

Membina Generasi Sehat Mental dengan Sosialisasi Mental Health di SMPN 003 Desa Pantai Raja

Dian Oktary¹, Syakhila Takhira², Tesa Sessio Mentiana², Viona Nursepti Triaswati², Rusdian Shabrina Mukti R², Fany Aprilia², Yona Triwulandari², Fariza Rahmadayani².

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia, ²Mahasiswa Kukerta Universitas Riau, Indonesia

*Corresponding author's email:

oktsry.dian@lecturer.unri.ac.id

Submitted: 02/09/2024

Revised: 14/10/2024

Accepted: 14/10/2024

Published: 31/12/2024

Vol. 2

No. 2

Abstrak- Masa remaja adalah masa yang paling krusial, paling pelik dalam fase perkembangan hidup manusia. Banyaknya fenomena yang permasalahan remaja tak terlepas dari sudut pandang perihal masalah psikologis, sehingga membuat para remaja yang bingung dalam manajemen permasalahannya tak sedikit yang terkena stress yang berujung depresi. Apapun permasalahan yang dialami remaja tak terlepas dari banyak factor salah satunya adalah Kesehatan mental. Kesehatan mental diartikan sebagai terpenuhinya fungsi nental yang mampu membuat individu produktif, mampu memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain dan mampu mengatasi kesulitan. Metode dalam pengabdian ini adalah ceramah dan diskusi.

Hasil dari pengabdian ini adalah memberikan sosialisasi terkait Membina Generasi Sehat Mental dengan Sosialisasi Mental Health di SMPN 003 Desa Pantai Raja. Kesimpulan dari pengabdian yang dilakukan oleh tim Kukerta MBKM dapat dijelaskan bahwasanya hampir remaja bingung cara mengelola Kesehatan mental agar tetap terjaga dalam kondisi baik. remaja di generasi ini sangat rentan terhadap gangguan Kesehatan mental. Meskipun begitu remaja merasa terfasilitasi dengan adanya kajian diskusi terkait Kesehatan mental ini sehingga remaja merasa tercerahkan dan dapat masukan dalam pengelolaan Kesehatan mental.

Keywords: Kesehatan mental dan remaja

Abstract- Adolescence is the most crucial, most complicated period in the development phase of human life. There are many phenomena that teenagers have problems with, which cannot be separated from the perspective of psychological problems, so that quite a few teenagers who are confused about managing their problems are affected by stress which leads to depression. Whatever problems teenagers experience cannot be separated from many factors, one of which is mental health. Mental health is defined as the fulfillment of mental functions that are able to make individuals productive, able to have healthy relationships with other people and able to overcome difficulties. The method of this service is lecture and discussion.

The result of this service is providing outreach related to Fostering a Mentally Healthy Generation with Mental Health Socialization at SMPN 003 Pantai Raja Village. The conclusion from the service carried out by the Kukerta MBKM team can be explained that almost teenagers are confused about how to manage their mental health so that it remains in good condition. Teenagers in this generation are very vulnerable to mental health disorders. However, teenagers feel facilitated by this discussion study related to mental health so that teenagers feel enlightened and can have input in mental health management.

Keywords: Mental health and adolescents

© 2024 The Authors.

This open access article is distributed under a (CC-BY License)

How to Cite :

Oktary Dian, et al (2024) Membina Generasi Sehat Mental dengan Sosialisasi Mental Health di SMPN 003 Desa Pantai Raja . Jurnal Selektapkm : Pengabdian Masyarakat dan Kukerta. 2(2), 38-42

1 Pendahuluan

Remaja adalah periode kritis untuk meningkatkan kesehatan mental karena lebih dari separuh masalah kesehatan mental dimulai pada tahap ini, dan banyak di antaranya bertahan hingga dewasa (Kessler et al., 2005). Kondisi sehat jiwa pada kelompok remaja merupakan hal yang penting dalam perkembangan psikososial remaja (Stuart, 2013). Kelompok remaja yang sehat jiwa menjadi investasi dan aset berharga bagi sumber daya manusia di suatu negara (WHO, 2013).

Tahap perkembangan remaja merupakan masa penuh peralihan yang menyebabkan seseorang rentan terhadap berbagai masalah psikologis. Onset terjadinya berbagai gangguan kesehatan mental pada masa remaja dimulai sejak usia 15 tahun tetapi kebanyakan kasus tidak terdeteksi apalagi tertangani secara maksimal. Salah satu alasan kurangnya penanganan yang maksimal ini adalah karena adanya stigma yang dimiliki oleh remaja, rendahnya pengetahuan tentang permasalahan kesehatan mental (literasi kesehatan mental), dan keinginan untuk bergantung pada diri sendiri. Di sekolah sendiri, terutama di Indonesia, layanan psikologis yang tersedia dinilai masih kurang dapat memfasilitasi kebutuhan para siswa karena terbatasnya guru bimbingan konseling yang ada di setiap sekolah (Ridha, 2020).

Kesehatan mental selalu menjadi topik yang menarik untuk dibahas. Kesehatan mental tak kalah pentingnya dengan kesehatan fisik. Keduanya sama-sama harus diperhatikan dan dijaga dengan baik. Ada pepatah yang mengatakan, “di dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang sehat”. Apabila kesehatan mental seorang individu terganggu, ia akan mengalami kesulitan untuk fokus, suasana hati yang buruk, dan sulit mengendalikan emosi yang dapat mengarah pada perilaku buruk.

Sebenarnya, bukan hanya diri sendiri yang harus menyadari kesehatan mental masing-masing, tetapi orang-orang di sekitar juga tak kalah penting dalam mengetahui hal ini. Pada saat ini, gangguan kesehatan mental masih dianggap tabu oleh masyarakat. Seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental akan dianggap sebagai orang yang kurang dalam beribadah dan tidak mengingat Tuhannya. Karena hal itu, mereka enggan menceritakan masalahnya kepada orang lain karena merasa takut dan malu. Selain itu, biaya ke psikolog juga cukup mahal dan membuat mereka semakin menutup masalahnya seorang diri.

2 Metodologi Penelitian

Pada kegiatan Membina Generasi Sehat Mental dengan Sosialisasi Mental Health di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri Pantai Raja Kecamatan Perhentian Raja, Kabupaten Kampar Menggunakan metode Partisipatif, Ceramah dan diskusi. Peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi merupakan peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 003 Pantai Raja kelas VIII.

Kegiatan sosialisasi di laksanakan pada tanggal 21 Agustus 2024 dan jumlah yang mengikuti sosialisasi terdiri dari 65 orang peserta didik. Lokasi kegiatan sosialisasi di laksanakan dikelas 8 Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 003 Pantai Raja. Dalam kegiatan sosialisasi ini terdiri atas prakegiatan yaitu koordinasi dengan pihak sekolah, acara pembukaan, pemberian materi dan terakhir adalah sesi tanya jawab serta diskusi.

3 Hasil dan Pembahasan

Remaja dalam hal ini adalah mahasiswa lebih banyak menyerap edukasi atau pengetahuan Kesehatan mental yang kurang mendukung dalam dirinya seperti maraknya kasus bunuh diri, stress individu, depresi seseorang sampai dengan kasus hal-hal yang dianggap sepele namun merebak banyak di kalangan remaja yaitu kecemasan. Seringnya over thingking yang dilakukan oleh remaja membuat remaja semakin membuat Kesehatan mentalnya semakin memburuk, ditambah kurangnya edukasi mengenai cara menumbuhkan Kesehatan mental yang tangguh membuat Kesehatan mental semakin kurang mendukung dalam kehidupannya. Dari stimulus yang didapatkan remaja membuat individu tersebut kurang produktif dan kurang memiliki hubungan yang kurang bagus dengan sesama. Jika kita mengacu pada teori yang diampaikan oleh para tokoh yang mengatakan Kesehatan mental didefinisikan sebagai suksesnya pelaksanaan fungsi mental, sehingga tercapai kegiatan yang produktif, terpenuhi hubungan dengan orang lain, dan adanya kemampuan untuk berubah dan mengatasi kesulitan (Knopf, D., 2008), maka Kesehatan mental yang dialami remaja sangatlah kurang bagus karena indikator dikatakan sehat adalah mereka yang produktif.

Kesehatan mental merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang (Situmorang et al., 2018). Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang baik fisik maupun psikis. Kesehatan juga meliputi upaya dalam mengatasi stres, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain dan terkait dalam mengambil keputusan. Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah terhindarnya dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan gejala-gejala penyakit jiwa (psychose), dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungan. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang menguasai segala faktor dalam hidup atau terhindar dari tekanan perasaan atau membawa hal kepada frustrasi.

Sebelum dilakukannya sosialisasi Mental Health oleh Mahasiswa Kukerta MBKM UNRI. Telah dilaksanakan koordinasi dengan pihak sekolah pada tanggal 20 Agustus 2024. Sesuai dengan asesment yang telah dilakukan oleh guru bk di SMPN 003 ditemukan bahwasanya yang sesuai mendapatkan sosialisasi mengenai mental health ialah kelas 8. Berdasarkan hasil asesment yang telah dilakukan oleh guru bk maka dapat ditarik kesimpulan anak-anak kelas 8 mengalami kesulitan dalam menjaga kesehatan mental mereka. Oleh sebab itu mahasiswa Kukerta dan pihak sekolah sepakat melakukan sosialisasi di kelas 8 SMP Negeri 003 Pantai Raja.

Sosialisasi adalah suatu upaya yang dilakukan oleh Mahasiswa Kukerta MBKM yang merupakan langkah untuk mengurangi fenomena mental tidak sehat pada peserta didik di kelas 8 SMP Negeri 003 Pantai Raja Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar. Sosialisasi Mental Health dihadiri oleh Peserta didik kelas 8, guru serta tim Kukerta MBKM Desa Pantai Raja. Penyampaian sosialisasi dilakukan oleh tim Kukerta MBKM Desa Pantai Raja, penyampaian seputaran yang menyangkut hal mengenai apa itu kesehatan mental, mengapa kesehatan mental penting, faktor yang mempengaruhi kesehatan mental serta

cara menjaga kesehatan mental. Adapun manfaat dari kegiatan ini adalah memberikan segenap informasi dan pemahaman kepada peserta didik kelas 8 SMP Negeri 003 di Desa Pantai Raja.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan dua metode yaitu ceramah dan diskusi. Tujuan kegiatan ini tentunya untuk memberikan pengetahuan yang mendalam tentang pengertian kesehatan mental, mengapa kesehatan mental penting, faktor yang mempengaruhi ke kesehatan mental serta cara menjaga kesehatan mental.

Tim KUKERTA MBKM menyampaikan bahwasanya kesehatan mental (Mental Health) Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang baik fisik maupun psikis. Kesehatan juga meliputi upaya dalam mengatasi stres, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain dan terkait dalam mengambil keputusan. Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah terhindarnya dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan gejala-gejala penyakit jiwa (psychose), dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungan. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang menguasai segala faktor dalam hidup atau terhindar dari tekanan perasaan atau membawa hal kepada frustrasi.

Masalah kesehatan mental memiliki implikasi penting pada berbagai aspek kehidupan remaja termasuk kemampuan mereka untuk terlibat dalam pendidikan, terlibat dalam hubungan keluarga yang konstruktif, dan berteman serta mengembangkan kemandirian. Oleh karena itu, deteksi, perawatan, dan dukungan merupakan bagian mendasar dari layanan yang akan diberikan kepada populasi muda ini (Hagell A, Coleman J, 2015). Sumber dukungan yang saling sering dicari dalam urutan frekuensi adalah teman, orang tua, pencarian di internet, dan guru sekolah. Hasil saat ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya di Kanada, yang menekankan pentingnya remaja untuk memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, teman, dan penyedia layanan kesehatan untuk membantu mereka mencapai kendali atas kondisi kesehatan mental (Bluhm et al., 2014).

Dari hal-hal yang terkait gangguan Kesehatan mental Lawrence (2015) mengatakan, gangguan kesehatan mental ada beberapa macam yang meliputi : cemas, depresi, Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas serta gangguan conduct. Dari hasil diskusi Ketika ceramah berlangsung beberapa remaja mengatakan bahwasanya kecemasan adalah sumber utama yang membuatnya resah sehingga membuat Kesehatan mental mereka kurang berjalan optimal sehingga mengakibatkan produktifitas sehari-harinya terhambat. Dari fenomena kejadian yang didapatkan dalam diskusi narasumber memberikan sebuah management Kesehatan mental melalui pendekatan religi atau spiritualitas. Seperti memperbaiki sholat, membaca qur'an dan berdzikir. Selain itu ada beberapa yang harus dilakukan seperti healing yang membuat Bahagia hati jiwa dan pikiran. Seperti memancing, jalan-jalan-jalan dan berolahraga.

Drajat menyimpulkan dalam Susilawati (Susilawati, 2017) bahwasanya ada 2 faktor secara umum yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu internal dan eksternal. Factor internal antara lain mencakup : personal, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan kejiwaan seseorang, keberagaman, sikap dalam menghadapi permasalahan, makna hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Sedangkan : yang termasuk factor eksternal diantaranya : sosial, finansial, politik, adat kebiasaan, lingkungan dst. Diantara

kedua faktor utama diatas, yang paling mendominasi adalah faktor internal seseorang. Yaitu faktor ketenangan dalam hidup, kebahagiaan jiwa.

4. Kesimpulan

Kesehatan mental adalah suatu keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri dan masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya. pendidik memiliki tugas untuk mengembangkan kesehatan mental pada diri peserta didik, rekan kerja, maupun dirinya sendiri. Kesehatan kecerdasan mental seseorang dalam menghadapi masalah-masalah hidup dalam lingkungan pendidikan. Masa remaja adalah masa yang paling krusial, paling pelik dalam fase perkembangan hidup manusia. Kesehatan mental remaja sngat perlu dijaga dan di rawat karena Kesehatan metal remaja sngat mempengaruhi kehdupan selanjutnya.

Referensi

- Bluhm, R. L., Covin, R., Chow, M., Wrath, A., & Osuch, E. A. (2014). "I Just Have to Stick with It and It'll Work": Experiences of Adolescents and Young Adults with Mental Health Concerns. *Community Mental Health Journal*, 50(7), 778–786.
- Diana Vidya Fakhriyani, Kesehatan Mental, vol. 124 (Duta Media Publishing, 2019), 10 Profile, 2008.
- Lawrence D, Johnson S, Hafekost J, Boterhoven DHK, et al (2015). The mental health of children and adolescents. Report on the second Australian Child and Adolescent Survey of Mental health and Wellbeing. Canberra.:25-61
- Situmorang, D. D. B., Fretes, D. de, Listiowati, N., Chusna, P. A., Retnosasi, N., Rijal, J., Dirdjo, M. M., Cekarizkika, A. N. I., Kusuma, F., Fatmiludya, Z., Tyasrinestu, F., TAVINI, T., Najla, A. N., Fiana, D. N., Cahyani, A., Alfionita, E. N., Alaidah, F. W., Islam, M. A., Sudirman, S. A., ...Andaryani, E. T. (2018). Psikologi Persepsi Visual Pada Iklan Zilinggo Edisi Siapasihlo Pada Media Televisi. *Jurnal Kajian Seni*, 1(1), 109–115.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). Mosby
- Susilawati. (2017). *Kesehtan Mental Menurut Zakiah Dradjat* [Universitas Islam Negeri Lampung].
- WHO. (2013). *Mental Health Action Plan 2013-2020*. World Health Organization.
- Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, V (Jakarta: PT. Gunung Agung, 2016), 11-12