

Abdimas

Peningkatan Pengetahuan Tentang Gangguan Kesehatan Mental Di SMK Kesehatan Bhakti Insani Kota Depok

Nopratilova^{1*}

^{1*} Program Studi Farmasi, Universitas Global Jakarta, Depok, Indonesia

*Email korespondensi: nopratilova@jgu.ac.id

Abstract

Mental health issues among senior secondary students can be diverse and complex. Students will experience excessive anxiety related to exams, presentations or social expectations. Excessive anxiety can affect academic performance and emotional well-being. This activity aims to develop and evaluate community service initiatives in schools to improve understanding of adolescent mental health. The steps of a holistic approach were integrated, involving educational seminars, interactive workshops, and awareness campaigns to create a supportive environment for adolescent mental health growth. Extension and interactive activities were implemented using media, including presentations, group discussions. Questionnaires were created to assess to gather information related to students' understanding after listening to the seminars and discussions. Evaluation was conducted through questionnaires before and after the activity. Data analysis showed significant improvement in the understanding of adolescent mental health after participation in this initiative. Students were better able to identify risk factors, understand symptoms, and recognize the importance of seeking support when experiencing stress or pressure. The results of this activity provide strong evidence that community service initiatives in schools are effective in improving adolescent mental health understanding. The holistic measures adopted can serve as a model for the development of similar programs in other schools. This conclusion provides an optimistic view of the potential of community service as an effective tool in improving adolescents' mental health understanding and shaping a more supportive school environment for mental wellbeing.

Keywords: Health, Mental, Disorder, Emotional, Teen.

Abstrak

Permasalahan kesehatan mental di kalangan siswa menengah atas dapat sangat beragam dan kompleks. Siswa akan mengalami kecemasan yang berlebihan terkait dengan ujian, presentasi, atau ekspektasi sosial. Kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi kinerja akademis dan kesejahteraan emosional. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengevaluasi inisiatif pengabdian masyarakat di sekolah untuk meningkatkan pemahaman kesehatan mental remaja. Langkah-langkah pendekatan holistik diintegrasikan, melibatkan seminar edukasi, lokakarya interaktif, dan kampanye kesadaran untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan kesehatan mental remaja. Kegiatan yang dilakukan penyuluhan dan interaktif dilaksanakan dengan menggunakan media, termasuk presentasi, diskusi kelompok. Membuat kuisisioner untuk menilai untuk mengumpulkan informasi terkait pemahaman siswa setelah mendengarkan seminar dan diskusi. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan. Analisis data menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman kesehatan mental remaja setelah partisipasi dalam inisiatif ini. Siswa lebih mampu mengidentifikasi faktor risiko, memahami gejala, dan mengenali pentingnya mencari dukungan saat mengalami stres atau tekanan. Hasil kegiatan ini memberikan bukti kuat bahwa inisiatif pengabdian masyarakat di sekolah efektif dalam meningkatkan pemahaman kesehatan mental remaja. Langkah-langkah holistik yang diadopsi dapat dijadikan model untuk pengembangan program-program serupa di sekolah lainnya. Kesimpulan ini memberikan pandangan optimis terhadap potensi pengabdian masyarakat sebagai sarana efektif dalam meningkatkan pemahaman kesehatan mental remaja dan membentuk lingkungan sekolah yang lebih mendukung kesejahteraan mental.

Kata Kunci: Kesehatan, Mental, Gangguan, Emosional, Remaja.

Diterima: 18 Mei 2024, Revisi: 23 Mei 2024, Diterima: 14 Juni 2024, Diterbitkan: 24 Juni 2024.

Sitasi: Nopratiłova, “Peningkatan Pengetahuan Tentang Gangguan Kesehatan Mental Di SMK Kesehatan Bhakti Insani Kota Depok,” *J. ANDARA (Pengabdian Kpd. Masyarakat)*, vol. 1, no. 1, pp. 19–23, 2024. <https://doi.org/10.70608/0hgqjh98>



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan aspek kritis yang mempengaruhi perkembangan dan kesejahteraan individu di masa depan. Menurut penelitian Balducci sebagian besar kasus penyakit mental dimulai pada usia 14 tahun, dan sebagian besar tidak mendapatkan penanganan yang baik [1]. Kasus ini dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius, seperti psikosis, tindakan melukai diri sendiri, dan upaya bunuh diri [2]. Pada tahun 2018 Menurut penelitian sebelumnya 566,829 remaja di 73 negara untuk 4 terbukti mengalami kesehatan mental [3]. Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang kesehatan Jiwa, kesehatan mental atau jiwa adalah keadaan di mana seorang individu dapat mengalami perkembangan dalam aspek fisik, mental, spiritual, dan sosialnya. Dalam kondisi ini, individu tersebut menyadari kemampuan dirinya, mampu mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan memiliki kapasitas untuk memberikan kontribusi positif kepada komunitasnya [4]. Saat ini, remaja dihadapkan pada berbagai tekanan dan tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka, mulai dari beban akademis yang tinggi hingga tekanan sosial dan ekspektasi yang tidak realistis. Remaja belum mendapatkan perhatian dari sekolah tentang pemahaman kesehatan mental. Sehingga diperlukan Kerjasama mengenai peningkatan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental remaja di sekolah menjadi suatu kebutuhan mendesak untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka [5].

Faktor perkembangan teknologi dan transformasi sosial juga telah memberikan dampak terhadap kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial, tekanan dari teman sebaya, dan pemberitaan negatif dapat menjadi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap ketidakstabilan kesehatan mental [6]. Oleh karena itu harus dilakukan kolaborasi antara para ahli seperti dosen untuk membuat program pengembangan strategi pengabdian masyarakat di lingkungan sekolah. Dengan memberikan pendidikan yang holistik tentang kesehatan mental, kita dapat membantu remaja mengenali gejala, mengelola stres, dan mengurangi stigma yang masih melekat pada isu kesehatan mental [7]. Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental remaja bukan hanya tanggung jawab siswa itu sendiri, tetapi juga merupakan tanggung jawab sekolah, guru, dan orang tua. Kolaborasi antara semua pihak ini menjadi krusial untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung dan menyadarkan akan pentingnya kesehatan mental remaja. Dengan menjelajahi

dan mendalami latar belakang ini, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan sumbangan konkret terhadap upaya meningkatkan pemahaman kesehatan mental remaja di sekolah, menciptakan landasan yang kokoh untuk pengembangan program-program preventif dan intervensi yang relevan dan efektif.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan oleh Universitas Global Jakarta pada lingkungan SMK Kesehatan Bhakti Insani Kota Depok. Profil sekolah ini merupakan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kota Depok, Jawa Barat, Indonesia. Sekolah ini didirikan pada tahun 2005. Penyelenggaraan sekolah ini berada di bawah Yayasan Pendidikan Islam Al-Ikhlas. SMK Kesehatan Bhakti Insani telah menyelenggarakan 4 Kompetensi Keahlian yaitu: Otomatisasi Tata Kelola Perkantoran, Rekayasa Perangkat Lunak, Teknik Bisnis Sepeda Motor, Teknik Kendaraan Ringan Otomotif. Pentingnya pemahaman kesehatan mental di kalangan remaja juga mendapat dukungan dari data dan riset. Studi menunjukkan bahwa pemahaman yang baik tentang kesehatan mental dapat membantu remaja mengidentifikasi faktor risiko, meningkatkan resiliensi, dan mencari dukungan ketika diperlukan. Namun, upaya untuk meningkatkan pemahaman ini di banyak sekolah masih terbatas. Oleh karena itu, perlu ada inisiatif konkret dan berkelanjutan di tingkat sekolah untuk merespons kebutuhan ini dan memberikan dampak positif pada kesehatan mental remaja.

2. METODE

2.1. Seminar Penyuluhan Kesehatan Mental

Rencana kegiatan yang akan dijalankan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah menyelenggarakan penyuluhan mengenai kesehatan mental, dilanjutkan dengan pemutaran video terkait kesehatan mental [8]. Penyuluhan merupakan pilar utama dalam inisiatif pengabdian masyarakat ini. Materi edukasi dirancang dengan cermat untuk menyampaikan informasi yang relevan dan mudah dimengerti tentang kesehatan mental remaja. Dalam desain materi, konsep dasar seperti stres, kecemasan, dan depresi dijelaskan secara komprehensif. Penggunaan media interaktif, seperti presentasi visual dan video, dimaksudkan untuk membangun keterlibatan siswa dan membantu mereka memahami konsep-konsep tersebut dalam konteks kehidupan sehari-hari. Sesi interaktif seperti tanya jawab dan diskusi kelompok kecil memberikan ruang bagi siswa untuk bertukar pikiran dan mendiskusikan pengalaman mereka, menciptakan

lingkungan yang mendukung pemahaman kesehatan mental secara menyeluruh.

Setelah itu, akan dilakukan sesi tanya jawab untuk mengevaluasi pemahaman siswa terhadap topik kesehatan mental [9]. Materi dilakukan presentasi yang berkompeten dalam kesehatan mental untuk memimpin kelompok diskusi, membuka ruang untuk pertanyaan dan pembahasan lebih lanjut. Topik-topik yang mungkin dihadapi remaja, seperti tekanan akademis, hubungan sosial, dan perubahan emosional, menjadi fokus diskusi. Siswa didorong untuk saling berbagi pengalaman mereka, mempromosikan empati dan pemahaman antar teman sebaya. Diskusi ini bukan hanya bertujuan memberikan informasi, tetapi juga menciptakan ruang aman di mana siswa merasa didukung dan dapat membahas isu-isu pribadi mereka terkait kesehatan mental.

2.2. Evaluasi Seminar

Evaluasi seminar dilakukan dengan memberikan kuisioner kepada peserta. Pembagian kuisioner menjadi langkah terukur untuk mengukur dampak inisiatif ini terhadap pemahaman siswa tentang kesehatan mental. Kuisioner pra-kegiatan mencakup pertanyaan tentang pemahaman awal siswa tentang isu-isu kesehatan mental. Setelah penyuluhan dan diskusi, kuisioner pasca-kegiatan memberikan gambaran perubahan pemahaman siswa. Pembagian dan pengumpulan data dilakukan secara anonim untuk meningkatkan kejujuran dan keterbukaan tanggapan [10], [11]. Hasil dari analisis data kuisioner akan memberikan wawasan yang berharga tentang efektivitas inisiatif ini dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang kesehatan mental remaja [12].

Table 1. Konversi rentang nilai kedalam predikat hasil.

Nilai	Rentang Nilai	Predikat
A	80-100	Sangat Baik
B	61-79	Baik
C	51-69	Cukup
D	41-59	Kurang
E	<40	Gagal

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Seminar Penyuluhan Kesehatan Mental

Penyuluhan kesehatan mental remaja di sekolah menghasilkan interaksi yang positif dan pemahaman yang lebih baik di kalangan siswa. Materi edukasi yang disampaikan dengan metode interaktif berhasil menarik perhatian siswa, membantu mereka memahami konsep-konsep kesehatan mental. Sesi tanya jawab dan diskusi kelompok kecil memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengajukan pertanyaan dan memperdalam pemahaman mereka. Reaksi siswa terhadap materi tersebut menunjukkan partisipasi aktif dan ketertarikan dalam memahami dampak kesehatan mental pada kehidupan sehari-hari mereka (13).

Sesi diskusi menjadi ruang terbuka bagi siswa untuk berbagi pemikiran, pengalaman, dan keprihatinan terkait kesehatan mental. Fasilitator dengan keahlian dalam psikologi memberikan panduan yang mendalam, memotivasi siswa untuk merenungkan isu-isu yang relevan dengan kehidupan remaja. Diskusi menciptakan atmosfer yang mendukung, di mana siswa merasa nyaman untuk berbicara tentang perasaan mereka. Kolaborasi antara siswa juga memperkuat ikatan sosial, menciptakan lingkungan yang mendukung kesadaran dan pemahaman yang berkelanjutan [13], [14].

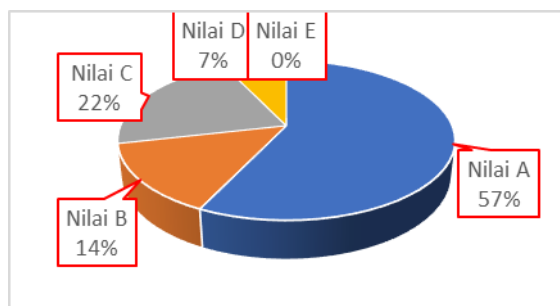


Gambar 1. Penyuluhan kesehatan mental di SMK Kesehatan Bhakti Insani.

Sosialisasi tentang kesehatan mental sangat penting bagi siswa karena mencakup berbagai aspek. Pertama, itu berkaitan dengan cara seseorang berpikir, merasakan, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Kedua, kesehatan mental mempengaruhi cara seseorang melihat diri sendiri dan orang lain. Ketiga, pentingnya kemampuan dalam mengevaluasi solusi dan mengambil keputusan terkait dengan tantangan yang dihadapi, yang merujuk pada kesejahteraan fisik dan psikis seseorang. Kesehatan mental juga mencakup upaya mengatasi stres, kesulitan dalam penyesuaian diri, kemampuan berinteraksi dengan orang lain, dan proses pengambilan keputusan. Setiap individu memiliki pengalaman kesehatan mental yang berbeda-beda dan dinamis seiring waktu karena berbagai alternatif pemecahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari [15]. Menurut Daradjat, kesehatan mental adalah keseimbangan antara fungsi jiwa, kemampuan menghadapi masalah, dan kemampuan merasakan kebahagiaan serta memandang diri secara positif. Hal ini mencakup upaya untuk menghindari gejala gangguan jiwa dan penyakit mental. H.C. Witherington menyatakan bahwa kesehatan mental melibatkan pengetahuan dari berbagai bidang seperti psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama. Kesehatan mental merupakan ilmu yang mencakup prinsip-prinsip, peraturan, dan prosedur untuk meningkatkan kesehatan jiwa. Individu yang sehat secara mental adalah orang yang merasa tenang, aman, dan damai dalam hatinya [13].

3.2. Evaluasi Seminar

Pembagian kuisioner sebelum dan sesudah inisiatif menunjukkan perubahan yang signifikan dalam pemahaman siswa tentang kesehatan mental. Hasil pra-kegiatan mencerminkan tingkat pemahaman awal, sedangkan hasil pasca-kegiatan menunjukkan peningkatan yang konsisten. Analisis data kuisioner menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa lebih mampu mengidentifikasi faktor risiko, memahami gejala kesehatan mental, dan menyadari pentingnya mencari dukungan. Inisiatif ini secara efektif mempengaruhi persepsi siswa terhadap kesehatan mental remaja, memberikan bukti konkrit terkait dampak positifnya [13], [15].



Gambar 2. Diagram predikat hasil penyuluhan seminar kesehatan mental.

Hasil seminar menunjukkan hasil pemahaman yang baik dalam materi pengenalan Kesehatan mental. Nilai A dan B memiliki hasil lebih dari 70% dari total populasi. Jika kesehatan mental di dalam keluarga dipengaruhi oleh dinamika psikologis, maka kesehatan mental di sekolah bergantung pada iklim sosio-emosional di lingkungan sekolah. Pemahaman yang dimiliki oleh pimpinan sekolah, guru, terutama guru Bimbingan Konseling (BK) atau konselor, tentang kesehatan mental sangatlah krusial [13]. Mereka memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perkembangan kesehatan mental siswa secara optimal, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun moral-spiritual. Pimpinan dan guru dapat memantau gejala gangguan mental pada siswa sejak dini serta memiliki pengetahuan untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang dapat ditangani sendiri atau dirujuk ke profesional yang lebih ahli. Guru di tingkat SLTP dan SLTA memiliki peran signifikan dalam memahami kesehatan mental siswa, terutama saat mereka berada pada masa transisi [5]. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam pengembangan mentalnya karena berbagai masalah seperti penyesuaian diri, konflik dengan orang tua atau teman, masalah pribadi, hingga masalah akademis, yang dapat menghambat potensi siswa dan menyebabkan stress [9].

4. KESIMPULAN

Inisiatif pengabdian masyarakat dalam meningkatkan pemahaman kesehatan mental remaja di sekolah berhasil mencapai hasil positif. Penyuluhan dan diskusi memberikan landasan yang kuat untuk membentuk pemahaman yang mendalam di kalangan siswa. Hasil kuisioner menunjukkan perubahan signifikan dalam pandangan siswa terkait faktor risiko, gejala kesehatan mental, dan pentingnya mencari dukungan. Secara keseluruhan, inisiatif ini tidak hanya meningkatkan pemahaman kesehatan mental remaja, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung dan mempromosikan kesejahteraan mental di antara siswa. Implikasinya mencakup potensi untuk pengembangan program-program serupa di berbagai sekolah, menciptakan dampak positif jangka panjang terhadap kesehatan mental remaja dalam lingkungan pendidikan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat atas berjalannya pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- [1] Balducci M. Linking gender differences with gender equality: A systematic-narrative literature review of basic skills and personality. *Front Psychol.* 2023;14:1105234.
- [2] Organization WH. Suicide worldwide in 2019: global health estimates. 2021.
- [3] Campbell OLK, Bann D, Patalay P. The gender gap in adolescent mental health: A cross-national investigation of 566,829 adolescents across 73 countries. *SSM-population health.* 2021;13:100742.
- [4] Khorizi A. Efektivitas Penanganan dan Perlindungan ODGJ oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Serang Berdasarkan Pasal 3 UU No 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa. *UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten*; 2022.
- [5] Andermo S, Hallgren M, Nguyen TTD, Jonsson S, Petersen S, Friberg M, et al. School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine-open.* 2020;6:1–27.
- [6] Abi-Jaoude E, Naylor KT, Pignatiello A. Smartphones, social media use and youth mental health. *Cmaj.* 2020;192(6):E136–41.
- [7] Iasiello M, Van Agteren J. Mental health and/or mental illness: A scoping review of the evidence and implications of the dual-continua model of mental health. *Evidence Base: A journal of evidence reviews in key policy areas.* 2020;(1):1–45.
- [8] Mawaddah N, Prastya A. Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat.* 2023;2(2):115–25.
- [9] Nurhaeni A, Marisa DE, Oktiany T. Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan.* 2022;1(01).

- [10] Syafitri DU, Rahmah L. Pelatihan konselor sebaya daring untuk meningkatkan literasi kesehatan mental siswa di sma islam xy semarang. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*. 2021;7(1):39–54
- [11] Dwiyani BF, Widuri EL. Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Guru dan Siswa di SMPN “A” Yogyakarta. In: *Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. 2020. p. 1–7.
- [12] Kurniaseputra E, Rahayu BMS, Livolina L. Hubungan pengetahuan dengan sikap kesehatan jiwa remaja di smk x Cimahi. *Jurnal Kesehatan" Caring and Enthudiasm*. 2016;5(1):1–8.
- [13] Fakhriyani DV. *Kesehatan mental*. Pamekasan: duta media publishing. 2019;11–3.
- [14] Agusthia M, Muchtar RSU, Ramadhani D. Pengaruh Edukasi Teen Mental Health First Aid Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Mengurangi Gangguan Masalah Kesehatan Mental Di SMAN 3 Batam. *Warta Dharmawangsa*. 2023;17(1):147–57.
- [15] Magasi N, Hamdan SR. Pengaruh Literasi Kesehatan Mental pada Stigma Depresi. In: *Bandung Conference Series: Psychology Science*. 2023. p. 326–33.