

## PROMOSI DAN PREVENSI KESEHATAN JIWA SERTA MANAJEMEN STRESS DI MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) LHOKSEUMAWE

### *Promotion and prevention of mental health and stress management at Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Lhokseumawe*

Ismailinar<sup>1\*</sup>, Sulaiman<sup>2</sup>, Hasniah<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Keperawatan Aceh Utara, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. Jl. Medan-Banda Aceh, KM.6, Buket Rata, Aceh, Indonesia.

<sup>3</sup>Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. Jl. Tgk.Mohd.Daud Beureueh No.110, Kelurahan Bandar Baru, Kecamatan Kuta Alam. Kota Banda Aceh, Aceh, Indonesia.

\*Penulis Koresponden: [ismailinar03@gmail.com](mailto:ismailinar03@gmail.com)

Received: 04/03/2025

Accepted: 09/03/2025

Published online: 15/03/2025

### ABSTRAK

Beberapa dekade terakhir, terjadi peningkatan kekhawatiran tentang kesehatan mental pada siswa. Masalah ini harus diatasi karena berdampak negatif terhadap optimalisasi fungsi-fungsi penting pada kehidupan mereka di masa kini maupun masa depan. Tujuan kegiatan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan jiwa dan manajemen *stress* di MAN Kota Lhokseumawe. Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini menggunakan pendekatan pengabdian kepada masyarakat dengan melibatkan 30 orang siswa. Sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan, dilakukan pengisian kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS), untuk mendapatkan hasil tingkatan *stress* yang dialami siswa. Materi penyuluhan mencakup mengelola *stress* dan manajemen *stress*. Hasil dari pengisian kuesioner PSS sebelum materi diberikan didapatkan dari 30 siswa MAN dengan jenis kelamin Perempuan dan Laki laki didapatkan hasil 5 siswa (16,7%) mengalami *stress* tinggi, 20 siswa (66,7%) *stress* sedang dan sisanya 5 (16,7%) siswa *stress* rendah. Sedangkan hasil yang didapatkan setelah materi diberikan dan juga *role play* Teknik relaksasi sederhana untuk mengurangi *stress* dengan cara Tarik napas dalam didapatkan hasil 7 siswa (23,3%) *stress* sedang dan sisanya 23 (76,7%) siswa *stress* rendah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berhasil mendorong siswa untuk lebih berpikiran positif dalam menghadapi permasalahan. Pengetahuan dan sikap siswa meningkat setelah penyuluhan, yang menunjukkan pengaruh positif.

**Kata kunci:** manajemen *stress*, *Perceived Stress Scale*, kesehatan jiwa

### ABSTRACT

*In recent decades, there has been an increase in concerns about mental health in students. This problem must be*

*addressed because it has a negative impact on optimizing important functions in their lives now and in the future. The purpose of the activity is to increase students' knowledge about mental health and stress management at MAN Kota Lhokseumawe. The implementation method in this activity uses a community service approach involving 30 students. Before and after the counseling activity, a Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire was filled out to obtain the results of the level of stress experienced by students. The counseling material includes managing stress and stress management. The results of filling out the PSS questionnaire before the material was given were obtained from 30 MAN students with female and male genders, the results showed that 5 students (16,%) experienced high stress, 20 students (66,7%) moderate stress and the remaining 5 (16,7%) students low stress. While the results obtained after the material was given and also role play Simple relaxation techniques to reduce stress by taking deep breaths obtained results of 7 students (23,3%) moderate stress and the remaining 23 (76,7%) students low stress. Community service activities have succeeded in encouraging students to think more positively in dealing with problems. Students' knowledge and attitudes increased after counseling, which shows a positive influence.*

**Keywords:** *stress management, Perceived Stress Scale, mental health*

### PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja ini terjadi banyak perubahan, seperti perubahan fisik, biologis, dan emosional. Banyak remaja hanya terfokus pada kesehatan fisiknya. Selain kesehatan fisik,



kesehatan mental juga penting untuk diperhatikan, karena kesehatan mental mempengaruhi cara seseorang untuk berpikir, merasakan, dan bertindak didalam kehidupannya sehari-hari. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang bagus akan mampu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan baik<sup>1</sup>. Beberapa dekade terakhir, terjadi peningkatan kekhawatiran tentang kesehatan mental pada remaja. Masalah ini berkembang pesat dan kian meningkat keparahannya. Satu di antara lima anak dan remaja di seluruh dunia, termasuk Indonesia, mengalami masalah kesehatan mental. Masalah ini harus diatasi karena berdampak negatif terhadap optimalisasi fungsi-fungsi penting pada kehidupan mereka di masa kini maupun masa depan<sup>2</sup>. Remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang meliputi perubahan biologi, kognitif, dan sosial emosional<sup>3</sup>.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai "suatu keadaan sejahtera di mana setiap individu dapat mengenali potensi mereka sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, dapat bekerja produktif dan berkontribusi kepada masyarakat, serta mampu berkontribusi pada tanggung jawab keluarga dan sosial mereka<sup>4</sup>. Definisi ini menekankan bahwa kesehatan mental bukan hanya tentang ketiadaan gangguan mental, tetapi juga tentang kemampuan individu untuk berfungsi secara baik dalam kehidupan sehari-hari, berinteraksi sosial, dan merasa bermanfaat bagi masyarakat<sup>5</sup>.

Belakangan ini, kesehatan mental kerap disuarakan di media sosial. Kesehatan mental menjadi hal yang penting, sebab di masa sekarang, banyak orang yang mengalami gangguan mental disebabkan karena kesehatan mental mereka yang terganggu. Kesehatan mental tidak dapat dilihat dari tampilan luar saja, sebab apa yang terlihat di luar kerap kali tidak sesuai dengan apa yang sebenarnya terjadi di dalam diri individu. Di zaman yang kian modern dan seiring pesatnya perkembangan teknologi, tentunya beberapa hal menjadi tidak sama seperti dahulu lagi. Salah satunya yaitu mengenai cara seseorang dalam menyikapi keadaan tertentu, misalnya menghadapi keadaan

dimana diri mereka mengalami keterpurukan, baik di bidang ekonomi, pendidikan, sosial budaya, maupun bidang lainnya.

Dalam hal ini, siswa kerap berputar-putar dengan masalah yang berfokus pada pendidikan dan sosial mereka. Namun tidak menutup kemungkinan pada bidang lain seperti bidang ekonomi. Banyak siswa yang mengalami keterpurukan dalam pendidikan, misalnya nilai yang tidak memuaskan atau ketertinggalan pelajaran. Siswa-siswa di zaman sekarang ini lebih kompetitif untuk menjadi sukses, sehingga ketika mereka merasa gagal dalam meraih kesuksesan yang diimpikan, hal tersebut dapat berdampak pada timbulnya kecemasan berlebih dan berujung pada adanya gangguan mental pada diri siswa tersebut<sup>6</sup>.

Kesehatan mental siswa tidak dapat dilihat hanya dari tampilan luarnya saja, sebab banyak dari mereka yang kian pandai menyembunyikan perasaan mereka yang sebenarnya. Banyak dari mereka yang enggan membuka diri dengan lingkungan sekitar, bahkan tidak sedikit dari mereka yang enggan mengakui bahwa mereka tengah mengalami gangguan kesehatan mental. Mereka kerap bersembunyi di balik kata "kritik diri" yang mana hal ini dapat menjadi pedang bermata dua. Para siswa akan mengkritik diri mereka sendiri untuk menjadi lebih baik, padahal hal tersebut dapat menjadi salah satu sumber dari gangguan mental mereka<sup>7</sup>.

Kritik diri yang berlebih dapat meningkatkan potensi untuk terus menyalahkan diri sendiri. Para siswa yang ingin terlihat baik-baik saja, selalu memasang "topeng" tersenyum, meski sebenarnya diri mereka sedang tidak baik-baik saja. Oleh karena itu, perlunya promosi dan prevensi mengenai masalah kesehatan jiwa dan manajemen *stress* agar kesehatan mental mereka tetap terjaga. Kesehatan mental menunjukkan adanya kontribusi dari individu dalam aktivitas sosial. WHO menjelaskan dari sudut pandang positif bahwa kesehatan mental menjadi masalah mendasar untuk tercapainya suatu kondisi *wellbeing* dan efektifitas manusia dalam menggunakan kapasitas dirinya secara optimal. Menurut WHO, kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan mental individu yang

mampu menggunakan kapasitas dirinya secara optimal termasuk dalam menghadapi situasi stres dalam kehidupan, mampu bekerja secara efisien, dan mampu memberikan kontribusi positif di lingkungannya<sup>3</sup>. Kesehatan mental disebut juga sebagai kondisi mental dan emosional individu yang dapat memengaruhi seseorang untuk menunjukkan perilaku efektif di lingkungan dan mencapai tujuan serta mengembangkan kepribadian<sup>8</sup>.

## METODE

Promosi Dan Prevensi Kesehatan Jiwa Dan Manajemen Stress pada siswa kelas 12 Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Lhokseumawe dirancang sedemikian rupa dengan proses penyuluhan mencakup penjelasan materi secara interaktif sehingga setelah kegiatan ini siswa memahami faktor-faktor apa saja yang dapat mengganggu kesehatan mental, memiliki motivasi dalam menjaga kesehatan mental diri sendiri, dan mampu melakukan coping stress yang baik untuk menjaga kesehatan mentalnya. Kegiatan dilakukan untuk mengukur seberapa besar siswa memperhatikan kesehatan mental dan membimbing siswa dalam menjaga kesehatan mental. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan proses interaksi tanya jawab kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) yang dilakukan oleh 30 siswa yang telah berhadir diruangan aula MAN Kota Lhokseumawe.

Pengisian kuesioner Perceived Stress Scale (PSS), untuk mendapatkan hasil tingkatan stress yang dialami siswa MAN Kota Lhokseumawe. Yang mana hasil dari pengisian dari kuesioner ini besar sekali hubungannya dengan materi yang diberikan oleh narasumber. Pada saat sesi tanya jawab, siswa sangat antusias bertanya tentang hal-hal seputar stress yang mereka alami. Jawaban yang diberikan langsung oleh narasumber membuat mereka puas dan menambah pemahaman mereka. Dalam kegiatan manajemen stress ini siswa diajarkan Teknik relaksasi sederhana untuk mengurangi stress dengan cara Tarik napas dalam. Teknik yang

diajarkan ini pun dengan cepat mereka kuasai dan pahami.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dari tanggal 28 sampai dengan 30 November 2022, didapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	17
Perempuan	25	83
Jumlah	30	100

Distribusi frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada MAN Kota Lhokseumawe 83 % adalah perempuan. Pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan Promosi Dan Prevensi Kesehatan Jiwa Dan Manajemen Stress Di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Lhokseumawe, yang diawali dengan pengisian kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Didapatkan hasil berdasarkan tingkatan stress tinggi sedang rendah, dari 30 siswa MAN dengan jenis kelamin Perempuan dan Laki laki didapatkan hasil 5 siswa (16,7%) mengalami stress tinggi, 20 siswa (66,7%) stress sedang dan sisanya 5 (16,7%) siswa stress rendah.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa semua siswa mengalami masalah mental dengan tingkatan yang berbeda-beda. Disini perlu kita garis bawahi bahwa mempunyai masalah mental bukan berarti siswa mengalami gangguan jiwa. Tapi beresiko untuk mengalami gangguan jiwa. Bila hal ini tidak segera diatasi, minimal dengan melakukan manajemen stress pada diri sendiri maka akan berujung ke gangguan mental berat. Masalah ini harus diatasi karena berdampak negatif terhadap optimalisasi fungsi penting pada kehidupan mereka.

Kesehatan mental siswa tidak dapat dilihat hanya dari tampilan luarnya saja, sebab banyak dari mereka yang kian pandai

menyembunyikan perasaan mereka yang sebenarnya. Banyak dari mereka yang enggan membuka diri dengan lingkungan sekitar, bahkan tidak sedikit dari mereka yang enggan mengakui bahwa mereka tengah mengalami gangguan kesehatan mental. Mereka kerap bersembunyi di balik kata “kritik diri” yang mana hal ini dapat menjadi pedang bermata dua. Para siswa akan mengkritik diri mereka sendiri untuk menjadi lebih baik, padahal hal tersebut dapat menjadi salah satu sumber dari gangguan mental mereka<sup>9</sup>.

Siswa perlu Membicarakan tentang perasaan, membicarakan tentang perasaan bukanlah tanda kelemahan. Hal ini merupakan cara merawat kesehatan dan kesejahteraan. Berbicara dengan orang yang di percaya, dapat merupakan cara menghadapi masalah yang sedang dihadapi. Merasa didengarkan akan membuat anak merasa mendapat dukungan dan tidak sendirian. Ini berlaku juga sebaliknya, apabila anak membuka diri, hal itu akan mendorong orang lain untuk berbuat yang sama<sup>1</sup>. Pentingnya dukungan Guru wali sebagai guru pendamping dalam menumbuhkan persepsi siswa terhadap kepribadian yang positif di sekolah. Guru wali sebagai pendamping memainkan peran yang signifikan untuk mengkoordinasi siswa demi mencapai kualitas personal yang lebih baik dan secara akademik dan bahkan mencapai sikap profesional dalam tujuan perencanaan karir di masa depan<sup>10</sup>.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang telah dilakukan di Kota Lhokseumawe, telah berhasil meningkatkan pengetahuan siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan memiliki dampak yang positif dalam meningkatkan pemahaman siswa stress yang mereka hadapi selama ini dan siswa juga mampu melakukan Teknik relaksasi sederhana untuk mengatasi stress.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam kegiatan

pengabdian ini, bapak wakil kepala sekolah, ibu dan bapak guru yang terlibat. Dukungan, bimbingan, kerjasama, dan partisipasi aktif yang telah diberikan sangat berarti dalam menjalankan kegiatan ini dengan sukses. Terima kasih atas segala dukungan dan kerjasama, semoga kerjasama ini dapat berlanjut dan memberikan manfaat bagi siswa MAN Kota Lhokseumawe.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Melizsa M, Sopian A, Dewantoro A, et al. the Importance of Mental Health in Children and Adolescents in Parakan Inpres Village Selatan Tangerang. *J Abdi Masy.* 2021;2(2):115–123.
2. Farika SA, Mirza MN, Romas AN. Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *J Pengabdian dan Pemberdaya Kesehat.* 2024;1(1):69–77. doi:10.70109/jupenkes.v1i1.10
3. Karlina L. Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. *J Edukasi Non Form.* 2020;Vol 1 no 1(52):147–158.
4. Ilmu J, Karya K, Husada B. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada Volume 4 No. 2.* 2018;4(2):21–26.
5. Purnomosidi F, Ernawati S, Riskiana D, Indriyani A. Kesehatan Mental Pada Remaja. *J Pengabdian Kpd Masy.* 2023;2(1):1–7. doi:10.54066/abdimas.v2i1.257
6. Haryanti D, Pamela EM, Susanti Y. Perkembangan Mental Emosional Remaja Di Panti Asuhan. *J Keperawatan Jiwa.* 2019;4(2):97–104.
7. Pengabdian J, Nurhaeni A, Marisa DE, Oktiany T. Peningkatan Pengetahuan Tentang Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *JAPRI J Pengabdian Masy Kesehat.* 2022;01(01):29–34.
8. Sokołowska E, Zabłocka-Żytka L, Kluczyńska S, Wojda-Kornacka J. What mental health promotion do university students need? *Polish J Appl Psychol.* 2018;14(3):53–72. doi:10.1515/pjap-2015-0062.
9. Made Rai NG, Susanto TD, Savitri ED,

- Ratu A. Studi Pendahuluan: Strategi Promosi Kesehatan Mental Di Lingkungan Kampus Melalui Partisipasi Dosen Wali. *J Sos Hum.* 2020;13(1):46. doi:10.12962/j24433527.v13i1.6529
10. Chan ZCY. A qualitative study of freshmen's and academic advisors' perspectives on academic advising in nursing. *Nurse Educ Pract.* 2016;18:23–29. doi:10.1016/j.nepr.2016.02.010