

Pelatihan Guru untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Amlapura

Ni Wayan Diana Ekayani^{1*}, Putu Asih Primatanti¹, Rima Kusuma Ningrum¹

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

*Email : dianaekayaninw@gmail.com

Abstrak

Tingginya prevalensi remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental perlu mendapatkan perhatian khusus bagi berbagai pihak, khususnya guru di sekolah. Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Amlapura juga mengalami permasalahan mental hingga menimbulkan perilaku negatif seperti melukai diri sendiri. Guru berusaha membantu siswa untuk mendapatkan solusi terkait permasalahan siswa, namun banyak yang belum terselesaikan dan siswa melakukan perilaku yang serupa. Solusi yang dilakukan dalam menghadapi permasalahan ini berupa pemberdayaan guru dengan melakukan pelatihan untuk meningkatkan peran guru dalam deteksi dini dan penanganan remaja dengan gangguan kesehatan mental. Kegiatan dilakukan pada Januari 2024 dan telah terlaksana dengan baik. Jumlah peserta pelatihan yaitu 60 orang yang terdiri dari guru tetap dan kontrak. Mayoritas guru (78,3%) pernah menemui remaja yang mengalami gangguan mental dengan berbagai gejala dari ringan hingga berat. Rerata pengetahuan guru meningkat 40 poin setelah pelatihan. Sekolah perlu melakukan pelatihan kesehatan mental secara berkala, melakukan edukasi kepada siswa, mengoptimalkan bimbingan dan konseling, serta mengoptimalkan Usaha Kesehatan Sekolah dengan berkolaborasi dengan lembaga kesehatan dan orangtua.

Kata kunci : remaja, kesehatan mental, pelatihan guru

Abstract

[Teacher Training to Improve Adolescent Mental Health at State Junior High School 2 Amlapura]

The high prevalence of mental health disorders in adolescents requires special attention from various parties, especially teachers at schools. Students at State Junior High School 2 Amlapura also experience mental problems that lead to negative behavior such as self-harm. Teachers help students to find solutions, but it has not been resolved and students show similar behavior. We propose an empowering activity by conducting training to increase the role of teachers in early detection and how to handle adolescents with mental health disorders. The training was conducted in January 2024. The participants are 60 teachers consisting of permanent and contract teachers. The majority of teachers (78.3%) have encountered adolescents who experience mental disorders with various symptoms from mild to severe. The average teacher's knowledge increased by 40 points after training. Schools need to do regular mental health training, health promotion for students, optimize counseling activity, and optimize Usaha Kesehatan Sekolah by collaborating with health institutions and parents.

Keywords: adolescent, mental health, teacher's training

PENDAHULUAN

Kementerian Kesehatan mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia 13-18 tahun. Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Masa remaja menjadi masa terjadinya banyak perubahan, mulai dari perubahan fisik, sosial, emosi, pola perilaku, dan pola pikir. Masa remaja juga menjadi proses adaptasi dengan banyak perubahan dan pencarian identitas diri. Banyak permasalahan yang dialami oleh remaja mencakup permasalahan diri sendiri, keluarga, dan lingkungan. Ketidakmampuan remaja untuk beradaptasi, menghadapi perubahan dan masalah dapat meningkatkan stres yang berujung pada gangguan kesehatan mental.

^(1,2) Stres yang dialami remaja berdampak pada timbulnya emosi negatif yang tidak dapat dikendalikan sehingga membuat remaja melakukan perilaku yang merugikan diri sendiri. Beberapa perilaku yang mungkin dilakukan remaja sebagai dampak dari stres yaitu gangguan tidur, melukai diri sendiri, konsumsi alkohol, penyimpangan sosial, hingga gangguan kesehatan mental.⁽³⁾

Kesehatan mental diartikan sebagai kondisi mental yang memungkinkan individu untuk mengatasi stres dalam kehidupan, menyadari kemampuan diri, dan dapat berkontribusi di masyarakat. Gangguan kesehatan mental memiliki banyak variasi seperti depresi, gangguan cemas, gangguan psikotik, skizofrenia, dan gangguan lainnya. *World Health Organization* (2017) menyatakan bahwa gangguan kesehatan mental terjadi pada 10-20% remaja. Di Indonesia, jumlah penderita gangguan jiwa mencapai 277.000 kasus pada tahun 2020. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, gangguan emosional dan depresi pada usia 15-24 tahun cukup tinggi mencapai 10% dan 6,2%.⁽⁴⁾ Tingginya persentase ini layak mendapat perhatian lebih dari orang tua, sekolah, dan lingkungan sekitar.

Sekolah merupakan rumah kedua bagi remaja. Lingkungan sekolah menjadi salah satu faktor yang berkontribusi pada kesehatan mental remaja. Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 2 Amlapura

merupakan sekolah favorit di Kabupaten Karangasem. Wawancara awal kepada Kepala Sekolah SMPN 2 Amlapura menyatakan bahwa kesehatan mental siswanya perlu menjadi perhatian khusus karena banyak ditemukan siswa yang mengalami cemas dan melakukan *self harm* seperti menyayat tangan. Permasalahan kesehatan mental ini menjadi perhatian guru agar dapat meminimalisir kejadian yang tidak diinginkan seperti gangguan kejiwaan, bunuh diri, penurunan kualitas akademik, dan lainnya. Berdasarkan permasalahan tersebut, tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Warmadewa melakukan pelatihan guru mengenai kesehatan mental karena guru menjadi tonggak penting dalam membantu siswa menemukan masalah yang dihadapi dan mencari solusi permasalahan.

METODE

Kerangka Kerja Pengabdian

PkM dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

A. Persiapan

Tahapan ini terdiri dari pendekatan dengan mitra untuk menanyakan permasalahan kesehatan mental siswa, koordinasi pelatihan guru yang akan dilakukan, dan menentukan jadwal kegiatan. Selain itu, dilakukan pula pembuatan poster, persiapan narasumber dan materi pelatihan, penyusunan *pre-test* dan *post-test*, persiapan training kit, serta persiapan konsumsi dan transport kegiatan.

B. Pelaksanaan

Adapun mekanisme pelaksanaan pelatihan ini yaitu:

1. Registrasi peserta dan pembagian *training kit* berupa buku dan alat tulis.
2. Pembukaan pelatihan yang bertujuan untuk menginformasikan tujuan kegiatan.
3. Penyerahan kenang-kenangan dan poster edukasi kesehatan mental. Poster ini dimaksudkan agar guru dapat memberikan edukasi

kesehatan mental kepada siswa dengan media tersebut.

4. *Pre-test* untuk mengevaluasi pengetahuan peserta pelatihan mengenai kesehatan mental berjumlah 10 soal melalui *google-form*.



Gambar 1. Pemberian materi dan diskusi

5. Pemberian materi oleh narasumber dengan judul “Deteksi Dini dan Penanganan Gangguan Mental pada Remaja”. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi.
6. *Post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta

C. Evaluasi

Tahapan ini untuk mengevaluasi ketercapaian indikator PkM. Indikator PkM yaitu peningkatan hasil *post-test* dan kehadiran guru minimal 15 orang.

Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mengevaluasi ketercapaian indikator pelatihan guru. Data berupa gambaran pengalaman guru menghadapi remaja dengan gangguan kesehatan mental dan analisis peningkatan pengetahuan pada guru.

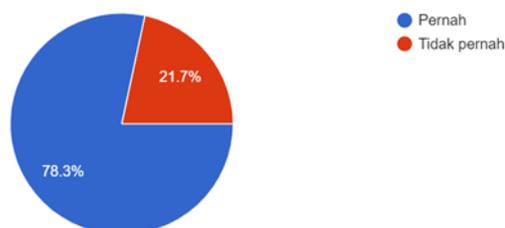


Gambar 2. Penyerahan poster edukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan guru di SMPN 2 Amlapura dilakukan pada bulan Januari 2024. Kegiatan diikuti oleh guru tetap dan kontrak dan berjalan dengan baik. Pelatihan diikuti oleh 60 orang diantaranya 44 orang perempuan dan 16 orang laki-laki. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuisisioner. Adapun komponen yang direkam dalam kuisisioner yaitu:

- A. Pernah/tidak menemui siswa dengan gangguan mental beserta gejala yang ditemui
Mayoritas guru (78,3%) pernah menghadapi siswa dengan gangguan kesehatan mental. Ini menunjukkan jumlah gangguan kesehatan mental pada remaja banyak terjadi.



Gambar 3. Diagram proporsi guru yang pernah menghadapi siswa dengan gangguan mental

Selain itu, gejala-gejala yang ditemui juga bervariasi (Gambar 4). Gejala yang paling banyak ditemui adalah cemas (56,7%) dan menyakiti diri sendiri seperti membenturkan kepala, membuat sayatan dan lainnya (56,7%). Selain itu, ada pula yang menemukan siswa yang melakukan percobaan bunuh diri. Guru juga menjawab pernah menemukan siswa dengan gejala lain seperti sering marah, berteriak, suka mengambil sampah, dan memakan penghapus. Sebaran gejala yang dialami oleh siswa ini menunjukkan bahwa kesehatan mental harus menjadi perhatian untuk guru di sekolah.

B. *Pre-test* dan *post-test* pengetahuan kesehatan mental

Jumlah soal *pre-test* dan *post-test* masing-masing 10 soal. Rerata *pre-test* adalah 40 dan rerata *post-test* adalah 80. Peningkatan rerata terjadi sebanyak 40. Ini menunjukkan bahwa pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental pada remaja dan cara untuk menghadapinya.

Kegiatan ini menemukan beberapa hal yang menarik yaitu tingginya gangguan kesehatan mental pada remaja dan peningkatan rerata pengetahuan guru. Mayoritas guru menemukan siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental, bahkan dengan gejala berat seperti halusinasi dan menyakiti diri sendiri. Remaja memang sangat rentan menderita gangguan kesehatan mental karena adanya lonjakan hormon pubertas yang mempengaruhi kondisi emosi dan sosial.⁽⁵⁾ Gangguan kesehatan mental dapat berdampak pada kualitas belajar dan sosial siswa.⁽⁶⁾

Gangguan kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu biologis, psikologis, dan lingkungan sosial. Faktor biologis seperti adanya penyakit secara fisik, kelelahan, gangguan pemusatan perhatian, kurangnya tingkat kecerdasan, gangguan gizi, dan lainnya. Faktor psikologis yaitu cara orang tua dan guru

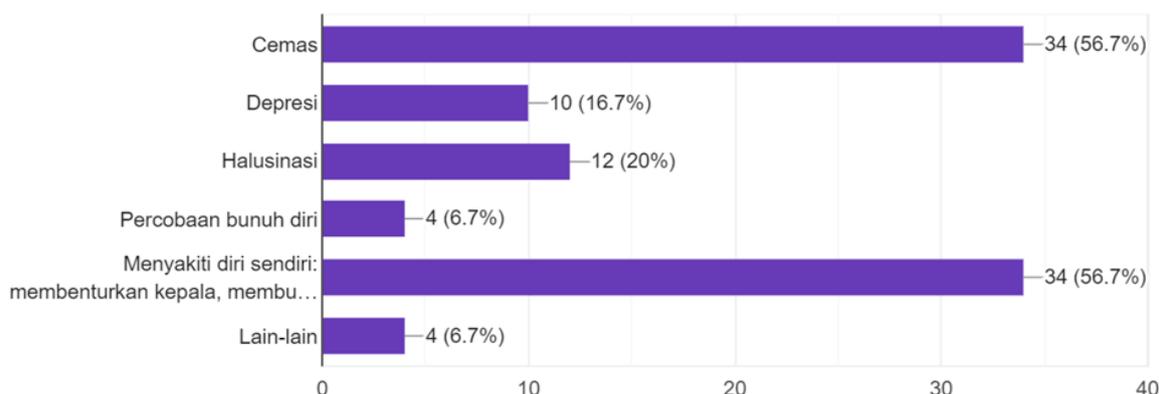
dalam mengasuh dan memberikan pembelajaran yang berdampak pada mental. Faktor lingkungan sosial seperti adanya ketidakharmonisan saat bersosialisasi di sekolah, lingkungan bermain, dan rumah.^(2,7) Berdasarkan salah satu penelitian, gangguan kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu riwayat keluarga mengalami depresi, pernah mengalami perundungan, lingkungan keluarga yang tidak kondusif, adanya penyakit dan disabilitas fisik, dan rendahnya kepercayaan diri. Selain itu, gangguan interaksi sosial, stres akademik, kemiskinan, dan gangguan kognitif juga perlu dipikirkan menjadi penyebab gangguan kesehatan mental.⁽⁸⁾ Faktor ini perlu menjadi perhatian orangtua dan guru dalam menangani remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental.

Guru menjadi salah satu komponen penting dalam melakukan deteksi dini gangguan kesehatan mental. Setiap guru dapat melakukan observasi mengenai kondisi emosi, sosial, hingga kemampuan akademik siswa agar siswa mendapatkan perhatian dan penanganan segera. Tidak hanya guru bimbingan konseling, seluruh guru perlu mengetahui mengenai kondisi remaja generasi saat ini sehingga dapat memperlakukan siswa dengan baik dan mengurangi tingkat stres. Guru perlu mempelajari bagaimana cara memfasilitasi refleksi diri siswa dan pemberian umpan balik sehingga siswa dapat mengetahui permasalahan yang dialami dan mencari solusi yang sesuai.

Secara umum, komitmen sekolah untuk ikut andil dalam meminimalisir gangguan kesehatan mental sangat diperlukan. Sekolah sebaiknya melakukan beberapa hal yaitu: melakukan deteksi dini siswa dengan gangguan kesehatan mental; menciptakan lingkungan yang nyaman dan aman bagi siswa; melakukan edukasi mengenai kesehatan mental bagi siswa; meningkatkan upaya bimbingan dan konseling; melakukan *up-date* ilmu mengenai gangguan kesehatan mental dan cara menanganinya; dan melakukan pelatihan kesehatan mental pada guru secara berkala.

Kolaborasi sekolah dengan lembaga kesehatan dan orangtua sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Selain itu, Usaha Kesehatan Sekolah

(UKS) juga menjadi tonggak penting dalam kesehatan mental. UKS tidak hanya menyoal unsur kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental.⁽⁹⁾



Gambar 4. Persentase gejala gangguan kesehatan mental remaja yang pernah ditemui oleh guru

SIMPULAN

Pelatihan ini menunjukkan bahwa mayoritas guru pernah menghadapi siswa dengan gangguan kesehatan mental dengan berbagai variasi gejala dari ringan hingga berat (menyakiti diri sendiri dan bunuh diri). Hasil ini menandakan bahwa sekolah perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan deteksi dini siswa yang mengalami gangguan mental. Pelatihan rutin bagi guru dalam menghadapi masalah kesehatan mental siswa. Perlu ada program edukasi kepada siswa untuk menghadapi masalah dan gangguan kesehatan mental. Selain itu, sekolah perlu mengembangkan program bimbingan dan konseling dan UKS bagi siswa yang membutuhkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan guru di SMPN 2 Amlapura serta Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat FKIK Universitas Warmadewa yang telah mendukung kegiatan ini hingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gunnell D, Kidger J, Elvidge H. Adolescent mental health in crisis. *BMJ*. 2018;361(June):1–2.
2. WHO- Regional SEA. Mental Health Status of Adolescents in South-East Asia: Evidence for Action [Internet]. Searo. 2017. 1–84 p. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254982/9789290225737-eng.pdf?ua=1&ua=1&ua=1&ua=1>
3. Puteikis K, Mameniškytė A, Mameniškienė R. Sleep Quality, Mental Health and Learning among High School Students after Reopening Schools during the COVID-19 Pandemic: Results of a Cross-Sectional Online Survey. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(5).
4. RISKESDAS. Laporan Provinsi Bali RISKESDAS 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. 575 p.
5. Dehestani N, Whittle S, Vijayakumar N, Silk TJ. Developmental brain changes during puberty and associations with mental health problems. *Dev Cogn Neurosci* [Internet]. 2023;60(May 2022):101227. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101227>
6. Winei AAD, Ekowati, Setiawan A, Jenuri, Weraman P, Zulfikhar R. Dampak Lingkungan Sekolah Terhadap

- Hasil Belajar dan Kesehatan Mental Siswa. *J Educ* [Internet]. 2023;06(01):317–27. Available from: <https://jonedu.org/index.php/joe/article/download/2945/2491>
7. Nurtiwiyono H. Peran Guru Bagi Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Proses Mengajar. *J Cons*. 2014;(14):97–103.
 8. Wahid SS, Ottman K, Hudhud R, Gautam K, Fisher HL, Kieling C, et al. Identifying risk factors and detection strategies for adolescent depression in diverse global settings: A Delphi consensus study. *J Affect Disord* [Internet]. 2021;279 (October 2020):66–74. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.098>
 9. Nurochim N. Optimalisasi program usaha kesehatan sekolah untuk kesehatan mental siswa. *J Konseling dan Pendidik*. 2020;8(3):184.