

## Penyuluhan Kesehatan Jiwa Pada Remaja Di SMK Bintang Nusantara Lampung Selatan Dengan Tema “Tubuh Yang Sehat Terdapat Jiwa Yang Kuat ”

Nurhayati<sup>1</sup>, Feni Elda Fitri<sup>2</sup>, Huriyah Tsabitah<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Akademi Keperawatan Baitul Hikmah Bandar Lampung, <sup>3</sup>Program Studi Farmasi Universitas Aisyah Pringsewu

e-mail: nh7628544@gmail.com, feniieldafitri@gmail.com

### Abstract

Mental health is a state in which a person is able to realize his own abilities, can cope with normal life pressures, can work productively and is able to contribute to his environment. Mental health problems are defined as a person's inability to adjust to environmental demands and conditions that result in certain disabilities. Many mental health problems experienced by adolescents are friendship problems that can cause stress. The purpose of this health counseling is to increase students' knowledge in understanding mental health in adolescents, especially stress, knowing the level of stress experienced by students of SMK Bintang Nusantara. The participants who attended were 75 people. Distribution of questionnaires as many as 38 questionnaires and considered to be representative, the questionnaire used is the Perceived Stress Scale (PSS) Questionnaire. The place used is in accordance with the plan that has been made by using equipment during counseling such as power points and leaflets. The results of the activity obtained increased knowledge about mental health in adolescents, indicated by adolescents who can answer all questions about mental health in adolescents, the results of the stress level questionnaire obtained the results of mild stress 7 students, moderate stress 21 students, severe stress 9 students.

Keywords: Counseling, Mental Health, Adolescents

### Abstrak

Kesehatan jiwa adalah keadaan dimana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberi kontribusi terhadap lingkungannya. Masalah kesehatan jiwa diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan yang mengakibatkan ketidakmampuan tertentu. Masalah kesehatan jiwa yang banyak dialami remaja adalah masalah pertemanan yang dapat menyebabkan stres. Tujuan dari penyuluhan kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa dalam memahami kesehatan jiwa pada remaja khususnya stres, mengetahui tingkat stres yang dialami siswa-siswi SMK Bintang Nusantara. Peserta yang hadir sebanyak 75 orang. Penyebaran kuesioner sebanyak 38 kuesioner dan dianggap sudah mewakili, kuesioner yang digunakan adalah Kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)*. Tempat yang digunakan sudah sesuai dengan rencana yang telah dibuat dengan menggunakan perlengkapan selama penyuluhan seperti power point dan leaflet. Hasil kegiatan didapatkan peningkatan pengetahuan tentang kesehatan jiwa pada remaja, di tunjukan oleh para remaja yang dapat menjawab semua pertanyaan tentang kesehatan jiwa pada remaja, hasil kuesioner tingkat stres di dapatkan hasil Stres Ringan 7 siswa, Stres Sedang 21 siswa, Stres Berat 9 siswa.

**Kata Kunci :** Penyuluhan, Kesehatan jiwa, Remaja

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang, dengan jiwa yang sehat maka seseorang dapat melakukan aktifitas sebagai makhluk hidup. Kondisi jiwa yang sehat akan membantu perkembangan seseorang kearah yang lebih baik dimasa mendatang (Saputra, 2019). Kesehatan jiwa adalah keadaan dimana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberi kontribusi terhadap lingkungannya (Priyadi, 2022). Sedangkan masalah kesehatan jiwa diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan yang mengakibatkan ketidakmampuan tertentu (Fakhriyani, 2019).

Survei Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa 11,6% penduduk Indonesia dengan usia diatas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dan emosional, sekitar 19 juta anak mengalami kesehatan mental dan sosial (Riskesdas, 2007). Data survei yang dilakukan oleh *World Health Organization* WHO (2011) menunjukkan bahwa 20% remaja mengalami masalah kesehatan jiwa kususnya kecemasan dan depresi. Masalah kesehatan jiwa yang banyak dialami remaja adalah masalah pertemanan (Daniswara, 2021). Menurut (Rohman & Mugiarto, 2016) masalah pertemanan adalah ketidak mampuan remaja dalam menjalin relasi pertemanan yang baik dengan teman sebayanya. Penelitian yang dilakukan oleh Hightower yang dikutip dalam buku Desmita (2013) menemukan bahwa hubungan yang harmonis dengan teman sebaya selama masa remaja, berhubungan dengan kesehatan jiwa yang positif pada masa dewasa.

Kegagalan remaja dalam bersosialisasi dengan teman sebayanya akan menyebabkan remaja menjadi pemalu, menyendiri, kurang percaya diri atau justru berperilaku sombong, keras kepala, serta salah tingkah bila berada dalam situasi sosial (Poerwanti & Widodo, 2002). Menurut Banitez dan Justici (2006) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya yang bermasalah di sekolah akan memberikan dampak yang negatif bagi sekolah seperti kekerasan, perilaku membolos, kurangnya sikap menghormati teman dan guru. Masalah pertemanan (*peer problem*) dapat memunculkan kekerasan fisik dan dapat menjadi sumber stres atau tekanan bagi remaja. Ketika menghadapi tekanan maka seseorang berusaha untuk mengatasi masalahnya secara kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki atau yang disebut dengan *strategi coping* (Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis, 1986). Menurut Prasetyo (2016) yang mengacu pada teori Folkman dan Lazarus menjelaskan bahwa strategi *coping* terdiri dari *problem focus coping* yaitu dengan menghadapi langsung sumber penyebab timbulnya persoalan dan *emotion focus coping* yaitu usaha untuk mengatasi tekanan-tekanan emosi atau stres yang ditimbulkan oleh persoalan yang dihadapi.

## 2. METODE KEGIATAN

### Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah Rencana kegiatan yaitu pembuatan pre planing, persiapan leaflet dan power point materi untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan pembuatan kuesioner serta persiapan alat-alat penyuluhan. Metode yang digunakan dalam melakukan kegiatan ini yaitu Edukasi pemahaman tentang kesehatan jiwa pada remaja, pemeriksaan tekanan darah pada guru dan siswa-siswi SMK Bintang Nusantara, dan pengisian kuesioner tentang kesehatan jiwa yaitu tentang kuesioner stres.

### Tahap Pelaksanaan

Acara pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan pada hari Rabu 23 November 2022 pukul 08.30 wib dan berakhir pukul 12.00 WIB. Kegiatan berjalan lancar sesuai rencana dan kontrak yang telah disepakati diawal pembukaan. Kegiatan ini dihadiri oleh Perwakilan staf dewan guru Smk Bintang Nusantara oleh ibu Aisyah, S.pd, Dosen Pembimbing Pelaksanaan penyuluhan kesehatan Ibu Nurhayati S.kep.,M.kes dan Bapak Syukri S.Kep,Ns., Siswa – siswi kelas 10 dan 11 yang berjumlah 105 Orang tetapi hanya dihadiri oleh 73 siswa/i dikarenakan ada siswa yang tidak hadir. Siswa aktif dalam kegiatan penyuluhan, penuh perhatian, dan siswa mampu menjawab pertanyaan yang di berikan oleh penyaji. Seluruh siswa mengikuti kegiatan sampai akhir, tidak ada siswa yang meninggalkan ruangan di pertengahan acara. Kegiatan dilaksanakan oleh mahasiswa Akper Baitul Hikmah dan berperan sesuai dengan tugasnya masing-masing. Susunan Acara pelaksanaan penyuluhan dimulai pada pukul 08.30 wib. Pemandu acara penyuluhan kesehatan ini adalah Saudari Yunisa Wulandari. Adapun susunan acara dalam kegiatan penyuluhan tersebut adalah Pembukaan dengan membaca lafaz basmalah, Kemudian dilanjutkan dengan sambutan sambutan Sambutan yang pertama yaitu dari Sambutan kedua yaitu dari dosen pembimbing yaitu Ibu Nurhayati S.kep.,M.kes, Setelah sambutan dilanjutkan dengan penyajian materi yang disampaikan oleh saudari Like Tresna Prasetya. Audiens tampak memperhatikan materi yang disampaikan dan audiens terlihat aktif dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh penyaji. Selanjutnya dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, sesi tanya jawab ini dibagi menjadi 2 termin. Termin pertama audiens mengajukan pertanyaan kepada penyaji materi, terdapat 3 penanya yaitu Mega, Ahmad, dan Dineka, pertanyaan dijawab oleh Penyaji. Termin ke 2 ,penyaji memberikan 2 pertanyaan kepada audiens, dan 2 pertanyaan tersebut dijawab oleh Rohim dan Bayu Setelah penyajian materi dan sesi tanya jawab ,dilanjutkan dengan pembacaan Do'a yang dibacakan oleh Yusron Habib. Acara selanjutnya yaitu membagikan kuesioner untuk siswa/i Smk Bintang Nusantara dan selanjutnya melakukan tensi darah gratis kepada siswa/i dan staf guru Smk Bintang Nusantara, Acara yang terakhir penutup. Acara ditutup dengan membaca lafaz hamdalah

## Evaluasi

Evaluasi kegiatan dinilai dari dukungan pihak SMK Bintang Nusantara, ketepatan waktu pelaksanaan, sarana yang dipergunakan, jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan dan partisipasi dari peserta dan komunikasi dengan pihak SMK Bintang Nusantara, pihak SMK Bintang Nusantara telah membantu merencanakan serta memberi masukan dan suport selama persiapan hingga hari pelaksanaan penyuluhan. Pihak SMK Bintang Nusantara juga telah membantu menyediakan waktu untuk melakukan penyuluhan, tempat penyuluhan yaitu di ruang Aula, dan juga menyediakan media penyuluhan berupa microphone wireless, speaker, LCD, dan proyektor. Penyuluhan berdurasi 3,5 jam, dimulai pada pukul 08.30 WIB dan berakhir pada pukul 12.00 WIB. Sarana yang dipergunakan dalam penyuluhan yaitu LCD proyektor, serta laptop, video, dan slide presentasi yang telah disiapkan sebelumnya oleh tim penyuluh dapat berfungsi dengan baik sehingga mendukung kelancaran jalannya penyuluhan, dan soal untuk diskusi yang telah dipersiapkan sebelumnya oleh penyuluh dapat dimanfaatkan dengan maksimal sehingga dapat membantu meningkatkan pemahaman bagi peserta mengenai materi yang dibahas.

Dari segi peserta, jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan tidak mencapai target awal yaitu 105 orang kelas X dan XII dimana peserta yang datang berjumlah 73 orang yang terdiri dari kelas X dan XII. Hal ini dikarenakan ada beberapa siswa yang tidak hadir dikarenakan sakit. Perhatian dan respon peserta penyuluhan secara umum baik dan dapat dilihat dari keantusiasan peserta saat penyajian materi dan saat penyuluh meminta respon peserta dengan memberi pertanyaan di sela-sela pemberian materi. Siswa-siswi berani bertanya dan juga antusias dalam memberikan timbal balik terhadap jawaban yang diberikan oleh penyuluh. Dari segi proses penyuluhan yang meliputi pemberian materi dan sesi diskusi, pemberian materi dan diskusi berlangsung dengan baik terlihat dari adanya komunikasi antara peserta dengan penyuluh dimana peserta berani untuk menjawab pertanyaan dari penyaji. Feedback dan pesan-kesan yang diberikan diakhir penyuluhan juga baik dan mendukung adanya penyuluhan yang dilakukan. Keberhasilan penyuluhan dinilai dengan adanya peningkatan pengetahuan siswa-siswi tentang kesehatan jiwa bagi remaja dinilai berdasarkan ketepatan dalam menjawab quisioner dengan beberapa pilihan jawaban secara lisan setelah dilakukan penyuluhan dibanding sebelum dilakukan penyuluhan.

Terdapat peserta yang bertanya dengan pertanyaan yang bervariasi dan diajukan secara serius saat sesi tanya jawab. Peserta juga dapat merangkum materi dengan baik dan menyampaikannya kembali di depan kelas secara jelas. Hal ini dapat menunjukkan antusiasme peserta penyuluhan terhadap materi yang diberikan. Pihak Smk Bintang Nusantara menerima penyuluhan dengan sangat baik dan diharapkan untuk ada penyuluhan kembali di kemudian hari dengan materi yang berbeda.

Siswa-siswi SMK Bintang Nusantara sangat berantusias untuk mengikuti penyuluhan kesehatan jiwa Bagi Remaja. Dari data yang telah di observasi, yang berjumlah 40 orang siswa dapat menjawab pertanyaan dari pengertian Kesehatan Jiwa, dan siswa yang berjumlah 33 orang dapat mengevaluasi kembali materi dari penyaji tentang Kesehatan Jiwa.

Setelah di lakukan penyuluhan kesehatan pengetahuan siswa Smk Bintang Nusantara, Hasil pre survey dengan dibagikan kuesioner, siswa kelas X dan XII di dapatkan hasil

pengetahuan siswa, Stres Ringan 7 siswa , Stre Sedang 21 orang siswa, Stres Berat 9 orang siswa. Berdasarkan presentase 90 persen siswa memahami materi yang telah sampaikan tentang kesehatan jiwa.

Dari penilaian yang dilakukan, didapatkan peningkatan pengetahuan peserta dilihat ketepatan peserta dalam menjawab pertanyaan selingan setelah pemberian materi dibanding sebelum pemberian materi. Selain dari pertanyaan tersebut, penilaian keberhasilan penyuluhan juga dapat dilihat dari pertanyaan yang diajukan saat tanya jawab. Terdapat peserta yang bertanya dengan pertanyaan yang bervariasi dan diajukan secara serius saat sesi tanya jawab. Peserta juga dapat merangkum materi dengan baik dan menyampaikannya kembali di depan kelas secara jelas. Hal ini dapat menunjukkan antusiasme peserta penyuluhan terhadap materi yang diberikan. Pihak Smk Bintang Nusantara menerima penyuluhan dengan sangat baik dan diharapkan untuk ada penyuluhan kembali di kemudian hari dengan materi yang berbeda .

### 3. HASIL

Kegiatan penyuluhan dilakukan di ruang Aula dengan media penyuluhan berupa microphone wireless, speaker, LCD, dan proyektor. Penyuluhan berdurasi 3,5 jam, dimulai pada pukul 08.30 WIB dan berakhir pada pukul 12.00 WIB. Sarana yang dipergunakan dalam penyuluhan yaitu LCD proyektor, serta laptop, video, dan slide presentasi yang telah disiapkan berguna dengan baik. Peserta yang mengikuti penyuluhan berjumlah 73 orang yang terdiri dari kelas X dan XII. Perhatian dan respon peserta penyuluhan secara umum baik dan dapat dilihat dari keantusiasan peserta saat penyajian materi dan saat penyuluh meminta respon peserta dengan memberi pertanyaan di sela-sela pemberian materi. Siswa-siswi berani bertanya dan juga antusias dalam memberikan timbal balik terhadap jawaban yang diberikan oleh penyuluh. Dari segi proses penyuluhan yang meliputi pemberian materi dan sesi diskusi, pemberian materi dan diskusi berlangsung dengan baik terlihat dari adanya komunikasi antara peserta dengan penyuluh dimana peserta berani untuk menjawab pertanyaan dari penyaji. Feedback dan pesan-kesan yang diberikan diakhir penyuluhan juga baik dan mendukung adanya penyuluhan yang dilakukan. Keberhasilan penyuluhan dinilai dengan adanya peningkatan pengetahuan siswa-siswi tentang kesehatan jiwa bagi remaja dinilai berdasarkan ketepatan dalam menjawab quisioner dengan beberapa pilihan jawaban secara lisan setelah dilakukan penyuluhan dibanding sebelum dilakukan penyuluhan.



Penyuluhan K

Tema

“Tubuh Yang Sehat Terdapat Jiwa Yang Kuat” (Nurhayati dkk)

Peserta yang bertanya dengan pertanyaan yang bervariasi dan diajukan secara serius saat sesi tanya jawab. Peserta juga dapat merangkum materi dengan baik dan menyampaikannya kembali di depan kelas secara jelas. Hal ini dapat menunjukkan antusiasme peserta penyuluhan terhadap materi yang diberikan. Pihak Smk Bintang Nusantara menerima penyuluhan dengan sangat baik dan diharapkan untuk ada penyuluhan kembali di kemudian hari dengan materi yang berbeda. Siswa-siswi SMK Bintang Nusantara sangat berantusias untuk mengikuti penyuluhan kesehatan jiwa Bagi Remaja. Dari data yang telah di observasi, yang berjumlah 40 orang siswa dapat menjawab pertanyaan dari pengertian Kesehatan Jiwa, dan siswa yang berjumlah 33 orang dapat mengevaluasi kembali materi dari penyaji tentang Kesehatan Jiwa. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan pengetahuan siswa Smk Bintang Nusantara, Hasil pre survey dengan dibagikan kuesioner, siswa kelas X dan XII di dapatkan hasil pengetahuan siswa, Stres Ringan 7 siswa, Stres Sedang 21 orang siswa, Stres Berat 9 orang siswa. Berdasarkan presentase 90 persen siswa memahami materi yang telah sampaikan tentang kesehatan jiwa. Didapatkan peningkatan pengetahuan peserta dilihat ketepatan peserta dalam menjawab pertanyaan selingan setelah pemberian materi dibanding sebelum pemberian materi. Selain dari pertanyaan tersebut, penilaian keberhasilan penyuluhan juga dapat dilihat dari pertanyaan yang diajukan saat tanya jawab. Terdapat peserta yang bertanya dengan pertanyaan yang bervariasi dan diajukan secara serius saat sesi tanya jawab. Peserta juga dapat merangkum materi dengan baik dan menyampaikannya kembali di depan kelas secara jelas. Hal ini dapat menunjukkan antusiasme peserta penyuluhan terhadap materi yang diberikan. Pihak Smk Bintang Nusantara menerima penyuluhan dengan sangat baik dan diharapkan untuk ada penyuluhan kembali di kemudian hari dengan materi yang berbeda.



(Dokumentasi Kegiatan Pengabdian)

#### 4. PEMBAHASAN

Proses penyuluhan yang meliputi pemberian materi dan sesi diskusi, pemberian materi dan diskusi berlangsung dengan baik terlihat dari adanya komunikasi antara peserta dengan penyuluh dimana peserta berani untuk menjawab pertanyaan dari penyaji. Feedback dan pesan-kesan yang diberikan diakhir penyuluhan juga baik dan mendukung adanya penyuluhan yang dilakukan. Keberhasilan penyuluhan dinilai dengan adanya peningkatan pengetahuan siswa-siswi tentang kesehatan jiwa bagi remaja dinilai berdasarkan ketepatan dalam menjawab quisioner dengan beberapa pilihan jawaban secara lisan setelah dilakukan penyuluhan dibanding sebelum dilakukan penyuluhan. Fitriani (2015), Tingkat pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, pendidikan, pekerjaan orang tua, suku, dan informasi tentang kesehatan jiwa pada remaja. Usia memiliki pengaruh dikarenakan seseorang yang berusia produktif pola pikirnya akan semakin berkembang. Tingkat pendidikan mempunyai pengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang, semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mudah pula seseorang menerima sebuah informasi. Setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan siswa menjadi lebih baik dari pada sebelum dilakukan penyuluhan. Informasi dapat menghasilkan perubahan dan memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi. Setelah mendapatkan penyuluhan berarti siswa sudah mendapatkan informasi tentang kesehatan jiwa pada remaja sehingga remaja memahami bagaimana cara mencegah terjadinya stres pada remaja dan memahami tanda gejala stres yang sering terjadi pada remaja.

Peserta penyuluhan berusia 14-19 tahun karena merupakan siswa siswi SMK Bintang nusantara rata-rata memiliki tingkat pengetahuan yang baik hal ini dikarenakan seseorang yang berusia produktif pola pikirnya akan semakin berkembang hal tersebut sependapat dengan Fitriani (2015), Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang akan mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang didapatkan tentang kesehatan. Informasi yang diperoleh baik pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (*immediate impact*), sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan dan lain lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Data yang telah di observasi, yang berjumlah 40 orang siswa dapat menjawab pertanyaan dari pengertian Kesehatan Jiwa dengan baik, dan siswa yang berjumlah 33 orang dapat mengevaluasi kembali materi dari penyaji tentang Kesehatan Jiwa. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan pengetahuan siswa/siswi Smk Bintang Nusantara menjadi baik..

Hasil survey dengan dibagikan kuesioner tingkat stres sejumlah 50 lembar kuesioner di dapatkan hasil dari siswa kelas X dan XII adalah Stres Ringan sebanyak 7 siswa, Stres Sedang sebanyak 21 orang siswa dan Stres Berat sebanyak 9 orang siswa, total kuesioner yang terkumpul adalah sebanyak 35 orang siswa. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa/siswi SMK Bintang nusantara hampir 90% mengalami stres baik ringan, sedang dan berat. Harri, (2022), stress adalah reaksi atau respon terhadap stressor psikososial (tekanan

mental atau beban kehidupan ). Stres adalah suatu kondisi yang bersifat internal, disebabkan oleh fisik, lingkungan, situasi sosial yang berpotensi merusak pribadi individu. Stres adalah keadaan psikologi yang terjadi ketika individu tidak cukup mampu untuk menghadapi tuntutan dan situasi. Dari hasil kuesioner yang di bagikan kepada siswa/siswi dapat di lihat tanda gejala yang mereka alami terdapat pada siswa/ siswi tersebut. Hal ini bisa segera di lakukan terapi selanjutnya dengan tips dan trik cara mengatasi stres pada remaja agar tidak timbu depresi pada siswa/siswi tersebut. Dengan cara tindak lanjut untuk menerapkan tips cara mengatasi stres tersebut semoga dapat berguna dan bermanfaat sebagai tindakan pertama untuk mengatasi stres tersebut.

Cara mengatasi stress Menurut *World Health Organizer* (WHO) adalah Jagalah kesehatan dengan cara olahraga/aktivitas fisik teratur, tidur cukup (8 jam sehari ) , makan bergizi seimbang ( 4 sehat 5 sempurna ) , terapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melakukan kegiatan sesuaikan dengan minat dan kemampuan, Berpikir positif ,Tenangkan pikiran dan kembangkan hobi, Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya ,Meningkatkan ibadah sesuai dengan agama masing-masing . Peran serta orang tua dan pendidik di sekolahan sangat di butuhkan dalam mengatasi stres pada remaja tersebut. Sebagai orang tua, kita harus memberikan perhatian khusus kepada anak, mulai dari mengajaknya mengobrol dari hati ke hati, hingga memberikan fasilitas sesuai dengan kebutuhan anak. Jika remaja mulai mengalami stres, remaja bisa mengekspresikan stresnya dengan mendengarkan musik, membaca buku, atau melakukan hobi yang ia sukai. Luangkan waktu sejenak untuk istirahat dan keluar dari zona yang membuatmu tertekan.

## 5. KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan yang diberikan pada siswa-siswi kelas X dan XII SMK Bintang Nusantara tidak ada masalah atau kendala karena Berbagai kekurangan atau kendala dapat diatasi dengan baik yang dibantu oleh staf sekolah dan mahasiswa sebagai fasilitator dan dukungan yang penuh dari pihak SMK Bintang nusantara sehingga kegiatannya dapat berjalan dengan lancar dan baik sehingga sukses dalam acara kegiatannya.

Materi penyuluhan yang disampaikan mencakup, pengertian kesehatan jiwa, penyebab terjadinya stres, akibat tidak menjaga kesehatan jiwa, tanda dan gejala stres, dan pencegahan Stres. Materi tersebut dapat disampaikan dan dapat dimengerti dengan baik. Terlaksananya kegiatan penyuluhan ini didukung dengan sarana dan prasarana yang ada di SMK Bintang Nusantara serta kerja sama yang baik dengan institusi Akper Baitul Hikmah. Kegiatan pemeriksaan tekanan darah gratis pada guru, staf dan siswa /siswi juga berjalan dengan lancar dan penuh antusias sehingga seluruh guru, staf dan siswa/siswi mengikuti kegiatan pemeriksaan tekanan darah tersebut.

## 6. SARAN

Kegiatan selanjutnya sebaiknya dilakukan kegiatan yang lebih bermanfaat lagi dengan materi yang berbeda dan dapat melanjutkan dari hasil survei tingkat stres yang tinggi pada siswa/siswi tersebut, misalnya demonstrasi terhadap cara mengatasi stres tersebut. Dapat di lakukan kegiatan selanjutnya sesuai kebutuhan yang di butuhkan siswa/siswi SMK Bintang Nusantara.

## 7. DAFTAR PUSAKA

- Benítez, J. L., & Justicia, F. (2006). *El maltrato entre iguales: descripción y análisis del fenómeno*. *Electronic journal of research in educational psychology*, 4(2), 151-170.
- Daniswara, N. J. (2021). *Pengaruh Stigma, Sikap Dan Keyakinan Terhadap Kemauan Mahasiswa Farmasi Dalam Melakukan Pelayanan Kefarmasian Kepada Individu Dengan Penyakit Mental* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Desmita, L. (2013). *Penggunaan Nakerebanaranai, Beki, dan Hazu sebagai Modalitas Deontik (toui) dan Modalitas Epistemik (gaigen)*.
- Fadli Ilhami Harri, S. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental* (Vol. 124). Duta Media Publishing.
- Fitriani, L. (2015). *Peran pola asuh orang tua dalam mengembangkan kecerdasan emosi anak*. *Lentera*, 17(1).
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). *Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes*. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992.
- Muzaki, M., & Saputra, A. (2019). *Konseling Islami: Suatu Alternatif bagi Kesehatan Mental*. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 2(2), 213-226.
- Prasetyo, A., & Susanti, R. (2016). *Sistem Informasi Penjualan Berbasis Web Pada PT. Cahaya Sejahtera Sentosa Blitar*. *Jurnal Ilmiah Teknologi Informasi Asia*, 10(2), 1-16.
- Pribadi, T., Elliya, R., Furqoni, P. D., Ernita, C., Desmonika, C., Sari, E. N., & Erlianti, F. (2022). *Penyuluhan kesehatan tentang kesehatan jiwa pada remaja*. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(1), 1-9.
- Rohman, Y. N., & Mugiarto, H. (2016). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kemampuan Menjalani Relasi Pertemanan*. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 5(1).
- Widodo, N., & Poerwanti, E. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Zaini, M. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial Di Pelayanan Klinis Dan Komunitas*. Deepublish.