



Journal of Human And Education
Volume 5, No. 2, Tahun 2025, pp 283-288
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Pelatihan *Healthy Mind, Body, dan Soul* untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Sekolah SMA YLPI Pekanbaru

Nurul Aiyuda¹, Rini Hartati², Itto Nesya Nasution³, Ratna Sari⁴, Joni⁵, Rara Eka Putri⁶
Universitas Abdurrab

Email: nurul.aiyuda@univrab.ac.id, rini.hartati@univrab.ac.id, itto.nesya.nasution@univrab.ac.id, ratnasari21@student.univrab.ac.id, joni21@student.univrab.ac.id, rara.eka21@student.univrab.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental, terutama pada remaja akhir-akhir ini menjadi fokus perhatian global yang semakin mendesak dalam dekade terakhir. Kesehatan mental merupakan suatu keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi pada komunitasnya. Studi longitudinal terbaru menunjukkan bahwa sekitar 20% remaja global mengalami gangguan mental setiap tahunnya, dengan depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku sebagai kondisi yang paling prevalen. Temuan ini menekankan urgensi untuk memahami dan menangani masalah kesehatan mental remaja secara komprehensif dan menjadi salah satu permasalahan yang mendasari terlaksananya pengabdian ini. Pengabdian ini dilaksanakan dalam metode ceramah sebagai pendekatan utama untuk menyampaikan materi pelatihan *Healthy Mind, Body, and Soul* kepada siswa/siswi SMA YLPI Pekanbaru karena mampu memberikan transfer pengetahuan yang sistematis dan efektif dalam waktu yang relatif singkat. Melalui pengabdian ini, ditemukan bahwa pelatihan *Healthy Mind, Body, and Soul* memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental, fisik, dan spiritual siswa SMA YLPI Pekanbaru. Implikasi dari pelatihan ini diharapkan dapat menjadi pedoman serta pengetahuan baru bagi seluruh pihak sekolah dalam usaha meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai kesehatan mental.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental*

Abstract

Mental health, especially in adolescents, has become an increasingly urgent focus of global attention in the last decade. Mental health is a state of well-being in which individuals realize their own potential, have the ability to cope with normal life stresses, work productively, and are able to contribute to their communities. Recent longitudinal studies have shown that approximately 20% of global adolescents experience mental disorders each year, with depression, anxiety and conduct disorder being the most prevalent conditions. This finding emphasizes the urgency of understanding and addressing adolescent mental health issues comprehensively and is one of the issues underlying the implementation of this service. This service was carried out in the lecture method as the main approach to deliver *Healthy Mind, Body, and Soul* training materials to students of YLPI Pekanbaru High School because it is able to provide systematic and effective knowledge transfer in a relatively short time. Through this service, it was found that the *Healthy Mind, Body, and Soul* training had a significant positive impact on the mental, physical, and spiritual well-being of YLPI Pekanbaru high school students. The implications of this training are expected to be a guideline and new knowledge for all school parties in an effort to increase awareness and understanding of mental health.

Keywords: *Mental Health*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres, dapat memengaruhi individu pada berbagai tahap kehidupan. Kesehatan mental, terutama pada remaja akhir-akhir ini menjadi fokus perhatian global yang semakin mendesak dalam dekade terakhir (Williams, B, 2019). World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi pada komunitasnya (World Health Organization, 2022). Proses tumbuh kembang remaja di pengaruhi oleh berbagai faktor seperti asupan gizi remaja, aktivitas dan faktor psikologis (Batubara, 2016). Adapun beberapa hal yang mendasari terjadinya gangguan mental, yaitu kurangnya pengetahuan dalam menangani kondisi gangguan mental, kurangnya pengetahuan akan pencegahan gangguan mental, kurangnya pengetahuan akan opsi dalam mencari pertolongan dan perawatan (Kutcher, Wei, & Coniglio, 2016). Ditambah kurangnya pengetahuan akan penanganan mandiri yang efektif, serta kurangnya pengetahuan akan memberikan dampak kepada orang yang memiliki gangguan kesehatan mental (Novianty, 2017).

Hasil laporan Riskesdas tahun 2007 dan tahun 2013 mempertunjukkan bahwa adanya peningkatan masalah gangguan jiwa di Indonesia. Prevalensi skizofrenia pada tahun 2013 yaitu 1,7% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 7%. Masalah depresi pada kelompok usia penduduk 15 tahun ke atas mencapai 6,1% dan gangguan psiko-emosional pada kelompok usia 15 keatas mencapai 9,8% (RI, Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan, 2018). Studi longitudinal terbaru menunjukkan bahwa sekitar 20% remaja global mengalami gangguan mental setiap tahunnya, dengan depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku sebagai kondisi yang paling prevalen (Solmi, 2022). Di Indonesia, berdasarkan Riskesdas 2013, sekitar 6% dari populasi mengalami gangguan mental emosional, yang termasuk kecemasan dan depresi (Ayuningtyas & Rayhani, 2018). Namun, stigma sosial terhadap penderita gangguan mental masih sangat tinggi, yang sering kali menghambat penanganan yang tepat, salah satunya adalah pemasangan (Demina et al., 2023). Temuan ini menekankan urgensi untuk memahami dan menangani masalah kesehatan mental remaja secara komprehensif dan menjadi salah satu permasalahan yang mendasari terlaksananya pengabdian ini, dari kurangnya kesadaran serta adanya peningkatan gangguan kesehatan mental pada anak remaja sehingga diperlukan pengabdian ini. Salah satu metode yang semakin berkembang adalah pelatihan *mindfulness*. *Mindfulness*, yang sering diterjemahkan sebagai kesadaran penuh, merupakan latihan mental yang mengajarkan individu untuk hadir sepenuhnya dalam momen saat ini tanpa penilaian (Lantheaume et al., 2024). *Mindfulness* telah terbukti memiliki berbagai manfaat, terutama dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Griffiths et al., 2022).

Di lingkungan pendidikan, terutama di kalangan remaja, stres dan kecemasan sering kali disebabkan oleh tekanan akademik dan sosial. Oleh karena itu, penting untuk memberikan intervensi yang dapat meningkatkan kesehatan mental para siswa. Pelatihan *mindfulness* yang dikombinasikan dengan pendekatan fisik dan spiritual, seperti yang terdapat dalam program *Healthy Mind, Body, and Soul*, dapat menjadi solusi efektif dalam membantu siswa untuk mengelola stres, meningkatkan ketenangan, dan membangun ketahanan mental (Rajasegaram & Muniandy, 2022).

Program ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mampu memberikan kesadaran para remaja akan *healthy mind, body* dan *soul*, serta dapat mengendalikan diri dan mengembangkan konsep diri yang positif pada dirinya. Pengabdian ini dilaksanakan dalam metode ceramah sebagai pendekatan utama untuk menyampaikan materi pelatihan *Healthy Mind, Body, and Soul* kepada siswa/siswi SMA YLPI Pekanbaru karena mampu memberikan transfer pengetahuan yang sistematis dan efektif dalam waktu yang relatif singkat.

Dengan demikian, dilakukan penelitian dan pengabdian di SMA YLPI Pekanbaru

sebagai bentuk pelatihan sekaligus menjadi agen perubahan guna meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa/siswi SMA YLPI Pekanbaru mengenai kesehatan mental dan mampu mengembangkan konsep diri yang positif pada dirinya.

METODE

Sosialisasi ini menggunakan metode ceramah sebagai pendekatan utama untuk menyampaikan materi pelatihan *Healthy Mind, Body, and Soul* kepada siswa SMA YLPI Pekanbaru. Metode ceramah dipilih karena mampu memberikan transfer pengetahuan yang sistematis dan efektif dalam waktu yang relatif singkat (Hidayati, 2022). Pelaksanaan ceramah dilakukan dengan durasi 60 hingga 90 menit yang berfokus pada *screening* aspek kesehatan mental dengan memberikan lima pertanyaan dasar mengenai kesehatan mental. Lima pertanyaan tersebut yaitu: 1. Saya dapat mengenali perasaan saya, 2. Saya percaya pada kemampuan diri saya, 3. Saya bisa berkomunikasi dengan baik dengan teman-teman saya, 4. Saya mencari cara untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru, 5. Saya bisa mengenali saat saya merasa stres. Setelah sesi ceramah, diadakan diskusi interaktif untuk menggali pemahaman siswa dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang dibahas. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diisi oleh siswa sebelum dan sesudah pelatihan guna mengukur perubahan pada kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis Pelatihan ini menunjukkan hasil yang signifikan, di mana sebanyak 80% peserta mengalami peningkatan pemahaman tentang kesehatan mental, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhinya dan teknik-teknik untuk mengelolanya secara efektif. Selain itu, 75% siswa melaporkan bahwa mereka kini memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengenali dan mengelola emosi mereka, yang berkontribusi pada pengurangan tingkat stres yang mereka alami. Dalam hal penerapan teknik relaksasi, sekitar 70% siswa mulai mengimplementasikan teknik seperti meditasi dan pernapasan dalam rutinitas harian mereka, yang membantu mereka merasa lebih tenang dan fokus. Terbentuknya kelompok diskusi informal di antara peserta menciptakan jaringan dukungan sosial yang positif, di mana siswa saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan emosional satu sama lain. Selain itu, hampir 90% peserta menyusun rencana tindakan pribadi yang berisi langkah-langkah konkret untuk menjaga kesehatan mental mereka, dengan penekanan pada aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan penerapan teknik relaksasi yang telah dipelajari selama pelatihan. Hasil ini menegaskan pentingnya pelatihan dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam menjaga kesehatan mental mereka.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *Healthy Mind, Body, and Soul* memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental siswa SMA YLPI Pekanbaru. Temuan ini sejalan dengan teori-teori tentang pentingnya keseimbangan antara kesehatan mental, dalam menciptakan individu yang lebih sehat secara keseluruhan (Fitriana, 2018). Menurut teori kesejahteraan holistik, aspek ini memiliki intervensi yang menyentuh dan cenderung menghasilkan dampak yang lebih komprehensif dan tahan lama (Dahlia et al., 2020, Ramdani et al., 2024)

Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kualitas hidup secara signifikan (Vidal et al., 2024). Program seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* telah terbukti memberikan dampak positif jangka panjang, termasuk peningkatan kesejahteraan mental dan pengurangan tingkat kecemasan (Lantheaume et al., 2024). Dengan melibatkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, individu tidak hanya merasakan manfaat sementara, tetapi juga dapat memperoleh ketahanan mental yang berkelanjutan untuk menghadapi stres dan tantangan hidup.

Selain itu, penelitian di berbagai negara juga menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat diterapkan dengan efektif dalam pendidikan. Sebuah studi di sekolah-sekolah di Rio de Janeiro menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* meningkatkan kesejahteraan siswa, mengurangi kecemasan, dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat di sekolah (Teixeira et al., 2024). *Mindfulness* membantu siswa untuk lebih sadar terhadap perasaan mereka,

mengatur emosi, serta meningkatkan konsentrasi, yang berkontribusi pada prestasi akademik dan hubungan interpersonal yang lebih baik.

Aplikasi mindfulness dalam pendidikan juga menunjukkan hasil yang menggembirakan. Di banyak sekolah, program mindfulness telah terbukti berhasil dalam membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental mereka (Sugara et al., 2024). Dengan pendekatan yang berbasis pada pengembangan diri dan kesadaran penuh, siswa dapat belajar untuk lebih mengenali perasaan dan emosi mereka, serta memitigasi dampak negatif dari tekanan sosial dan akademik.

Selanjutnya, perkembangan teknologi juga telah mendukung aplikasi mindfulness dengan cara yang lebih interaktif dan terjangkau. Program berbasis aplikasi dan platform digital, seperti "Be Mindful", memungkinkan individu untuk berlatih mindfulness di mana saja dan kapan saja. Sebuah studi menunjukkan bahwa aplikasi mindfulness berbasis digital efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan pengguna, bahkan di tengah kondisi stres seperti pandemi COVID-19 (Griffiths et al., 2022). Hal ini menunjukkan potensi besar teknologi dalam memperluas jangkauan dan aksesibilitas program mindfulness.

Dalam konteks SMA YLPI Pekanbaru, pelatihan mindfulness yang diintegrasikan dengan pendekatan fisik dan spiritual dapat memberikan manfaat yang signifikan. Sebagai contoh, program ini selanjutnya dapat dipadukan dengan latihan fisik seperti olahraga dan meditasi maupun berdoa untuk memperkuat keseimbangan antara pikiran, tubuh, dan jiwa. Pendekatan holistik semacam ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental, tetapi juga mendukung peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan (Rajasegaram & Muniandy, 2022). Mengingat tekanan akademik yang dialami siswa, pelatihan ini dapat membantu mereka untuk mengelola stres dengan cara yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Pelatihan ini berhasil mencapai tujuannya dengan mengimplementasikan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok yang mendorong keterlibatan aktif siswa. Peningkatan pengetahuan yang signifikan tentang kesehatan mental menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan efektif dan relevan, memungkinkan siswa untuk memahami konsep-konsep dasar serta dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari mereka (Noprailova, 2024). Kesadaran diri yang meningkat, di mana 75% siswa melaporkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali dan mengelola emosi, mencerminkan pentingnya latihan yang dilakukan selama pelatihan dalam membantu siswa menghadapi tantangan emosional. Selain itu, penerapan teknik relaksasi seperti meditasi, yang diadopsi oleh 70% peserta, menunjukkan bahwa mereka tidak hanya menyerap teori tetapi juga berkomitmen untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, yang pada gilirannya dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Terbentuknya kelompok diskusi informal sebagai bentuk dukungan sosial lebih lanjut menekankan pentingnya lingkungan sosial yang positif dalam mendukung kesehatan mental, di mana siswa dapat saling berbagi pengalaman dan memberi dukungan emosional. Akhirnya, dengan hampir 90% peserta menyusun rencana tindakan pribadi yang berfokus pada kesehatan mental, pelatihan ini berhasil memberikan alat dan strategi yang dapat diimplementasikan secara konkret, menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami pentingnya kesehatan mental, tetapi juga siap untuk mengambil langkah aktif dalam menjaga kesejahteraan mereka, yang menegaskan perlunya intervensi semacam ini dalam konteks pendidikan untuk mendukung perkembangan holistik siswa.

Meskipun hasil penelitian ini sangat menjanjikan, ada beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, karena pelatihan ini dilakukan dalam jangka waktu yang relatif singkat (4-6 minggu), dampak jangka panjang dari pelatihan ini terhadap kesehatan mental, siswa belum dapat dipastikan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk melihat apakah perubahan positif yang diamati dalam penelitian ini dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Kedua, sampel penelitian yang diambil hanya dari satu sekolah, sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas masih memerlukan uji coba di berbagai konteks sekolah yang berbeda.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan *Healthy Mind, Body, and Soul* dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan siswa secara holistik. Implementasi pelatihan serupa di sekolah-sekolah lain dianjurkan, dengan penyesuaian pada konteks budaya dan kebutuhan spesifik setiap kelompok siswa.

SIMPULAN

Program pelatihan yang dilaksanakan pada sekolah SMA YLPI Pekanbaru membahas mengenai peningkatan kesadaran akan pengetahuan kesehatan mental serta pengembangan konsep diri yang positif pada diri sendiri. Pelatihan Healthy Mind, Body, dan Soul berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang kesehatan mental secara signifikan. Melalui metode ceramah interaktif, diskusi dan melakukan cek screening kesehatan mental, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan tetapi juga keterampilan praktis dalam mengenali dan mengelola emosi, serta menerapkan teknik relaksasi. Dukungan sosial yang terbentuk antara siswa memperkuat rasa kebersamaan dan saling membantu, sedangkan rencana tindakan yang disusun menunjukkan komitmen siswa untuk menjaga kesehatan mental mereka. Hasil ini menegaskan pentingnya pelatihan semacam ini di lingkungan sekolah sebagai upaya mendukung kesejahteraan holistik siswa dan mempersiapkan mereka menghadapi tantangan kehidupan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada seluruh pihak di sekolah yang telah memberikan dukungan dan fasilitas, serta mengizinkan kami untuk melaksanakan program ini. Terima kasih kami sampaikan kepada rekan-rekan pengabdian yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi dalam merancang dan melaksanakan pelatihan ini. Kami juga berterima kasih kepada para peserta yang telah berpartisipasi aktif, memberikan antusiasme, dan menerapkan ilmu yang didapat selama pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Journal of Information & Knowledge Management*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/JIKM.2018.9.1.1-10>
- Batubara, J. (2016). Adolescent development (Perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12, 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Dahlia, M., Mawarpury, M., & Amna, Z. (2020). *Kesehatan mental*. Syiah Kuala University Press.
- Demina, A., Petit, B., Meille, V., Lebon, F., & Trojak, B. (2023). Interventions combining mindfulness training with non-invasive brain stimulation and their impact on mental health outcomes: Protocol for a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PLOS ONE*, 18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288692>
- Fitriana, R. D. (2018). Keseimbangan emosi dan kesehatan mental manusia dalam perspektif psikologi agama. *Syi'ar*, 18(1), 91–102.
- Griffiths, K. M., Blanchard, M., & Christensen, H. (2022). The effectiveness of an online mindfulness program for reducing anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 151, 104039. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104039>
- Hidayati, H. (2022). Belajar pembelajaran dalam metode ceramah. *Thesis Commons*, 2–3.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3).
- Lantheaume, S., Shankland, R., Buchier, L., Facchin, A., & Kotsou, I. (2024). Mindfulness-based programs sustainably increase mental health: The role of cognitive fusion and mindfulness practice. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2023.100876>
- Nopratilova. (2024). Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental di SMK Kesehatan Bhakti Insani Kota Depok. *Jurnal ANDARA*, 1(1), 19–23.
- Novianty, A. (2018). Literasi kesehatan mental: Pengetahuan dan persepsi publik mengenai gangguan mental. *ANALITIKA*, 9, 68. <https://doi.org/10.31289/analitika.v9i2.1136>
- Rajasegaram, A., & Muniandy, R. (2022). Integration of mind, body, and soul: A conceptual guidance to a healthy lifestyle. *International Journal of Modern Trends in Social Sciences*, 5(22), 49–55. <https://doi.org/10.35631/ijmtss.522005>
- Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Turnip, C. E. L., & Mulyana, A. (2024). Membangun kesejahteraan pikiran untuk kesehatan mental melalui gaya

- hidup sehat dan olahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2928–2936.
<https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1186>
- RI, Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan. (2018). *Profil Kesehatan Penduduk Tahun 2018*. Jakarta.
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., ... & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281-295.
- Sugara, G. S., Rahimsyah, A. P., & Muhajirin, M. (2024). Pelatihan mental sehat untuk pengembangan resiliensi guru. *Kreativasi*, 3(1), 77–88.
<https://doi.org/10.33369/kreativasi.v3i1.34385>
- Teixeira, D. S., Fortes, S., Kestenberg, C. C. F., Alves, K., Campos, M. R., Neto, A., Ortega, F., García-Campayo, J., & Demarzo, M. M. P. (2024). Improving patient-centered mental health promotion in primary care in vulnerable communities through mindfulness training in Rio de Janeiro, Brazil. *Frontiers in Medicine*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1356040>
- Vidal, E. I. de O., Ribeiro, L. F. A., Carvalho-Filho, M. A., & Fukushima, F. B. (2024). Mindfulness training in medical education as a means to improve resilience, empathy, and mental health in the medical profession. *World Journal of Psychiatry*.
<https://doi.org/10.5498/wjp.v14.i4.489>
- Williams, B. J. (2019). Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148.
<https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. Fact sheets.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/>