

Pengabdian Masyarakat: Membangun Kesadaran Kesehatan Mental di Kalangan Generasi Z SMA Negeri 1 Wates, Kabupaten Kulon Progo

Faiz Rizkulloh Haryadi¹, Virra Aulia Fitriani², Listiana Isnaeni³, Aghfir Muhammad Dhaffa⁴, Varidha Prillyska Falsabilla⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Faiz Rizkulloh Haryadi

E-mail: faizrizkulloh.2023@student.uny.ac.id

Abstrak

Generasi Z, yang tumbuh di era digital, menghadapi berbagai tantangan kesehatan mental yang signifikan, menyoroti urgensi peningkatan pemahaman mengenai isu ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membangun kesadaran dan literasi kesehatan mental di kalangan siswa SMA Negeri 1 Wates, Kabupaten Kulon Progo. Materi sosialisasi yang disampaikan meliputi definisi, faktor, gejala, serta upaya menjaga kesehatan mental, dengan fokus pada permasalahan yang menyerang remaja. Menggunakan metode interaktif melalui power point dan video edukasi, serta diselingi ice breaking, kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan keterlibatan peserta. Evaluasi program dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Pre-test, yang dilaksanakan menggunakan permainan interaktif berbasis website, bertujuan untuk mengukur pemahaman awal siswa. Setelah sosialisasi, post-test berupa soal pilihan ganda dan esai singkat digunakan untuk mengukur peningkatan pemahaman. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, dari 8,36% menjadi 52,78% siswa yang termasuk dalam kategori "Paham". Peningkatan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi yang komprehensif dan interaktif efektif dalam mendorong proaktivitas siswa untuk menjaga kesehatan mental mereka, menegaskan dampak positif kegiatan ini demi masa depan para siswa.

Kata Kunci - kesehatan mental, generasi Z, literasi digital, sosialisasi, remaja

Abstract

Generation Z, having grown up in the digital era, faces significant mental health challenges, highlighting the urgency of enhancing understanding of this issue. This community service program aims to build mental health awareness and literacy among students of SMA Negeri 1 Wates, Kulon Progo Regency. The socialization material covered definitions, contributing factors, symptoms, and strategies for maintaining mental health, with a focus on issues affecting adolescents. Utilizing interactive methods, including PowerPoint presentations and educational videos, interspersed with ice-breaking activities, the program was designed to maximize participant engagement. Program evaluation was conducted by comparing pre-test and post-test results. The pre-test, administered through an interactive web-based game, aimed to assess students' initial understanding. Following the socialization, a post-test consisting of multiple-choice and short essay questions was used to measure the increase in understanding. The results showed a significant improvement in students' comprehension regarding the importance of maintaining mental health, with the percentage of students in the "Understood" category increasing from 8.36% to 52.78%. This increase indicates that a comprehensive and interactive educational approach is effective in encouraging students' proactivity in protecting their mental health, reaffirming the positive impact of this activity for the students' future.

Keywords - mental health, generation Z, digital literacy, socialization, adolescents

PENDAHULUAN

Kesehatan mental atau *mental health* merupakan salah satu aspek penting untuk mewujudkan kesehatan badan secara menyeluruh baik itu kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani. Kesehatan mental juga wajib diperhatikan selayaknya kesehatan fisik atau jasmani. Generasi Z yang lahir di era internet dan media sosial, mungkin akan menghadapi berbagai masalah kesehatan mental seperti gangguan kecemasan maupun depresi. Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk menyadari potensi mereka untuk mengatasi tekanan kehidupan yang normal, beraktivitas secara produktif dan menjalani kehidupan dengan tenteram.

Generasi Z tumbuh di era digital yang penuh dengan perubahan cepat dan tantangan sosial. Lingkungan yang serba terhubung, tuntutan akademik, serta ekspektasi masyarakat sering kali mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Banyak dari mereka menghadapi tekanan mental akibat paparan informasi yang berlebihan, interaksi sosial yang kompleks, serta ketidakpastian masa depan.

Masih banyak stigma yang melekat pada kesehatan mental yang membuat banyak individu ragu untuk mencari bantuan atau berbicara mengenai perasaan mereka. Kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental perlu ditingkatkan, terutama di kalangan generasi Z, agar mereka dapat memahami dan mengelola emosinya dengan baik.

Pada artikel ini bertujuan untuk mengedukasi generasi Z kesehatan mental serta mendorong mereka untuk lebih peduli terhadap kesejahteraan diri sendiri dengan orang lain. Dengan membangun lingkungan yang suportif, diharapkan mereka dapat lebih terbuka dalam berdiskusi dan mengambil tindakan positif demi menjaga kesehatan mental mereka.

METODE

Pengabdian ini menggunakan metode pendekatan yang bersifat partisipatif dan edukatif dalam bidang kesehatan mental atau *mental health* yang berfokus pada keterlibatan aktif individu yang diteliti serta penyebaran informasi yang bermanfaat. Melalui metode partisipatif, peserta tidak hanya menjadi objek penelitian tetapi juga berkontribusi dalam mengidentifikasi isu, berbagi pengalaman, serta merancang solusi yang relevan dengan kebutuhan mereka. Sementara itu, pendekatan edukatif memastikan bahwa penelitian tidak hanya bertujuan untuk mengumpulkan data, tetapi juga membantu meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Kombinasi kedua metode ini menciptakan penelitian yang lebih interaktif dan berdampak langsung terhadap individu, baik melalui diskusi, maupun kampanye edukatif yang membangun kesadaran serta mendorong tindakan positif dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa sosialisasi pemaparan materi mengenai pentingnya kesehatan mental pada saat ini terutama untuk siswa kelas XI C 1 SMAN 1 Wates, Kabupaten Kulon Progo sudah terlaksana dengan baik dan berjalan dengan lancar dengan melibatkan sebanyak 36 orang siswa. Penyuluhan mengenai kesehatan mental di kalangan remaja memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya kesejahteraan psikologis. Melalui edukasi yang tepat, remaja dapat lebih memahami gejala gangguan mental, strategi mengelola tekanan emosional, serta pentingnya mencari bantuan profesional jika diperlukan. Selain itu, sosialisasi ini berperan dalam mengurangi stigma terkait kesehatan mental, sehingga remaja lebih terbuka dalam berbicara tentang perasaan mereka dan mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar. Dengan melibatkan berbagai pihak seperti sekolah. Program sosialisasi dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental generasi muda.

Pada tahap awal kegiatan sosialisasi, seluruh peserta mendapatkan penjelasan mendalam

mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Materi yang disampaikan meliputi pengertian kesehatan mental, faktor-faktor gangguan kesehatan mental, gejala kesehatan mental, upaya menjaga kesehatan mental, serta contoh kesehatan mental yang menyerang remaja. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan bantuan media visual, seperti *power point*, serta video edukasi, sehingga peserta dapat lebih mudah memahami dan dapat lebih terlibat aktif dalam penyampaian materi dan diskusi. Selain itu juga diselingi dengan *ice breaking* untuk mencairkan suasana supaya tidak terlalu tegang.

SMA Negeri 1 Wates Kulon Progo menjadi salah satu lokasi ideal untuk kegiatan pengabdian masyarakat, khususnya dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan siswa. Sebagai institusi pendidikan yang berperan penting dalam perkembangan generasi muda, sekolah ini menyediakan lingkungan yang mendukung berbagai program edukasi dan intervensi sosial terkait kesehatan mental. Dengan adanya program pengabdian masyarakat, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya kesejahteraan psikologis, tetapi juga didorong untuk mengembangkan keterampilan dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Selain itu, kolaborasi antara pendidik dalam program ini dapat menciptakan ruang diskusi yang lebih terbuka bagi siswa untuk berbicara mengenai kondisi mental mereka, sehingga diharapkan dapat membangun lingkungan sekolah yang lebih peduli dan suportif terhadap kesehatan mental.



Gambar 1.
Pemaparan Materi

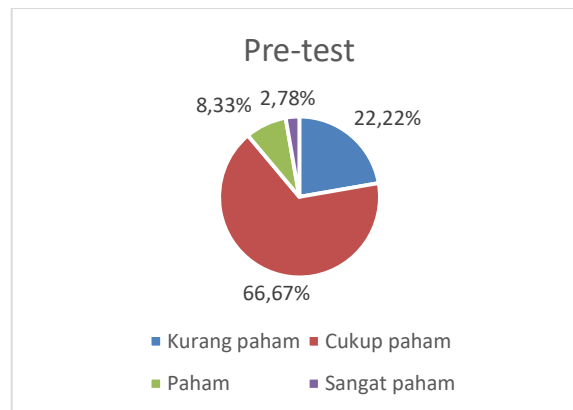
Gambar tersebut mengilustrasikan suasana selama tahap pemberian materi sosialisasi kesehatan mental yang diselenggarakan di SMA Negeri 1 Wates, Kabupaten Kulon Progo. Tampak salah satu perwakilan dari tim pengabdian masyarakat berdiri di depan, aktif menjelaskan konsep-konsep kesehatan mental kepada para siswa yang duduk rapi menghadap ke depan. Penggunaan *power point* terlihat jelas di layar proyektor di belakang pemateri, menunjukkan penggunaan media visual yang interaktif untuk membantu pemahaman peserta. Para siswa terlihat memperhatikan dengan seksama, mengindikasikan tingkat keterlibatan dan minat mereka terhadap materi yang disampaikan. Interaksi dan fokus peserta dalam foto ini mencerminkan keberhasilan metode penyampaian materi yang dilakukan secara interaktif, yang juga diselingi dengan *ice breaking* untuk menjaga suasana tetap kondusif dan tidak tegang, selaras dengan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan siswa.

Untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi dan sosialisasi kesehatan mental, kegiatan dimulai dengan pre-test guna mengukur tingkat pemahaman awal siswa. Pre-test ini dilaksanakan secara interaktif berupa lembar soal dengan pertanyaan pilihan ganda dan esai singkat yang bertujuan

untuk menguji peningkatan pemahaman mereka terhadap konsep kesehatan mental, strategi pengelolaan stres, serta pentingnya dukungan sosial. Setelah seluruh kegiatan edukasi dan sosialisasi selesai, siswa kemudian menjalani post-test. Post-test ini melalui media permainan berbasis website, yang dirancang untuk menguji pengetahuan dasar siswa mengenai konsep kesehatan mental dengan cara yang menarik dan menyenangkan, sekaligus mendorong partisipasi aktif mereka. Perbandingan hasil dari pre-test dan post-test akan menjadi dasar untuk mengevaluasi efektivitas program dan memberikan rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut.



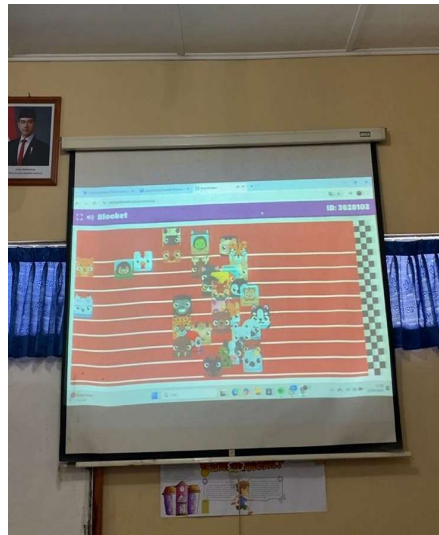
Gambar 2.
Pembagian Soal Pre-test



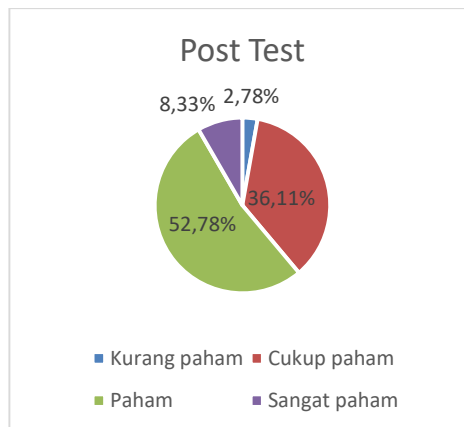
Gambar 3.
Pre-test

Berdasarkan diagram hasil pre-test di atas, dapat diketahui bahwa sebelum pelaksanaan sosialisasi, sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang cukup tinggi terkait pentingnya kesehatan mental. Hal ini terlihat dari 66,67% dari 36 peserta yang berada pada kategori "Cukup paham". Sementara itu, 22,22% dari 36 peserta tergolong "Kurang paham", 8,36% dari 36 peserta berada pada kategori "Paham", dan sebesar 2,78% ada peserta yang termasuk dalam kategori "Sangat paham". Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta sudah cukup mendapatkan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Data pre-test ini menjadi dasar penting untuk menilai efektivitas kegiatan sosialisasi yang dilakukan, serta sebagai acuan dalam menyusun materi yang lebih

sesuai dengan kebutuhan peserta.



Gambar 4.
Pelaksanaan Post-test



Gambar 5.
Post-test

Berdasarkan diagram hasil pre-test di atas, dapat diketahui bahwa setelah pelaksanaan sosialisasi, sebagian besar peserta sudah memiliki pemahaman yang baik terkait pentingnya menjaga kesehatan mental. Hal ini terlihat dari 52,78% dari 36 peserta yang berada pada kategori "Paham". Sementara itu, 36,11% dari 36 peserta tergolong "Cukup paham", 2,78% dari 36 peserta berada pada kategori "Kurang paham", dan sebesar 8,36% termasuk dalam kategori "Sangat paham". Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta memang sudah paham terkait materi Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental setelah kami melakukan sosialisasi.

KESIMPULAN

Kesadaran akan kesehatan mental di kalangan Generasi Z, khususnya di SMAN 1 Wates, Kabupaten Kulon Progo, memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang lebih peduli terhadap kesejahteraan psikologis. Generasi Z menghadapi berbagai tantangan yang dapat

mempengaruhi kondisi mental mereka, seperti tekanan akademik, tuntutan sosial, serta pengaruh teknologi dan media digital. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman mengenai kesehatan mental serta langkah-langkah pencegahan dan penanganannya yang efektif sangat diperlukan. Setelah melaksanakan kegiatan sosialisasi mengenai pentingnya kesehatan mental yang berjalan dengan baik didapatkan kesimpulan bahwa terdapat peningkatan siswa untuk pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dari sebanyak 8,36% menjadi 52,78% siswa termasuk dalam kategori "Paham". Dengan melakukan pendekatan tersebut, peserta menjadi lebih proaktif untuk menjaga kesehatan mental mereka. Secara keseluruhan hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan ini dapat memberikan dampak positif akan pentingnya menjaga kesehatan mental demi masa depan para siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penulisan artikel ini, terutama kepada Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) atas fasilitas, bimbingan akademik, dan lingkungan pembelajaran yang kondusif. Apresiasi juga disampaikan kepada dosen, rekan sejawat, serta individu lain yang telah memberikan masukan, dorongan, dan bantuan dalam berbagai bentuk sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi kesehatan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Menara Science Indonesia*, 1(1).
- Jaya, U. P. (2023). Mengenai Kesehatan Mental. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5 No: 1 Ta, 81–90.
- Kelana, B., Riskianto, A., & Nasyiah, M. (2023). Kepercayaan Generasi Z Dalam Menerima Sistem Informasi Kesehatan Mental di Indonesia. *Jurnal Sistem Komputer dan Kecerdasan Buatan*, 154–159. <https://doi.org/10.47970/siskom-kb.v6i2.372>
- Kukuh, Ulfah, M., Nur, D., Yunita, P., Apriliana, A., Ramadhanti, G., Basara, S., & Studi Kesehatan Masyarakat, P. (2020). Pengabdian Kepada Masyarakat "Mental Health Among Gen-Z Anak Muda Si Paling Gampang Stres." *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 10(02), 1–17.
- Nugroho, R. A., & Sari, D. P. (2023). Strategi sekolah dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental peserta didik di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 45–53.
- Puspita Puji Rahayu, A. U. (2021). Pemberian Edukasi Kepada Masyarakat Tentang Generasi Z Dan Keunikannya. *Jurnal Pengabdian Sosial Indonesia*, 43–53.
- Resekiani Mas Bakar, A. P. (2022). Growth Mindset dalam Meningkatkan Mental Health bagi Generasi Zoomer. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 122–128.
- Sya'baniah, S. (2023). Penyuluhan Pentingnya Kesadaran Kesehatan Mental Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ*, 1–5.
- Widya, D., Pendidikan, J., & Juni, E. (2023). Daiwi Widya *Jurnal Pendidikan* Vol.10 No.1 Edisi Juni 2023 51. 10(1), 51–65.
- Zhohira, O. N. N., Budiharjo, A. L., Hafizhah, S. D. N., Hartono, F. S., Muslikah, & Mahfud, A. (2024). Peran konseling komunitas dalam meningkatkan kesehatan mental Gen Z di era digital. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(10), 50–55. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13953696>