



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 8, 2026

Revised: May, 15, 2026

Available online: May, 16, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Kegiatan edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* untuk meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan akademik remaja

Rafika Dora Wijaya*, Agnes Defvi Romayanti Simarmata, Rohanah, Muayah, Siti Fadillah

STIKes. Widya Dharma Husada Tangerang

Korespondensi penulis: Rafika Dora Wijaya. *Email:rafikadorawijaya@wdh.ac.id

Abstract

Background: Adolescent mental health is a crucial aspect that influences students' learning process, social development, and quality of life. One common problem experienced by adolescents is academic anxiety due to study pressure, grade demands, and the burden of schoolwork. Low mental health literacy among adolescents results in students lacking understanding of how to manage academic stress healthily.

Purpose: To increase mental health knowledge and reduce academic anxiety through an e-booklet-based educational program for students.

Method: The program was implemented in 2025 at SMK PGRI Balaraja Tangerang, involving 105 vocational high school students as respondents. The goal was to provide literacy about mental health and academic anxiety levels to students. The program used an educational and participatory approach consisting of preparation, implementation, and evaluation stages. Education was delivered through interactive lectures, discussions, Q&A sessions, and relaxation technique simulations using an e-booklet accessed via students' smartphones. Evaluation used a pre-test and post-test to measure students' levels of academic knowledge and anxiety before and after the intervention. The evaluation results were analyzed using the Wilcoxon test and presented descriptively regarding the increase in mental health literacy and changes in respondents' levels of academic anxiety.

Results: The majority of students (92 respondents, 87.6%) were 17 years old, with 57 respondents (54.3%) being female. The results of the activity showed an increase in students' knowledge, categorized as good, from 17.1% to 74.3%. Furthermore, the level of high academic anxiety decreased from 25.8% to 4.7% after receiving e-booklet-based mental health education.

Conclusion: E-booklet-based mental health education is effective in increasing students' knowledge and reducing academic anxiety in adolescents. The e-booklet is considered effective because it is easily accessible, engaging, and can be independently reviewed by students. This program can be a promotional and preventive effort to increase mental health literacy and reduce academic anxiety in school adolescents.

Suggestion: Schools are expected to continue regular mental health education programs through activities and counseling to help students understand the importance of maintaining mental health. Teachers and other educational staff are also expected to be more active in providing psychological support to students experiencing academic anxiety.

Keywords: Academic anxiety; E-booklet; Health education; Knowledge; Teenager

Kegiatan edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* untuk meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan akademik remaja

Pendahuluan: Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting yang memengaruhi proses belajar, perkembangan sosial, dan kualitas hidup siswa. Salah satu masalah yang sering dialami remaja adalah kecemasan akademik akibat tekanan belajar, tuntutan nilai, dan beban tugas sekolah. Rendahnya literasi kesehatan mental pada remaja menyebabkan siswa kurang memahami cara mengatasi stres akademik secara sehat.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental dan menurunkan kecemasan akademik melalui program edukasi berbasis *e-booklet* pada siswa.

Metode: Kegiatan dilaksanakan pada tahun 2025 di SMK PGRI Balaraja Tangerang dengan melibatkan 105 siswa/siswi SMK untuk menjadi responden. Sasarannya adalah pemberian literasi tentang kesehatan mental dan tingkat kecemasan akademik pada siswa. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang terdiri dari tahap persiapan, implementasi, dan evaluasi. Edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta simulasi teknik relaksasi menggunakan media *e-booklet* yang diakses melalui smartphone siswa. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan kecemasan akademik siswa sebelum dan sesudah intervensi. Hasil evaluasi di analisa Wilcoxon test dan disampaikan secara deskriptif mengenai peningkatan literasi kesehatan mental dan perubahan tingkat kecemasan akademik responden.

Hasil: Menunjukkan bahwa mayoritas siswa berusia 17 tahun yaitu sebanyak 92 responden (87.6%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 responden (54.3%) Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa kategori baik dari 17.1% menjadi 74.3%. Selain itu, tingkat kecemasan akademik kategori tinggi menurun dari 25.8% menjadi 4.7% setelah diberikan edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet*.

Simpulan: Edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan siswa dan menurunkan kecemasan akademik pada remaja. Media *e-booklet* dinilai efektif karena mudah diakses, menarik, dan dapat dipelajari kembali secara mandiri oleh siswa. Program ini dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental serta menurunkan kecemasan akademik pada remaja sekolah.

Saran: Sekolah diharapkan dapat melanjutkan program edukasi kesehatan mental secara rutin melalui kegiatan maupun bimbingan konseling agar siswa semakin memahami pentingnya menjaga kesehatan mental. Guru dan tenaga pendidik juga diharapkan lebih aktif dalam memberikan dukungan psikologis kepada siswa yang mengalami kecemasan akademik.

Kata Kunci: Edukasi kesehatan; *E-booklet*; Kecemasan akademik; Pengetahuan; Remaja

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung proses tumbuh kembang, kemampuan belajar, serta kualitas hidup siswa. Masa remaja adalah periode transisi yang rentan terhadap berbagai tekanan emosional, sosial, dan akademik. *World Health Organization* menyatakan bahwa satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai masalah yang paling sering terjadi (*World Health Organization*, 2025; Casañas, Castellvi, Gil, Torres, Barón, Teixidó, & Jo, 2022). Gangguan mental terjadi dimulai sejak sebelum usia 14 tahun dan kebanyakan tidak diketahui sehingga terbawa pada masa dewasa.

Gangguan kesehatan mental pada remaja dapat berdampak terhadap penurunan prestasi belajar, gangguan hubungan sosial, berlaku introvert, rentan terpengaruh lingkungan yang buruk, kurang peka, dan turunnya nilai diri hingga meningkatnya risiko perilaku menyakiti diri sendiri. Di Indonesia, SKI 2023 menunjukkan prevalensi depresi pada kelompok usia 15–24 tahun atau remaja mencapai sekitar 2% dan merupakan kelompok usia dengan prevalensi tertinggi. Selain itu, sekitar 61% remaja yang mengalami depresi pernah memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau mengakhiri hidup (*Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 2023; Casañas et al., 2022).

Rafika Dora Wijaya*, Agnes Defvi Romayanti Simarmata, Rohanah, Muayyah, Siti Fadillah

STIKes. Widya Dharma Husada Tangerang

Korespondensi penulis: Rafika Dora Wijaya. *Email: rafikadorawijaya@wdh.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3183>

Kegiatan edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* untuk meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan akademik remaja

Salah satu bentuk masalah kesehatan mental yang banyak dialami remaja sekolah adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan kondisi perasaan takut, khawatir, dan tegang yang muncul akibat tekanan belajar, tuntutan nilai, tugas sekolah, maupun kekhawatiran terhadap masa depan akademik. Menurut Kecemasan akademik dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi belajar, serta kemampuan siswa dalam menyelesaikan tugas. Kecemasan akademik yang tidak ditangani dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar dan gangguan psikologis jangka panjang. Selain itu dampak tingginya kecemasan menyebabkan siswa cenderung mengalami gangguan tidur, kelelahan emosional dan kelelahan akademik (Caviola, Toffalini, Giofrè, Ruiz, Szűcs, & Mammarella, 2022; Li, Li, Lin, & Zhu, 2025). Permasalahan tersebut juga ditemukan pada siswa di SMK PGRI Balaraja Tangerang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, sebagian siswa mengaku sering mengalami kecemasan saat menghadapi ujian, tugas dengan tenggat waktu singkat, dan tekanan untuk memperoleh nilai tinggi. Gejala yang dirasakan antara lain sulit tidur, jantung berdebar, sulit fokus, takut gagal, serta kehilangan motivasi belajar. Selain itu, sebagian besar siswa masih memiliki pengetahuan yang rendah mengenai kesehatan mental dan cara mengelola stres akademik secara sehat. Kondisi ini menunjukkan bahwa mitra memiliki kebutuhan terhadap edukasi kesehatan mental yang mudah dipahami, menarik, dan sesuai dengan karakteristik remaja.

Tantangan yang dihadapi mitra adalah keterbatasan media edukasi kesehatan mental yang inovatif dan sesuai dengan perkembangan teknologi digital. Remaja saat ini lebih terbiasa menggunakan telepon genggam dan media digital dibandingkan media cetak konvensional. *E-booklet* adalah salah satu media edukasi digital. Penggunaan media digital seperti *e-booklet* terbukti efektif meningkatkan pemahaman siswa karena informasi disajikan secara ringkas, visual, dan mudah diakses kapan saja (Mujiati, Muslim, & Febriana, 2021; Kristari, 2026; Wijaya, Rohanah, & Puspita, 2025; Fasimi, Rahayuning, & Pratiwi, 2023). *E-booklet* memiliki keunggulan berupa fleksibilitas, biaya rendah, serta mampu meningkatkan minat belajar remaja melalui tampilan yang interaktif.

Peningkatan literasi kesehatan mental menjadi langkah penting dalam mencegah perilaku negatif dan meningkatkan kemampuan coping remaja terhadap tekanan akademik (Yulianingsih, Yanti, & Hulawa, 2023; Casañas et al., 2022). Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan pendekatan digital berupa program edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* sebagai media promotif dan preventif di lingkungan sekolah. *E-booklet* dirancang dengan materi sederhana dan aplikatif mengenai pengertian kesehatan mental, tanda kecemasan akademik, teknik relaksasi, manajemen waktu belajar, serta strategi berpikir positif. Media ini dapat diakses melalui smartphone sehingga sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan remaja saat ini. Pendekatan berbasis teknologi ini diharapkan mampu meningkatkan literasi kesehatan mental, meningkatkan pengetahuan siswa, serta menurunkan tingkat kecemasan akademik secara efektif dan berkelanjutan (Nikmah, Supadi, & Setiadi, 2022.). Melalui program ini, sekolah diharapkan memiliki inovasi edukasi kesehatan yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis siswa serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan produktif.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada tahun 2025 di SMK PGRI Balaraja Tangerang dengan melibatkan 105 siswa/siswi SMK untuk menjadi responden. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, guru BK, dan wali kelas terkait pelaksanaan kegiatan, penentuan jadwal, serta identifikasi kebutuhan siswa. Sasarannya adalah pemberian literasi tentang kesehatan mental dan tingkat kecemasan akademik pada siswa. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif berbasis *e-booklet* dengan materi mengenai pengertian kesehatan mental, kecemasan akademik, faktor penyebab, dampak kecemasan, teknik relaksasi, manajemen waktu belajar, pola pikir positif, serta cara mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis. *E-booklet* disusun dengan tampilan visual menarik, bahasa sederhana, dan mudah dipahami oleh remaja agar sesuai dengan karakteristik siswa SMK. Materi disampaikan melalui ceramah langsung dan praktik menggunakan media *e-booklet* yang

Rafika Dora Wijaya*, Agnes Defvi Romayanti Simarmata, Rohanah, Muayyah, Siti Fadillah

STIKes. Widya Dharma Husada Tangerang

Korespondensi penulis: Rafika Dora Wijaya. *Email: rafikadorawijaya@wdh.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3183>

Kegiatan edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* untuk meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan akademik remaja

diakses melalui smartphone siswa. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan diskusi, tanya jawab, dan simulasi sederhana mengenai teknik relaksasi napas dalam serta strategi coping stres akademik. Instrumen pengukuran tingkat pengetahuan dan kecemasan menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) dan setelah kegiatan edukasi (*post-test*). Evaluasi dilakukan melalui *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan dan perubahan tingkat kecemasan akademik siswa setelah diberikan edukasi. Evaluasi juga dilakukan melalui diskusi umpan balik bersama siswa dan guru terkait manfaat kegiatan. Hasil evaluasi di analisa *Wilcoxon test* dan disampaikan secara deskriptif mengenai peningkatan literasi kesehatan mental dan perubahan tingkat kecemasan akademik responden.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden(N=105)

Variabel	Hasil
Usia(n/%)	
17 Tahun	92/87.6
18 Tahun	13/12.4
Jenis kelamin(n/%)	
Laki-laki	48/45.7
Perempuan	57/54.3
Ruang kelas(n/%)	
Pemas-A	31/29.5
Pemas-B	45/42.9
Akuntansi-B	29/27.6

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas siswa berusia 17 tahun yaitu sebanyak 92 responden (87.6%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 responden (54.3%) dan mayoritas responden berasal dari ruang kelas Pemas-B yaitu sebanyak 45 responden (42.9%).



Gambar 1. Dokumentasi e-booklet

Rafika Dora Wijaya*, Agnes Defvi Romayanti Simarmata, Rohanah, Muayah, Siti Fadillah

STIKes. Widya Dharma Husada Tangerang

Korespondensi penulis: Rafika Dora Wijaya. *Email: rafikadorawijaya@wdh.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3183>

Kegiatan edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* untuk meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan akademik remaja

Tabel 2. Tingkat pengetahuan dan kecemasan responden(n=105)

Variabel	Hasil			
	Pre-test	Post-test	Z	pValue
Tingkat pengetahuan(n/%)				
Baik	18/17.1	78/74.2		
Cukup	35/33.3	22/21.0		
Kurang	52/49.6	5/4.8		
Nilai pengetahuan(Skor)				
Median	22	36	-7.957	0.000
Mean rank	13.0	46.4		
Tingkat kecemasan(n/%)				
Tinggi	27/25.7	5/4.8		
Sedang	58/55.2	30/28.5		
Rendah	20/19.1	70/66.7		
Nilai kecemasan(Skor)				
Median	31	21	-8.290	0.000
Mean rank	58.4	11.4		

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum intervensi (*pre-test*) mayoritas dalam kategori kurang yaitu sebanyak 52 responden (49.6%) dan terdapat peningkatan pengetahuan responden setelah intervensi (*post-test*) menjadi mayoritas dalam kategori baik yaitu sebanyak 78 responden (74.2%), sedangkan untuk tingkat kecemasan responden sebelum intervensi (*pre-test*) mayoritas dalam kategori sedang yaitu sebanyak 58 responden (55.2%) dan terdapat penurunan secara proporsional tingkat kecemasan responden setelah intervensi (*post-test*) menjadi mayoritas dalam kategori rendah yaitu sebanyak 70 responden (66.7%). Berdasarkan Wilcoxon test, untuk nilai pengetahuan responden sebelum intervensi mendapatkan nilai *median*=22, nilai *mean rank*=13.0 dan setelah intervensi mendapatkan nilai *median*=36, nilai *mean rank*=46.4 dengan nilai *Z*=-7.957 dan *pValue*=0.000. Sedangkan untuk nilai kecemasan responden sebelum intervensi mendapatkan nilai *median*=31, nilai *mean rank*=58.4 dan setelah intervensi mendapatkan nilai *median*=21, nilai *mean rank*=11.4 dengan nilai *Z*=-8.290 dan *pValue*=0.000.

PEMBAHASAN,

Tingkat kecemasan adalah kondisi mental berupa respons emosional dan fisiologis terhadap rasa takut atau ketidakpastian. Bagi siswa, ini menjadi indikator kesehatan mental yang sangat krusial, karena memengaruhi fungsi sosial, fokus belajar, hingga motivasi akademik secara keseluruhan. Sebelum kegiatan pengabdian dilakukan, sebagian besar siswa belum memahami konsep kesehatan mental dan cara mengatasi kecemasan akademik.

Banyak siswa mengalami gejala seperti sulit tidur, takut gagal, jantung berdebar, sulit fokus belajar, dan merasa tertekan ketika menghadapi ujian atau tugas sekolah. Selain itu, sekolah juga belum memiliki media edukasi kesehatan mental berbasis digital yang menarik dan mudah dipahami siswa, sehingga belum ada metode terapi atau pendekatan psikologis menggunakan media digital secara khusus untuk mengelola permasalahan mental yang terjadi.

Rafika Dora Wijaya*, Agnes Defvi Romayanti Simarmata, Rohanah, Muayah, Siti Fadillah

STIKes. Widya Dharma Husada Tangerang

Korespondensi penulis: Rafika Dora Wijaya. *Email:rafikadorawijaya@wdh.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3183>

Kegiatan edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* untuk meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan akademik remaja

Hasil dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, menunjukkan adanya peningkatan pada tingkat pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental setelah diberikan edukasi berbasis *e-booklet*. Sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar siswa memiliki pemahaman yang masih rendah terkait pengertian kesehatan mental, tanda-tanda kecemasan akademik, faktor penyebab stres, serta cara mengatasi tekanan belajar secara sehat. Rendahnya pengetahuan tersebut disebabkan oleh kurangnya edukasi kesehatan mental di lingkungan sekolah dan terbatasnya media informasi yang menarik bagi remaja (Mkubwa, Angwenyi, Nzioka, Newton, Sijbrandij, & Abubakar, 2024; Yulianingsih, Yanti, & Hulawa, 2023). Setelah diberikan edukasi menggunakan *e-booklet*, jumlah siswa dengan kategori pengetahuan baik meningkat secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa media digital berbasis visual mampu membantu siswa memahami informasi kesehatan mental dengan lebih mudah dan menarik (Wijaya, Rohanah, & Puspita, 2025).

Hasil pada tabel 2 menunjukkan bahwa nilai *median* pengetahuan responden meningkat dari 22 pada *pre-test* menjadi 36 pada *post-test*, setelah diberikan edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet*. Nilai *mean rank* sebesar 13.0 pada *pre-test* meningkat menjadi 46.4 pada *post-test*. Hasil uji statistik diperoleh nilai $Z = -7.957$ dengan $p\text{-Value} = 0.000$ ($p < 0.05$), yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental dan kecemasan akademik.

Setelah kegiatan dilaksanakan, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali tanda kecemasan akademik, serta memahami strategi coping yang sehat. Siswa juga mulai mampu menerapkan teknik relaksasi sederhana dan manajemen waktu belajar untuk mengurangi tekanan akademik. Media *e-booklet* yang diberikan mendapat respons positif karena mudah diakses melalui telepon genggam dan dapat dipelajari kembali kapan saja.

Peningkatan pengetahuan ini dipengaruhi oleh penggunaan media *e-booklet* yang dapat diakses melalui smartphone sehingga siswa dapat mempelajari materi kapan saja dan berulang kali. Materi yang disajikan dalam bentuk gambar, warna, dan bahasa sederhana juga membantu meningkatkan pemahaman siswa. Media *e-booklet* efektif meningkatkan literasi kesehatan karena memberikan pengalaman belajar yang lebih interaktif dibandingkan media konvensional (Juniarni, & Mulia, 2024). Media edukasi digital dapat meningkatkan minat belajar remaja dan mempermudah penerimaan informasi kesehatan (Mehta, Moore, Bull, & Kwan, 2021; Wijaya, Rohanah, & Puspita, 2025). Pengetahuan merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku kesehatan seseorang (Notoatmojo, 2021; Pakpahan, Siregar, Susilawaty, Tasnim, Mustar, Ramdany, Manurung, Sianturi, Tompunu, Sitanggang, & Maisyarah, 2021). Dengan meningkatnya pengetahuan kesehatan mental, siswa diharapkan mampu menerapkan perilaku positif dalam menjaga kesehatan psikologisnya. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis digital dapat menjadi solusi inovatif dalam promosi kesehatan di lingkungan sekolah. Pendekatan berbasis teknologi dinilai lebih sesuai dengan karakteristik generasi remaja yang terbiasa menggunakan media digital dalam kehidupan sehari-hari (Wijaya et al., 2025). Oleh karena itu, penggunaan *e-booklet* dapat menjadi alternatif media edukasi kesehatan mental yang efektif, praktis, dan berkelanjutan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja (Yulianingsih et al., 2023; Nikmah et al., 2022).

Hasil pengabdian masyarakat ini juga menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan akademik siswa setelah diberikan edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet*. Sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar siswa mengalami kecemasan akademik kategori sedang hingga tinggi yang ditandai dengan sulit tidur, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar, dan merasa tertekan saat menghadapi ujian maupun tugas sekolah. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh tingginya tekanan akademik, tuntutan memperoleh nilai baik, serta kurangnya kemampuan coping terhadap stres.

Rafika Dora Wijaya*, Agnes Defvi Romayanti Simarmata, Rohanah, Muayah, Siti Fadillah

STIKes. Widya Dharma Husada Tangerang

Korespondensi penulis: Rafika Dora Wijaya. *Email: rafikadorawijaya@wdh.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3183>

Kegiatan edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* untuk meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan akademik remaja

Setelah diberikan edukasi kesehatan mental, jumlah siswa dengan tingkat kecemasan tinggi mengalami penurunan dan sebagian besar siswa berada pada kategori kecemasan rendah.

Penurunan kecemasan akademik terjadi karena siswa memperoleh pemahaman mengenai penyebab kecemasan serta strategi mengelola stres secara sehat, seperti teknik relaksasi napas dalam, manajemen waktu belajar, berpikir positif, dan menjaga pola istirahat (Muryono, Ningrum, Hafifah, Brawijayanti, & Valentino, 2025). Edukasi kesehatan mental membantu siswa mengenali respon emosional yang dialami sehingga mereka lebih mampu mengontrol tekanan akademik. Edukasi kesehatan mental dapat meningkatkan kemampuan coping remaja terhadap stres akademik sehingga tingkat kecemasan menurun secara signifikan (Li et al., 2025; Zhang, & Zeng, 2024). Peningkatan literasi kesehatan mental berhubungan dengan penurunan gangguan kecemasan, peningkatan kualitas tidur, dan kemampuan konsentrasi belajar siswa (Kaygi, Yapilan, Analizi, & Tematik, 2023; Permatasari & Prasetyawati, 2023).

Hasil pada tabel 2 diketahui bahwa hasil *pre-test*, sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan akademik kategori sedang sebanyak 58 responden (55.2%), setelah diberikan edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet*, hasil *post-test* menunjukkan perubahan secara proporsional tingkat kecemasan akademik, dimana mayoritas responden menjadi pada kategori rendah sebanyak 70 responden (66.7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada siswa. Berdasarkan hasil analisis juga menunjukkan bahwa nilai *median* tingkat kecemasan akademik responden menurun dari 31 pada *pre-test* menjadi 21 pada *post-test* setelah diberikan edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet*. Nilai *mean rank* juga mengalami penurunan dari 58.4 pada *pre-test* menjadi 11.4 pada *post-test*. Hasil uji statistik diperoleh nilai $Z = -8.290$ dengan $p\text{Value} = 0.000$ ($p < 0.05$), yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan akademik sebelum dan sesudah intervensi.

Dengan demikian, edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada siswa. Selain itu, penggunaan media *e-booklet* memberikan kemudahan bagi siswa untuk membaca kembali materi tentang pengelolaan stres secara mandiri. Pendekatan edukasi berbasis digital dinilai efektif karena sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan remaja dalam menggunakan teknologi (Wijaya et al., 2025). Program literasi kesehatan mental berbasis digital mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja dan mendorong perilaku positif dalam menghadapi tekanan akademik (Permatasari & Prasetyawati, 2023; Muryono et al., 2025). Dengan demikian, program edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif untuk menurunkan kecemasan akademik pada remaja sekolah.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap siswa remaja. Edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan siswa dan menurunkan kecemasan akademik pada remaja. Selain itu siswa mengetahui cara mengatasi stres secara sehat setelah diberikan edukasi menggunakan media *e-booklet*. Pada variabel kecemasan akademik, terjadi penurunan tingkat kecemasan akademik pada siswa yang sebelumnya mengalami tekanan belajar, rasa takut gagal, sulit berkonsentrasi, dan gangguan emosional saat menghadapi tugas maupun ujian sekolah. Penggunaan media digital berbasis *e-booklet* terbukti efektif karena mudah diakses melalui smartphone, menarik secara visual, dan dapat dipelajari kembali secara mandiri oleh siswa. Program ini juga membantu sekolah dalam menyediakan media edukasi kesehatan mental yang inovatif dan berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif bagi remaja.

Rafika Dora Wijaya*, Agnes Defvi Romayanti Simarmata, Rohanah, Muayah, Siti Fadillah

STIKes. Widya Dharma Husada Tangerang

Korespondensi penulis: Rafika Dora Wijaya. *Email: rafikadorawijaya@wdh.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3183>

Kegiatan edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* untuk meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan akademik remaja

SARAN

Sekolah diharapkan dapat melanjutkan program edukasi kesehatan mental secara rutin melalui kegiatan UKS maupun bimbingan konseling agar siswa semakin memahami pentingnya menjaga kesehatan mental. Guru dan tenaga pendidik juga diharapkan lebih aktif dalam memberikan dukungan psikologis kepada siswa yang mengalami kecemasan akademik. Selain itu, pengembangan media edukasi digital yang lebih interaktif perlu dilakukan agar promosi kesehatan mental menjadi lebih menarik dan efektif. Bagi peneliti atau pelaksana pengabdian selanjutnya, disarankan untuk melakukan evaluasi jangka panjang terkait perubahan perilaku dan kondisi psikologis siswa setelah intervensi edukasi kesehatan mental diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada SMK PGRI Balaraja Tangerang atas dukungan dan partisipasi dalam kegiatan ini. Terima kasih juga kepada STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yang telah memberikan dukungan akademik dan fasilitas sehingga program edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* dapat terlaksana dengan baik dan bermanfaat bagi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bülbül, K., & Odacı, H. (2023). Analysis of studies about academic anxiety: A thematic review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(2), 370-384.
- Casañas, R., Castellvi, P., Gil, J. J., Torres, M. T., Barón, J., Teixidó, M., & Jo, L. (2022). The effectiveness of a "EspaiJove. net"-a school-based intervention programme in increasing mental health knowledge, help seeking and reducing stigma attitudes in the adolescent population: a cluster randomised controlled trial. *BMC public health*, 22(1), 2425.

- Caviola, S., Toffalini, E., Giorfrè, D., Ruiz, J. M., Szűcs, D., & Mammarella, I. C. (2022). Math performance and academic anxiety forms, from sociodemographic to cognitive aspects: A meta-analysis on 906,311 participants. *Educational Psychology Review*, 34(1), 363-399.
- Fasimi, R. H., Rahayuning, R. T., & Pratiwi, R. D. (2023). Pengaruh Edukasi Media Booklet Dan Sms Pengingat Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Preeklampsia Di Jalur Pipa Gas Kota Pamulang Timur. *Prosiding Senantias*, 4(1), 714-719.
- Juniarni, L., & Mulia, S. (2024). Literasi First Aid And Psychological Support Berbasis E-Book Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Di Smp 4 Cisarua, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat. *Jurnal Abdimas Sains*, 1(1).
- Kaygi, A., Yapılan, Ü., Analizi, Ç., & Tematik, B. (2023). Analysis of Studies about Academic Anxiety : A Thematic Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 15(2), 370-384.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Laporan Tematik SKI 2023*, 965. Diakses dari: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Kristari, P. P. (2026). Pengaruh Edukasi Menggunakan Media E-Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Preeklampsia Di Puskesmas Cepiring (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Li, D., Li, W., Lin, X., & Zhu, X. (2025). Associations between overprotective parenting style and academic anxiety among Chinese high school students. *BMC psychology*, 13(1), 231.

Rafika Dora Wijaya*, Agnes Defvi Romayanti Simarmata, Rohanah, Muayah, Siti Fadillah

STIKes. Widya Dharma Husada Tangerang

Korespondensi penulis: Rafika Dora Wijaya. *Email:rafikadorawijaya@wdh.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3183>

Kegiatan edukasi kesehatan mental berbasis *e-booklet* untuk meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan akademik remaja

- Mehta, P., Moore, S. L., Bull, S., & Kwan, B. M. (2021). Building MedVenture—A mobile health application to improve adolescent medication adherence—Using a multidisciplinary approach and academic–industry collaboration. *Digital Health*, 7, 20552076211019877.
- Mkubwa, B., Angwenyi, V., Nzioka, B., Newton, C. R., Sijbrandij, M., & Abubakar, A. (2024). Knowledge, attitudes, and practices on child and adolescent mental health among healthcare workers in sub-Saharan Africa: a scoping review. *International Journal of Mental Health Systems*.
- Mujiati, D. W., Muslim, S., & Febriana, R. (2021). Developing e-booklet for online advertising: A need analysis on entrepreneurship education. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 34-42.
- Muryono, S., Ningrum, A. P., Hafifah, H., AS, A. S. N., Brawijayanti, G., & Valentino, L. P. (2025). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi kecemasan akademik mahasiswa: literatur review. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(1),
- Nikmah, A., Supadi, J., & Setiadi, Y. (2022). The Effect of Nutrition Education with E-Booklet Media on Knowledge and Attitude About Anemia in Adolescent Girls at SMP N 1 Gemuh, Kendal Regency. *Journal of Nutrition Science*, 3(1), 9-13.
- Notoatmojo. (2021). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. EGC.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, T., Mustar, M., Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tompunu, M. R. G., Sitanggang, Y. F. & Maisyarah. M. (2021). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Cetakan 1. Yayasan Kita Menulis. Diakses dari: <https://kitamenulis.id/promosi-kesehatan-dan-perilaku-kesehatan/>
- Permatasari, S. A., & Prasetyawati, W. (2023). Efforts to Overcome Adolescent Academic Anxiety through Intervention Programs with a Cognitive-Behavioral Therapy Approach. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 130-137.
- Sutema, I. A. M. P., Suryaningsih, N. P. A., Reganata, G. P., & Widowati, I. G. A. R. (2023). The effect of e-booklet education on treatment behaviour of tuberculosis patients at Denpasar City health centre. *Pharmacy Education*, 23(2), 163-167.
- Wijaya, R. D., Betty, B., Alifia, E. P., & Sayyidah, S. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Komik Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Anemia. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 9(1), 41-52.
- Wijaya, R. D., Puspita, R. R., & Rohanah, R. (2025). Pengembangan prototype sistem informasi kesehatan dan 3d pageflip e-modul terhadap pengetahuan dan sikap preventif kuratif anemia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(8), 2262-2270.
- Wijaya, R. D., Rohanah, R. & Puspita, R. R. (2025). Transformasi Edukasi Kesehatan Remaja Melalui Prototype Sistem Informasi Kesehatan Dan 3d Pageflip. Diakses dari: https://www.dutasains.com/product.php?id_buku=BU-126.
- World Health Organization. (2025). Mental health of adolescents. Key facts. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- Yulianingsih, E., Yanti, F. D., & Hulawa, D. (2023). Health Education Using Booklet to Increase Knowledge on Anemia among Adolescent Girls. *Embrio: Jurnal Kebidanan*, 15(1), 57-62.
- Zhang, J., & Zeng, Y. (2024). Effect of college students' smartphone addiction on academic achievement: The mediating role of academic anxiety and moderating role of sense of academic control. *Psychology Research and Behavior Management*, 933-944.

Rafika Dora Wijaya*, Agnes Defvi Romayanti Simarmata, Rohanah, Muayah, Siti Fadillah

STIKes. Widya Dharma Husada Tangerang

Korespondensi penulis: Rafika Dora Wijaya. *Email:rafikadorawijaya@wdh.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3183>