JOURNAL OF HUMAN AND EDUCATION

E-ISSN: 2776-5857 | P-ISSN: 2776-7876
Website: https://jahe.or.id/index.php/jahe
Vol. 6, No. 6 (2026)

Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Kampanye Edukatif Pada Siswa SMP dan SMA Di Larantuka, Flores Timur

Brigita Elisabet KR Uran[1*], Mudmainna[2], Philipus Kraeng Maran[3]
[1,2,3] *Program Studi Pendidikan Ekonomi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka, Indonesia*
**Email Korespondensi: brigitauranelisabet@gmail.com*

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja yang dipengaruhi oleh tekanan akademik, perubahan emosional, tuntutan sosial, dan hubungan pertemanan. Rendahnya kesadaran serta stigma terhadap permasalahan kesehatan mental dapat menghambat remaja dalam mencari bantuan yang tepat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, membekali peserta dengan keterampilan mendengarkan secara aktif dan empatik, serta mendorong komunikasi yang lebih terbuka antara siswa dan guru Bimbingan dan Konseling (BK). Kegiatan dilaksanakan pada 8 Oktober 2026 di Aula Paroki Sta. Maria Pembantu Abadi Weri, Kecamatan Larantuka, Kabupaten Flores Timur, dengan melibatkan 100 peserta yang terdiri atas siswa SMP, SMA, dan guru BK dari berbagai sekolah di wilayah Larantuka. Metode pelaksanaan meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi melalui penyampaian materi edukatif, permainan interaktif, diskusi, tanya jawab, serta berbagi pengalaman. Materi yang disampaikan mencakup pengelolaan stres dan tekanan serta keterampilan menjadi pendengar yang baik bagi teman sebaya. Hasil pelaksanaan menunjukkan antusiasme peserta melalui partisipasi aktif dalam diskusi, penyampaian pertanyaan, dan berbagi pengalaman. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan mental, mengembangkan empati dan kepedulian terhadap teman sebaya, serta memperkuat peran guru BK dalam memberikan pendampingan di sekolah. Kampanye ini menjadi salah satu upaya promotif untuk menciptakan lingkungan sosial yang aman, inklusif, dan mendukung kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Teman Sebaya, Empati, Pengabdian Kepada Masyarakat

ABSTRACT

Mental health is an important aspect of adolescent development and is influenced by academic pressure, emotional changes, social expectations, and peer relationships. Low awareness and stigma surrounding mental health issues may prevent adolescents from seeking appropriate support. This Community Service Program aimed to improve adolescents' understanding and awareness of the importance of maintaining mental health, equip participants with active listening and empathetic communication skills, and encourage more open communication between students and school guidance and counseling teachers. The program was conducted on October 8, 2026, at the Parish Hall of St. Mary, Eternal Help, Weri, Larantuka District, East Flores Regency, involving 100

participants consisting of junior and senior high school students and guidance and counseling teachers from various schools in Larantuka. The implementation method consisted of three stages: planning, implementation, and evaluation. Activities included educational presentations, interactive games, discussions, question-and-answer sessions, and experience sharing. The topics covered stress management, coping with pressure, and developing peer listening skills. The results indicated strong participant engagement through active discussions, questions, and experience sharing. The program is expected to enhance adolescents' awareness of mental health, foster empathy and concern for peers, and strengthen the role of guidance and counseling teachers in providing support at school. This campaign represents a promotive effort to create a safe, inclusive, and supportive social environment for adolescent mental health.
Keywords: *Mental Health, Adolescents, Peer Support, Empathy, Community Service*

PENDAHULUAN

Remaja sebagai individu yang sedang mengalami transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, menghadapi berbagai tantangan unik yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Perubahan hormonal, tekanan akademik, tuntutan sosial, dan pencarian jati diri merupakan beberapa faktor yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental pada remaja. Ketika permasalahan kesehatan mental remaja terlambat untuk dibenahi, maka dapat berakibat fatal. Contoh-contoh kasus yang sering kita lihat di media-media sosial seperti berita maraknya kasus-kasus kenakalan remaja seperti tawuran, bullying, pesta narkoba, miras, free sex bahkan sampai dengan kasus bunuh diri seakan-akan sudah menjadi berita keseharian yang berkelanjutan. Tidak hanya dikota-kota besar, di daerah terpencil pun kasus-kasus seperti ini sudah marak. Generasi muda penerus bangsa saat ini sudah mengalami krisis kesehatan mental.

Data Kementerian Kesehatan pada awal 2026 menunjukkan sekitar 5% anak dan remaja Indonesia mengalami gejala gangguan jiwa, terutama depresi dan kecemasan. Temuan ini diperkuat hasil Program Cek Kesehatan Gratis (CKG) Maret 2026 yang menyatakan satu dari sepuluh anak Indonesia menghadapi indikasi masalah kesehatan jiwa. Dari sekitar 7 juta anak yang diskrining, 363.326 anak (4,8%) menunjukkan gejala depresi dan 338.316 anak (4,4%) mengalami gejala kecemasan. Namun, dari jumlah tersebut, hanya 2,6% anak dan remaja yang mendapatkan penanganan profesional.

Masa remaja adalah masa yang penting dalam pembentukan generasi akan datang yang sehat, tangguh, dan produktif. Untuk mewujudkannya, menjaga kesehatan fisik saja tidak cukup. Kesehatan mental remaja juga memainkan peranan penting dalam menentukan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka. Disisi lain di masa ini remaja menghadapi tantangan krusial dalam pembentukan identitas, karakter, serta kesejahteraan emosional. Transisi ini kerap diwarnai oleh tekanan akademik, dinamika pertemanan (peer pressure), ekspektasi sosial, hingga perubahan biologis yang rentan memicu permasalahan kesehatan mental.

Kondisi kesehatan mental remaja di Indonesia saat ini berada pada tingkatan yang memerlukan perhatian serius yang terindikasi dengan beberapa kondisi sebagai berikut 1) Prevalensi Masalah Kesehatan Mental: Berdasarkan data Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), sekitar 1 dari 3 remaja Indonesia (34,9%) memiliki masalah kesehatan mental, dan 1 dari 20 remaja (5.5%) terdiagnosis memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Gangguan cemas merupakan gangguan mental yang paling banyak dialami oleh remaja. 2) Tantangan Pencarian Bantuan (Help-

seeking Barrier): Dari tingginya angka tersebut, sebagian besar remaja enggan atau takut mencari bantuan profesional maupun bercerita kepada orang dewasa karena kuatnya stigma negatif, rasa malu, serta kekhawatiran akan dihakimi. 3) Peran Teman Sebaya & Sekolah: Penelitian menunjukkan bahwa ketika mengalami krisis emosional, remaja cenderung pertama kali mencari tempat bercerita kepada teman sebaya (peers). Sayangnya, tidak semua remaja memiliki keterampilan mendengarkan yang aman dan empatik, yang tak jarang justru berujung pada pemberian respon yang kurang tepat (toxic positivity atau meremehkan perasaan). Sebanyak 38,2% pengasuh utama melaporkan penyedia layanan yang paling banyak diakses oleh remaja adalah guru dan petugas sekolah lainnya.

Kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental bagi remaja ini, seharusnya tidak hanya menjadi tanggung jawab orang tua dan keluarga semata, tapi juga masyarakat dan pemerintah. Dibutuhkan peran aktif semua pihak dan berbagai institusi untuk mendukung kesejahteraan dan kesehatan mental remaja. Memang tidak mudah untuk menangani permasalahanpermasalahan kesehatan mental pada remaja. Perlu dukungandukungan dari berbagai pihak terkait baik dari keluarga, sekolah, masyarakat, maupun pemerintah setempat. Jika kerjasama sudah terjalin dengan baik maka setidaknya bisa mengurangi bahkan mencegah gangguan-gangguan kesehatan mental pada remaja dan diharapkan remaja-remaja ini akan tumbuh menjadi pribadi yang tangguh untuk masa depan yang lebih cemerlang.

Oleh karena itu, dalam rangka momentum Reuni Akbar Alumni SMPK Sanctissima Trinitas Hokeng sekaligus memperingati Hari Kesehatan Mental Sedunia pada tanggal 10 Oktober 2026 maka akan diadakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul kegiatan "Kampanye Kesehatan Mental Remaja : Rangkul Temanmu, Kuatkan Mentalmu". Kegiatan ini diinisiasi sebagai bentuk kontribusi nyata para alumni dan pihak sekolah dalam mendukung tumbuh kembang remaja Indonesia yang sehat, tangguh dan produktif. Melalui pendekatan yang inklusif, relevan, dan edukatif, kegiatan ini bertujuan menciptakan ruang aman (safe space), membangun kapasitas remaja sebagai pendengar yang baik bagi sesamanya, serta memperkuat sinergi antara siswa dan Guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah. Adapun yang menjadi kelompok sasaran dari kegiatan ini adalah siswa SMP dan SMA yang diutus dari sekokah-sekolah di dalam kota Larantuka dan juga Guru Bimbingan Konseling dari sekolah-sekolah yang diundang.

Berdasarkan analisis situasi di lapangan, dapat dirumuskan rumusan pemasalahan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah sebagai berikut 1) Bagaimana upaya meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai pentingnya merawat kesehatan mental sejak dini? 2) Bagaimana cara membekali remaja dengan keterampilan dasar sebagai pendengar yang empatik (active listener) agar mampu saling mendukung antar sesama teman sebaya? 3) Bagaimana langkah membangun jembatan komunikasi dan kolaborasi yang lebih terbuka antara siswa dan Guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah?

Selanjutnya Kegiatan Kampanye Kesehatan Mental Remaja ini bertujuan untuk 1) Meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai pentingnya merawat kesehatan mental sejak dini. 2) Membekali remaja dengan keterampilan dasar menjadi pendengar yang empati (active listener) serta mampu saling mendukung antar sesama teman sebaya. 3) Membangun jembatan komunikasi dan kolaborasi yang lebih terbuka antara siswa dan Guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah.

Sasaran Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah 1) Terjadinya peningkatan pemahaman para peserta remaja/siswa mengenai konsep dasar kesehatan mental, jenis-jenis gangguan mental yang umum terjadi, serta pentingnya perawatan mental sejak dini. 2) Terbekalinya peserta dengan teknik mendengarkan secara aktif (active listening) dan sikap empatik dalam merespons permasalahan sesama teman sebaya (peer support). 3) Terciptanya pola komunikasi yang lebih terbuka, inklusif, dan bebas stigma antara siswa dan Guru Bimbingan Konseling (BK) di lingkungan sekolah.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dirancang dalam tiga tahap utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, tim pelaksana PkM terlebih dahulu membentuk struktur kepanitiaan yang melibatkan para alumni SMPK Sanctissima Trinitas Hokeng. Selanjutnya, tim menyusun proposal kegiatan yang diajukan kepada pihak Dinas Pendidikan Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Flores Timur, Cabang Dinas Pendidikan Kepemudaan dan Olahraga Propinsi Nusa Tenggara Timur di Kabupaten Flores Timur dan para kepala sekolah SMP dan SMA yang menjadi sasaran kegiatan. Pada tahap ini pula dilakukan pendekatan kepada Pastor Paroki Sta. Maria Pembantu Abadi Weri sebagai pemilik gedung yang akan menjadi lokasi pelaksanaan kegiatan. Pendekatan secara langsung dan melalui surat menyurat juga dilakukan kepada para pemateri yaitu Ibu Andriyani E. Lay, M.A., Psikolog dan RD. Ben Belawa Wara. Tim juga menyusun jadwal pelaksanaan kegiatan, menyiapkan peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan selama kegiatan berlangsung. Tahap perencanaan dipersiapkan dengan baik karena merupakan bagian penting yang menentukan kelancaran dan keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pendataan peserta. Peserta yang hadir sebanyak 100 orang yang terdiri dari para siswa dan para guru mata pelajaran Bimbingan dan Konseling dari sekolah-sekolah yang diundang yaitu sebanyak 7 SMP dan SMA dalam kota Larantuka. Kegiatan ini dibuka secara resmi oleh Kepala Dinas Pendidikan Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Flores Timur. Turut hadir dalam kegiatan ini adalah Kepala Dinas Pengendalian Penduduk, Keluarga Berencana, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. Setelah acara pembukaan dilakukan sesi foto bersama sebagai dokumentasi kegiatan. Selanjutnya para Pemateri diberikan kesempatan untuk memulai kegiatan inti. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah 1) promosi dan kesadaran yaitu untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai pentingnya merawat kesehatan mental sejak dini. 2) Keterampilan Support System : Membekali remaja dengan keterampilan dasar menjadi pendengar yang empati (active listener) serta mampu saling mendukung antar sesama teman sebaya. 3) Sinergi Pendampingan : Membangun jembatan komunikasi dan kolaborasi yang lebih terbuka antara siswa dan Guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua sesi yaitu sesi pertama dengan materi Stres atau Tekanan itu Wajar, Cara Menghadapi itu yang Penting dibawakan oleh RD. Ben Belawa Wara dan Materi sesi kedua adalah Menjadi Teman Dengar yang Asik dibawakan oleh Ibu Andriyani E. Lay, M.A., Psikolog. Penyampaian materi dibawakan dengan konsep diskusi interaktif dengan memberikan kesempatan bertanya dan menyampaikan pengalaman pribadi berkaitan dengan kondisi kesehatan mental siswa maupun penanganannya di sekolah masing-masing. Panitia juga memberikan kesempatan kepada para peserta untuk untuk berpatisipasi dalam memeriahkan kegiatan melalui penampilan seni

seperti beryanyi dan pembacaan puisi, sehingga suasana kegiatan menjadi lebih hidup, interaktif dan menyenangkan.

Tahap terakhir merupakan tahap evaluasi untuk mengetahui keberhasilan kegiatan, tingkat pemahaman peserta, dampak kegiatan serta hal-hal yang perlu diperbaiki pada kegiatan selanjutnya. Tahap evaluasi dilaksanakan dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pengalaman, kesan, pesan dan pembelajaran yang diperoleh. Selain itu pemateri juga memberikan kesempatan untuk tanya jawab dan diskusi untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami materi yang telah disampaikan. Bagian evaluasi ini penting karena kampanye kesehatan mental tidak hanya bertujuan memberikan informasi, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku remaja. Dengan evaluasi ini dapat mengukur peningkatan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengetahui perubahan pemahaman peserta terhadap stigma kesehatan mental, menilai keberanian peserta untuk mencari bantuan ketika mengalami permasalahan psikologis, menilai keberanian peserta untuk mencari bantuan ketika mengalami permasalahan psikologis dan melakukan tindak lanjut melalui media sosial atau kegiatan edukasi lanjutan.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Kampanye Kesehatan Mental Remaja yang terstruktur melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi bermanfaat untuk memastikan kegiatan berjalan secara sistematis dan tepat sasaran, meningkatkan pemahaman serta kesadaran remaja mengenai pentingnya kesehatan mental, dan mengukur keberhasilan kegiatan sebagai dasar perbaikan serta pengembangan program edukasi selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Kampanye Kesehatan Mental Remaja dengan tema Rangkul Temanmu, Kuatkan Mentalmu ini dilaksanakan di Aula Paroki Sta Maria Pembantu Abadi Weri, Kecamatan Larantuka, Kabupaten Flores Timur pada tanggal 8 Oktober 2026. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa SMP dan SMA serta para Guru Mata Pelajaran Bimbingan dan Konseling. Para siswa menjadi sasaran kegiatan karena sebagai remaja mereka adalah individu yang sedang mengalami transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, menghadapi berbagai tantangan unik yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Perubahan hormonal, tekanan akademik, tuntutan sosial, dan pencarian jati diri merupakan beberapa faktor yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental pada remaja (Herdiani, 2025). Selain itu para guru juga menjadi sasaran kegiatan kampanye Kesehatan mental ini karena para guru merupakan gadra terdepan yang mempunyai peran penting dalam menjaga Kesehatan mental siswa di sekolah. Pada tingkat SMP terdapat 6 sekolah yang diundang, sekolah-sekolah yang hadir adalah SMPS Katolik Santo Yusuf, SMPS Katolik Santo Gabriel, SMP Negeri I Larantuka, SMPS Katolik Mater Inviolata, SMP PGRI Larantuka dan SMPS Katolik Ratu Damai. Selanjutnya untuk tingkat SMA, terdapat 7 sekolah yang hadir antara lain adalah SMK Negeri I Larantuka, SMAS Katolik Santo Darius, SMA Katolik Santo Fransiskus Asisi, SMA Negeri I Larantuka, SMA PGRI Larantuka, SMK Henricus Leven dan SMK Lamaholot Larantuka.

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai pentingnya merawat kesehatan mental sejak dini, membekali remaja dengan keterampilan dasar menjadi pendengar yang empati (*active listener*) serta mampu saling mendukung antar sesama teman sebaya serta membangun jembatan komunikasi dan kolaborasi yang lebih terbuka antara siswa

dan Guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah. Berdasarkan data Unicef (2021) tentang Profil Remaja Indonesia diperoleh gambaran bahwa 57% remaja merasa takut atau malu untuk memberi tahu orang lain tentang kondisi Kesehatan mentalnya, dan sebanyak 22% remaja lainnya berpendapat bahwa mendapatkan terapi dan pengobatan psikologis atau psikiatri akan menimbulkan dampak negative terhadap rasa percaya diri dan masa depan seseorang. Oleh karena itu kegiatan ini diharapkan dapat memberi pemahaman yang baik kepada peserta tentang pentingnya Kesehatan mental bagi remaja.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui penyampaian materi edukasi, sosialisasi, diskusi interaktif serta kampanye mengenai pentingnya Kesehatan mental. Pemateri pertama adalah RD Ben Belawa Wara, seorang Imam Diosesan Keuskupan Larantuka yang aktif dalam penanganan masalah-masalah yang berkaitan dengan keluarga. Materi yang dibawakan yaitu Stres atau Tekanan itu Wajar, Menghadapi itu yang Penting. Pada sesi ini peserta diajak untuk menerima diri apa adanya, kuat menghadapi tekanan atau stress dan berdamai dengan keadaan yang terjadi.. Dengan ketenangan menghadapi masalah, seseorang akan memperoleh kekuatan mental untuk menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapinya. Selain itu peserta dibekali dengan materi tentang strategi pengelolaan emosi dan stress serta pentingnya mencari bantuan ketika menghadapi permasalahan psikologis. Sebagai bagian pembuka, RD Ben mengajak peserta menyanyikan lagu bersama untuk membuat suasana kegiatan lebih rileks bagi para peserta. Pada sesi ini para siswa dan guru sangat antusias dan menyampaikan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan materi dan juga membagikan pengalaman mereka di sekolah.

Sesi kedua dibawakan oleh Ibu Andriyani E. Lay, M.A., Psikolog, seorang Dosen dan Praktisi Pendidikan yang memiliki keahlian dalam bidang Psikologi Klinis. Materi yang diberikan pada sesi kedua ini adalah Menjadi Teman Dengar yang Asyik. Materi diawali dengan permainan edukatif yang melibatkan semua peserta. Permainan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman awal kepada peserta terntang pentingnya menjadi seorang teman yang bersedia mendengarkan curahan hati ketika seseorang teman menyampaikan persoalan yang dihadapi. Sesuai tema utama yang diusung dalam kegiatan ini yaitu Rangkul Temanmu, Kuatkan Mentalmu, peserta diajak untuk memiliki mental yang kuat melalui pertemanan yang positif sehingga selain menjadi pendengar yang baik, seseorang juga harus menguatkan mental pribadinya. Peserta juga dibekali dengan pemahaman tentang faktor – faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, bentuk permasalahan kesehatan mental yang sering dialami remaja, cara mengenali tanda-tanda gangguan Kesehatan mental, dan bagaimana cara penanganan Kesehatan mental sesuai faktor yang mempengaruhinya. Berikut ini adalah beberapa dokumentasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Kampanye Kesehatan Mental Remaja :



Gambar 1. Kegiatan Pembukaan oleh Kepala Dinas Pendidikan Kepemudaan dan Olahraga Kab. Flores Timur



Gambar 2. Penyampaian Materi



Gambar 3. Peserta Kegiatan



Gambar 4. Peserta Siswa dan Guru Menyampaikan Pertanyaan



Gambar 5. Peserta Berpartisipasi dalam Persembahan Puisi dan Lagu untuk memeriahkan Kegiatan



Gambar 6. Sesi Foto pada Acara Penutupan Kegiatan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan kampanye Kesehatan mental ini beberapa hasil yang diharapkan dapat diperoleh peserta yaitu meningkatnya pengetahuan dan pemahaman remaja tentang Kesehatan mental, meningkatnya kesadaran dalam mengenali permasalahan Kesehatan mental, meningkatnya pemahaman mengenai pentingnya pengelolaan emosi, meningkatnya kepedulian terhadap Kesehatan mental orang lain, dan meningkatnya pemahaman tentang pentingnya mencari bantuan.

SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema "Kampanye Kesehatan Mental Remaja: Rangkul Temanmu, Kuatkan Mentalmu" yang dilaksanakan pada tanggal 8 Oktober 2026 di Aula Paroki Sta. Maria Pembantu Abadi Weri, Kecamatan Larantuka, Kabupaten Flores Timur, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini merupakan salah satu upaya edukatif dan promotif dalam meningkatkan kesadaran serta pemahaman remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini.

Kegiatan yang melibatkan siswa SMP, SMA, dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) dari berbagai sekolah di wilayah Larantuka ini memberikan pemahaman mengenai berbagai tantangan kesehatan mental yang dihadapi remaja, seperti tekanan akademik, stres, perubahan emosional, tuntutan sosial, dan permasalahan dalam hubungan pertemanan. Melalui penyampaian materi, sosialisasi, permainan edukatif, dan diskusi interaktif, peserta memperoleh wawasan mengenai pentingnya menerima diri sendiri, mengelola emosi dan stres, serta mengembangkan kemampuan menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, materi tentang "Menjadi Teman Dengar yang Asyik" memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya membangun hubungan pertemanan yang positif melalui kemampuan mendengarkan secara aktif (active listening), menunjukkan empati, tidak menghakimi, dan memberikan dukungan kepada teman sebaya yang sedang menghadapi permasalahan. Hal ini sejalan dengan tema kegiatan yang menekankan bahwa kepedulian dan dukungan antarteman merupakan salah satu bentuk kontribusi dalam menciptakan lingkungan sosial yang mendukung kesehatan mental remaja.

Kegiatan ini juga menegaskan pentingnya peran guru BK sebagai pihak yang memiliki posisi strategis dalam mendampingi perkembangan psikologis siswa di lingkungan sekolah. Melalui keterlibatan guru BK, diharapkan terbangun komunikasi dan kolaborasi yang lebih terbuka antara siswa dan guru, sehingga siswa merasa aman dan nyaman untuk menyampaikan permasalahan yang dihadapi serta memperoleh pendampingan yang tepat.

Antusiasme peserta yang terlihat melalui keterlibatan dalam permainan edukatif, diskusi, pertanyaan, dan penyampaian pengalaman selama kegiatan menunjukkan adanya ketertarikan serta kebutuhan akan edukasi kesehatan mental di kalangan remaja. Dengan demikian, kegiatan kampanye ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran, kepedulian, dan budaya saling mendukung terhadap kesehatan mental remaja, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Dinas Pendidikan Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Flores Timur, Dinas Pengendalian Penduduk, Keluarga Berencana, Pemberdayaan

Perempuan dan Perlindungan Anak, Cabang Dinas Pendidikan Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Nusa Tenggara Timur di Kabupaten Flores Timur, serta Pastor Paroki Sta. Maria Pembantu Abadi Weri yang telah mendukung dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para pemateri, RD. Ben Belawa Wara dan Ibu Andriyani E. Lay, M.A., Psikolog, para kepala sekolah, guru Bimbingan dan Konseling (BK), siswa peserta kegiatan, serta seluruh alumni SMPK Sanctissima Trinitas Hokeng dan panitia yang telah berkontribusi dalam menyukseskan kegiatan Kampanye Kesehatan Mental Remaja dengan tema "Rangkul Temanmu, Kuatkan Mentalmu". Apresiasi juga diberikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi peningkatan kesadaran serta kepedulian terhadap kesehatan mental remaja di Kabupaten Flores Timur.

DAFTAR PUSTAKA

Choirunissa, R., Nugraheni, S. A., Purnami, C. T., & Wahyuningsih, N. E. (2024). Kesehatan mental remaja putri. Penerbit Universitas Diponegoro.

Daulay, W. (2024). Kesehatan mental remaja. USU Press.

Herdiani, R. (2025). Konsep dasar, signifikansi dan urgensi kesehatan mental remaja. Dalam T. Marliana (Ed.), Kesehatan mental remaja. Eureka Media Aksara.

Herdiani, R. T., Sugarni, M., Shoufiah, R., Islamarida, R., Romina, F., dkk. (2025). Kesehatan mental remaja. Eureka Media Aksara.

Latipun. (2025). Membangun kesehatan mental. UMM Press.

Saefurrohim, M. Z. (2025). Kesehatan mental remaja: Mengapa dan bagaimana mencari bantuan. Eureka Media Aksara.

Shoufiah, R. (2025). Keistimewaan remaja dan tantangan kesehatan mental remaja. Dalam T. Marliana (Ed.), Kesehatan mental remaja. Eureka Media Aksara.

Teme, M. R. (2024). Kesehatan mental Indonesia dari timur. Deepublish Digital.

UNICEF. (2025). Profil kesehatan remaja Indonesia 2024.

Yusuf, S. (2021). Kesehatan mental: Perspektif psikologis dan agama. PT Remaja Rosdakarya.

Z. Ardiyan, L. (2025). Kesehatan mental remaja Alpha. UMSU Press.

American Psychological Association. (2023). Stress in America: A nation recovering from collective trauma. American Psychological Association.

World Health Organization. (2024). Adolescent mental health. World Health Organization.

World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization.

UNICEF. (2021). The State of the World's Children 2021: On my mind Promoting, protecting and caring for children's mental health. UNICEF.