

Upaya Peningkatan Kepedulian Kesehatan Mental Remaja pada Siswa Sekolah di SMPN 4 Tegallalang

Rima Kusuma Ningrum^{1*}, Ni Wayan Diana Ekayani¹, I Gusti Ngurah Adi Rajista²

¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia

² Program Studi Sastra Inggris, Fakultas Sastra Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia

*Email : rimafkikunwar@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan permasalahan utama yang masih sering diabaikan pada remaja. Remaja perlu memahami mengenai kesehatan mental agar dapat mengenali diri dan berkomunikasi dengan baik dalam menghadapi permasalahan. Remaja yang memiliki mental yang sehat dapat beradaptasi dengan baik dalam menghadapi tantangan dan perubahan. Permasalahan kesehatan mental pada remaja menjadi perhatian bagi siswa sekolah menengah pertama (SMP) termasuk di SMP Negeri 4 Tegallalang. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kepedulian kesehatan mental remaja pada siswa sekolah menengah pertama. Metode dilakukan pemberian materi mengenai kesehatan mental pada remaja termasuk kata-kata *bullying* dan cara mengatasi *bullying*. Setelah pemberian materi, acara dilanjutkan dengan tanya jawab. Pada akhir kegiatan siswa diberikan kuesioner sebagai bahan evaluasi pelaksanaan pengabdian. Sebanyak 39 siswa SMP Negeri 4 Tegallalang mengikuti kegiatan pengabdian merasa nyaman dan sangat nyaman dalam berbagi pengalaman, merasa didukung dan sangat didukung untuk mencari bantuan atau berbicara mengenai kesehatan mental. Siswa juga merasa mampu untuk mengurangi stigma yang ada di masyarakat terkait kesehatan mental remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai kesehatan mental sebaiknya secara kontinu dilakukan pada remaja khususnya siswa sekolah menengah pertama agar menjadi landasan mental yang kuat dan tangguh dalam menghadapi tantangan.

Kata kunci : kesehatan mental, siswa SMP, remaja

Abstract

[Efforts to Increase Awareness of Mental Health of Adolescents in School Students at SMPN 4 Tegallalang]

Mental health is a major problem that is often ignored in adolescents. Adolescents need to understand mental health in order to recognize themselves and communicate well in dealing with problems. Adolescents who have a healthy mentality can adapt well in facing challenges and changes. Mental health problems in adolescents are a concern for junior high school students (SMP) including at SMP Negeri 4 Tegallalang. This community service aims to increase awareness of adolescent mental health in junior high school students. The method used is providing material on mental health in adolescents including bullying words and how to deal with bullying. After providing the material, the event continued with questions and answers session. At the end of the activity, students were given a questionnaire as evaluation material for the implementation of the community service. A total of 39 students of SMP Negeri 4 Tegallalang participated in the community service activity and felt comfortable and very comfortable in sharing experiences, felt supported and very supported to seek help or talk about mental health. Students also felt able to reduce the stigma in society regarding adolescent mental health. Community service activities regarding mental health should be carried out continuously for adolescents, especially junior high school students, so that they become a strong and resilient mental foundation in facing challenges.

Keywords: *mental health, junior high school students, adolescents*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa baik secara fisik maupun mental. Peralihan ini dapat menimbulkan permasalahan dan risiko gangguan mental jika tidak dipahami dengan baik^(1,2). Kesehatan mental merupakan permasalahan utama bagi remaja yang dapat memengaruhi keseimbangan emosional dan psikologis terutama pada masa sekolah. Kesehatan mental yang terganggu dapat menyebabkan penyakit pada masa remaja. Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa bunuh diri merupakan penyebab kematian ketiga pada kelompok umur 15-19 tahun. Dampak kesehatan mental yang buruk selama masa remaja dapat mempengaruhi perilaku yang buruk antara lain menyakiti diri sendiri, penggunaan tembakau, obat-obatan terlarang, kenakalan remaja maupun perilaku seksual yang berisiko⁽³⁾. Sarfika *et al.* pada tahun 2023 melakukan skrining kesehatan mental pada remaja menunjukkan bahwa 35,7% remaja terindikasi gejala emosional abnormal dan 50% remaja memiliki masalah dengan teman sebaya. Oleh karena itu diperlukan pendampingan dan penanganan yang tepat dalam kesehatan mental bagi remaja⁽⁴⁾. Remaja yang memiliki mental yang sehat dapat membangun hubungan sosial yang kuat, beradaptasi dengan perubahan dan menghadapi tantangan hidup⁽⁵⁾.

Masih banyak remaja menganggap bahwa kesehatan mental bukan merupakan sesuatu hal yang penting⁽⁶⁾. Hal ini juga termasuk mengenai bullying yang mencakup berbagai bentuk perlakuan buruk yang bertujuan untuk merendahkan seseorang. Dampak *bullying* terhadap kesehatan mental pada remaja antara lain cemas berlebihan takut depresi bunuh diri dan juga ptsd. Remaja perlu mendapatkan pengetahuan mengenai bahaya *bullying* di kalangan remaja⁽⁷⁾. Kesadaran memahami kesehatan mental masih diperlukan pada remaja untuk mengenali diri dan berkomunikasi dengan tepat ketika mengalami permasalahan⁽⁸⁾. Salah satu pendekatan cara mencegah dan mengatasi gangguan mental pada remaja antara lain

melalui pendekatan teman sebaya⁽⁹⁾. Duta remaja dapat dibentuk untuk mengatasi kesehatan mental pada dirinya dan teman sebayanya⁽¹⁰⁾. Permasalahan kesehatan mental pada remaja menjadi perhatian bagi siswa sekolah menengah pertama (SMP) termasuk di SMP Negeri 4 Tegallalang. Siswa perlu memahami mengenai kesehatan mental dari tenaga kesehatan dan penggunaan bahasa *antibullying* dari ahli bahasa. Oleh karena itu, pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kepedulian remaja pada kesehatan mental pada siswa di SMPN 4 Tegallalang.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini dilakukan melalui koordinasi dengan SMP Negeri 4 Tegallalang sebagai mitra, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan pengabdian. Koordinasi dilakukan dengan berkomunikasi dengan Kepala Sekolah dan guru SMP Negeri 4 Tegallalang mengenai kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan. Kegiatan diawali dengan pemberian poster ke sekolah untuk dapat dipajang, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai kesehatan mental pada remaja. Materi tambahan juga diberikan berupa kata-kata *bullying* dan cara mengatasi kata-kata tersebut. Setelah pemberian materi, acara dilanjutkan dengan tanya jawab. Pada akhir kegiatan siswa diberikan kuesioner sebagai bahan evaluasi pelaksanaan pengabdian.

HASIL

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 Januari 2024 yang dihadiri oleh 39 siswa Kelas IX SMP Negeri 4 Tegallalang, terdiri dari 30 perempuan dan 9 laki-laki. Materi mengenai kesehatan mental diberikan oleh Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, sedangkan kata-kata *bullying* yang dapat mengganggu kesehatan mental diberikan oleh Dosen Fakultas Sastra Universitas Warmadewa. Hasil evaluasi kegiatan didapatkan sebanyak 7 orang siswa (17,95%) merasa sangat nyaman dan sebanyak 32 orang siswa (83,05%) merasa nyaman berbagi pemikiran maupun

pengalaman pribadi selama kegiatan pengabdian. Sebanyak 15 orang siswa (38,46%) dan sebanyak 24 siswa (61,54%) merasa kegiatan pengabdian dapat membantu mengurangi stigma terkait kesehatan mental di kalangan remaja. Siswa juga merasa sangat didukung (17 orang) dan didukung (22 orang) untuk mencari bantuan atau berbicara mengenai kesehatan mental.



Gambar 1. Berfoto Bersama siswa– siswi SMP Negeri 4 Tegallalang setelah pelaksanaan sosialisasi peduli Kesehatan mental remaja.

PEMBAHASAN

Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Larasati *et al.* (2023) yang dilakukan di dilakukan di SMPN Pulosari pada siswa kelas VII sampai kelas IX dengan cara sosialisasi dan diskusi kelompok menunjukkan bahwa siswa mampu mengenali dan mengelola stres dengan baik dan dapat menyebarkan mengenai pentingnya kesehatan mental di kalangan teman sebaya mereka⁽¹¹⁾. Pendekatan teman sebaya ini telah dilakukan oleh pemerintah kota Sibolga dengan membentuk enam remaja laki-laki dan enam remaja perempuan sebagai konselor pada tahun 2019⁽⁹⁾. Duta remaja dapat dibentuk untuk mengatasi kesehatan mental pada dirinya dan juga teman sebaya⁽¹¹⁾. Pengabdian yang dilakukan oleh Puspitasari *et al.* pada tahun 2021 juga menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dapat membuat remaja memahami mengenai masa perkembangan

remaja sehingga dapat mengenal diri dan berkomunikasi lebih baik. Pemahaman ini dapat membuat remaja menjadi nyaman dan terbuka mengenai permasalahan yang dialaminya⁽⁸⁾. Hidayah *et al.* pada tahun 2023 melakukan penyuluhan pada 20 siswa SMP 4 Sungai Raya Kepulauan Desa Lemukutan menunjukkan hasil siswa maupun siswi memahami mengenai darurat kesehatan mental mencegah darurat kesehatan mental dan dapat melakukan deteksi dini terhadap kesehatan mental remaja secara benar⁽¹²⁾. Hasil pengabdian yang dilakukan oleh Sarmini yang dilakukan pada 141 remaja mengungkapkan sebanyak 21% remaja pernah mengalami perselisihan dan 81% remaja pernah mengalami konflik dengan teman sebayanya di sekolah⁽¹³⁾. Selain itu perkembangan teknologi memiliki pengaruh negatif terhadap kesehatan mental sehingga dapat terjadi *cyberbullying*⁽¹⁴⁾.

Upaya peningkatan kepedulian kesehatan mental remaja sangat diperlukan untuk membantu remaja dalam menghadapi berbagai tantangan dan stress yang mungkin bisa timbul selama masa pertumbuhan dan perkembangan agar tercapai kesejahteraan mental yang optimal. Hal ini juga sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Indari *et al.* pada tahun 2022 dengan cara pembentukan kader remaja melalui pelatihan di Desa Sidorahayu, Wagir, Malang dengan program Posyandu remaja yang dilakukan setiap bulan⁽¹⁾. Penelitian yang dilakukan oleh Purwiyansih pada tahun 2023 menunjukkan bahwa mekanisme koping pada remaja yang mengikuti posyandu lebih adatif dibandingkan remaja yang tidak mengikuti posyandu. Kesehatan mental remaja yang mengikuti posyandu lebih baik dibandingkan remaja yang tidak mengikuti posyandu⁽¹⁵⁾. Stigma di masyarakat mengenai gangguan mental masih cenderung negatif karena kurang paham mengenai penyebab dan tanda-tanda gangguan mental. Hal ini dapat terjadi pada remaja dan perlu mendapatkan perhatian yang serius pada orang terdekatnya⁽²⁾.

Pemahaman mengenai kesehatan mental pada remaja perlu dilakukan melalui berupa ceramah dan tanya jawab^(16, 17). Kegiatan kesehatan mental juga dapat dilakukan psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan individu dalam mengelola stress dan menghadapi tantangan emosional pada remaja⁽¹³⁾.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dalam rangka upaya peningkatan kepedulian kesehatan mental pada remaja pada siswa sekolah menengah pertama berjalan dengan lancar. Sebanyak 39 siswa SMPN 4 Tegallalang mengikuti kegiatan pengabdian merasa nyaman dan sangat nyaman dalam berbagi pengalaman, merasa didukung dan sangat didukung untuk mencari bantuan atau berbicara mengenai kesehatan mental. Siswa juga merasa mampu untuk mengurangi stigma yang ada di masyarakat terkait kesehatan mental remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai kesehatan mental sebaiknya secara kontinu dilakukan pada remaja khususnya siswa sekolah menengah pertama agar menjadi landasan mental yang kuat dan tangguh dalam menghadapi tantangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang memberikan dukungan pendanaan sehingga pengabdian dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

1. Indari I, Asri Y, Utami VC, Setyowati I, Nurwinda S. Pembentukan Kader Remaja Dan Pelatihan Posyandu Remaja Di Desa Sidorahayu Wagir Malangpembentukan Kader Remaja Dan Pelatihan Posyandu Remaja Di Desa Sidorahayu Wagir Malang. *J Kreat Pengabd Kpd Masy* [Internet]. 2022 Nov 1;5(11):3737–48. Available From: [Http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Kreativitas/Article/](http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Kreativitas/Article/View/7337)

- View/7337
2. Ningrum MS, Khusniyati A, Ni'mah MI. MENINGKATKAN KEPEDULIAN TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. *Community Dev J J Pengabd Masy* [Internet]. 2022 Jul 25;3(2):1174–8. Available From: [Http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Cdj/Article/View/5642](http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Cdj/Article/View/5642)
3. World Health Organization. World Health Organization. 2021. Mental Health Of Adolescence. Available From: [Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Adolescent-Mental-Health](https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Adolescent-Mental-Health)
4. Sarfika R, Roberto M, Wenny BP, Freska W, Mahathir M, Adelirandy O, Et Al. DETEKSI DINI DAN EDUKASI TUMBUH KEMBANG PSIKOSOSIAL SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. *JMM (Jurnal Masy Mandiri)* [Internet]. 2023 Apr 9;7(2):1262. Available From: [Http://Journal.Ummat.Ac.Id/Index.Php/Jmm/Article/View/13479](http://Journal.Ummat.Ac.Id/Index.Php/Jmm/Article/View/13479)
5. Ervina Y, Flauryta ;, Zahara I, Qurotul N, Atiqah N. UPAYA MASYARAKAT DALAM KESADARAN MENGENAI MENTAL HEALTH DALAM LINGKUNGAN SEKOLAH MENENGAH PERTAMA Adelia. *Med Nutr J Ilmu Kesehat*. 2023;1(5):21–30.
6. Lestarina NNW. PENDAMPINGAN REMAJA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI DESA LABAN GRESIK. *J Pengabd Kpd Masy ITK* [Internet]. 2021 Jun 30;2(1):1–6. Available From: [Https://Journal.Itk.Ac.Id/Index.Php/Pikat/Article/View/332](https://Journal.Itk.Ac.Id/Index.Php/Pikat/Article/View/332)
7. Agustina A, Raudhati S, Hanum Z, Hilwa Z, Nova. Sosialisasi Dampak Bullying Terhadap Perkembangan Psikososial Pada Kalangan Remaja Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2

-
- Kabupaten Bireuen. *J Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*. 2023;6(3):8–15.
8. Puspitasari S, Rohmah FA. Program Peduli Kesehatan Jiwa Remaja. *Community Empower* [Internet]. 2021 Aug 1;6(8):1450–62. Available From: <https://Journal.Unimma.Ac.Id/Index.Php/Ce/Article/View/5068>
 9. Chahyanto BA, Hasfika I, Anwar K, Lubis K, Susilo Y. Pembentukan Konselor Sebaya EGI-KIARA Sebagai Dukungan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja Di Kota Sibolga. *Eastasouth J Eff Community Serv* [Internet]. 2023 Dec 30;2(02):54–75. Available From: <https://Ejcs.Eastasouth-Institute.Com/Index.Php/Ejecs/Article/View/167>
 10. Sonartra EN. DAMPAK PANDEMI COVID 19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK DAN REMAJA : LITERATUR REVIEW. *J Ilm Kesehat Keperawatan* [Internet]. 2021 Jun 28;17(1):25. Available From: <http://Ejournal.Unimogo.Ac.Id/JIKK/Article/View/507>
 11. Fidyah Larasati A, Nur Fadlilah A, Gianda Ustianingrum F, Nida Faatza H, Lu I, Muyasyaroh Luil, Et Al. Membentuk Mental Awareness Positif Melalui Sosialisasi Mental Health Di Smp N 3 Pulosari. 2023;2(2).
 12. Hidayah N, Florensa F, Seprian D, Turnundo VK. Pemberdayaan Remaja Dalam Melakukan Deteksi Dini Gangguan Mental Emosional Sebagai Pertolongan Pertama Pada Remaja Korban Bencana Dan Trauma. *J Kreat Pengabdian Kpd Masy* [Internet]. 2023 Aug 1;6(8):3228–35. Available From: <https://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Kreativitas/Article/View/10472>
 13. Sarmini S, Putri A, Maria C, Syahril L, Mustika I. PENYULUHAN MENTAL HEALTH UPAYA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA. MONSU'ANI TANO *J Pengabdian Masyarakat* [Internet]. 2023 Mar 17;6(1):154. Available From: <https://Lonsuit.Unismuhluwuk.Ac.Id/Monsuan/Article/View/2400>
 14. Septianawati P, Finurina Mustikawati I, Ratna Kusuma I, Pratama TS, Paramita H. Peningkatan Pengetahuan Mengenai Dampak Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *J Pengabdian Kedokteran Indonesia* [Internet]. 2023 Jul 26;4(1):30–40. Available From: <https://Jurnal.Fk.Umi.Ac.Id/Index.Php/Jpki/Article/View/247>
 15. Purwiyandingsih IS, Isnawati IA, Sriyono GH. Perbedaan Mekanisme Koping, Self Efficacy, Motivasi, Dan Kesehatan Mental Pada Remaja Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Posyandu Remaja Permata Kelurahan Pilang Kecamatan Kademangan. *J Ilmu Kesehat Mandira Cendikia*. 2023;2(10):78–88.
 16. Pengabdian J, Nurhaeni A, Marisa DE, Oktiany T. Peningkatan Pengetahuan Tentang Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *JAPRI J Pengabdian Masyarakat Kesehatan*. 2022;01(01):29–34.
 17. Aryantingsih DS, Parlin W, ... Edukasi Kesehatan Melalui Pelatihan Perawatan Mental Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pada Remaja. *J Peduli Masyarakat* [Internet]. 2023;5(2):387–94. Available From: <https://Www.Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/JPM/Article/View/1783%0Ahttps://Www.Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/JPM/Article/Download/1783/1424>
-