

Upaya Promotif Dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Pada Siswa SMA Negeri 26 Maluku Tengah

Hans S. M. Salakory^{*1}, Febby S. Matulesy², Rachel I. Tauran²

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Maluku Husada

*e-mail: hans.salakory@gmail.com¹, febbysonya@gmail.com²

Received:
12.09.2024

Revised:
19.10.2024

Accepted:
15.11.2024

Available online:
30.11.2024

Abstract: Mental health is an important aspect that often receives less attention, especially among school students. This socialization was conducted at Public Senior High School 26, Central Maluku Regency to increase students' knowledge and understanding of various aspects of mental health. Pre-test and post-test methods were used to measure knowledge improvement, with effectiveness, correlation, and statistical tests as analysis tools. Results showed that the efficacy of socialization reached 63.60%, which is categorized as "Effective", while the Effectiveness of Behavior Change reached 95.21%, which is in the "Highly Effective" category. The correlation test between the pre-test and post-test results yielded a correlation value of 71.2%, indicating a strong relationship between the increase in knowledge before and after socialization. The significance value of 0.000 indicates that this change is highly statistically significant.

Keywords: socialisation, mental health, mental disorders

Abstrak: Kesehatan mental merupakan aspek penting yang seringkali kurang mendapat perhatian, terutama di kalangan siswa sekolah. Sosialisasi ini dilakukan di SMA Negeri 26 Kabupaten Maluku Tengah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai berbagai aspek kesehatan mental. Metode pre-test dan post-test digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan, dengan uji efektivitas, uji korelasi, dan uji statistik sebagai alat analisis. Hasil menunjukkan bahwa efektivitas sosialisasi mencapai 63,60%, yang dikategorikan sebagai "Efektif", sementara Efektivitas Perubahan Perilaku mencapai 95,21%, berada dalam kategori "Sangat Efektif". Uji korelasi antara hasil pre-test dan post-test menghasilkan nilai korelasi sebesar 71,2%, yang menunjukkan hubungan yang kuat antara peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah sosialisasi. Nilai signifikansi 0.000 menunjukkan bahwa perubahan ini sangat signifikan secara statistik.

Kata kunci: Sosialisasi, Kesehatan Mental, Gangguan Mental

1. PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan akademik siswa, tetapi juga untuk membentuk karakter dan kesejahteraan emosional mereka. Dalam konteks ini, SMA Negeri 26 Maluku Tengah telah menetapkan fokus khusus pada kesehatan mental siswa. Lembaga pendidikan ini menyadari bahwa kesehatan mental yang baik adalah pondasi penting bagi perkembangan akademik dan personal siswa. Oleh karena itu, sekolah berkomitmen untuk menyediakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional setiap siswa melalui berbagai program dan inisiatif.

Kesehatan Mental menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merujuk pada keadaan kesejahteraan yang mengarahkan individu untuk mengetahui dan menemukan potensi pribadi, mampu mengatasi tekanan hidup, selanjutnya produktif dalam bekerja, baik keluarga maupun bagi masyarakat (Shalahuddin et al. 2024) ; (Suswati, Budiman, and Yuhbaba 2023) ; (Arifin et al. 2022). Sayangnya dalam beberapa tahun terakhir, kasus masalah kesehatan mental di kalangan remaja, khususnya siswa sekolah menengah, menunjukkan peningkatan yang signifikan (Karisma et al. 2024). Disampaikan oleh (Mubasyiroh, Suryaputri, and Tjandrarini 2017) Gangguan mental emosional merupakan salah satu masalah kesehatan yang ditemui pada remaja seperti juga masalah kesehatan lainnya. Stres akademik, tekanan sosial, dan masalah keluarga seringkali menjadi pemicu utama masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku lainnya, sama dengan yang disampaikan oleh (Larasati, Maryoto, and Ayu 2021) bahwa stres akademik dapat menyebabkan cepat marah, cemas, serta susah berkonsentrasi. Banyak siswa yang mengalami kesulitan serta hambatan untuk berbicara tentang masalah mereka atau mencari bantuan profesional (*help-seeking*) (Gunawan et al. 2023). Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran serius dan memerlukan perhatian segera dari pihak sekolah dan orang tua.

Depresi, gangguan bipolar, skizofrenia dan psikosis, demensia, dan gangguan perkembangan merukan turunan dari gangguan jiwa, dan apabila tidak ditangani secara serius akan mengalami

peningkatan dari tahun ke tahun. Oleh karena gangguan jiwa dijadikan urgensi internasional oleh WHO. Dalam catatannya pada tahun 2012 ada 450 juta orang di dunia. Selanjutnya di tahun 2016 jumlah yang mengalami depresi sebanyak 35 juta orang, bipolar 60 juta orang, skizofrenia 21 juta orang serta sekitar 47,5 juta terkena demensia (Widowati 2023).

Terdapat 5 daerah penyumbang sakit jiwa teratas di Indonesia, yang pertama adalah Provinsi DKI Jakarta dengan angka sebesar 24,3%, diurutan ke dua dan ketiga adalah Provinsi Nangroe Aceh Darusalam dan Sumatera Barat masing-masing sebesar 18,5% dan 17,7%, diikuti oleh NTB dan Sumatera Selatan yang masing-masing sebesar 10,9% dan 9,2%. 14 juta orang atau sekitar 6% remaja yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental yang ditandai dengan depresi serta kecemasan, dan 400.00 penduduk atau 1,7 dari 1000 orang mengalami gangguan jiwa berat (skizofrenia) demikian menurut hasil riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 seperti kutip oleh (Widowati 2023).

Khusus dikalangan remaja tiga remaja Indonesia atau 15,5 juta remaja memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia atau 2,45 juta memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, demikian hasil temuan "Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)" sebagai survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 – 17 tahun di Indonesia, ditambahkan pula bahwa dalam kelompok ini adalah mereka yang mengalami gangguan mental berdasarkan panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5) yang menjadi panduan penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia" (Wilopo 2022).

Kesehatan mental memiliki dampak langsung terhadap prestasi belajar siswa (Harahap et al. 2022). Siswa dengan kondisi mental yang baik cenderung lebih fokus, termotivasi, dan produktif dalam belajar. Sebaliknya, masalah kesehatan mental dapat menghambat kemampuan kognitif, menurunkan konsentrasi, dan menyebabkan penurunan performa akademik (Juniarti, Lestari, and Jati 2022); (Ulfah 2023); (Setiawati et al. 2023). Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental tidak hanya penting untuk kesejahteraan siswa, tetapi juga untuk mencapai hasil belajar yang optimal, karena kesehatan mental yang buruk berkaitan dengan hasil pendidikan, kesehatan dan sosial yang negatif demikian dikatakan (Nielsen et al., 2017) dalam (Enopadria, Erfiana, and Lestari 2023)

Usaha promotif dalam bentuk Sosialisasi dan edukasi tentang kesehatan mental menjadi salah satu solusi efektif dalam mengatasi masalah ini (Puspasari and Agustiya 2022). Melalui sosialisasi, siswa dapat memperoleh pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental, mengenali tanda-tanda awal masalah, dan mengetahui cara-cara mengatasinya. Program edukasi dan sosialisasi yang dirancang dengan baik dapat membantu mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental dan mendorong siswa untuk mencari bantuan ketika diperlukan. SMA Negeri 26 Maluku Tengah berinisiatif untuk menyelenggarakan berbagai kegiatan sosialisasi, seperti seminar, lokakarya, dan diskusi kelompok, yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa SMA Negeri 26 Maluku Tengah tentang kesehatan mental. Melalui program ini, diharapkan siswa dapat mengenali pentingnya menjaga kesehatan mental mereka, mengetahui cara-cara untuk mengatasi stres dan tekanan, serta memiliki keberanian untuk mencari bantuan profesional jika diperlukan. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung kesejahteraan mental siswa, sehingga mereka dapat mencapai potensi akademik dan personal mereka secara optimal.

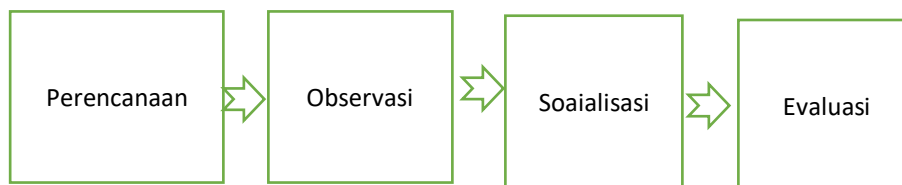
Dengan adanya program ini, diharapkan SMA Negeri 26 Maluku Tengah dapat menjadi contoh bagi sekolah-sekolah lain dalam mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan siswa dan menciptakan generasi muda yang sehat secara mental dan emosional.

2. METODE

Tujuan dari kegiatan sosialisasi ini adalah untuk Meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran siswa mengenai kesehatan mental serta dampaknya terhadap prestasi belajar. Untuk

mencapai tujuan tersebut maka metode yang digunakan menyangkut empat tahapan yakni tahapan perencanaan, observasi, sosialisai, dan evaluasi

Prosedur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini (PKM) ditunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 1: Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Berdasarkan Gambar di atas maka Tahapan kegiatan PKM adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan. Perencanaan dilakukan dengan menentukan kelompok sasaran yakni siswa SMA Negeri 26 Maluku Tengah khusus kelas XII. Dipilihnya SMA Negeri 26 karena letaknya yang jauh dari pusat kota yang menyebabkan informasi dan model sosialisasi tentang kesehatan mental remaja jarang dilakukan disana, sementara banyak kasus menunjukan di 12 bulan terakhir banyak remaja Indoensia yang terpapar gangguan mental, sementar gangguan mental akan sangat berdampak pada prestasi belajar.
2. Obsevasi, setelah perencanaan maka tahapan selanjutnya adalah melakukan observasi, observasi lapangan dilakukan pada tanggal 15 November 2023 ke SMA Negeri 26 Kabupaten Maluku Tengah, tahapan ini dilakukan dengan tujuan menyampaikan maksud untuk melakukan sosialisasi kepada Pimpinan SMA Negeri 26, serta meminta ijin untuk pelaksanaan kegiatan dan penyampaian surat izin dan persetujuan Pimpinan Sekolah, menyepakati hari dan tanggal pelaksanaan, serta memperoleh dukungan untuk kegiatan dimaksud. Observasi juga bertujuan untuk mendapatkan data tentang jumlah siswa, serta menggali informasi tentang perilaku siswa.
3. Pelaksanaan. Tahapan selanjutnya adalah tahapan pelaksanaan sosialisai yang dilaksanakan pada tanggal 11 januari 2024. Kegiatan dimulai pukul 09.00 WIT s.d. 13.30 WIT. Kegiatan ini diikuti oleh 92 peserta. Dengan rincian tahapan sebagai berikut.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan dan Durasi Waktu setiap Sesi

No	Sesi	Waktu
1	Pre Test	09.00 s.d. 09.15 WIT
2	Tanda-tanda gangguan kesehatan mental	09.15 s.d. 09.55 WIT
3	Gangguan Mental	09.55 s.d. 10.35 WIT
4	Dampak Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Belajar	10.35 s.d. 11.15 WIT
5	Cara Mengatasi Gangguan Metal	10.15 s.d. 12.55 WIT
6	Post-Test	12.55 s.d. 13.10 WIT

Sosialisasi dimulai dengan pembukaan dan penyampaian tujuan kegiatan, yang dilanjutkan dengan pre-test selama 15 menit untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta sosialisasi. Setelah pre test dilanjutkan dengan penyampaian materi sebanyak empat meteri seperti yang ditunjukan pada tabel 1, Pemaparan materi dilakukan dengan presentase PPT, disampaikan menggunakan metode ceramah yang interaktif. Selama prestase dibuka kesempatan bagi peserta untuk menyampaikan pertanyaan, pemateri juga berusaha menggali pemahaman siswa dengan membangun komunikasi yang lebih interaktif dengan peserta.

Penggunaan metode atau pendekatan ini dalam menyampaikan informasi tidak hanya membuat siswa mendengarkan secara pasif, tetapi juga melibatkan mereka secara aktif dalam proses belajar. Dalam konteks sosialisasi siswa SMA, metode ini sangat efektif karena dapat membuat materi sosialisai lebih menarik, mudah dipahami, dan tentunya lebih berkesan.

Pada setiap sesi dimulai dengan ice breaker berupa pertanyaan ringan yang berkaitan dengan emosi atau pengalaman sehari-hari. Contoh pada sesi "Tanda-tanda gangguan mental"

pertanyaan awalnya "Ayo, siapa yang suka menyendiri?" pertanyaan selanjutnya "Apa yang biasanya kalian lakukan saat merasa sedih?". Selanjutnya penjelasan singkat yang disampaikan secara sederhana tentang apa itu kesehatan mental, mengapa penting, dan mitos-mitos yang sering beredar. Metode yang digunakan dalam presentasi materi adalah presentasi interaktif dengan menggunakan slide presentasi yang menarik dengan gambar dan infografis. Siswa selalu diajak untuk berinteraksi disela-sela penyampaian materi.

Dalam penyampaian materi juga diberikan contoh kasus yang relevan dengan kehidupan remaja, misalnya tentang perundungan, tekanan akademik, atau masalah keluarga. Siswa SMA negeri 26 selanjutnya diajak untuk menganalisis kasus tersebut dan memberikan solusi. Selain ini dipaparkan pula hasil survei di SMA negeri 1 Ambon yang menunjukkan bahwa pendidikan mental memiliki dampak yang signifikan bagi siswa, baik dari sisi perubahan perilaku maupun prestasi belajar, hasil survei ini disampaikan dengan tujuan memotivasi siswa SMA Negeri 26 Maluku Tengah untuk bagaimana mengenali gejala gangguan kesehatan mental, cara mengatasi, dan memotivasi diri untuk berprestasi.

Berikut materi Sosialisasi meliputi:

a. Tanda-tanda gangguan kesehatan mental:

Pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (*anxiety*). Menurut Sadock dkk. (2010) dalam (Vibriyanti 2020) kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi. Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (*stressor*). Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (*aware*) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (*self defence*). Mengenali tanda-tanda dan gejala gangguan kesehatan mental adalah langkah pertama untuk mendapatkan bantuan yang diperlukan. Berikut ini adalah beberapa tanda dan gejala umum dari gangguan kesehatan mental: Tanda-tanda Emosional, Tanda-tanda fisik, Tanda-tanda perilaku, Tanda-tanda Kognitif

b. Gangguan Mental:

Gangguan mental adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi pikiran, perasaan, suasana hati, dan perilaku seseorang. Mental illness (mental disorder), disebut juga dengan gangguan mental atau jiwa, adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi diantaranya (Handayani 2020) ; (Vitoasmara et al. 2024). Kondisi ini dapat terjadi sesekali atau berlangsung dalam waktu yang lama (kronis). Ada berbagai jenis gangguan mental, masing-masing dengan gejala dan dampak yang berbeda. Berikut adalah beberapa macam gangguan mental yang umum terjadi: Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorders), Gangguan Mood (Mood Disorders), Gangguan Psikotik (Psychotic Disorders), Gangguan Makan (Eating Disorders), Gangguan Kepribadian (Personality Disorders), Gangguan Obsesif-Kompulsif (Obsessive-Compulsive Disorder - OCD), Gangguan Stres Pasca-Trauma (Post-Traumatic Stress Disorder - PTSD),

c. Dampak Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Belajar

Kesehatan mental punya pengaruh yang signifikan terhadap, artinya prestasi belajar berbanding lurus terhadap kesehatan mental, oleh karena itu maka untuk menjadikan hidup lebih baik dan bahagia maka fungsi-fungsi kejiwaan harus dioptimalkan dengan berusaha menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan individu disekitarnya (Harahap et al. 2022);(Santoni, Lestari, and Febiara 2023). Materi yang diberikan pada bagian ini meliputi pengaruh kesehatan mental dan stres terhadap prestasi belajar, serta cara-cara mengatasinya

d. Cara Mengatasi Gangguan Mental

Gangguan mental bisa sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Mengatasi gangguan mental memerlukan pendekatan yang holistik, melibatkan dukungan medis, psikologis, dan sosial. Berikut adalah beberapa cara yang dapat membantu dalam mengatasi gangguan

mental: Mencari Bantuan Profesional, Dukungan Sosial, Perubahan gaya hidup, dan Manajemen Stres.

4. Evaluasi

Evaluasi akhir dilakukan leawat post-test, post-test dilakukan guna mengetahui tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti sosialisasi. Untuk mengukur perubahan sikap dan pengetahuan peserat dilakukan dengan mengukur tingkat perubahan pengetahuan peserta dilanjutkan dengan menghitung efektifitas sosialisasi/penyluhan serta efekifitas perubahan perilaku. Untuk menguji perubahan perilaku peserta maka digunakanlah analisis uji beda atau Paried Samples Statistic.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dilakukan pada hari Kamis tanggal 11 Januari 2024 difokuskan pada siswa kelas XII berjumlah 92 siswa dan dihadiri oleh wakil kepala sekolah bidang kesiswaan. Dilakukannya kegiatan ini didasari oleh kondisi siswa Sekolah Menegah Atas yang mengalami peningkatan kasus gangguan kesehatan mental dalam bentuk depresi, kecemasan, serta gangguan perilaku lainnya. Ceramah dan dialog interaktif adalah metode yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi ini, tujuannya adalah menciptakan interaksi aktif antara pemateri dengan peserta, memberikan ruang seluas-luasnya terhadap keterlibatan peserta, serta meningkatkan pemahaman peserta sosialisasi terhadap materi yang disampaikan.



Gambar 1. Survey lapangan serta Audiens dengan Kepala Sekolah (Penyampaian Surat Permohonan Sosialisasi)



Gambar 2a. Sosialisasi Oleh Pemateri Pertama



Gambar 2b. Sosialisasi Oleh Pemateri Kedua



Gambar 3a. Bersama Perwakilan Murid dan Dewan Guru



Gambar 3b. Bersama Peserta Sosialisasi

Untuk mengukur tingkat pencapaian tujuan sosialisasi yakni adanya perubahan sikap dan pengetahuan serta pemahaman peserta sosialisasi tentang gangguan mental maka sebelum penyampaian materi terlebih dahulu dilakukan pre-test dan setelah selesai penyampaian materi juga dilakukan post-test terhadap 92 peserta. Hasil pre-test dan post-test dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Peserta Sosialisasi

	Pertanyaan	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan
1	Pengetahuan tentang kesehatan mental	1.7	4.9	3.20
2	Gejala umum gangguan kesehatan mental	1.8	4.9	3.10
3	Cara menangani stres	1.7	4.9	3.20
4	Mengetahui siapa yang harus dihubungi	1.8	4.8	3.00
5	Pentingnya kesehatan mental dibandingkan fisik	1.9	4.9	3.00
6	Pengetahuan tentang stigma kesehatan mental	1.8	4.9	3.10
7	Cukup mendapatkan informasi di sekolah	1.6	4.8	3.20
8	Langkah-langkah menjaga kesehatan mental	1.4	4.7	3.30
9	Pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar	1.5	4.9	3.40
10	Pengaruh stres terhadap proses belajar	1.4	4.7	3.30
	Total	16.60	48.40	31.80
	Rerata	1.66	4.84	3.18

Tabel 2 menunjukkan rata-rata tingkat pengetahuan peserta sosialisasi sebelum dan sesudah sosialisasi yang didapat dari hasil pre-test dan post-test. Sebagai dasar analisis kuantitatif terhadap hasil diatas dilakukanlah analisis per tiap item pertanyaan seperti yang disampaikan oleh (Sugiyono 2013) dan (Matulessy and Salakory 2024) tentang penentuan rata-rata pendapat dan persepsi responden. Bila dilihat pada tabel diatas, maka rerata hasil pre test adalah sebesar 1,66 didapat 16.60 (total nilai indikator) : 10 (jumlah indikator), hasil berarti kecenderungan pengetahuan peserta sosialisasi sebelum sosialisasi masih pada kategori “Tidak Tahu” ada pada skala 2. Selesai sosialisasi didapati nilai rata-rata pengetahuan sebesar 4,05 didapat dari 40.49 (total nilai indikator) : 10 (jumlah indikator) yang berarti tingkat pengetahuan peserta telah berubah dari “Tidak Tahu” menjadi “Tahu” ada pada skala 4. Hal selanjutnya adalah menghitung efektivitas penyuluhan dengan rumus menurut (Widiastuti, Suryana, and Prabowo 2018): (Matulessy and Salakory 2024) sebagai berikut:

$$\text{Efektivitas Sosialisasi} = \frac{\sum \text{Post test} - \sum \text{Pre test}}{\text{Target Perubahan Perilaku}} 100\%$$

$$\text{Efektivitas Perubahan Perilaku} = \frac{\sum \text{Post test} - \sum \text{Pre test}}{\text{Skor Maksimal} - \sum \text{Post test}} 100\%$$

Dengan kriteria pengukuran:

- Nilai Efektivitas 0 s.d. 33,33% kategori rendah (Tidak Efektif)
- Nilai Efektivitas 33.33 % s.d. 66.66 % kategori sedang (Efektif)
- Nilai Efektivitas lebih dari 66.66 % kategori tinggi (sangat Efektif)

Berdasarkan data pada tabel 2 maka perhitungan Efektivitas Sosilaisasi (ES) adalah:

$$ES = \frac{48.40 - 16.60}{50} \times 100 = \frac{31.80}{50} \times 100 = 63.60\%$$

Sementara Efektivitas Perubahan Perilaku (EPP) adalah:

$$EPP = \frac{48.40 - 16.60}{50 - 16.60} \times 100 = \frac{31.80}{33.40} \times 100 = 95.21\%$$

Berdasarkan hasil diatas maka nilai Efektivitas Sosialisasi adalah 63.60% berada pada kategori sedang atau efektif, sementara Efektivitas Perubahan Perilaku sebesar 95.21% berada pada kategori "Tinggi" atau "Sangat Efektif". Indikator dengan tingkat perubahan tertinggi adalah indikator Pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar dengan nilai perubahan sebesar 3.40, dan yang terendah adalah indikator Mengetahui siapa yang harus dihubungi dan Pentingnya kesehatan mental dibandingkan fisik dengan nilai perubahan sebesar 3.00.

Tahapan selanjutnya adalah melakukan uji beda untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengetahuan peserta sosialisasi sebelum dan sesudah sosialisasi, hal dilakukan dengan menggunakan analisis uji beda Paired Samples Statistics dengan menggunakan data dari tabel 2. Hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum Sosialisasi	16.60	92	.17764	.05617
	Sesudah Sosialisasi	48.40	92	.08433	.02667

Tabel 4. Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum Sosialisasi & Sesudah Sosialisasi	92	.712	.021

Tabel 5. Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum Sosialisasi- Sesudah Sosialisasi	-3.1800	.13166	.04163	-3.27418	-3.08582	-76.381	91	.000

Berdasarkan tabel 3, ditunjukan rata-rata hasil pre-test untuk 92 peserta sosialisasi adalah sebesar 16.60 dan hasil post-test adalah 48.40, selanjutnya pada tabel 4 menunjukan nilai korelasi 71,2% atau 0,712 menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat antara hasil pre-test dan post-test. Korelasi ini mencerminkan bahwa siswa yang memiliki skor rendah pada pre-test cenderung menunjukkan peningkatan signifikan pada post-test setelah sosialisasi. Dalam konteks sosialisasi

tentang kesehatan mental, ini mengindikasikan bahwa pengetahuan siswa tentang kesehatan mental meningkat secara konsisten setelah diberikan sosialisasi.

Korelasi yang kuat ini penting karena menunjukkan bahwa sosialisasi memiliki dampak signifikan pada pemahaman siswa. Pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental, gejala gangguan mental, dan cara penanganannya meningkat, sehingga siswa lebih siap untuk mengenali dan mengatasi masalah kesehatan mental setelah sosialisasi. Uji signifikansi seperti yang ditunjukkan pada tabel 5 menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0.000 (atau $p < 0.001$) menunjukkan bahwa hubungan yang ditemukan antara hasil pre-test dan post-test sangat signifikan secara statistik. Ini berarti bahwa kemungkinan hasil ini terjadi secara kebetulan sangat kecil. Dengan demikian, hasil peningkatan pengetahuan siswa dari pre-test ke post-test dapat diyakini sebagai akibat dari sosialisasi yang dilakukan, bukan faktor-faktor lain yang tidak terukur.

Dalam konteks siswa SMA 26 Maluku Tengah, hal ini berarti bahwa intervensi sosialisasi kesehatan mental efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Misalnya, sebelum sosialisasi, siswa mungkin kurang menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental atau tidak tahu cara menangani stres, tetapi setelah sosialisasi, mereka menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman ini. Hasil ini menunjukkan bahwa sosialisasi yang dilakukan efektif dalam menjawab kebutuhan siswa untuk lebih memahami kesehatan mental. Sebagai contoh, sebelum sosialisasi, mungkin banyak siswa yang belum menyadari gejala gangguan mental atau tidak tahu siapa yang harus dihubungi saat mengalami masalah mental. Namun, setelah sosialisasi, mereka lebih siap untuk mengenali gejala tersebut dan mengambil langkah yang tepat.

Efektivitas sosialisasi juga menunjukkan bahwa program tersebut berhasil menciptakan kesadaran baru dan meningkatkan kemampuan siswa untuk mengelola kesehatan mental mereka dengan lebih baik. Ini sangat penting, terutama di lingkungan sekolah, di mana tekanan akademis dan sosial dapat berdampak pada kesehatan mental siswa.

4. KESIMPULAN

Simpulan dari kegiatan sosialisasi adalah:

Sosialisasi tentang Hasil mengatasi kesehatan mental kepada siswa SMA 26 Maluku "Efektif" serta memberikan dampak yang cukup baik dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental, meskipun ada ruang untuk peningkatan lebih lanjut. Sosialisasi juga memberikan dampak pada perubahan perilaku siswa, dengan "Sangat Efektif", siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan baru tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, seperti lebih memahami pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi belajar dan cara menangani stres.

Pengetahuan sebelum dan sesudah sosialisasi juga memberikan dampak yang kuat dan positif, yang berarti siswa yang memiliki pengetahuan yang rendah pada pre-test secara signifikan meningkatkan pengetahuannya setelah mengikuti sosialisasi. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan nilai korelasi atau hubungan yang kuat antara peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah sosialisasi. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki pengetahuan rendah pada pre-test secara signifikan meningkatkan pengetahuannya setelah mengikuti sosialisasi. Secara statistik keduanya memiliki hubungan yang nyata dan signifikan. Artinya, perubahan hasil pre-test dan post-test yang tercatat bukan merupakan kebetulan, melainkan secara langsung berhubungan dengan program sosialisasi yang dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada mahasiswa STIKes Maluku Husada angkatan 2021/2022, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Peminatan AKK Promkes yang mengambil mata kuliah Manajemen Evaluasi Proyek Kesehatan Tahun 2023 yang telah bekerja keras mengupayakan pendanaan demi terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kalian yang terbaik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zaenal, Masykur H. Mansyur, Jaenal Abidin, and Umar Mukhtar. 2022. "Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam." *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 5(2):188–94. doi: 10.32509/abdimoestopo.v5i2.1918.
- Enopadria, Costarin, Erma Erfiana, and Putri Amelia Lestari. 2023. "PKM Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Jiwa Remaja Di Era Globalisasi." *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(3):472–78. doi: 10.59395/altifani.v3i3.428.
- Gunawan, Gunawan, Dwi Yuwono, Pudji Sugiharto, Sugiyo Sugiyo, and Sunawan Sunawan. 2023. "Hambatan Perilaku Mencari Bantuan Konseling Konselor Pada Siswa Etnis Arab." Pp. 332–36 in *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Handayani, Eka Sri. 2020. *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*. edited by A. R. Ridhani. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Arsyad Al-Banjari.
- Harahap, Fatma Sylvana Dewi, Fardhu Syahuri, Paruzi Almayda, and Dhea Ardelia Divani. 2022. "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Jebus." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 13(1). doi: 10.23887/jibk.v13i1.43679.
- Juniarti, Redha Tri, Widya Lestari, and Sri Nugroho Jati. 2022. "Hubungan Kesehatan Mental Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SMPN 17 Pontianak." *Eksistensi* 4(1):13–19.
- Karisma, Nurul, Aida Rofiah, Siti Nur Afifah, and Yuni Mariani Manik. 2024. "Kesehatan Mental Remaja Dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying Di Indonesia." *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 3(03):560–67. doi: 10.47709/educendikia.v3i03.3439.
- Larasati, Anggraini Dwi, Madyo Maryoto, and Noor Rocmah Ida Ayu. 2021. "Gambaran Stres Akademik Pada Dosen Universitas Yang Melaksanakan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid 19." *Jurnal of TSCNers* 6(2):85–102.
- Matulessy, Febby Sonya, and Hans Sammy Marthin Salakory. 2024. "Pelatihan Pembuatan Lilin Aromaterapi Berbahan Pala Dan Cengkih Bagi Masyarakat Di Negeri Kaitetu." *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara* 8(2):501–11. doi: 10.29407/ja.v8i2.22410.
- Mubasyiroh, Rofingatul, Indri Yunita Suryaputri, and Dwi Hapsari Tjandrarini. 2017. "Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA Di Indonesia Tahun 2015." *Buletin Penelitian Kesehatan* 45(2):103–12. doi: 10.22435/bpk.v45i2.5820.103-112.
- Puspasari, Herti Windya, and Rozana Ika Agustiya. 2022. "Upaya Preventif Dan Promotif Kesehatan Jiwa Di Kota Denpasar." in *Prosiding Nasional 2022*. Situbondo: Universitas Abdurachman Saleh Situbondo.
- Santoni, Roni, Puput Indah Lestari, and Cylen Febiara. 2023. "Motivasi Belajar, Stress Akademik Dan Kesehatan Mental Remaja." *Journal of Islamic Guidance and Conseling* 2(03):399–409.
- Setiawati, Lara, Dodi Pasila Putra, Alfi Rahmi, and Hidayani Syam. 2023. "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMK Negeri 1 Bukittinggi." *Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora* 4(4):1–18. doi: 10.59059/tabsyir.v4i4.320.
- Shalahuddin, Iwan, Udin Rosidin, Dadang Purnama, Nina Sumarni, and Witdiawati Witdiawati. 2024. "Pendidikan Dan Promosi Kesehatan Mengenai Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pangandaran." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 7(5):2134–46. doi: 10.33024/jkpm.v7i5.14290.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Vol. 19. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Suswati, Wahyuni Sholihah Erdah, M. Elyas Arif Budiman, and Zidni Nuris Yuhbaba. 2023. "Kesehatan Menal Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menegah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember." *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 11(3):537–44.
- Ulfah. 2023. "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir." Pp. 23–28 in *Annual Guidance Counseling Academic Forum*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Vibriyanti, Deshinta. 2020. "Jurnal Kependudukan Indonesia | Edisi Khusus Demografi Dan COVID-19." *Jurnal Kependudukan Indonesia* 1(1):69–74.
- Vitoasmara, Kevin, Fadillah Vio Hidayah, Riska Yuna Aprillia, and Liss A. Dyah Dewi. 2024. "Gangguan Mental (Mental Disorders)." *Student Research Journal* 2(2):57–68. doi: 10.55606/srjyappi.v2i3.1219.
- Widiastuti, Sih Nugrahini, Yayan Suryana, and Agung Prabowo. 2018. "Evaluasi Perubahan Pengetahuan Dan Keterampilan Petani Dalam Pembuatan Kompos Jerami Padi Di Kelompok Karya Bersama Pampangan Kab. Ogan Komering Ilir." *Triton* 9(1):846–51. doi: 10.59395/altifani.v3i6.499.
- Widowati, Chairina Ayu. 2023. "Definisi Gangguan Jiwa Dan Jenis-Jenisnya." *Kemenkes, Direktorat Pelayanan Kesehatan*. Retrieved July 18, 2024 (https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2224/definisi-gangguan-jiwa-dan-jenis-jenisnyaChairina Ayu Widowati).

Wilopo, Siswanto Agus. 2022. "Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental." *Universitas Gajah Mada*. Retrieved July 18, 2023 (<https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>).