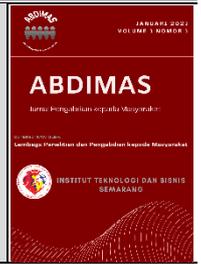




Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

Journal Homepage: <http://www.itbsemarang.ac.id/sijies/index.php/abdimas>

e-Mail: ljpm@itbsemarang.ac.id



Kesehatan Mental Pada Remaja

Faqih Purnomosidi ^{1*}

Sri Ernawati ²

Dhian Riskiana ³

Anisa Indriyani ⁴

Prodi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora Dan Seni Universitas Sahid Surakarta

^{1,2,3,4}Jl. Adi Sucipto No 154 Jajar Surakarta

e-mail: ¹FaqihPsychoum26@gamil.com, ²bundaaditkoe@gmail.com, ³dhianrp@gmail.com, ⁴anisaindriyani65@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori artikel:

Diterima : 11 Desember 2022
 Revisi : 2 Januari 2023
 Disetujui : 30 Januari 2023
 Publikasi : 2 Februari 2023

Kata kunci:

Kesehatan Mental Dan Remaja

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa yang paling krusial, paling pelik dalam fase perkembangan hidup manusia. Banyaknya fenomena yang permasalahan remaja tak terlepas dari sudut pandang perihal masalah psikologis, sehingga membuat para remaja yang bingung dalam manajemen permasalahannya tak sedikit yang terkena stress yang berujung depresi. Apapun permasalahan yang dialami remaja tak terlepas dari banyak factor salah satunya adalah Kesehatan mental. Kesehatan mental diartikan sebagai terpenuhinya fungsi mental yang mampu membuat individu produktif, mampu memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain dan mampu mengatasi kesulitan. Metode dalam pengabdian ini adalah ceramah dan diskusi. Informan atau subjek dalam pengabdian ini adalah remaja kajian ngaji asik masjid Nurul Huda Karangasem Surakarta.

Hasil dari pengabdian ini adalah memberikan sosialisasi terkait penringnya menjaga Kesehatan mental dan manajemen agar Kesehatan mental tetap terjaga.

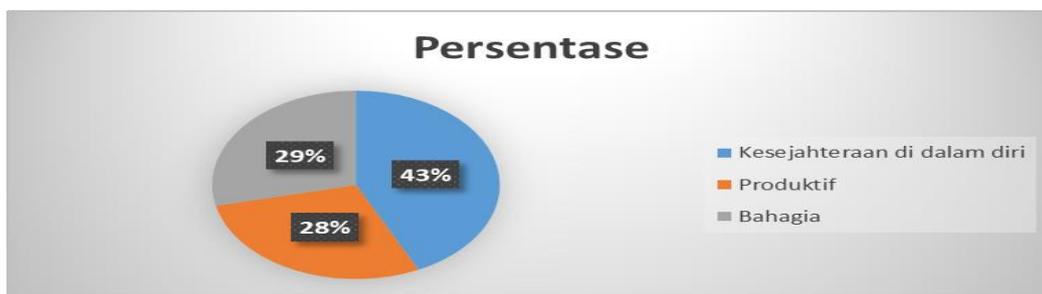
Kesimpulan: dari pengabdian yang dilakukan oleh narasumber dapat dijelaskan bahwasnya hamper remaja dalam hal ini mahasiswa masih bingung cara mengelola Kesehatan mental agar tetap terjaga dalam kondisi baik. Ter;nih remaja di generasi ini sangat rentan terhadap gangguan Kesehatan mental. Meskipun begitu remaja merasa terfasilitasi dengan adanya kajian diskusi terkait Kesehatan mental ini sehingga remaja merasa tercerahkan dan dapat masukan dalam pengelolaan Kesehatan mental.

Kata kunci: Kesehatan Mental Dan Remaja

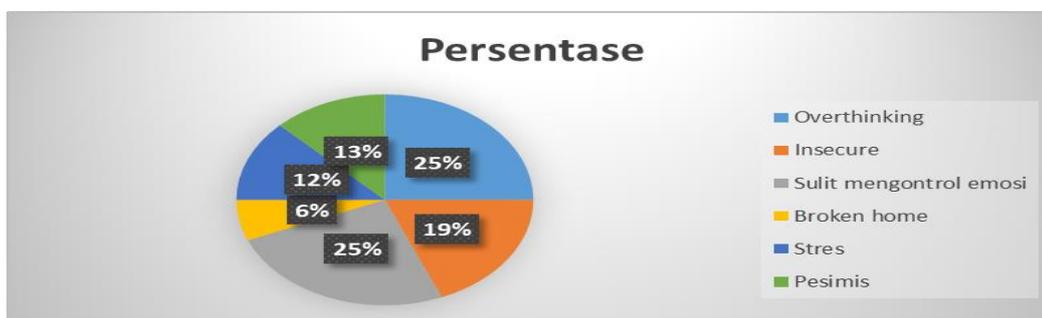
1. PENDAHULUAN

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.

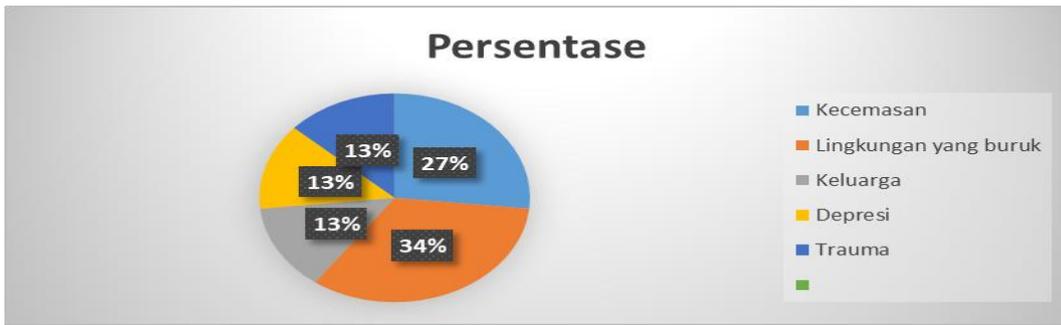
Saat ini kita tak dapat lagi meremehkan kondisi kesehatan mental. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat, hampir satu miliar orang di seluruh dunia mengalami beberapa bentuk gangguan kesehatan mental. Pada tahun 2018, WHO menerbitkan laporan terbaru bahwa jumlah kematian akibat bunuh diri di seluruh dunia bertambah setiap 40 detik. Bunuh diri merupakan penyebab dari 1,4 % kematian di dunia dan menduduki peringkat ke-18 penyebab kematian terbanyak. Fakta di atas membuktikan bahwa kesehatan mental di dunia ini masih dapat dikatakan jauh dari kata sehat. Pada tanggal 20 September 2022, Penulis melakukan pengambilan data terkait kesehatan mental yang mana data tersebut berisi pertanyaan mengenai kesehatan mental dengan pertanyaan yaitu (1) seberapa paham mereka mengetahui tentang makna kesehatan mental, (2) hal seperti apa yang dapat mengganggu kesehatan mental mereka, (3) faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mereka, (4) solusi apa yang mereka lakukan ketika kesehatan mental mereka terganggu, (5) dan yang terakhir upaya seperti apa yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatan mental mereka.



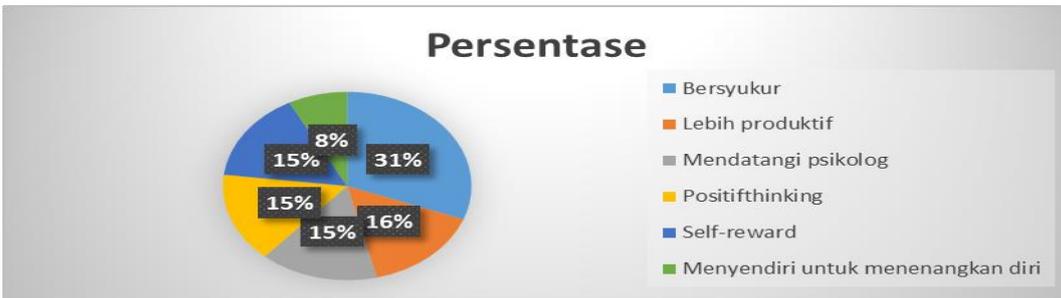
Pada pertanyaan pertama, dapat dilihat bahwa definisi mereka tentang kesehatan mental berbeda, tetapi maksud dari ketiga kategori di atas itu sama. Dengan kata lain, mereka telah memahami makna kesehatan mental.



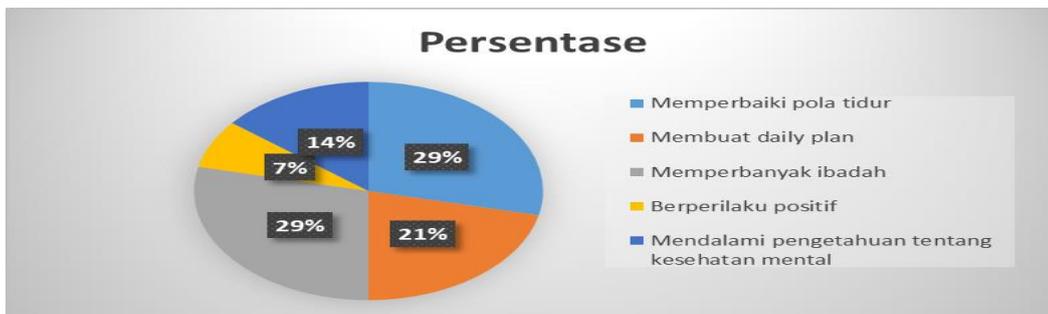
Pada pertanyaan ke dua, jawaban dari mereka sangat bervariasi seperti pada data table di atas. Ternyata *overthinking* dan sulit mengontrol emosi memiliki persentase tertinggi yaitu 25 %, dengan kata lain kebanyakan dari mereka kesehatan mentalnya dapat terganggu karena dua hal tersebut. Dari beberapa kategori yang masuk dapat disimpulkan juga bahwa setiap orang memiliki penyebab yang berbeda-beda.



Pada pertanyaan ke tiga, lingkungan yang buruk menjadi faktor yang memiliki persentase terbanyak yaitu 34%. Hal ini tidak bisa dipungkiri bahwa lingkungan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Karena lingkungan tempat kita tinggal ibarat sebuah meja putar yang digunakan untuk membuat gerabah, lingkungan membentuk kita menjadi seseorang yang memiliki karakter seperti apa di masa depan.



Pertanyaan ke empat, ada beberapa solusi yang mereka lakukan di saat kesehatan mereka terganggu, seperti pada grafik di atas. Bersyukur memiliki persentase terbanyak, berarti dengan bersyukur kesehatan mental mereka akan lebih terjaga dan jiwa mereka menjadi lebih tenang. Seorang tokoh dari psikologi positif yaitu Seligman pernah berkata seseorang yang mampu bersyukur dengan baik maka akan bisa mengatasi depresi (Arif, 2016)



Pertanyaan terakhir, upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah gangguan kesehatan mental menurut mereka seperti yang tertera pada tabel di atas. Memperbanyak ibadah merupakan solusi terbaik di antara solusi yang baik, karena dengan memperbanyak ibadah kepada Tuhan, hati dan pikiran kita menjadi lebih tenang.

Dari hasil pengambilan data di atas penting bagi setiap manusia, khususnya pada remaja mengetahui kondisi kesehatan mental dirinya masing-masing, karena kondisi kesehatan mental seorang individu sangat mempengaruhi bagaimana ia akan menjalani kehidupannya. Suasana hati yang berubah-ubah, keputusan, tidak memiliki rasa percaya terhadap siapapun, menandakan bahwa kondisi mental seseorang sedang tidak baik-baik saja. Hal itu akan berdampak pada aspek lain seperti pendidikan, sosial, dan moral.

Saat ini, beberapa negara yang ada di dunia masih mengesampingkan penanganan terkait kondisi kesehatan mental, contohnya Indonesia. Hal ini dapat dibuktikan dari data profil kesehatan Indonesia tahun 2021 dari

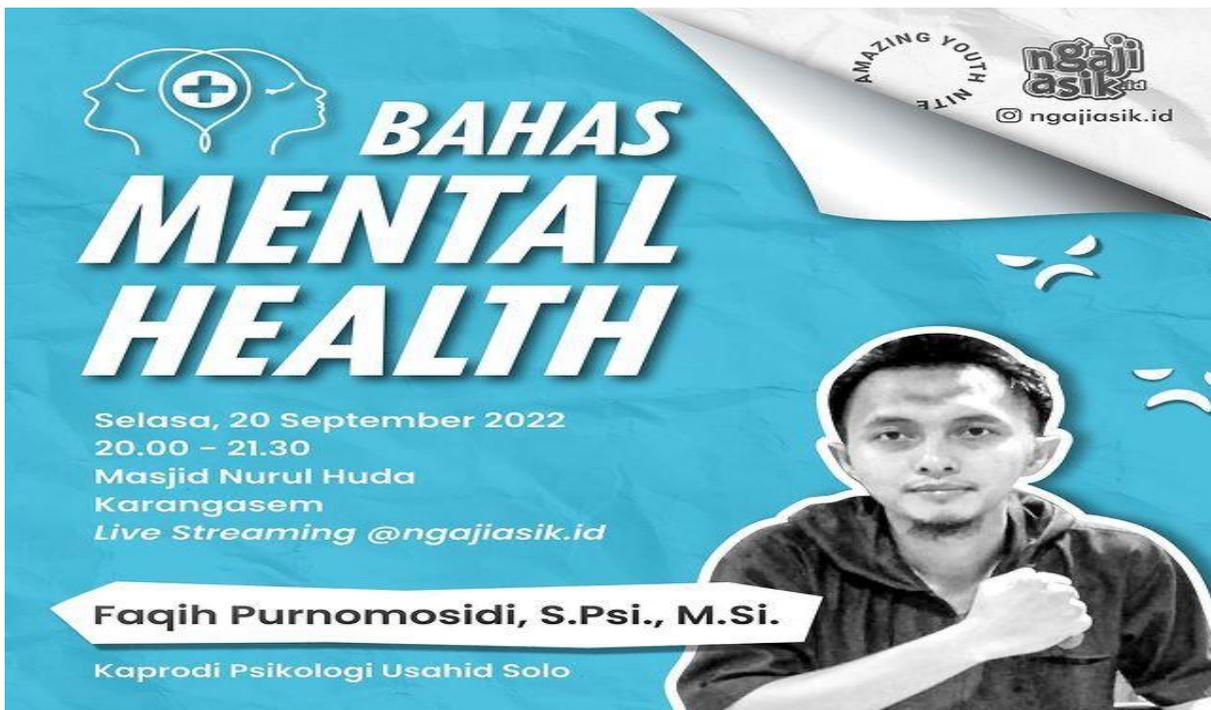
Kementrian Kesehatan, jumlah tenaga kesehatan psikologi masih sangat minim, hanya 1.155 jika dibandingkan dengan jumlah tenaga medis sebanyak 1.251.621 jiwa. Jumlah tenaga medis yang mencapai angka satu juta itu pun masih terbilang minim jika dibandingkan dengan jumlah keseluruhan penduduk Indonesia, apalagi jumlah tenaga psikologi.

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.

Untuk menangani masalah kesehatan mental ini memerlukan partisipasi semua pihak yaitu negara, masyarakat, dan penderita itu sendiri. Apabila ketiganya bersatu dan memiliki kesadaran penuh mengenai kesehatan mental, bisa dipastikan angka kematian karena bunuh diri yang disebabkan gangguan kesehatan mental semakin berkurang. Pemerintah sebagai penyedia fasilitas, masyarakat sebagai pendukung pentingnya kesehatan mental sehingga tidak ada lagi penilaian yang meresahkan, dan penderita itu sendiri yang memiliki kesadaran tinggi untuk menjaga kesehatan mentalnya.

Negara sangat berperan penting dalam penyediaan fasilitas untuk penyembuhan gangguan kesehatan mental seperti meningkatkan jumlah tenaga psikologi yang berkualitas, mengadakan semacam sosialisasi mengenai pentingnya kesehatan mental guna menghilangkan penilaian buruk tentang kesehatan mental kepada masyarakat. Sosialisasi ini bisa dengan cara pendekatan ke sekolah. Selain sosialisasi yang dilakukan secara langsung ke lapangan, mereka juga bisa memanfaatkan perkembangan teknologi pada zaman sekarang. Komunitas yang telah banyak memiliki ilmu tentang dunia psikologi terutama kesehatan mental dapat mengadakan seminar secara *online*. Dengan cara seperti itu membuat tujuan awal diadakannya seminar *online* yaitu membuka pikiran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental menjadi lebih efisien, karena jangkauannya yang lebih luas.

Meski saat ini kesehatan mental di dunia masih jauh dari kata sehat, tetapi sekarang telah banyak komunitas yang mendukung mengenai pentingnya kesehatan mental. Mereka telah banyak melakukan seminar dan konseling secara *online* untuk menyalurkan pentingnya *mental health*. Kesadaran dari penderita juga tak kalah penting dalam mencari pertolongan jika dirasa sudah tidak bisa ditangani sendiri. Mereka juga harus belajar untuk mencintai diri sendiri dan menyadari betapa pentingnya kesehatan mental. Dari latar belakang tersebut penulis sangat tertarik dalam melakukan pengabdian terkait tema Kesehatan mental khususnya pada remaja.



Gambar 1. Poster Pengabdian



Gambar 2. Bersama peserta.

2. METODE PENGABDIAN

Metode dalam pengabdian ini dibagi menjadi beberapa tahap yaitu

1. Tahap perkenalan yang dilalui dengan proses *fun game* terhadap peserta yang dilakukan oleh moderator.
2. Tahap yang kedua adalah tahap penyampaian inti dari tema pengabdian yaitu Kesehatan mental yang mana dalam ini terdapat isi yang meliputi pengetahuan penjelasan Kesehatan mental, factor-faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental serta cara pengelolaan Kesehatan mental

3. Tahap yang ketiga adalah tahap diskusi yang mana dalam tahap ini terdapat diskusi antara narasumber dan audiens dalam membahas tema inti Kesehatan mental.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengabdian yang dilakukan oleh narasumber melalui ceramah dan dilanjutkan diskusi dapat ditemukan hasil bahwa 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 thinking* 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.

WHO (2014) mengatakan Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan dimana seorang individu menyadari potensinya, dapat mengatasi masalah kehidupan yang lazim, dapat berkerja secara produktif dan dapat berkontribusi untuk komunitasnya. Di era zaman sekarang ini sulit menemukan remaja yang mampu dan sanggup mengenal potensi diri secara utuh sehingga jika kita merujuk pada pengertian yang dikatakan oleh WHO maka Kesehatan mental remaja cenderung rendah karena indicator mengenal potensi diri belum mampu didapatkan oleh remaja.

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 mengatakan bahwasanya kecemasan adalah sumber utama yang mebuatnya 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 beberapa yang harus dilakukan seperti healing yang membuat Bahagia hati jiwa dan pikiran. Seperti memancing, jalan-jalan-jalan dan berolahraga. Terkait dengan pendekatan spiritualitas penulis merujuk pada pendapat yang dikemukakan oleh Bukhori (2006) yang mengatakan bahwa Apabila seseorang dihadapkan pada suatu dilema, ia akan menggunakan pertimbangan-pertimbangan berdasarkan nilai-nilai moral yang dating dari agama. Dimanapun orang itu berada dan pada posisi apapun, ia akan tetap memegang prinsip moral yang telah tertanam didalam hati nuraninya serta agama berperan dalam mental yang sakit.

4. SIMPULAN

Dari pengabdian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki kekurangan dalam meningkatkan Kesehatan mental mereka karena kurangnya informasi dan kurangnya rasa ingin tau yang kuat terhadap pengelolaan Kesehatan mental, remaja masih merasa bingung dalam manajemen Kesehatan mental yang tepat dalam kehidupannya sehari-hari, serta remaja lebih banyak mendaptkan sumber atau sebuah fenomena yang

memperkuat munculnya gejala-gejala Kesehatan mental yang kurang baik dikarenakan fenomena yang ada di sekelilingnya.

Kelebihan dari pebgabdian ini adalah penagbdian yang dikemas dalam bentuk kajian semi non formal ini mampu mengundang para remaja untuk hadir dengan niat dan tujuan mendapatkan sumber informasi dalam pengelolaan Kesehatan mental sehingga remaja mampu menyaring hal-hal yang kurang tepat dalam kegiatan atau info yang mengganggu Kesehatan mentalnya.

Kekurangan dalam pengabdian ini adalah tidak adanya followup kelanjutan dalam tema yang sama sehingga durasi waktu yang minim dirasa belum cukup untuk menyelesaikan diskusi yang terkait cara pengelolaan Kesehatan mental yang lebih dalam.

Kemungkinan-kemungkinan yang dialami oleh remaja terkait minimnya edukasi dalam hal Kesehatan mental diberbagai kalangan dan tempat edukasi memungkinkan akan didapatinya kasus-kasus yang lebih besar dalam hal kecemasan, stress bahkan depresi.

5. SARAN

Dalam saran ini penulis mengimbau dan membrikan sebuah masukan bahwasnya edukasi terkait Kesehatan mental sangatlah penting agar remaja mampu melakukan sebuah pemikiran , kegiatan hal-hal yang psioitif terkait dengan menggali potensi, produktifitas kerja dan kegiatan-kegiatan yang menujung dalam rangka menaikan level Kesehatan mentalnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian diacara ngaji asik ini seperti Takmir Masjid Nurul Huda Karangasem, Remaja Masjid dan remaja yang meluangkan waktunya dalam acara ini semoga aka nada tema-tema menarik lain dalam menagnagi kasus-kasus remaja dari sudut pandang permasalahan psikologi yang lain.

DAFTAR PUSTAKA (11 point)

- Arif, Iman Setiadi. 2016. *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa Dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup.
- Knopf, D., Park, M.J., & Mulye, T.P., (2008). *The Mental Health of Adolescents: A National Profile, 2008*. Available from <https://core.ac.uk/download/pdf/327263928.pdf> (diakses 31 Januari 2023).
- 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.
- World Health Organization. (2020,). *Mental health: a state of well-being* <https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2020/07/16/kesehatan-mental-akar-kesejahteraan-individu/> (diakses 31 Januari 2023)