

MEMBANGUN RESILIENSI AKADEMIK PESERTA DIDIK SMK MUHAMMADIYAH 01 TANGERANG SELATAN MELALUI DISKUSI SARASEHAN KESEHATAN MENTAL

Dzu Alif Fadhlani¹, Firman Catur Adiputro², Anis Setiyanti^{3,*}

¹Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

²Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

³Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

*Email : anissetiyanti@umj.ac.id

ABSTRAK

Dampak paling nyata dari fenomena pandemi Covid-19 ini adalah masalah kesehatan yang rumit penanganannya. Selain kesehatan fisik, pandemi Covid-19 juga berdampak pada masalah kesehatan mental. Salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat pandemi Covid-19 ini adalah masyarakat usia remaja yang umumnya adalah peserta didik tingkat menengah atas. Program KKN yang dijalankan Subkelompok Kelompok 11 KKN UMJ ini berusaha menjawab tantangan masalah kesehatan mental yang dialami peserta didik tingkat menengah atas, khususnya pada peserta didik SMK Muhammadiyah 01 Tangerang Selatan. Melalui metode diskusi sarasehan, diharapkan sosialisasi mengenai urgensi masalah kesehatan mental pada remaja dapat menghasilkan output berupa resiliensi akademik sebagai modal upaya bertahan di kala pandemi Covid-19 bagi peserta didik SMK Muhammadiyah 01 Tangerang Selatan.

Kata kunci: Resiliensi Akademik, Kesehatan Mental Remaja, Diskusi Sarasehan

ABSTRACT

The most obvious impact of the Covid-19 pandemic phenomenon is health problems that are complicated to handle. In addition to physical health, the Covid-19 pandemic has also had an impact on mental health problems. One of the groups who are vulnerable to experiencing mental health problems due to the Covid-19 pandemic is the adolescent community, which is generally upper-middle-level students. The KKN program, which is run by the 11th subgroup of KKN UMJ, tries to answer the challenges of mental health problems experienced by upper-middle-level students, especially students of SMK Muhammadiyah 01 South Tangerang. Through the workshop discussion method, it is hoped that socialization about the urgency of mental health problems in adolescents can produce an output in the form of academic resilience as an effort to survive the Covid-19 pandemic for students of SMK Muhammadiyah 01 South Tangerang.

Keyword: Academic Resilience, Adolescent Mental Health, Workshop Discussion

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 di Indonesia sudah berlangsung sampai tahun kedua sejak kemunculan kasus pertamanya. Persebaran dan penularan virus korona yang cepat dan tidak mudah diidentifikasi menjadi faktor unggul virus jenis SARS-CoV-2 ini. Ditambah lagi saat ini virus korona sudah memunculkan mutasi-mutasinya, tercatat hingga 29 Juni 2021,

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengidentifikasi 11 varian baru virus korona.

Selain menyebabkan masalah kesehatan fisik, tidak dapat dipungkiri bahwa pandemi Covid-19 ini juga berdampak pada masalah kesehatan mental. Banyak faktor yang mendasari asumsi ini, salah satunya memudarnya rasa aman dari ancaman gangguan kesehatan, dan hal ini mengakibatkan terganggunya fungsi psikososial

seseorang, khususnya di kalangan anak dan remaja. Sebagaimana dalam studi literatur yang dilakukan Era Neltia Sonartra (Sonartra, 2021) dengan menelusuri 7 artikel dengan kriteria tertentu tentang dampak pandemi Covid-19 terhadap kesehatan mental, menunjukkan bagaimana pandemi Covid-19 dapat mengancam kesehatan mental anak dan remaja dengan beragam skenario. *Pertama*, terputusnya interaksi sosial. Persebaran virus korona yang cepat dan tidak mudah diidentifikasi berimbas pada adanya pola kebiasaan baru yang mengharuskan kita untuk saling menjaga jarak dan melakukan aktivitas dari rumah. Sebagai bagian penting dari tahap perkembangan individu, anak dan remaja masih sangat membutuhkan interaksi langsung dengan teman sebayanya, guru-guru di sekolah, ataupun orang lain yang umum ia temui secara kontak langsung. Jika akses ini terputus, sangat mungkin akan berdampak pada tumbuh kembang anak dan remaja.

Kedua, ketakutan dan kecemasan yang tak menentu. Arus berita saat ini, baik dunia maupun lokal, masih didominasi oleh topik seputar pandemi Covid-19. Kabar duka, temuan varian mutasi virus korona, dan anjloknya perekonomian negara, membawa serta rasa takut dan cemas yang berdampak pada fungsi psikososial anak dan remaja. Anak dan remaja yang rentan diselimuti rasa takut dan cemas akan mengalami gangguan pada pola tidur, pola makan, dan kemampuan kognitifnya. Dampak terburuknya, anak dan remaja dapat mengalami stres dan depresi, meskipun tidak ada riwayat depresi sebelumnya.

Ketiga, terabaikan karena kesibukan orang tua. *Work From Home* akhirnya jadi tren terkini sejak pandemi menghantam masyarakat dunia, meski beberapa sektor masih memungkinkan untuk bekerja di tempat kerja. Perpindahan lokasi kerja ini akan membawa kebingungan bagi sebagian orang yang belum terbiasa. Pada beberapa kasus, orang-orang yang bekerja dari rumah menerima beban kerja yang lebih menumpuk dari biasanya, serta durasi kerja yang melebihi jam kantor. Imbasnya tidak hanya dirasakan para orang tua yang mesti *overworking*, namun juga terhadap anak yang terabaikan meskipun berada di rumah bersama orang tuanya.

Keempat, anak jadi tempat pelampiasan emosi orang tua. Ini bukan topik yang baru, sebetulnya. Jauh sebelum masa pandemi Covid-

19 pun, masalah anak yang menjadi pelampiasan emosi orang tua sudah cukup sering ditemui. lalu sejak pandemi hadir, masalah ini jadi lebih krisis. Isu kesehatan masyarakat, masalah finansial, ancaman PHK, menjadi momok mengerikan yang menghantui para orang tua. Orang tua yang tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, memiliki kecenderungan untuk melampiaskan emosinya pada sesuatu atau orang lain yang tidak seharusnya, tidak terkecuali pada buah hatinya sendiri.

Salah satu kelompok masyarakat yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat pandemi adalah peserta didik tingkat menengah atas. Kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) berpotensi memicu masalah kesehatan mental peserta didik tingkat menengah atas. Peserta didik tingkat menengah atas di Indonesia belum sepenuhnya mampu beradaptasi dengan pola kebiasaan baru, karena iklim pendidikan di Indonesia umumnya sangat mengutamakan kegiatan belajar secara berkelompok, dan hubungan yang dekat antara guru dan murid di sekolah.

Hasil survei yang dipublikasikan SurveyMETER pada Juli 2020 (Suriastini, Sikoki, & Listiono, 2020), menunjukkan 55.0% dari total 3.533 responden yang tersebar di 34 provinsi di Indonesia mengalami gangguan kecemasan melalui pengukuran Gangguan Kecemasan Umum atau *Generalized Anxiety Disorder* (GAD). Survei ini juga mengategorikan 18 karakteristik responden berdasarkan klasifikasi jenis kelamin, kelompok usia, pendidikan, status pekerjaan, pendapatan, dan wilayah sebaran virus korona tingkat provinsi. Pada kategori pendidikan SMA, sebanyak 60,1% dari total 1.093 responden dengan latar belakang pendidikan SMA mengalami masalah gangguan kecemasan, lebih tinggi dari kategori pendidikan tinggi (universitas) yang hanya 52,1% dari total 2.193 responden dengan latar belakang pendidikan universitas. Masih dari survei yang sama, hasil selanjutnya menunjukkan 57.9% dari total responden mengalami depresi berdasarkan pengukuran *Patient Depression Questionnaire* (PHQ-9). Sementara itu sebanyak 61.3% dari total 1.093 responden dengan latar belakang pendidikan SMA mengalami depresi.

Kendati demikian, kebijakan-kebijakan yang bernuansa *new normal* pun belum sepenuhnya memerhatikan urgensi kesehatan mental. Meski sudah ada upaya preventif berupa pedoman dukungan kesehatan jiwa dan

psikososial di masa pandemi Covid-19 dengan mengacu pada kebijakan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sebagai respons masalah kesehatan mental yang dilakukan pemerintah dalam mengintegrasikan penanggulangan pandemi Covid-19 di Indonesia (Ridlo, 2020). Namun, ini belum cukup untuk menjawab tantangan masalah kesehatan mental di Indonesia, khususnya masalah kesehatan mental di kalangan peserta didik tingkat menengah atas.

Salah satu temuan kasus masalah kesehatan mental pada peserta didik tingkat menengah atas yang merupakan dampak dari pandemi, terjadi pada Oktober 2020 lalu. Dilaporkan seorang siswi SMA di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, ditemukan tewas di bawah tempat tidurnya. Hasil penyelidikan dikatakan bahwa korban tewas akibat bunuh diri. Penyelidikan kasus ini juga memperlihatkan temuan lain, bahwa sebelum ditemukannya meninggal dunia, korban sempat mengeluh kepada temannya soal tugas sekolah yang menumpuk.

Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan Della Tri Damayanti dan Alviyatun Masitoh (Damayanti & Masitoh, 2020) mengenai stres akademik dan strategi *coping stress* pada peserta didik tingkat menengah atas, ditemukan bahwa stres akademik yang dialami peserta didik tingkat menengah atas pada masa pandemi COVID-19 diakibatkan oleh beberapa faktor. Faktor dominannya adalah tugas sekolah yang menumpuk. Lalu faktor kebosanan, dan tidak adanya orang sekitar yang bisa membantu dalam menyelesaikan tugas sekolah yang menumpuk itu. Skenario kemunculan stres ini sangatlah dramatis. Mulai dari pemberian tugas yang berlebihan oleh para guru yang belum menyesuaikan metode pengajaran secara daring. Kemudian peran guru yang kurang responsif seperti tidak adanya dialog dalam sesi belajar daring. Kondisi ini akan berimplikasi negatif terhadap ketahanan mental peserta didik.

Disebutkan pula reaksi akibat stres akademik yang dialami subjek penelitian, seperti pusing, sulit tidur, atau tidur tidak teratur. Terdapat pula reaksi lain seperti jantung berdebar, perut mulas, dan sering buang air kecil. Namun hal ini terjadi hanya pada saat tertentu saja, seperti ketika akan menghadapi ulangan atau ujian. Selain itu efek lainnya adalah adanya perasaan malas mengikuti pelajaran pada sistem sekolah daring.

Masih dari penelitian yang sama, didapatkan hasil bahwa ada persamaan dalam

memilih strategi *coping stress* untuk mereduksi bentuk respons stres akademik yang dilakukan peserta didik. *Pertama*, mekanisme *coping stress* yang berpusat pada penyelesaian masalah (*problem focused coping*), yakni dengan melakukan aksi nyata dalam menyelesaikan masalah yang menjadi sumber stresor. *Kedua*, mekanisme *coping stress* yang berpusat pada emosi (*emotion focused coping*), mekanisme ini lebih menekankan kesiapan emosional seseorang dalam menghadapi dan menerima masalah (Damayanti & Masitoh, 2020).

Berdasarkan fakta di lapangan yang menunjukkan semakin pentingnya promosi kesehatan mental untuk peserta didik tingkat menengah atas, Subkelompok Kelompok 11 KKN UMJ 2021 bersama PR IPM SMK Muhammadiyah 01 Tangerang Selatan bermaksud mengadakan program sosialisasi mengenai isu-isu kesehatan mental untuk peserta didik di SMK Muhammadiyah 01 Tangerang Selatan. Program sosialisasi ini dimaksudkan untuk membangun resiliensi akademik peserta didik, khususnya peserta didik dari SMK Muhammadiyah 01 Tangerang Selatan agar lebih siap menghadapi stresor akademik. Sebagaimana (Aza, Atmoko, & Hitipeuw, 2019), resiliensi memengaruhi stres akademik secara langsung dan dukungan sosial, di samping itu *self-esteem* juga memiliki pengaruh terhadap stres akademik secara langsung maupun tidak langsung melalui resiliensi.

Sosialisasi ini akan membahas seputar urgensi kesehatan mental untuk peserta didik tingkat menengah atas, dampak kebijakan-kebijakan baru dalam menghadapi pandemi terhadap ketahanan mental peserta didik tingkat menengah atas, langkah-langkah preventif untuk menghindari gangguan kesehatan mental, pentingnya promosi kesehatan mental sebagai salah satu upaya bertahan di tengah pandemi Covid-19, juga sebagai wahana untuk bercerita pengalaman kesulitan belajar dengan sistem belajar jarak jauh/daring yang dialami peserta didik SMK Muhammadiyah 01 Tangerang Selatan. Di samping itu, peserta program ini juga akan dibekali teknik-teknik *self-care* yang aplikatif dan mudah digunakan para peserta didik tingkat menengah atas.

Pada mulanya, program ini dirancang secara tentatif oleh Subkelompok Kelompok 11 KKN UMJ 2021 yang bekerja sama dengan PR IPM SMK Muhammadiyah 01 Tangerang Selatan sebagai mitra. Sistematika perumusan

program ini dimulai dengan perancangan awal program secara tentatif oleh Subkelompok Kelompok 11 KKN UMJ 2021. Dari hasil rancangan program yang mempertimbangkan situasi pandemi dan kepatuhan terhadap kebijakan PPKM yang berlangsung berbarengan dengan jadwal kegiatan KKN UMJ ini, maka diputuskan program akan dijalankan secara daring dengan menargetkan peserta didik SMK Muhammadiyah 01 Tangerang Selatan sebagai peserta program sekaligus penerima manfaat dari kegiatan KKN UMJ 2021 ini.

Desain program yang dicanangkan berupa diskusi sarasehan secara daring. Peran PR IPM SMK Muhammadiyah 01 Tangerang Selatan dalam program ini yaitu sebagai koordinator peserta diskusi sarasehan sekaligus memfinalisasi desain program yang sudah disusun oleh Subkelompok Kelompok 11 KKN UMJ 2021. Komponen yang perlu difinalisasi oleh PR IPM SMK Muhammadiyah 01 Tangerang Selatan adalah:

(i) tema diskusi sarasehan; (ii) waktu dan tanggal pelaksanaan diskusi sarasehan; dan (iii) media yang digunakan untuk diskusi sarasehan.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam program yang dijalankan Subkelompok Kelompok 11 KKN UMJ 2021 ini adalah diskusi sarasehan, dengan teknis daring. Dari hasil finalisasi desain program yang ditentukan oleh PR IPM SMK Muhammadiyah 01 Tangerang Selatan, diputuskan bahwa program diskusi sarasehan ini akan mengangkat tema kesehatan mental dengan judul program Sarasehan Kesehatan Mental: Memperkuat Resistansi Mental Pelajar di Kala Pandemi Covid-19, dan dilaksanakan pada 24 Juli 2021, pukul 10:00-12:10 WIB melalui media daring *Zoom Clouds Meeting*.

Program Sarasehan Kesehatan Mental yang dijalankan Subkelompok Kelompok 11 KKN UMJ 2021 bersama PR IPM SMK Muhammadiyah 01 Tangerang Selatan ini merupakan kegiatan diskusi untuk membahas isu kesehatan mental yang relatif tidak dibatasi ruang lingkungannya dengan pemateri dari kalangan profesional yang mumpuni di bidangnya.

Diskusi adalah suatu percakapan yang terarah yang berbentuk pertukaran pikiran antara dua orang atau lebih secara lisan untuk mendapatkan kesepakatan atau kecocokan dalam usaha untuk memecahkan masalah yang dihadapi (Semi, 1993). Sementara sarasehan pada dasarnya merupakan suatu bentuk diskusi yang

akan membutuhkan spontanitas, menyenangkan, dan tidak formal, di mana peserta akan membahas suatu topik yang ringan dan mengikuti hal-hal terkini. Sebagaimana Ahmad Fadli Hs (Hs, 2002), diskusi sarasehan ialah kegiatan bertukar pikiran yang membicarakan suatu masalah dan tidak mempunyai peraturan formal. Keunggulan sarasehan ini akan menjadi daya tarik bagi peserta diskusi. Diskusi sendiri terbagi atas delapan jenis yakni diskusi seminar, sarasehan, simposium, diskusi panel, kongres, muktamar, lokakarya, dan diskusi kelompok (Andriani, Nugraha, & Ernawati, 2020). Sarasehan sebagai salah satu bentuk diskusi, dinilai sangat relevan untuk menyampaikan permasalahan kesehatan mental kepada peserta didik tingkat menengah atas yang umumnya enerjik dan spontan.

Pada bagian awal, pemateri akan memaparkan bahan materinya selama kurang lebih 30 menit. Setelah itu agenda berlanjut dengan diskusi mengenai ketahanan mental peserta didik tingkat menengah atas di masa pandemi Covid-19. Peserta dapat mengajukan pertanyaan mengenai isu-isu psikologi remaja, ataupun mengonsultasikan pengalaman-pengalaman psikologi yang dialami peserta selama atau sebelum pandemi Covid-19 ini menghantam kehidupan masyarakat dunia. Ini merupakan momen yang tepat bagi peserta didik SMK Muhammadiyah 01 Tangerang Selatan untuk meminta *advice* langsung dari psikolog profesional.

Sebagaimana desain sarasehan yang cenderung bersifat informal, maka peserta yang kurang berkenan menunjukkan identitas dibolehkan mengikut diskusi sarasehan secara daring ini dengan tanpa mengaktifkan kamera *Zoom* dan anonim.

Muatan materi pada program Sarasehan Kesehatan Mental ini sepenuhnya diserahkan kepada pemateri dengan mempertimbangkan keselarasan dengan tema program. Materi yang disampaikan pemateri memuat: (i) pengenalan karakteristik remaja; (ii) permasalahan remaja; (iii) pandemi dan kesehatan mental remaja; (iv) kiat menjaga mental di kala pandemi.

3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Peserta pada program Sarasehan Kesehatan Mental ini berjumlah 44 orang peserta dengan komposisi 32 orang peserta merupakan peserta didik SMK Muhammadiyah 01

Tangerang Selatan, dan 12 orang peserta dari kategori umum.

Pemateri pada program Sarasehan Kesehatan Mental ini adalah Smita Dinakaramani, M.Psi. Psikolog., yang pada tahun 2020 sudah menamatkan studi tingkat Strata 2 (S2-Magister) Psikologi Profesi Klinis di Universitas Gadjah Mada. Pemateri saat ini berkarir sebagai Psikolog Klinis Remaja dan Dewasa di platform layanan kesehatan mental Temanbincang.id dan Radian.yk, serta Asisten Profesor di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.



Gambar 1. Poster Sarasehan Kesehatan Mental

Muatan Pokok Diskusi

1. Karakteristik Remaja

a) Fisik-Biologis

Perubahan fisik yang terjadi pada peralihan pertumbuhan remaja sangat mudah dilihat. Mulai dari bertambahnya tinggi badan dan pertumbuhan postur tubuh yang mempengaruhi berat badan.

b) Kognitif

Pada masa anak-anak, umumnya seorang manusia tidak banyak menimbang nalar kritis dan perspektif moral dalam pengambilan keputusan, maka cenderung memperlihatkan perilaku infantil. Namun setelah melewati peralihan tumbuh-kembang ke masa remaja, manusia akan mulai mempertimbangkan tindakannya berdasarkan nilai dan norma yang berlaku, dan membangun suatu paradigma dalam melihat kehidupannya sebagai basis berpikir dalam setiap pengambilan keputusan.

c) Emosional

Perkembangan emosi yang dialami remaja cenderung ke arah pencarian identitas. Pada bagian ini juga muncul

kebutuhan *self-esteem*, dimana seorang manusia remaja cenderung memiliki keinginan untuk memiliki peran besar dalam suatu aktivitas kolektif dan cenderung ingin menjadi bagian dominan pada suatu kelompok sosial. Pada fase perkembangan emosi remaja, seorang manusia remaja juga mulai lebih reaktif terhadap stres yang diterima, maka umumnya manusia remaja akan mempelajari bagaimana meregulasi serangkaian emosi yang dirasakannya, dan menentukan mekanisme *coping stress* saat berada dalam tekanan emosional.

d) Sosial

Pada dimensi kehidupan sosial pula terlihat perubahan orientasi sosial seorang manusia remaja yang cenderung mulai merikat hubungannya pada lingkungan bermainnya dan merenggang hubungannya dari keluarganya. Maka lingkungan bermain memiliki peran besar dalam kehidupan seorang manusia remaja.

2. Permasalahan Remaja pada Umumnya

a) Emosional

Pertama, pencarian identitas, seperti merasa kurang percaya diri karena membandingkan diri dengan orang lain sebayanya, dan mulai mempedulikan bentuk tubuh atau wajah secara berlebihan dan mengakibatkan timbulnya perasaan yang tidak nyaman (*insecure*). *Kedua*, pengaturan emosi dan *coping stress*, seperti kecemasan, depresi, dan kecenderungan melukai diri sendiri (*Self-Harm*).

b) Sosial

Meliputi kesepian, perundungan (*Bullying*), dan patah hati.

3. Kondisi Pandemi Covid-19 dan Pengaruhnya Terhadap Mental Remaja

Masa pandemi Covid-19 ini penuh dengan perubahan yang terjadi, salah satunya perubahan pada pola aktivitas masyarakat. Setiap perubahan yang terjadi pada pola aktivitas kehidupan manusia akan membawa serta tuntutan untuk beradaptasi. Adaptasi pada pola aktivitas baru bukan hal yang mudah bagi sebagian orang, khususnya kelompok masyarakat usia remaja. Seorang manusia umumnya akan merasa stres ketika berada dalam situasi yang tidak biasa atau

tidak normal, dan ini merupakan reaksi yang umum terjadi pada manusia.

4. Cara Menangani Stres di Kala Pandemi

a) Regulasi Emosi

Meregulasi emosi adalah cara yang dilakukan manusia dalam mengelolakan mengontrol emosinya. Tahap awal yang dilakukan dalam meregulasi emosi yaitu dengan pengidentifikasian, yakni mengenali emosi yang dirasakan. Kemudian penerimaan, yakni menerima secara sadar emosi yang dirasakan. Setelah dua hal ini berhasil terpenuhi, pengelolaan emosi dapat dengan mudah dilakukan.

b) Lakukan *Self-Care*

Sesuai pengartiannya secara literal, *self-care* adalah kemampuan umum seseorang dalam memedulikan kebutuhan dirinya. Hal ini dapat dilakukan dengan menjalani kegiatan-kegiatan yang menyenangkan dan tidak merugikan diri sendiri atau lingkungan sekitar. Ini dilakukan sebagai bentuk kompensasi terhadap kebutuhan diri sendiri yang tidak terpenuhi karena tekanan yang terjadi akibat situasi yang tidak normal.

c) Tetap terhubung (*Stay Connected*) Relasi sosial dapat menjadi akar masalah serius jika tidak terpenuhi. Maka rekomendasi yang tepat dalam menangani stres yaitu dengan menjaga relasi sosial seperti: (i) menghubungi teman terdekat, (ii) berbagi perasaan dengan teman dekat tanpa perlu membandingkan pengalaman dan perasaan satu sama lain, (iii) membatasi paparan berita yang dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap emosi, namun juga tidak serta-merta mengacuhkan kejadian di luar.

Aktivitas Diskusi

Diskusi terfokus pada tanya-jawab antara peserta dengan pemateri. Terdapat 7 pertanyaan dari 7 peserta, 6 peserta dari SMK Muhammadiyah 01 Tangerang Selatan, dan 1 dari peserta kategori umum. Dari total 7 pertanyaan dapat diklasifikasikan menjadi 2 jenis pertanyaan. *Pertama*, pertanyaan yang berdasar pada pengalaman individual. Terdapat 5 pertanyaan pada klasifikasi pertama. *Kedua*, pertanyaan yang berdasar pada fenomena psikologis yang umum terjadi. Terdapat 2 pertanyaan pada klasifikasi kedua.

Pada klasifikasi pertanyaan pertama, pemateri menanggapi dengan memberikan rekomendasi-rekomendasi awal dalam menangani masalah individual. Rekomendasi yang diberikan masih bersifat umum, dan pemateri menyarankan untuk mendatangi layanan kesehatan jiwa jika masalah semakin berdampak buruk.

Sementara pada klasifikasi pertanyaan kedua, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peserta cukup beragam, antara lain, (i) masalah kecenderungan mendiagnosis diri sendiri (*self-diagnose*) sebagai pengidap bipolar yang terjadi di kalangan remaja. Pemateri menanggapi isu ini dengan terlebih dulu mengapresiasi adanya peningkatan kesadaran terhadap isu kesehatan mental pada remaja. Namun pemateri juga menjelaskan bahwa mendiagnosis diri sendiri bukanlah langkah yang tepat dalam menangani masalah kesehatan mental, dan perlu ada pemeriksaan dari psikolog atau psikiater untuk mengetahui masalah yang dialami. (ii) masalah kecenderungan melukai diri sendiri (*self-harm*) yang terjadi di kalangan remaja. Pemateri menanggapi pertanyaan ini dengan terlebih dulu memfokuskan pada regulasi emosi, karena umumnya dorongan *self-harm* muncul akibat stres yang menumpuk. Kemudian pemateri memberikan trik sederhana untuk mengalihkan kecenderungan *self-harm*, yakni dengan mengganti benda tajam yang digunakan untuk melukai tubuh dengan alat tulis. Penggunaan trik ini yaitu dengan menggambar kupu-kupu di bagian tubuh yang jadi sasaran *self-harm*, alih-alih melukainya dengan benda tajam. Saat menggambar kupu-kupu, dibarengi dengan menyadari betapa berharganya diri kita yang layak untuk mendapat apresiasi karena sudah



Gambar 2. Agenda Pemaparan Materi Diskusi

mampu bertahan pada beragam situasi yang tidak mendukung.

Hasil Rekognisi Peserta Melalui Kuis

Agenda akhir dalam program Sarasehan Kesehatan Mental ini adalah kuis dengan *reward* hadiah berupa *e-money*. Pemberian hadiah ini dimaksudkan sebagai penghargaan atas kehadiran dan keterlibatan peserta secara proaktif dalam diskusi sarasehan ini. Melalui kuis ini, Subkelompok Kelompok 11 KKN UMJ 2021 dapat melihat bagaimana peserta merekognisi pengetahuan-pengetahuan baru dari rangkaian agenda diskusi. Ada lima pertanyaan kuis yang berhasil dijawab lima peserta dari SMK Muhammadiyah 01 Tangerang Selatan hanya dalam hitungan detik melalui kolom *chat Zoom*, antara lain:

1. Sebutkan salah satu contoh reaksi terhadap stres?

Berhasil dijawab oleh peserta atas nama Siti Fauziah dengan jawaban “tidak fokus”.

2. Apa tahap awal dalam meregulasi emosi? Berhasil dijawab oleh peserta atas nama Adinda Nazwa Alika dengan jawaban “kenali emosimu”.

3. Jelaskan definisi singkat tentang self-care? Berhasil dijawab oleh peserta atas nama Deara Aprin Nabila dengan jawaban “peduli terhadap diri sendiri”.

4. Apa yang harus kita lakukan saat kita merasakan kesepian atau *loneliness*?

Berhasil dijawab oleh peserta atas nama Eliani Kusnedi dengan jawaban “hubungi teman, berbagi perasaan dengan teman, batasi paparan berita negatif”.

5. Sebutkan nama beserta gelar lengkap pemateri sarasehan hari ini?

Berhasil dijawab oleh peserta atas nama Dhenisa Putri dengan jawaban “Smita Dinakaramani, M.Psi. Psikolog”.

UCAPAN TERIMA KASIH

Atas terlaksananya program Sarasehan Kesehatan Mental: Memperkuat Resistansi Mental Pelajar di Kala Pandemi Covid-19 sebagai program KKN yang dijalankan Subkelompok Kelompok 11 KKN UMJ 2021, penyusun mengucapkan terima kasih kepada:

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta, selaku fasilitator program akademik KKN UMJ 2021.

2. Ibu Anis Setiyanti, S.Pd. M.Pd., selaku dosen pembimbing lapangan Kelompok 11 KKN UMJ 2021.
3. PR IPM SMK Muhammadiyah 01 Tangerang Selatan, selaku mitra program KKN Subkelompok Kelompok 11 KKN UMJ 2021.
4. Smita Dinakaramani, M.Psi. Psikolog, selaku pemateri ahli dalam program Sarasehan Kesehatan Mental: Memperkuat Resistansi Mental Pelajar di Kala Pandemi Covid-19.
5. Seluruh peserta diskusi program Sarasehan Kesehatan Mental: Memperkuat Resistansi Mental Pelajar di Kala Pandemi Covid-19, baik dari SMK Muhammadiyah 01 Tangerang Selatan, maupun umum.
6. Rekan-rekan Kelompok 11 KKN UMJ 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, I., Nugraha, D., & Ernawati. (2020). Pengaruh Teknik Diskusi Sarasehan Terhadap Keterampilan Berbicara Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Unggulan Maros Kabupaten Maros. *Jurnal Literasi. Volume 4(1)*, 21-27.
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan. Volume 4(4)*, 491-498.
- Damayanti, D. T., & Masitoh, A. (2020). Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies. Volume 4(2)*, 185-198.
- Hs, A. F. (2002). *Organisasi dan Administrasi*. Jakarta Pusat: Manhalun Nasyiin Press.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental. Volume 5(2)*, 162-171.
- Semi, M. A. (1993). *Terampil Berdiskusi dan Berdebat*. Bandung: T. Ilmu.

Sonartra, E. N. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Anak dan Remaja: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan. Volume 17 (1)*, 25-31.

Suriastini, W., Sikoki, B., & Listiono. (2020). *Gangguan Kesehatan Mental Meningkat Tajam: Sebuah Panggilan Meluaskan Layanan Kesehatan Jiwa*. Research Brief.