

KONTRIBUSI MAHASISWA KKN UNP DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMPN 6 LUBUK BASUNG

Felyn Ayanda^{1*}, Winanda Surya², Bintang Sani Takwin³, Eizah Fatma⁴, Mariza Elvira⁵

^{1*} Universitas Negeri Padang felynayanda22@gmail.com

² Universitas Negeri Padang winandasurya9@gmail.com

³ Universitas Negeri Padang bintangahsanitaqwim@gmail.com

⁴ Universitas Negeri Padang eizahfatma165@gmail.com

⁵ Universitas Negeri Padang mariza_elvira@yahoo.Com

ARTICLE INFO

Article History:

Received : 01 Oktober 024

Revised : 20 November 2024

Accepted : 20 Desember 2024

Keyword:

Keyword 1; *adolescent*

Keyword 2; *mental health*

ABSTRACT

Mental health in adolescents has a significant influence on adolescents' daily lives, which involves adolescents' thought patterns, feelings/moods, and actions. This article aims to examine the contribution made by UNP KKN students in improving the mental health of teenagers at SMPN 6 Lubuk Basung using a sample of 40 children from grades 1-3 of junior high school. This sample was taken using random sampling/probability sampling techniques. The contributions made by KKN students use presentation/lecture and group counseling methods. Data collected used observation and library research techniques. The data that has been obtained is analyzed using descriptive statistical techniques. This contribution activity has had a positive impact on improving the mental health of teenagers at SMPN 6 Lubuk Basung.

ABSTRAK

Kesehatan mental pada remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan sehari-hari pada remaja, yang mana hal tersebut melibatkan pola pikir remaja, perasaan/ suasana hati, dan tindakan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji tentang kontribusi yang dilakukan oleh Mahasiswa KKN UNP dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di SMPN 6 Lubuk Basung dengan menggunakan sampel berjumlah 40 orang anak yang berasal dari kelas 1-3 SMP. Sampel ini diambil dengan menggunakan teknik random sampling/probability sampling. Kontribusi yang dilakukan oleh Mahasiswa KKN ini menggunakan metode presentasi/ceramah dan konseling kelompok. Data yang dikumpulkan menggunakan teknik observasi dan library research. Data yang telah diperoleh dianalisis dengan teknik statistik deskriptif. Kegiatan kontribusi ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesehatan mental para remaja di SMPN 6 Lubuk Basung.

Kata Kunci:

Kata kunci 1; remaja

Kata kunci 2; kesehatan mental

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang unik dan formatif karena terjadi berbagai perubahan fisik, emosional dan sosial, termasuk paparan kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan, yang membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental. Mempromosikan kesejahteraan psikologis dan melindungi remaja dari pengalaman buruk dan faktor-faktor risiko yang dapat memengaruhi potensi mereka untuk berkembang sangat penting bagi kesejahteraan kesehatan fisik dan mental mereka di masa dewasa. (Mustamu, Hasim and Khasanah, 2020) dalam (Rahmawaty, 2022).

Usia remaja merupakan peralihan masa dari kanak –kanak menjadi dewasa, yang mana pada masa –masa tersebut anak akan banyak mengalami perubahan –perubahan dalam bentuk fisik, perilaku dan kondisi psikologis. Anak mulai tertarik pada lawan jenis, pemikiran dan emosional yang cepat berubah –ubah atau tidak stabil. Mereka mulai mencari jati diri, ingin mengenali siapa diri mereka sebenarnya. Berbagai macam ungkapan emosi muncul dan mulai timbul banyak masalah baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan sosialnya. Cara mengontrol diri dan pemikiran yang belum stabil sering kali membuat perselihan dan pertentangandalam pikiran mereka. (Ningrum, 2022).

Remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta berani mengambil keputusan tanpa pertimbangan yang matang merupakan sifat khas dari remaja. Apabila keputusan yang diambil tidak tepat, maka akan berisiko dalam berbagai masalah kesehatan fisik maupun psikososial. (Hapsari, 2019)

Kualitas kehidupan seseorang sangat dipengaruhi oleh kesehatan, jika tidak ada masalah kesehatan baik fisik maupun mental maka kualitas hidup akan lebih baik. Kesehatan adalah keadaan sehat fisik, mental dan sosial, bukan semata-mata keadaan tanpa penyakit atau kelemahan yang berarti seseorang dikatakan sehat apabila seluruh aspek dalam dirinya dalam keadaan tidak terganggu baik tubuh, psikis maupun sosial (Massuhartono & Mulyant, 2018).

Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang merasa baik secara fisik dan mental, memiliki kesadaran akan potensinya sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup normal dalam berbagai aspek kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental adalah sebuah kondisi seseorang terbebas dari gejala-gejala gangguan mental. Menurut Darajat (dalam Rosmalina, 2021) bahwa kesehatan mental adalah suatu pengetahuan dan perbuatan yang memiliki tujuan untuk membentuk dan memanfaatkan segala potensi, bakat, pembawaan yang ada dengan semaksimal mungkin, sehingga memberikan kepada diri sendiri dan orang sekitar dan mampu terhindar dari masalah gangguan penyakit jiwa. Pieper & Uden (dalam Putri, dkk: 2022) juga mengemukakan bahwa kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan

bersalah terhadap diri sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan dirinya, mampu menghadapi masalah dalam hidup, memiliki kepuasan dalam lingkungan sosial dan memiliki kebahagiaan.

Rezki (dalam Putri, dkk: 2022) selaku psikolog anak & remaja menjelaskan hal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental anak remaja yaitu: (1) kesehatan tubuh dan aktivitas fisik; (2) interaksi dengan anggota keluarga; (3) interaksi dengan teman; (4) persepsi anak terkait lingkungannya; dan (5) perubahan lain yang secara tidak langsung berdampak pada anak. Tanda-tanda anak mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya yaitu adanya perubahan dalam bentuk internalize problem di mana anak lebih menarik diri dari lingkungan, merasa cemas berlebihan, tidak ceria, kurang selera makan, dll. Selain itu juga terdapat perubahan pada externalize problem yang mana anak terlihat lebih agresif, mudah kesal, sulit kooperatif, dan melakukan kekerasan (Putri, dkk: 2022). Laporan WHO menyatakan bahwa 1 dari 7 anak berusia 10 - 19 tahun mengalami masalah psikologis yang umumnya terdiri atas depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku.

Berdasarkan hasil studi Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022, Satu dari tiga remaja (34.9%) atau sejumlah 15.5 juta remaja Indonesia, memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir dan satu dari dua puluh remaja (5.5%) atau sejumlah 2.45 juta remaja Indonesia, memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Jenis masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami remaja adalah gangguan cemas.. Hasil survey ini juga menunjukkan hanya 2.6% dari remaja dengan masalah kesehatan mental yang pernah mengakses layanan yang menyediakan dukungan atau konseling untuk masalah emosi dan perilaku dalam 12 bulan terakhir. Penyedia layanan yang paling banyak diakses remaja adalah petugas sekolah (guru dan petugas sekolah lainnya) yaitu hampir dua perlima (38.2%). Namun hanya 4.3% dilaporkan remaja membutuhkan bantuan untuk masalah emosi dan perilaku dalam 12 bulan terakhir (meskipun, di saat yang sama, 34.9% remaja mengalami masalah kesehatan mental). Lebih dari dua perlima (43.8%) melaporkan bahwa mereka tidak mencari bantuan dikarenakan mereka lebih memilih untuk menangani sendiri masalah remaja tersebut atau dengan dukungan dari keluarga dan teman-teman (Center for Reproductive Health et al., 2022).

Salah satu karakteristik individu yang sehat mental adalah individu yang mampu menghadapi permasalahan yang menekan dalam kehidupannya. Ketidakstabilan emosi yang

dihadapi remaja dapat menimbulkan permasalahan pada remaja. (Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R., 2022).

Kesehatan mental harus dijaga dan dirawat semaksimal mungkin agar tidak terjadi gangguan mental. Jika kesehatan mental terganggu maka akan membuat kehidupan menjadi kurang nyaman, seperti gampang stres, lelah, dan bosan. Seseorang yang bisa dikatakan atau dikategorikan sehat secara mental apabila orang tersebut terhindar atau tidak mengalami gejala-gejala gangguan jiwa atau neurosis dan penyakit jiwa atau psikosis (Talitha, 2021).

Oleh karena itu, masalah kesehatan mental remaja harus segera ditangani, dan salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan melakukan penyuluhan kesehatan mental remaja.

SOLUSI DAN TARGET

Solusi yang ditawarkan dalam permasalahan yang dihadapi yaitu dengan cara melakukan konseling kelompok dan penyuluhan pada siswa - siswi di SMPN 6 Lubuk Basung terkait kesehatan mental. Kegiatan konseling kelompok dan penyuluhan ini dilakukan pada Sabtu, 20 Juli 2024 di SMPN 6 Lubuk Basung, Kabupaten Agam, Provinsi Sumatera Barat. Kegiatan ini mengusung target untuk meningkatkan kesehatan mental di kalangan remaja Lubuk Basung guna mensejahterakan pola pikir, feeling, dan tindakan yang akan dilakukan oleh para remaja di Lubuk Basung. Melalui kegiatan konseling kelompok dan penyuluhan terkait kesehatan mental remaja dapat menjadikan remaja di SMPN 6 Lubuk Basung sadar akan potensi dirinya sendiri dan memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan problematika hidup yang ia alami.

BAHAN DAN METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan suatu kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Negeri Padang pada masyarakat Nagari Garagahan, Lubuk Basung, Kabupaten Agam, Provinsi Sumatera Barat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengimplementasikan ilmu yang telah diperoleh di bangku perkuliahan kepada masyarakat luas terutama dalam menyalurkan kemampuan dan tenaga untuk meningkatkan kesehatan mental para remaja di Nagari Garagahan, Lubuk Basung. Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini berbentuk presentasi penyuluhan dan

konseling kelompok. Kajian pengabdian menggunakan pendekatan ilmu pendidikan, ilmu psikologi, konseling, dan ilmu agama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja maka diadakan kegiatan penyuluhan oleh Mahasiswa KKN UNP sebagai bentuk kepedulian terhadap isu yang banyak beredar disekitar. Salah satunya yang sering muncul belakangan yaitu tentang Mental Health atau kesehatan mental. SMPN 6 Lubuk Basung menjadi salah satu sekolah untuk target penyuluhan kesehatan mental remaja oleh Mahasiswa KKN dari Universitas Negeri Padang yang sudah mendapat pembekalan pengetahuan dan materi tentang kesehatan mental saat berada di Universitas.

Materi kesehatan mental didapatkan pada saat mengambil mata kuliah umum Bimbingan Konseling dan Psikologi Pendidikan, sehingga Mahasiswa bisa dipastikan mampu untuk mengedukasi orang lain terkait materi.

Saat melakukan kunjungan Mahasiswa KKN melakukan pengamatan pada lingkungan warga sekolah dan menemukan persoalan yang berkaitan dengan kesehatan mental yang ditemui pada murid seperti:

1. Murid yang tertidur di kelas saat pelajaran berlangsung, Ada rasa kecemasan berlebih yang tidak bisa dikontrol sehingga membuat sulit untuk tidur karna ada beban pikiran yang mengganggu pola tidur.
2. Perasaan tidak keren atau tidak punya teman ketika menolak ajakan untuk merokok, rasa tidak percaya diri membuat anak mudah sekali terpengaruhi ajakan teman, merasa sudah mendapatkan teman saat ada yang mengajaknya walau ke hal buruk.
3. Saling merundung antar murid, perilaku merundung sering kali mencerminkan masalah emosi yang belum terselesaikan, seperti perasaan tidak berdaya, marah, atau rendahnya harga diri. Korban perundungan juga bisa mengalami dampak negatif pada kesehatan mental mereka, seperti kecemasan, depresi, atau penurunan kepercayaan diri.
4. Murid yang sulit diajak berkomunikasi dan cenderung penyendiri, adanya masalah kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan sosial. Murid mungkin merasa

terisolasi atau tidak nyaman berinteraksi dengan orang lain, bisa juga menyangkut rasa kurang percaya diri.

5. Murid yang berpacaran padahal belum waktunya, saat murid mencari rasa dukungan yang salah atau tidak mendapatkan dukungan emosional dari orang tuanya.
6. Murid yang sering tidak membuat dan mengumpulkan tugas, adalah murid yang biasanya rajin mungkin merasa kewalahan dengan tuntutan akademik atau mengalami masalah emosional yang mengganggu konsentrasi mereka.
7. Rasa tidak percaya diri yang menghambat saat tampil di depan kelas, ini menunjukkan pentingnya membangun kesehatan mental yang baik untuk meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk tampil di depan umum.
8. Murid yang kesulitan dalam mengendalikan emosi, emosi yang mudah labil bisa menjadi tanda adanya masalah dalam mengelola stres atau konflik internal. Ini mungkin menunjukkan perlunya belajar keterampilan pengelolaan emosi dan strategi penanganan stres yang lebih baik.

Persoalan-persoalan diatas sudah tentu berkaitan erat dengan yang namanya kesehatan mental remaja. Gejala-gejala ini ditemukan pada beberapa murid dari SMPN 6 Lubuk Basung pada saat Mahasiswa KKN UNP melakukan kunjungan ke sekolah. Berdasarkan permintaan pihak sekolah, memang meng-inginkan penyuluhan yang akan dilaksanakan itu di-isi dengan mengedukasi siswa tentang Kenakalan Remaja yang mana sangat berhubungan juga dengan Kesehatan Mental. Menanggapi persoalan tersebut, maka sesuai dengan tujuan awal Mahasiswa KKN UNP yaitu bertujuan meningkatkan kesehatan mental pada remaja SMPN 6 Lubuk Basung. Maka berangkat dari itu dilaksanakanlah kegiatan konseling kelompok dan penyuluhan pada hari Sabtu, 20 Juli 2024 di SMPN 6 Lubuk Basung, Kabupaten Agam, Provinsi Sumatera Barat.



Gambar 1: Perwakilan Mahasiswa KKN UNP berkunjung ke SMP 6 Lubuk Basung sebelum melakukan Penyuluhan Kesehatan Mental Remaja

Dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di SMPN 6 Lubuk Basung secara random diambil sekitar 1-3 anak sebagai sampel dari 40 orang anak yang berasal dari kelas 1-3 SMP dengan rentang usia remaja 12-14 tahun.

Pada hari pelaksanaan penyuluhan di tanggal 20 Juli Mahasiswa KKN UNP sudah berada di lokasi untuk mengedukasi siswa melalui presentasi/ceramah dan konseling kelompok, materi yang disajikan salah satunya Kesehatan Mental. Serta mempersiapkan tempat yang nyaman agar saat penyuluhan berlangsung siswa bisa tetap fokus. Pada awalnya siswa dipancing dengan pertanyaan pemantik yang berhubungan dengan Kesehatan Mental mereka, sehingga siswa merasa pernah mengalami hal itu (dan lalu pemateri mem-validasi apa yang siswa rasakan). Setelahnya mulai penyampaian tentang Kesehatan Mental yang sudah di persiapkan oleh pemateri.

Pemateri Kesehatan Mental Remaja bernama Maya Zulasmi yang memang berasal dari jurusan Bimbingan dan Konseling sehingga sudah akrab dengan hal-hal yang berbau tentang pembimbingan anak/siswa. Pemateri mulai menyampaikan kepada sekelompok anak apa itu pengertian dari Kesehatan Mental.



Gambar 2: Mahasiswa KKN UNP sedang memberikan edukasi tentang Kesehatan Mental pada siswa SMPN 6 Lubuk Basung

Kesehatan Mental Remaja sangat penting diperhatikan, karna remaja yang memiliki pola pikir yang baik, feeling yang baik, dan melakukan tindakan yang baik berawal dari remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik. Maya menjelaskan di sela presentasi bahwa Kesehatan mental itu tentang bagaimana saat seseorang merasa, berpikir, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Ini persis saat seseorang perlu menjaga tubuhnya dengan makan makanan sehat dan berolahraga, makanya juga perlu menjaga pikiran agar tetap sehat.

Pemateri juga menekankan Mengapa Kesehatan Mental Itu Penting dan harus dipahami oleh remaja? Kesehatan mental melingkupi bagaimana seseorang merasa, berpikir, dan bertindak setiap hari. Ini meliputi emosi, bagaimana berhubungan dengan orang lain, dan bagaimana membuat keputusan. Memahami pentingnya kesehatan mental adalah langkah awal untuk menjaganya. Dengan tahu cara mengelola emosi, berhubungan dengan orang lain, dan membuat keputusan yang baik, remaja bisa menjadi lebih bahagia dan siap menghadapi tantangan hidup. Begitu seterusnya pemateri menyampaikan juga: apa saja kesehatan mental pada remaja yang meliputi tumbuh kembang remaja serta fase remaja adalah fase pencarian jati diri sehingga emosi pada remaja cenderung labil dan suka memberontak pada hal yang tidak pada prinsipnya. Lalu pemateri membahas faktor-faktor yang membuat kesehatan mental terganggu ada 3 faktor yang bisa menimbulkan Kesehatan mental terganggu terdiri dari faktor biologi-keluarga-lingkungan. Pemateri juga menyebutkan kriteria remaja bermental sehat seperti apa.

Jika kesehatan mental tidak diatasi secepatnya, siswa bisa terkena dampak negatif-nya, seperti terlibat kenakalan remaja, kurangnya rasa percaya diri, dll hingga membuat nilai akademik menurun. Untuk mengatasinya haruslah datang pada ahli yang sudah berpengalaman jika sudah parah dan tidak bisa hanya di bicarakan dengan orang tua, guru atau teman hendaklah cari penanganan yang tepat oleh orang tua murid.

Setelah menyampaikan dan mengedukasi siswa tentang beberapa hal seputar Kesehatan mental yang harus mereka pahami sedari dini. Pemateri menanyakan kembali pada sekelompok murid SMPN 6 Lubuk Basung adakah yang ingin menyampaikan masalahnya atau tidak mengerti apa yang disampaikan boleh ditanyakan. Mendapati Sebagian besar sudah memahami tentang Kesehatan mental. Mahasiswa KKN UNP tentu berharap hasil yang baik untuk kedepannya di SMPN 6 Lubuk Basung.

Hasil observasi pada remaja setelah penyuluhan, Mahasiswa KKN UNP melihat siswa juga menunjukkan sikap-sikap yang bisa dianggap sukses dalam menyampaikan penyuluhan seperti:

1. Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental

Berdasarkan observasi terjadi peningkatan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan siswa. Para siswa mulai memahami bagaimana menjaga kesehatan mental mereka dan dampak negatif jika tidak diperhatikan.

2. Perubahan Perilaku Positif

Siswa menunjukkan perubahan perilaku yang lebih positif setelah mengikuti kegiatan ini. Mereka lebih terbuka dalam berbicara tentang perasaan dan masalah mereka, serta menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengelola stres dan emosi.

3. Perbaikan Pola Pikir

Kegiatan ini membantu siswa untuk mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan positif. Mereka belajar untuk mengatasi masalah dengan cara yang konstruktif dan lebih optimis.

Data yang dikumpulkan melalui observasi dan wawancara dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Dari hasil analisis, ditemukan bahwa 80% dari siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kesehatan mental mereka, terutama dalam hal kesadaran diri dan manajemen stres.

Kegiatan yang dilakukan oleh Mahasiswa KKN UNP memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja di SMPN 6 Lubuk Basung. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok dan edukasi dapat meningkatkan kesehatan mental remaja. Pentingnya dukungan sosial dan edukasi dalam manajemen kesehatan mental tidak bisa diabaikan.

KESIMPULAN

Kesehatan mental menjadi pengaruh terbesar dalam proses pembentukan pribadi anak. Lingkungan yang kondusif dan positif mampu memberikan dampak yang positif pula terhadap kesehatan mental anak yang akan ditunjukkan oleh anak melalui tingkah laku sehari-hari, pola pikir dalam menyelesaikan suatu masalah (problem solving), dan perasaannya.

Penyuluhan yang telah dilaksanakan oleh Mahasiswa KKN UNP di SMPN 6 Lubuk Basung dianggap sukses dalam peningkatan kesehatan mental remaja dengan cara presentasi/ceramah dan konseling kelompok. Siswa memperlihatkan peningkatan dalam kesadaran, perubahan perilaku positif, dukungan sosial, dan pola pikir. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan yang holistik dan berbasis kelompok dapat memberikan dampak yang nyata dalam peningkatan kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian.
- Putri, Utami Nur Hafsari, dkk. (2022). Modul Kesehatan Mental. CV. Azka Pustaka: Pasaman.
- Rahmawaty, Fetty., Silalahiv, Ribka Pebriani., Berthiana T., & Mansyah, Barto. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8, 276-277.

- Rosmalina, Asriyanti., & Khaerunnisa, Tia. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4, 53.
- Ningrum, Mustika Sarila., Khusniyati, Arini., & Ni'mah, Maulida Izzatin. (2022). Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Communnity Development Journal*, 3, 1174.
- Hapsari A. (2019). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja.
- Massuhartono & Mulyant. (2018). Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 201–214.
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di indonesia dan faktor yang mempengaruhi: literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine* , 1(1), 41-51.

