



Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

<http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>

Implementasi Mental Health Book Sebagai Media Edukasi Kesehatan Mental Remaja SMP

Siti E. Aisah^a, Shinta Fatmala^b, Khoerotun Nufus^c, Nayla A. Bilgina^d, Nayla A. Sofya^e.

^{abcde} Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

shintafatmala019@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 14 Juni 2026

Direvisi: 20 Juni 2026

Disetujui: 15 Juli 2026

Keywords:

Mental Health Book, Media Edukasi, Remaja.

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi proses belajar, hubungan sosial, dan perkembangan diri siswa. Rendahnya pemahaman mengenai kesehatan mental menyebabkan perlunya edukasi yang menarik dan mudah dipahami oleh siswa. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa kelas VII SMP mengenai kesehatan mental melalui penggunaan *Mental Health Book* sebagai media edukasi. Materi yang diberikan meliputi pengenalan kesehatan mental, pengendalian emosi, manajemen waktu, dan interaksi sosial yang sehat. Metode yang digunakan adalah edukasi dengan desain *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, kemampuan mengenali dan mengelola emosi, mengatur waktu dengan lebih baik, serta membangun hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya. Selain itu, siswa menunjukkan antusiasme dan kepercayaan diri yang lebih baik selama kegiatan berlangsung. Dengan demikian, *Mental Health Book* dapat menjadi media edukasi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman kesehatan mental dan keterampilan sosial.

Abstract

Mental health is an important aspect of adolescent development that influences students' learning processes, social relationships, and personal growth. Limited understanding of mental health highlights the need for educational media that are engaging and easy for students to understand. This study aimed to improve the mental health understanding of seventh-grade junior high school students through the use of a Mental Health Book as an educational medium. The materials presented included mental health awareness, emotional regulation, time management, and healthy social interactions. The method employed was an educational intervention using a pre-test and post-test design to measure students' level of understanding before and after the activity. The results indicated an improvement in students' understanding of the importance of maintaining mental health, their ability to recognize and manage emotions, organize their time effectively, and develop positive social relationships with peers. In addition, students demonstrated greater enthusiasm and self-confidence during the learning activities. Therefore, the Mental Health Book can serve as an effective educational medium for enhancing mental health literacy and social skills among junior high school students.

✉ Alamat korespondensi:

Kampus FKIP, Jl. Perintis Kemerdekaan III/40, Kota Kupang

E-mail: fkp.j3p@gmail.com

p-ISSN: 2621-3087

e-ISSN: 2621-5721

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja karena berpengaruh terhadap kemampuan belajar, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis individu. Masa remaja merupakan periode yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental. Pada tahap ini, remaja sering menghadapi berbagai tekanan yang berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun pergaulan sehingga berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, dan berbagai permasalahan psikologis lainnya apabila tidak ditangani dengan baik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemahaman remaja mengenai kesehatan mental masih tergolong rendah. Rendahnya literasi kesehatan mental menyebabkan remaja kurang mampu mengenali kondisi psikologis yang dialaminya, kurang memahami cara mengelola emosi, serta kurang mengetahui langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental.

Oleh karena itu, edukasi kesehatan mental menjadi salah satu upaya penting dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif remaja terhadap kesehatan mental. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan mental di lingkungan sekolah mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental serta mendorong sikap yang lebih positif terhadap upaya menjaga kesehatan psikologis.

Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk melaksanakan edukasi kesehatan mental karena siswa menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan sekolah. Berbagai program edukasi kesehatan mental yang dilaksanakan di sekolah terbukti dapat membantu siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali gejala stres, serta meningkatkan keterampilan dalam mengelola emosi dan hubungan sosial. Namun demikian, efektivitas kegiatan edukasi juga dipengaruhi oleh media yang digunakan dalam penyampaian materi.

Salah satu media yang dapat digunakan untuk mendukung edukasi kesehatan mental adalah media berbasis buku. Penelitian

sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media buku edukatif mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental karena materi disajikan secara menarik, mudah dipahami, dan dapat dipelajari kembali secara mandiri. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini menggunakan *Mental Health Book* sebagai media edukasi kesehatan mental bagi siswa kelas VII SMP. Buku ini memuat materi mengenai kesehatan mental, pengendalian emosi, manajemen waktu, dan interaksi sosial yang sehat. Melalui penggunaan *Mental Health Book*, diharapkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental dapat meningkat sehingga mereka mampu menerapkan perilaku yang mendukung kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Tipe Artikel

Artikel ini merupakan artikel ilmiah hasil penelitian yang disusun berdasarkan pelaksanaan penelitian lapangan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one-group pre-test and post-test* untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan *Mental Health Book*. Fokus penelitian ini adalah mengkaji efektivitas media edukasi kesehatan mental dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa SMP mengenai kesehatan mental, pengendalian emosi, manajemen waktu, serta interaksi sosial yang sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental tipe one-group pre-test and post-test design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman siswa mengenai kesehatan mental sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan *Mental Health Book*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII SMP yang berjumlah xx orang. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan edukasi yang meliputi pengisian *pre-test*, pemberian materi, diskusi, dan *post-test*. Instrumen yang digunakan berupa angket yang disusun untuk mengukur pemahaman siswa mengenai kesehatan mental,

pengendalian emosi, manajemen waktu, dan interaksi sosial. Angket diberikan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman siswa.

Pelaksanaan penelitian diawali dengan tahap persiapan yang meliputi penyusunan materi dan pembuatan *Mental Health Book* sebagai media edukasi. Selanjutnya, kegiatan diawali dengan *ice breaking* untuk membangun suasana belajar yang menyenangkan dan meningkatkan partisipasi siswa. Setelah itu, peserta mengerjakan *pre-test*, kemudian mengikuti sesi edukasi menggunakan *Mental Health Book* yang disertai diskusi interaktif dan tanya jawab. Pada akhir kegiatan, peserta mengerjakan *post-test* sebagai bentuk evaluasi terhadap pemahaman yang diperoleh setelah mengikuti kegiatan edukasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*.

Analisis dilakukan untuk menggambarkan perubahan tingkat pemahaman siswa setelah mengikuti edukasi kesehatan mental menggunakan *Mental Health Book*. Hasil analisis selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai efektivitas media edukasi yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan mental menggunakan *Mental Health Book* telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Kegiatan diawali dengan *ice breaking*, pengisian *pre-test*, penyampaian materi, diskusi interaktif, sesi tanya jawab, dan diakhiri dengan *post-test*. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi serta berpartisipasi aktif dalam setiap sesi pembelajaran. Keaktifan siswa terlihat dari keberanian mereka dalam menyampaikan pendapat, menjawab pertanyaan, serta berdiskusi mengenai berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terdapat peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi menggunakan *Mental Health Book*.

Peningkatan tersebut terlihat dari bertambahnya pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali emosi yang dirasakan, mengelola waktu secara efektif, serta membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya. Selain itu, siswa mulai memahami bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari kehidupan yang perlu dijaga sebagaimana kesehatan fisik.

Peningkatan pemahaman siswa menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan mental melalui media yang sesuai dengan karakteristik remaja dapat membantu proses pembelajaran secara lebih efektif. Materi yang disajikan dalam *Mental Health Book* disusun secara sederhana dan sistematis sehingga memudahkan siswa dalam memahami informasi yang diberikan. Media buku juga memungkinkan siswa untuk mempelajari kembali materi yang telah disampaikan sehingga pemahaman yang diperoleh dapat bertahan lebih lama.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental pada siswa SMP mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Melalui kegiatan edukasi, siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental serta cara menjaga kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian mengenai literasi kesehatan mental pada remaja juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan siswa sehingga mereka lebih mampu mengenali permasalahan kesehatan mental dan mencari solusi yang tepat ketika menghadapi tekanan emosional maupun sosial.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian mengenai penggunaan media *pop-up book* dalam edukasi kesehatan mental yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi menggunakan media berbasis buku. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media buku dapat menjadi sarana yang efektif untuk menyampaikan informasi kesehatan mental karena materi disajikan secara menarik,

mudah dipahami, dan dapat dipelajari secara mandiri oleh peserta. Oleh karena itu, penggunaan *Mental Health Book* dalam penelitian ini dapat menjadi alternatif media edukasi yang mendukung peningkatan literasi kesehatan mental pada remaja.

Dari sudut pandang teori perkembangan psikososial Erikson, hasil penelitian ini dapat dipahami karena remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu tahap ketika individu sedang berusaha mengenali diri, membentuk identitas, dan memahami perannya dalam lingkungan sosial. Pada tahap perkembangan ini, remaja sering menghadapi berbagai perubahan emosional dan sosial yang dapat menimbulkan kebingungan maupun tekanan psikologis. Melalui edukasi kesehatan mental, siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai diri mereka sehingga dapat membantu proses pembentukan identitas yang lebih positif.

Selain itu, temuan penelitian ini juga sejalan dengan teori *Self-Regulation* yang dikemukakan oleh Bandura. Teori ini menjelaskan bahwa individu perlu memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya agar dapat beradaptasi secara efektif dengan lingkungan. Materi mengenai pengendalian emosi, manajemen waktu, dan interaksi sosial yang terdapat dalam *Mental Health Book* membantu siswa memahami cara mengelola diri serta mengambil keputusan yang lebih tepat dalam menghadapi berbagai situasi sehari-hari. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, siswa diharapkan mampu menerapkan perilaku yang mendukung kesehatan mental secara mandiri.

Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya terlihat dari peningkatan pemahaman siswa, tetapi juga dari tingginya partisipasi selama proses pembelajaran berlangsung. Diskusi interaktif dan sesi tanya jawab memberikan kesempatan kepada siswa untuk berbagi pengalaman, mengemukakan pendapat, dan merefleksikan kondisi diri mereka. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai upaya untuk membangun kesadaran dan kepedulian siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental.

Dengan demikian, implementasi *Mental Health Book* sebagai media edukasi kesehatan mental dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada siswa SMP. Selain menambah pengetahuan, kegiatan ini juga membantu siswa mengembangkan kemampuan mengenali emosi, mengelola diri, serta membangun hubungan sosial yang positif sebagai bekal dalam menghadapi berbagai tantangan pada masa remaja.

Tata cara penulisan tabel dapat dilihat pada tabel 1. Nama tabel disertai dengan nomor urut tabel ditulis di bagian atas tabel. Tabel dicantumkan dalam format dua kolom. Jika tabel tidak dapat dimasukkan dalam format dua kolom, maka tabel dapat dicantumkan dengan format satu kolom. Format penulisan nama harus sesuai dengan contoh.

Tabel 1. Hasil Pre-test Pengembangan Diri Peserta Didik

NO.	SKOR TOTAL	PERSENTASE	KATEGORI
1.	42	70%	Tinggi
2.	38	63%	Sedang
3.	40	67%	Tinggi
4.	35	58%	Sedang
5.	44	73%	Tinggi
6.	37	62%	Sedang
7.	39	65%	Sedang
8.	43	72%	Tinggi
9.	36	60%	Sedang
10.	41	68%	Sedang
11.	45	75%	Tinggi
12.	40	67%	Sedang
13.	38	63%	Sedang
14.	42	70%	Tinggi
15.	39	65%	Sedang
16.	43	72%	Tinggi
17.	37	62%	Sedang
18.	44	73%	Tinggi
19.	46	77%	Tinggi
20.	41	68%	Sedang

Total Skor = 810

Rata-rata = 40,5 (67,5%)

Kategori Umum = Tinggi

Tabel 2. Hasil post-test pengembangan peserta didik setelah membaca mental health book

NO.	SKOR TOTAL	PERSENTASE	KATEGORI
1.	52	87%	Sangat tinggi
2.	48	80%	Tinggi

3.	50	83%	Sangat tinggi
4.	47	78%	Tinggi
5.	54	90%	Sangat tinggi
6.	49	82%	Sangat tinggi
7.	48	80%	Tinggi
8.	53	88%	Sangat tinggi
9.	47	78%	Tinggi
10.	51	85%	Sangat tinggi
11.	55	92%	Sangat tinggi
12.	50	87%	Sangat tinggi
13.	53	85%	Sangat tinggi
14.	49	88%	Sangat tinggi
15.	54	90%	Sangat tinggi
16.	48	80%	Tinggi
17.	53	88%	Sangat tinggi
18.	56	82%	Sangat tinggi
19.	50	93%	Sangat tinggi
20.	51	85%	Sangat tinggi

Total Skor = 810

Rata-rata = 40,5 (67,5%)

Kategori Umum = Tinggi

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terlihat adanya peningkatan pengembangan diri peserta didik setelah memanfaatkan Mental Health Book. Pada tahap pre-test, rata-rata persentase yang diperoleh peserta didik sebesar 67,5% dengan kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan berupa pemanfaatan Mental Health Book, rata-rata persentase meningkat menjadi 84,2% dengan kategori sangat tinggi.

Materi yang disajikan dalam buku ini dibuat dengan bahasa yang sederhana, mudah dipahami, serta disesuaikan dengan karakteristik perkembangan remaja. Selain itu, penyajian materi yang sistematis membuat siswa lebih mudah memahami konsep-konsep kesehatan mental yang sebelumnya kurang mereka pahami. Keberhasilan penggunaan Mental Health Book juga terlihat dari meningkatnya kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Siswa menjadi lebih memahami cara mengenali emosi yang dirasakan, mengendalikan stres, mengatur waktu belajar dengan baik, serta membangun hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa Mental Health Book membantu peserta didik sebesar $\pm 80\%$ dalam meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental,

kemampuan mengenali diri, mengelola emosi, serta meningkatkan rasa percaya diri. Sebagian besar peserta didik yang sebelumnya berada pada kategori sedang mengalami peningkatan ke kategori tinggi dan sangat tinggi pada post-test. Dengan demikian, Mental Health Book dapat dikatakan efektif sebagai media pengembangan diri dan kesehatan mental peserta didik.

Hal ini menunjukkan bahwa Mental Health Book tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menjaga kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa media pembelajaran berbasis buku dapat meningkatkan pemahaman peserta didik karena dapat dipelajari secara mandiri, digunakan berulang kali, dan memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik.

Mental Health Book memberikan kesempatan kepada siswa untuk membaca kembali materi yang telah dipelajari sehingga informasi yang diperoleh dapat tersimpan lebih lama dalam ingatan mereka. Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa Mental Health Book merupakan media edukasi kesehatan mental yang sangat baik, efektif, dan layak digunakan di lingkungan sekolah. Penggunaan buku ini dapat menjadi salah satu alternatif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental siswa SMP sehingga mereka mampu menjaga kesehatan mental, mengelola emosi dengan baik, dan menghadapi berbagai tantangan perkembangan remaja secara lebih positif.

KESIMPULAN

Implementasi *Mental Health Book* sebagai media edukasi kesehatan mental pada siswa kelas VII SMP menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, pengendalian emosi, manajemen waktu, dan interaksi sosial yang sehat. Peningkatan pemahaman tersebut terlihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi. Selain meningkatkan pengetahuan, penggunaan

Mental Health Book juga membantu meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari perkembangan diri pada masa remaja. Materi yang disajikan secara sederhana, menarik, dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP memudahkan peserta dalam memahami konsep kesehatan mental serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian, *Mental Health Book* dapat menjadi salah satu alternatif media edukasi yang efektif untuk mendukung peningkatan literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi kesehatan mental secara berkelanjutan melalui kegiatan pembelajaran maupun layanan pendampingan siswa guna mendukung perkembangan dan kesejahteraan psikologis peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan mental. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada siswa kelas VII yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing serta semua pihak yang telah membantu dan mendukung terlaksananya kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (2021). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
- Erikson, E. H. (2022). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton & Company.
- Ginting, R., Irmayani, Bangun, S. M. B., Samura, J. A. P., Ginting, L. R. B., & Darma, S. (n.d.). Mental health literacy pada remaja melalui edukasi interaktif di sekolah. *Jurnal Pengmas Kestra (JPK)*.
- Oktarina, dkk. (2024). Edukasi kesehatan mental melalui media pop-up book bagi

anak-anak panti asuhan. *Jurnal Pelita Sriwijaya*, 3(1).

- Wulandari, D., Setiyani, T., & Afifaturrohman, N. (2025). Optimalisasi edukasi kesehatan mental bagi remaja: Studi implementasi di SMP Negeri 3 Kalasan. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 4(2), 43–51.