

Pembinaan Kesehatan Mental Remaja Di MTS Ngalaban Desa Bendet Kecamatan Diwek Jombang

**Lulus Fajarwati Kholig^{1*}, Supriadi², Muhammad Andri³, Achmad Syarifudin⁴,
Tyas Erviyanti⁵, Vera Oktavianti⁶**

Universitas Darul Ulum, Jl. Gus Dur No.29A, Mojongapit, Jombang, Jawa Timur 61419
luluskholig@gmail.com, supriadi.sotro@gmail.com, andri.ih@undar.ac.id,
syarif2708@gmail.com, tyaserviyanti@gmail.com, veraoktavianti158@gmail.com

Abstract

Mental health is a condition where individuals are free from all forms of symptoms of mental disorders. Mts Ar Rahman is one of the private Islamic schools in Bendet Village, Diwek District, Jombang Regency. The Pandemic period which lasted for 2 years had a fairly large impact on the mental health of adolescents in particular, the COVID-19 pandemic had quite an impact on both adults and teenagers who should have had a million activities, but because of the Covid-19 pandemic, all activities were limited. We encountered this at the Mts Ngalaban school, Bendet village, Diwek sub-district, Jombang regency, East Java province based on the findings we found and the information we received from reliable sources. on the problems that exist in the school. By providing knowledge of what mental health is and the importance of mental health for each individual, it is important for them to get coaching from an early age so that they have enough knowledge to maintain their mental health during this current pandemic. Every individual who has a soul has a indications of mental health disorders. Here, adolescence is a transitional period and is a period of development that is quite difficult and has the complexity of the problems that require quite a lot of attention from parents as well as from parents. the school, so that existing problems can be quickly handled properly and appropriately. Mental health is an important thing that must be considered as physical health.

Keywords : Educated A state of well-being teenagers

Abstract

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala a – gejala gangguan mental. Mts Ar Rahman adalah salah satu sekolah islam swasta yang ada ngalaban desa Bendet Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Masa Pandemi yang berlangsung selama 2 tahun membawah dampak yang cukup besar bagi keseharan mental remaja pada khususnya,pandemi covid 19 membawa dampak cukup baik itu bagi orang dewasa maupun bagi remaja yang seharsnya dijalani dengan sejuta kegiatan, namun karena adanya covid maka segala aktifitas menjadi terbatas. hal ini kami jumpai disekolah Mts Ngalaban desa Bendet kecamatan Diwek Kabupaten Jombang propinsi Jawa Timur berdasarkan temuan yang kami dapati dan informasi yang kami terima dari sumber – sumber yang terpercaya.Dengan bekal informasi yang kami dapatkan dilapangan kami berinisiatif untuk melakukan pembinaan kesehatan remaja untuk mengawali penanganan terhadap permasalahan yang ada disekolah tersebut.Dengan memberi pengetahuan apa itu kesehatan mental dan pentingnya kesehatan mental bagi setiap individu maka penting bagi mereka untuk mendapatkan pembinaan sedari dini agar mereka memiliki cukup pengetahuan menjaga kesehatan mental mereka dimasa pandemi sekarang ini .Setiap Individu yang memilki jiwa mempunyai indikasi akan gangguan kesehatan mental.Disini remaja merupakan masa transisi dan merupakan masa perkembangan yang cukup sulit dan memilki kompleksitas permasalahan cukup banyak memerlukan betul – betul perhatian dari orang tua

maupun dari pihak sekolah ,agar maslah yang ada dapat dengan cepat tertangani dengan baik dan tepat.Kesehatan mental merupakan hal penting yang harus diperhatikan selayaknya kesehtaan fisik.

Keywords : *Pembinaan kesehatan mental remaja (Educated A state of well-being teenagers)*

1. PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG MASALAH

Kesehatan mental merupakan suatu hal yang harus dimiliki oleh setiap individu. Pemahaman tentang kesehatan mental ini sangatlah penting untuk ditanamkan sejak dini. Hal ini bisa diberikan pada siswa yang duduk dibangku sekolah. Karena kesehatan mental ini berperan sangat penting dalam kehidupan para siswa. Kesehatan mental adalah kondisi individu yang berada dalam keadaan sejahtera, mampu mengenal potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan sehari-hari, dan mampu berkontribusi di lingkungan sosialnya (WHO, 2015). Sejalan dengan pengertian tersebut, Menurut Pieper dan Uden (2016) kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Kesehatan mental peserta didik dipengaruhi oleh perkembangan sosial emosional peserta didik disekolah. Pemahaman pimpinan sekolah dan guru – guru (terutama guru BK atau konselor) tentang kesehatan mental sangatlah penting. Pimpinan dan para guru secara sinerji dapat menciptakan lingkungan kehidupan sekolah yang positif (fisik, emosional, sosial,maupun moral spritual) untuk perkembangan kesehatan mental para siswa dan siswinya. Disamping itu mereka dapat memantau gejala gangguan mental yang dapat diatasi sedini mungkin. Mereka dapat memahami masalah mental yang dapat diatasi sendiri dan mana seyogyanya dirujuk kepara ahli yang lebih profesional.

Para guru di Mts Ar Rahman Ngalaban, perlu memahami kesehatan mental siswanya yang berada pada masa transisi, karena tidak sedikit siswanya yang mengalami kesulitan mengembangkan mentalnya karena terhambat oleh masalah–masalahnya, seperti penyusuain diri , konflik dengan orang tua, atau teman, masalah pribadi, masalah akademis yang semuanya dapat menjadi sumber stress.Apabila sumber stress ini tidak ditangani dengan tepat maka akan membawah dampak buruk bagi kesehatan mental mereka.Pembatasan aktifitas akibat Covid -19 mengakibatkan penyesuaian perubahan secara mendadak yang berisiko mengganggu kesehtan mental remaja tersebut. Menurut data kesehatan mental remaja diindonesia sendiri pada tahun 2018, terdapat sebanyak 9,8 % merupakan prevelensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berumur >15 tahun meningkat dibandingkan pada tahun2013, hanya 6 % untuk prevelensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berumur>15. sedangkan untuk prevelensi gangguan jiwa berat seperti skizofrenia pada tahun 2013 mencapai 1,2 perseribu orang penduduk.

Untuk mencapai jiwa yang sehat diperlukan usaha dan waktu untuk mengembangkan dan membinanya. Jiwa yang sehat dikembangkan sejak bayi hingga dewasa ,dalam berbagai tahapan perkembangan. Pengaruh lingkungan terutama keluarga sangat penting dalam membina kesehatan mental mereka.Untuk menghadapi masa pandemi bagi remaja diperlukan pengalihan perhatian kepada kegiatan - kegiatan yang lebih produktif yang dinilai dpat mengurangi kecemasan

dan membuat remaja merasa tidak terbebani. Orang tua mempunyai peranan penting dimana mereka harus dapat berperan menjadi teman bagi remaja dengan memberikan ruang untuk terbuka soal perasaan yang mereka rasakan.

adanya indikasi gangguan mental dari beberapa siswa dan siswi di Mts Ngalaban dari informasi yang diberikan Kepala sekolah dan temuan yang ada dilapangan dari hasil tanya jawab dan sharing ada beberapa kriteria yang disebutkan yang menjadi indikasi agar dengan segera dilakukan penanganan yang lebih lanjut kepada mereka .selain pembinaan pengetahuan akan kesehatan mental kepada mereka .

IDENTIFIKASI MASALAH

Menurut Semium (2006) kesehatan mental tertentang dari yang baik sampai dengan yang buruk,dan setiap orang akan mengalaminya. Tidak sedikit orang, pada waktu – waktu tertentu mengalami masalah – masalah kesehatan mental selama rentang kehidupannya. Fungsi – fungsi jiwa seperti fikiran, perasaan,sikap,pandangan dan keyakinan hidup harus dapat saling membantu dan berkerjasama satu sama lain sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan yang menjauhkan orang lain dari perasaan ragu dan terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).Adapun karakteristik mental yang sehat yaitu :

- Dapat menyesuaikan diri
- Terhindar dari gangguan jiwa
- Memanfaatkan pontensi semaksimal mungkin
- Tercapainya kebahagiaan pribadi dan orang lain

Karakteristik mental tidak sehat adalah :

- Perasaan tidak nyaman
- Perasaan tidak aman
- Kurang memiliki rasa percaya diri
- Kurang memahami diri
- Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial
- Ketidakmatangan emosi
- Kepribadian terganggu.

Dari karakteristik diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya indikasi gangguan mental dari beberapa siswa dan siswi di Mts Ngalaban dari informasi yang diberikan Kepala sekolah dan temuan yang ada dilapangan dari hasil tanya jawab dan sharing ada beberapa kriteria yang disebutkan diatas yang menjadi indikasi agar dengan segera dilakukan penanganan yang lebih lanjut kepada mereka .selain pembinaan pengetahuan akan kesehatan mental kepada mereka .

Adapun teori tentang kesehatan mental yaitu : Freud, CG. Jung, Adhler, Behavioristik, Humanistik.

a. Teori Kesehatan mental aliran Psikoanalisa, Sigmund Freud (1856-1936)

Menurutnya pikiran – pikiran yang direpres atau ditekan, merupakan sumber perilaku yang tidak normal/ menyimpang. Dalam psikologi Freudian, ketiga tingkat kehidupan mental ini dipahami , baik sebagai proses maupun lokasi. Tentu saja keberadaan lokasi dari ketiga tingkat tersebut bersifat

hipotesis dan tidak nyata ada didalam tubuh. Sekalipun demikian, ketika membahas alam tidak sadar, freud melihatnya sebagai suatu alam tidak sadar sekaligus proses terjadinya tanpa disadari.

- a. Sadar dan ketidaksadaran
- b. Insting dan Kecemasan
- c. Mekanisme Pertahanan

B. Teori Kesehatan Mental Aliran Behavioristik, John B. Watson (1879-1958)

Teori disebut juga psikologi S – R (Stimulus dan Respon), teori memiliki ciri yaitu :

1. Menekankan pada respon – respon yang dikondisikan sebagai elemen dari perilaku
2. Menekankan pada perilaku yang dipelajari dari perilaku yang tidak dipelajari ,Behaviorisme menolak kecenderungan pada perilaku yang bersifat bawaan.
3. Menfokuskan pada perilaku binatang. Menurutnya, idak ada perbedaan alami antara perilaku manusia dan perilaku binatang.

C. Teori kesehatan mental Aliran Humanistik

Menurut teori ini kepribadian yang sehat , individu dituntut untuk mengembangkan potensi yang terdapat didalam dirinya sendiri. Bukan saja mengandalkan pengalaman – pengalaman yang terbentuk pada masa lalu dan memberikan diri untuk belajar mengenai suatu pola yang baik dan benar sehingga menghasilkan respon individu yang bersifat pasif. Ciri kepribadian sehat adalah mengatualisasikan diri, bukan respon pasif buatan atau individu yang terimajinasikan oleh pengalaman – pengalaman masa lalu. Aktualisasi diri adalah mampu mengedepankan keunikan dalam pribadi setiap individu, karena setiap individu memiliki hati nurani dan kognisi untuk menimbang – nimbang segala sesuatu yang menjadi kebutuhannya. Humanistik menegaskan adanya keseluruhan kapasitas martabat dan nilai kemanusiaan untuk menyatakan diri dan mengatualisasikan diri.

Menurut Abraham Maslow orang yang sehat secara Psikologi adalah orang yang terpenuhi akan kebutuhan – kebutuhan ini :

1. Kebutuhan – kebutuhan fisiologis
2. kebutuhan akan rasa aman
3. Kebutuhan rasa cinta dan memiliki
4. Kebutuhan akan penghargaan diri
5. Kebutuhan akan aktualisasi diri.

METODELOGI PELAKSANAAN

Dalam pembinaan kesehatan mental remaja yang kami laksanakan di mts Ar Rahman Ngalaban bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada disekolah tersebut, dan menentukan

langkah-langkah yang tepat untuk menangani permasalahan yang ada. Memberikan pengetahuan pengertian sehat mental itu apa? kriteria sehat mental itu seperti apa, gejala gangguan mental, bagaimana menjaga kesehatan mental bagi remaja.

Pelaksanaan kegiatan kuliah kerja mahasiswa ini dilaksanakan dengan cara Partisipatory Action Research (PAR) kepada para siswa dan siswi MTs Ar Rahman Nglaban. Participatory action Research (PAR) adalah metode riset yang dilaksanakan secara partisipatif diantara para siswa, guru dan narasumber dalam suatu komunitas yang semangatnya untuk mendorong terjadinya aksi - aksi transformatif dari ketidaktahuan, kecemasan dari gangguan mental menuju kesehatan mental yang diharapkan bagi semua komunitas sekolah. **Dalam Metodologi PAR itu sendiri memiliki tiga pilar utama yaitu metodologi riset, dimensi aksi dan dimensi partisipasi** Pembinaan ini dilakukan dengan melakukan tanya jawab. Yang selanjutnya akan dilakukan dengan melakukan kerjasama berupa MOU untuk pendampingan konseling bagi mereka yang benar – benar membutuhkan penanganan yang lebih profesional. PAR ini dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2021, bertempat di Mushola Mts Ar Rahman. Narasumbernya yaitu Ibu Erma Nursanti ST, S.Psi, M.Psi. Untuk menjaga kesehatan mental para remaja diperlukan Pembinaan secara berkala tidak hanya sekali, dan diharapkan dapat melibatkan orang tua para remaja tersebut dalam proses pembinaan kesehatan mental remaja. Metode yang digunakan adalah One shoot case study, penelitian ini menggunakan metode praeksperimen yang mana kami menggali informasi dengan melakukan tanya jawab kemudian melakukan treatment berupa pembinaan dengan psikososial. Pelaksanaan kegiatan pembinaan kesehatan mental remaja di Mts Ar Rahman Nglaban dilakukan dengan beberapa tahapan sebagai berikut : Survei lokasi dalam survei lokasi kami melakukan metode observasi dan wawancara ditempat pelaksanaan kegiatan pembinaan kesehatan mental remaja, kemudian melakukan metode Partisipatory action research dengan melakukan pertemuan dengan pihak kepala sekolah dan staff guru disekolah Mts Ar Rahman Nglaban untuk persiapan pelaksanaan kegiatan pembinaan. Pembinaan dilakukan dengan tahap melakukan presentasi, edukasi dan sharing sasaran pengabdian masyarakat pembinaan kesehatan mental remaja Mts Ar Rahman Nglaban yang berjumlah total 160 murid beserta guru. Perlengkapan pembinaan kesehatan mental yang kami lakukan disekolah tersebut berupa, Materi kesehatan Mental, Laptop, Proyektor, White screen dan sound system sebagai sarana presentasi, tidak lupa konsumsi dan doorprize untuk para siswa dan siswi beserta guru yang dapat menjawab pertanyaan dan berani bertanya kepada narasumber.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengenai hasil dari diadakannya pembinaan akan pentingnya kesehatan mental dari sesi tanya jawab yang dilakukan baik itu kepihak kepala sekolah, guru maupun murid ditemukan beberapa hal Yaitu :Adanya kasus pernikahan dini yang dialami oleh siswinya, droup out dari sekolah, kurangnya rasa empaty, adanya kasus bullying baik itu langsung maupun melalui sosial media, banyak dari mereka tidak memiliki rasa percaya diri, kurang memahami diri sendiri, adanya perasaan yang kurang nyaman karena diakibatkan perlakuan dari temannya, adanya penyimpangan perilaku dengan suka menonton video porno dan konten - konten dewasa.



Dok 1: Proses survei lokasi dan penyusunan acara kegiatan bersama Bapak kepala sekolah dan staf guru Mts Ar Rahman Ngalaban.



Dok 2 : Kegiatan Pembinaan Kesehatan Mental Remaja Di Mts Ngalaban edukasi,dan tanya jawab.



Dok.3
diakhiri dengan f

man Ngalaban
glaban.

Setelah mengenali permasalahan yang terjadi disekolah tersebut dapat disimpulkan mereka memerlukan pengalihan untuk mengatasi permasalahan dengan cara mencari pelampiasan positif dan menemukan keseimbangan dalam kehidupan sehari - hari contohnya berolah raga, bernyanyi , membaca buku, menari membuat kue bahkan membuat kretifitas baru,fokus pada diri sendiri dengan

menambah kemampuan dengan cara kursus online dsb.memilki kepeandain dalam mengolah perasaan amatlah penting buat mereka .

5. KESIMPULAN

Kesehatan mental tidak semata – mata berkaitan dengan terbebasnya individu dari gangguan mental,tapi juga berkaitan kesehatan fisik dan perilaku.Kesehatan mental merupakan bagian integral dari sehat secara spritual, sehat psikologis, sosial dan jasmani. Remaja membutuhkan tempat atau orang yang tepat untuk dapat menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi.Lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Para remaja memerlukan pengalihan untuk mengatasi permasalahan dengan cara mencari pelampiasan positif dan menemukan keseimbangan dalam kehidupan sehari - hari contohnya berolah raga, bernyanyi , membaca buku, menari membuat kue bahkan membuat kretifitas baru,fokus pada diri sendiri dengan menambah kemampuan dengan cara kursus online dsb.memilki kepeandain dalam mengolah perasaan amatlah penting buat mereka .

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala sekolah Bapak Furqon Wahyu Ningrat dan para guru serta kawan – kawan peserta KKM kelompok H02 dan narasumber Ibu Erma Nursanti ST,S.Psi,M.Psi dan juga Dosen Pembimbing lapangan Bapak Muhammad Nur Hidayat yang telah membantu terlaksananya kegiatan pembinaan kesehatan mental remaja di Mts Ar Rahman Ngalaban Desa Bendet Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang

7. REFERENSI

Adistya wisman Putri,Budhi Wibhawa,& Arie Surya Gutama “ Kesehatan mental masyarakat indonesia (pengetahuan ,dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental).Acamedia,Kesehatan mental Gina Gusti. Perhatikan kesehatan mental remaja Riset Rosi Oktari,<http://covid19.go.id>. Tip menjaga kesehatan mental remaja disaat pandemi.<http://journal.staidenpasar.ac.id>.