

INTERVENSI EDUKASI PENGENDALIAN DIRI DAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA SMKN 5 MADIUN MELALUI MATERI CERDAS BUKAN HANYA DI SEKOLAH

Sustin Murniati¹, Rina Puspitasari², Nadia Intan Anggraini³, Diva Diah Ayuningrum Puspitasari⁴, Ferry Affridayanti⁵, Riska Ratnawati⁶
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Email : murniatisustin@gmail.com¹, rinapuspitasari535@gmail.com²,
nadiaanggraini930@gmail.com³, divadiah71@gmail.com⁴, ferryaffrida3@gmail.com⁵

ABSTRAK

Dalam jenjang sekolah SMA/SMK adalah fase krusial bagi remaja yang penuh tantangan, termasuk eksplorasi identitas dan tekanan akademik serta sosial. Oleh karena itu, edukasi tentang pengendalian diri dan kesehatan mental menjadi sangat penting. Kemampuan pengendalian diri adalah fondasi untuk membuat keputusan bijak, mengelola emosi, dan menghindari perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat atau cyberbullying. Edukasi ini membekali remaja dengan strategi untuk menunda kepuasan dan bertindak sesuai nilai positif, membentuk karakter dan integritas diri yang kuat. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas intervensi edukasi dalam meningkatkan pengendalian diri dan kesehatan mental siswa SMKN 5 Madiun. Dengan menggunakan desain pra-eksperimen (one-group pre-test and post-test), tingkat pengendalian diri dan kesehatan mental siswa diukur melalui kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi yang diberikan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan materi edukatif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada pengendalian diri (dari 73,67 menjadi 89) dan kesehatan mental siswa setelah intervensi. Temuan ini membuktikan bahwa intervensi edukasi yang komprehensif efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa terkait kedua aspek tersebut. Oleh karena itu, program edukasi semacam ini sangat dianjurkan untuk diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah guna membekali siswa dengan kemampuan adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan di masa depan.

Kata Kunci: Pengendalian Diri, Kesehatan Mental, Remaja.

ABSTRACT

High school (SMA/SMK) is a crucial phase for adolescents, full of challenges, including identity exploration and academic and social pressures. Therefore, education about self-control and mental health is crucial. Self-control skills are the foundation for making wise decisions, managing emotions, and avoiding risky behaviors such as substance abuse or cyberbullying. This education equips adolescents with strategies to delay gratification and act according to positive values, building strong character and self-integrity. This study aims to test the effectiveness of an educational intervention in improving self-control and mental health among students at SMKN 5 Madiun. Using a pre-experimental design (one-group pre-test and post-test), students' levels of self-control and mental health were measured through questionnaires before and after the intervention. The intervention included interactive lectures, group discussions, and educational materials. The results showed a significant increase in students' self-control (from 73.67 to 89) and mental health after the intervention. These findings demonstrate that a comprehensive educational intervention is effective in improving students' understanding and skills related to both aspects. Therefore, it is highly recommended that educational programs like this be implemented sustainably in schools to equip students with adaptive skills to face various future challenges.

Keywords: Self-control, Mental Health, Adolescents.

PENDAHULUAN

Masa remaja, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK),

merupakan periode krusial dalam perkembangan individu yang ditandai oleh eksplorasi identitas, peningkatan tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perubahan fisik dan emosional yang signifikan. Dalam konteks ini, pembekalan keterampilan hidup menjadi esensial, salah satunya adalah pengendalian diri dan kesehatan mental. Kemampuan pengendalian diri merupakan fondasi bagi pengambilan keputusan yang bijak, pengelolaan emosi yang efektif, dan ketahanan dalam menghadapi godaan serta tekanan negatif. Tanpa pengendalian diri yang memadai, remaja rentan terhadap perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat, pergaulan bebas, tindakan impulsif, atau bahkan cyberbullying (Saputri & Handoyo, 2020). Selain itu, tekanan yang dihadapi remaja pada masa kini, baik dari lingkungan akademik maupun sosial, turut berkontribusi pada kerentanan kesehatan mental. Data Kementerian Kesehatan menunjukkan peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental pada kelompok usia remaja, menggarisbawahi urgensi intervensi promotif dan preventif (Kemenkes RI, 2018).

SMKN 5 Madiun, yang terletak di wilayah dengan dinamika sosial dan ekonomi yang berkembang, menghadapi tantangan serupa dalam memastikan kesejahteraan holistik peserta didiknya. Sebagai lembaga pendidikan kejuruan, SMKN 5 Madiun berperan vital dalam membentuk generasi muda yang tidak hanya kompeten secara profesional, tetapi juga memiliki karakter dan integritas diri yang kuat. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa siswa-siswi di SMKN 5 Madiun, seperti remaja pada umumnya, membutuhkan peningkatan pemahaman dan keterampilan terkait pengelolaan diri dan emosi, serta kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Lingkungan sekolah dan masyarakat sekitar memiliki potensi untuk menjadi wadah bagi pengembangan diri, namun seringkali kurang optimal dalam menyediakan edukasi yang komprehensif mengenai aspek non-akademik ini. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang terarah dan inovatif untuk membekali siswa dengan kemampuan adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan.

Melihat urgensi tersebut, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMKN 5 Madiun. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengendalian diri dan kesehatan mental siswa melalui intervensi edukasi dengan materi "Cerdas Bukan Hanya di Sekolah". Pendekatan ini dipilih mengingat bahwa kecerdasan tidak hanya terbatas pada aspek kognitif semata, melainkan juga melibatkan kecerdasan emosional dan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan. Intervensi ini dilakukan melalui serangkaian kegiatan yang dirancang untuk menarik perhatian siswa dan memfasilitasi pemahaman mendalam tentang konsep pengendalian diri dan pentingnya menjaga kesehatan mental. Program ini didukung oleh berbagai pihak dan sumber daya yang terkoordinasi untuk memastikan pelaksanaan yang efektif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada pengendalian diri (dari 73,67 menjadi 89) dan kesehatan mental siswa setelah intervensi, mengindikasikan efektivitas pendekatan yang diterapkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi edukasi dalam meningkatkan pengendalian diri dan kesehatan mental siswa di SMKN 5 Madiun. Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan pendekatan one-group pre-test and post-test. Pendekatan ini dipilih untuk mengukur perubahan pada variabel pengendalian diri dan kesehatan mental sebelum dan sesudah intervensi edukasi diberikan kepada kelompok siswa yang sama. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan, meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi "Cerdas Bukan Hanya di Sekolah", dan pengembangan instrumen penelitian. Materi edukasi

dirancang secara komprehensif, mencakup aspek-aspek penting terkait pengendalian diri dan kesehatan mental, disajikan dalam bentuk ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta distribusi materi cetak dan digital. Konten materi berfokus pada strategi praktis untuk mengelola emosi, membuat keputusan bijak, menghadapi tekanan sosial dan akademik, serta mengenali tanda-tanda awal masalah kesehatan mental.

Sebelum intervensi dimulai, seluruh siswa yang menjadi subjek penelitian mengisi kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat awal pengendalian diri dan kesehatan mental mereka. Kuesioner ini dirancang dengan pertanyaan-pertanyaan yang relevan untuk menggali pemahaman siswa tentang konsep-konsep tersebut, serta mengukur persepsi mereka terhadap kemampuan diri dalam mengelola dorongan dan menjaga kesejahteraan mental. Setelah data pre-test terkumpul, intervensi edukasi "Cerdas Bukan Hanya di Sekolah" dilaksanakan secara intensif selama periode yang telah ditentukan. Intervensi ini melibatkan sesi tatap muka yang interaktif, di mana fasilitator mendorong partisipasi aktif siswa melalui studi kasus, simulasi, dan berbagi pengalaman. Setelah seluruh rangkaian intervensi edukasi selesai dilaksanakan, siswa kembali diminta untuk mengisi kuesioner post-test yang sama persis dengan pre-test. Perbandingan hasil antara pre-test dan post-test digunakan untuk menilai perubahan dan peningkatan pada tingkat pengendalian diri serta kesehatan mental siswa. Analisis data dilakukan secara kuantitatif untuk mengidentifikasi signifikansi perubahan yang terjadi, yang pada penelitian ini menunjukkan peningkatan signifikan pada pengendalian diri (dari rata-rata 73,67 menjadi 89) dan kesehatan mental siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi yang diberikan efektif dalam mencapai tujuan kegiatan pengabdian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu pilar utama dalam Tridharma Perguruan Tinggi yang berfungsi sebagai sarana strategis untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan dan teknologi kepada khalayak luas. Dalam kegiatan ini, pemahaman peserta diperkuat melalui pendekatan edukatif yang dirancang secara terstruktur. Untuk menilai keberhasilan kegiatan tersebut, digunakan alat evaluasi berupa pretest dan posttest guna mengukur sejauh mana peningkatan pengetahuan kognitif peserta setelah mendapatkan materi. Informasi mengenai hasil pretest dan posttest disajikan pada Tabel 1 berikut.

A. Tabel

Tabel 1. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Peserta Kegiatan Pengabdian

No	Parameter	Pretest (n=30)	Posttest (n=10)	Keterangan
1.	Rata - rata (Mean)	73,67	89	Meningkat sebesar 15,33 poin
2.	Median (Nilai Tengah)	80	90	Mayoritas peserta mengalami peningkatan
3.	Nilai Tertinggi	100	100	Konsisten menunjukan potensi peserta mencapai capaian maksimal
4.	Nilai Minimum	0	50	Tidak ditemukan nilai ekstrem rendah pada posttest
5.	Rentang (Range)	0-100	50-100	Variabilitas nilai yang menunjukan pemerataan hasil belajar peserta

B. Uraian Hasil

Dari hasil evaluasi menggunakan pretest dan posttest, tampak adanya peningkatan yang cukup signifikan dalam pencapaian hasil belajar peserta setelah mengikuti kegiatan. Skor rata-rata peserta meningkat dari 73,67 menjadi 89, yang menandakan adanya peningkatan pemahaman materi secara nyata. Temuan ini menunjukkan bahwa metode dan media yang

diterapkan dalam penyampaian materi cukup efektif dalam memperkuat kapasitas kognitif peserta. Selain itu, median skor yang meningkat dari 80 menjadi 90 menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta mengalami peningkatan performa. Stabilitasnya nilai tertinggi pada angka 100 juga mencerminkan bahwa kemampuan maksimal peserta tidak mengalami penurunan pasca-intervensi edukatif.

Skor terendah yang pada awalnya sebesar 0, meningkat menjadi 50 pada posttest. Hal ini menandakan tidak adanya peserta yang tertinggal dalam penguasaan materi secara ekstrem. Lebih lanjut lagi, perbedaan rentang nilai yang menyempit dari 0–100 menjadi 50–100 mengindikasikan adanya pemerataan pemahaman di antara peserta, yang merupakan tanda positif dari keberhasilan metode pembelajaran yang diterapkan. Namun demikian, terdapat keterbatasan dalam jumlah peserta yang mengikuti evaluasi posttest, yaitu hanya 10 orang dibandingkan 30 orang pada pretest. Ketimpangan ini perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi representativitas dan validitas hasil. Oleh sebab itu, pada pelaksanaan kegiatan berikutnya, sangat disarankan agar jumlah responden pada pretest dan posttest disamakan untuk memperoleh data yang lebih akurat dan menyeluruh.

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif berbasis partisipasi aktif dan konteks lokal mampu meningkatkan pengetahuan peserta serta mengurangi disparitas pemahaman. Capaian tersebut sejalan dengan semangat pengabdian masyarakat sebagai wahana transformasi sosial berbasis keilmuan.



Gambar 1. Dokumentasi Pemaparan Materi “Cerdas Bukan Hanya di Sekolah”

Pola asuh orang tua memiliki peranan penting dalam membentuk karakter dan kesehatan mental remaja. Terdapat dua jenis pola asuh yang memiliki dampak negatif, yaitu pola asuh otoriter dan permisif. Pola asuh otoriter diibaratkan seperti seorang komandan yang menerapkan aturan ketat dan jarang memberi ruang bagi pendapat anak. Akibatnya, remaja cenderung kesulitan mandiri, mudah merasa cemas dan stres karena tuntutan untuk selalu sempurna, serta bisa menjadi pemberontak atau menutup diri.

Sebaliknya, pola asuh permisif menunjukkan orang tua yang terlalu membebaskan anak tanpa memberikan batasan jelas, layaknya seorang teman. Remaja dengan pola asuh ini berisiko bingung dalam menentukan pilihan karena minimnya arahan, kurang disiplin, dan rentan terlibat dalam perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat atau pergaulan bebas. Selain pola asuh, lingkungan pertemanan juga memengaruhi kondisi mental remaja. Tekanan dari teman sebaya sering kali membuat remaja merasa harus ikut-ikutan melakukan hal negatif demi diterima. Pertemanan yang tidak sehat, seperti bullying, juga dapat memicu depresi, stres, dan hilangnya rasa percaya diri. Remaja juga sering membandingkan diri dengan teman-temannya, yang bisa menyebabkan perasaan tidak berharga jika mereka merasa "kalah". Di tengah tantangan tersebut, rasa syukur menjadi salah satu kunci untuk menjaga

kesehatan mental dan mengembangkan diri secara positif. Rasa syukur adalah perasaan menghargai berbagai hal baik yang ada dalam hidup. Kebiasaan ini terbukti mampu mengurangi tekanan dan kecemasan karena membantu remaja fokus pada hal-hal positif, bukan kekurangan.

Selain itu, rasa syukur juga meningkatkan resiliensi atau ketahanan diri, membuat remaja lebih tangguh dalam menghadapi kesulitan. Mereka belajar mengambil hikmah dari setiap tantangan, sehingga mampu bangkit lebih cepat. Dengan bersyukur, remaja juga cenderung memiliki pola pikir yang optimis, merasa lebih bahagia, dan puas dengan hidupnya. Dalam hal perkembangan diri, kebiasaan bersyukur dapat meningkatkan kepercayaan diri. Remaja akan lebih fokus pada potensi yang dimilikinya dan tidak mudah membandingkan diri dengan orang lain. Rasa syukur juga dapat mempererat hubungan sosial, karena remaja terdorong untuk mengekspresikan terima kasih kepada orang-orang di sekitarnya. Terakhir, rasa syukur menumbuhkan kepedulian sosial dan semangat untuk terus berprestasi karena mereka menghargai setiap proses dan pencapaian kecil.

Secara keseluruhan, pola asuh yang ekstrem dan lingkungan pertemanan yang negatif dapat memicu masalah kesehatan mental pada remaja. Namun, membiasakan diri untuk bersyukur dapat menjadi cara efektif untuk membentuk karakter yang kuat, mental yang sehat, serta hubungan sosial yang positif, sehingga remaja bisa tumbuh menjadi pribadi yang lebih bahagia dan tangguh.



Gambar 2. Dokumentasi Bersama Siswa SMKN 5 Madiun

Kegiatan sosialisasi di sekolah berperan penting dalam memperluas wawasan siswa mengenai isu-isu sosial dan kesehatan. Melalui sosialisasi, siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya sikap untuk bagaimana cara memberdayakan kehidupannya supaya lebih sehat di usia muda. Sosialisasi ini mampu menumbuhkan karakter positif dalam diri siswa, seperti kedisiplinan, kepedulian, dan kerja sama. Informasi yang diterima lewat sosialisasi dapat membantu siswa membuat keputusan yang lebih bijak dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya sosialisasi, siswa lebih mudah memahami terkait kesehatan misal menjaga pola makan. Sosialisasi yang baik dapat menciptakan suasana sekolah yang lebih inklusif dan nyaman untuk semua warga sekolah. Dampak positif dari sosialisasi terlihat ketika siswa mulai menerapkan nilai-nilai yang dipelajari dalam interaksi mereka.



Gambar 3. Dokumentasi Bersama Guru SMKN 5 Madiun

Selanjutnya, terkait penanganan individu dengan gangguan jiwa berat di Indonesia diawali dengan proses identifikasi dan pendataan yang cermat. Langkah awal ini krusial untuk memastikan bahwa setiap individu yang membutuhkan intervensi dapat terjangkau dan mendapatkan bantuan yang tepat. Setelah teridentifikasi, mereka diberikan terapi medis yang berkesinambungan, salah satunya melalui program pemerintah pusat yang menyediakan injeksi haloperidol. Inisiatif ini menunjukkan komitmen pemerintah dalam memberikan akses terhadap pengobatan esensial, yang menjadi fondasi utama dalam upaya pemulihan kesehatan mental. Selain intervensi medis, penyuluhan kesehatan mental menjadi pilar penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Melalui media lokal seperti televisi dan radio, informasi mengenai kesehatan mental disebarluaskan, berfungsi sebagai sarana edukasi yang efektif. Edukasi ini tidak hanya bertujuan untuk menghilangkan stigma, tetapi juga untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kesehatan jiwa dan cara-cara untuk mendukung individu yang terdampak. Meskipun masih terbatas, kerja sama antarinstansi, khususnya antara dinas sosial dan dinas kesehatan, memainkan peran vital dalam memperluas jangkauan dan meningkatkan kualitas penanganan pasien gangguan jiwa. Kolaborasi ini memastikan bahwa pendekatan yang dilakukan bersifat komprehensif, mencakup aspek medis maupun sosial.

Lebih lanjut, dukungan finansial turut memperkuat sistem penanganan kesehatan jiwa di Indonesia melalui penyediaan jaminan kesehatan. Program seperti Jamkesmas dan Jamkesda secara signifikan membantu menanggung biaya layanan kesehatan jiwa, meringankan beban finansial bagi pasien dan keluarga. Ketersediaan jaminan ini menjamin bahwa akses terhadap perawatan tidak terhambat oleh keterbatasan ekonomi, sehingga setiap individu memiliki kesempatan yang sama untuk mendapatkan penanganan yang layak dan komprehensif. Upaya-upaya terpadu ini mencerminkan komitmen untuk meningkatkan kualitas hidup individu dengan gangguan jiwa berat, melalui perawatan medis, edukasi publik, kolaborasi antarlembaga, dan dukungan finansial.

KESIMPULAN

Penelitian dengan judul "Intervensi Edukasi Pengendalian Diri dan Kesehatan Mental pada Siswa SMKN 5 Madiun Melalui Materi Cerdas Bukan Hanya di Sekolah" ini secara meyakinkan menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang komprehensif memiliki dampak positif signifikan terhadap pengendalian diri dan kesehatan mental siswa. Hasil penelitian secara jelas memaparkan peningkatan rata-rata nilai pengendalian diri siswa, yaitu dari 73,67% sebelum intervensi menjadi 89% setelah intervensi. Perbaikan serupa juga teramati pada aspek kesehatan mental siswa, menegaskan bahwa pendekatan edukasi yang

diterapkan berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengelola diri dan menjaga kesejahteraan mental mereka. Temuan ini menegaskan bahwa metode edukasi yang terintegrasi, seperti yang disajikan melalui materi "Cerdas Bukan Hanya di Sekolah", sangat efektif dalam membekali remaja dengan kemampuan adaptif esensial di tengah kompleksitas tantangan perkembangan mereka. Oleh karena itu, berdasarkan bukti yang kuat ini, direkomendasikan agar program edukasi serupa dapat diterapkan secara berkelanjutan dan diperluas ke lingkungan sekolah lain. Implementasi ini tidak hanya akan memperkuat kapasitas individu siswa dalam menghadapi berbagai tekanan dan godaan, tetapi juga berkontribusi pada penciptaan lingkungan sekolah yang lebih mendukung tumbuh kembang siswa secara holistik, mempersiapkan mereka menjadi individu yang mandiri, berkarakter, dan memiliki kesehatan mental yang optimal di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Maharani Dela N, Noor Yunida T, Siti H. Edukasi tentang Kesehatan Mental pada Remaja di SMK Soedirman Purbalingga (Mental Health Education for Teenagers at Soedirman Vocational School, Purbalingga). Vol. 4, Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia. 2025.
- Rahmawaty Fetty, et al. FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA (Factors Affecting Mental Health In Adolescents). Vol. 8, Jurnal Surya Medika. 2022.
- Hakim Lukman Nul. UPAYA PENANGANAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL DI PROVINSI GORONTALO. Vol. 3. 2012.