

Penerapan Program Dukungan Kesehatan Jiwa Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja

Rahmawati Ramli^{1*}, Suhermi S², Sartika³

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

*Rahmawati Ramli

Email: Rahmawati.ramli@gmail.com

Alamat: Jln Sepakat Kera-Kera
Kecamatan Tamalanrea

History Artikel

Received: 27 November 2024

Accepted: 29 Januari 2024

Published: 28 Februari 2024

Abstrak.

Remaja rentan terhadap kondisi yang dapat menimbulkan tekanan (stress). Mereka berhadapan dengan berbagai perubahan yang sedang terjadi dalam dirinya maupun target perkembangan yang harus dicapai sesuai dengan usianya. Tantangan ini tentunya berpotensi untuk menimbulkan masalah perilaku dan memicu timbulnya tekanan yang nyata dalam kehidupan remaja jika mereka tidak mampu mengatasi kondisi tantangan tersebut. Tujuan program penerapan program dukungan Kesehatan mental adalah meningkatkan literasi remaja mengenai kesehatan mental dengan cara memberikan program dukungan kesehatan jiwa remaja melalui kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi. Sasaran kegiatan ini adalah remaja. Metode pelaksanaan dengan memberikan penyuluhan melalui ceramah, tanya jawab dan *roleplay* tentang keterampilan sosial, meningkatkan harga diri, pengendalian emosi dan pengelolaan stress dan penyelesaian konflik. Hasil kegiatan memberikan peningkatan pengetahuan remaja terhadap Kesehatan mental yang diukur melalui *pretest* dan *posttest*. Saran Program dukungan Kesehatan mental bisa dijadikan dasar dalam upaya preventif dan promotif pada kesehatan jiwa remaja yang melibatkan peran serta keluarga, sekolah, teman sebaya.

Kata Kunci: Kesehatan; Mental; Remaja

Abstract

Teenagers are vulnerable to conditions that can cause pressure (stress). They are faced with various changes that are occurring within themselves as well as development targets that must be achieved according to their age. This challenge certainly has the potential to cause behavioral problems and trigger real stress in teenagers' lives if they are unable to overcome these challenging conditions. The aim of the mental health support program implementation program is to increase adolescent literacy regarding mental health by providing adolescent mental health support programs through communication, information and education activities. The target of this activity is teenagers. The implementation method is by providing counseling through lectures, questions and answers and roleplay about social skills, increasing self-esteem, controlling emotions and managing stress and resolving conflicts. The results of the activity provide an increase in teenagers' knowledge of mental health as measured through pretest and posttest. Suggestions: Mental health support programs can be used as a basis for preventive and promotive efforts on adolescent mental health involving the participation of family, school and peers.

Keyword: Health; Mental; Teenagers

Pendahuluan

Kesehatan mental atau jiwa menurut undang – undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Hal itu juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. (Kemenkes RI, 2018)

Pada masa remaja, banyak terjadi perubahan biologis, psikologis maupun sosial. Tetapi umumnya proses pematangan fisik terjadi lebih cepat dari proses pematangan kejiwaan (psikososial). Beberapa jenis gangguan jiwa yang banyak terjadi pada masa remaja dapat menimbulkan kondisi negatif seperti cemas, depresi, bahkan memicu munculnya gangguan psikotik. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (self harm) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli sudiologi 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. (Firmiana *et al.*, 2021)

Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (bullying), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi. Remaja adalah sosok yang selalu mencari jati diri. Seorang remaja tidak lagi dapat disebut sebagai anak kecil, tetapi belum juga dapat dianggap sebagai orang dewasa. Disatu sisi seorang remaja ingin bebas dan mandiri,

lepas dari pengaruh orang tua, tetapi disisi lain pada dasarnya ia tetap membutuhkan bantuan, dukungan serta perlindungan orang tuanya. Orang tua sering tidak mengetahui atau memahami perubahan yang terjadi sehingga tidak menyadari bahwa anak mereka telah tumbuh menjadi seorang remaja, bukan lagi anak yang selalu perlu dibantu. Orang tua menjadi bingung menghadapi labilitas emosi dan perilaku remaja, sehingga tidak jarang terjadi konflik diantara keduanya. Apabila konflik antara orang tua dan remaja, menjadi berlarut-larut dapat menimbulkan berbagai hal yang negatif, baik bagi remaja itu sendiri maupun dalam hubungan antara dirinya dengan orang tuanya. (Alini, 2022)

Selain itu, banyak hal dan kondisi yang dapat menimbulkan tekanan (stres) dalam masa remaja. Mereka berhadapan dengan berbagai perubahan yang sedang terjadi dalam dirinya maupun target perkembangan yang harus dicapai sesuai dengan usianya. Tantangan ini tentunya berpotensi untuk menimbulkan masalah perilaku dan memicu timbulnya tekanan yang nyata dalam kehidupan remaja jika mereka tidak mampu mengatasi kondisi tantangan tersebut. (Dan *et al.*, 2022) Remaja di SMA 6 Gowa belum pernah mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental, mereka juga belum pernah mengikuti program dukungan kesehatan jiwa remaja untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja. Pihak sekolah dalam hal ini Unit Kesehatan Sekolah (UKS) SMA 6 Gowa Remaja belum menganggap bahwa kesehatan mental adalah suatu hal yang penting.

Metode

- a. Tahap 1: Persiapan
Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut:
 - 1) Permohonan surat konfirmasi mitra pengabdian dan berkoordinasi dengan Kepala Sekolah SMA 6 Gowa tentang rencana kegiatan yang akan dilakukan
 - 2) Persiapan alat dan instrument pelatihan

- b. Tahap 2: Pelaksanaan
 Pada tahap ini dibagi lagi menjadi dua tahapan, yaitu:
- 1) Tahap pertama: SDM mitra diberikan program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja
 - 2) SDM mitra diberikan pelatihan dan pendampingan program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja meliputi:
 - a. Keterampilan sosial
 - b. Meningkatkan harga diri
 - c. Pengendalian emosi dan pengelolaan stress
 - d. Penyelesaian konflik
 - 3) Tahap Ketiga: Pembuatan manual book Kesehatan mental remaja

Hasil dan Pembahasan

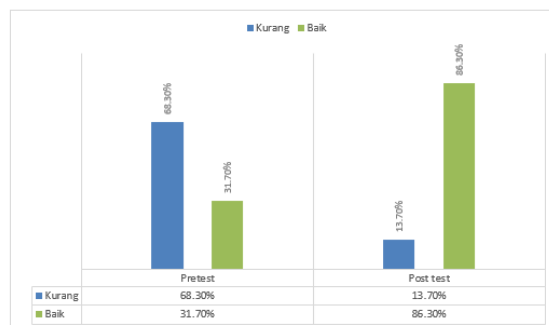
a. Karakteristik Partisipan
 Karakteristik partisipan yang hadir dalam kegiatan PkM ini berjumlah 30 peserta, dimana usia termuda adalah 16 Tahun dan usia tertua adalah 18 Tahun. Berdasarkan jenis kelamin masing masing 50 % laki-laki dan 50% perempuan.

Tabel 1 Karakteristik Partisipan

Karakteristik	n = 30	
	Min - Max	%
Umur (Tahun)		Mean ± SD
15 – 16	23	77
17-18	7	23
Jenis Kelamin		
Laki laki	15	50
Perempuan	15	50

b. Pengetahuan tentang Kesehatan Mental
 Pengetahuan tentang Kesehatan mental terdiri dari keterampilan social, meningkatkan harga diri, pengendalian emosi dan pengelolaan stress dan penyelesaian konflik.
 Pengetahuan para siswa mengenai kesehatan mental remaja di SMA 6 menunjukkan peningkatan yaitu dari dari yang hanya 31,7 % siswa memiliki

pengetahuan yang baik menjadu 86,3 % setelah diberikan intervensi. Hal ini dapat terlihat pada gambar 1



Gambar 1. Perubahan Pengetahuan sebelum dan setelah intervensi

Hasil Pengabdian oleh tim pengabdian yang terdiri dari tim dosen dan mahasiswa dari FKM UMI didapatkan pengetahuan siswa mengalami peningkatan yang positif terkait dengan pengetahuan keterampilan social, meningkatkan harga diri, pengendalian emosi dan pengelolaan stress dan penyelesaian konflik. Kurangnya pengetahuan disebabkan oleh beberapa factor. Beberapa faktor ini mungkin berasal dari ketidaknyamanan dalam berbicara tentang masalah pribadi, prioritas terhadap kesehatan fisik lebih tinggi, kurangnya Pendidikan kesadaran dan Pendidikan dirumah, dan kurangnya perhatian terhadap aspek kesehatan mental dalam kurikulum Pendidikan.

Pengetahuan dapat diperoleh dengan banyak cara diantaranya melalui media cetak dan elektronik, dan informasi dari orang lain. Pemberian informasi kesehatan mental dengan metode ceramah, tanya jawab yang komunikatif menambah keaktifan siswa untuk bertanya dan mencurahkan apa yang dirasakan selama ini terhadap kesehatan mental.

Keaktifan siswa juga terlihat dari masukan agar kegiatan selanjutnya bisa dilakukan dengan melibatkan keluarga yang dalam materi kesehatan mental pada remaja yang memiliki peran sebagai dukungan sosial terhadap berbagai masalah mental yang dialami remaja.

Kesimpulan

Pemberian dukungan kesehatan mental membantu meningkatkan pengetahuan siswa tentang dari keterampilan sosial, meningkatkan harga diri, pengendalian emosi dan pengelolaan stress dan penyelesaian konflik. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan mental ini sangat diperlukan remaja saat ini dalam mendukung kesehatan mentalnya.

Daftar Pustaka

- Alini. 2022. "PKM Peningkatan Ketahanan Kesehatan Jiwa Remaja Di SMPN 2 Bangkinang Kota." (1011118802).
- Andani, Meti et al. 2022. "Organisasi Sekolah di SMP Muhammadiyah Al-Manar Boarding School)." : 13–17.
- Suarga, R. Alifah. 2022. "Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Kinerja." 2: 1–16.
- Firmiana, Masni Erika et al. 2021. "Manajemen Stress dan Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID 19."
- Hasanah, Amalia Uswatun, and M Pd. "Stimulasi Keterampilan Sosial Untuk Anak Usia Dini."
- Kadovi, Marija. 2023. "Ability of Emotional Regulation and Control as a Stress Predictor in Healthcare Professionals."
- Keguruan, Sekolah Tinggi. 2019. "Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Harga DIRI Siswa : Sebuah Studi." : 65–69.
- Kemendes RI. 2018. *laporan nasional riskesdas 2018*. jakarta.
- Kompas.com. 2020. "Siswi SMA Bunuh Diri Karena Beban Tugas Daring." <https://regional.kompas.com/read/2020/10/19/19230091/siswi-sma-bunuh-diri-karena-beban-tugas-daring-dinas-pendidikan-duga-ada>.
- Puspa, Selly, Dewi Rachman, and Isah Cahyani. 2019. "Perkembangan

Keterampilan Sosial Anak Usia dDini."

- Rut, Nelly, Rumiris Lumban Gaol, Antonius Remigius Abi, and Patri Janson Silaban. 2020. "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Keterampilan Sosial Anak Kelas IV sd 091526." 6(2): 449–55.
- S, Risal, A. Rahmi. 2022. "efektivitas teknik role playing dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa man 2 bukittinggi." 6: 10725–33.