

UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN REMAJA*Efforts To Improve Mental Health Among Youth*

Hendra Dwi Kurniawan^{1*}
Lilik Sriwiyati¹
Rizki Aqsyari. D¹
Muljadi Hartono¹
Yovita Prabawati Tirta
Dharma¹
Anastasia Lina Dwi
Nursanti¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Panti Kosala, Sukoharjo, Jawa
Tengah

*email:
hendradeeka@gmail.com

Abstrak

Permasalahan kesehatan mental telah menjadi isu kesehatan di dunia. Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberi kontribusi terhadap lingkungannya. Kesehatan mental dapat terjadi pada setiap kalangan masyarakat. Kalangan remaja mempunyai persentase tinggi terhadap kejadian gangguan kesehatan mental. Faktor kejadian bullying menjadi pemicu adanya gangguan kesehatan mental dikalangan remaja. Adanya permasalahan kesehatan mental yang ada dikalangan remaja dikarenakan kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan mental. Edukasi dan sosialisasi tentang kesehatan mental remaja merupakan suatu hal yang penting yang perlu diperhatikan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di DKJ Danukusuman Surakarta merupakan salah satu bentuk dan wujud edukasi serta sosialisasi tentang kesehatan mental dikalangan remaja yang dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan remaja terkait kesehatan mental.

Kata Kunci:

Bullying
Kesehatan mental
Kalangan remaja

Keywords:

Bullying
Mental health
Among youth

Abstract

Mental health problems have become a health issue in the world. Mental health is a state where a person is able to realize their own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and is able to contribute to their environment. Mental health can occur in every level of society. Adolescents have a high percentage of mental health disorders. The incidence of bullying is a trigger for mental health disorders among teenagers. The existence of mental health problems among teenagers is due to a lack of knowledge about mental health among teenagers. Education and outreach about adolescent mental health is an important thing that needs attention. Community service activities carried out at DKJ Danukusuman Surakarta are a form and form of education and socialization about mental health among teenagers which can increase teenagers' insight and knowledge regarding mental health.



© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submit: 17-07-2024

Accepted: 24-07-2024

Published: 25-07-2024

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa sangat penting bagi kehidupan manusia; jika seseorang sehat secara mental, mereka dapat berfungsi seperti makhluk hidup. Kesehatan mental yang baik juga dapat membantu seseorang menjadi lebih baik di masa depan (Sarmini et al., 2023). Kesehatan mental adalah ketika seseorang mampu mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, berkontribusi terhadap lingkungannya, dan mewujudkan potensi dirinya.

Permasalahan dalam kesehatan mental telah menjadi isu kesehatan di dunia. Di Amerika Serikat gangguan mental

emosional berupa stres terjadi pada lebih dari 23 juta individu setiap tahunnya dengan prevalensi satu dari empat individu (Prasetyo, 2021). Kondisi kesehatan mental di Indonesia juga menjadi perhatian khusus Menteri Kesehatan, karena 1 dari 10 orang di Indonesia mengalami gangguan kejiwaan. Prevalensi yang paling besar adalah penduduk di usia remaja.

Masa remaja merupakan masa dimana orang mulai mengembangkan individunya. Selain itu, masa remaja juga lebih aktif dalam hal bersosialisasi dan berinteraksi dengan banyak orang. Menurut Mawaddah & Prastya, (2023) Masa remaja memiliki pola pikir yang tidak stabil, yang merupakan fase kehidupan manusia. Remaja sangat

penting untuk meningkatkan kesehatan mental, karena banyak remaja yang menderita gangguan mental (Suswati et al., 2023).

Banyak masalah kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun dan sebagian besar tidak ditangani hingga dewasa, menyebabkan psikosis, bunuh diri, dan self-harm. Hasil studi National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang dilakukan pada tahun 2022 menunjukkan bahwa dalam dua belas bulan terakhir, satu dari tiga remaja (34,9%), atau 15,5 juta remaja Indonesia, mengalami masalah kesehatan mental. Selain itu, satu dari dua puluh remaja (5,5%), atau 2,45 juta remaja Indonesia, mengalami gangguan mental (Mawaddah & Prasty, 2023).

Salah satu faktor penyebab kesehatan mental yang ada di kalangan remaja adalah akibat dari pergaulan bebas dan juga adanya bullying. Dalam pertemanan diusia remaja sangat rentan terjadinya bullying. Menurut Aisyaroh et al., (2022) Bullying adalah jenis perilaku negatif yang terjadi di kalangan remaja dan meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Faizah & Amna yang dikutip oleh Aisyaroh et al., (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara bullying dan kesehatan mental. Remaja yang mengalami pelecehan di lingkungan pertemanannya akan sangat berdampak pada kesehatan mental mereka.

Remaja gereja GKJ Danukusuman Surakarta merupakan organisasi yang seluruh anggotanya adalah anak diusia remaja. Menurut salah satu anggota remaja gereja tersebut, pengetahuan tentang menjaga kesehatan mental dikalangan remaja merupakan hal yang penting, karena dengan wawasan dan pengetahuan tersebut remaja dapat meningkatkan proteksi diri dari hal-hal yang dapat memicu kesehatan mental dan mencegah terjadinya gangguan mental. Remaja gereja GKJ Danukusuman Surakarta belum pernah mendapatkan sosialisasi dan edukasi terkait upaya meningkatkan kesehatan mental dikalangan remaja. Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat STIKES PANTI KOSALA

mengadakan kegiatan pendidikan kesehatan tentang upaya meningkatkan kesehatan mental dikalangan remaja pada remaja gereja GKJ Danukusuman Surakarta.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada 13 Desember 2023. Kegiatan dilaksanakan di GKJ Danukusuman. Kegiatan ini menggunakan metode pendidikan kesehatan dengan ceramah dan tanya jawab. Ceramah digunakan bertujuan memberikan pemahaman tentang upaya meningkatkan kesehatan mental di kalangan remaja, sedangkan metode tanya jawab bertujuan memberikan ruang dan kesempatan kepada remaja supaya dapat menanyakan hal-hal yang belum dimengerti tentang upaya meningkatkan kesehatan mental dikalangan remaja (Kurniawan et al., 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 13 Desember 2023 yang diikuti oleh 18 remaja dari GKJ Danukusuman Surakarta. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan sambutan dan pembukaan dari ketua majelis GKJ Danukusuman Surakarta kemudian setelah selesai sambutan, acara sepenuhnya dilanjutkan oleh tim pengabdian masyarakat STIKES Panti Kosala. Acara pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi beberapa sesi: apersepsi, pemaparan materi, diskusi dan tanya jawab, dan penyerahan hadiah kepada peserta. Pada sesi awal yaitu sesi apersepsi dilakukan untuk mengetahui pengetahuan remaja gereja terlebih dahulu tentang materi yang akan disampaikan. Saat sesi apersepsi dilakukan, banyak remaja yang antusias dengan materi yang akan disampaikan karena menurut mereka materi tersebut merupakan hal penting dan pengetahuan baru.

Sesi apersepsi dilakukan dengan memberikan 3 pertanyaan kepada remaja gereja GKJ Danukusuman

Surakarta. Pertanyaan pertama tentang apa yang dimaksud dengan kesehatan mental, pertanyaan kedua tentang bentuk strategi yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kesehatan mental dikalangan remaja dan untuk pertanyaan ketiga tentang bullying dikalangan remaja. Setelah pertanyaan tersebut ditanyakan ke peserta, tampak peserta antusias untuk menjawab pertanyaan menurut pengetahuan yang dimilikinya.



Gambar. 1 Sesi penyampaian materi edukasi

Setelah sesi apersepsi dilakukan, tim pengabdian masyarakat melanjutkan kegiatan dengan sesi pemaparan materi. Materi yang disampaikan meliputi upaya meningkatkan kesehatan mental dikalangan remaja dan dampak bullying terhadap kesehatan mental. Pada saat sesi pemaparan materi peserta terlihat memperhatikan dengan baik.

Setelah sesi pemaparan materi selesai, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Peserta terlihat antusias dalam sesi tanya jawab ini. Terdapat beberapa pertanyaan yang ditanyakan oleh peserta. Kemudian tim pengabdian masyarakat satu persatu menjawab pertanyaan peserta tersebut sampai peserta benar – benar memahami jawaban yang disampaikan.

Setelah sesi tanya jawab selesai, kemudian dilanjutkan pada sesi terakhir dalam pendidikan kesehatan yaitu evaluasi. Sesi evaluasi merupakan salah satu sesi penting dalam rangkaian kegiatan pendidikan kesehatan, karena pada sesi evaluasi dapat terlihat warga sudah memahami materi yang disampaikan atau belum. Evaluasi yang

diterapkan pada pengabdian masyarakat ini merupakan evaluasi pembelajaran yang mempunyai tujuan mengidentifikasi capaian pembelajaran, manfaat penyampaian materi dan efektifitas materi yang disampaikan (Soulisa et al., 2022).

Terdapat 3 pertanyaan pada sesi evaluasi. Pemateri memberikan satu persatu pertanyaan kepada peserta dan peserta pun langsung menjawab dengan antusias. Pertanyaan pertama yang diberikan adalah tentang apa yang dimaksud dengan gangguan mental. Salah satu peserta menjawab bahwa gangguan mental bukanlah gangguan jiwa, tetapi gangguan mental adalah proses perubahan pola pikir yang terjadi pada individu yang tidak dapat berfikir rasional dan tidak dapat mengelola emosionalnya. Pernyataan tersebut sesuai dengan pengertian Gangguan Mental Emosional (GME) menurut Mawaddah & Prastya, (2023) yaitu perubahan cara berpikir, perasaan, atau perilaku yang mungkin mengganggu kehidupan sehari-hari, namun tidak ada tanda atau gejala gangguan kemampuan melihat kenyataan atau disfungsi atau gangguan dalam pekerjaan atau kehidupan sehari-hari. Gangguan jiwa emosional merupakan masalah kesehatan jiwa yang umum terjadi pada remaja. Oleh karena itu, upaya deteksi dan intervensi dini terhadap gangguan emosi dan mental dapat mencegah gangguan mental dan meningkatkan kualitas hidup remaja.

Pertanyaan kedua yang diberikan oleh pemateri adalah karakteristik mental yang sehat dan mental yang tidak sehat. Salah satu peserta langsung menjawab pertanyaan tersebut, bahwa ciri – ciri mental yang sehat itu adalah individu dapat menyesuaikan diri, terhindar dari gangguan kejiwaan, mempunyai kebahagiaan baik individu ataupun dengan orang lain, sedangkan ciri – ciri mental yang kurang sehat adalah perasaan tidak nyaman, kurang memiliki percaya diri, kurang memahami diri sendiri, kurang suka bergaul dengan orang lain dan lebih suka menyendiri, ketidakstabilan emosional. Menurut Kholig et al., (2022) dalam kesehatan mental terdapat

hal – hal yang perlu diperhatikan yaitu mengetahui kepribadian seseorang apakah masuk dalam kategori sehat mental ataupun tidak sehat mental. Karakteristik sehat mental adalah individu yang dapat mengontrol tingkah emosionalnya, dapat beradaptasi dengan baik, dapat memanfaatkan potensi yang dimiliki dengan maksimal dan juga terhindar dari gangguan jiwa. Sedangkan karakteristik individu yang memiliki mental tidak sehat yaitu tidak mampu mengelola emosional dengan baik, kurang percaya diri, takut kepada orang lain tanpa sebab, tidak dapat beradaptasi dengan baik, lebih suka menyendiri. Kesehatan mental sangat perlu diperhatikan pada setiap individu khususnya kesehatan mental kalangan remaja (Pradana et al., 2022).



Gambar. 2 Sesi evaluasi

Pertanyaan terakhir yaitu pertanyaan ketiga dalam sesi evaluasi adalah tentang dampak bullying terhadap kesehatan mental. Peserta langsung menjawab pertanyaan tersebut dengan antusias bahwa bullying sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja karena bullying akan berdampak pada psikologis seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Oktaviany & Ramadan, (2023) menyatakan bahwa remaja yang tidak percaya diri, khawatir dengan lingkungan sekitar, trauma untuk berteman kembali, malu dengan berbicara pelan, menghindari kontak mata, dan marah jika terus-menerus mengalami perlakuan buruk adalah contoh dampak psikologis dari bullying. Menurut Wahani et al., (2022) dampak dari bullying sangat beragam dan juga

tidak hanya pelaku bullying dan korban bullying saja yang terdampak akan tetapi seseorang yang melihat kejadian bullying dapat juga ikut terdampak.

RENCANA TINDAK LANJUT

Evaluasi pembelajaran adalah tahap akhir dari upaya pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan. Hasil evaluasi pembelajaran yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa remaja memiliki tambahan wawasan dalam hal kesehatan mental kalangan remaja khususnya pada aspek *bullying*. Akan tetapi pengetahuan dan wawasan tentang kesehatan mental kalangan remaja tidak hanya ditinjau dari aspek bullying saja, melainkan masih banyak terdapat faktor-faktor pencetus dan pendukung. Oleh karena itu, terdapat tindak lanjut yang dapat dilakukan yaitu dengan terus memberikan edukasi baik secara formal maupun non formal kepada kalangan remaja. Sehingga kalangan remaja yang nantinya menjadi penerus bangsa mampu memahami konsep dan aspek yang ada pada kesehatan mental secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan awal diadakan kegiatan ini. Terlihat banyak remaja yang antusias menerima dan memahami materi edukasi yang disampaikan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan wawasan dan pengetahuan remaja dalam hal kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIKES PANTI KOSALA dan LPPM STIKES PANTI KOSALA

yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat di DKJ Danukusuman Surakarta. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada remaja gereja Danukusuman Surakarta yang telah membantu dan memberikan kesempatan kepada kami untuk memberikan penyuluhan kesehatan sehingga dapat terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Kholig, L. F., Supriadi, Andir, M., Syarifudin, A., Erviyanti, T., & Oktavianti, V. (2022). Pembinaan Kesehatan Mental Remaja Di MTS Ngalaban Desa Bendet Kecamatan Diwek Jombang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 45–51. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.522>
- Kurniawan, H. D., Azizah, F. K., Khansa Azizah, F., & Pirususanti, R. (2023). Pengukuran Antropometri Dan Edukasi Gizi Sebagai Upaya Preventif Terhadap Stunting Di Posyandu Dusun Kikis, Kelurahan Kemuning, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(1), 89–96.
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>
- Oktaviany, D., & Ramadan, Z. H. (2023). Analisis Dampak Bullying Terhadap Psikologi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(3), 1245–1251. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5400>
- Pradana, K. A., Panuluh, S. M., Susila, A. B. D., & Kurniawan, H. D. (2022). Literatur Review : Efektifitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Halunasi Pada Gangguan Jiwa. *Avicenna : Journal of Health Research*, 5(Vol. 5 No. 1), 50–57. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v5i1.592>
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi. *Journal of Empowerment*, 2(2), 261. <https://doi.org/10.35194/je.v2i2.1757>
- Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 154. <https://doi.org/10.32529/tano.v6i1.2400>
- Soulisa, I., Supratman, M., Rosfiani, O., Renaldi, R., Sopiha, Utomo, W. T., Hermawan, C. M., Ariati, C., Riyanti, A., Tauran, S. F., Irwanto, Astiswijaya, N., Yenni, & Sutisnawati, A. (2022). Evaluasi Pembelajaran. In *Widina bhakti persada bandung* (Vol. 5, Issue 3). www.penerbitwidina.com
- Suswati, W. S. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 537–544.
- Wahani, E. T., Isroini, S. P., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Cenderawasih Journal of Counseling and Education*, 1(2), 86–94. <https://doi.org/10.31957/cjce.v1i2.2642>