



This is an open article under the  
CC-BY-SA license

## EDUKASI DAN DETEKSI DINI KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMK FARMASI YOGYAKARTA

Heni Trisnowati<sup>1</sup>, Lina Handayani<sup>2</sup>, Eka Listiyani<sup>3</sup>, Fajerria,<sup>4</sup> Innas Rostina  
Novianingrum<sup>5</sup>, Sah Mikanda Pratama Putra<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas  
Ahmad Dahlan

[heni.trisnowati@pascakesmas.uad.ac.id](mailto:heni.trisnowati@pascakesmas.uad.ac.id)<sup>1</sup>, [lina.handayani@ikm.uad.ac.id](mailto:lina.handayani@ikm.uad.ac.id)<sup>2</sup>,  
[2207053008@webmail.uad.ac.id](mailto:2207053008@webmail.uad.ac.id)<sup>3</sup>, [2207053002@webmail.uad.ac.id](mailto:2207053002@webmail.uad.ac.id)<sup>4</sup>, [2108053056@webmail.com](mailto:2108053056@webmail.com)<sup>5</sup>,  
[2207053009@webmail.uad.ac.id](mailto:2207053009@webmail.uad.ac.id)<sup>6</sup>

Submitted : 09 Juni 2024

Accepted : 30 Desember 2024

Published : 31 Desember 2024

**Abstrak** Kesehatan mental menjadi fokus utama dalam penelitian dan intervensi Kesehatan publik khususnya pada remaja. Deteksi dini masalah Kesehatan mental pada remaja dapat memainkan peran kunci dalam pencegahan dan pengelolaan gangguan psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan jangka panjang. Siswa dan Siswi di SMK Farmasi Yogyakarta merupakan bagian dari kelompok rentan yang mengalami gangguan Kesehatan mental. Pengabdian ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan mental pada remaja. Metode pengabdian dilakukan melalui edukasi siswa tentang kesehatan mental kemudian dilakukan pengukuran kesehatan mental dengan kuesioner Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ). Lokasi pengabdian di Sekolah Menengah Farmasi Yogyakarta. Hasil pengukuran kesehatan mental siswa sebagian besar normal sebanyak 108 siswa (94,7%) dan sebagian kecil mengalami borderline sebanyak 5 orang (4,4%). Kemudian pada masalah perilaku dan hiperaktif semua siswa berada pada kategori normal sebanyak 114 Siswa (100%). Pada masalah teman sebaya sebagian besar normal sebanyak 108 siswa (94,7%) dan sebagian juga kecil mengalami borderline sebanyak 6 orang (5,3%). Selanjutnya pada masalah prososial sebagian besar normal sebanyak 113 siswa (99,1%) dan borderline sebanyak 1 orang (0,9%). Kesimpulannya sebagian besar siswa tidak mengalami gangguan kesehatan jiwa. Pengabdian ini merekomendasikan pentingnya deteksi dini gangguan kesehatan mental pada siswa dan upaya promosi kesehatan secara berkala sebagai strategi pencegahan dan penanggulangan kesehatan mental.

Kata Kunci: edukasi, kesehatan mental, remaja deteksi dini, strength and difficulties questionnaire (sdq)

### 1. PENDAHULUAN

peningkatan risiko gangguan mood dan kecemasan (Pfeifer & Allen, 2021).

Remaja merupakan masa peningkatan ekspolrasi dan Keputusan dalam mengambil resiko, hal ini dsering dikaitkan dengan meningkatnya remaja terhadap penghargaan dan belum sempurnanya pengendalian dalam suatu hambatan. Sensitifitas remaja

terhadap penghargaan atau suatu pengakuan yang tinggi serta didukung oleh faktor lingkungan dapat menyebabkan perubahan jangka Panjang dalm perilaku terkait pengakuan dan peningkatan kerentanan terhadap gangguan Kesehatan mental (Ciampo & Ciampo, 2020). Masa remaja bukan hanya proses biologi tetapi juga terdapat fenomena sosial yang mempengaruhi perkembangan psikologis.keterkaitan antara perubahan



masa remaja dan lingkungan sosial sangat penting untuk memahami perilaku remaja, termasuk pengambilan resiko, reorientasi sosial dan respon terhadap stres (Heller & Casey, 2016). Masa remaja dikenal sebagai masa sensitive timbulnya gangguan Kesehatan mental seperti gangguan sosial emosional yang ditandai dengan meningkatnya emosi dan kepekaan terhadap sosial, termasuk gangguan kecemasan, gangguan makan, tidur dan depresi berat. Sebuah model konseptual menunjukkan bahwa perubahan perkembangan selama masa remaja dapat meningkatkan resiko gangguan mental (Walker et al., 2017).

Prevalensi pada Kesehatan mental menurut *World Health Organization (WHO)*, pada tahun 2019, lebih dari 4,4 juta orang di Indonesia menderita gangguan kecemasan, sementara lebih dari 6 juta orang mengalami depresi. Angka-angka ini mewakili sekitar 3,6% dari total populasi Indonesia yang mengalami gangguan kecemasan dan sekitarnya 5% yang mengalami depresi. (Mahmood Mahmood et al., n.d.). Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Ini mencakup kemampuan individu untuk mengatasi stres, mengelola emosi, menjalin hubungan sosial yang sehat, dan membuat keputusan yang bijaksana. Kesehatan mental yang baik

tidak hanya berarti bebas dari gangguan mental, tetapi juga merujuk pada kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam hubungan, pekerjaan, dan kegiatan sosial. Kesehatan mental yang baik sangat penting bagi kualitas hidup seseorang dan masyarakat secara keseluruhan (Galderisi et al., 2015). Permasalahan remaja terhadap gangguan Kesehatan mental dapat di cegah dan dideteksi sejak dini menggunakan *strengths and difficulties questionnaire (SDQ)*. SDQ merupakan instrument yang dirancang untuk mengidentifikasi kekuatan dan kesulitan perilaku, emosional, serta sosial pada anak-anak dan remaja (Hall et al., 2019).

Sekolah Menengah Farmasi Indonesia Yogyakarta (SMF) adalah sekolah menengah kejuruan di Indonesia untuk mendidik asisten apoteker. Sekolah ini sebelumnya bernama Sekolah Asisten Apoteker (SAA) dengan populasi remaja. Siswa dan siswi di sekolah ini merupakan kelompok remaja yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental karena penggunaan teknologi yang tidak bisa dihindari dalam sistem pembelajaran. Menyadari pentingnya Kesehatan mental pada remaja yang dapat mempengaruhi masa depan tujuan dari pengabdian ini

adalah melakukan edukasi dan mengidentifikasi kesehatan masalah Kesehatan mental pada remaja seperti masalah perilaku, emosional, dan sosial pada remaja melalui skor yang diperoleh dari SDQ guna memahami lingkup dan variasi masalah Kesehatan mental yang dihadapi oleh populasi remaja.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

Dalam era yang semakin terdigitalisasi ini, teknologi telah menjadi komponen integral dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi siswa di seluruh dunia. Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi yang pesat, seperti smartphone, tablet, komputer, dan akses internet yang luas, telah mengubah cara siswa belajar, berinteraksi, dan bersosialisasi. Penggunaan teknologi dalam pendidikan dan hiburan telah membawa manfaat signifikan, namun, pada saat yang sama, juga menimbulkan sejumlah masalah yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental siswa (Selwyn, 2014). Kesehatan fisik remaja di Indonesia menghadapi sejumlah permasalahan yang signifikan, seperti permasalahan Obesitas dan Kelebihan Berat Badan. Data dari Survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja usia 10-18 tahun di Indonesia mencapai 9,8%. Selain itu, 17,7% remaja mengalami kelebihan berat badan (Rachmi et al., 2017).

Permasalahan ini diikuti juga dengan Kurangnya Aktivitas Fisik yang didapati Laporan dari Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa hanya sekitar 13,8% remaja di Indonesia yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup sesuai dengan rekomendasi kesehatan. Sedangkan prevalensi pada kesehatan mental Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2019, lebih dari 4,4 juta orang di Indonesia menderita gangguan kecemasan, sementara lebih dari 6 juta orang mengalami depresi. Angka-angka ini mewakili sekitar 3,6% dari total populasi Indonesia yang mengalami gangguan kecemasan dan sekitar 5% yang mengalami depresi (Mahmood Mahmood et al., n.d.).

Kesehatan fisik merujuk pada kondisi fisik seseorang yang melibatkan fungsi tubuh, sistem organ, dan kondisi fisik secara keseluruhan. Ini mencakup berbagai aspek seperti kebugaran fisik, nutrisi, aktivitas fisik, dan ketahanan tubuh terhadap penyakit dan cedera. Kesehatan fisik yang baik adalah fondasi bagi kehidupan yang aktif, produktif, dan berkualitas. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan fisik termasuk pola makan seimbang, olahraga teratur, tidur yang cukup, dan perawatan medis yang tepat (Ling, 2022).

Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Ini mencakup kemampuan

individu untuk mengatasi stres, mengelola emosi, menjalin hubungan sosial yang sehat, dan membuat keputusan yang bijaksana. Kesehatan mental yang baik tidak hanya berarti bebas dari gangguan mental, tetapi juga merujuk pada kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam hubungan, pekerjaan, dan kegiatan sosial. Kesehatan mental yang baik sangat penting bagi kualitas hidup seseorang dan masyarakat secara keseluruhan (Galderisi et al., 2015).

Dampak teknologi pada siswa mencakup sejumlah aspek yang perlu dipahami secara mendalam. Dari penggunaan smartphone yang tidak terbatas hingga akses ke media sosial yang intens, siswa menghadapi tantangan baru dalam menjaga kesehatan fisik dan kesejahteraan mental mereka. Ketersediaan konten online yang tak terbatas dan permainan video yang menarik juga dapat mengganggu produktivitas akademik dan membawa dampak negatif pada perkembangan fisik siswa (Lattie et al., 2019). Penggunaan teknologi oleh siswa juga dapat mengarah pada kurangnya aktivitas fisik, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, dan gangguan postur tubuh. Di sisi lain, penggunaan teknologi yang berlebihan juga dapat mengganggu tidur siswa,

mengakibatkan kurangnya istirahat yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat (Towne et al., 2017).

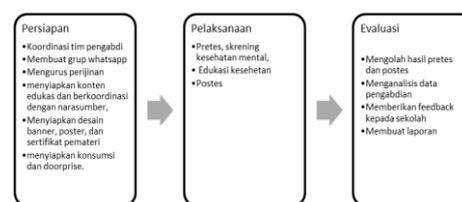
Pemeriksaan mental emosional ini menggunakan kuesioner *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ) dan pengolahan data kuesioner tersebut menggunakan Metode Forward Chaining untuk menginterpretasi hasil. Terdapat lima aspek perilaku yang diukur dalam SDQ guna mendeteksi dini kesehatan mental emosional yaitu gejala emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas, masalah teman sebaya dan perilaku prososial. Adapun klasifikasi kesehatan mental emosional sebagai hasil pemeriksaan, yaitu normal, borderline dan abnormal. (Fitri., Neherta, & Sasmita, 2019). Selain itu, Google Form Pre-Test dan Post-Test yang berisikan mengenai dampak teknologi terhadap kesehatan fisik juga menjadi instrumen penilaian utama untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa seiring dengan berjalannya kegiatan penyuluhan. Instrumen-instrumen ini dipilih dengan cermat untuk memastikan data yang terkumpul memberikan gambaran yang akurat dan komprehensif terkait efektivitas penyuluhan yang diselenggarakan

### 3. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Pengabdian yang dilaksanakan di SMK Indonesia Yogyakarta pada tanggal 03 Januari 2024 bertujuan untuk memberdayakan siswa dalam menghadapi dampak teknologi terhadap kesehatan fisik dan mental. Jumlah siswa dan siswi yang menjadi partisipan sebanyak 114 orang dari kelas XIA sampai XI E. Tema yang diusung yaitu "Pemberdayaan Siswa Dalam Upaya Menangani Dampak Teknologi," acara tersebut menyajikan informasi dan strategi praktis agar siswa dapat mengelola kesehatan mereka secara optimal di era digital ini. Dalam suasana interaktif, penyuluhan ini mendorong partisipasi aktif siswa untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kesehatan baik secara fisik maupun mental.

Pengabdian dilakukan dengan tiga tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan langkah sebagai berikut: koordinasi tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa, membuat grup WhatsApp, mengurus perijinan, menyiapkan konten edukasi dan berkoordinasi dengan narasumber, menyiapkan desain banner, poster, dan sertifikat khusus untuk pemateri yang akan terlibat, menyiapkan konsumsi

dan doorprize. Tahap Pelaksanaan meliputi Pretes, skrining kesehatan mental, edukasi kesehatan dengan tema Pemberdayaan Siswa Dalam Upaya Menangani Dampak Teknologi Terhadap Kesehatan Mental, kemudian postes. Tahap terakhir adalah evaluasi yang terdiri dari mengolah hasil pretes dan postes, menganalisis data pengabdian, memberikan feedback kepada sekolah, dan membuat laporan. Evaluasi program dilakukan dengan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan kesehatan mental berdasarkan masalah emosional, masalah perilaku, hiperaktif, serta masalah teman sebaya prososial pada siswa. Tahap pelaksanaan program ditunjukkan pada Gambar 1. dan Gambar 2. Foto Sebagian kegiatan pengabdian dibawah ini



**Gambar 1.** Tahap Pelaksanaan Pengabdian



**Gambar 2.** Foto Kegiatan Pengabdian

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Rata-rata usia remaja atau siswa kelas XI SMK Indonesia Yogyakarta yaitu 16 tahun dengan rentang usia 15-17 tahun. jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan sebanyak 98 orang (86,0%). Tingkat Kelas Siswa sebagian besar adalah Kelas XI A sebanyak 29 orang (25,4%).

Tabel 1. Dibawah ini

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	16	14,0
Perempuan	98	86,0
Kelas		
XI A	29	25,4
XI B	26	22,8
XI C	25	21,9
XI D	26	22,8
XI Kimia Industri	8	7,0

Tabel 1. Karakteristik Remaja (n=114)

##### 4.1 Gambaran Kesehatan Mental Remaja

Masalah emosional responden sebagian besar adalah normal sebanyak 108 siswa (94,7%) dan sebagian kecil mengalami *borderline* sebanyak 5 orang (4,4%). Kemudian pada masalah perilaku dan hiperaktif sebagian besar normal sebanyak 114 Siswa (100%). Pada masalah teman sebaya sebagian besar normal sebanyak 108 siswa (94,7%) dan sebagian juga kecil mengalami *borderline* sebanyak 6 orang (5,3%). Selanjutnya pada masalah prososial

sebagian besar normal sebanyak 113 siswa (99,1%) dan *borderline* sebanyak 1 orang (0,9%).

Tabel 2. Gambaran Kesehatan Mental Remaja (N=114)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Masalah emosional		
Normal	108	94,7
Borderline	5	4,4
Masalah Perilaku		
Normal	114	100
Borderline	0	0
Masalah Hiperaktif		
Normal	114	100
Borderline	0	0
Masalah Teman Sebaya		
Normal	108	94,7
Borderline	6	5,3
Masalah Prososial		
Normal	113	99,1
Borderline	1	0,9

Kegiatan edukasi kesehatan yang telah dilakukan pada siswa kelas XI SMK Indonesia Yogyakarta bertujuan untuk mengetahui gambaran kesehatan mental berdasarkan masalah emosional, masalah perilaku, hiperaktif, masalah teman sebaya, dan prososial pada siswa sebagai salah satu upaya promotif dan preventif tentang kesehatan mental (Nurhanifah et al., 2019). Kegiatan ini sangat relevan mengingat meningkatnya kekhawatiran terhadap kesehatan mental, terutama dalam konteks lonjakan kasus bunuh diri dan gangguan tidur yang menjadi perhatian serius dalam masyarakat. Melalui pembagian ilmu dan

*scearning* kesehatan mental yang dilakukan oleh para peneliti, siswa diajak untuk memahami pentingnya keseimbangan dalam menjaga mental. Dengan adanya *screening* kesehatan mental, diharapkan dapat lebih cepat mendeteksi tanda-tanda gangguan yang sering kali terabaikan. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat dikatakan bahwa edukasi *dan scearning* kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan dan mendeteksi gejala gangguan kesehatan mental sejak dini (Hidayah et al., 2023).

Siswa kelas XI SMK Indonesia Yogyakarta berada pada rentang usia 15- 17 tahun berdasarkan kategori umur menurut Depkes RI (2009) usia tersebut berada pada pada batasan remaja awal dan akhir. Masa Remaja merupakan periode kritis perkembangan anak menjadi dewasa, pada saat ini terjadi perkembangan hormonal, fisik, psikologis dan sosial yang cepat (Alini & Meisyalla, 2022). Masa peralihan pada usia remaja tidak dapat dikatakan sebagai anak kecil dan juga belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Remaja ingin mencoba banyak hal baru yang dapat membuktikan dirinya sebagai orang dewasa, tidak jarang hal ini yang membuatnya mencoba berbagai hal yang berisiko antara lain konsumsi alkohol, narkoba, memiliki pacar, perilaku seksual, memiliki peer group, dan berbeda pendapat

dengan orangtua. Berbagai perubahan yang terjadi pada diri dan perilaku berisiko remaja ini seringkali memicu konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), dan konflik dengan lingkungan sekitarnya (konflik eksternal). Apabila konflik ini tidak diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental (Yunita, 2019).

Masa remaja adalah masa perubahan psikologis, dimana remaja akan diuji kemampuannya dalam melaksanakan peran dan mengembangkan keterampilan. Ketidakstabilan emosi juga menyebabkan orang lain sulit memahami remaja dan kadangkala remaja pun sering tidak mengerti dirinya (Suswati et al., 2023). Hal inilah yang memicu munculnya gejala gangguan kesehatan mental pada siswa, dimana seorang remaja yang tidak dapat melalui dan mengontrol perubahan dan perkembangan yang terjadi dapat memicu terjadinya gangguan kesehatan mental (Hardianti et al., 2021). Gangguan kesehatan mental pada remaja dapat dilihat dari pikiran, perilaku, emosi, dan hubungannya dengan lingkungan sekitar (WHO, 2018). Remaja sering mengalami perasaan khawatir akan kesepian dan

merasa tidak aman. Masa remaja sering terjadinya konflik dengan teman sebaya dan orang tua, yang dapat menimbulkan stress sehingga memicu permasalahan pada psikologis maupun sosial. Kecemasan, gangguan mood dan depresi yang berisiko dengan bunuh diri merupakan gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada remaja (WHO 2018).

Berdasarkan jenis kelamin penelitian ini menemukan sebagian besar adalah perempuan sebanyak 98 orang (86,0%). Studi sebelumnya menyatakan bahwa perempuan rentang mengalami masalah kesehatan mental (Nafisah et al., 2021). Hal ini berbeda dengan studi lain yang menunjukkan bahwa laki-laki lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental, hal tersebut disebabkan oleh kurangnya perilaku laki-laki untuk bercerita tentang masalah yang dihadapinya (Zhang et al., 2020).

Skrining kesehatan mental bagi remaja khususnya anak usia sekolah merupakan sasaran strategis untuk pelaksanaan program kesehatan, menjadi kebutuhan yang tak terelakkan, terutama di era informasi seperti saat ini. Karena mental seseorang menentukan bagaimana penerimaan terhadap informasi yang diterimanya (Arifin et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Inge Hutagalung

(2018) menunjukkan bahwa remaja merupakan kalangan yang rentan terhadap berbagai konten negatif yang dapat diakses dengan mudah. Maka penataan mental dinilai dapat memperkuat filter dalam menjaring setiap informasi yang diterima seseorang.

Hasil screening menggunakan kuesioner *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ) pada siswa diperoleh masalah emosional responden sebagian besar normal sebanyak 108 siswa (94,7%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki kemampuan dalam mengontrol emosi saat mengalami masalah. Akan tetapi walaupun berada pada kategori normal, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi sebagai upaya promotif untuk mencegah munculnya masalah emosional pada remaja yang mengakibatkan remaja berada pada rentang *borderline* atau bahkan pada kategori abnormal (Aldam et al., 2019). Sebagian kecil siswa juga mengalami *borderline* sebanyak 5 orang (4,4%). *Borderline personality disorder* (BPD) merupakan penyakit mental serius yang ditandai dengan ketidakstabilan dalam hubungan interpersonal, citra diri dan pengaruh, serta impulsif yang nyata. Kondisi ini muncul pada awal remaja yang dapat menyebabkan gangguan fungsional yang

parah (Bozzatello et al., 2021). Masalah emosional sangat membahayakan kesehatan mental siswa dan akan berdampak pada perkembangan siswa serta bisa mengganggu aktivitas sehari-hari pada siswa (Malfasari et al., 2020). Ketidakmampuan remaja mencapai juga tugas perkembangan emosi akan berdampak terhadap kemampuan remaja menghadapi masa-masa sulit yang akan dihadapi dalam rentang kehidupannya. Selain itu, ketidakmampuan remaja dalam meregulasi emosi dapat mengakibatkan munculnya konflik dengan teman sebaya, ketidakmampuan membangun hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan kesulitan dalam menyesuaikan diri pada lingkungan sekolah. Hal ini menuntut kemampuan remaja mengelola emosi dengan baik yang akan membuat mereka mampu bertindak secara rasional dan mampu memodifikasi emosi yang dialaminya (Maharani Swastika & Prastuti, 2021).

Sub skala masalah perilaku didapatkan semua siswa dalam kategori normal sebanyak 114 orang (100%). Hal ini menunjukkan masalah perilaku tidak terlalu mempengaruhi kesehatan mental siswa tetapi tidak menutup kemungkinan pada beberapa anak yang berada pada kategori borderline dan abnormal bisa berdampak. Hal ini akan berdampak pada perilaku anak, mulai dari perilaku sering marah ataupun

berbohong serta melakukan kecurangan. Masalah perilaku adalah suatu pola perilaku negatif, permusuhan dan perilaku yang menentang terus menerus tanpa adanya pelanggaran serius terhadap norma sosial atau hak orang lain (kemenpppa, 2020). Contoh masalah perilaku misalnya, memukul, berkelahi, mengejek, menolah ketika diminta melakukan sesuatu dan lain sebagainya. Hal ini tentunya bukan hanya berdampak pada diri sendiri namun juga akan menyebabkan kerugian pada orang lain karena perilaku seseorang harus dibentuk sedini mungkin ke arah yang positif apabila secara terus menerus berperilaku buruk akan menyebabkan tindakan kriminal pada saat dewasa kelak (Septiyana Hidayanti et al., 2022).

Pada sub skala hiperaktivitas juga didapatkan semua siswa dalam kategori normal sebanyak 114 orang (100%). Berdasarkan hasil penelitian sub skala hiperaktivitas tidak mempengaruhi kesehatan mental siswa, namun tidak menutup kemungkinan pada siswa yang masuk pada kategori borderline dan abnormal apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat maka akan bisa berdampak pada kesehatan mental anak. Khususnya pada remaja tentunya akan berdampak pada perkembangannya, karena siswa pada usia mereka yang menginjak fase remaja madya harus mampu

mengambil keputusan dengan sebaik mungkin apalagi mereka harus terbiasa mengambil keputusan dikarenakan mereka juga harus menentukan kehidupan setelah menginjak dewasa nanti mereka harus melakukan apa dan apakah mereka harus bekerja atau mereka harus melanjutkan pendidikan dan bidang yang mereka kuasai sehingga bisa merubah ekonomi keluarga mereka dan lain sebagainya (Fatimah & Mahmudah, 2020).

Pada sub skala masalah teman sebaya sebagian besar normal sebanyak 108 siswa (94,7%) dan sebagian juga kecil mengalami *borderline* sebanyak 6 orang (5.3%). Sejalan dengan temuan (Fatimah & Mahmudah, 2020) mengatakan bahwa dimana masalah hubungan dalam teman sebaya berdampak pada kesehatan mental. Masalah teman sebaya merupakan kurangnya bersosialisasi pada individu sehingga individu tersebut merasa bahwa dunianya lebih nyaman pada saat sendiri. Teman sebaya pada seorang remaja bisa di temui dimana saja seperti di lingkungan rumah ataupun di lingkungan sekolah namun harus pandai memfilter mana teman yang baik dan buruk sehingga tidak terjerumus pada kenakalan remaja. Masalah teman sebaya ini bisa diakibatkan karena seorang individu tidak diterima diantara teman sebayanya atau bisa jadi karena individu tersebut membatasi diri untuk

berinteraksi pada teman sebayanya (Zulfia et al. 2021). Teman sebaya sangatlah berpengaruh terdapat kesehatan mental remaja dikarenakan pada fase perkembangannya saat ini seorang remaja akan beranggapan bahwa hubungan dengan teman sebaya sangatlah penting, jika hubungan dengan teman sebayanya terganggu maka akan mengakibatkan terganggunya kegiatan sehari-hari misalnya mereka harus menyelesaikan tugas yang dilakukan secara berkelompok ataupun yang kita ketahui pada saat remaja waktu yang dihabiskan lebih banyak ketika sekolah pada saat di rumahpun remaja pada jaman sekarang pasti mainan hp, sosial media sehingga interaksi lebih banyak dengan teman-temannya (Septiyana Hidayanti et al., 2022).

Kemudian pada sub skala masalah prososial sebagian besar normal sebanyak 113 siswa (99,1%) dan *borderline* sebanyak 1 orang (0.9%). Perilaku prososial merupakan perbuatan baik yang dilakukan oleh individu kepada orang lain atau kepada masyarakat (Baumeister, R. F., & Bushman, 2017). Penelitian ini menunjukkan sebagian besar siswa memiliki kemampuan prososial pada kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki kepedulian yang tinggi terhadap orang lain disekitarnya. Faktor yang mempengaruhi perilaku prososial antara lain adalah teman sebaya

kelompok serta kebutuhan akan hubungan yang lebih intim dengan teman sebaya meningkat sehingga kebutuhan terhadap perilaku prososial menjadi sesuatu yang penting dimiliki oleh remaja (Sawyer et al., 2018). Berdasarkan hal tersebut, maka perlu upaya untuk meningkatkan kemampuan prososial remaja melalui kelompok bimbingan pada remaja. Kelompok bimbingan ini dapat membantu remaja dalam mengekspresikan agresi secara baik dan dapat diterima disosial (Yuliani et al., 2019). Meningkatkan perilaku prososial remaja juga dapat dilakukan melalui pendidikan karakter atau edukasi yang dapat meningkatkan perasaan positif yang ada dalam diri remaja sehingga remaja mampu mempersiapkan diri menghadapi tahap perkembangan selanjutnya (Suroso et al., 2020). Remaja dengan masalah prososial dapat dibantu dalam kegiatan konseling sebaya. Kegiatan ini akan memberikan pengetahuan bagi remaja untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara baik dengan sesama. Konseling sebaya juga lebih mengedepankan pada pembelajaran empati, komunikasi dan bersikap positif pada sesama siswa (Wardani & Trisnani, 2015).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting khususnya pada siswa.

Dengan menjaga kesehatan mental siswa dengan baik, dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik, menjalin hubungan yang sehat, dan meraih kualitas hidup yang baik. Penting juga bagi siswa untuk mengenali tanda-tanda gangguan mental dan mencari bantuan jika diperlukan. Dengan dukungan yang tepat, siswa dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dalam aspek kesehatan mental.

### 5. KESIMPULAN

Hasil skrining kesehatan mental pada siswa kelas XI SMK Indonesia Yogyakarta menunjukkan masalah emosional siswa sebagian besar adalah normal. Kemudian pada masalah perilaku dan hiperaktif semua siswa berada dalam kategori normal. Pada masalah teman sebaya dan masalah prososial sebagian besar normal. Sebagai rekomendasi, pada program sekolah dapat memasukkan kegiatan yang memperkuat keterampilan sosial dan emosional siswa, seperti pelatihan keterampilan komunikasi, kolaborasi, dan pemecahan masalah.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Indonesia Yogyakarta, guru-guru dan siswa siswi yang terlibat pada kegiatan Pengabdian ini

### DAFTAR PUSTAKA

- Pratiwi, S. F. S., Keliat, B. A., Wardani, I. Y., Sulistiowati, N. M. D., & Florensa, M. V. A. (2019). Risk Factors of Mental Health in Adolescents: Emotional, Behavioral, Family, and Peer Relationship Problems. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing, 42*(sup1), 284–290.  
<https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1594461>
- Pratiwi, & Meisyalla, L. N. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja SMPN Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science, 6*(23), 30–85.
- Pratiwi, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 5*(2), 188–194.  
<https://doi.org/10.32509/abdimoestop.v5i2.1918>
- Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2017). *No T*Social psychology and human nature, fourth edition (4th ed.). Cengage Learning.
- Bozzatello, P., Garbarini, C., Rocca, P., & Bellino, S. (2021). Borderline personality disorder: Risk factors and early detection. *Diagnostics, 11*(11).  
<https://doi.org/10.3390/diagnostics1112142>
- Ciampo, L. A. Del, & Ciampo, I. R. L. Del. (2020). Physical, emotional and social aspects of vulnerability in adolescence. *International Journal of Advanced Community Medicine, 3*(1), 183–190.  
<https://doi.org/10.33545/comed.2020.v3.i1c.135>
- Fatimah, S., & Mahmudah, U. (2020). How E-Learning Affects Students' Mental Health During Covid-19 Pandemic: An Empirical Study. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik, 4*(1), 114.  
<https://doi.org/10.20961/jdc.v4i1.41991>

- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. In *World Psychiatry* (Vol. 14, Issue 2, pp. 231–233). <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Hall, C. L., Guo, B., Valentine, A. Z., Groom, M. J., Daley, D., Sayal, K., & Hollis, C. (2019). The validity of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) for children with ADHD symptoms. *PLoS ONE*, *14*(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218518>
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, *11*(2), 215. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Heller, A. S., & Casey, B. J. (2016). The neurodynamics of emotion: Delineating typical and atypical emotional processes during adolescence. *Developmental Science*, *19*(1), 3–18. <https://doi.org/10.1111/desc.12373>
- Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., Litaqia Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja Jurnal Kesehatan, W., Kesehatan Mental Emosional Remaja, G., Litaqia, W., Keperawatan, I., & YARSI Pontianak, Stik. (2023). *12 Florensa*. *12*(1), 2721–8007.
- Maharani Swastika, G., & Prastuti, E. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *26*(1), 19–34. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art2>
- Mahmood Mahmood, H. H., Kiani, H., Sheraz, S., Nair, H., Worth, A., Campbell, H., Sheikh, A., Hazir, T., Anggun Dimar Setio Setio, K. K., Pardosi, J., Beek, K., & Razee, H. (n.d.). *The risk and protective factors for risky sexual behaviors among school-aged adolescents in Indonesia*. [https://academic.oup.com/eurpub/article/30/Supplement\\_5/ckaa166.998/5916249](https://academic.oup.com/eurpub/article/30/Supplement_5/ckaa166.998/5916249)
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., Kota, P., & Pekanbaru, K. (2020). Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *8*(3), 241–246.

- Nurhanifah, D., Thooyib, F. M., Naziha, L. H., & Fauzan, L. (2019). *Gambaran Romantisasi Kesehatan Mental pada Siswa Kelas VIII di MTsN 1 Kota Malang*. 1952–1962.
- Ogunboyede, M., & Agokei, R. (2016). Prosocial Behaviour of In-School Adolescents: The Perceived Influence of Self-Esteem, Peer Influence and Parental Involvement. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 13(2), 1–9. <https://doi.org/10.9734/bjesbs/2016/19995>
- Pfeifer, J. H., & Allen, N. B. (2021). Puberty Initiates Cascading Relationships Between Neurodevelopmental, Social, and Internalizing Processes Across Adolescence. In *Biological Psychiatry* (Vol. 89, Issue 2, pp. 99–108). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.002>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(18)30022-1)
- Septiyana Hidayanti, V. E., Kurniawan Erman Wicaksono, & Ika Arum Dewi Satiti. (2022). Gambaran Mental Health Status pada Siswa dengan Usia 15-18 Tahun yang Melakukan Pembelajaran Blended Learning pada Masa Pandemi Covid-19. *Nursing Information Journal*, 1(2), 74–80. <https://doi.org/10.54832/nij.v1i2.208>
- Suroso, S., Maramis, F., & Farid, M. (2020). Meningkatkan perilaku prososial pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA) melalui pembelajaran karakter: Bagaimana efektivitasnya? *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 88–104. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.3214>
- Suswati, W. S. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*:

- Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 537–544.
- Walker, D. M., Bell, M. R., Flores, C., Gulley, J. M., Willing, J., & Paul, M. J. (2017). Adolescence and reward: Making sense of neural and behavioral changes amid the chaos. In *Journal of Neuroscience* (Vol. 37, Issue 45, pp. 10855–10866). Society for Neuroscience. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1834-17.2017>
- Wardani, S. Y., & Trisnani, R. P. (2015). Konseling Sebaya Sebagai Metode untuk Meningkatkan Perilaku Prososial Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 87. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4479>
- Yuliani, L., Dwikurnaningsih, Y., & . S. (2019). Meningkatkan Perilaku Prososial melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik Permainan (Games) pada Anak Asrama Sion Salatiga. *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.23887/jp2.v2i1.17605>
- Yunita. (2019). Gambaran Kesehatan Mental Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Kota Palembang Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah P2M STKIP Siliwangi P2M STKIP Siliwangi*, 5(2), 1–6.
- Zhang, Q., Zhou, L., & Xia, J. (2020). Impact of COVID-19 on emotional resilience and learning management of middle school students. *Medical Science Monitor*, 26, 1–8. <https://doi.org/10.12659/MSM.924994>
- Zulfia, I., Meilinda, M., Ilma, N., & Muskhafiyah, S. (2021). Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 11–1