



EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG KONFORMITAS

**Emira Apriyeni^{1*}, Helena Patricia¹, Dwi Christina Rahayuningrum¹, Veolina
Irman¹**

¹Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Syedza Sainika
Email: *emira.apriyeni@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial, khususnya tekanan teman sebaya yang dapat mendorong perilaku konformitas negatif. Secara global, sekitar 70% remaja memiliki pengetahuan tentang konformitas yang masih rendah, sehingga mudah terpengaruh dalam pengambilan keputusan berisiko. Tujuan dari kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan mental dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang konformitas di SMK N 1 Padang. Metode yang digunakan adalah ceramah dan memberikan pertanyaan seputar pengetahuan remaja mengenai fenomena konformitas remaja. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu remaja SMK N 1 Padang. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan ini efektif dilakukan dalam peningkatan pengetahuan remaja dimana terlihat adanya peningkatan remaja sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan yang terlihat dari rata-rata kuesioner pre dan post test yaitu sebesar 5,7 point. Diharapkan kegiatan ini akan meningkatkan pemahaman konformitas pada remaja.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan Mental, Pengetahuan, Remaja, Konformitas

ABSTRACT

Adolescents are a vulnerable age group to social environmental influences, particularly peer pressure that can encourage negative conformity behavior. Globally, approximately 70% of adolescents still have a low level of knowledge about conformity, making them more susceptible to risky decision-making. This activity aimed to determine the effectiveness of mental health education in improving adolescents' knowledge about conformity at SMK N 1 Padang. The methods used in this activity were lectures and interactive questioning related to adolescents' knowledge of conformity phenomena among teenagers. The target participants of this activity were students of SMK N 1 Padang. The activity was carried out in three stages: preparation, implementation, and evaluation. This activity was proven effective in increasing adolescents' knowledge, as indicated by the improvement in participants' understanding before and after the educational session, with an average increase of 5.7 points between the pre-test and post-test questionnaire scores. It is expected that this activity will enhance adolescents' understanding of conformity and help them develop more positive social behavior

Keywords: *Mental Health Education, Knowledge, Adolescents, Conformity*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi kritis yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan psikososial secara simultan. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), masa remaja bukan sekadar peralihan usia, melainkan fase

perkembangan psikososial yang kompleks di mana individu berusaha menyeimbangkan kebutuhan akan kebebasan dengan bimbingan dari orang dewasa. Fase ini ditandai dengan munculnya kemampuan berpikir abstrak, pencarian identitas, serta besarnya pengaruh teman sebaya dalam

pengambilan keputusan (Santrock, 2023).

Populasi remaja dunia sangat besar. WHO (2023) mencatat sekitar 3 miliar dari 7,2 miliar penduduk dunia atau 18% merupakan kelompok remaja. Di Indonesia, BPS (2023) mencatat 44,25 juta jiwa remaja usia 10–19 tahun, dengan 970.993 jiwa di Sumatera Barat dan 144.048 jiwa di Kota Padang. Besarnya populasi ini menuntut perhatian serius terhadap kualitas perkembangan remaja, terutama terkait pengaruh sosial yang mereka terima.

Salah satu fenomena psikososial yang paling dominan pada masa remaja adalah konformitas. Konformitas merupakan kecenderungan individu untuk menyesuaikan sikap, pendapat, atau perilakunya dengan norma kelompok agar dapat diterima (Agustini et al., 2023; Meilani & Tobing, 2023). Berdasarkan teori Myers (2012), konformitas terbagi menjadi dua jenis: pemenuhan (*compliance*) yang bersifat terpaksa, dan penerimaan (*acceptance*) yang terbentuk karena individu memperoleh informasi dari kelompok. Konformitas yang bersifat positif dapat mendorong motivasi belajar dan solidaritas sosial. Namun, konformitas negatif dapat mendorong perilaku menyimpang seperti tawuran, bullying, membolos, dan penggunaan narkoba (Aryani, 2019).

Data empiris menunjukkan permasalahan ini cukup serius. WHO (2024) melaporkan sekitar 193.000 kasus kekerasan remaja terjadi setiap tahunnya, yang sebagian besar dipengaruhi oleh konformitas teman sebaya negatif (Amelia & Suhesty, 2025). Di Kota Padang, Ditbinmas Polda Sumbar (2024) mencatat 314 kasus kenakalan remaja, menjadikan Padang sebagai kota dengan kasus kenakalan remaja tertinggi di Sumatera Barat. Penelitian Azizah (2025) di SMK N 1 Padang menemukan bahwa 56% siswa menunjukkan perilaku

konformitas yang berhubungan dengan perilaku agresif ($p = 0,000$).

Kondisi ini diperparah oleh rendahnya pengetahuan remaja tentang konformitas. Albert (2021) dalam studinya *Peer Influences on Adolescent Risk Behavior* menemukan bahwa 60–75% remaja di seluruh dunia tidak mampu menolak tekanan kelompok dan cenderung ke konformitas negatif. Di Indonesia, Sari dan Putri (2023) mendapati 55-60% remaja berada pada kategori pengetahuan rendah tentang perilaku konformitas.

Salah satu upaya strategis untuk mengatasi permasalahan ini adalah pemberian pendidikan kesehatan mental. Pendidikan kesehatan mental merupakan proses terencana yang bertujuan meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta kemampuan individu dalam menjaga dan mengelola kesehatan mentalnya (Asmidar, 2024; Nurjanah, 2023). Melalui pendidikan ini, remaja diharapkan mampu mengenali tekanan kelompok, mengambil keputusan yang lebih sehat, dan mengembangkan ketahanan psikologis untuk menolak ajakan negatif secara konsisten (Sari & Wulandari, 2024).

Penulis melakukan survey awal ke SMK N 1 Padang pada Agustus 2025 dan didapatkan 12 siswa menunjukkan seluruhnya tidak mengetahui istilah konformitas, 9 dari 12 siswa tidak mengetahui dampak negatif konformitas, dan 10 dari 12 siswa tidak mengetahui cara pencegahannya. Temuan ini menjadi landasan dilaksanakannya kegiatan pendidikan kesehatan mental tentang konformitas sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat di lingkungan sekolah. Tujuan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan kepada remaja mengenai konformitas.

METODE

Berdasarkan identifikasi masalah, tim pengusul melakukan langkah-langkah pendekatan yang telah disepakati untuk menyelesaikan masalah tersebut. Kegiatan ini dilakukan dalam rangka pemberian pendidikan kesehatan tentang Edukasi Konformitas Pada Remaja. Adapun langkah-langkah dalam menyelesaikan masalah tersebut adalah:

1. Tahap Persiapan dimulai dari penyusunan proposal kegiatan meliputi rancangan kegiatan yang akan dilakukan, koordinasi dengan pihak sekolah, dan mempersiapkan bahan diantaranya spanduk, dan leaflet.
2. Tahap pelaksanaan diawali dengan mensosialisasikan kegiatan, persamaan persepsi dengan pihak sekolah, membentuk kelompok kecil siswa yang berjumlah 16 orang. Setelah membuat *informed concent* pada kelompok yang telah dibentuk, maka tim pelaksana akan melakukan *pre test* terkait pengetahuan mengenai konformitas. Selanjutnya ketua pelaksana difasilitasi dan didampingi oleh pihak BK dalam pemberian edukasi mengenai konformitas
3. Tahap evaluasi dilakukan dengan melaksanakan *post test* untuk menilai pengetahuan konformitas setelah selesai dilakukan edukasi. Di bagian akhir tim melihat menganalisis perubahan pengetahuan dengan membandingkan nilai pretest dan post test. Selanjutnya tim membuat laporan dan mempublikasi luaran hasil pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tahap Persiapan

Kegiatan ini dilaksanakan secara bersama dengan melibatkan beberapa

pihak, yaitu tim pengabdian masyarakat, dan pihak sekolah. Persiapan dari kegiatan ini adalah persiapan bahan penyuluhan mengenai konformitas pada remaja, serta persiapan izin sekolah setempat. Sebelumnya panitia pelaksanaan telah melakukan survey awal dalam menentukan tempat melakukan penyuluhan.

B. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Peningkatan Pengetahuan Tentang Konformitas ini mulai berlangsung pukul 09.00 WIB dengan peserta sosialisasi berjumlah 16 orang yang mewakili kelas X-XI. Adapun langkah – langkahnya sebagai berikut :

1. Pembukaan
Pada tahap ini perkenalkan diri, jelaskan tujuan, materi dari penyuluhan dan menyebutkan materi yang akan diberikan. Dan dilakukan pembagian koesioner pre test selama 20 menit.
2. Pelaksanaan penyuluhan
Penyajian materi sesuai dengan materi yang ditampilkan pada SAP. Disampaikan oleh pemateri dengan menggunakan media infokus dan laptop dengan power point. Pemberian materi penyuluhan oleh satu orang penyaji yang didahului dengan pertanyaan mengenai pengetahuan dasar tentang konformitas. Pada saat pemberian materi juga di berikan yang berkaitan dengan konformitas, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Para peserta penyuluhan cukup tertarik dalam mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan ini, dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang timbul dari masing- masing siswa. Penyampaian materi

sesuai dengan rencana yaitu 45 menit.

3. Tahap penutupan
Setelah semua materi telah disampaikan, semua pertanyaan peserta telah dijawab dan peningkatan pengetahuan tentang konformitas selesai dilakukan. Acara penyuluhan ditutup oleh moderator. Acara ini berakhir pada pukul 11. 45 WIB.

C. Evaluasi

Acara penyuluhan kesehatan berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan baik dari kesiapan panitia, sekolah maupun sarana dan prasarana. Peserta yang hadir berjumlah 16 orang. Selama penyuluhan siswa/i terlihat antusias, baik dalam mendengarkan materi. Siswa memahami materi yang disampaikan terlihat adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah menjawab pre test (14,56) dan post test (20,25) dimana adanya peningkatan pengetahuan pada kegiatan yang dilakukan.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah Kegiatan berjalan dengan lancar mulai persiapan, pelaksanaan dan tahap evaluasi, dan semua siswa antusias dalam mengikuti kegiatan ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang mereka ajukan. Kegiatan ini efektif dilakukan dalam peningkatan pengetahuan siswa tentang konformitas sebesar 5,7 point dari hasil rata-rata pre test (14,56) dan post test (20,25). Diharapkan kegiatan pendidikan kesehatan mental ini berkelanjutan di sekolah agar tercipta generasi muda yang sehat jiwa.

- Meilani, K., & Tobing, D. H. (2023). Dampak konformitas teman sebaya pada remaja: Systematic review. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(5), 2544–2559.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, V. D., Tiara, A., & Khotimah, W. Q. (2023). Edukasi konformitas kelompok bermain di kalangan siswa SMAN 6 Tangerang untuk mencegah penyimpangan perilaku. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kalam*, 2(2), 105–117
- Albert, D. (2021). Peer influences on adolescent risk behavior. *Journal of Research on Adolescence*, 31(2), 255–271.
- Amelia, D., & Suhesty, A. (2025). Dari teman ke tindakan: Hubungan antara konformitas teman sebaya dengan agresivitas verbal remaja SMP X Kota Samarinda. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 5(1), 69–77.
- Aryani, E. (2019). Hubungan antara konformitas teman sebaya dan asertivitas dengan perilaku merokok pada siswa di SMPN 2 Sleman. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(1), 153–168.
- Asmidar. (2024). Edukasi kesehatan mental dalam kesejahteraan psikis: Dampak dan tantangan terhadap siswa. *Masyarakat: Jurnal Pengabdian*, 2(3), 88–99.
- Azizah, N. (2025). Hubungan strategi koping dan konformitas dengan perilaku agresif pada remaja di SMK N 1 Padang tahun 2025. Skripsi. Universitas Syedza Sainika.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). *Statistik Indonesia 2023*. Jakarta: BPS.
- Myers, D. G., & Twenge, J. M. (2020). *Exploring social psychology* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Nurjanah, M. (2023). Strategi pendidikan kesehatan mental



- pada komunitas dewasa muda.
Jurnal Edukasi dan Konseling,
4(3), 221–230.
- Sari, D., & Putri, A. (2023). Pengaruh edukasi kesehatan mental terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang konformitas di SMA Negeri 3 Semarang. *Jurnal Kesehatan Remaja Indonesia*, 5(2), 123–130
- Santrock, J. W. (2023). *Adolescence: Developmental psychology perspective*. McGraw-Hill Education.
- Sari, N. P., & Wulandari, I. (2024). Program pendidikan kesehatan mental dan perubahan perilaku remaja di sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 40(1), 25–36
- World Health Organization. (2023). *Adolescents: Health risks and solutions*. WHO.
- World Health Organization. (2024). *Health promotion*. WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean.