

## PERANAN KESEHATAN MENTAL DALAM MENINGKATKAN EFEKTIVITAS BELAJAR PADA SISWA SMP ASSISI MEDAN

Pomarida Simbolon<sup>1</sup>, Tati Sitanggang<sup>2</sup>, Jev Boris<sup>3</sup>, Angeli Br Surbakit<sup>4</sup>, Sri Endang Hutaeruk<sup>5</sup>,  
Yohanes Briyan Vincesus Mendrofa<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan, STIKes Santa Elisabeth Medan, Indonesia.

### Informasi Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima, Mei 23, 2026

Revisi, Juni 20, 2026

Disetujui, Juni 30, 2026

#### Kata kunci:

Kesehatan, Mental,  
Efektivitas, Belajar.

### ABSTRAK

Kesehatan mental memiliki peranan penting dalam meningkatkan efektivitas belajar siswa karena kondisi mental yang baik dapat membantu siswa berkonsentrasi, mengelola stres, serta meningkatkan motivasi belajar. Permasalahan kesehatan mental pada remaja dapat berdampak pada menurunnya kemampuan belajar, kurangnya rasa percaya diri, dan rendahnya partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Meningkatnya permasalahan kesehatan mental pada remaja, maka tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) bekerjasama dengan pihak sekolah SMP Assisi Medan untuk memberikan pendidikan kesehatan mengenai peranan kesehatan mental dalam meningkatkan efektivitas belajar siswa. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif melalui penyuluhan kesehatan dan diskusi interaktif kepada siswa. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini yaitu ceramah dan tanya jawab (CTJ). Pelaksanaan pengabdian masyarakat berlangsung selama 1 hari yaitu pada tanggal 29 Januari 2026. Hasil dari kegiatan ini sangat baik, seluruh peserta sangat antusias yang dibuktikan dengan keaktifan peserta pada sesi tanya jawab dan mengikuti kegiatan sampai selesai. Capaian pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan diperoleh 83,3% terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap siswa mengenai pentingnya kesehatan mental dalam meningkatkan efektivitas belajar. Kegiatan PKM dapat dilakukan secara berkelanjutan sehingga terbentuknya pengetahuan dan sikap positif siswa dalam menjaga kesehatan mental untuk mendukung efektivitas belajar serta meningkatkan kemampuan akademik siswa.

*This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.*



---

**Korespondensi Penulis:**

Yohanes Briyan Vincesus Mendrofa,  
Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan,  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Indonesia,  
Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Medan Selayang, Sumatera Utara, Indonesia.  
Email: [yohanesbriyanvincesusm4@gmail.com](mailto:yohanesbriyanvincesusm4@gmail.com)

---

**1. PENDAHULUAN**

Kesehatan mental adalah sebuah kondisi seseorang terbebas dari gejala-gejala gangguan mental. Seseorang yang disebut sehat mental ialah yang dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya, menyesuaikan diri agar dapat menghadapi masalah yang ada di sepanjang hidup dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres. Kondisi mental yang sehat akan membantu perkembangan seseorang kearah yang lebih baik dimasa mendatang. Sedangkan masalah kesehatan mental diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan yang mengakibatkan ketidakmampuan tertentu. Pada usia remaja, seperti jenjang SMP, siswa rentan dengan konflik social, contohnya dengan teman sabaya, keluarga ataupun di lingkungannya, baik di sekolah ataupun lingkungan pergaulan (Sarmini et al., 2023).

Secara global menunjukkan prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja menjadi perhatian serius di berbagai negara. Menurut data dari WHO, sekitar 1 dari 7 remaja usia 10–19 tahun di dunia mengalami gangguan mental, atau setara dengan 14,3% populasi remaja. Gangguan yang paling sering dialami adalah kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku yang berdampak pada kehidupan sosial maupun proses belajar siswa di sekolah (WHO, 2025). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (2022) menunjukkan prevalensi gangguan jiwa berat sebesar 1,7 per mil, yang artinya 1-2 orang dari 1000 penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa. Laporan terbaru tahun 2022 Angka penderita gangguan mental di Indonesia terus meningkat secara signifikan dari tahun ke tahun. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi penderita gangguan mental emosional pada penduduk usia dibawah 15 tahun, mengalami kenaikan dari 6,1 % atau sekitar 12 juta penduduk, meningkat menjadi 9.8% atau sekitar 20 juta penduduk. Di Provinsi Sumatera Utara, masalah kesehatan mental remaja juga menunjukkan peningkatan, terutama dipengaruhi oleh tekanan akademik, penggunaan media sosial, perundungan, dan kurangnya dukungan psikologis. Beberapa penelitian yang melibatkan remaja di Sumatera Utara menunjukkan adanya gejala kecemasan, stres, dan depresi pada kalangan pelajar, meskipun data prevalensi khusus tingkat provinsi masih terbatas dan terus dikembangkan melalui survei kesehatan mental nasional.

Berdasarkan hasil penelitian (Salsabila et al., 2024) menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan faktor penting yang memengaruhi prestasi akademik siswa. Siswa dengan kondisi mental yang baik cenderung lebih fokus, termotivasi, dan mampu mengelola stres akademik secara efektif sehingga memperoleh hasil belajar yang lebih baik. Salah satu yang dapat dijadikan pijakan dalam merumuskan peningkatan efektivitas belajar dengan peran kesehatan mental dalam meningkatkan efektivitas belajar siswa. Kesehatan mental adalah keadaan hidup seseorang, yaitu keadaan evaluasi diri terhadap perasaan seseorang, termasuk aspek-aspek seperti harga diri, kekuatan fisik, kemampuan pengendalian diri, dan lain-lain. Kesehatan mental adalah kemampuan seseorang dalam mengatasi stres atau depresi (Efendi et al., 2023).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di SMP Assisi Medan beberapa siswa menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang baik, motivasi yang tinggi, serta kemampuan berinteraksi sosial yang positif. Namun, terdapat juga siswa yang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah merasa cemas, stres akibat tuntutan akademik, serta kurang percaya diri dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Kondisi tersebut dapat memengaruhi hasil belajar dan partisipasi siswa di kelas. Sebagai upaya meningkatkan efektivitas belajar siswa, perlu upaya memberikan perhatian terhadap kesehatan mental melalui kegiatan bimbingan konseling, dukungan dari guru, serta menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan kondusif bagi perkembangan

psikologis siswa.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 29 Januari 2026. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan efektivitas belajar siswa yang ada di SMP Assisi Medan dengan cara melakukan penyuluhan tentang pentingnya peran kesehatan mental. Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini yang dilakukan adalah Kegiatan penyuluhan kesehatan dimana kegiatan ini akan diberikan kepada siswa yang ada di SMP Assisi Medan dimana tujuan kegiatan ini yaitu Memberikan Kegiatan Pendidikan Kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang peran kesehatan mental dalam meningkatkan efektivitas belajar siswa.

## 2. METODE

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini yaitu ceramah, tanya jawab (CTJ) diskusi tentang peranan kesehatan mental sedangkan media yang digunakan LCD, dan leaflet modul kegiatan. Kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan pada Siswa/i yang ada di SMP Assisi Medan selama 1 hari yang akan dilaksanakan di kelas XII. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung tanggal 29 Januari 2026. Tahapan pelaksanaan kegiatan PKM yang dilaksanakan terdiri dari tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

### a. Tahap Persiapan

Tim bertemu dengan Kepala Sekolah SMP Assisi Medan untuk izin melakukan penyuluhan kesehatan dengan menyusun rencana kegiatan dan penentuan jadwal. Serta mempersiapkan alat dan materi.

### b. Tahap Pelaksanaan

Perkenalan oleh Tim, dilanjutkan menyampaikan tujuan kegiatan. Tim menyampaikan penyuluhan Kesehatan yang ditargetkan siswa/i kelas XII yang hadir dalam kegiatan.



**Gambar 1.** Pelaksanaan pre test

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berlangsung selama satu hari yaitu pada tanggal 29 Januari 2026. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan penyuluhan tentang peranan kesehatan mental dalam meningkatkan efektivitas belajar pada siswa SMP Assisi Medan, dilanjutkan dengan berdiskusi, kemudian diakhir dilakukan pembagian kuesioner tentang pengetahuan peran kesehatan mental. Kegiatan PKM berlangsung dengan penuh keakraban karena antusias dari siswa dalam tanya jawab dan mengikuti semua kegiatan yang dilakukan dengan sebelumnya melaksanakan Pre Test dan Post Test.



**Gambar 2.** Pemberian penyuluhan kesehatan tentang peranan kesehatan mental

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 29 Januari 2026 dengan jumlah peserta 29 orang siswa. Materi ini disampaikan oleh mahasiswa semester VIII yang sedang melaksanakan Kuliah Kerja Nyata, peserta diminta untuk menjawab kuesioner dalam bentuk google form yang berguna untuk mengukur pengetahuan siswa.



**Gambar 3.** Media leaflet

Setelah penyampaian materi dan juga pengisian pre test dan post test dan para peserta juga diberikan media Leaflet sebagai media tambahan untuk penyampaian materi Pendidikan kesehatan untuk kesehatan mental dalam meningkatkan efektivitas belajar.



**Gambar 4.** Foto bersama tim pengabdian dengan peserta

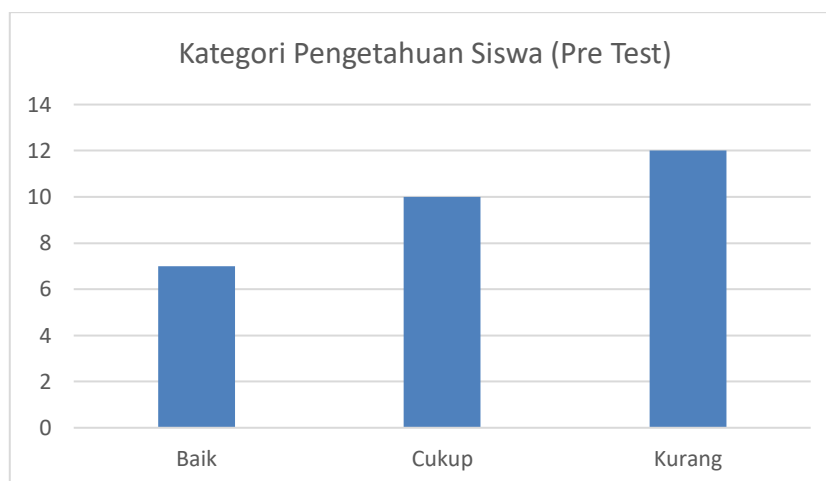
c. Tahap pelaksanaan

| Tahapan     | Kegiatan Penyuluhan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Waktu    | Media                          |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------|
| Pembukaan   | a. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam.<br>b. Memperkenalkan diri<br>c. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan.<br>d. Menyebutkan materi yang akan diberikan.<br>e. Menggali pengetahuan mahasiswa mengenai peran kesehatan mental.<br>f. Menjelaskan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental.<br>g. Memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk mengajukan pertanyaan kemudian didiskusikan bersama & menjawab pertanyaan. | 60 Menit | Laptop, Powerpoint dan Infokus |
| Tanya Jawab | a. Memberikan <i>leaflet</i> pentingnya kesehatan mental dalam meningkatkan efektivitas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25 Menit | Poster                         |

|         |                                                                                                                      |         |   |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|
|         | <p>belajar.</p> <p>b. Menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah diberikan.</p>                             |         |   |
| Penutup | <p>a. Mengakhiri pertemuan &amp; mengucapkan terimakasih atas partisipasi mahasiswa.</p> <p>b. Mengucapkan salam</p> | 5 Menit | - |

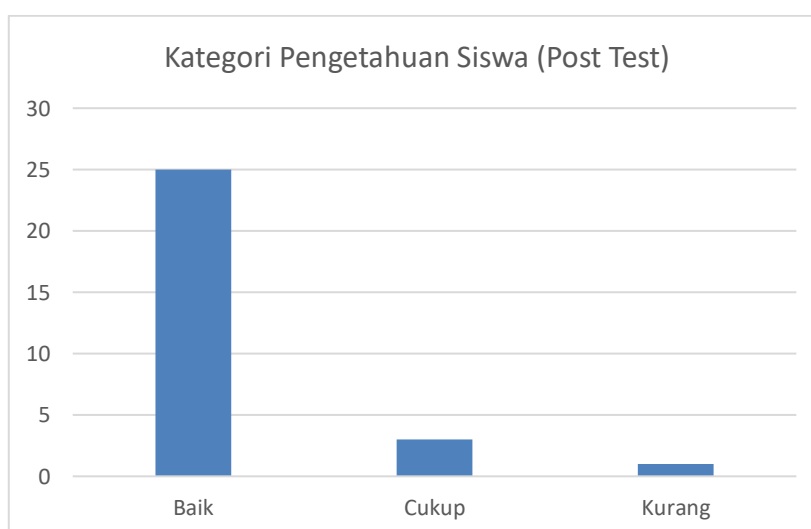
### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah data hasil penyuluhan kesehatan tentang peranan kesehatan mental dalam meningkatkan efektivitas belajar pada siswa smp assisi medan kepada 29 siswa. Hasil pengetahuan siswa tentang kesehatan mental dapat diketahui melalui pengisian kuesioner yang telah dibagikan. Tingkat kesehatan mental dan kebiasaan belajar siswa dapat dilihat pada gambar 5 di bawah ini:



**Gambar 5.** Pengetahuan siswa tentang peran kesehatan mental (Pre test)

Dari gambar 5 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi, mayoritas tingkat pengetahuan peserta kurang yaitu sebanyak 12 orang (40%) belum mengetahui tentang peningkatan efektivitas belajar. Tingkat pengetahuan peserta sesudah pendidikan kesehatan meningkatkan efektivitas belajar dapat dilihat pada gambar 6 di bawah ini:



**Gambar 6.** Pengetahuan siswa tentang peran kesehatan mental (Post test)

Dari gambar 5 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi, mayoritas tingkat pengetahuan peserta baik yaitu sebanyak 25 orang (83,3%). Artinya siswa secara garis besar sudah mengalami peningkatan pengetahuan tentang peningkatan efektivitas belajar.

Pada kegiatan pendidikan kesehatan ini menjelaskan bagaimana peranan kesehatan mental dalam meningkatkan efektivitas belajar siswa dimana ada 5 konsep dasar psikologis sosial yang melandasi belajar yaitu:

1. Emosi sebagai Objek Sosial: Analisis Konseptual  
Bagaimana lingkungan dapat mempengaruhi emosi. Baik pengaruh internal maupun lingkungan berdampak pada kepekaan emosional dan reaktivitas emosional.
2. Konsep Perhatian  
Gagasan tentang perhatian mengikuti. Menurut teori ini, memperhatikan atau peka terhadap apa yang terjadi di lingkungan sosial seseorang memiliki dampak yang signifikan pada koneksi sosial individu.
3. Teori Minat  
Minat (*interest*) memiliki dampak yang signifikan terhadap hubungan sosial dengan individu atau kelompok lain yang terhubung dengan proses interaksi dalam diri individu dan juga dapat dipengaruhi oleh faktor luar.
4. Menggunakan Kecerdasan untuk Mengatasi Masalah Sosial  
Modal dasar yang dimiliki setiap orang dan yang bervariasi dari orang ke orang. Kemudian, selanjutnya, mungkin juga menyediakan dana mendasar untuk mengatasi masalah sosial yang muncul.
5. Konsep Sikap Mental  
Sikap mental seseorang dapat digunakan untuk memahami ide dasar ini. Sikap mental setiap orang merupakan respon yang berkembang sebagai respon terhadap suatu rangsangan. Respon mental ini mungkin netral, positif, negatif, atau netral (Herman et al, 2022).

Setelah penyampaian materi dan juga pengisian kuesioner Pretest dan Posttest para peserta juga diberikan media Leaflet sebagai media tambahan untuk penyampaian materi Pendidikan kesehatan untuk meningkatkan efektivitas belajar. Pengukuran pengetahuan dan sikap peserta dilakukan dua kali yaitu dalam bentuk Pretest dan Posttest sesuai materi yang dipaparkan oleh tim penerbit dimana diperoleh 83,3% terjadi peningkatan Pengetahuan tentang peranan kesehatan mental. Capaian dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan kepada siswa memberikan dampak positif tentang peranan kesehatan mental dalam meningkatkan efektivitas belajar pada siswa. Peningkatan capaian kegiatan dapat teramati dari adanya peningkatan pemahaman tentang peran kesehatan mental dalam meningkatkan efektivitas belajar yang diamati. Kegiatan positif ini dapat dilanjutkan pada kegiatan-kegiatan serupa untuk sekolah maupun masyarakat umum.

Berdasarkan hasil penelitian (Hawla et al, 2023) di SMAN 2 Kota Baru Dharmasraya ditemukan bahwa beberapa siswa yang mempunyai gangguan dalam belajar karena mempunyai permasalahan pada saat proses pembelajaran berlangsung guru sedang menjelaskan di depan kelas ada beberapa siswa yang tidak mendengarkan, bahkan mereka asik mengobrol dengan temannya dan ada juga yang tidak berminat mengikuti proses belajar mengajar pada mata pelajaran tertentu dan ada juga beberapa siswa yang tidak konsentrasi dalam belajar karena memikirkan permasalahan diluar pelajaran. Pembentukan kebiasaan belajar seseorang di pengaruhi oleh lingkungan dimana dia berada, seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat sekitar.

Berdasarkan hasil penelitian (Putri et al, 2026) di SMPN 17 Palu menunjukkan bahwa adanya keterkaitan yang bermakna antara kondisi kesehatan mental dan capaian prestasi akademik pada siswa SMP Negeri 17 Palu. Kesehatan mental yang berada dalam kondisi baik berperan penting dalam mendukung kemampuan siswa untuk berkonsentrasi, mempertahankan motivasi belajar, serta mengelola tekanan akademik secara efektif. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat proses belajar dan berdampak pada penurunan hasil akademik. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Negeri 17 Palu, diketahui bahwa dalam kurun waktu tiga bulan terakhir terdapat sekitar 15 siswa yang

menunjukkan gejala gangguan emosional. Gejala tersebut muncul dalam bentuk perilaku seperti mudah tersinggung tanpa alasan yang jelas, rendahnya kepercayaan diri, serta kecenderungan untuk menarik diri dan menghindari interaksi dengan teman sebaya. Situasi ini mencerminkan adanya kesulitan siswa dalam mengelola emosi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian (Lestari et al, 2023) di SMPN 20 Bekasi menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan pada efektivitas belajar siswa. Dengan memperhatikan kesehatan mental siswa kita dapat membantu siswa mencapai potensi belajar mereka yang optimal. potensi untuk mengembangkan program atau intervensi kesehatan mental khusus yang ditujukan untuk siswa dapat menjadi pilihan. Intervensi ini dapat melibatkan berbagai strategi diantaranya, konseling, psikoedukasi, dan pelatihan keterampilan untuk membantu siswa menangani stres dan masalah kesehatan mental yang mempengaruhi efektivitas belajar mereka.

Berdasarkan hasil penelitian (Zallila et al, 2024) di SMP IT Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami oleh siswa di dalam kelas kurangnya keefektifan dalam belajar sehingga membuat siswa konsentrasi dalam belajar aktivitas dan kegiatan didalam dikelas kurang menyenangkan dilihat pada hasil penelitian ini bahwasanya adanya siswa yang kurang bersemangat dalam proses belajar disebabkan karena kurangnya kerja sama antara satu siswa dengan siswa lainnya disebabkan didalam kelas tersebut adanya pembagian kelompok-kelompok teman disana. Selain itu didalam kelas adanya anak yang kurang bergaul dengan teman-temannya karena sering dikucilkan dan jarang sekali diajak untuk bekerja sama dalam kelompok sehingga pengaruh kesehan mental terhadap motivasi belajar sangat berpengaruh terhadap lingkungannya. Dengan adanya kesehatan mental yang sehat maka akan cenderung meningkat motivasi belajar yang tinggi, demikian juga sebaliknya jika siswa yang kesehatan mentalnya yang tidak sehat maka akan cenderung timbulnya motivasi belajar yang rendah. Dalam menyikapi keadaan ini, guru-guru disekolah memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan mental supaya motivasi belajar juga semakin tinggi. Seluruh anggota disekolah juga turut diharapkan mengambil peranan dalam menciptakan kesehtan mental di kelas yang baik dan motivasi belajar siswa yang tinggi.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan PKM berupa penyuluhan tentang peranan kesehatan mental dalam meningkatkan efektivitas belajar siswa di SMP Assisi Medan berjalan lancar dan baik. Hasil dari kegiatan ini sangat baik, seluruh peserta sangat antusias yang dibuktikan dengan keaktifan peserta pada sesi tanya jawab dan mengikuti kegiatan sampai dengan selesai. Evaluasi capaian pemahaman peserta terhadap materi diperoleh 83,3% terjadi peningkatan Pengetahuan tentang peran kesehatan mental dalam meningkatkan efektivitas belajar di SMP Assisi Medan. Diharapkan kegiatan PKM dapat dilakukan secara berkelanjutan sehingga terbentuknya pengetahuan dan sikap siswa untuk melakukan peningkatan efektivitas belajar dengan mengetahui konsep dasar psikologi sosial. Disarankan kepada pihak SMP Assisi Medan untuk semakin meningkatkan minat belajar siswa sehingga sehingga terbentuknya pengetahuan dan sikap positif siswa dalam menjaga kesehatan mental untuk mendukung efektivitas belajar serta meningkatkan kemampuan akademik siswa.

#### REFERENSI

- Efendi, E., Salam, M. A. H., Daffa, M., Sanjaya, S., & Azmi, R. N. (2023). Peran Komunikasi Media Sosial Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental.
- Hawla, N. A., Afrinaldi, A., Kamal, M., & Rahmi, A. (2022). Pengaruh kesehatan mental terhadap efektivitas belajar siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 8574–8581.
- Herman, Kurniawan, A., Khasanah, F., Hutapea, B., Heriansyah, Muhammadiyah, M., Kusnadi, I. H., Hasanuddin, M. I., Noervadila, I., Prayogo, T. I., Tumiyem, Sari, D. P., & Zuzanti, Z. (2022). *Psikologi belajar dan pembelajaran*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Lestari, L., & Rista, N. (2023). Pengaruh kesehatan mental terhadap efektivitas belajar siswa kelas VIII pada mata pelajaran IPS di SMP Negeri 20 Bekasi. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 881–888.

Indonesia National Adolescent Mental Health Survey. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*.

Putri, A. Y., Doko, R., & Suaib. (2026). Hubungan antara kesehatan mental dengan prestasi akademik pada siswa di SMP Negeri 17 Palu menggunakan metode Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(4), 21601–21607.

Salsabila, A. (2024). Pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi akademik siswa. *JKP Jurnal Khasanah Pendidikan*, 3(1), 19–24.

Sarmini, A. P., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 1-10.

World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. World Health Organization.

Zalilla, Z., Hartati, S., Arjoni, & Afrida, Y. (2024). Pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi belajar siswa di SMP IT Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 43289–43296.

---

copyright © 2023 Authors.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY)