



PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL DAN PELATIHAN PEMBUATAN LILIN AROMA TERAPI BAGI GEN Z SMA YPM DIPONEGORO

Submitted:

30 Juni 2025

Edited:

14 Oktober 2025

Accepted:

17 Oktober 2025

Dian Arsita Ramadhani¹, Erlingga Prihandani^{2*}, Dinda Tahlia Salasabela³

^{1,3}Program Studi Sarjana Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda

²Program Studi Sarjana Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda

*Email: erlinggagizi23@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja Gen Z merupakan isu yang semakin penting seiring dengan meningkatnya tekanan sosial, akademik, dan paparan teknologi digital. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan pentingnya Kesehatan mental bagi anak remaja. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih rentan mengalami gangguan mental dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh perbedaan hormonal, cara mengelola emosi, serta tekanan sosial yang lebih besar terhadap perempuan. Faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap gangguan mental remaja Gen Z antara lain penggunaan media sosial yang berlebihan, bullying, kekerasan seksual, tekanan akademik, dan kondisi keluarga yang disfungsi. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan perlunya peningkatan literasi kesehatan mental, penguatan peran keluarga, sekolah, dan lingkungan dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan mental pada remaja. Saran dari penelitian ini adalah pentingnya penyusunan program promosi kesehatan mental yang inklusif berbasis gender agar upaya pencegahan lebih tepat sasaran.

Kata kunci : Kesehatan mental, remaja Gen Z, depresi, gender, faktor risiko

PENDAHULUAN

Kesehatan mental atau jiwa menurut undang–undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan



sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Hal ini juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan akan mengganggu produktivitas. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data Risesdas 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala – gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Kemenkes, 2018).

Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (self harm) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli siciodologist 4,2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (bullying), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi. (Racmawati, 2020).

Faktor perkembangan teknologi dan transformasi sosial juga telah memberikan dampak terhadap kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial, tekanan dari teman sebaya, dan pemberitaan negatif dapat menjadi faktor – faktor yang berkontribusi terhadap ketidakstabilan kesehatan mental. Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kesehatan mental di lingkungan remaja adalah bullying.

Bullying merupakan pola perilaku, bukan insiden yang terjadi sekali waktu yang biasa dilakukan oleh seseorang yang berasal dari status sosial atau posisi kekuasaan yang lebih tinggi (UNICEF, 2020). Bullying dapat berupa aktifitas fisik, verbal ataupun kekerasan seksual. Kekerasan seksual merupakan keterlibatan anak dalam aktifitas seksual dengan orang dewasa atau dengan anak kecil lainnya. Kekerasan seksual dapat berupa tindakan nonverbal maupun verbal. Hal ini dapat terjadi pada semua orang pada tingkat usia, namun kelompok rentan yang sering mendapatkan perlakuan kekerasan seksual adalah anak. Posisi anak dianggap lemah dan tidak berdaya disertai rendahnya moralitas masyarakat khususnya pelaku kekerasan seksual, kurangnya kesadaran dan partisipasi orang tua dalam upaya mengantisipasi kejadian kekerasan seksual pada anak, juga akses program edukasi pemerintah yang masih terbatas (Richardo dan Julio, 2023).

Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental remaja bukan hanya tanggung jawab siswa/i itu sendiri, tetapi juga merupakan tanggung jawab sekolah, guru, dan orang tua. Kolaborasi antara semua pihak ini menjadi krusial untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung dan menyadarkan akan pentingnya kesehatan mental remaja. Salah satu cara untuk dapat meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja adalah dengan meningkatkan literasi remaja mengenai kesehatan mental dengan cara memberikan program dukungan kesehatan jiwa remaja melalui kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi. Peningkatan pengetahuan atau literasi remaja mengenai kesehatan mental dapat memberikan dampak bagi kesehatan mental remaja itu sendiri karena kesehatan mental yang baik merupakan hal yang penting untuk dapat menghadapi tantangan di era globalisasi ini. Peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat memberikan dampak bagi kesehatan mental remaja itu sendiri. Konsep literasi kesehatan mental mengacu pada peningkatan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental serta manajemen atau pencegahannya (Campos *et al.*, 2014).

BAHAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di ruang kelas SMA YPM Diponegoro Tenggarong Seberang, pada hari Sabtu tanggal 17 Mei 2025. Kelompok sasaran untuk kegiatan ialah 30 orang siswa dan siswi kelas 10 dan 11 SMA YPM Diponegoro Tenggarong Seberang.

Alat yang digunakan yaitu wadah lilin, spatel, kompor portable, panci, dan lem tembak. Adapun bahan yang digunakan yaitu paraffin wax, *essential oil*, sumbu lilin, air mendidih.

Disipkan alat dan bahan yang akan digunakan. Paraffin wax sebanyak 1 bungkus, lalu dipindahkan ke dalam wadah alumunium foil. Lelehkan lilin parafin diatas panic dengan cara double boiler, setelah mencair angkat alumunium foil yang berisi paraffin wax yang sudah mencair ke atas meja. Tambahkan 1-2 tetes *essential oil* kemudian aduk menggunakan stick/spatel. Setelah cairan lilin parafin wax dan *essential oil* tercampur rata pindahkan kedalam wadah lilin yang telah diberikan sumbu, diamkan lilin hingga mengeras. Setelah lilin mengeras lilin siap digunakan.

Adapun Teknik pengumpulan data dalam pengabdian kepada Masyarakat ini melalui pendekatan multidimensi yang mencakup observasi terstruktur dengan catatan lapangan, wawancara semi-terstruktur berbasis panduan, distribusi kuisisioner pre-test dan post-test untuk mengevaluasi perubahan kognitif dan efektif partisipan, serta dokumentasi audio visual yang menyeluruh.

Analisis data dilakukan dengan menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif yang diperoleh dari kuesioner akan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial untuk menentukan signifikansi perubahan dalam pemahaman dan sikap peserta. Data kualitatif yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan respon terbuka pada kuesioner akan dianalisis dengan pendekatan tematik untuk menggali pengalaman, pandangan, dan pengaruh kegiatan secara mendalam. Data triangulation dari berbagai sumber akan digunakan untuk memperkuat validitas dan reliabilitas hasil penelitian. Hasil analisis data akan dipresentasikan secara terstruktur dan menyeluruh melalui narasi deskriptif analitis yang dilengkapi dengan kutipan representatif dan peserta, visualisasi data kuantitatif dalam bentuk tabel dan grafik, data kualitatif melalui identifikasi serta representasi tema-tema utama, dokumentasi visual kegiatan, serta ringkasan klaim peserta. Penyajian data ini bertujuan untuk menyampaikan gambaran yang jelas dan terorganisir tentang pelaksanaan serta efek dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

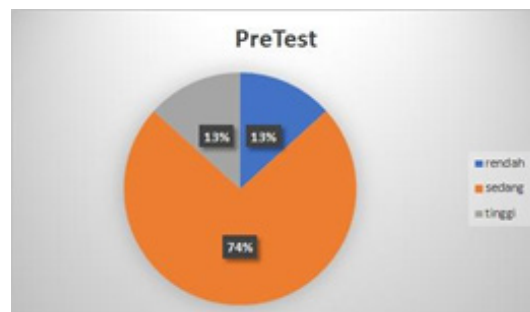
Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dalam bentuk kegiatan penyuluhan dan pelatihan, yang dilaksanakan pada Sabtu, 17 Mei 2025. Penyuluhan dan pelatihan ini dilakukan secara tatap muka di SMA YPM Diponegoro Tenggarong Seberang.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan, terdapat beberapa karakteristik subjek yang patut diperhatikan. Berdasarkan hasil *pretest*, sebagian besar peserta menunjukkan pencapaian yang sangat baik. Dari 30 peserta, 4 di antaranya mendapatkan nilai 10, sementara untuk *post test* 8 peserta mencapai nilai sempurna 10. Hal ini menunjukkan tingkat pemahaman dan keterampilan peserta yang tinggi dalam materi yang disampaikan.

Dalam mengukur tingkat motivasi peserta, dapat dilihat dari hasil *pretest* yang menunjukkan tingkat pemahaman yang baik. Dari pengetahuan, peserta dapat dikategorikan sebagai berikut:

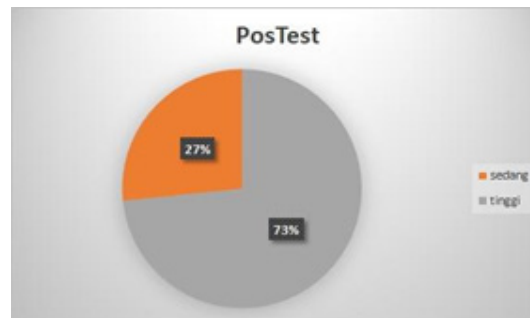
1. Rendah: Secara umum hanya sedikit peserta yang ada dalam kategori ini.
2. Sedang: Sebagian besar peserta, yaitu 22 dari 30, termasuk dalam kategori sedang dengan pencapaian nilai 7-9 pada *pretest*.
3. Tinggi: Secara umum, peserta menunjukkan tingkat motivasi yang tinggi dalam mengikuti kegiatan ini.

Dibandingkan dengan hasil pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan oleh pengabdian lain, kegiatan ini menunjukkan hasil yang sangat positif. Dengan respon audiens yang sangat baik dan Tingkat pemahaman yang tinggi dari peserta, kegiatan ini dianggap berhasil dalam mencapai tujuan pengabdian kepada masyarakat. Dalam penyampaian hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat digambarkan melalui gambar berikut:



Gambar 1. Tingkat Pengetahuan Peserta dalam mengerjakan soal *Pre Test*

Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa hasil *pretest* menunjukkan tingkat pengetahuan rata-rata responden pada kategori sedang dengan presentasi 74% diikuti dengan kategori responden dengan tingkat pengetahuan rendah dan tinggi masing sebesar 13%. Sedangkan pada saat melakukan *post test* didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan responden sebesar 27% pada kategori sedang, dapat diartikan bahwa adanya peningkatan pengetahuan responden awalnya kategori rendah menjadi sedang.



Gambar 2. Tingkat Pengetahuan Peserta dalam mengerjakan soal *Post Test*

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dianggap berhasil dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan dengan melibatkan peserta yang memiliki Tingkat pengetahuan yang baik dan respon yang positif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman kesehatan mental pada remaja Gen Z, terutama siswa SMA YPM Diponegoro Tenggarong Seberang. Antusiasme peserta terlihat selama penyuluhan dan pelatihan pembuatan lilin aromaterapi, dengan peningkatan signifikan dari *pretest* ke *post test*. Dominasi peserta perempuan (60%) menunjukkan minat terhadap kesehatan mental. Kegiatan ini tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga keterampilan baru sebagai bentuk terapi alternatif.

Saran untuk pengembangan program di masa mendatang mencakup beberapa hal penting. Pertama, disarankan untuk meningkatkan durasi kegiatan agar penyampaian materi dapat dilakukan lebih mendalam. Selain itu, perlu diadakan program lanjutan dan sesi follow-up untuk mengevaluasi dampak penggunaan aromaterapi serta memperdalam materi kesehatan mental. Selanjutnya, penyediaan alat dan bahan yang lebih lengkap sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas workshop. Penggunaan metode penyampaian materi yang lebih variatif, seperti media pembelajaran edukatif, juga dapat membantu peserta memahami materi secara lebih menyeluruh. Terakhir, diharapkan kegiatan serupa dapat melibatkan ahli kesehatan mental, seperti psikolog atau konselor, agar pembahasan isu kesehatan mental menjadi lebih komprehensif dan berdampak jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan selesainya kegiatan pengabdian Masyarakat ini, kami mengucapkan syukur kepada Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan Rahmat-Nya kepada kami sehingga kami boleh menyelesaikan laporan kegiatan pengabdian yang ditujukan kepada Ibu Erlingga Prihandani, S.Gz., M.K.M selaku dosen pembimbing, kepada LPPM selaku sponsor dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dan juga kepada pihak sekolah yang telah mengizinkan kami dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini serta mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada anggota kelompok yaitu Dian Arsita Ramadhani, Dinda Thalia Salsabella, Diona Mariska Julan, Maria Putri Patrichia Ure, Reffa Avi Nurhayani, Rendy Candra Wijaya dan Reza Adetya yang sudah bekerja sama dalam menyelesaikan kegiatan dan laporan kegiatan pengabdian masyarakat, demikian hal yang dapat kami sampaikan kami ucapkan Terimakasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, A. S. El, & Nurhayati, F. (2020). Al-Miftah Lil Ulum Sebagai Metode Dalam Mempermudah Membaca Kitab Kuning Di Pondok Pesantren Ar-Ridwan Kalisabuk. *Jurnal Tawadhu*, 4(2), 1187–1208.
- Blakemore SJ. Adolescence and mental health. *Lancet*. 2019 May 18;393(10185):2030-2031. doi: 10.1016/S0140-6736(19)31013-X. PMID: 31106741.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Kemendes RI. (2022). Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja
- Kusumawardani, N., Wiryawan, Y., Anwar, A., Handayani, K., & Angraeni, S. (2016). Perilaku Berisiko Kesehatan pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. http://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/GSHS_2015_Indonesia_Report_Bahasa.pdf?ua=1

- Kowalski, R. M., & Toth, A. (2018). Cyberbullying among Youth with and without Disabilities. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 11(1), 7–15. <https://doi.org/10.1007/s40653-017-0139-y>
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., Kota, P., & Pekanbaru, K. (2020). Kondisi mental emosional pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.
- Mustamu, A. C., Hasim, N. H., & Khasanah, F. (2020). Factors influence mental health in adolescents. *Puinovakesmas*, 1(2), 62–69. <https://doi.org/10.29238/puinova.v1i2.437>
- Nazneen, N. A. (2019). Perbedaan Kecenderungan Depresi Ditinjau dari Jenis Kelamin dengan Kovarian Kepribadian Neuroticism pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), 696–710. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3708/2826>
- Welly, W., & Rahma, G. (2022). Cyberbullying Selama Pembelajaran Daring pada Anak Sekolah Dasar. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 380. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.613>
- WHO. (2021). Mental Health of Adolescents. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>