

## **Transformasi Pendidikan Kesehatan Mental melalui Sikap Remaja di Akper Kesdam IM Lhokseumawe**

Erna Masdiana<sup>1</sup>, Usti Julita<sup>2</sup>, Lasmina Lumban Gaol<sup>3</sup>, Nanda Aliza Mulya<sup>4</sup>  
Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe  
Email : [ernamasdiana@akimal.ac.id](mailto:ernamasdiana@akimal.ac.id), [ustijulita95@gmail.com](mailto:ustijulita95@gmail.com),  
[lasminagaol@gmail.com](mailto:lasminagaol@gmail.com), [nandaalizamulya540@gmail.com](mailto:nandaalizamulya540@gmail.com)

### **Abstrak**

*Masa remaja merupakan fase krusial pencarian jati diri dan transisi menuju kedewasaan yang kerap diwarnai berbagai tantangan psikologis. Rendahnya literasi kesehatan mental serta tingginya stigma terhadap gangguan mental dapat menghambat deteksi dini dan pencarian bantuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan sikap remaja (mahasiswa) terhadap kesehatan mental setelah diberikan pendidikan kesehatan mental di Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe. Desain penelitian menggunakan quasi-eksperimental pretest-posttest tanpa kontrol pada 298 mahasiswa berusia 17–22 tahun. Intervensi dilakukan melalui tiga sesi pendidikan (2 jam/sesi) selama dua minggu yang mencakup pengenalan kesehatan mental, pengurangan stigma, tanda bahaya, dan rujukan layanan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner sikap 10-item skala Likert dengan rentang skor 10–50. Hasil analisis paired t-test menunjukkan peningkatan signifikan pada skor sikap sebelum ( $M=2,81$ ;  $SD=0,88$ ) dan sesudah intervensi ( $M=3,78$ ;  $SD=0,97$ ), dengan mean difference 0,97;  $t(297)=28,46$ ;  $p<0,001$ . Disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan mental singkat secara signifikan meningkatkan sikap positif mahasiswa terhadap kesehatan mental. Integrasi program ini dalam kurikulum keperawatan direkomendasikan untuk memperkuat literasi dan kesadaran kesehatan mental di kalangan mahasiswa.*

*Kata Kunci: Pendidikan kesehatan mental; sikap; Remaja*

## **Transformation of Mental Health Education through the Attitudes of Adolescents at the Nursing Academy of Kesdam IM Lhokseumawe**

### **Abstract**

*Adolescence is a crucial phase of identity formation and transition to adulthood, often marked by psychological challenges. Low mental health literacy and high stigma toward mental disorders can hinder early detection and help-seeking behavior. This study aimed to examine changes in adolescents' (students') attitudes toward mental health after receiving mental health education at the Nursing Academy Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe. This research employed a quasi-experimental pretest-posttest design without a control group involving 298 students aged 17–22 years. The intervention consisted of a three-session program (2 hours/session) over two weeks, covering mental health introduction, stigma reduction, warning signs, and referral services. Data were collected using a 10-item Likert-scale attitude questionnaire (score range 10–50). Paired t-test analysis showed a significant increase in attitude scores before ( $M=2.81$ ;  $SD=0.88$ ) and after the intervention ( $M=3.78$ ;  $SD=0.97$ ), with a mean difference of 0.97;  $t(297)=28.46$ ;  $p<0.001$ . The study concludes that short mental health education significantly improves students' attitudes toward mental health. Integrating such programs into the nursing curriculum is recommended to strengthen mental health literacy and awareness among students.*

*Keywords: Mental Health Education; Attitude; Adolescent*

### **1. PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan fase kehidupan yang sangat penting, karena pada masa inilah seseorang mulai membentuk kebiasaan sosial dan emosional yang akan berpengaruh besar terhadap kesejahteraan mentalnya di masa depan. Kebiasaan positif seperti menjaga pola tidur yang baik, rutin berolahraga, memiliki kemampuan menyelesaikan masalah, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta mampu mengelola emosi secara adaptif menjadi pondasi penting untuk tumbuh menjadi pribadi yang sehat secara mental. Dalam proses ini, dukungan lingkungan yang aman dan suportif—baik dari keluarga, sekolah, maupun masyarakat—memegang peran yang sangat besar (Yamaguchi, 2024).

Dalam beberapa tahun terakhir, kesehatan mental remaja menjadi perhatian serius di banyak negara, termasuk Indonesia. Ketidaktahuan tentang cara menjaga kesehatan mental, minimnya kesadaran mengenai pentingnya mengelola stres, serta kurangnya pemahaman untuk mencari pertolongan sering kali membuat remaja rentan mengalami gangguan psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa semakin banyak faktor risiko yang dihadapi remaja, semakin tinggi pula kemungkinan munculnya masalah kesehatan mental. Secara global, sekitar satu dari tujuh remaja (14%) mengalami gangguan kesehatan mental. Sayangnya,

sebagian besar kondisi tersebut tidak terdeteksi dan tidak tertangani dengan baik (Yamaguchi,2024).

Data dari World Health Organization (2021) menunjukkan bahwa gangguan kecemasan dialami oleh sekitar 3,6% remaja usia 10–14 tahun dan 4,6% remaja usia 15–19 tahun. Sementara itu, depresi terjadi pada 1,1% remaja berusia 10–14 tahun dan meningkat menjadi 2,8% pada usia 15–19 tahun. Kedua gangguan ini sering kali disertai gejala perubahan suasana hati yang drastis dan sulit dikendalikan. Masa remaja sendiri merupakan periode perkembangan yang dinamis, mencakup pertumbuhan fisik, psikologis, dan intelektual secara cepat. Perubahan ini tidak jarang memicu tekanan emosional yang berdampak pada kondisi mental remaja.

Pelayanan kesehatan untuk kelompok usia ini juga menuntut perhatian khusus, karena remaja berada pada posisi transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Mereka memiliki hak yang berbeda dari anak-anak, namun juga belum sepenuhnya dianggap dewasa. Karena itu, pelayanan yang tidak tepat dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa gangguan mental dan emosional menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang sering muncul pada kelompok usia ini (Cai 2025).

Selain faktor internal, lingkungan sosial juga sangat berpengaruh. Remaja yang tidak mendapat dukungan dari keluarga, teman sebaya, atau lingkungan sekolah cenderung lebih rentan terhadap stres dan tekanan psikologis. Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental seharusnya tidak hanya dimiliki individu, tetapi juga masyarakat di sekitarnya. Peran orang tua, guru, petugas kesehatan, dan komunitas sangat diperlukan dalam memberikan dukungan, pendampingan, serta akses informasi dan layanan yang tepat. Upaya sosialisasi tentang kesehatan mental, baik melalui sekolah, fasilitas kesehatan, maupun media digital, dapat membantu menekan jumlah kasus gangguan mental di Masyarakat (Goodwin, 2023).

Salah satu hambatan utama dalam penanganan masalah ini adalah rendahnya tingkat literasi kesehatan mental dan masih kuatnya stigma terhadap gangguan psikologis. Banyak remaja enggan mencari bantuan karena takut dicap negatif. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mental menjadi langkah penting dalam meningkatkan pengetahuan, membangun kesadaran diri, dan mengubah cara pandang terhadap gangguan mental. Program pendidikan kesehatan mental, baik dalam bentuk tatap muka di sekolah maupun melalui media digital, terbukti dapat meningkatkan pemahaman dan memperbaiki sikap remaja terhadap isu ini (Kirnan, 2025).

Dalam pendidikan keperawatan, penerapan program edukasi kesehatan mental secara terstruktur diharapkan dapat menjadi upaya dalam membentuk sikap positif dan pengetahuan terhadap kesehatan mental, mengurangi stigma, serta mendorong perilaku mencari bantuan

yang tepat dalam mengatasi masalah psikologis mahasiswa keperawatan (remaja) di Akper Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe yang berdampak dalam aktifitas sehari-hari mahasiswa dalam proses belajar.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan rancangan pretest–posttest satu kelompok untuk menilai perubahan sikap mahasiswa terhadap kesehatan mental setelah diberikan intervensi pendidikan. Sampel penelitian diambil dengan teknik total sampling, melibatkan seluruh mahasiswa program D3 Keperawatan sebanyak 298 orang berusia 17–22 tahun. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif yang bersedia mengikuti seluruh sesi intervensi dan mengisi kuesioner secara lengkap.

Intervensi berupa program pendidikan kesehatan mental yang dilaksanakan dalam tiga sesi selama dua minggu, masing-masing berdurasi dua jam. Rincian sesi meliputi:

- (a) Sesi 1: pengenalan konsep kesehatan mental dan mitos umum;
- (b) Sesi 2: pengenalan tanda dan peringatan dini serta waktu yang tepat untuk melakukan rujukan;
- (c) Sesi 3: pengurangan stigma, penyediaan informasi layanan rujukan, dan latihan komunikasi empatik.

Metode pembelajaran yang digunakan meliputi ceramah interaktif, studi kasus singkat, diskusi kelompok, dan penyebaran leaflet ringkas sebagai bahan pendukung.

Instrumen penelitian berupa kuesioner sikap terhadap kesehatan mental yang terdiri atas 10 item menggunakan skala Likert 1–5 (1 = sangat negatif hingga 5 = sangat positif), dengan total skor berkisar antara 10–50. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu pretest sebelum intervensi dan posttest satu minggu setelah sesi terakhir.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi skor, serta uji *paired t-test* untuk menguji perbedaan skor sikap sebelum dan sesudah intervensi. Tingkat signifikansi ditetapkan pada  $\alpha = 0,05$ .

## **3. Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan 26.4% mahasiswa tidak mengalami kecemasan, 27.6% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 32,2% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, 13.0% mahasiswa mengalami kecemasan berat, dan 0.8% mahasiswa mengalami Panik (Tabel 1). Hasil Analisis menyatakan bahwa mahasiswa Perempuan lebih banyak dari laki-laki, dan responden banyak mengalami cemas ringan.

Berdasarkan Tabel 1 Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 226 orang (75,8%), responden terbanyak berada pada rentang usia 19–20 tahun dengan jumlah 136 orang (45,6%) dan responden terbanyak semester 3–4, berjumlah 120 orang (40,3%).

Dari Table 2 di dapatkan rata-rata skor sikap mahasiswa mengalami peningkatan dari 2,81 sebelum intervensi menjadi 3,78 setelah intervensi (skala 1–5). Hasil uji paired t-test menunjukkan perubahan ini signifikan secara statistik ( $p < 0,001$ ), yang berarti program intervensi berhasil memberikan dampak positif terhadap sikap mahasiswa dalam memandang kesehatan mental.

Tabel1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, dan rentang usia

| Karakteristik Responden | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------------------|-----------|----------------|
| <b>Jenis Kelamin</b>    |           |                |
| a. Perempuan            | 226       | 75.8%          |
| b. Laki-laki            | 72        | 24.2%          |
| <b>Rentang Usia</b>     |           |                |
| a. 17–18 tahun          | 108       | 36.2%          |
| b. 19–20 tahun          | 136       | 45.6%          |
| c. 21–22 tahun          | 54        | 18.1%          |
| <b>Semester</b>         |           |                |
| a. 1–2                  | 98        | 32.9%          |
| b. 3–4                  | 120       | 40.3%          |
| c. 5–6                  | 80        | 26.8%          |

Tabel 2. Distribusi perubahan sikap mahasiswa *pre* dan *post*

| Ukuran                           | Pre<br>(n = 298) | Post<br>(n = 298) | Mean diff<br>(Post–Pre) | Statistik uji                     |
|----------------------------------|------------------|-------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| Skor rata-rata sikap (skala 1–5) | 2.81 (SD 0.88)   | 3.78 (SD 0.97)    | 0.97 (SD diff 0.49)     | $t(297) = 28.46$ ,<br>$p < 0.001$ |
| Skor total (10–50), mean (SD)    | 28.1 (8.8)       | 37.8 (9.7)        | 9.7                     | —                                 |

Data tersebut menunjukkan bahwa intervensi edukasi pendidikan kesehatan mental yang diberikan dapat meningkatkan sikap positif mahasiswa secara signifikan. Dengan jumlah sampel besar ( $n = 298$ ), efek intervensi terbukti kuat (*mean difference* 0.97;  $p < 0.001$ ). Penelitian ini sesuai dengan Anderson (2023) yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan, pengurangan stigma, dan perbaikan sikap terhadap kesehatan mental pada remaja. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan studi Sun (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi literasi kesehatan mental pada remaja menghasilkan peningkatan sikap dengan effect size yang signifikan secara statistik. Selain itu, Yamaguchi (2024) membuktikan bahwa program edukasi berbasis guru meningkatkan *self-awareness* dan menurunkan sikap negatif terhadap kesehatan mental.

Intervensi edukasi melalui media digital juga terbukti sangat efekti dan penelitian ini di kemukaakan oleh Nazar (2024) yang melaporkan bahwa penggunaan platform media sosial meningkatkan literasi dan kepercayaan diri remaja untuk mencari bantuan professional dalam mengatasi masalah psikologis remaja.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil dan pembahasan diatas bahwa Pendidikan kesehatan mental yang diterapkan pada mahasiswa D3 Keperawatan dengan sampel besar ( $n = 298$ ) secara signifikan meningkatkan sikap positif terhadap kesehatan mental ( $p < 0.001$ ). Program ini layak diintegrasikan secara rutin ke dalam kurikulum dan diperluas ke berbagai institusi pendidikan kesehatan sebagai strategi pencegahan dan promosi kesehatan mental.

## Daftar Pustaka

- Cai, C., dkk. (2025). *School-based interventions for resilience in children and adolescents: systematic review and meta-analysis*. PubMed Central.
- Goodwin, J., dkk. (2023). *Adolescents' views of mental health service education*. PubMed Central.
- Hu, Q., dkk. (2025). *Mental health literacy as a moderator: association between adolescent anxiety and vulnerability*. PubMed Central.
- Kirnan, J., dkk. (2025). *School-Based Mental Health Education: Program outcomes and synthesis*. PubMed Central.
- Ma KKY, Anderson JK, Burn AM (2022). *Review: School-based interventions to improve mental health literacy and reduce mental health stigma - a systematic review*. *Child Adolesc Ment Health*.. doi: 10.1111/camh.12543. Epub 2022 Jan 10. PMID: 35005830.
- Nazari, A., dkk. (2024). *The effect of social media-based educational intervention on mental health literacy among high school students*. Frontiers.
- Sun, G., dkk. (2025). *Effectiveness of Mental Health Literacy Interventions for Adolescents: A meta-analytic review*. SAGE Journals.
- Wiley (2023). *Evaluation of the Effect of Mental Health Education on Social Adaptability of Teenagers*. Wiley Online Library.

Yamaguchi, S., dkk. (2024). *The effects of a teacher-led online mental health literacy intervention in adolescents*. PubMed Central. World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health: Key facts*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>