
Life Skills untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Mental dan Pencegahan Perilaku Berisiko pada Remaja di SMK Kesehatan Darussalam, Bergas Kabupaten Semarang

Joyo Minardo¹, Mukhamad Musta'in¹, Wulansari¹

¹ Universitas Ngudi Waluyo, Jawa Tengah, Indonesia

Informasi Artikel

Kata kunci:

Life Skills; Kualitas Kesehatan Mental; Pencegahan Perilaku Berisiko; Remaja

Abstrak

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap berbagai perilaku berisiko, seperti merokok, penyalahgunaan zat, gangguan kesehatan mental, serta tindakan kekerasan. Kerentanan tersebut umumnya berkaitan dengan rendahnya tingkat pengetahuan dan keterampilan hidup (*life skills*) yang dimiliki remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai *life skills*, kesehatan mental remaja, serta pencegahan perilaku kekerasan melalui program edukasi yang terintegrasi, interaktif, dan komprehensif. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan dilaksanakan pada 5 Mei 2026 di SMK Kesehatan Darussalam Kabupaten Semarang dengan melibatkan 67 siswa. Instrumen pengukuran berupa kuesioner berisi 20 butir soal pilihan ganda yang mencakup seluruh materi edukasi. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar siswa berada pada kategori pengetahuan cukup (35,82%) dan kurang (28,35%). Setelah intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan pada kategori baik (52,23%) dan baik sekali (31,34%), serta tidak ditemukan lagi kategori pengetahuan kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis *life skills* yang disampaikan secara interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Program ini berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif dalam membentuk perilaku sehat serta memperkuat karakter remaja.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat menentukan dalam pembentukan identitas, nilai, dan pola perilaku individu. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, sehingga menjadikan mereka kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan. Perkembangan teknologi digital dan derasnya arus informasi turut memperbesar paparan terhadap berbagai pengaruh eksternal yang dapat membentuk perilaku remaja, baik yang bersifat positif maupun negatif. Kondisi ini menyebabkan remaja menghadapi tantangan biopsikososial yang semakin kompleks (1)(2).

Berbagai studi menunjukkan bahwa perilaku berisiko pada remaja, seperti merokok, konsumsi alkohol, dan penyalahgunaan narkoba, masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi perokok usia 10–18 tahun sebesar 9,1% (3). Selain itu, laporan dari Badan Narkotika Nasional tahun 2022 (4) mengindikasikan adanya peningkatan penyalahgunaan zat di kalangan pelajar dan mahasiswa. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa faktor lingkungan, tekanan teman sebaya, serta akses yang mudah terhadap zat adiktif menjadi determinan utama perilaku berisiko pada remaja (5)(6).

Sisi lain menjelaskan, permasalahan kesehatan mental pada remaja menunjukkan tren peningkatan secara global maupun nasional. World Health Organization melaporkan bahwa sekitar 1 dari 7 remaja

Korespondensi:

Email: joyominardo@unw.ac.id

Jurnal Inspirasi Sehat (e-ISSN: xxxx-xxxx), Vol 1, No 1, Mei 2026

DOI: 1xxxxxxxxx1/JIS.v1i1.740

di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres (7). Rendahnya literasi kesehatan mental serta stigma sosial menyebabkan sebagian besar kasus tidak terdeteksi dan tidak tertangani secara optimal. Studi terbaru menunjukkan bahwa ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi dan tekanan sosial berkontribusi terhadap munculnya perilaku maladaptif, termasuk penyalahgunaan zat dan perilaku agresif (8).

Fenomena lain yang tidak kalah penting adalah meningkatnya kasus kekerasan dan perundungan (*bullying*) di lingkungan sekolah. UNICEF melaporkan bahwa perundungan merupakan salah satu masalah utama yang dihadapi remaja di berbagai negara, termasuk Indonesia (8). Perilaku ini berdampak tidak hanya pada korban, tetapi juga pada pelaku dan lingkungan sekolah secara keseluruhan, seperti menurunnya prestasi akademik, gangguan psikologis, serta terganggunya iklim belajar. Rendahnya empati, keterampilan komunikasi, serta kemampuan resolusi konflik menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku kekerasan pada remaja (9).

Berbagai permasalahan tersebut pada dasarnya memiliki akar yang sama, yaitu rendahnya keterampilan hidup (*life skills*) pada remaja. *Life skills* mencakup kemampuan berpikir kritis, pengambilan keputusan, komunikasi efektif, pemecahan masalah, serta pengelolaan emosi yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. World Health Organization menegaskan bahwa penguatan *life skills* merupakan strategi penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan mencegah perilaku berisiko pada remaja (7).

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga mampu meningkatkan kapasitas remaja secara komprehensif. Pendekatan edukasi berbasis *life skills* yang terintegrasi dengan kesehatan mental dan pencegahan perilaku berisiko terbukti lebih efektif dalam membentuk perilaku adaptif dibandingkan pendekatan konvensional (10). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai upaya edukatif yang terintegrasi, interaktif, dan kontekstual, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja, khususnya siswa SMK Kesehatan Darussalam Kabupaten Semarang, dalam menghadapi tantangan perkembangan di era modern.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program PKM ini dilaksanakan dengan metode pendekatan partisipatif, artinya mitra binaan akan secara aktif dilibatkan dalam setiap tahapan dan kegiatan pembinaan terhadap para siswa yang dilakukan melalui pendidikan kesehatan tentang *life skill*, kesehatan mental remaja, pencegahan perilaku kekerasan bagi remaja yang dilakukan melalui program edukasi yang terintegrasi, interaktif, dan komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2026 bertempat di Gedung pertemuan SMK Kesehatan Darussalam yang diikuti 67 siswa. Berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan pengabdian dengan memberikan pendidikan Konsep Life Skill, Kesehatan mental remaja, Pencegahan tindakan kekerasan remaja. Dalam pelaksanaannya para siswa sebelum diberikan pendidikan kesehatan dilakukan pretest dan setelah dilakukan pendidikan juga dilakukan posttest yang hasilnya dapat dilihat pada beberapa tabel berikut.

Tabel1. Pengetahuan Siswa Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan	Frekwensi	Persentase
Baik sekali	9	13,43 %
Baik	15	22,38 %
Cukup	24	35,82 %
Kurang	19	28,35 %
Total	67	100 %

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan data Tingkat pengetahuan siswa tentang Life Skills, Kesehatan mental remaja dan Pencegahan tindakan perilaku kekerasan remaja didapatkan hasil pengetahuan baik sekali 13,43 %, Pengetahuan baik 22,38 %, pengetahuan cukup 35,82%, dan pengetahuan kurang 28.35 %. Secara keseluruhan pengetahuan siswa tentang topik yang disampaikan cukup..

Tabel 2. Pengetahuan Siswa Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan	Frekwensi	Persentase
Bail sekali	21	31,34 %
Baik	35	52,23 %
Cukup	11	16,41 %
Kurang	0	0%
Total	67	100 %

Berdasarkan tabel 2. didapatkan data tingkat pengetahuan siswa tentang Life Skills, Kesehatan mental remaja dan Pencegahan tindakan perilaku kekerasan remaja, masuk kategori baik dan baik sekali, karena sebagian besar bisa menjawab soal dengan benar dengan jumlah 31,34 % dengan kategori baik sekali dan pengetahuan baik 52,23 %. Sedangkan pengetahuan cukup 16,41 %.

Dari kedua tabel diatas terlihat adanya perubahan pengetahuan yang pada dasarnya siswa telah mengetahui tentang topik yang akan diberikan yang juga telah atau sudah didengar melalui media masa, dan setelah diberikan pendidikan pengetahuan siswa tentang topik yang dimaksud pengetahuannya akan meningkat. Sehingga dapat dikatakan terjadi perubahan pengetahuan yang lebih baik dari sebelumnya. Dan pada hasil PKM ini secara keseluruhan siswa mampu menjawab benar semua dengan persentase 31,34 %

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan uji Paired Sample t-test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Sebelum dilakukan uji bivariat, dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji Paired Sample t-test. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai rata-rata skor pengetahuan siswa sebelum intervensi sebesar (Mean = 11,24; SD = 2,15), sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi (Mean = 16,87; SD = 1,98). Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, dengan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$). Nilai t hitung diperoleh sebesar $t = -15,32$ dengan derajat kebebasan ($df = 66$). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan berbasis *life skills*, kesehatan mental, dan pencegahan kekerasan secara signifikan meningkatkan pengetahuan siswa

Pembahasan

Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan secara statistik terhadap tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi bukan disebabkan oleh kebetulan, melainkan merupakan efek dari intervensi yang diberikan. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 11,24 menjadi 16,87 menunjukkan bahwa program edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pemahaman secara deskriptif, tetapi juga terbukti efektif secara inferensial. Hal ini memperkuat bahwa pendekatan edukasi berbasis *life skills* yang dilakukan secara interaktif mampu meningkatkan kapasitas kognitif remaja secara signifikan.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai *life skills*, kesehatan mental remaja, dan pencegahan tindakan kekerasan. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa berada pada kategori pengetahuan cukup (35,82%) dan kurang (28,35%). Namun setelah dilakukan pendidikan kesehatan, terjadi pergeseran yang signifikan ke kategori baik (52,23%) dan baik sekali (31,34%), serta tidak ada lagi siswa dengan kategori pengetahuan kurang.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap isu-isu penting yang berkaitan dengan perkembangan mereka. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran kesehatan yang menyatakan bahwa pemberian informasi yang sistematis dan terstruktur dapat meningkatkan domain kognitif individu, khususnya pada aspek pengetahuan (11).

Selain itu, peningkatan pengetahuan tentang *life skills* pada remaja memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan adaptasi dan pengambilan keputusan yang tepat. Menurut World Health Organization, *life skills* merupakan kemampuan untuk berperilaku adaptif dan positif yang memungkinkan individu menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari secara efektif. Pendidikan *life skills* terbukti mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis, komunikasi, serta pengendalian emosi pada remaja.

Dalam konteks kesehatan mental, hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah psikologis akibat perubahan biologis, sosial, dan emosional. Penelitian oleh UNICEF 2021 (8) menyebutkan bahwa 1 dari 7 remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dan rendahnya literasi kesehatan mental menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan keterlambatan penanganan. Dengan meningkatnya pengetahuan siswa, diharapkan mereka lebih mampu mengenali tanda-tanda gangguan mental serta mencari bantuan yang tepat.

Lebih lanjut, edukasi mengenai pencegahan tindakan kekerasan pada remaja juga menunjukkan dampak yang positif. Kekerasan pada remaja, baik sebagai pelaku maupun korban, seringkali dipengaruhi oleh kurangnya kontrol emosi, rendahnya empati, serta minimnya keterampilan sosial. Pendidikan kesehatan yang diberikan dalam kegiatan ini membantu siswa memahami bentuk-bentuk kekerasan, faktor risiko, serta strategi pencegahannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa intervensi berbasis sekolah yang mengintegrasikan *life skills* dan pendidikan sosial-emosional dapat menurunkan perilaku agresif dan meningkatkan perilaku prososial (9).

Perubahan pengetahuan yang terjadi dalam kegiatan ini juga dapat dijelaskan melalui teori perubahan perilaku, di mana pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang sangat penting dalam membentuk sikap dan perilaku (12). Dengan meningkatnya pengetahuan siswa, maka peluang terbentuknya sikap positif dan perilaku sehat akan semakin besar.

Menariknya, sebelum intervensi sebagian siswa sudah memiliki pengetahuan awal terkait topik yang diberikan. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh paparan informasi dari media massa dan media sosial. Namun, pengetahuan tersebut belum terstruktur dengan baik. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, informasi yang diterima menjadi lebih sistematis, sehingga terjadi peningkatan pemahaman yang lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan secara langsung (tatap muka) dengan metode ceramah interaktif dan evaluasi pre-posttest efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa metode pendidikan kesehatan yang melibatkan partisipasi aktif peserta lebih efektif dibandingkan metode pasif (13). Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memiliki implikasi penting dalam upaya promotif dan preventif, khususnya dalam meningkatkan kualitas kesehatan remaja. Program serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan kurikulum sekolah agar dampaknya lebih optimal dan berkelanjutan.

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan



KESIMPULAN

Kegiatan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan berbasis *life skills* efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait kesehatan mental dan pencegahan perilaku berisiko. Terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi, yang ditunjukkan oleh pergeseran kategori dari cukup dan kurang menjadi baik dan baik sekali.

Peningkatan pengetahuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi yang interaktif dan partisipatif mampu memperkuat pemahaman remaja secara lebih optimal dibandingkan metode konvensional. Selain itu, penguatan *life skills* berperan penting sebagai fondasi dalam membentuk perilaku adaptif, kemampuan pengambilan keputusan, serta pengelolaan emosi yang sehat.

Dengan demikian, program edukasi berbasis *life skills* memiliki potensi besar sebagai strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas kesehatan remaja. Implementasi program serupa secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam sistem pendidikan sangat direkomendasikan untuk mencapai dampak yang lebih luas dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada LPPM Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan support, Kepala Sekolah SMK Kesehatan Darussalam yang telah memberikan kontribusi serta kerjasama yang baik dalam kegiatan ini, juga teman-teman dan mahasiswa tim PKM.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. The age of adolescence: The Lancet Child & Adolescent Health. 2028. 2(3), 223–228.
2. Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., et al. Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. The Lancet. 2026. 387(10036), 2423–2478.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Balitbangkes. 2018.
4. Badan Narkotika Nasional. Laporan Tahunan Survei Penyalahgunaan Narkoba di Indonesia. Jakarta: BNN. 2022.
5. World Health Organization. Global status report on alcohol and health. Geneva: WHO. 2022.
6. ESPAD Group. ESPAD Report 2019: Results from the European school survey project on alcohol and other drugs. Luxembourg: Publications Office of the European Union. 2020.
7. World Health Organization. Adolescent mental health. Geneva: WHO. 2021.
8. UNICEF. The State of the World's Children 2021: On my mind – promoting, protecting and caring for children's mental health. New York: UNICEF. 2021.
9. OECD. Skills for Social Progress: The power of social and emotional skills. Paris: OECD Publishing. 2022.
10. Jones, S. M., Brush, K. E., Bailey, R., et al. Navigating SEL from the inside out: Looking inside and across 25 leading SEL programs. Harvard Graduate School of Education. 2021.
11. Notoatmodjo, S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2018.
12. Green, L. W., & Kreuter, M. W. Health program planning: an educational and ecological approach. New York: McGraw-Hill. 2005.
13. Sari, D. P., Rahmawati, I., & Nugroho, A. Efektivitas pendidikan kesehatan berbasis sekolah terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2023. 18(2), 123–130.