

Health Promotion through Audiovisual Media on Improving Students' Knowledge, Attitudes, and Behavior about Mental Health

Promosi Kesehatan melalui Media Audiovisual terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Siswa tentang KesehatanMental

Sadya Bustomi¹, Prihayati¹, Ismarina¹, Diah Nurul Qulbi¹, Rizka Fitriani¹, Binawan Septiadi¹

¹ Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Faletehan, Indonesia

Korespondensi:
Prihayati
prihayati575859@gmail.com

Abstract:

Mental disorders are becoming increasingly prevalent across all age groups, particularly among adolescents. Given that adolescence is a transitional phase between childhood and adulthood, this activity was implemented due to the low level of understanding among adolescents regarding mental health issues and the persistent stigma associated with psychological problems. This community service activity aims to improve students' knowledge, attitudes, and behaviors related to mental health through audiovisual media-based health promotion. The implementation method includes preparation, intervention, and evaluation. The intervention involved screening educational videos on mental health topics, followed by interactive discussions and group reflections. Evaluation was conducted by comparing pre-test and post-test results. The results showed a significant improvement in students' knowledge, attitudes, and behaviors after the intervention. Students became more open and understood the importance of maintaining mental health, and were more willing to seek help if experiencing psychological distress. This activity received a positive response from both the school and students. Audiovisual media has proven effective as an educational tool for adolescents. Going forward, it is hoped that this program can be continued and incorporated into ongoing character development for students at school.

Keywords: mental health, adolescents, audiovisual, health promotion

Abstrak:

Masalah gangguan mental semakin berkembang luas di semua kelompok usia, terutama pada remaja. Mengingat remaja ialah fase dimana seseorang mengalami transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. kegiatan ini dilaksanakan karena rendahnya pemahaman remaja terhadap isu kesehatan mental, serta masih adanya stigma yang melekat pada permasalahan psikologis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terkait kesehatan mental melalui promosi kesehatan berbasis media audiovisual. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi. Intervensi dilakukan melalui pemutaran video edukatif yang membahas topik kesehatan mental, diikuti dengan diskusi interaktif dan refleksi kelompok. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa setelah intervensi dilakukan. Siswa menjadi lebih terbuka dan memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, serta lebih berani mencari bantuan jika mengalami tekanan psikologis. Kegiatan ini mendapat respon positif dari pihak sekolah dan siswa. Media audiovisual terbukti efektif sebagai sarana edukasi remaja. Ke depan, diharapkan program ini dapat dilanjutkan dan dijadikan bagian dari pembinaan karakter siswa secara berkelanjutan di sekolah.

Kata Kunci: kesehatan mental, remaja, audiovisual, promosi kesehatan

Disubmit: 17-06-2025

Direvisi: 05-11-2025

Diterima: 07-11-2025

DOI: <https://doi.org/10.53713/jcemty.v3i2.378>

This work is licensed under CC BY-SA License



PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental pada remaja saat ini semakin menjadi perhatian serius di berbagai kalangan, baik oleh tenaga kesehatan, pendidik, maupun masyarakat luas (Karisma et al., 2024). Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan kesehatan jiwa karena berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Tyas et al., 2023). Pada fase perkembangan ini, mereka mengalami berbagai perubahan kompleks, baik secara fisik, emosional, kognitif, maupun sosial, yang dapat memengaruhi stabilitas psikologisnya (Mukhtar, 2024). Perubahan-perubahan tersebut sering kali menimbulkan tekanan batin yang berpotensi memicu munculnya gangguan mental seperti depresi, kecemasan, stres, hingga perilaku menyimpang (Maha et al., 2025). Gangguan kesehatan mental pada remaja tidak hanya berdampak pada kualitas hidup individu, tetapi juga dapat mengganggu proses belajar, hubungan sosial, dan perkembangan psikososial secara keseluruhan (Vitoasmara et al., 2024).

Masa remaja adalah periode penting dalam pembentukan identitas diri dan kemandirian, sehingga dukungan terhadap kesehatan mental sangat dibutuhkan (Ramadhan et al., 2025). Namun, masih banyak remaja yang memiliki pemahaman terbatas tentang kesehatan mental, cenderung mengabaikan gejala-gejala gangguan, atau bahkan merasa malu untuk mencari pertolongan (Hidayat et al., 2024). Kurangnya literasi kesehatan mental membuat mereka rentan terhadap stigma, diskriminasi, dan kesulitan dalam mengelola emosi serta stres. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman dan kesadaran akan kesehatan mental menjadi langkah strategis dalam mewujudkan generasi yang tangguh secara psikologis (Septiana et al., 2024).

Salah satu upaya efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental adalah melalui kegiatan penyuluhan atau edukasi (Sumolang & Zamli, 2025). Penyuluhan yang dirancang secara sistematis dan menggunakan media yang relevan dapat membantu remaja memahami konsep kesehatan mental, mengenali tanda-tanda gangguan, serta mengetahui cara mengatasi dan mencari bantuan (Sujarwo & Endila, 2025). Media penyuluhan yang interaktif dan menarik cenderung lebih mudah diterima oleh remaja, mengingat karakteristik mereka yang akrab dengan teknologi dan informasi digital (Ariyanti et al., 2025).

Di antara berbagai media edukasi, media audiovisual—terutama video—telah terbukti lebih efektif dibandingkan media cetak seperti poster atau brosur (Edward et al., 2025). Video mampu menyampaikan pesan secara visual dan auditori, sehingga informasi lebih mudah dipahami, diingat, dan dihubungkan dengan situasi nyata (Imandina et al., 2024). Selain itu, penggunaan video juga mendukung gaya belajar remaja yang cenderung dinamis dan visual. Studi menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mental dengan media video dapat meningkatkan pengetahuan, sikap positif, serta kepercayaan diri remaja dalam menghadapi masalah psikologis (Ariyanti et al., 2025).

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja melalui penyuluhan berbasis media audiovisual. Intervensi dilakukan dengan

menyajikan konten edukatif dalam bentuk video animasi yang informatif, menarik, dan sesuai dengan konteks budaya lokal (An-Nisa et al., 2025). Dengan demikian, diharapkan remaja tidak hanya memahami pentingnya kesehatan mental, tetapi juga mampu mengembangkan sikap empatik terhadap teman sebaya yang mengalami gangguan jiwa, serta memiliki keterampilan dasar dalam menjaga kesejahteraan psikologis diri sendiri (Rostiawan et al., 2025).

Melalui pendekatan edukatif yang inovatif dan kontekstual, program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi yang berkelanjutan dalam penguatan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah maupun komunitas (Riyanto et al., 2025). Upaya ini sejalan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs), khususnya dalam aspek kesejahteraan dan pendidikan berkualitas. Dengan memberdayakan remaja sebagai agen perubahan, diharapkan tercipta lingkungan yang lebih inklusif, suportif, dan bebas dari stigma terhadap gangguan kesehatan mental (Kurniawati & Hasanah, 2025).

METODE PELAKSANAAN

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh siswa SMAN 1 Padarincang. Waktu pelaksanaan kegiatan selama 3 bulan dari Desember sampai Februari.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dimulai dari tahap persiapan seperti berkoordinasi dengan pihak sekolah, melakukan observasi dan diskusi dengan guru BK untuk mengetahui isu kesehatan mental, dan menyusun video edukasi mengenai kesehatan mental.

Selanjutnya ada tahap pelaksanaan. Tahap pelaksanaan meliputi pre-test sebelum intervensi, dilanjut penyuluhan dengan media audiovisual, dan ditutup dengan sesi diskusi interaktif untuk memperkuat pemahaman.

Terakhir tahap evaluasi dilakukan dengan penyebaran kuesioner post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa, serta menyusun laporan akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMAN 1 Padarincang berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari siswa maupun pihak sekolah. Intervensi dilakukan terhadap 31 siswa kelas X yang dipilih secara acak. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 3 hari dengan total empat sesi pertemuan, masing-masing berdurasi 60 menit. Setiap sesi diisi dengan pemutaran video edukatif tentang kesehatan mental, diikuti dengan diskusi interaktif dan refleksi kelompok.

Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terkait kesehatan mental. Hasil awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah dan kurang memahami pentingnya menjaga

kesehatan mental. Banyak di antara mereka yang menganggap isu mental health sebagai hal yang tabu dan jarang dibahas di lingkungan sekolah atau keluarga.

Setelah seluruh sesi intervensi selesai, dilakukan post-test menggunakan instrumen yang sama. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tiga aspek utama:

1. Pengetahuan siswa tentang kesehatan mental meningkat, terutama dalam hal mengenali gejala awal gangguan mental seperti stres berat, kecemasan, dan depresi. Mereka juga mulai memahami bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik.
2. Sikap siswa terhadap isu kesehatan mental menjadi lebih terbuka. Mereka mulai menerima bahwa gangguan mental bukanlah kelemahan, melainkan kondisi yang bisa diatasi dengan bantuan yang tepat. Sikap empati terhadap teman sebaya yang mengalami masalah mental juga terlihat meningkat.
3. Perilaku siswa dalam menjaga kesehatan mental mulai terbentuk, seperti mulai menerapkan teknik relaksasi, journaling, bercerita kepada orang terpercaya, serta mencari informasi tentang layanan konseling sekolah.

Diskusi kelompok yang difasilitasi setelah setiap video juga memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman pribadi mereka. Beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka pernah mengalami tekanan mental, tetapi tidak tahu cara mengatasinya. Melalui kegiatan ini, mereka mengaku merasa lebih dimengerti dan didukung (Jayanti et al., 2024).

Dukungan positif dari pihak sekolah terhadap kegiatan pengabdian ini menjadi indikator kuat bahwa intervensi yang dilakukan relevan dan bermanfaat bagi lingkungan pendidikan. Pernyataan niat dari pihak sekolah untuk mengintegrasikan promosi kesehatan mental sebagai bagian dari program rutin Bimbingan Konseling (BK) menunjukkan komitmen jangka panjang dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik. Hal ini tidak hanya memperkuat dampak langsung terhadap peningkatan literasi kesehatan mental siswa, tetapi juga membuka peluang terciptanya budaya sekolah yang responsif secara psikososial, inklusif, dan berkelanjutan (Hidayat & Arief, 2025). Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya bersifat temporer, melainkan mampu menjadi fondasi bagi pembinaan mental emosional remaja yang sistematis dan terintegrasi dalam ekosistem pendidikan sekolah (Idayanti et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual sebagai sarana promosi kesehatan mental terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, membentuk sikap positif, dan mendorong perilaku yang mendukung kesehatan mental di kalangan remaja (Aurora et al., 2025). Keterlibatan aktif siswa selama kegiatan berlangsung menjadi salah satu faktor utama yang mendukung keberhasilan intervensi. Selain itu, pendekatan visual yang menarik dan penyampaian materi yang mudah dipahami turut berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman dan ketertarikan peserta terhadap topik kesehatan mental (Aurora et al., 2025).

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan, diharapkan sekolah dapat melanjutkan upaya promosi kesehatan mental secara berkelanjutan dengan mengintegrasikan materi ini dalam kegiatan

Bimbingan Konseling, pembinaan siswa, atau program ekstrakurikuler. Guru dan Konselor Sekolah dapat memanfaatkan media audiovisual sebagai alat bantu pembelajaran dan konseling karena terbukti efektif dan sesuai dengan karakteristik generasi digital. Siswa dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dan tidak ragu untuk mencari bantuan jika menghadapi masalah kesehatan mental. Perlu ada dukungan regulasi dan program yang mendorong promosi kesehatan mental di sekolah secara sistematis dan terstruktur, mengingat pentingnya isu ini dalam perkembangan remaja.



Gambar 1. Pemaparan Materi tentang *Bullying*



Gambar 2. Sesi Diskusi dan Tanya Jawab



Gambar 3. Foto Bersama Pemateri dan Siswa

SIMPULAN DAN SARAN

Promosi kesehatan melalui media audiovisual terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku siswa terkait kesehatan mental di SMAN 1 Padarincang. Media audiovisual yang digunakan mampu menarik perhatian siswa dan menyampaikan pesan secara lebih jelas, konkret, dan mudah dipahami. Hal ini memperkuat daya serap materi dan meningkatkan keterlibatan siswa selama proses edukasi. Terdapat peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa setelah intervensi dilakukan, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil evaluasi pre-test dan post-test. Kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak langsung bagi siswa, tetapi juga memotivasi pihak sekolah untuk mengintegrasikan isu kesehatan mental ke dalam program pembinaan karakter dan layanan Bimbingan Konseling secara berkelanjutan.

REFERENSI

- An-Nisa, L., Farida, I. A., Eva, N., Apsari, D. A., & Utomo, H. B. (2025). Implementasi Model ADDIE dalam Media Edukasi sebagai Pemahaman Kesehatan Mental. *Psyche 165 Journal*, 18(1), 41–46. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i1.466>
- Ariyanti, K. S., Batiari, N. M. P., Herliawati, P. A., Dewianti, N. M., & Sariyani, M. D. (2025). Penggunaan Video Motion Comic Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Mental Di SMP Negeri 11 Denpasar. *Jurnal Abdi Insani*, 12(6), 2619–2626. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i6.2567>
- Aurora, Ismi Nurwaqiah Ibnu, & Vinna Rahayu Ningsih. (2025). Pengaruh Media Poster terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Kesehatan Mental pada Remaja di SMAN 5 Kota Jambi. *JURNAL*

- RISET RUMPUN ILMU KESEHATAN*, 4(1), 248–265. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i1.4480>
- Edward, Z., Purwati, K., & Aprilia, A. (2025). Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Dismenore Pada Remaja Putri SMA Negeri 15 Kota Batam Tahun 2024. *Zona Kesehatan: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(1). <https://doi.org/10.37776/zonakes.v19i1.1738>
- Hidayat, Hesty, Indrawati, & Suri. (2024). Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Jiwa pada Remaja di Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(2), 338-348. <https://doi.org/10.36565/jab.v13i2.844>
- Hidayat, B., & Arief, Y. (2025). Integrasi Psychological First Aid (PFA) dalam Pendidikan Indonesia untuk Kesehatan Mental Siswa sebagai Remaja. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(3), 134-148. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i3.1125>
- Idayanti, Moh.Taufik, Sugiyanto Sugiyanto, & Moh Khamim. (2025). Membangun Literasi Kesehatan Mental Siswa dalam Perspektif Hukum (Sosialisasi Abdimas di SMA Negeri 1 Pangkah Kabupaten Tegal). *Nusantara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 57–63. <https://doi.org/10.55606/nusantara.v5i3.5597>
- Imandina, K. ., Sutejo, A. ., & Yani, A. R. . (2024). Konsep Video Konten Edukasi Kesehatan Mental untuk Remaja. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(2), 16–30. <https://doi.org/10.37329/metta.v4i2.3218>
- Jayanti, Nabila Amelia Hanisyah Putri, Ni Kadek Dwi Nanda Restiani, Ni Kadek Gina Pramitayani, & Kadek Dwi Pitriyani. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Siswa SDN 1 Tukadmungga melalui Pendekatan Edukasi Visual dan Diskusi Interaktif di Ruang Terbuka. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(3), 55–61. <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v2i3.112>
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2024). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(03), 560–567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>
- Kurniawati, Y., & Hasanah, N. (2025). Pemberdayaan Siswa sebagai Agen Perubahan: Model Dukungan Sebaya dalam Mencegah Perundungan di Sekolah Dasar: Empowering Students as Change Agents: Peer Support Model in Preventing Bullying in Elementary School. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(5), 1272-1277. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i5.8875>
- Maha, S., Simangunsong, I. S., & Marniati, M. (2025). Analisis Kesehatan Mental pada Remaja: Literatur Review. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 3(3), 66-89. <https://doi.org/10.57213/antigen.v3i3.727>
- Muktar, M. (2024). Penurunan Intensitas Pendidikan Islam terhadap Fluktuasi Emosional pada Remaja Usia Pertengahan. *Islamic Pedagogy: Journal of Islamic Education*, 2(2), 121–133. <https://doi.org/10.52029/ipjie.v2i2.255>
- Ramadhan, G., Nurjanna, U., Ardiyani Rahayu, N., Natasya, N., Marshela, M., & Amril, A. (2025). Dinamika Psikososial Dalam Perkembangan Remaja: Studi Kasus Pada Pengaruh Teman Sebaya. *RELIGI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2). <https://doi.org/10.51454/religi.v2i2.1189>
- Riyanto, P., Gunawan, A., & Tambaip, B. (2025). Optimalisasi Kesehatan Mental dan Fisik Remaja melalui Program Senam Mindfulness dan Olahraga Fungsional di Era Digital. *Jurnal Kolaborasi Pengabdian Masyarakat Fakultas Ilmu Administrasi*, 3(1). <https://doi.org/10.37950/jkpemasfia.v3i1.2333>
- Rostiawan, F., Febriansyah, A., & Mu'arifah, A. (2025). Peran Pergaulan antar Teman dalam Menjaga Kesehatan Mental dan Emosional. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(1), 39-51. <https://doi.org/10.30653/001.202591.477>
- Septiana, N. Z., Istiqomah, N., & Rahayu, D. S. (2024). Literasi Kesehatan Mental: Dampak Perilaku dan Resiliensi Sosial Pada Remaja. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 11(1), 81-91.
- Sujarwo, S., & Endila, Y. (2025). Program Penyuluhan Kesehatan Mental Untuk Meningkatkan Kesadaran Remaja Di Kecamatan Ilir Timur II Palembang. *JUAN: Jurnal Pengabdian Nusantara*,

2(1), 47-55. <https://doi.org/10.63545/juan.v2.i1.90>

Sumolang, S. M., & Zamli, Z. (2025). Pemberdayaan Masyarakat dalam Meningkatkan Kesadaran dan Penanganan Kesehatan Jiwa di Komunitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(5), 2474–2479. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i5.2772>

Tyas, D. M., Pertiwi, A., & Nisa, V. Z. (2023). Sosialisasi Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(10), 2578–2585. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i10.567>

Vitoasmara, Fadillah Vio Hidayah, Nofita Ika Purnamasari, Riska Yuna Aprillia, & Liss Dyah Dewi A. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2(3), 57–68. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1230>