

Pemberdayaan Remaja dalam Membangun *Mental Health Awareness* untuk Mencapai Generasi Emas di UPT SMAN 13 Maros, Desa Pucak, Kecamatan Tompobulu, Kabupaten Maros

Empowering Youth in Building Mental Health Awareness to Achieve the Golden Generation at UPT SMAN 13 Maros, Pucak Village, Tompobulu District, Maros Regency

Andi Sani^{1*}, Harpiana Rahman², Sartika³

¹Universitas Muslim Indonesia, Makassar, andi.sani@umi.ac.id

²Universitas Muslim Indonesia, Makassar, harpianarahman@umi.ac.id

³Universitas Muslim Indonesia, Makassar, sartika.suyuti@umi.ac.id

Article History:

Received: 10 Oktober 2022

Revised: 20 November 2022

Accepted: 08 Desember 2022

Keywords: *Mental Health, Adolescents, Counseling*

Abstract: *Adolescent health is important for adolescent development and is influenced by the psychology of adolescents. They are dealing with various changes that are taking place within themselves as well as development targets that must be achieved according to their age as well as various challenges related to puberty, changes in social roles and the environment in an effort to achieve independence. This challenge creates behavioral problems and pressures in the lives of adolescents. This community service aims to provide information on adolescent mental health and increase student awareness of mental health problems. This activity involved 30 students of SMAN 13 Maros. The approach method used is lecture-based counseling about mental health in adolescents. The results of the counseling activities showed that there was an increase in knowledge about mental health by 24.6% after being evaluated through a questionnaire. It is hoped that the school will carry out more socialization regarding the importance of maintaining mental health and the school can facilitate if there are students who have complaints that lead to mental health disorders.*

Abstrak

Kesehatan remaja merupakan hal yang penting bagi perkembangan remaja dan dipengaruhi oleh psikologis dari remaja. Mereka berhadapan dengan berbagai perubahan yang sedang terjadi dalam dirinya maupun target perkembangan yang harus dicapai sesuai dengan usianya serta berbagai tantangan yang berkaitan dengan pubertas, perubahan peran

sosial, dan lingkungan dalam usaha untuk mencapai kemandirian. Tantangan ini menimbulkan masalah perilaku dan tekanan dalam kehidupan remaja. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan informasi kesehatan mental remaja dan meningkatkan kesadaran siswa terhadap masalah kesehatan mental. Kegiatan ini melibatkan 30 siswa SMAN 13 Maros. Metode pendekatan yang digunakan adalah penyuluhan berbasis ceramah tentang kesehatan mental pada remaja. Hasil Dari kegiatan Penyuluhan didapatkan Terjadinya Peningkatan Pengetahuan tentang Kesehatan Mental sebesar 24,6% setelah dilakukan Evaluasi melalui Kuesioner. Diharapkan pada pihak sekolah lebih sering dilakukan Sosialisasi mengenai pentingnya menjaga Kesehatan Mental serta pihak Sekolah dapat memfasilitasi bila ada siswa yang memiliki keluhan yang mengarah pada gangguan Kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja, penyuluhan.

PENDAHULUAN

Kesehatan remaja merupakan hal yang penting bagi perkembangan remaja itu sendiri. Proses tumbuh kembang remaja akan dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah faktor asupan nutrisi, aktivitas dan psikologis dari remaja. Permasalahan perilaku berisiko pada remaja juga berimbas pada kesehatan jiwa remaja yaitu mulai dari perilaku dengan penggunaan NAPZA dan masalah-masalah yang menyebabkan depresi maupun stress remaja yang berujung pada gangguan jiwa. Hasil laporan Riskesdas tahun 2007 dan tahun 2013 menunjukkan masalah gangguan jiwa di Indonesia mengalami peningkatan. Prevalensi skizofrenia pada tahun 2013 adalah 1,7% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 7%. Permasalahan depresi pada kelompok penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 6,1% sedangkan gangguan mental emosional pada kelompok usia ≥ 15 tahun telah mencapai 9,8% (RI 2018)

Kesehatan mental merupakan salah satu hal yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Individu yang dinilai sehat secara mental tidak semata-mata orang yang bebas dari gangguan jiwa. Menurut World Health Organization (WHO), menyatakan bahwa individu yang sehat secara mental adalah individu yang dapat menyadari setiap potensi yang ia miliki, mampu mengelola stres yang wajar, dapat bekerja secara produktif, serta mampu berperan dalam komunitasnya. Oleh karena itu, kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Sayangnya saat ini kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di Indonesia masih kurang. Hal ini dapat terlihat dari data Kemenkes hingga Juni 2020 terdapat setidaknya 277 ribu kasus kesehatan jiwa di Indonesia

(Prasetyo 2021)

SMAN 13 Maros yang terletak di desa Pucak Kabupaten Maros merupakan salah satu sekolah yang masuk dalam kelompok SRA (sekolah Ramah Anak) yang merupakan salah satu program yang dibentuk oleh Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kabupaten Maros. Beberapa kegiatan disekolah SMAN 13 Maros masih menjadi pemicu munculnya *bullying* dan *Hazing* antara senior dan junior. Praktek perpeloncoan pada penerimaan siswa baru dapat menjadi alasan munculnya stress pada junior. *Bullying* dapat bersifat fisik, psikologik dan verbal. Semua kondisi ini merupakan tekanan dan pengalaman traumatis bagi remaja dan seringkali *mempresipitasikan* terjadinya gangguan mental bagi remaja. *Bullying* dan *hazing* merupakan suatu tekanan yang cukup serius bagi remaja dan berdampak negatif bagi perkembangan remaja. Prevalensi kedua kondisi di atas diperkirakan sekitar 10 - 26%

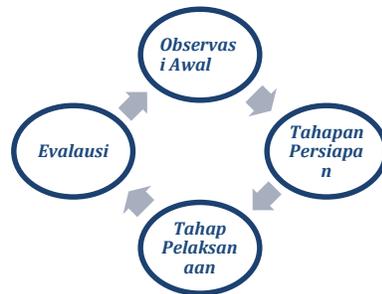
SMAN 13 telah memiliki Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R). Namun, dari wawancara siswa-siswi di sekolah tersebut mereka belum terlalu paham dan tidak memanfaatkan fasilitas tersebut. Tidak jarang siswa yang memiliki masalah terkait kondisi mentalnya baik itu stress dan gangguan kecemasan memilih untuk mendiamkan kondisi yang dialaminya. Hal ini sangat berisiko memunculkan gangguan kesehatan mental yang lebih besar seperti depresi. Selain itu, banyak yang memilih mencari tahu kondisinya melalui media social atau melakukan *self-diagnosed*, yaitu mendiagnosa gangguan mental yang dialami hanya dengan membaca ciri-ciri gangguan tertentu di media sosial yang tidak dapat dipertanggungjawabkan sumbernya.

Berdasarkan kegiatan observasi awal tersebut , siswa di SMAN 13 Maros perlu diberikan edukasi dalam mengenali dan menangani kesehatan mental serta mampu memanfaatkan fasilitas sekolah berupa Pusat informasi dan Konseling sehingga meningkatkan Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di Indonesia. Terbangunnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental akan mengantarkan Indonesia mencapai generasi emas 2045 yang sehat jiwa dan jasmaninya supaya dapat membangun Indonesia yang lebih baik di masa depan.

METODE

Pelaksanaan Edukasi kesehatan tentang Pentingnya Kesehatan Mental Khususnya di usia

remaja, dilaksanakan di Ruang Kelas SMAN 13 Maros yang diikuti oleh 30 Siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi kesehatan mental remaja dan meningkatkan kesadaran siswa terhadap masalah kesehatan mental melalui penyuluhan dan diskusi interaktif antara tim PKM dan siswa-siswi SMAN 13 Maros.



Gambar 1. Diagram Tahapan Pelaksanaan PKM

Tahapan pelaksanaan kegiatan diawali dengan Observasi awal Kondisi tempat rencana pengabdian, setelah menentukan bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan dilanjutkan dengan penyusunan bahan materi penyuluhan sebagai tahapan persiapan, Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di sekolah yang diakhiri dengan pemberian Kuesioner sebagai evaluasi.

HASIL

Tabel 4.3 Distribusi Jawaban Pre Test dan Post Test berdasarkan pengetahuan Siswa SMAN 13 Maros

Kuesioner	Salah		Benar		Total	
	N	%	n	%	n	%
Pre Test	117	39	183	61	300	100
Post Test	43	14,3	257	85,6	300	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan presentasi hasil yang dicapai, diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan Siswa sebesar 24,6 % setelah mengikuti penyuluhan Kesehatan Mental.



Gambar Foto Kegiatan

DISKUSI

Manfaat dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan informasi dan pemahaman kepada remaja dalam hal ini siswa untuk bisa memahami pentingnya Kesehatan Mental. Selain itu para Siswa diberikan informasi tentang kemana mereka harus berkonsultasi bila mereka mengalami gejala/gangguan Kesehatan mental.

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. Di pihak lain, mereka juga berhadapan dengan berbagai tantangan yang berkaitan dengan pubertas, perubahan peran sosial, dan lingkungan dalam usaha untuk mencapai kemandirian. 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 (Soesilo 2014)

Kesehatan mental perlu memiliki ruang literasi khusus antara lain berisi : (a) pengetahuan tentang cara mencegah gangguan mental; (b) pengenalan saat gangguan berkembang; (c) pengetahuan tentang pilihan mencari bantuan dan perawatan yang tersedia; (d) pengetahuan tentang strategi self-help yang efektif jika masalah yang dihadapi masih kategori ringan; (e) keterampilan melakukan pertolongan pertama untuk mendukung orang

lain yang mengalami gangguan mental atau berada dalam krisis kesehatan mental (Jorm 2012). Literasi kesehatan mental ini mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental . Selain itu remaja berperan penting edukator sebaya untuk mempromosikan kesehatan jiwa baik secara Bersama maupun secara personal diri sendiri (Sidjabat et al. 2022)

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dan kegiatan pengabdian ini adalah terlaksananya semua proses kegiatan pengabdian dengan lancar dan terjadi peningkatan pengetahuan siswa sebesar 24,6 % mengenai Kesehatan Mental.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Keberhasilan Kegiatan PKM (Pengabdian kepada Masyarakat) ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Untuk itu, kami Tim PKM mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada, Rektor UMI, Dekan FKM UMI, Pihak LPKM, rekan-rekan dosen serta Kepala Sekolah dan Siswa SMAN 13 Maros.

DAFTAR REFERENSI

- Jorm, A. F. 2012. "Mental Health Literacy; Empowering the Community to Take Action for Better Mental Health." *American Psychologist* 67 (3): 231–243.
- Prasetyo, Angga Eko. 2021. "Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi." *Journal of Empowerment* 2 (2): 261. <https://doi.org/10.35194/je.v2i2.1757>.
- RI, Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan. 2018. "Profil Kesehatan Penduduk Tahun 2018." Jakarta.
- Sidjabat, Forman Novrindo, Rachelda Bella Alycia Macado, Widya Puspitasari, Dhea Alayda Akrima, Octawayaning Marvionada, Indi Paniulin Toto, Tiana Kuntari, Nevira Anis Subagio, and Rizky Zahra Nurfaajri Sabarno. 2022. "Pemberdayaan Remaja Berbasis Online Sebagai Promotor Kesehatan Jiwa." *COVIT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2 (1): 20–30.
- Soesilo, Aloysius L S. 2014. "Promosi Kesehatan Mental Dan Prevensi Gangguan Mental Pada Anak Dan Remaja." *UKSW Salatiga*, 1–16.