

PENYULUHAN MENTAL HEALTH UPAYA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Sarmini¹, Angga Putri², Cica Maria³, Lisastri Syahrias⁴, Ita Mustika⁵

¹Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Batam

^{2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

⁵Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Ibnu Sina

Email : sarmini@univbatam.ac.id, anggapootri@gmail.com, 1180.cicamaria@gmail.com, lisastri@gmail.com, ita@uis.ac.id

Article History:

Received: 20-02-2023

Revised: 01-03-2023

Accepted: 17-03-2023

Keywords:Senam,
Marketing, Digital Campaign.

Abstract: Kesehatan mental adalah sebuah kondisi seseorang terbebas dari gejala-gejala gangguan mental. Seseorang yang disebut sehat mental ialah yang dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya, menyesuaikan diri agar dapat menghadapi masalah yang ada di sepanjang hidup dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres. Kondisi kestabilan kesehatan mental dan fisik saling mempengaruhi. Di Indonesia, diketahui anak usia remaja (15-24 tahun) menunjukkan persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan berpotensi untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga yang paling parah adalah bunuh diri dan di Indonesia mencapai 10.000. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang Kesehatan Mental pada remaja dan cara penanganannya. Pelaksanaan pada Juni 2022, dengan metode penyuluhan terhadap siswa SMP Islam Nabilah, Batam. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan. Dan hasilnya bahwa dari 141 anak, sebanyak 21% remaja menyatakan pernah mengalami perselisihan dan 81% remaja menyatakan pernah mengalami konflik dengan teman sebayanya di sekolah, dan sudah cukup baik dalam penanganannya.

Pendahuluan

Kesehatan mental memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang, dengan mental yang sehat maka seseorang dapat melakukan aktifitas sebagai mahluk hidup (UGM, 2021). Kondisi mental yang sehat akan membantu perkembangan seseorang kearah yang lebih baik dimasa mendatang (Larissa, 2020). 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 (WHO, 2022). Sedangkan masalah kesehatan mental diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan yang mengakibatkan ketidakmampuan tertentu. Masalah kesehatan mental yang banyak dialami remaja adalah

masalah pertemanan. Menurut (Rohman & Heru, 2016) masalah pertemanan adalah ketidak mampuan remaja dalam menjalin relasi pertemanan yang baik dengan teman sebayanya. Penelitian yang dilakukan oleh Hightower yang dikutip dalam buku (Dewi, 2012) menemukan bahwa hubungan yang harmonis dengan teman sebaya selama masa remaja, berhubungan dengan kesehatan mental yang positif pada masa dewasa. Kegagalan remaja dalam bersosialisasi dengan teman sebayanya akan menyebabkan remaja menjadi pemalu, menyendiri, kurang percaya diri atau justru berperilaku sompong, keras kepala, serta salah tingkah bila berada dalam situasi social (Rohman & Heru, 2016). Menurut Banitez dan Justici menyatakan bahwa kelompok teman sebaya yang bermasalah di sekolah akan memberikan dampak yang negatif bagi sekolah seperti kekerasan, perilaku membolos, kurangnya sikap menghormati teman dan guru (Yusmansyah & Mayasari, 2018).

Pada usia remaja, seperti jenjang SMP ini, siswa rentan dengan konflik social, contohnya dengan teman sabaya, keluarga ataupun di lingkungannya, baik di sekolah ataupun lingkungan pergaulan (Ben-eli, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dari penulis dan tim mengadakan kegiatan Pengabdian Masyarakat di SMP Islam Nabilah, Batam. Kegiatan ini dilaksanakan bulan Juni 2022, dengan jumlah siswa 141 anak, tema yang diangkat adalah “Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja”. Diharapkan dengan kegiatan ini dapat memperluas wawasan dan meningkatkan pengetahuan siswa tentang Kesehatan Mental dan cara mengatasinya.

Metode

Kegiatan penyuluhan kepada siswa siswi SMPS Nabilah merupakan metode kegiatan untuk penyuluhan mengajarkan tentang sedikit materi kesehatan mental pada remaja yang berumur (13-15 tahun) (Mustika, 2022).

Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SMP Islam Nabilah tentang kesehatan mental pada remaja pada kegiatan “*Enterpreneur Keperawatan*” yang bertema “*health coaching*”. Tahapan yang dilakukan dalam Kegiatan Pengabdian ini :

a. Prosedur Kegiatan

1. Tim Pengabdian Masyarakat menghubungi pihak Sekolah, yaitu Direktur Pendidikan Sekolah Islam Nabilah, Batam, terkait kegiatan dan pelaksanaannya, sebagai tindak

lanjut MOU dan MOA Kampus Unibersitas Batam dengan Sekolah Islam Nabilah, pada tanggal 2 Juni 2022

2. Tanggal, 6 Juni 2022, Tim Pengabdian Masyarakat mengirimkan Surat untuk pelaksanaan Pengabdian Masyarakat
3. Tanggal, 7 Juni 2022, Survei lapangan ke sekolah SMP Islam Nabilah, Batam
4. Tanggal 8 s.d.10 Juni 2022, Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema“Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja”.

Dan pelaksanaan kegiatan dengan Penyampaian materi disampaikan oleh dua narasumber dengan susunan materi dan prosedur kegiatan:

No	Waktu	Kegiatan	Pelaksana
1	8 Juni 2022	Pembukaan Sambutan Penyuluhan dan Penyampaian Materi Tanya Jawab Penutup	MC (mahasiswa) Dir. Pend. Sekolah Dr. Sarmini, dan Ibu Angga Putri Tim dan Siswa SMP MC (mahasiswa)
2	9 Juni 2022	Pembukaan Sambutan Penyuluhan dan Penyampaian Materi Tanya Jawab Penutup	MC (mahasiswa) Dir. Pend. Sekolah Ibu Cica Maria Tim dan siswa SMP MC (mahasiswa)
3	10 Juni 2022	Pembukaan Sambutan Game dan Lanjutan Tanya Jawab (buku “Apa Itu Mental Illness?”) Penutup Dokumentasi	MC (mahasiswa) Dir. Pend. Sekolah Lisastri Syahrias serta Tim dan siswa SMP MC (mahasiswa)

b. Penampakan Fisik

Selesai pemaparan oleh pemateri dilanjutkan dengan menunjukkan produk yang sudah tim Pengabdian Masyarakat buat yaitu berupa alat bantu peraga dengan judul buku “Apa Itu Mental Illness?”.

Dengan memperagakan salah satu isi dalam buku yaitu “semprotkan Parfum di mana saja pada halaman ini!” dengan makna untuk memberikan rasa percaya diri yang tidak difokuskan pada fisik saja.

Lalu, sesi terakhir dimeriahkan dengan bermain games dan pemberian hadiah dengan memberikan kuis untuk dijawab oleh partisipasi siswa-siswi SMP Islam Nabilah. Kemudian, masuk games peregangan dengan teknik duduk berdiri dengan menghitung angka genap seperti (2, 4, 6, 8).

Hasil

Kegiatan penyuluhan kepada siswa-siswi SMP Islam Nabilah Batam ini bertujuan untuk memberikan sebagian besar mengenai kesehatan mental beserta cara mengatasinya. Pada saat penyuluhan kami juga membuat permainan guna untuk membuat suasana menjadi tidak membosankan.

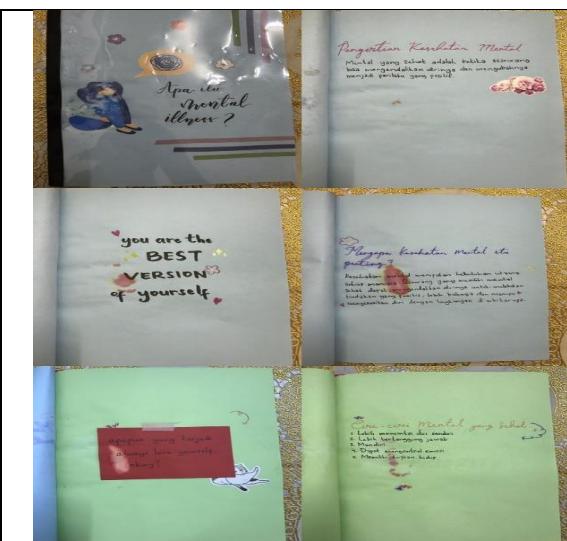
Namun saat awal berjalannya acara kurang mendapatkan respon dari siswa SMP Islam Nabilah Batam. Tetapi setelah kegiatan berjalan beberapa waktu untuk mendiskusikan masalah dan siswa mulai banyak bertanya tentang Kesehatan mental. Sehingga kegiatan menjadi sangat interaktif.

Dari hasil penyuluhan tersebut, kami juga mendapatkan pengalaman dan kesan yang cukup menyenangkan.

Pada sesi akhir kegiatan penyuluhan, siswa membuat daftar pertanyaan yang belum dapat kami jawab, dikarenakan waktu kurang mencukupi. Sedang pertanyaan yang dapat dijawab saat penyuluhan berlangsung, kami langsung dapat menjawab saat itu juga dan menuliskan sesuatu yang menyenangkan bagi Kesehatan.

No	Waktu	Pelaksanaan Kegiatan	Keterangan
1	8 Juni 2022	Penyampaian Materi Dr. Sarmini dan Ibu Angga Putri dengan tema Pengertian Kesehatan Mental, Jenis dan gangguan mental	Siswa antusias dan banyak bertanya tentang masalah yang dialami, seperti jatuh cinta, putus cinta, prestasi menurun dan konflik dengan orang tua.
2	9 Juni 2022	Penyampaian Materi Ibu Cica Maria dengan tema Cara Penanganan Gangguan Kesehatan Mental	Dalam sesi ini, siswa banyak mendengarkan penjelasan dari pembicara dan di akhir sesi siswa banyak bertanya tentang solusi penanganan konflik dengan teman sebaya
3	10 Juni 2022	Game dari buku "Apa Itu Mental Illness?" oleh Lisastri Syahrias	Dengan memperagakan salah

			<p>satu isi dalam buku yaitu “semprotkan Parfum di mana saja pada halaman ini!” dengan makna untuk memberikan rasa percaya diri yang tidak difokuskan pada fisik saja</p>
--	--	--	---



Gambar 1. Tulisan Siswa



Gambar 2. Tulisan Siswa



Gambar 3. Tulisan anak



Gambar 4. Penyuluhan dan tanya jawab

	
<i>Gambar 5. Pemberian Cinderata</i>	<i>Gambar 6. Penyuluhan dari mahasiswa Pemenang Games</i>

Diskusi

Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. diantaranya tekanan belajar di sekolah, perundungan atau *bullying*, kehidupan di dalam rumah bersama keluarga, hingga hubungan dengan teman sebaya (Dewi, 2012). Perlu diketahui, pertumbuhan mental di masa remaja dapat menentukan kondisi mental mereka di kemudian hari.

(Praptiani, 2013) prevalensi remaja yang mengalami konflik dengan teman sebaya. Masalah pertemanan (peer problem) dapat memunculkan kekerasan fisik dan dapat menjadi sumber stres atau tekanan bagi remaja. Ketika menghadapi tekanan maka seseorang berusaha untuk mengatasi masalahnya secara kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki atau yang disebut dengan strategi coping.

Menurut (Prasetyo, 2016) Strategi coping terdiri dari problem focus coping yaitu dengan menghadapi langsung sumber penyebab timbulnya persoalan dan emotion focus coping yaitu usaha untuk mengatasi tekanan-tekanan emosi atau stres yang ditimbulkan oleh persoalan yang

dihadapi.

Penyuluhan yang diberikan mendapatkan respon positif dari peserta. Pada saat penyampaian materi penyuluhan peserta tampak memperhatikan dengan seksama. Para siswapun aktif bertanya, karena tema yang disampaikan tentang kesehatan mental sangat mendekati pengalaman kehidupan mereka. Pada akhir sesi penyuluhan, diadakan game yang mampu mengaplikasikan cara penanganan kesehatan mental yang sedang siswa alami.

Masalah kesehatan mental telah mempengaruhi anak-anak dan remaja termasuk depresi, kecemasan dan gangguan perilaku, yang seringkali merupakan respons langsung terhadap apa yang terjadi dalam hidup mereka. Perawatan kesehatan mental untuk remaja adalah hal yang sangat penting, namun sering diabaikan oleh masyarakat.

Sementara sudah semakin banyak orang memerhatikan kekuatan destruktif dari penyakit mental yang tidak atau terlambat diobati, jalan yang sangat panjang masih harus ditempuh untuk mengatasi masalah kesehatan mental bagi remaja secara menyeluruh.

Kesimpulan

Sebagian besar siswa siswi smps nabilah merasakan perubahan gangguan mental pada remaja dan sebagian kecilnya merasa kurang tau dan kurang mengerti bagaimana menghadapi masalah kesehatan mental pada remaja. Pada umumnya, remaja merasa stres atau cemas (ansietas) atas perubahan yang terjadi, karena kurangnya pemahaman dan Kecemasan terhadap kondisi menyebabkan remaja merasakan adanya perubahan pola kegiatan sehari-hari.Untuk itu kami mahasiswa dan mahasiswi universitas Batam melakukan penyuluhan guna menginformasikan tentang gangguan kesehatan mental. tentang kasus kesehatan mental pada remaja dilakukan untuk penguatan penerapan protokol kesehatan serta peningkatan kesadaran remaja untuk melakukan adaptasi tatanan kebiasaan baru secara terus menerus. Penyuluhan dan konseling perlu dilakukan kepada remaja untuk meningkatkan pemahaman tentang manfaat konsumsi gizi seimbang bagi sistem imun. Penyuluhan tentang kesehatan mental pada remaja perlu dilakukan oleh teman sebaya agar lebih dapat diterima oleh para remaja

Daftar Referensi

- Ben-eli, M. (2020). *Module 1 : Understanding Systems*. Fundation Intras.
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In *UPT UNDIP Press Semarang*.
http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf

- Larissa, V. (2020). *Kesehatan Mental Pada Anak Dan Remaja Dosen*.
- Mustika, I. (2022). *Career Planning Education for Nabilah Batam Islamic*. 2(2), 184–190.
- Praptiani, S. (2013). Pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya dan pemaknaan gender. *Psichological Journal Science and Practice*, 1(1). <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/pjsp/article/view/1340>
- Prasetyo, Y. (2016). Efikasi Diri, Kematangan Emosi dan Problem Focus Coping. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 181–186. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.736>
- Rohman, Y. N., & Heru, M. (2016). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kemampuan Menjalin Relasi Pertemanan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 5(1), 12–18. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- UGM. (2021). *AMBASSADOR HPU FAPERTA UGM*. <https://web.faperta.ugm.ac.id/ind/ambassador-hpu-faperta-ugm/>
- WHO. (2022). *Mental health*. World Health Organization Regional Office for Europe. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yusmansyah, S. L., & Mayasari, S. (2018). Bentuk dan Faktor Penyebab Perilaku Bullying Forms and Factors Causing Bullying Behavior. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 3(1), 22–36.