia tidak hanya memperoleh pengetahuan kesehatan juga dapat membantu para lansia untuk

mempelajari keterampilan dalam mengendalikan masalah-masalah kesehatan yang dialami (Gati et al., 2023).

Pendekatan berikutnya, pemateri menyajikan bahasan pendekatan sosial dimana inti dari materi ini adalah upaya memotivasi lansia agar mau berdiskusi, bertukar pikiran danbercerita. Memberi kesempatan untuk berkumpul bersama sesama klien seusianya akan mampu menciptakan sosialisasi yang baik. Pendekatan sosial ini merupakan suatu pegangan bagi kita sebagai pemateri bahwa orang yang dihadapi ini adalah mahluk sosial yang membutuhkan orang lain (Saputri, 2023). Melalui jalinan sosial dan komunikasi yang baik tidak sedikit masalah-masalah yang dialami akibat menderita sakit, banyak pikiran dan lainnya, bisa menurunkan kecemasan, kekecewaan dan ketakutan. Dan yang terakhir adalah pendekatan spiritual, perawat harus mampu memberikan ketenangan dan kepuasan batin dalam hubungannya dengan tuhan atau agama yang dianut ketika lansia sakit atau merasa khawatir terhadap kematian (Gardha Rias Arsy et al., 2025).



Gambar 2. Selesai memberikan edukasi dan tanya jawa dengan peserta

Pendekatan ini menekankan pada motivasi lansia untuk lebih mendekatkan diri pada tuhan, memperbanyak ibadah, dzikir dna meditasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh (Sutioningsih et al., 2019) bahwa spiritual adalah keyakinan individu terhadap kehidupan, kesehatan, penyakit, kematian, dan hubungan seseorang dengan alam semesta beserta ialah sistem kepercayaan terorganisir tentang satu atau lebih terhadap penguasa maha kuasa dan pedoman untuk hidup yang selaras dengan alam semesta lainnya. Keyakinan spiritual dan agama biasanya

didukung oleh individu yang menganut dan mengikuti aturan dan ritual yang sama dalam kehidupan sehari-hari. Spiritualitas dan agama sering memberikan kenyamanan dan harapan kepada orang-orang dan dapat sangat mempengaruhi kesehatan dan perawatan kesehatan pada seseorang (Wulandari & Fuad Nashori, 2014).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Edukasi peningkatan kesadaran diri terhadap kesehatan mental remaja putri penting dilakukan untuk mendampingi tumbuh kembang mereka dalam mencari jati diri dan memperkuat kepercayaan diri. Pendidikan Kesehatan terkait Kesehatan mental dapat mengurangi gejala psikososial yang dialami oleh para remaja putri.

Saran

Kedepannya dapat secara rutin dan berkesinambungan dalam pemberian edukasi kesehatan di sekolah-sekolah baik dari pemerintah, puskesmas ataupun masyarakat kepada usia-usia remaja. Kegiatan tersebut diharapkan dapat memantau perkembangan kesadaran diri remaja tentang pentingnya Kesehatan mental.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Madrasah Tsanawiyah NU Tarbiyatul Banatil Islamiyah yang bersedia bekerjasama demi kelancaran kegiatan penyuluhan kesehatan pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Fransiskus X. Dotulong, A. R. (2024). Penguatan Kesehatan Mental Pada Anak Remaja di LPKA Kelas II Tomohon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat MAPALUS*, 18-25.
- Gardha Rias Arsy, A. D. (2024). SOSIALISASI DAN PENCEGAHAN BULLYING DI POSYANDU. *Jurnal Pengabdian Kesehatan ITEKES Cendekia Utama Kudus*, 485-492.
- Gardha Rias Arsy, S. H. (2022). SELF-CONCEPT DISORDER CAUSED BY NEGATIVE STIGMA FROM SOCIETY. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 96-102.

- Livana PH, T. A. (2019). UPAYA PENGUATAN MENTAL REMAJA MENGHADAPI TANTANGAN ZAMAN . *JURNAL PEDULI MASYARAKAT*, 19-22.
- Organization, W. H. (2024). Global Burden of Disease (GBD). *Institute for Health Metrics and Evaluation*, 489-496.
- Siti Roihana, G. R. (2022). GAMBARAN TINGKAT STRES PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN ROUDLOTUSYSUBBAN DESA TAWANGREJO WINONG PATI. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 88-97.
- Sri Hindriyastuti, G. R. (2023). PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 69-79.
- Wahyi Sholihah Erdah Suswati, M. E. (2023). KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI LINGKUNGAN SEKOLAH. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 537-544.
- Yulifah Salistia Budi, Y. F. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental pada Usia Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17-24.