Meambo. 2027; 6(1) : 127-135

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT

MEAMBO

https://pengabmas.nchat.id

Integrasi Pendidikan Karakter dan Komunikasi Efektif Melalui Character and Communication Training (CCT) Dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja

Andriani Mei Astuti [1*], Insanul Firdaus [2], Wilda Sceli Ayu Astuti [3]

[1,2,3] Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa, Surakarta, Indonesia;
andriani_meiastuti@udb.ac.id, insanul_firdaus@udb.ac.id, wildasceliayuastuti@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is a rapid transitional phase vulnerable to emotional mental health problems. In the working area of UPT Puskesmas Manahan, Surakarta City, 12.4% of adolescents indicated emotional mental health issues driven by limited emotion regulation, peer conflicts, and academic anxiety, exacerbated by suboptimal early detection coverage by health cadres (less than 30%). This Community Service (*Pengabdian Kepada Masyarakat* / PkM) activity aimed to evaluate the effectiveness of the Character and Communication Training (CCT) program in enhancing adolescents' knowledge and skills. The activity was conducted on May 05–25, 2026, in RW 04 Mangkubumen Village, involving 28 participants (adolescents and youth cadres). The intervention method consisted of face-to-face training covering mental health concepts, character strengthening, emotion regulation, assertive communication, and role-play simulations. Evaluation results demonstrated a significant increase in participants' average mental health knowledge score from 70.15 (*pre-test*) to 89.54 (*post-test*). Program sustainability is implemented through monthly peer support sessions integrated into the Youth Posyandu under the supervision of UPT Puskesmas Manahan. The CCT program is proven effective as an evidence-based promotive-preventive approach to strengthening adolescent mental health at the community level.

Keywords *:* **Character and Communication Training; Communication Effective; Adolescent Mental Health; Community Empowerment**

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase transisi pesat yang rentan terhadap permasalahan kesehatan mental emosional. Di wilayah kerja UPT Puskesmas Manahan Kota Surakarta, sebanyak 12,4% remaja terindikasi mengalami gangguan mental emosional yang dipicu oleh keterbatasan regulasi emosi, konflik sebaya, dan kecemasan akademik, serta didukung oleh belum optimalnya cakupan deteksi dini kader (kurang dari 30%). Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program *Character and Communication Training* (CCT) dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja. Kegiatan dilaksanakan pada 05–25 Mei 2026 di RW 04 Kelurahan Mangkubumen dengan melibatkan 28 peserta (remaja dan kader). Metode intervensi berupa pelatihan tatap muka yang mencakup materi kesehatan mental, penguatan karakter, regulasi emosi, komunikasi asertif, serta simulasi (*role-play*). Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada rerata skor pengetahuan kesehatan mental peserta dari 70.15 (*pre-test*) menjadi 89.54 (*post-test*). Keberlanjutan program ditindaklanjuti melalui pendampingan sebaya (*peer support*) rutin bulanan di Posyandu Remaja di bawah supervisi UPT Puskesmas Manahan. Program CCT terbukti efektif sebagai pendekatan promotif-preventif berbasis bukti dalam memperkuat kesehatan mental remaja di tingkat komunitas.

Kata Kunci : **Character and Communication Training; Komunikasi Efektif; Kesehatan Mental Remaja; Pemberdayaan Masyarakat**

Correspondence : Andriani Mei Astuti
Email : andriani_meiastuti@udb.ac.id, no kontak (081269812003)

• Received 4 Agustus 2026 • Accepted 16 Oktober 2026 • Published 9 November 2026
• e - ISSN : 2961-7200 • DOI: https://doi.org/10.56742/jpm.v6i1.334

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan yang penuh gejolak perubahan fisik, psikologis, sosial, dan neurobiologis terjadi hampir bersamaan dan berlangsung cepat [1]. Perubahan ini membuat remaja lebih sensitif secara emosional dan juga secara sikap mendorong mereka untuk membentuk identitas diri serta mencapai kemandirian [2]. Pada fase ini, remaja rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, kesulitan mengelola emosi, hingga depresi [3] Kerentanan tersebut semakin meningkat ketika remaja dihadapkan pada tekanan teman sebaya, konflik keluarga, kekerasan, maupun pengaruh lingkungan yang negatif, sehingga dapat memengaruhi perilaku, prestasi belajar, serta kualitas hidup remaja [4]. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja perlu menjadi perhatian bersama, termasuk melalui keterlibatan layanan kesehatan primer dan institusi pendidikan [5].

Pada tahap ini, remaja mudah mengalami berbagai masalah kesehatan mental, seperti stres, cemas, kesulitan mengelola emosi, hingga depresi. Kerentanan ini makin besar saat remaja menghadapi tekanan teman sebaya, konflik keluarga, kekerasan, atau pengaruh lingkungan yang buruk. Hal ini bisa memengaruhi perilaku, prestasi belajar, serta kualitas hidup remaja [6]. Keadaan ini memperlihatkan bahwa usaha untuk mendorong dan mencegah masalah kesehatan mental remaja perlu menjadi perhatian bersama, termasuk lewat peran layanan kesehatan primer dan institusi pendidikan [7]. Kondisi serupa juga ditemukan pada remaja di wilayah kerja UPT Puskesmas Manahan, Kota Surakarta. Data Laporan Penjaringan Kesehatan Remaja Dinas Kesehatan Kota Surakarta menunjukkan bahwa 12.4% dari total remaja yang diperiksa terindikasi mengalami masalah mental emosional. Masalah terbesar berasal dari ketidakmampuan mengatur emosi, konflik dengan teman sebaya, dan kecemasan akademik saat menghadapi ujian [8]. Di sisi lain, pelaksanaan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) oleh kader kesehatan setempat masih menghadapi kendala besar. Kurang dari 30% kader memiliki kemampuan teknis yang cukup dalam melakukan deteksi dini risiko kesehatan jiwa [9].

Selain itu, media edukasi interaktif yang sesuai dengan perkembangan psikologis remaja juga masih sangat terbatas. Kondisi ini semakin berat karena pola intervensi sebelumnya masih bersifat konvensional dan hanya berfokus pada penyuluhan satu arah [10,11]. Contohnya seperti sosialisasi bahaya NAPZA dan kesehatan reproduksi tanpa adanya simulasi atau praktik keterampilan mengatur emosi dan komunikasi asertif. Tidak adanya pendekatan terpadu antara penguatan karakter dan keterampilan interpersonal ini menunjukkan perlunya dasar berbasis bukti dalam merancang program *Character and Communication Training (CCT*) yang menyeluruh dan sesuai dengan kebutuhan remaja di wilayah tersebut [12]. Salah satu faktor yang berperan dalam menjaga kesehatan mental remaja adalah karakter positif dan keterampilan komunikasi interpersonal [13]. Remaja yang punya karakter seperti tanggung jawab, empati, dan resiliensi biasanya lebih mampu menghadapi tekanan psikososial. Mereka juga lebih mudah menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan perkembangan. Empati juga berkontribusi dalam membangun hubungan sosial yang sehat sehingga meningkatkan dukungan emosional yang dibutuhkan remaja [14].

Dengan demikian keterampilan komunikasi yang baik membantu remaja mengekspresikan pikiran dan emosinya secara tepat, menyelesaikan konflik secara konstruktif, serta membangun hubungan interpersonal yang positif [15]. Oleh karena itu, penguatan karakter dan komunikasi merupakan dua aspek yang saling melengkapi dalam mendukung kesehatan mental remaja. Berbagai program promosi kesehatan mental telah dikembangkan melalui berbagai pendekatan pembelajaran seperti pembelajaran sosial-emosional, pendidikan karakter, maupun pelatihan keterampilan komunikasi [16]. Intervensi tersebut

terbukti mampu meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, kompetensi sosial, serta resiliensi remaja. Kerangka *Protective and Compensatory Experiences* (PACEs) juga menegaskan bahwa penguatan karakter merupakan salah satu faktor protektif yang dapat membantu remaja menghadapi berbagai pengalaman negatif selama masa tumbuh kembang [17]. Namun, pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan mental remaja di masyarakat biasanya masih berjalan sendiri-sendiri [18]. Akibatnya, potensi sinergi antara penguatan karakter dan keterampilan komunikasi belum digunakan dengan baik. Berbeda dari penyuluhan biasa yang biasanya satu arah dan hanya menyampaikan informasi, atau pelatihan keterampilan sosial-emosional seperti CCT dibuat sebagai intervensi terpadu. CCT menggabungkan penguatan karakter, keterampilan komunikasi antarpribadi, pengaturan emosi, dan pemecahan masalah dalam satu rangkaian pelatihan yang bersifat partisipatif dan berbasis latihan (*experiential learning*), bukan hanya pemaparan materi. Pendekatan ini membuat remaja bukan hanya mendapat pengetahuan, tapi juga bisa langsung mempraktikkan keterampilan sehingga lebih sesuai dengan kebutuhan yang ditemukan di lapangan. Kondisi ini menjadi peluang untuk membuat kegiatan edukatif yang lebih lengkap sesuai kebutuhan remaja di masyarakat.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian melaksanakan *Character and Communication Training* (CCT) sebagai salah satu bentuk intervensi promotif kesehatan mental bagi remaja di wilayah kerja UPT Manahan Kota Surakarta. Program ini dibuat untuk mengembangkan karakter positif, meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal, melatih regulasi emosi, serta memperkuat kemampuan memecahkan masalah dan dukungan sosial. Dengan pelatihan yang bersifat edukatif dan melibatkan peserta secara aktif, remaja diharapkan punya kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan perkembangan dan menjaga kesehatan mentalnya [19]. Kegiatan pengabdian ini diharapkan tidak hanya memberi manfaat langsung bagi peserta. Kegiatan ini juga bisa menjadi salah satu model promosi kesehatan mental berbasis komunitas yang dapat dipakai terus-menerus oleh puskesmas, sekolah, atau pihak lain yang berkaitan.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada 05–25 Mei 2026 di Posyandu RW 04 Kelurahan Mangkubumen, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta yang merupakan wilayah kerja UPT Puskesmas Manahan Kota Surakarta. Periode tersebut mencakup keseluruhan rangkaian kegiatan mulai dari tahap persiapan (koordinasi lintas sektor, survei lapangan, identifikasi kebutuhan, dan penyusunan materi), pelaksanaan pelatihan utama, hingga tahap evaluasi dan monitoring pasca kegiatan. Pelatihan utama *Character and Communication Training* (CCT) sendiri dilaksanakan secara tatap muka dalam satu hari penuh pada tanggal 24 Mei 2026, sedangkan hari-hari lain dalam rentang periode tersebut digunakan untuk tahapan persiapan sebelum pelaksanaan dan kegiatan evaluasi/monitoring setelahnya. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil koordinasi dengan pihak puskesmas yang mengidentifikasi perlunya upaya promotif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja melalui penguatan karakter dan keterampilan komunikasi. Sasaran kegiatan adalah remaja dan kader remaja yang berdomisili di RW 04 Kelurahan Mangkubumen, dengan jumlah peserta sebanyak 28 orang, terdiri atas remaja dengan Pendidikan dasar (SD-SMP) sebanyak 12 remaja, Pendidikan menengah (SMA) 13 remaja dan Pendidikan tinggi 3 remaja. Keterlibatan remaja diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program melalui penyebarluasan informasi dan pendampingan sebaya (*peer support*) setelah kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan monitoring.

Tahap persiapan ini berlangsung pada 05–23 Mei 2026. Tim pengabdi melakukan koordinasi dengan UPT Puskesmas Manahan, perangkat

kelurahan, serta pengurus RW untuk memperoleh dukungan pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan survei lapangan, observasi, wawancara dengan kader dan masyarakat, serta identifikasi kebutuhan sebagai dasar penyusunan materi dan media edukasi. Tim juga melakukan telaah pustaka untuk memastikan materi CCT yang diberikan sesuai dengan bukti ilmiah terkini mengenai promosi kesehatan mental remaja.

Tahap Pelaksanaan merupakan tahap pelatihan utama yang dilaksanakan pada 24 Mei 2026, terbagi dalam *sesi materi, sesi simulasi (role play), sesi diskusi interaktif dan refleksi, sesi post-test dan penutupan*. Pembagian kelompok pada sesi simulasi dilakukan secara heterogen dengan mempertimbangkan dasar pembagian kombinasi remaja dan kader dalam satu kelompok agar terjadi transfer keterampilan, sehingga setiap kelompok memiliki dinamika yang mendukung proses pembelajaran aktif.

Tahap evaluasi dilakukan melalui analisis hasil *pre-test* dan *post-test*, observasi terhadap partisipasi peserta selama pelatihan, serta umpan balik (*feedback*) mengenai pemahaman materi dan kemampuan peserta dalam menerapkan komunikasi yang efektif. Selain itu, peserta diberikan kesempatan untuk melakukan praktik berbicara di depan kelompok sebagai indikator peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi. Monitoring dilakukan bersama kader remaja dan pihak puskesmas untuk mengetahui tindak lanjut penerapan materi yang telah diberikan serta sebagai dasar perbaikan program pada kegiatan pengabdian berikutnya.

HASIL

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini telah dilaksanakan di Posyandu Mutiara RW 04 Kelurahan Mangkubumen, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta, yang merupakan wilayah kerja UPT Puskesmas Manahan. Kegiatan diikuti oleh 28 remaja. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, ditandai dengan kehadiran penuh, keterlibatan aktif dalam diskusi, serta partisipasi selama sesi pelatihan dan simulasi. Antusiasme tersebut menunjukkan bahwa isu kesehatan mental merupakan kebutuhan nyata yang dirasakan oleh remaja dan masyarakat sehingga memperoleh respons yang positif.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdi, kader kesehatan, dan pengelola Posyandu sebagai bentuk penguatan kemitraan dalam pelaksanaan program. Selanjutnya dilakukan *pre-test* untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental remaja. Hasil identifikasi tersebut menjadi dasar dalam penyampaian materi sehingga edukasi yang diberikan lebih sesuai dengan kebutuhan peserta. Media pembelajaran yang digunakan berupa presentasi menggunakan LCD, leaflet edukasi, diskusi interaktif, serta simulasi (*role play*) yang memungkinkan peserta berlatih secara langsung mengenai komunikasi yang efektif, pengenalan dini masalah kesehatan mental, penguatan karakter positif, dan personal branding sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri remaja. Selama proses pendampingan, peserta tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga diberikan kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan komunikasi interpersonal melalui simulasi berbagai situasi yang sering dihadapi remaja dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan partisipatif ini mendorong peserta untuk berani mengemukakan pendapat, berdiskusi, serta memberikan umpan balik terhadap pengalaman yang diperoleh selama pelatihan. Kader kesehatan juga dilibatkan secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan sehingga diharapkan mampu menjadi fasilitator dan pendamping sebaya dalam upaya promosi kesehatan mental di lingkungan masyarakat setelah kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan. Karakteristik peserta berdasarkan tingkat pendidikan disajikan pada Tabel 1. Informasi ini memberikan gambaran bahwa sasaran kegiatan didominasi oleh remaja usia sekolah menengah, sehingga materi *Character and Communication Training* (CCT) disusun dengan pendekatan yang komunikatif, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Tingkat Pendidikan (n = 28)

Tingkat Pendidikan	n	%
Pendidikan dasar (SD–SMP)	12	42.9
Pendidikan menengah (SMA)	13	46.4
Pendidikan tinggi	3	10.7
Total	28	100.0

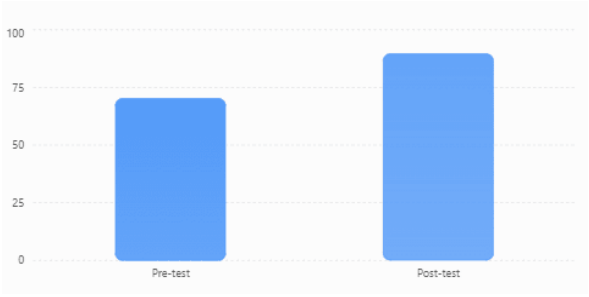
Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merupakan remaja dengan tingkat pendidikan SMA (46.4%), diikuti pendidikan dasar (42.9%) dan pendidikan tinggi (10.7%). Dominasi peserta pada jenjang pendidikan menengah menunjukkan bahwa kelompok tersebut merupakan sasaran yang tepat untuk memperoleh intervensi promotif kesehatan mental karena berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan pembentukan identitas diri, peningkatan interaksi sosial, serta tingginya risiko mengalami berbagai tekanan psikososial.

Tabel 2. Perbandingan Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah *Character and Communication Training* (n = 28)

Variabel	Mean	Rentang	SD
Pre-test	70.150	60–80	8.430
Post-test	89.540	76–96	7.200

Tabel 2. menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pengetahuan dari 70.150 pada saat *pre-test* meningkat menjadi 89.540 setelah pelaksanaan pelatihan. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan diskusi interaktif, simulasi komunikasi, dan pendampingan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental, pengenalan dini tanda dan gejala gangguan mental, serta strategi promotif untuk menjaga kesehatan mental remaja.

Selain peningkatan aspek pengetahuan, kegiatan ini juga menghasilkan perubahan perilaku yang terlihat selama proses pendampingan. Peserta menjadi lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat, mampu mempraktikkan komunikasi yang lebih efektif selama simulasi, serta menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental diri sendiri maupun teman sebaya. Kader kesehatan yang terlibat juga memperoleh tambahan kapasitas sebagai agen promosi kesehatan di masyarakat sehingga diharapkan mampu melanjutkan edukasi kepada remaja lain di wilayahnya. Dengan demikian, kegiatan CCT tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga mendorong terbentuknya kesadaran kolektif dan pemberdayaan masyarakat dalam upaya promosi kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.



Gambar 1. Perbandingan Nilai Pre-test & Post-test

Gambar 1. memperlihatkan peningkatan rerata nilai sebesar 19.39 poin setelah pelaksanaan *Character and Communication Training* (CCT). Temuan ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang mengombinasikan penyuluhan, diskusi, *role play*, dan pendampingan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental remaja.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan PkM Bersama Remaja & Kader



Gambar 3. Dokumentasi Pemaparan Materi



Gambar 4. Dokumentasi Pemberian Kenang-Kenangan Kepada Kader & Tim UPT Puskesmas Manahan

Selain peningkatan pengetahuan, selama proses pelatihan peserta juga menunjukkan keberanian yang lebih baik dalam berkomunikasi, kemampuan mengemukakan pendapat, serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental diri sendiri dan teman sebaya.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui *Character and Communication Training* (CCT) berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai kesehatan mental serta mengembangkan keterampilan komunikasi dan karakter positif sebagai faktor protektif kesehatan mental. Keberhasilan tersebut ditunjukkan oleh peningkatan rerata nilai pengetahuan peserta dari 70.15 pada saat *pre-test* menjadi 89.54 setelah mengikuti pelatihan atau *post-test*. Selain peningkatan aspek kognitif, selama proses pendampingan juga terlihat perubahan perilaku peserta berupa meningkatnya keberanian menyampaikan pendapat, kemampuan berkomunikasi dalam simulasi, serta partisipasi aktif dalam diskusi kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan yang bersifat partisipatif tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong terbentuknya keterampilan sosial yang merupakan salah satu komponen penting dalam promosi kesehatan mental remaja [20].

Keberhasilan kegiatan dipengaruhi oleh beberapa faktor yitu meliputi metode pembelajaran yang bervariasi, penyuluhan, diskusi interaktif, role play, dan pendampingan, mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Pendekatan pembelajaran aktif (*active learning*) memberikan kesempatan kepada remaja untuk mengalami secara langsung proses komunikasi, mengenali permasalahan kesehatan mental, serta melatih kemampuan menyelesaikan masalah melalui simulasi [21]. Keterlibatan kader kesehatan sebagai mitra kegiatan menjadi faktor penting dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif sekaligus memperkuat keberlanjutan program di tingkat masyarakat [22].

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis *Character and Communication Training* (CCT) pendidikan karakter, dan pelatihan komunikasi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja [23]. Pelaporan bahwa program CCT mampu meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan kompetensi sosial peserta didik. Temuan serupa juga dilaporkan oleh [24], yang menyatakan bahwa pembelajaran sosial-emosional berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi dan kemampuan

adaptasi remaja dalam menghadapi tekanan psikososial. Selain itu, dalam penelitian [25] menjelaskan bahwa karakter positif, seperti tanggung jawab dan resiliensi, merupakan faktor protektif yang dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental. Sementara itu, hasil PkM ini menegaskan bahwa empati dan komunikasi interpersonal yang efektif berperan dalam memperkuat dukungan sosial sehingga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Dengan demikian, sejalan dengan penelitian [18] peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku yang ditemukan pada kegiatan ini mendukung bukti ilmiah bahwa penguatan karakter dan keterampilan komunikasi merupakan strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

Meskipun kegiatan berjalan dengan baik, beberapa kendala masih ditemukan selama pelaksanaan. Perbedaan usia dan tingkat pendidikan peserta menyebabkan kemampuan memahami materi tidak sepenuhnya seragam sehingga fasilitator perlu menyesuaikan bahasa penyampaian dan memberikan pendampingan yang lebih intensif kepada peserta yang lebih muda. Selain itu, keterbatasan waktu pelaksanaan menyebabkan latihan praktik dan diskusi belum dapat dilakukan secara lebih mendalam. Kendala tersebut diatasi dengan menerapkan metode pembelajaran yang interaktif, membagi peserta ke dalam kelompok-kelompok kecil saat simulasi, serta memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan memperoleh umpan balik secara langsung dari fasilitator. Penyediaan leaflet edukasi juga menjadi media pendukung agar peserta dapat mempelajari kembali materi setelah kegiatan selesai.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini memiliki potensi manfaat jangka panjang bagi masyarakat. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan komunikasi diharapkan dapat membentuk perilaku positif remaja dalam mengenali, mencegah, dan mengatasi permasalahan kesehatan mental sejak dini. Keterlibatan kader kesehatan sebagai mitra juga membuka peluang terbentuknya agen promosi kesehatan mental berbasis masyarakat yang mampu melakukan edukasi secara berkelanjutan kepada remaja lain di lingkungannya. Dalam jangka panjang, model CCT berpotensi diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin posyandu remaja maupun program promosi kesehatan di puskesmas sehingga mendukung penguatan layanan promotif dan preventif kesehatan mental di tingkat komunitas [26]. Oleh karena itu, kolaborasi antara tenaga kesehatan, sekolah, keluarga, dan pemerintah daerah perlu terus dikembangkan agar upaya peningkatan kesehatan mental remaja dapat berlangsung secara berkesinambungan dan memberikan dampak yang lebih luas bagi masyarakat

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui pelatihan *Character and Communication Training* (CCT) di wilayah kerja UPT Puskesmas Manahan Kota Surakarta secara efektif meningkatkan capaian kognitif peserta, yang dibuktikan oleh peningkatan signifikan rerata skor pengetahuan kesehatan mental dari 70.15 (*pre-test*) menjadi 89.54 (*post-test*), serta ditunjukkan melalui partisipasi aktif peserta selama dinamika kelompok, diskusi interaktif, dan simulasi (*role-play*). Keberlanjutan program ini selanjutnya dikelola oleh Kader Kesehatan Remaja RW 04 Kelurahan Mangkubumen di bawah supervisi Penanggung Jawab Program Kesehatan Jiwa dan PKPR UPT Puskesmas Manahan, melalui pemantauan rutin dan pendampingan sebaya (*peer support*) yang diintegrasikan ke dalam agenda bulanan Posyandu Remaja setiap minggu kedua serta evaluasi berkala per tiga bulan. Sebagai bentuk dukungan, UPT Puskesmas Manahan menyediakan media edukasi terstandardisasi, supervisi teknis, dan alur rujukan (*referral system*) ke layanan konseling, yang diperkuat oleh fasilitasi sarana dari Kelurahan Mangkubumen demi menjamin keberlangsungan upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja secara berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amalia RF, As'hab PP. Penerapan terapi kognitif dan *family psychoeducation* pada keluarga disharmoni dengan risiko bunuh diri: studi kasus. J Kesehat Masa Depan. 2023;2(2):65–73. [View at Publisher] [Google Scholar]
2. Zahra AP, Agustia D, Sujana DY, Lestari SL, Patimah P. Komunikasi terapeutik pada masalah remaja yang mengalami kekerasan seksual. J Kesehat Masa Depan. 2023;3(2):161–72. [View at Publisher] [Google Scholar]
3. Dzakia MA, Aziz AR, Arneliwati. Hubungan pola asuh dengan perilaku seksual berisiko pada remaja. J Nurs Public Health. 2023;11(2):416–25. [View at Publisher] [Google Scholar]
4. Mohtar MR, Yulitasari BI, Yuliawan D. Hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat. COMSERVA J Penelit dan Pengabdi Masy. 2025;4(10):3803–11. [View at Publisher] [Google Scholar]
5. LeBlanc SS. School nurses and menstrual communication: destigmatizing the stigma among adolescents. Womens Health (Lond). 2024;20:17455057241247793. [View at Publisher] [Google Scholar]
6. Agyei FB, Kaura DK, Bell JD. Parent-adolescent sexual and reproductive health information communication in Ghana. Reprod Health. 2025;22(1):25. [View at Publisher] [Google Scholar]
7. Grady CL, Murtagh E, Ng K, García Bengoechea E, Woods CB. Communicating physical activity messages with adolescents: what works? A scoping review with stakeholder consultation. Int J Behav Nutr Phys Act. 2025;22(1):20. [View at Publisher] [Google Scholar]
8. Brar P, Sieving RE, Steiner RJ, Gewirtz O'Brien JR, Moore MM, Mehus CJ, et al. Provider facilitation of parent-adolescent health communication: findings from a national survey. J Pediatr Health Care. 2023;37(3):253–61. [View at Publisher] [Google Scholar]
9. González-Flores CJ, Garcia-Garcia G, Lerma C, Guzmán-Saldaña RME, Lerma A. Effect of cognitive behavioral intervention combined with the resilience model to decrease depression and anxiety symptoms and increase the quality of life in ESRD patients treated with hemodialysis. Int J Environ Res Public Health. 2023;20(11):5981. [View at Publisher] [Google Scholar]
10. Parwanti YD, Astuti AM, Mulyono P. Analisa komunikasi terapeutik terhadap tingkat kepuasan pasien di UPTD Puskesmas Sambungmacan 1 Sragen. J Kesehat Tambusai. 2024;5(3):9431–40. [View at Publisher] [Google Scholar]
11. Trager BM, Koning IM, Rainosek LM, Geurts SM, van den Eijnden RJJM, Vossen HGM. The longitudinal effects of parent–adolescent digital communication on depression and anxiety symptoms. J Adolesc Health. 2025;77(4):610–9. [View at Publisher] [Google Scholar]
12. Rae AE, Renyoet BS. Psychological and social factors affecting eating habits in adolescent. Al Gizzai Public Health Nutr J. 2022;2(2):95–107. [View at Publisher] [Google Scholar]
13. Paton E, Peprah J, Sampson D, Skehan J. Developing language and image use guidance for communicating about suicide, mental health concerns and alcohol and other drug concerns: an Australian Delphi study. Health Promot J Austr. 2026;37(4):e70236. [View at Publisher] [Google Scholar]
14. Astuti AM, Probowati R, Wicaksono YB. Hubungan pola komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental pada remaja di era digital. In: Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional. 2024. p. 208–15. [View at Publisher] [Google Scholar]
15. Ahad R, Lee MF. Stress among secondary school students: exploring stress causes and

stress measurement instruments. Online J TVET Pract. 2023;8(2):69–79. [View at Publisher] [Google Scholar]
16. Astuti AM, Probowati R, Wicaksono YB. Dukungan manajemen peningkatan kesehatan mental remaja berbasis *character and communication training*. J Pembelajaran Pemberdayaan Masy. 2024;5(4):934–42. [View at Publisher] [Google Scholar]
17. Sekarbumi A, Olipia J, Issyakirawahyu K, Khairan MAD, Hafiza N, Meilani R, et al. Literature review: peran manajemen stres dan pola hidup sehat dalam mencegah diabetes mellitus tipe 2 pada remaja. J Penelit Inov. 2025;5(2):2219–28. [View at Publisher] [Google Scholar]
18. Yang B, Chen BB, Qu Y, Zhu Y. The positive role of parental attachment and communication in Chinese adolescents' health behavior and mental health during COVID-19. J Adolesc. 2022;94(8):1081–95. [View at Publisher] [Google Scholar]
19. Kukihara H, Yamawaki N, Ando M, Nishio M, Kimura H, Tamura Y. The mediating effect of resilience between family functioning and mental well-being in hemodialysis patients in Japan: a cross-sectional design. Health Qual Life Outcomes. 2020;18:233. [View at Publisher] [Google Scholar]
20. Torres MLGM, Sampaio ALL, Caracas HCPM. Changes in the communicative skills of young people as a result of a communication training. CoDAS. 2023;35(5):e20220041. [View at Publisher] [Google Scholar]
21. Talia A, Duschinsky R, Mazzarella D, Hauschild S, Taubner S. Epistemic trust and the emergence of conduct problems: aggression in the service of communication. Front Psychiatry. 2021;12:710011. [View at Publisher] [Google Scholar]
22. Arjmand-Sangani M, Sharifzadeh G, Soltani N, Torshizi M. Investigating the relationship between aging perception and self-efficacy in the older adults: a cross-sectional study in Eastern Iran. BMC Geriatr. 2024;24(1):649. [View at Publisher] [Google Scholar]
23. Nagabharana TK, Joseph S, Rizwana A, Krishna M, Barker M, Fall C, et al. What stresses adolescents? A qualitative study on perceptions of stress, stressors and coping mechanisms among urban adolescents in India. Wellcome Open Res. 2021;6:106. [View at Publisher] [Google Scholar]
24. Abildgren L, Lebahn-Hadidi M, Mogensen CB, Toft P, Steffensen SV, Hounsgaard L. Transferring health professionals social and cognitive skills: key findings from a qualitative investigation. Adv Simul (Lond). 2025;10(1):30. [View at Publisher] [Google Scholar]
25. Weiner DE, Liu CK, Miao S, Fielding R, Katzel LI, Giffuni J, et al. Effect of long-term exercise training on physical performance and cardiorespiratory function in adults with CKD: a randomized controlled trial. Am J Kidney Dis. 2023;81(1):59–66. [View at Publisher] [Google Scholar]
26. Powell PS, Gonzalez MG, Pazol K, Reyes N, Nadler C, Wiggins L. Child and family characteristics associated with verbal communication difficulties in adolescents with autism and other developmental disabilities. Res Dev Disabil. 2024;155:104879. [View at Publisher] [Google Scholar]