



Membina Generasi Sehat Mental dengan Sosialisasi Mental Health di SMPN 003 Desa Pantai Raja

Dian Oktary

dianoktary@lecturer.unri.ac.id

FKIP, Universitas Riau

Fany Aprilia

fany.aprilia2650@student.unri.ac.id

FKIP, Universitas Riau

Fariza Rahmadayani

fariza.rahmadayani2247@student.unri.ac.id

FKIP, Universitas Riau

Rusdian Shabrina Mukti R

rusdian.shabrina4492@student.unri.ac.id

FKIP, Universitas Riau

Syakhila Takhira

syakhila.takhira2257@student.unri.ac.id

FKIP, Universitas Riau

Tesa Sessio Mentiana

tesa.sessio1326@student.unri.ac.id

FKIP, Universitas Riau

Viona Nursepti Triaswati

viona@unri.ac.id

FKIP, Universitas Riau

Yona Triwulandari

yona.triwulandari1322@student.unri.ac.id

FKIP, Universitas Riau

Korespondensi penulis : *dianoktary@lecturer.unri.ac.id*

Abstrak. *Adolescence is the most crucial, most complicated period in the development phase of human life. There are many phenomena that teenagers have problems with, which cannot be separated from the perspective of psychological problems, so that quite a few teenagers who are confused about managing their problems are affected by stress which leads to depression. Whatever problems teenagers experience cannot be separated from many factors, one of which is mental health. Mental health is defined as the fulfillment of mental functions that are able to make individuals productive, able to have healthy relationships with other people and able to overcome difficulties. The method of this service is lecture and discussion. The result of this service is providing outreach related to Fostering a Mentally Healthy Generation with Mental Health Socialization at SMPN 003 Pantai Raja Village. The conclusion from the service carried out by the Kukerta MBKM team can be explained that almost teenagers are confused about how to manage their mental health so that it remains in good condition. Teenagers in this generation are very vulnerable to mental health disorders. However, teenagers feel facilitated by this discussion study related to mental health so that teenagers feel enlightened and can have input in mental health management.*

Keywords : *Mental Health, adolescents and KKN MBKM UNRI*

PENDAHULUAN

Remaja adalah periode kritis untuk meningkatkan kesehatan mental karena lebih dari separuh masalah kesehatan mental dimulai pada tahap ini, dan banyak di antaranya

bertahan hingga dewasa (Kessler et al., 2005). Kondisi sehat jiwa pada kelompok remaja merupakan hal yang penting dalam perkembangan psikososial remaja (Stuart, 2013). Kelompok remaja yang sehat jiwa menjadi investasi dan aset berharga bagi sumber daya manusia di suatu negara (WHO, 2013).

Tahap perkembangan remaja merupakan masa penuh peralihan yang menyebabkan seseorang rentan terhadap berbagai masalah psikologis. Onset terjadinya berbagai gangguan kesehatan mental pada masa remaja dimulai sejak usia 15 tahun tetapi kebanyakan kasus tidak terdeteksi apalagi tertangani secara maksimal. Salah satu alasan kurangnya penanganan yang maksimal ini adalah karena adanya stigma yang dimiliki oleh remaja, rendahnya pengetahuan tentang permasalahan kesehatan mental (literasi kesehatan mental), dan keinginan untuk bergantung pada diri sendiri. Di sekolah sendiri, terutama di Indonesia, layanan psikologis yang tersedia dinilai masih kurang dapat memfasilitasi kebutuhan para siswa karena terbatasnya guru bimbingan konseling yang ada di setiap sekolah (Ridha, 2020).

Kesehatan mental selalu menjadi topik yang menarik untuk dibahas. Kesehatan mental tak kalah pentingnya dengan kesehatan fisik. Keduanya sama-sama harus diperhatikan dan dijaga dengan baik. Ada pepatah yang mengatakan, “di dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang sehat”. Apabila kesehatan mental seorang individu terganggu, ia akan mengalami kesulitan untuk fokus, suasana hati yang buruk, dan sulit mengendalikan emosi yang dapat mengarah pada perilaku buruk.

Sebenarnya, bukan hanya diri sendiri yang harus menyadari kesehatan mental masing-masing, tetapi orang-orang di sekitar juga tak kalah penting dalam mengetahui hal ini. Pada saat ini, gangguan kesehatan mental masih dianggap tabu oleh masyarakat. Seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental akan dianggap sebagai orang yang kurang dalam beribadah dan tidak mengingat Tuhannya. Karena hal itu, mereka enggan menceritakan masalahnya kepada orang lain karena merasa takut dan malu. Selain itu, biaya ke psikolog juga cukup mahal dan membuat mereka semakin menutup masalahnya seorang diri.

METODE PENELITIAN

Pada kegiatan Membina Generasi Sehat Mental dengan Sosialisasi Mental Health di Sekolah Mengengah Pertama (SMP) Negeri Pantai Raja Kecamatan Perhentian Raja,

Kabupaten Kampar Menggunakan metode Partisipatif, Ceramah dan diskusi. Peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi merupakan peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 003 Pantai Raja kelas VIII.

Kegiatan sosialisasi di laksanakan pada tanggal 21 Agustus 2024 dan jumlah yang mengikuti sosialisasi terdiri dari 65 orang peserta didik. Lokasi kegiatan sosialisasi di laksanakan dikelas 8 Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negero 003 Pantai Raja. Dalam kegiatan sosialisasi ini terdiri atas prakegiatan yaitu koordinasi dengan pihak sekolah, acara pembukaan, pemberian materi dn terakhir adalah sesi tanya jawab serta diskusi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Remaja dalam hal ini adalah mahasiswa lebih banyak menyerap edukasi atau pengetahuan Kesehatan mental yang kurang mendukung dalam dirinya seperti maraknya kasus bunuh diri, stress individu, depresi seseorang sampai dengan kasus hal-hal yang dianggap sepele namun merebak banyak di kalangan remaja yaitu kecemasan. Seringnya over thingking

yang dilakukan oleh remaja membuat remaja semakin membuat Kesehatan mentalnya semakin memburuk, ditambah kurangnya edukasi mengenai cara menumbuhkan Kesehatan mental yang tangguh membuat Kesehatan mental semakin kurang mendukung dalam kehidupannya. Dari stimulus yang didapatkan remaja membuat individu tersebut kurang produktif dan kurang memiliki hubungan yang kurang bagus dengan sesama. Jika kita mengacu pada teori yang diampaikan oleh para tokoh yang mengatakan Kesehatan mental didefinisikan sebagai suksesnya pelaksanaan fungsi mental, sehingga tercapai kegiatan yang produktif, terpenuhi hubungan dengan orang lain, dan adanya kemampuan untuk berubah dan mengatasi kesulitan (Knopf, D., 2008), maka Kesehatan mental yang dialami remaja sangatlah kurang bagus karena indicator dikatakan sehat adalah mereka yang produktif.

Kesehatan mental merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang (Situmorang et al., 2018). Kesehatan mental merupakan merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang baik fisik maupun psikis. Kesehatan juga meliputi upaya dalam mengatasi stres, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain dan terkait dalam

mengambil keputusan. Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah terhindarnya dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*), dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungan. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang menguasai segala faktor dalam hidup atau terhindar dari tekanan perasaan atau membawa hal kepada frustrasi.

Sebelum dilakukannya sosialisasi Mental Health oleh Mahasiswa Kukerta MBKM UNRI. Telah dilaksanakan koordinasi dengan pihak sekolah pada tanggal 20 Agustus 2024. Sesuai dengan asesment yang di telah lakukan oleh guru bk di SMPN 003 ditemukan bahwasanya yang sesuai mendapatkan sosialisasi mengenai mental health ialah kelas 8. Berdasarkan hasil asesment yang telah dilakukan oleh guru bk maka dapat di tarik kesimpulan anak-anak kelas 8 mengalami kesulitan dalam menjaga kesehatan mental mereka. Oleh sebab itu mahasiswa Kukerta dan pihak sekolah sepakat melakukan sosialisasi di kelas 8 SMP Negeri 003 Pantai Raja.

Sosialisasi adalah suatu upaya yang dilakukan oleh Mahasisiwa Kukerta MBKM yang merupakan langka untuk mengurangi fenomena mental tidak sehat pada peserta didik dikelas 8 SMP Negeri 003 Pantai Raja Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar. Sosialisasi Mental Health di hadiri oleh Peserta didik kelas 8, guru serta tim Kukerta MBKM Desa Pantai Raja. Penyampaian sosialisasi dilakukan oleh tim Kukerta MBKM Desa Pantai Raja, penyampaian seputaran yang menyangkut hal mengenai apa itu kesehatan mental, mengapa kesehatan mental penting, faktor yang mempengaruhi kesehatan mental serta cara menjaga kesehatan mental. Adapun manfaat dari kegiatan ini adalah memberikan segenap informasi dan pemahaman kepada peserta didik kelas 8 SMP Negeri 003 di Desa Pantai Raja.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan dua metode yaitu ceramah dan diskusi. Tujuan kegiatan ini tentunya untuk memberikan pengetahuan yang mendalam tentang pengertian kesehatan mental, mengapa kesehatan mental penting, faktor yang mempengaruhi ke kesehatan mental serta cara menjaga kesehatan mental.

Tim KUKERTA MBKM menyampaikan bahwasanya kesehatan mental (Mental Health) Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang baik fisik maupun psikis. Kesehatan juga meliputi upaya dalam mengatasi stres, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang

lain dan terkait dalam mengambil keputusan. Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah terhindarnya dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan gejala-gejala penyakit jiwa (psychose), dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungan. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang menguasai segala faktor dalam hidup atau terhindar dari tekanan perasaan atau membawa hal kepada frustrasi.

Masalah kesehatan mental memiliki implikasi penting pada berbagai aspek kehidupan remaja termasuk kemampuan mereka untuk terlibat dalam pendidikan, terlibat dalam hubungan keluarga yang konstruktif, dan berteman serta mengembangkan kemandirian. Oleh karena itu, deteksi, perawatan, dan dukungan merupakan bagian mendasar dari layanan yang akan diberikan kepada populasi muda ini (Hagell A, Coleman J, 2015). Sumber dukungan yang saling sering dicari dalam urutan frekuensi adalah teman, orang tua, pencarian di internet, dan guru sekolah. Hasil saat ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya di Kanada, yang menekankan pentingnya remaja untuk memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, teman, dan penyedia layanan kesehatan untuk membantu mereka mencapai kendali atas kondisi kesehatan mental (Bluhm et al., 2014).

Dari hal-hal yang terkait gangguan Kesehatan mental Lawrence (2015) mengatakan, gangguan kesehatan mental ada beberapa macam yang meliputi : cemas, depresi, Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas serta gangguan conduct. Dari hasil diskusi Ketika ceramah berlangsung beberapa remaja mengatkan bahwasanya kecemasan adalah sumber utama yang membuatnya resah sehingga membuat Kesehatan mental mereka kurang berjalan optimal sehingga mengakibatkan produktifitas sehar - harinya terhambat. Dari fenomena kejadian yang didapatkan dalam diskusi narasumber memberikan sebuah management Kesehatan mental melalui pendekatan religi atau spiritualitas. Seperti memperbaiki sholat, membaca qur'an dan berdzikir. Selain itu ada beberap yang harus dilakukan seperti healing yang membuat Bahagia hati jiwa dan pikiran. Seperti memancing, jalan-jalan-jalan dan berolahraga.

Drajat menyimpulkan dalam Susilawati (Susilawati, 2017) bahwasanya ada 2 faktor secara umum yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu internal dan eksternal. Factor internal antara lain mencakup : personal, kondisi fisik, perkemngangan dan kematangan, keadaan kejiwaan seseorang, keberagaman, sikap dalam mengahdapi

permasalahan, makna hidup, dan keseimbangna dalam berfikir. Sedangkan yang termasuk factor eksternal diantaranya : sosial, finansial, politik, adat kebiasaan, lingkungan dst. Diantara kedua faktor utama diatas, yang paling mendominasi adalah faktor internal seseorang. Yaitu faktor ketenangan dalam hidup, kebahagiaan jiwa.

KESIMPULAN

Kesehatan mental adalah sutau keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri dan masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya. pendidik memiliki tugas untuk mengembangkan kesehatan mental pada diri peserta didik, rekan kerja, maupun dirinya sendiri. Kesehatan perkembangan hidup manusia. Kesehatan mental remaja sengat perlu dijaga dan di rawat karena Kesehatan metal remaja sengat mempengaruhi kehdupan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bluhm, R. L., Covin, R., Chow, M., Wrath, A., & Osuch, E. A. (2014). "I Just Have to Stick with It and It'll Work": Experiences of Adolescents and Young Adults with Mental Health Concerns. *Community Mental Health Journal*, 50(7), 778–786.
- Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, vol. 124 (Duta Media Publishing, 2019), 10 Profile, 2008.
- Lawrence D, Johnson S, Hafekost J, Boterhoven DHK, et al (2015). The mental health of children and adolescents. Report on the second Australian Child and Adolescent Survey of Mental health and Wellbeing. Canberra.:25-61
- Situmorang, D. D. B., Fretes, D. de, Listiowati, N., Chusna, P. A., Retnosasi, N., Rijal, J., Dirdjo, M. M., Cekarizkika, A. N. I., Kusuma, F., Fatmiludya, Z., Tyasrinestu, F., TAVINI, T., Najla, A. N., Fiana, D. N., Cahyani, A., Alfionita, E. N., Alaidah, F. W., Islam, M. A., Sudirman, S. A., ...Andaryani, E. T. (2018). Psikologi Persepsi Visual Pada Iklan Zilinggo Edisi Siapasihlo Pada Media Televisi. *Jurnal Kajian Seni*, 1(1), 109–115.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). Mosby
- Susilawati. (2017). *Kesehtan Mental Menurut Zakiah Dradjat* [Universitas Islam Negeri Lampung].
- WHO. (2013). *Mental Health Action Plan 2013-2020*. World Health Organization.
- Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, V (Jakarta: PT. Gunung Agung, 2016), 11-12