



KESEHATAN MENTAL: KUNCI SUKSES BAGI MASA DEPAN REMAJA

Amanda Diah Pratiwi¹ Vicko Suswiantoro², Annajim Daskar³, Diah Kartika Putri^{4*}

¹⁻⁴Program Studi SI Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: diahkartika@aisyahuniversity.ac.id

Abstrak

Kurangnya pengetahuan para siswa dan siswi kelas IX MTSS GUPPI Kresnomulyo tentang pentingnya kesehatan mental dan bahayanya gangguan mental pada remaja, membuat sejumlah siswa melakukan sesuatu hal kecil yang mengacu kepada kesehatan mental siswa lain. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental dan bahayanya gangguan mental kepada para siswa dan siswi, agar mereka tidak melakukan hal yang dapat memicu kesehatan kepada orang lain. Metode penyuluhan yang menggunakan bantuan berupa powerpoint. Pencegahan yang dapat dilakukan salah satunya tulislah buku harian untuk mengungkapkan segala perasaan dan emosi serta istirahat yang cukup. Berdasarkan hasil penyuluhan ini menunjukkan antusiasnya siswa dan siswi kelas IX dalam mengetahui pentingnya kesehatan mental, bahayanya gangguan kesehatan mental, serta pencegahannya. Kesimpulan dalam kegiatan ini siswa dan siswi kelas IX merespon dengan positif terhadap kegiatan yang telah dilakukan sehingga berjalan dengan baik dan lancar.

Kata kunci : Kesehatan Mental, Penyuluhan, Remaja

Abstract

The lack of knowledge of class IX MTSS GUPPI Kresnomulyo students and students about the importance of mental health and the dangers of mental disorders in teenagers, makes several students do small things that refer to the mental health of other students. This activity aims to provide education and knowledge about the importance of mental health and the dangers of mental disorders to students so that they do not do things that can trigger health problems in others. Extension method that uses assistance in the form of PowerPoint. Prevention that can be done is to write a diary to express all your feelings and emotions and get enough rest. Based on the results of this counseling, it show the enthusiasm of class IX students and students in knowing the importance of mental health, the dangers of mental health disorders, and their prevention. This activity concludes that class IX students responded positively to the activities that had been carried out so that they ran well and smoothly

Keywords: Mental Health, Counselling, Teens

1. PENDAHULUAN

Kresnomulyo adalah pekon yang berada di kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu, Lampung, Indonesia. Kresnomulyo merupakan bagian dari Wilayah Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu yang mempunyai luas wilayah sekitar 590Ha, dengan jumlah Penduduk 7.890 dan jumlah Kepala Keluarga 2.016KK.

Pekon Kresnomulyo merupakan daerah dataran rendah yang mempunyai tinggi sekitar 100 Mdpl dengan suhu sekitar 30°C yang mempunyai areal persawahan yang luas sehingga menjadikan Pekon Kresnomulyo wilayah agraris yang sebagian besar warga masyarakatnya berprofesi sebagai petani.

Desa Kresnomulyo memiliki beberapa instasi, salah satunya yaitu MTS GUPPI Kresnomulyo. MTSS GUPPI adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang MTs di Kresnomulyo, Kec. Ambarawa, Kab. Pringsewu, Lampung. Dalam menjalankan kegiatannya, MTSS GUPPI berada di bawah naungan Kementerian Agama.

Siswa dan siswi MTSS GUPPI Kresnomulyo berkisaran usia 12-15 tahun, usia tersebut termasuk kedalam kategori remaja. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (Alini, 2022). Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) 2019, jumlah penduduk di Indonesia mencapai 269,6 juta jiwa, sebanyak 44,8 juta jiwa adalah remaja (10-19 tahun) atau sekitar 22% dari jumlah penduduk di Indonesia, artinya 1 dari empat penduduk di Indonesia adalah remaja (Rupawan *at al.*, 2022).

Remaja merupakan masyarakat yang sedang berada pada masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja merupakan tahap perkembangan dinamis yang membawa banyak perubahan dan tantangan dalam kehidupan remaja. Generasi muda tidak lagi bisa disebut anak-anak, tetapi juga tidak bisa lagi disebut dewasa. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental, sosial, dan emosional. Perkembangan emosi pada masa remaja biasanya melibatkan energi yang besar dan emosi yang intens, namun pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami rasa cemas, cemas, dan takut sendirian. Perubahan dan permasalahan yang

terjadi pada masa remaja dapat menimbulkan permasalahan psikologis pada remaja apabila tidak dikendalikan dengan baik. (Malfasari *at al.*, 2020).

Menurut WHO (2016), kesehatan mental didefinisikan sebagai kesadaran seseorang akan kemampuannya, kemampuan mengatasi tekanan hidup yang normal, kemampuan melakukan aktivitas produktif, dan kemampuan berkontribusi kepada masyarakat (Hardianti, *at al* 2021).

Kesehatan seringkali dipandang sebatas kesehatan fisik. Namun pada kenyataannya, kesehatan tidak hanya bersifat fisik, namun juga mental. Sayangnya, kesehatan mental seringkali dianggap kurang penting dibandingkan kesehatan fisik. Menurut WHO, generasi muda paling rentan terkena penyakit mental di usia remaja ini (Melizsa, *at al* 2021).

Gangguan atau penyakit mental adalah pola psikologis atau perilaku yang umumnya dikaitkan dengan stres atau gangguan psikologis dan tidak dianggap sebagai bagian dari perkembangan normal manusia. Gangguan ini didefinisikan sebagai kombinasi elemen emosional, perilaku, kognitif atau persepsi yang berkaitan dengan fungsi spesifik area otak atau sistem saraf yang menjalankan fungsi fisik sosial, pekerjaan, dan pribadi manusia (Choresyo *at al.*, 2015).

Kesehatan Mental banyak orang menganggap kesehatan mental seseorang adalah hal yang normal. Padahal Gangguan mental merupakan masalah serius yang dapat mempengaruhi emosi, pola pikir, dan perilaku (Melizsa., 2021). Gejala yang menyertai gangguan ini antara lain berupa (Kurniawan & Sulistyarini, 2017)

1. Halusinasi
2. Wahan
3. Gangguan proses pikir dan kemampuan berpikir
4. Tingkah laku aneh seperti katatonik

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan mental remaja adalah dengan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental remaja. Pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dipengaruhi oleh informasi yang diterimanya. Pengetahuan remaja tentang kesehatan jiwa dipengaruhi oleh informasi yang diterimanya dari orang tua, orang lain, dan media massa. Ciri-

ciri kesehatan jiwa antara lain kesadaran akan kemampuan diri sendiri, kemampuan beradaptasi dan mengatasi permasalahan seperti biasa, kemampuan beraktivitas, menerima diri sendiri, dan membina hubungan baik dengan orang lain. (Rupawan et al., 2022).

Gangguan mental mempunyai berbagai bentuk dan karakteristik, yang juga mempengaruhi tingkat keparahan penyakitnya. Jenis gangguan mental yang ada antara lain gangguan kecemasan (paranoid), depresi, skizofrenia, gangguan mood bipolar, gangguan kepribadian, trauma, dan gangguan makan. Gangguan mental yang paling umum adalah paranoia dan depresi. Orang terkadang menghadapi perasaan depresi, kecemasan, dan kesedihan. emosi (Choresyo *et al.*, 2015)

Berdasarkan sosialisasi yang dilakukan di MTSS GUPPI Kresnomulyo Kelas IX dengan jumlah 39 dan mengajukan beberapa pertanyaan kepada beberapa siswa, hanya 1 siswa yang bisa menjawab dan hanya menyebutkan gejalanya saja. Sedangkan siswa nya tidak tahu sama sekali tentang kesehatan mental dan hanya mampu menjelaskan orang yang mengalami masalah kesehatan mental adalah orang yang mengalami gangguan jiwa seperti yang di rawat di rumah sakit jiwa. Bahkan dari hasil pengamatan pada saat penyuluhan berlangsung pun ada beberapa perilaku yang dapat mengacu kepada masalah kesehatan mental antar siswa yaitu seperti bercanda berlebihan padahal mengolok-olok dan bercanda sedikit melukai fisik.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Metode yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan mental pada remaja. Penyuluhan ini dilakukan dengan cara pemaparan materi secara langsung oleh pemateri dengan media *power point* yang menarik. Serta memberikan gift kepada siswa dan siswi yang aktif dalam bertanya dan menjawab

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental merupakan aspek yang krusial dalam perkembangan remaja. Masa remaja adalah fase transisi yang penuh dengan perubahan, baik fisik, emosional, maupun sosial. Pada tahap ini, remaja mulai membentuk identitas diri dan beradaptasi dengan berbagai

tuntutan dari lingkungan sekitarnya. Namun, tantangan yang dihadapi, seperti tekanan akademis, masalah pertemanan, dan konflik dengan orang tua, dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka.

Sayangnya, kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental sering kali masih rendah di kalangan remaja. Gejala masalah kesehatan mental, seperti perubahan suasana hati yang ekstrem, penarikan diri dari interaksi sosial, dan penurunan prestasi akademis, sering kali diabaikan. Banyak remaja merasa perlu untuk menunjukkan ketahanan dan menghadapi segala permasalahan sendirian, tanpa menyadari bahwa meminta bantuan adalah hal yang wajar. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai kesehatan mental menjadi sangat penting untuk memberikan pemahaman bahwa perasaan yang dialami oleh remaja adalah valid dan bahwa mereka tidak sendirian.

Dalam sesi penyuluhan, perlu dibahas berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Lingkungan keluarga yang suportif dapat memberikan rasa aman dan dihargai, sedangkan tekanan dari teman sebaya atau pengalaman bullying di sekolah dapat menambah beban emosional. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan juga harus menjadi perhatian. Terkadang, perbandingan yang dilakukan remaja dengan kehidupan orang lain di media sosial dapat menyebabkan kecemasan dan perasaan ketidakcukupan.

Penyuluhan harus mencakup pengenalan berbagai strategi untuk menjaga kesehatan mental. Pengajaran keterampilan emosional, seperti kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi, merupakan langkah awal yang penting. Kegiatan fisik, seperti olahraga, juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Selain itu, pengembangan keterampilan sosial, termasuk komunikasi yang efektif, sangat penting dalam membangun hubungan yang positif di antara remaja.

Dukungan dari teman, keluarga, dan profesional kesehatan mental sangat diperlukan untuk menciptakan jaringan dukungan yang kuat. Penyuluhan dapat menyediakan ruang bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka, sehingga mereka merasa lebih

terhubung dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah.

Dengan demikian, diharapkan bahwa penyuluhan tentang kesehatan mental ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memotivasi remaja untuk menjaga kesehatan mental mereka secara proaktif. Melalui pemahaman bahwa menjaga kesehatan mental adalah bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan, remaja dapat belajar untuk mencintai diri mereka sendiri dan mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik.

Penyuluhan ini menjadi langkah penting menuju perubahan positif dalam pandangan dan praktik dalam menjaga kesehatan mental remaja. Dengan dukungan dan pemahaman yang tepat, kita dapat membantu mereka tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental dan emosional. Adapun jadwal kegiatan yang dilaksanakan adalah seperti pada Tabel 1.

Tabel. 1 Jadwal Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

Tanggal	Waktu	Kegiatan	Tujuan
Rabu, 06 Oktober 2024	12.30 s/d 13.30	Survei Di MTS GUPPI, Perkenalan, dan permohonan izin penyuluhan	Mengetahui permasalahan yang terjadi di MTS GUPPI, Perkenalan, dan permohonan izin penyuluhan
		Perizinan lokasi penyuluhan	Memperoleh izin dari pihak yang berwenang
Rabu, 13 Oktober 2024	13.00 s/d 22.00	Mencairi materi dan pembuatan PPT	Memaksimalkan materi yang akan disampaikan ke siswa supaya mudah dipahami
	08.00 s/d 08.30	Acara pembukaan dan perkenalan kemudian dilanjutkan dengan sosialisasi desminore dan sosialisasi penggunaan skincare.	Memandu jalannya acara
Jum'at 15 Oktober 2024	08.35 s/d 09.45	Penyuluhan kesehatan mental pada remaja dan tanya jawab seputar materi	Pemberian materi dan diskusi untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terkait apa yang sudah disampaikan
	09.45 s/d 10.00	Penutupan dan pemberian kepada siswa yang sudah aktif dalam bertanya dan menjawab pertanyaan.	Penutupan dilakukan untuk mengakhiri kegiatan dan melaksanakan sesi foto bersama

Kegiatan penyuluhan dilakukann dengan tujuan untuk menambah pengetahuan siswa dan siswi MTSS GUPPI Kresnomulyo tentang kesehatan mental pada remaja, sehingga diharapkan bisa meningkatkan kemampuan untuk menolong dirinya dalam bidang kesehatan mental, meningkatkan kesiapsiagaan tentang bahaya kesehatan mental, dan meningkatkan dukungan dan peran aktif pada siswa dan siswi serta meningkatkan melaksanakan perilaku sehat mental dan menghindari prilaku yang mengacu dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan kesehatan mental pada remaja yang di lakukan di MTSS GUPPI Kresnomulyo, Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung, diikuti oleh siswa dan siswi kelas IX dengan jumlah 39 orang, diketahui siswa dan

siswi tersebut ternyata kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja dan bahayanya gangguan kesehatan mental pada remaja.

Secara umum remaja sangat rentan mengalami apa yang disebut dengan kesehatan mental seperti depresi, stres, dan kecemasan. Faktor penyebab gangguan jiwa dibagi menjadi 2, yaitu faktor predisposisi dan presipitasi yang meliputi biologis, psikologis dan sosial (Rinawati & Alimansur, 2016).

Berikut ini adalah beberapa kondisi yang bisa menjadi penyebab gangguan mental (Melizsa. *et al.*, 2021):

1. Faktor genetik.
2. Faktor biologis, seperti ketidakseimbangan kimiawi di otak, cedera otak traumatik, atau epilepsi.
3. Faktor psikologis akibat trauma berat, seperti pelecehan, perkuliahian, kecelakaan, kejahatan dan kekerasan dimasa lalu, atau isolasi sosial atau kesepian.
4. Pengaruh lingkungan, seperti zat kimia, alkohol, atau obat-obatan.
5. Faktor lingkungan lainnya, seperti kematian orang yang dicintai, pengangguran, atau kemiskinan dan utang.
6. Kesehatan mental juga dapat disebabkan oleh faktor biologis, psikoedukasi, pengalaman traumatis, pengalaman, stressor psikososial, strategi coping yang tidak konstruktif, dan kurangnya pemahaman dan keyakinan agama.

Bahaya gangguan mental dapat berupa gangguan kejiwaan ringan hingga berat. Salah satu gangguan mental berat yaitu depresi. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri (Alini, 2022).

Melihat situasi ini, diperlukan bimbingan yang intensif dan nasehat yang serius bagi generasi muda. Depresi dapat dicegah dengan mengelola stres. Setiap orang menghadapi stres secara berbeda. Kelola stres dengan melakukan aktivitas yang Anda sukai, seperti hobi atau kegiatan yang menyegarkan, melakukan pendekatan pada diri sendiri dalam konteks agama-spiritual, atau bercerita kepada orang lain untuk mengurangi beban stres. Beberapa orang

melakukannya. Terlepas dari stigma sosial yang ada, membuka diri terhadap orang lain dan berani berobat adalah salah satu langkah yang tepat untuk dilakukan (Amira *et al.*, 2023).

Cara mencegah gangguan mental (Melizsa. *et al.*, 2021) :

1. Mengurangi kebiasaan tidak sehat, seperti menghindari asupan alkohol, istirahat yang cukup, dan pola makan yang sehat.
2. Memberikan istirahat dari pekerjaan dan permasalahan yang ada.
3. Lakukan latihan relaksasi seperti meditasi, latihan mindfulness, dan latihan pernapasan.
4. Tulislah buku harian untuk mengungkapkan segala perasaan dan emosimu.
5. Mencari dukungan dengan bertanya kepada teman dan keluarga atau berkonsultasi dengan psikolog.



Gambar 1. Antusias siswa dan siswi kelas IX



Gambar 2. Pemberian hadiah pada siswa yang aktif



Gambar 3. Foto bersama siswa dan siswi kelas IX

4. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang sudah didapatkan, dapat disimpulkan bahwa. Siswa dan siswi MTSS GUPPI Kresnomulyo kelas IX dengan jumlah 39 orang kurang dan minimnya pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental dan bahayanya gangguan mental pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini, M. N. L. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja Smpn 2 Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 6(23), 80–85.
- Amira, I., Hendrawati, H., Maulana, I., & Senjaya, S. (2023). Penyuluhan tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Pondok Pesantren Miftahul Hidayah Kelurahan Lebakjaya Kecamatan Karangpawitan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(4), 1693–1704. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.9479>
- Choresyo, B., Nulhaqim, S. A., & Wibowo, H. (2015). Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 381–387. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.13587>
- Hardianti Rani., Erika., Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2).

- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2017). Komunitas Sehat (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i22016.112-124>
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., Kota, P., & Pekanbaru, K. (2020). *Kondisi mental emosonal pada remaja*. 8(3), 241–246.
- Melizsa, Sopian A, Dewantoro A, Wijanarko D.A.W, Rahajeng S.K , Senjaya A, Arnitha B, Parida A, Rahmawati A, Afifah T, A. Z. . (2021). The Importance Of Mental Health In Children And Adolescents In Parakan Impres Village Selatan Pendahuluan Kesehatan seringkali dilihat mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan , Padahal , pada kenyataannya kesehatan bukan hanya. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2), 115–123.
- Rinawati, F., & Alimansur, M. (2016). Analisa Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Jiwa Menggunakan Pendekatan Model Adaptasi Stres Stuart. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 34. <https://doi.org/10.32831/jik.v5i1.112>
- Rupawan, I. N., Yudhawati, N. S., & Muryani, N. M. S. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Pada Remaja Tentang Kesehatan Jiwa Di Sma N 1 Susut Bangli. *Bali Health Published Journal*, 4(1), 32–38. <https://doi.org/10.47859/bhbj.v4i1.67>