

PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMK BUDI RAKSA LEMBANG

Indah Mutiara¹, Rania Azzahra Khoirotul Ghina², Nita Nurcahyani³,
Regita Meisa Cahyani⁴, Anisa Nurul Hidayah⁵, Laras Kusuma Putri⁶
im2816616@gmail.com¹, miazhra902@gmail.com², nitanurcahyani631@gmail.com³,
regitameisa07@gmail.com⁴, anisanurul0812@gmail.com⁵, laraskusumaputri83@gmail.com⁶
Institut Kesehatan Rajawali

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa kritis dalam siklus perkembangan seseorang. Masa ini penuh dengan gejala dengan adanya perubahan biologik, psikologik, dan sosial. Dalam keadaan ini seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), atau masalah yang tidak dapat terselesaikan sehingga memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental. Keadaan ini seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), atau masalah yang tidak dapat terselesaikan sehingga memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental. Penyuluhan yang telah dilaksanakan oleh tim pelaksana dihasilkan bahwa pada dasarnya siswa siswi tersebut menyadari akan pentingnya menjaga kesehatan mental serta tingginya partisipasi siswa siswi dan perubahan positif dalam perilaku menunjukkan dampak positif terhadap kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa, dimana pada masa ini terjadi berbagai macam perubahan yang cukup bermakna baik secara fisik, biologis, mental dan emosional maupun psikososial. Masa ini merupakan masa kritis dalam siklus perkembangan seseorang. Masa ini penuh dengan gejala dengan adanya perubahan biologik, psikologik, dan sosial. Dalam keadaan ini seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), atau masalah yang tidak dapat terselesaikan sehingga memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental. Bentuk gangguan mental di antaranya gangguan kecemasan, gangguan suasana hati, gangguan psikotik, hingga gangguan makan. Dalam keadaan lebih parah, seseorang dapat terkena skizofrenia yang membuatnya sulit membedakan kehidupan nyata dan khayalan. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, terdapat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia usia lebih dari 15 tahun memiliki gangguan mental emosional.

Selain itu, sebanyak lebih dari 12 juta penduduk dengan rentang usia sama diketahui mengalami depresi. Gangguan mental seperti ini dapat menjadikan penderita melakukan aksi nekat seperti bunuh diri.

Bunuh diri adalah masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia, terutama di kalangan remaja. Menurut data terbaru dari Centers for Disease Control and Prevention e-ISSN: 2621-0584 11 Prosiding 17th URECOL: Seri Sosial, Ekonomi dan Psikologi (CDC), bunuh diri adalah penyebab kematian tertinggi kedua pada anak-anak dan remaja berusia 10 hingga 17 tahun. Fakta bahwa bunuh diri adalah penyebab kematian terbesar keempat di antara anak-anak berusia 10 hingga 17 tahun sepuluh tahun yang lalu adalah bukti

peningkatan angka bunuh diri di kalangan anak-anak dan remaja, seperti yang ditunjukkan oleh angka-angka ini. Bunuh diri tidak hanya terjadi pada negara-negara berpenghasilan tinggi, namun terjadi di seluruh belahan dunia. Lebih dari 77% kasus bunuh diri terjadi di negara berpenghasilan menengah dan rendah pada tahun 2019.

Selain itu, perubahan yang terjadi pada masa remaja juga dipengaruhi oleh kehidupan dilingkungan sekitarnya, seperti teman, guru, keluarga dan masyarakat yang di sekelilingnya. Seorang remaja diminta untuk bisa menampakkan perilaku yang seharusnya pantas diperlihatkan. Dengan perubahan yang terjadi pada seorang remaja tersebut dapat memenuhi kebutuhannya. Kebutuhan tersebut diperluas dengan adanya lingkungan teman sebaya dan lingkungan masyarakat. Salah satu masalah yang sering terjadi pada remaja yaitu masalah kesehatan mental.

METODOLOGI

Penyuluhan adalah suatu upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif, yaitu rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana dan terarah dengan peran serta aktif individu maupun kelompok atau masyarakat, untuk memecahkan masalah masyarakat salah satu permasalahan yang kami ambil yakni kesehatan mental khususnya di kalangan remaja. Penyuluhan kami dilakukan pada bulan Desember. Pada saat penyuluhan materi akan disampaikan dengan beberapa susunan acara diantaranya: pembukaan, pembagian leaflet, penyampaian materi, dan terakhir ke sesi tanya jawab. Ada pula evaluasi kegiatan dari penyuluhan yang bertujuan untuk perencanaan lanjutan dengan memperbaiki kekurangan dan kendala, yaitu:

1. Kesiapan materi tentang kesehatan mental pada remaja
2. Kesiapan media PPT dan leaflet
3. Kesiapan Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
4. Kesiapan tempat beserta fasilitas penunjang di SMK Budi Raksa Lembang
5. Jumlah peserta yang hadir
6. Penyampaian materi
7. Ketepatan waktu penyampaian
8. Antusiasme peserta penyuluhan
9. Peningkatan pengetahuan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama berlangsungnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat, siswa siswi sangat antusias berpartisipasi dalam pelaksanaan penyuluhan tentang kesehatan mental pada remaja oleh tim pelaksana pengabdian dari awal sampai berakhirnya acara, yaitu dilihat dari respon siswa siswi yang cepat tanggap dan adanya kerja sama yang baik dari siswa siswi dalam mengikuti kegiatan dengan baik.

Pada dasarnya siswa siswi tersebut menyadari akan pentingnya menjaga kesehatan mental serta tingginya partisipasi siswa siswi dan perubahan positif dalam perilaku menunjukkan dampak positif terhadap kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini siswa siswi dapat memahami apa itu kesehatan mental, ciri mental yang sehat dan kesehatan mental pada remaja, memahami penyebab kesehatan mental pada remaja, pencegahan dan penyembuhan pada kesehatan mental.

Berikut adalah pertanyaan-pertanyaan siswa siswi yang diajukan kepada tim pelaksana serta jawaban pertanyaan dari tim pelaksana:

1. Apa perbedaan gangguan jiwa dan penyakit jiwa?

Secara umum, istilah "gangguan jiwa" dan "penyakit jiwa" sering digunakan secara

bergantian, tetapi ada perbedaan subtil dalam arti klinisnya. Gangguan jiwa cenderung mencakup berbagai kondisi psikologis yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Sementara itu, "penyakit jiwa" lebih cenderung merujuk pada kondisi mental yang memiliki dasar biologis yang jelas, seperti skizofrenia atau gangguan bipolar.

2. Bagaimana menanggapi seseorang yang halusinasi terhadap fiksi?

a) Batasi akses terhadap karakter fiksi

Salah satunya dengan menghentikan kebiasaan menggunakan media sosial. Bisa juga dengan memblokir konten-konten yang menyajikan karakter fiksi yang kamu sukai. Daripada sibuk dengan ponsel dan media sosial, kamu bisa mencari kegiatan lain yang lebih bermanfaat. Misalnya, berolahraga, jalan-jalan dengan keluarga, atau sekedar memasak.

b) Fokus pada kehidupan nyata

Selanjutnya, fokus pada hubungan di kehidupan nyata. Caranya, kamu bisa menghubungi teman yang sudah lama tidak bertemu dan mengajaknya bertemu. Selain itu, kamu juga dapat bergabung dengan suatu komunitas dan melakukan pertemuan untuk menambah pertemanan. Misalnya, klub olahraga.

3. Bagaimana menanggapi teman yang mengalami *self harm*?

a) Jangan menghakimi

Mereka yang melakukan tindakan *self harm* mungkin khawatir bahwa mereka akan dihakimi atau dicap buruk. Penghakiman akan membuat mereka semakin menutup diri dan kehilangan kepercayaan dari siapapun. Jika hal ini terjadi, kita akan semakin sulit untuk menjangkau mereka dan memberikan pertolongan.

b) Cobalah untuk memahami

Hal ini dapat membantu mereka, apa tujuannya dan mengapa mereka melakukannya. Mungkin bermanfaat untuk mengetahui tentang jenis cedera, frekuensi, masalah kesehatan mental yang menyertai, kesediaan mereka untuk mencari bantuan dan risiko bunuh diri.

c) Jadilah suportif

Bahkan jika tindakan mereka terasa tidak masuk akal, cobalah untuk mendukung dan memberi tahu mereka bahwa kita akan ada untuk mereka.

d) Jangan abaikan

Tolong jangan meremehkan atau menertawakan tindakan mereka.

e) Jangan paksa untuk berjanji

Meminta seseorang untuk berjanji bahwa mereka akan berhenti menyakiti diri sendiri mungkin akan lebih menyusahkan.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tim pelaksana memiliki indikator evaluasi dan target pencapaiannya, yaitu:

Indikator	Target Pencapaian
Kesiapan materi	Semua pokok materi dapat tercakup di media
Kesiapan media leaflet dan PPT	<ul style="list-style-type: none"> • Semua peserta menerima leaflet • Tulisan dalam PPT terbaca, gambar terlihat jelas
Kesiapan SAP	Terperinci dari tujuan hingga metode evaluasi
Kesiapan tempat beserta fasilitas penunjang lain	Tempat beserta fasilitas penunjang terkondisikan sesuai dengan setting
Jumlah peserta yang hadir	Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan 53 orang
Penyampaian materi	Materi dapat tersampaikan 100%
Ketepatan waktu penyampaian	Kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan alokasi waktu yang direncanakan

KESIMPULAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa, dimana pada masa ini terjadi berbagai macam perubahan yang cukup bermakna baik secara fisik, biologis, mental dan emosional maupun psikososial. Dalam keadaan ini seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), atau masalah yang tidak dapat terselesaikan sehingga memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental. Penyuluhan yang telah dilaksanakan oleh tim pelaksana dihasilkan bahwa pada dasarnya siswa siswi tersebut menyadari akan pentingnya menjaga kesehatan mental serta tingginya partisipasi siswa siswi dan perubahan positif dalam perilaku menunjukkan dampak positif terhadap kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Bari Saifuddin, dkk. 2003. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Depkes RI. 2007. Konsep Asuhan Kebidanan. Jakarta
- Glasier Amma dkk. 2005. Keluarga Berencana & Kesehatan Reproduksi. Jakarta: EGC
- Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N. 2021. Kesehatan Mental Perspektif psikologis dan Agama. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Suririnah. 2008. Buku Pintar Kehamilan dan Persalinan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama