

## Promosi Kesehatan Mental Sebagai Upaya untuk Mewujudkan Remaja Menuju Pribadi yang Positif: Kajian Literatur Review

Faradiba Permatahati<sup>1</sup>, Abdy Ihdalumam<sup>2</sup>, Suhadianto<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia<sup>1,2,3</sup>  
faradibapermatahati@gmail.com<sup>1</sup>, [1522200001@surel.untag-sby.ac.id](mailto:1522200001@surel.untag-sby.ac.id)<sup>2</sup>, [suhadianto@untag-sby.ac.id](mailto:suhadianto@untag-sby.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstract

Public awareness of mental health is something that needs to be considered, especially in adolescents who tend to have less than optimal self-control and emotions. Adolescent mental health problems are owned by 13% of the 1.2 billion adolescents in the world which includes psychological problems and 1 in 7 adolescents with a vulnerable age of 10-19 years in the world has mental problems that need to be improved. So that the solution that can be applied in anticipating adolescent mental disorders is by introducing psychological skills, so that mental health promotion becomes something that supports adolescents as positive individuals. The purpose of this study is to increase awareness, understanding, and as a preventive effort in reducing psychological problems faced by adolescents. Mental health promotion is a step to increase public awareness about mental health to understand the importance of mental health quality. This research uses a literature review method sourced from journal websites. The results of this study indicate that mental health promotion can be carried out as a promotive effort to prevent adolescent problems through various ways, namely by stimulating psychosocial development, education, Focus Group Discussion, and Virtual Learning Collaborative.

*Keywords: Mental Health, Promotion, Adolescents*

### Abstrak

Kesadaran masyarakat akan kesehatan mental menjadi sesuatu yang perlu diperhatikan khususnya pada remaja yang cenderung memiliki pengendalian diri dan emosi yang kurang optimal. Permasalahan kesehatan mental remaja dimiliki 13% dari 1,2 miliar remaja di dunia yang meliputi permasalahan psikologis dan 1 diantara 7 remaja dengan rentan usia 10-19 tahun di dunia memiliki permasalahan mental yang perlu ditingkatkan. Sehingga solusi yang dapat diterapkan dalam mengantisipasi gangguan mental remaja yaitu dengan memperkenalkan keterampilan psikologis, sehingga promosi kesehatan mental menjadi hal yang mendukung remaja sebagai pribadi yang positif. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan sebagai usaha preventif dalam mengurangi permasalahan psikologis yang dihadapi oleh remaja. Promosi kesehatan mental menjadi langkah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental untuk memahami pentingnya kualitas kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur review yang bersumber dari website jurnal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan mental dapat dilakukan sebagai upaya promotif untuk mencegah masalah remaja melalui berbagai cara, yakni dengan stimulasi perkembangan psikososial, edukasi, *Focus Group Discussion*, dan *Virtual Learning Collaborative*.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Promosi, Remaja

## 1. Pendahuluan

Kesehatan mental saat ini menjadi isu yang penting untuk dibahas, baik dalam lingkup nasional maupun internasional. Akhir-akhir ini, kesadaran masyarakat akan kesehatan mental menjadi perhatian khusus bagi beberapa individu, salah satunya adalah remaja. Masa remaja menjadi suatu masa yang ditandai dengan kerentanan psikologis yang tinggi. Optimalisasi dalam kemandirian, pengendalian diri, penyesuaian diri dan pengendalian emosi pada remaja belum optimal (Niman dkk., 2022). Permasalahan mengenai

kesehatan mental pada remaja menyumbang sekitar 13% dari 1,2 miliar remaja di dunia, meliputi permasalahan depresi, kecemasan, dan permasalahan lainnya yang mampu membuat remaja memilih untuk mengakhiri hidupnya (Westhuizen dkk., 2023), sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), ditemukan bahwa sejumlah besar remaja mengalami berbagai gangguan mental. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa gangguan kecemasan pada remaja sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor sebesar 1,0%, selain itu, gangguan perilaku sebesar 0,9%, sementara gangguan stres pascatrauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktif (ADHD) terdapat 0,5% populasi remaja (Santika, 2023).

Kondisi kesehatan mental yang kurang baik di masa remaja seringkali berkaitan dengan perilaku yang maladaptif, seperti perilaku menyakiti diri sendiri, penyalahgunaan zat, agresivitas, kenakalan remaja, kegagalan sekolah, seks bebas, dan perundungan (Brännlund dkk., 2017; Patel dkk., 2018). Hal ini membutuhkan kesadaran remaja sebagai suatu langkah preventif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja dan mengurangi permasalahan emosional dan perilaku. Permasalahan mengenai kesehatan mental remaja sering tidak terdeteksi sejak dini karena orangtua maupun remaja enggan untuk mencari pelayanan kesehatan mental secara profesional (Niman & Siahaan, 2022). Hal tersebut terjadi karena biaya yang cenderung besar, pemahaman akan pentingnya menjaga mental kurang menyadari, penilaian sosial yang buruk muncul, kesulitan akan akses layanan mental, dan kurangnya informasi mengenai kesehatan mental (Ridout & Campbell, 2018).

Stigma negatif saat ini masih kuat terjadi sehingga remaja cenderung takut pada lingkungan sosialnya. Remaja menjadi kesulitan untuk memilih dirinya sendiri akan hal-hal yang negatif, sehingga beberapa remaja cenderung melabeli dirinya dengan identitas yang negatif dibandingkan tidak melabeli dirinya sendiri dengan berlebihan (Faristiana & Yudhistira, 2022). Stigma negatif yang muncul dalam masyarakat ditakutkan akan berpengaruh pada generasi selanjutnya, sehingga peran masyarakat dan komunitas dalam membenahi stigma tersebut menjadi penting. Hal ini menjadi penting agar generasi berikutnya mampu memiliki kesadaran akan kesehatan mental. Kesehatan mental pada remaja yang baik cenderung mampu meningkatkan keterampilan dalam pemecahan problem dan skil sosial yang baik dapat memudahkan individu menghadapi masa sulit, menjauhi diri dari perilaku yang kurang baik, dan mempunyai keseharian yang terarah (Sholichah dkk., 2023). Kesehatan mental mampu mengarahkan cara berfikir remaja untuk dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik terkhusus pada diri sendiri, lingkungan, dan komunitasnya.

Peningkatan mengenai masalah kesehatan mental pada remaja serta kurangnya pemahaman pada individu membuat kebutuhan dalam pelayanan kesehatan mental berupa program promosi kesehatan mental menjadi hal yang penting. Promosi kesehatan mental di Indonesia menjadi suatu upaya kesehatan mental yang tercantum pada Undang-Undang Kesehatan Jiwa Nomor 18 Tahun 2014 (dalam Niman & Siahaan, 2022) sebagai upaya dalam menyadarkan dan kepekaan seluruh elmen masyarakat akan kesehatan mental remaja dalam mengelola emosi serta mengantisipasi timbulnya gangguan emosi remaja. Upaya yang dapat dilakukan untuk mempromosikan perilaku yang sehat dan mengurangi perilaku negatif yang berisiko salah

satunya yaitu melalui keterampilan psikososial (Singla dkk., 2020). Selain itu, beberapa intervensi yang dapat diterapkan pada remaja untuk menurunkan perilaku maladaptif diantaranya yaitu pelatihan kesadaran, manajemen stres, keterampilan regulasi emosi, keterampilan interpersonal, keterampilan pemecahan masalah, serta pendidikan alkohol dan narkoba (Westhuizen dkk., 2023).

Promosi akan kesehatan mental menjadi suatu aktivitas yang mampu membuat lingkungan yang saling menguatkan dan mendukung seseorang untuk beradaptasi menuju pribadi yang sehat, dimana kebijakan akan kesehatan kesehatan mental terdiri dari promosi kesehatan yang mencakup pendidikan, pekerjaan, keadilan, lingkungan, dan lain-lain (Yustikasari dkk., 2022). Kesehatan mental merupakan suatu kondisi pada saat individu menyadari kemampuan dirinya, mampu mengelola stres dan beradaptasi dengan baik, mampu bekerja dengan produktif serta berkontribusi terhadap sekitar sehingga kesehatan mental dapat menjadi suatu dasar penting bagi individu dalam memandang dirinya dan lingkungan (Ningrum dkk., 2022). Kesehatan mental seringkali dipengaruhi oleh aspek kognitif (yang mencakup pengetahuan) dan aspek-aspek lainnya seperti kemandirian, kemampuan dalam mengembangkan diri, otonomi, dan kemampuan dalam mengelola stres (Videbeck, 2008).

Promosi kesehatan mental menjadi hal yang perlu untuk diperhatikan dimana 75% orang dewasa mengalami permasalahan gangguan mental, mengungkapkan bahwa munculnya gejala-gejala yang ada pada dirinya tersebut sebelum memasuki usia genap 24 tahun (Sholichah dkk., 2023). UNICEF (2021) mengemukakan bahwa setiap 1 atau lebih diantara 7 remaja yang beranjak usia 10-19 tahun di dunia menunjukkan masih banyaknya remaja dengan gangguan mental yang semakin mengkhawatirkan sehingga perlu adanya penguatan dan pendampingan terkait edukasi kesehatan mental pada remaja agar dampak dari stres yang berlebihan bagi remaja dan kesehatan mental yang buruk dapat ditangani dengan baik.

Saat ini, data mengenai kesehatan mental cenderung meningkat tiap tahunnya, terutama pada negara yang memiliki penghasilan menengah ke bawah. Data mengenai gangguan mental khususnya di Indonesia mengenai bunuh diri terus mengalami peningkatan pada tahun 1990-2016 dan terjadi pada kelompok usia remaja (15-24 tahun), dimana jumlah kematian yang timbul akibat bunuh diri sebesar 8.580 jiwa, sehingga jumlah kematian akibat bunuh diri di Indonesia menjadi kematian yang tertinggi di Asia Tenggara (Ulya & Setiyadi, 2021). Fenomena mengenai kesehatan mental yang rendah memiliki keterkaitan dengan minimnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya mencegah gangguan mental, sehingga perlu adanya promosi kesehatan mental dengan cara tindakan dalam pencarian pengobatan untuk diri sendiri maupun orang lain yang akan memberikan stigma negatif terhadap orang dengan gangguan mental (Devianti, 2014).

Berdasarkan penelitian terdahulu bahwa promosi kesehatan mental dapat dilakukan upaya dengan bermacam cara. Diantaranya dapat dilakukan yakni dengan melakukan edukasi kesehatan mental melalui ceramah, pemberian leaflet mengenai topik kesehatan mental, dan diskusi mengenai topik kesehatan mental. Sebagaimana yang dilakukan oleh Niman dkk. (2022) terkait kegiatan promosi kesehatan mental mengenai toxic relationship secara online melalui media zoom dengan responden 43 remaja yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam pemahaman mengenai toxic relationship tersebut, dari yang sebelumnya memiliki rata-rata 55,47 menjadi 77,91.

Penelitian terdahulu mengenai promosi kesehatan mental berupa edukasi menggunakan pendekatan I-HELP, yakni pendekatan materi training kesehatan mental dengan nilai keislaman menggunakan 46 responden siswa SMA Muhammadiyah 15 DKI Jakarta menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mental melalui pendekatan I-HELP mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental dengan perolehan rata-rata pretest sebesar 7,98 meningkat dengan rata-rata posttest sebesar 8,2 (Handayani & Ayunin, 2022).

Permasalahan mengenai kesehatan mental pada remaja saat ini masih banyak terjadi di Indonesia, sehingga dengan adanya latar belakang permasalahan tersebut, peneliti ingin berfokus pada pencarian metode promosi kesehatan mental yang efektif bagi remaja sebagai suatu upaya dalam meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan usaha preventif untuk mengurangi permasalahan gangguan mental pada remaja melalui kajian literature review.

### **Kesehatan Mental**

Kesehatan mental pada seseorang berkesinambungan dengan bagaimana cara individu memandang sesuatu, menjalani kehidupan sehari-hari dan merasakan suasana hati, bagaimana individu mampu mengenali dirinya sendiri dan orang sekitarnya, dan bagaimana individu mampu mencari solusi serta keputusan atas keadaan yang dihadapi (Fakhriyani, 2019). Kesehatan mental berkaitan dengan aspek perkembangan individu secara fisik maupun psikis sebagai upaya untuk menghilangkan cara menghadapi stres, berhubungan dengan orang lain, pengambilan keputusan dan ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri.

Kesehatan mental menurut WHO (The World Health Organization, 2013) yaitu suatu kondisi dalam kesejahteraan seseorang yang mampu menyadari potensi yang dimilikinya, mengatasi tekanan kehidupan secara normal, mampu melakukan aktivitas dengan produktif, serta berkontribusi pada masyarakat. Kesehatan mental menjadi suatu kesatuan mengenai fisik, mental, dan sosial secara optimal. Individu yang sehat jiwa maupun mental memiliki karakteristik yang khas diantaranya (Putri dkk., 2015):

- a. Individu merasa bahagia akan dirinya sendiri dan memiliki skil untuk menghadapi berbagai situasi dan kekecewaan yang ada, merasa puas dengan kehidupannya, memiliki harga diri secara wajar, mampu memberikan dirinya sendiri penilaian secara realistis.
- b. Individu merasa nyaman ketika berhadapan dengan orang sekitarnya dan mampu untuk mencintai orang disekitarnya, individu cenderung memiliki keterkaitan personal secara menetap, selain itu mampu menghargai orang-orang di sekitarnya secara konsisten, dan individu mengalami rasa memiliki dan berafiliasi dalam kelompok sosial.
- c. Individu memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan hidup, mampu menerima tanggung jawab yang diberikan, mampu untuk menerima ide dan pengalaman yang baru, puas akan pekerjaan, mampu untuk mengambil keputusan, menetapkan tujuan secara realistis dan mampu untuk merancang masa depan.

### **Promosi Kesehatan Mental**

Promosi kesehatan mental yaitu suatu langkah yang bertujuan untuk memberikan pemahaman pada masyarakat akan pentingnya kesehatan mental sebagai suatu upaya dalam menciptakan dan meningkatkan kesadaran terkait kesehatan mental (Made dkk., 2020). Promosi kesehatan mental menjadi suatu kombinasi dalam pendidikan kesehatan dan intervensi guna memudahkan perubahan perilaku dan lingkungan bagi kesehatan yang memiliki tujuan utama yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap di dalam masyarakat, mendorong perubahan perilaku yang positif, dan pada akhirnya meningkatkan status kesehatan masyarakat secara keseluruhan. (Mardhiyah dkk., 2019). Promosi kesehatan mental dapat menjadi suatu tindakan yang memfasilitasi lingkungan pada masalah kesehatan mental. Kesehatan mental menjadi suatu komponen yang penting dalam ikatan sosial, produktivitas, perdamaian, serta stabilitas penduduk suatu komunitas memiliki potensi untuk memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pembangunan sosial ekonomi masyarakat. (Handayani dkk., 2020). Sehingga kesehatan mental yang di promosikan sebagai suatu hal yang bersifat urgensi kesehatan publik agar individu yang mempunyai gangguan mental mampu mengambil tindakan dengan bantuan profesional.

### **Remaja**

Remaja yaitu suatu periode dalam pertumbuhan diantara masa anak-anak dan dewasa sebagai masa pertumbuhan dan perkembangan yang biasanya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada akhir masa remaja atau awal usia dua puluhan (Saputro, 2018). WHO (dalam Ragita & Fardana, 2021) mengungkapkan bahwa usia remaja digolongkan dengan tiga tahap, yakni tahap pertama berusia 10-13 tahun dapat di sebut juga sebagai masa dewasa awal, tahap kedua berusia 14-17 tahun dapat di idtilahkan juga sebagai remaja tengah, dan tahap ketiga berusia 18-21 tahun atau dapat di sebut juga sebagai masa remaja akhir. Anna Freud mengungkapkan terkait remaja terkhusus pada proses perkembangan dan pertumbuhan serta menjelaskan perubahan yang terjadi pada remaja seperti hubungan dengan orangtua maupun cita-cita sebagai suatu pembentukan orientasi masa depan dan perkembangan psikoseksual (Saputro, 2018).

Masa remaja memiliki ciri khas dibandingkan dengan remaja dalam kelompok usia lainnya yakni di awal pubertas terjadi adanya perkembangan kemampuan berpikir dan pergeseran di dalam peran baru masyarakat. Remaja mampu menjadikan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi termasuk menyesuaikan diri atas perubahan yang dialaminya, mampu menyelesaikan tugas perkembangan pada periode perkembangan berikutnya, dan merasa untuk bahagia (Ulya & Setiyadi, 2021). Masa remaja menjadi suatu masa dimana emosi cenderung tidak stabil dan perilaku yang muncul dipengaruhi oleh emosi, karena emosi yang muncul pada masa ini cenderung tidak stabil dan perilaku yang muncul didominasi oleh emosi (Ragita & Fardana, 2021). Hal ini membuat seseorang cenderung lebih mampu menunjukkan emosi pada orang lain sehingga emosi cenderung lebih dominan untuk menguasai diri sendiri dibandingkan dengan pemikiran yang realistis. Peningkatan emosi pada remaja membuat adanya risiko depresi dan perilaku serta tindakan pemberontakan.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kajian literatur, yakni metode dengan menguraikan maupun mendeskripsikan beberapa literatur yang relevan dengan topik maupun bidang yang dikaji. Sumber referensi yang dijadikan sebagai bahan penelitian literature review ini menggunakan beberapa website jurnal baik nasional maupun internasional diantaranya Google Scholar, Garuda, Science Direct, dan PubMeds. Tahapan dalam melakukan literature review yakni memilih topik yang akan direview, memilih artikel yang sesuai dengan topik yang dibahas, melakukan analisis dalam literatur, serta melakukan organisasi dalam penulisan review (Ramdhani et al., 2014).

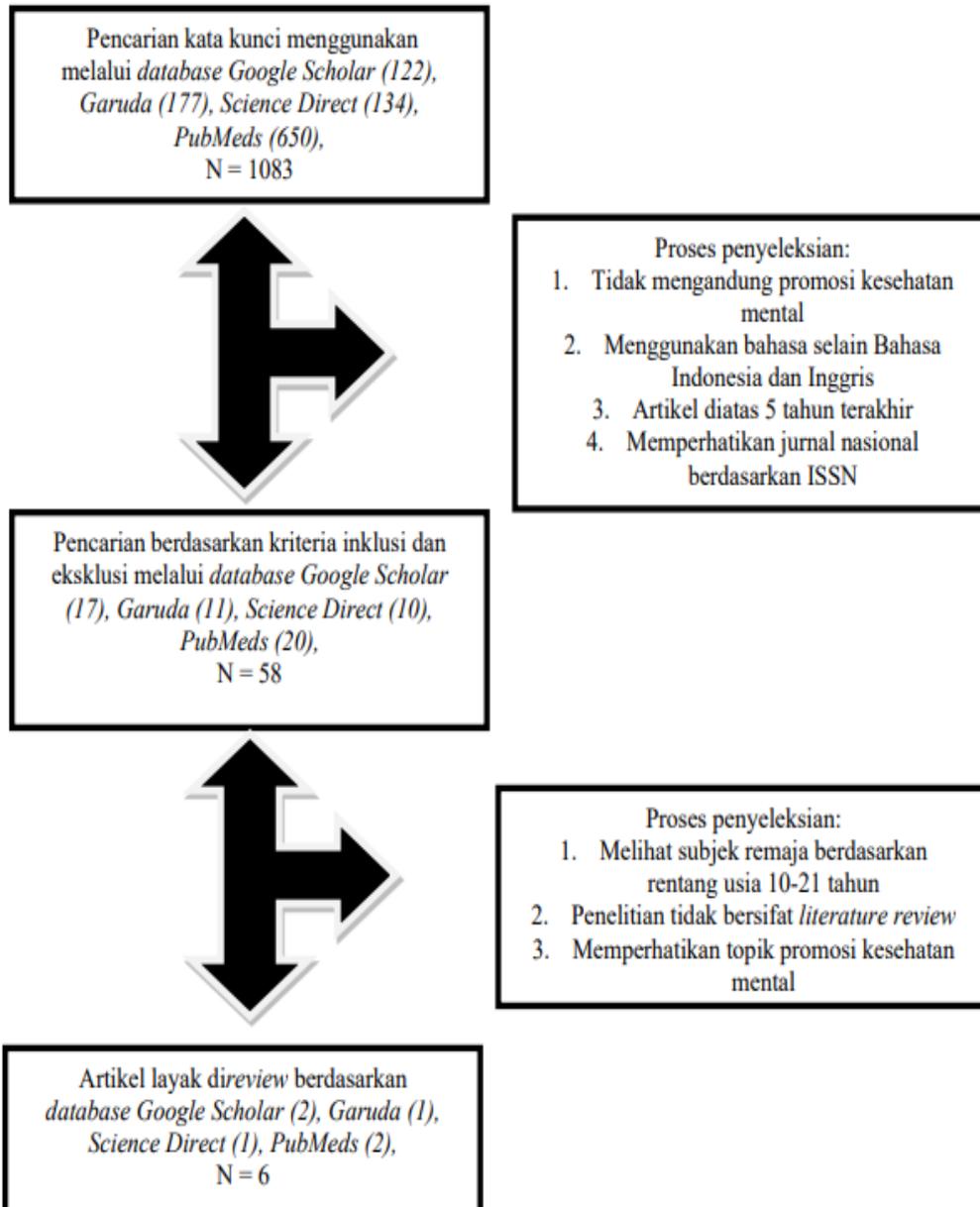
Proses *literature review* ini menggunakan kata kunci kesehatan mental dan remaja, kesehatan mental remaja, promosi kesehatan mental remaja, faktor kesehatan mental remaja, edukasi kesehatan mental, dan implementasi promosi kesehatan mental. Literatur yang dikaji memiliki berbagai kriteria, diantaranya; Kriteria inklusi yang digunakan yakni menggunakan topik promosi kesehatan mental pada remaja dengan rentang usia 10-21 tahun serta menggunakan artikel full text berbahasa indonesia atau berbahasa inggris, artikel yang dipublikasikan minimal 5 tahun terakhir (2019-2023) dari jurnal terindeks nasional dengan ISSN maupun jurnal internasional. Kriteria eksklusi artikel yang digunakan tidak mengandung topik promosi kesehatan mental remaja, berusia dibawah 10 tahun maupun diatas 21 tahun, menggunakan bahasa lain selain indonesia dan inggris, artikel terpublikasi diatas 5 tahun atau sebelum tahun 2019, dan artikel yang digunakan non penelitian atau *literature review*.

Tabel 1  
 Pencarian Kata Kunci

No	Kata Kunci	Referensi	Jurnal Bereputasi	Jurnal yang diperoleh	Jurnal yang dipilih
1	Kesehatan Mental dan Remaja	Google Scholar	65	10	1
2	Kesehatan Mental Remaja	GARUDA	177	11	1
3	Promosi Kesehatan Mental Remaja	<i>ScienceDirect</i>	134	10	1
4	Faktor Kesehatan Mental Remaja	PubMeds	540	10	1
5	Edukasi Kesehatan Mental	Google Scholar	57	7	1
6	Implementasi Promosi Kesehatan Mental	PubMeds	110	10	1
<b>Total</b>			<b>1083</b>	<b>58</b>	<b>6</b>

Pencarian literatur yang didapatkan dalam database didapatkan 1083 artikel, dimana artikel yang bersumber dari Google Scholar sebanyak 122, GARUDA sebesar 177, ScienceDirect sebesar 134, dan PubMeds sebesar 650 artikel. Dari 1083 artikel menyisakan 58 artikel yang telah dilihat berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Selanjutnya, peneliti menentukan artikel yang layak untuk dilakukan kajian literatur sejumlah 6 artikel.

Bagan 1  
Proses penyeleksian artikel



Tabel 2  
Hasil *Review* Jurnal

No	Author	Judul Artikel	Nama Jurnal/Vol. No, Tahun, page, ISSN/DOI	Variabel-Variabel	Metode	Hasil Penelitian
1	Aisyah Dzil Kamalah, Novianasari, Hana Nafiah	Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja	Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat Volume 1, Nomor 2, Juli 2023, page: 68-72 e-ISSN: 2986-8548	Variabel dependen: Gejala mental emosional remaja Variabel independen: Upaya dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang terdaftar di SMPN 9 Batang menunjukkan gejala emosional yang tidak lazim. Menurut sumber yang dikutip, telah diamati bahwa di antara para remaja, mayoritas 61,9% menunjukkan gejala emosional yang dapat diklasifikasikan sebagai tidak normal. Selain itu, 21,3% remaja termasuk dalam kelompok ambang batas, sementara 16,8% dapat dikategorikan sebagai menunjukkan gejala emosional abnormal.
2	Nurul Mawaddah, Anndy Prastyia	Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja	Jurnal Pengabdian Masyarakat, Volume 2 <i>Issue</i> 2, Agustus 2023, Page: 115-125 e-ISSN: 2964-6243, p-ISSN: 2964-6308 DOI: <a href="http://dx.doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180">http://dx.doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180</a>	Variabel dependen: Kesehatan mental remaja Variabel independen: Stimulasi perkembangan psikososial pada remaja	Penyuluhan	Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa inisiatif pengabdian masyarakat ini secara efektif meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental dan kapasitas mereka untuk mengatasi tantangan kesehatan mental. Selain itu, para mahasiswa mampu membedakan atribut-atribut yang berkaitan dengan perkembangan psikososial yang telah dicapai, yang belum tercapai, atau menunjukkan penyimpangan. Selain itu, mereka juga mampu menjelaskan strategi untuk mencapai atau meningkatkan perkembangan psikososial mereka saat ini, serta menerapkan langkah-langkah untuk memfasilitasi perkembangan psikososial.

No	Author	Judul Artikel	Nama Jurnal/Vol. No, Tahun, page, ISSN/DOI	Variabel-Variabel	Metode	Hasil Penelitian
3	Dwi Sapta Aryantiningsih, Alfi Hamduna, Nova Oktavia, Tengku Nova Ihsya, Aie Desthia Viola, Winda Parlin	Edukasi Kesehatan Melalui Pelatihan Perawatan Mental Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pada Remaja	Jurnal Peduli Masyarakat Volume 5 Nomor 2, Juni 2023, Page: e-ISSN 2721-9747; p-ISSN 2715-6524	Variabel dependen: Kesehatan mental pada remaja Variabel independen: Edukasi kesehatan melalui pelatihan perawatan mental	Kuantitatif	Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman remaja mengenai kesehatan mental setelah melakukan program pelatihan. Sebelum dimulainya program pelatihan, rata-rata tingkat pengetahuan di kalangan remaja tercatat sebesar 61,09. Setelah pelatihan, skor rata-rata pengetahuan ini menunjukkan peningkatan yang signifikan menjadi 83,05, yang mencerminkan peningkatan persentase sebesar 21,96%. Temuan ini menunjukkan bahwa implementasi program pendidikan kesehatan, yaitu melalui inisiatif pelatihan, dapat memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja tentang kesehatan mental.
4	Bevan Adrian Craig, Darren Peter Morton, Peter John Morey, Lillian Marton Kent, Peter Beamish, Alva Barry Gane, Paul Bogacs, Terry Leslie Butler, Paul Meredith Rankin, Kevin Ross Price	<i>Factors Predicting the Mental Health of Adolescents Attending a Faith-Based Australian School System : A Multi-Group Structural Equation Analysis</i>	<i>Journal of Mental Health</i> /Vol. 29 No 4, 2020, 401-409, ISSN: 0963-8237	Variabel terikat: Kesehatan mental remaja Variabel bebas: Faktor masa kanak-kanak, sikap saat ini, perilaku kesehatan	Kuantitatif dengan eksplorasi hubungan kompleks antara sejumlah faktor yang dapat memprediksi kesehatan mental remaja	Hubungan antara makna dan tujuan serta kesehatan mental pada remaja sebagai kemajuan dan kesejahteraan secara positif berkaitan dengan depresi, sikap apatis, dan kesulitan sosial maupun interpersonal. Dalam hal ini, pengembangan makna dan tujuan menjadi suatu prediktor penting dalam kesehatan mental remaja. Selain itu, remaja cenderung lebih rentan akan penolakan sosial dibandingkan orang dewasa dan anak-anak, sehingga perlu adanya

No	Author	Judul Artikel	Nama Jurnal/Vol. No, Tahun, page, ISSN/DOI	Variabel-Variabel	Metode	Hasil Penelitian
						dorongan dalam melakukan eksplorasi serta strategi guna mengurangi pengalaman penolakan sosial pada remaja dan meningkatkan kesehatan mental remaja.
5	Claire van der Westhuizen, Liliana Carvajal-Velez, Cristina de Carvalho Eriksson, Jennifer Gatto, Aigul Kadirova, Renata Samuels, Zanele Siqabatiso, Sarah Skeen, Jackie Stewart, Joanna Lai	<i>Implications for Mental Health Promotion and Prevention Interventions: Findings From Adolescent Focus Group Discussion in Belize, Kazakhstan, and South Africa</i>	<i>Journal of Adolescent Health</i> /Vol. 72 Nomor 1, 2023, 105-111, DOI: <a href="https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.10.024">https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.10.024</a>	Variabel terikat: Promosi kesehatan mental	Metode penelitian kualitatif menggunakan FGD	Hasil dalam FGD menunjukkan langkah awal di dalam menggabungkan remaja dalam inisiatif menciptakan kolaborasi pada peningkatan kesejahteraan remaja. Hal mendesak yang dibutuhkan oleh remaja yakni pengembangan keterampilan interpersonal untuk melihat hubungan antara pertemanan serta mengatasi tekanan teman sebaya. Maka dari itu, pelatihan sosial emosional maupun keterampilan interpersonal, regulasi emosi, dan manajemen stres dapat meningkatkan kesehatan mental dan kinerja akademik dan menurunkan risiko putus sekolah. Proses yang dilakukan pada FGD dengan melibatkan remaja sebagai suatu yang bermakna dapat efektif menginformasikan program dan menciptakan ruang kolaboratif di dalam pemecahan masalah dan pengembangan solusi.
6	Kelly A. Aschbrenner, Sarah I Pratt, Gary R. Bond, Lisa Zubkoff, John A. Naslunc,	<i>A Virtual Learning Collaborative to Implement Health Promotion in Routine</i>	Elsevier/Vol. 84, 2019, 1-9, DOI: <a href="https://doi.org/10.1016/j.cct">https://doi.org/10.1016/j.cct</a> .	Variabel terikat: <i>Virtual Learning</i>	Kuantitatif	Penelitian ini melihat efektivitas dalam VLC dibandingkan dengan penerapan implementasi lainnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa

No	Author	Judul Artikel	Nama Jurnal/Vol. No, Tahun, page, ISSN/DOI	Variabel-Variabel	Metode	Hasil Penelitian
	Kenneth Jue, Gail Williams, Allison Kinney, Michael J. Cohen, Marjorie M. Godfrey	<i>Mental Health Settings: Protocol for a Cluster Randomized Trial</i>	2019.105816	Collaborative (VLC)  Variabel bebas: Implementasi program promosi kesehatan		implementasi mengenai efektivitas pembelajaran kolaboratif memiliki kesenjangan besar dibandingkan dengan bantuan teknis individu sebagai suatu strategi implementasi karena pertemuan virtual menjadi suatu strategi implementasi yang praktis dan terukur.

### 3. Hasil dan Pembahasan Penelitian

#### Hasil

##### a) Karakteristik Responden yang Dikaji

Artikel yang telah dikaji terdapat berbagai karakteristik responden. Artikel pertama mengungkapkan bahwa rentang usia responden penelitian ini yakni berusia 12-16 tahun dengan rincian 67 responden (33,2%) berasal dari kelas 7, 75 responden (37,1%) berasal dari kelas 8, dan 60 responden (29,7%) berasal dari kelas 9. Jenis kelamin responden penelitian diantaranya terdiri dari 102 perempuan (50,5%) dan 100 laki-laki (49,5%).

Artikel kedua responden yang digunakan yaitu remaja sejumlah 51 responden dengan rentang usia 15-18 tahun. Adapun rincian dari masing-masing usia yaitu usia 15 tahun berjumlah 3 orang, usia 16 tahun berjumlah 12 orang, usia 17 tahun berjumlah 24 orang, dan usia 18 tahun berjumlah 12 orang. Jenis kelamin laki-laki dalam responden ini berjumlah 23 responden dan jenis kelamin perempuan dalam responden ini sejumlah 28 orang. Berdasarkan pada gangguan mental emosional dari 51 responden, 19 responden menunjukkan normal, 21 responden menunjukkan ambang atau borderline, dan 11 responden menunjukkan abnormal.

Artikel ketiga dalam penelitiannya melibatkan 91 peserta dalam 12 diskusi kelompok (FGD) di 3 negara, yakni Belize, Afrika Selatan, dan Kazakhstan. Usia dalam penelitian menggunakan FGD berkisar dari usia 10-14 tahun dan 15-19 tahun. Artikel keempat menggunakan responden dalam penelitiannya menggunakan remaja yang bersekolah di sekolah berbasis agama di Australia. Sampel terdiri dari 1527 siswa dengan usia rata-rata 14,56 tahun ( $SD = 1,57$ ), berkisar antara 12 hingga 18 tahun. Distribusi gender adalah 54,9% laki-laki dan 45,1% perempuan. Dalam hal afiliasi agama, 54,3% dari peserta melaporkan bahwa mereka berafiliasi dengan agama Kristen Masehi Advent Hari Ketujuh. Selain itu, 15,2% dari responden melaporkan pernah mengalami penolakan sosial, sehingga perlu adanya dorongan dalam melakukan eksplorasi serta strategi guna mengurangi pengalaman penolakan sosial pada remaja dan meningkatkan kesehatan mental remaja.

Artikel kelima menggunakan karakteristik responden yaitu remaja dengan rentang usia 15- 20 tahun dengan total individu 22 orang. Hal tersebut berkenaan dengan kegiatan pengabdian masyarakat dalam memberikan edukasi kesehatan mental melalui pelatihan tentang kesehatan mental. Artikel terakhir menunjukkan karakteristik responden yakni remaja yang memiliki penyakit mental yang serius berdasarkan diagnosis DSM V Axis I (skizofrenia, gangguan skizoafektif, gangguan bipolar, dan gangguan depresi mayor. Responden juga mempunyai indikasi kelebihan berat badan atau obesitas.

##### b) Metode Promosi Kesehatan Mental

Berdasarkan pada artikel tersebut ditemukan bahwa promosi kesehatan mental di Indonesia terdiri dari berbagai macam, dimana artikel 1 mengungkapkan bahwa promosi kesehatan mental dilakukan untuk mengetahui gejala emosional pada remaja dengan hasil mayoritas remaja menunjukkan gejala emosional yang diklasifikasikan sebagai sesuatu yang tidak normal. Artikel 2 mengungkapkan bahwa promosi

kesehatan mental dilakukan dengan melakukan stimulasi dalam perkembangan psikososial pada remaja dengan hasil bahwa promosi dengan cara tersebut menjadi efektif untuk peningkatan pemahaman siswa akan kesehatan mental khususnya dalam perkembangan psikososial yang ada. Artikel 3 menunjukkan promosi kesehatan mental yang dilakukan dengan edukasi melalui pelatihan perawatan mental. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan di dalam pemahaman remaja akan kesehatan mental setelah diberikan edukasi secara signifikan sebesar 83,05.

Artikel 4 menunjukkan bahwa masalah yang muncul dalam kesehatan mental remaja yaitu depresi, sikap apatis, dan kesulitan sosial maupun interpersonal, sehingga pengembangan makna dan tujuan dapat menjadi prediktor yang penting untuk peningkatan kesehatan mental remaja sehingga diperlukan dorongan dalam melakukan eksplorasi dan strategi untuk mengurangi pengalaman penolakan sosial terhadap remaja. Artikel 5 melihat implementasi dalam promosi kesehatan mental pada remaja yang dilakukan melalui FGD (Focus Group Discussion) menghasilkan bahwa implementasi dengan FGD mampu meningkatkan kolaborasi dan kesejahteraan pada remaja dengan adanya pengembangan keterampilan interpersonal untuk mengurangi tekanan dalam bersosialisasi dengan teman sebaya dan mampu meningkatkan regulasi emosi, manajemen stres, kinerja akademik, dan menurunkan risiko putus sekolah. Selanjutnya, artikel 6 yang menjelaskan penerapan promosi kesehatan mental melalui VLC (Virtual Learning Collaborative) menunjukkan adanya efektivitas di dalam implementasi kesehatan mental dengan pembelajaran kolaboratif.

## **Pembahasan**

Promosi kesehatan mental terdiri dari berbagai macam, beberapa diantaranya yaitu menggunakan stimulasi perkembangan psikososial remaja, edukasi, FGD (Focus Group Discussion), dan VLC (Virtual Learning Collaborative). Remaja sebagai suatu periode kritis dalam peningkatan kesehatan mental, sehingga perkembangan psikososial remaja diperlukan untuk meningkatkan perkembangan keterampilan hidup serta sumber untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Mawaddah & Prastya, 2023). Kegiatan promosi kesehatan mental berkaitan dengan usaha promotif dalam mencegah masalah-masalah remaja, yang dapat dilakukan dengan edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental pada remaja.

Promosi kesehatan mental diperlukan untuk meningkatkan kesehatan mental dengan positif dan mengurangi risiko serta menciptakan ketahanan dan membangun lingkungan dengan baik (Mawaddah & Prastya, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan mental dapat meningkatkan wawasan, tanda, dan gejala pada individu dengan gangguan kesehatan mental (Agusthia dkk, 2023). Promosi kesehatan mental dapat menjadi suatu strategi di dalam pelatihan dan psikoedukasi dalam menghadapi tekanan secara akademis, sosial, dan karir.

Masa remaja sebagai fase perkembangan yang terjadi antara masa kanak-kanak dan dewasa terjadi banyak perubahan dalam biologis, psikologis, dan sosial sehingga masa remaja cenderung bebas dan mandiri serta lepas dari pengaruh orangtua. Maka dari itu, kesejahteraan psikologis menjadi hal yang penting sebagai keadaan untuk menerima kekuatan dan kelemahan dirinya dalam promosinya akan kesehatan mental (Alini & Meisyalla, 2022). Salah satu kegiatan penyuluhan yang terjadi di salah satu sekolah membahas tentang

permasalahan kesehatan mental seperti bullying dilakukan sebagai suatu langkah preventif mencegah meluasnya kasus kesehatan mental di Indonesia karena dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental (Alhakim dkk., 2022).

#### 4. Simpulan

Isu tentang kesehatan mental menjadi suatu hal yang penting berkaitan dengan kesadaran masyarakat, khususnya bagi remaja. Promosi mengenai kesehatan mental dapat dilakukan dengan berbagai macam sehingga permasalahan gangguan mental yang terjadi pada remaja dapat diminimalisir dengan peningkatan keterampilan sebagai suatu usaha promotif dan preventif. Edukasi dapat dilakukan sebagai suatu strategi pelatihan dan psikoedukasi untuk menghadapi tekanan baik secara akademis, sosial, dan karir

#### Daftar Pustaka

- Agusthia, M., Muchtar, R. S. U., & Ramadhani, D. (2023). Pengaruh Edukasi Teen Mental Health First Aid Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Mengurangi Gangguan Masalah Kesehatan Mental di SMAN 3 BATAM. *Warta Dharmawangsa*, 17(1), 147–157. <https://doi.org/10.46576/wdw.v17i1.2929>.
- Alhakim, A., Nurlaily, Meriana, A., Besley, B., Hendy, & Khoesasi, W. (2022). Pengaruh Bullying Dan Hate Speech Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Smk Yehonala. 4(1), 109–114.
- Alini, & Meisyalla, L. N. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja SMPN Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 6(23), 80–85. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>.
- Brännlund, A., Strandh, M., & Nilsson, K. (2017). Mental-health and educational achievement: the link between poor mental-health and upper secondary school completion and grades. *Journal of Mental Health*, 26(4), 318–325. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1294739>
- Devianti, P. B. (2014). Peran Faktor Keluarga dan Karakteristik Remaja Terhadap Perilaku Seksual Pranikah. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 8–19.
- Faristiana, A. R., & Yudhistira, N. E. (2022). Sikap Pesimis Remaja Terhadap Orientasi Masa Depan. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1). <https://doi.org/10.21154/rosyada.v3i1.4685>.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. Pamekasan: duta media publishing.
- Handayani, S., & Nur Ayunin, El. (2022). Edukasi Kesehatan Mental Remaja Dengan Pendekatan I-Help Di Sma Muhammadiyah 15 Dki Jakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1), 200–204. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i1.984>.
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>.

- Made Rai, N. G., Susanto, T. D., Savitri, E. D., & Ratu, A. (2020). Studi Pendahuluan: Strategi Promosi Kesehatan Mental Di Lingkungan Kampus Melalui Partisipasi Dosen Wali. *Jurnal Sosial Humaniora*, 13(1), 46. <https://doi.org/10.12962/j24433527.v13i1.6529>.
- Mardiyah, S. A., Iswani, R. D., & Juniary, A. (2019). Inisiasi mental health awareness melalui screening dan promosi kesehatan mental pada mahasiswa universitas sriwijaya inisiationmental health awareness through screening and mental health promotion for colleges student at. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 7(4), 906–914.
- Mawaddah, N., & Prasty, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *Dedikasi Saintek Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>.
- Niman, S., Parulian, T. S., & Sibarani, D. (2022a). Promosi Kesehatan Jiwa Online Toxic Relationship Pada Remaja. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 5(2), 10–20. <https://doi.org/10.30737/jaim.v5i2.2407>.
- Niman, S., Parulian, T. S., & Sibarani, D. (2022). Promosi Kesehatan Jiwa Online Toxic Relationship Pada Remaja. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 5(2). <https://doi.org/10.30737/jaim.v5i2.2407>.
- Niman, S., & Siahaan, T. S. P. (2022). Manajemen emosi sebagai bentuk upaya promosi kesehatan jiwa pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih (JPMK)*, 3(2), 1–6. <https://doi.org/10.52841/jpmk.v3i2.208>.
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1174–1178. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.5642>.
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., Chisholm, D., Collins, P. Y., Cooper, J. L., Eaton, J., Herrman, H., Herzallah, M. M., Huang, Y., Jordans, M. J. D., Kleinman, A., Medina-Mora, M. E., Morgan, E., Niaz, U., Omigbodun, O., ... Unützer, Jü. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553–1598. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X).
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>.
- Ragita, S. P., & Fardana N., N. A. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 417–424. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24951>.
- Ramdhani, A., Ramdhani, M. A., & Amin, A. S. (2014). Writing a Literature Review Research Paper: A step-by-step approach. *International Journal of Basic and Applied Science*, 03(01), 47–56.
- Ridout, B., & Campbell, A. (2018). The Use of Social Networking Sites in Mental Health Interventions for Young People: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(12), e12244. <https://doi.org/10.2196/12244>.

- Santika, E. (2023). Jutaan Remaja Indonesia Disebut Terdiagnosis Gangguan Kesehatan Mental, Ini Jenisnya di <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/04/14/jutaan-remaja-indonesiadisebut-terdiagnosis-gangguan-kesehatan-mental-ini-jenisnya> (diakses pada 15 November 2023).
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>.
- Sholichah, I. F., Laily, N., & Zahra, F. (2023). Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Remaja Karang Taruna di Desa Cemer Lor Kabupaten Gresik. *Room of Civil Society Development*, 2(2), 194–201. <https://doi.org/10.59110/aplikatif.v2i2.213>.
- Singla, D. R., Waqas, A., Hamdani, S. U., Suleman, N., Zafar, S. W., Zill-e-Huma, Saeed, K., Servili, C., & Rahman, A. (2020). Implementation and effectiveness of adolescent life skills programs in low and middle-income countries: A critical review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 130, 103402. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.04.010>.
- Ulya, F., & Setiyadi, N. A. (2021). Kajian Literatur Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal of Health and Therapy*, 1(1), 27–46. <file:///C:/Users/User/Downloads/79.pdf>.
- Westhuizen, C., Carvajal-Velez, L., de Carvalho Eriksson, C., Gatto, J., Kadirova, A., Samuels, R., Siqabatiso, Z., Skeen, S., Stewart, J., & Lai, J. (2023). Implications for Mental Health Promotion and Prevention Interventions: Findings From Adolescent Focus Group Discussions in Belize, Kazakhstan, and South Africa. *Journal of Adolescent Health*, 72(1), S105–S111. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.10.024>.
- WHO. Mental Health Action Plan 2013 – 2020. 2013. Geneva: World Health Organization.
- Yustikasari, Y., Renata Anisa, & Retasari Dewi. (2022). Pemanfaatan Program Implementasi Promosi Kesehatan : Promosi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Joong-Ki : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 430–438. <https://doi.org/10.56799/joongki.v1i3.860>.