DOI: 10.33221/jpmim.v3i02.2056

Vol. 03, No. 02, 2022

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT INDONESIA MAJU

Penyuluhan Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Kelas XII

[1)]Rindu, [2)] Zainab Husin Mulachela*, [3)]Indah Sevti Wardani, [4)] Lulu'ul Badriyah

[1)]Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan
[2,3)]Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi
[4)]Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan
[1,2,3,4)] Jl. Harapan No. 50, Lenteng Agung – Jakarta Selatan 12610 Telp : (021) 78894045
Email: [1)]rindualghie@gmail.com [2)]zainabmulachela@gmail.com* [3)]indahsevtiwardani@gmail.com
[4)]lulubadriyah91@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan hal penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Kesehatan mental, khususnya untuk anak dan remaja merupakan masalah yang perlu menjadi fokus utama, mengingat anak dan remaja merupakan generasi yang perlu disiapkan sebagai kekuatan bangsa Indonesia. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait kesehatan mental dan juga menjaga kesejahteraan psikologis. Metode yang diterapkan yaitu kegiatan dibagi menjadi 3 tahapan. Tahap I persiapan yang meliputi penentuan jadwal pelaksanaan dan pendataan siswa-siswi, dilanjutkan dengan menyiapkan tempat, alat dan media penyuluhan. Tahap II pelaksanaan, meliputi *pre-test*, pemberian materi penyuluhan, sesi tanya jawab, dan *post-test.* Tahap III evaluasi meliputi pengolahan data quisoner *pre-test* dan *post-test.* Data diolah menggunakan SPSS dengan uji *Paired Sample Test.* Kegiatan ini dilaksanakan pada 22 Juli 2022 di Aula Yayasan Khasanah Kebajikan dan diikuti oleh 25 siswa kelas XII. Hasilnya, terdapat perubahan tingkat pengetahuan kesejahteraan psikologis siswa yang ditunjukan dengan hasil *pre-tes* dan *post-tes* dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.007. Pemberian informasi melalui penyuluhan mengenai kesehatan mental secara berkala yang dilakukan pihak sekolah, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa menjadi lebih baik lagi.

Kata Kunci: penyuluhan, kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, remaja

Abstract

Mental health is very important to support the productivity and quality of physical fitness. Mental health, especially for children and teens is the problem that needs to be the main focus because children are the next generation that needs to be prepared as the new generation of Indonesia. The purpose of this community service is to increase adolescents associated also keep mental health and psychological well-being. Methods applied are divided into the 3 activities. The first stage is the preparation which includes determining the implementation schedule and data collection of students, followed by places, tools, and media for counseling. The second stage is covering the pre-test, the provision of material counseling, question and answer session, and post-test. And the last stage is evaluation includes the processing of pre-test and post-test data. The data were processed using SPSS with the Paired Sample Test. This activity was held on July 22, 2022, in the Hall of the Khasanah Kebajikan Foundation and was attended by 25 students of the senior class. The results show that there is a change in the level of psychological well-being of pre-test and post-test students with the value of Sig. (2-tailed) of 0.007. Providing information about mental health regularly by the school can improve the psychological well-being to be better.

Keywords*: counselling, mental health, psychological well-being, adolescene*

Submited: 19/04/22 Accepted: 29/06/22
Review: 03/06/22 Published: 15/08/22

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional.

Pendahuluan

Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 Kesehatan Mental diartikan sebagai kondisi ketika 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.(1)

Kesehatan mental merupakan hal penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Kondisi mental yang tidak sehat, akan mengakibatkan berbagai macam permasalahan yang juga dapat mengarah kepada masalah kejiwaan dan dapat dialami oleh siapa saja.

Data dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2018 menunjukan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan banyak dialami remaja usia 15 tahun ke atas, jumlahnya 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang penduduk.

Kesehatan mental, khususnya untuk anak dan remaja merupakan masalah yang perlu menjadi fokus utama, mengingat anak dan remaja merupakan generasi yang perlu disiapkan sebagai kekuatan bangsa Indonesia. Prevalensi gangguan kesehatan jiwa anak dan remaja cenderung akan meningkat sejalan dengan permasalahan kehidupan dan kemasyarakatan yang makin komplek, oleh karena itu memerlukan pelayanan kesehatan jiwa yang memadai sehingga memungkinkan anak dan remaja untuk mendapatkan kesempatan tumbuh kembang semaksimal mungkin.(2)

Selain itu perlu dipahami bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke dewasa. Pada masa ini remaja akan mengalami perubahan baik secara fisik, psikis, dan kematangan fungsi seksual. Masa ini merupakan periode transisi perkembangan antara masa anak-anak dengan dewasa, sehingga melibatkan perubahan dari segi biologis, kognitif dan sosio-emosi.(3)

Diharapkan di masa remaja seorang anak mampu menerima perubahan yang dialami, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Selain itu diharapkan juga remaja mampu untuk mengendalikan diri sehingga dapat membina hubungan yang baik dengan orang tua, guru, saudara dan teman-temannya. Remaja juga diharapkan dapat menghadapi persoalan-persoalan kehidupan sehari-hari secara mandiri.

Perilaku remaja sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan. Salah satu bagian perkembangan masa remaja yang tersulit adalah penyesuaian terhadap lingkungan sosial, remaja harus menyesuaiakan diri dengan lawan jenis dalam hubungan interpersonal yang awalnya belum pernah ada, juga harus menyesuaikan diri dengan orang dewasa di luar lingkungan sekolah dan keluarga.(4)

Apabila remaja tidak dapat mengatasi berbagai stresor yang ada, akan menimbulkan berbagai kondisi yang negatif seperti cemas, depresi, bahkan dapat memicu munculnya gangguan psikotik. Dampak yang dapat terjadi pada remaja dalam kondisi seperti di atas adalah timbulnya berbagai permasalahan yang kompleks, baik fisik, emosi maupun sosial termasuk pendidikan misalnya dapat menimbulkan berbagai keluhan fisik yang tidak jelas sebabnya ataupun berbagai permasalahan yang berdampak sosial, seperti malas sekolah, membolos, ikut perkelahian antar pelajar, menyalahgunakan Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif (NAPZA), dan lain-lain. Apabila tidak segera di atasi, kondisi tersebut dapat berlanjut sampai masa dewasa, dan akan lebih berkembang lagi ke arah yang lebih negatif seperti terbentuknya kepribadian anti sosial maupun kondisi psikotik yang kronis. Diperlukan deteksi dini dan intervensi dini pada remaja yang mengalami gangguan jiwa.(5)

Kecemasan juga menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang saat ini banyak dialami remaja. Menurut *American Psychological Association* (APA), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang

Submited: 19/04/22 Accepted: 29/06/22
Review: 03/06/22 Published: 15/08/22

membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya[6],[7]

Sarlito juga menjelaskan *anxiety* merupakan perasaan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula[8]. *Anxiety* ini juga dialami oleh para remaja[9]), karena usia remaja dapat dikatakan usia yang masih labil dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga[10]

Dampak dari *anxiety* yang dialami remaja adalah; 1) Kurang tidur, anxiety dapat menyebabkan insomnia dan masalah tidur lainnya[11], 2) Kesulitan untuk fokus, ; 3) Sering lupa, 4) Meningkatnya iritabilitas dan mudah marah, *anxiety* dapat merubah emosi remaja seperti mudah marah. *Anxiety* yang dialami tiap orang berbeda-beda, tentu saja hal ini berkontribusi terhadap iritabilitas dan kemarahan. Penelitian menunjukkan bahwa *anxiety* juga dapat memicu emosi ini[12]

Dampak dari *anxiety* pada remaja tentunya tidak dapat dianggap remeh. Jika terus berlanjut hal ini dapat membuat kesehatan mental terganggu dan menganggu fungsi keseharian, sehingga perlu diberikan upaya pencegahan.

Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan kegiatan penyuluhan terkait kesehatan mental pada remaja. Penyuluhan merupakan kegiatan untuk membantu individu, kelompok masyarakat dalam meningkatkan ilmu pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk mencapai kehidupan yang sehat seoptimal mungkin[13]

Berdasarkan dari hasil observasi yang telah dilakukan pada tanggal 14 Juli 2022 di salah satu Sekolah Menengah Atas di kota Tangerang selatan. Peneliti mendapatkan hasil yang menunjukkan bahwa masih banyaknya siswa yang kurang memahami apa itu gangguan kesehatan mental dan tidak sedikit yang menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental, serta kurangnya pemahaman pihak sekolah terkait kesehatan mental.

Tak hanya itu penelitian terdahulu menunjukan bahwa kegiatan edukasi *health awareness* masih minim dan masih perlu perhatian khusus. Berdasarkan penelitian sebelumnya edukasi terkait kesehatan mental yang dilakukan secara online dan offline pada remaja juga memberikan efek yang cukup signifikan terhadap perubahan perilaku remaja[14]

Sejalan dengan hal tersebut sosialisasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental juga dilakukan pada masyarakat desa Cipacing, Jatinangor. Dari hasil pengabdian masyarakat sebelumnya didapatkan bahwa dengan adanya sosialisasi terkait kesehatan mental, maka ada peningkatan warga terkait penanganan kecemasan yang dialami[15]

Pengetahuan remaja dan para guru yang masih terbatas terkait kesehatan mental dikhawatirkan akan membuat remaja tidak bisa melakukan deteksi dini jika terdapat masalah pada kondisi mentalnya.

Dari permasalahan latar belakang di atas, maka mahasiswa dan dosen berperan memberikan penyuluhan untuk upaya peningkatan kesadaran dan pengetahuan terkait kesehatan mental remaja. Melalui kegiatan ini tim penyuluhan dapat memberdayakan siswa dalam penyebar-luasan informasi kepada teman sebaya melalui media yang diberikan saat penyuluhan berlangsung. Selain itu luaran yang diharapkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah siswa- siswi mampu meningkatkan pengetahuan terkait kese-hatan mental yang akan berdampak pada kesadaran pemahaman tentang kondisi psikisnya sehingga terhindar dari gangguan kejiwaan.

Metode

Metode penyuluhan kesehatan tentang kesehatan mental. Sasaran program ini adalah siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas di Yayasan Khasanah Kebajikan sebanyak 25 siswa, telah dilaksanakan pada 22 Juli 2022. Metode pelaksanaan penyuluhan kepada siwa dibagi menjadi

Submited: 19/04/22 Accepted: 29/06/22
Review: 03/06/22 Published: 15/08/22

tiga tahap, diantaranya pada tahap I ini adalah tahap persiapan, mempersiapkan diri mulai dari koordinasi dengan pihak sekolah untuk menyesuaikan jadwal pelaksanaan penyuluhan agar tidak bersamaan dengan jadwal KBM. Tahap persiapan digunakan untuk mengkaji awal, hasil pengkajian yang diperoleh adalah hasil pendataan jumlah siswa kelas 12 yaitu 25 siswa. Tahap ini dilanjutkan dengan menyiapkan tempat, alat dan media penyuluhan kesehatan mental. Tahap II adalah tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada siswa kelas 12. Tahap ini diawali dengan memberikan kuisoner *pre-test* kepada 25 siswa, pemberian materi tentang kesehatan mental remaja, sesi tanya jawab, dan *post-test*. Kegiatan ini dilakukan selama durasi 120 menit, dari pukul 09.00 sampai dengan pukul 11.00 wib. Tahap III adalah tahap evaluasi. Aspek yang dievaluasi adalah pengetahuan siswa tentang kesehatan mental remaja meliputi: pengertian kesehatan mental remaja, faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, mental yang sehat dan tidak sehat, penyebab kesehatan mental terganggu, cara menjaga kesehatan mental. Setelah itu dilakukan pengolahan data kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Analisa data menggunakan uji *non parametric* dengan *2 related samples test*, karena data berdistribusi tidak normal. Pengolahan dan analisa data menggunakan bantuan SPSS, hal ini untuk mengetahui seberapa siswa memahami materi yang telah disampaikan. Keseluruhan dari tahap evaluasi membutuhkan durasi waktu 120 menit.

Hasil Dan Pembahasan

Pada kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan pada hari Jumat, 22 Juli 2022 di ruang aula Yayasan Khasanah Kebajikan, Tangerang Selatan. Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 25 siswa-siswi kelas XII. Tema yang disampaikan adalah penyuluhan kesehatan mental remaja sebagai upaya meningkatkan pengetahuan siswa-siswi terkait kesehatan mental dan upaya mendukung terciptanya remaja yang sehat secara mental (memiliki *psychological well-being)*. Siswa-siswi dalam melaksanakan pengerjaan kuisoner *pre-test* maupun *post-test* sangat kondusif, tidak ada satu siswa dengan siswa yang lain saling bertanya jawaban. Mereka mengerjakan sesuai dengan kemampuannya sendiri. Kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar.

Gambar 1. Kegiatan pemberian penyuluhan mengenai Kesehatan mental

Gambar 2. Siswa sedang mendapatkan penyuluhan tentang Kesehatan mental

Gambar 3 Foto Bersama setelah melakukan penyuluhan

Tabel 1. Hasil uji normalitas *Shapiro Wilk* pada data Penyuluhan Kesehatan Mental Siswa

Submited: 19/04/22 Accepted: 29/06/22
Review: 03/06/22 Published: 15/08/22

Kesehatan Mental	*Shapiro-Wilk*		
	Statistic	**df**	**Sig**
Pre test	.622	25	.000
Post test	.633	25	.000

Berdasarkan tabel *output test of normality* ada bagian uji *Shapiro-Wilk*, diketahui nilai Sig. untuk *pre-test* sebesar 0.000 dan *post-test* sebesar 0.000 maka disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Setelah mengetahui data berdistribusi tidak normal, selanjutnya dilakukan uji *non parametric test* untuk menganalisis pengaruh penyuluhan terkait kesehatan mental remaja terhadap peningkatan pengetahuan dan kesejahteraan mental siswa-siswi kelas XII. Berikut ini adalah hasil *uji t paired test* dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Non Parametrik penyuluhan kesehatan mental untuk meningkatkan kesejeahteraan psikologi

	Posttest – Pretest **Kesehatan Mental**
Z	-3.077
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

Berdasarkan tabel 2 *output* diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0.002 < 0.05, maka H_0 ditolak dan Ha diterima. Sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara *Pre-Test* dan *Post-Test* yang artinya ada pengaruh penyuluhan kesehatan mental remaja pada siswa-siswi kelas XII Yayasan Khasanah Kebajikan. Penelitian menyebutkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental remaja dengan kesejahteraan psikologis, dengan memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan mental akan berdampak kesejahteraan psikologis remaja, begitu sebaliknya pengetahuan yang kurang tentang kesehatan mental akan membuat kurang kesejahteraan mental remaja.[16]

Selain itu dari penelitian sebelumnya juga telah mendapatkan hasil serupa. Kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang paling penting dalam kehidupan manusia dan dengan pemberian edukasi lewat pembelajaran interaktif dapat mengurangi resiko masalah mental seperti *stress* dan depresi.[17]

Dari hasil juga terlihat adanya perubahan pengetahuan remaja yang ditunjukkan dari perubahan skor *post-test*. Hal itu menunjukkan bahwa pada masa remaja, akan lebih mudah menyerap informasi yang diberikan dengan menggunakan media interaktif, terlihat adanya peningkatan terhadap hasil belajar.[18]

Simpulan

Kegiatan penyuluhan tentang kesehatan mental remaja pada siswa kelas XII Yayasan Khasanah Kebajikan yang terletak di kota Tangerang Selatan telah dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2022. Diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0.007 < 0.05, maka H_0 ditolak dan Ha diterima. Sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan mental remaja dalam meningkatkan pengetahuan siswa kelas XII di Yayasan Khasanah Kebajikan. Hasil yang didapat yaitu tercapainya target luaran yang berupa peningkatan pengetahuan siswa-siswi tentang kesehatan mental remaja, hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan skor siswa-siswi terhadap soal *pre-test* yang diberikan. Peserta juga memahami materi yang disampaikan melalui metode ceramah yang telah diberikan saat penyuluhan. Setelah adanya kegiatan penyuluhan, siswa-siswi mampu memahami pentingnya memiliki mental

Submited: 19/04/22 Accepted: 29/06/22
Review: 03/06/22 Published: 15/08/22

yang sehat, sehingga remaja memiliki pengetahuan. Hal itu akan berdampak pada kemampuannya dalam melakukan deteksi dini apabila mengalami masalah psikis sehingga menghindari terjadi masalah kejiwaan. Saran bagi pihak sekolah, khususnya guru untuk melakukan edukasi mengenai kesehatan mental remaja, secara berkala.

Daftar Pustaka

1. Riskerdas K. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKEDAS) [Internet]. Vol. 8, Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical. 2018. 1–200 p.
2. Emery J, Hayflick S. Primary care primary care. 2001;322(April 2009):1027–30.
3. Hurlock E. Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga; 2011.
4. Cederblad M, Höök B, Irhammar M, Mercke AM. Mental health in international adoptees as teenagers and young adults. An epidemiological study. J Child Psychol Psychiatry Allied Discip. 1999;40(8):1239–48.
5. sofwan indarjo. Kesehatan Jiwa Remaja. KEMAS J Kesehat Masy [Internet]. 2009;5(1):48–57.
6. Okazaki S. Sources of ethnic differences between Asian American and White American college students on measures of depression and social anxiety. J Abnorm Psychol. 1997;106(1):52–60.
7. Beaudreau SA, O'Hara R. The Association of Anxiety and Depressive Symptoms With Cognitive Performance in Community-Dwelling Older Adults. Psychol Aging. 2009;24(2):507–12.
8. Wirawan S. Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Grafindo Persada; 2012.
9. Gozali M, Tjahjo JDW, Vidyarini TN. Anxiety Uncertainty Management (AUM) Remaja Timor Leste di Kota Malang dalam Membangun Lingkungan Pergaulan Pendahuluan. J E-Komunikasi Progr. 2018;6(2):1–12.
10. Ketut I, Rasmadi P, Putra A, Gede D, Yustiawan P, Usfunan JZ. Penguatan Karakter Sebagai Upaya Penanggulangan Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency). Kertha Wicaksana [Internet]. 2020;14(1):29–38.
11. Sohat F, Bidjuni H, Kallo V, Studi P, Keperawatan I, Kedokteran F, et al. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. J Kepearawan Jiwa. 2014;1–7.
12. Muyasaroh H. Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. LP2M UNUGHA Cilacap [Internet]. 2020;3.
13. Tribowo C dan PM. Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2015.
14. Prasetyo AE. Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi. J Empower. 2021;2(2):261.
15. Maulana I, S S, Sriati A, Sutini T, Widianti E, Rafiah I, et al. Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya. Media Karya Kesehat. 2019;2(2):218–25.
16. Yocki Yuanti, Wiwit Wijayanti MM. Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada ISSN : 2252-9675 VOL. V No. 1. 2016;V(1):15–22.
17. Febria D, Christian M, Fitriana N, Cinthya L, Teresa A. Prosiding National Conference for Community Service Project (NaCosPro) EDUKASI PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL BAGI SISWA SELAMA PANDEMI. 2021;3.
18. Akbar, Encep Syaepul., Deni Darmawan. & HH. Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Multimedia Interaktif (MMI) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (Quasi Eksperimen Peserta Didik Kelas VII SMP Al-Amah Plus Cimanggung Kabupaten Sumedang). JTEP-Jurnal Teknol Dan Pembelajaran. 2019;4(1):656–68.

Submited: 19/04/22 Accepted: 29/06/22
Review: 03/06/22 Published: 15/08/22