

PENYULUHAN PENTINGNYA KESADARAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Syarifah Sya'baniah

Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeu,
Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

ABSTRAK

Kesehatan mental memiliki kepentingan yang sama dengan kesehatan fisik atau kesehatan jasmani. tetapi, masih banyak yang kurang dalam memiliki pengetahuan mengenai pentingnya kesehatan mental, terutama ditingkat remaja. Hal ini membuat para peneliti yang bekerja sama dengan mahasiswa KKN untuk merancang dan menjalankan kegiatan edukasi pada para remaja di SMK Negeri 39 Jakarta. Pengabdian ini merupakan kegiatan dari rangkaian kegiatan dalam Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat. Kegiatan ini berjudul Penyuluhan Pentingnya Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran remaja mengenai kesehatan mental. Peserta dari kegiatan ini yaitu 63. Kegiatan edukasi ini berjalan dengan baik dan sesuai dengan sebagaimana yang telah direncanakan. Para peserta kegiatan sangat antusias serta turut aktif dalam berpartisipasi dari awal hingga akhir. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung pada 30 Agustus 2023.

Kata kunci: Penyuluhan, Kesehatan Mental, Remaja

ABSTRACT

Mental health has the same importance as physical health or physical health. However, there are still many people who lack knowledge about the importance of mental health, especially at the adolescent level. This led researchers to work together with KKN students to design and carry out educational activities for teenagers at SMK Negeri 39 Jakarta. This service is an activity from a series of activities in the National Community Service Seminar. This activity is entitled Counseling on the Importance of Mental Health Awareness in Adolescents. This activity aims to increase adolescent awareness regarding mental health. The participants in this activity were 63. This educational activity went well and according to what had been planned. The activity participants were very enthusiastic and actively participated from start to finish. This outreach activity will take place on August 30 2023.

Keywords: *counseling, mental health, teenager*

1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah salah satu bentuk pengabdian dalam masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa secara interdisipliner, institusional, dan kemitraan sebagai wujud dari catur dharma pada perguruan tinggi. KKN ini merupakan bentuk perkuliahan yang dilaksanakan melalui program pemberdayaan masyarakat.

Kuliah Kerja Nyata (KKN) berawal dari kesadaran mahasiswa sebagai calon sarjana untuk dapat memanfaatkan sedikit waktu belajarnya untuk menyumbangkan pengetahuan dan ilmu yang diperoleh secara langsung dalam perkuliahan untuk membantu menyelesaikan dan melaksanakan pembangunan di dalam kehidupan bermasyarakat.

Tim pengabdian masyarakat dalam menanggapi program KKN tersebut berinisiatif untuk menyelenggarakan sebuah penyuluhan terkait kesadaran akan kesehatan mental kepada siswa-siswi SMK Negeri 39 Jakarta. Lokasi ini dipilih karena berdasarkan analisis dari para peneliti menilai bahwa pada tingkatan remaja sering tidak menyadari akan pentingnya kesehatan mental.

Remaja dalam masa transisi yaitu dari masa anak-anak ke masa dewasa inilah rentan sekali para remaja memiliki tingkat emosional yang masih belum stabil, sehingga dalam menyelesaikan sesuatu perkara atau masalah masih belum matang pemikirannya. dampak yang timbul dari hal tersebut apabila remaja menghadapi masalah dalam kesehatan mentalnya maka ia akan berbuat atau melakukan hal yang tidak diinginkan. Maka dari itu kesadaran akan kesehatan mental ini sangat dianggap penting. Selain untuk menjaga remaja itu sendiri juga untuk menjaga orang-orang yang ada disekelilingnya.

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia (World Federation For Mental Health) menjelaskan pengertian dari kesehatan mental yaitu sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain di sekitarnya.

Kesehatan mental yang baik memiliki kondisi batin yang tenang, dan positif, sehingga dapat membuat orang tersebut untuk dapat menikmati kehidupan sehari-hari dan dapat menghargai orang lain yang ada di sekitarnya. Namun apabila sebaliknya ketika seseorang memiliki gangguan kesehatan mental maka akan menimbulkan dampak seperti emosi selalu tinggi, cepat marah dan mengalami sakit yang tidak dapat dijelaskan, dan lain sebagainya..

Secara global, diperkirakan 1 dari 7 (14%) anak usia 10-19 tahun berada dalam kondisi kesehatan mental, namun sebagian besar kondisi ini belum diketahui dan diobati.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi kesehatan mental. Semakin banyak yang dialami oleh remaja, maka akan semakin banyak juga potensi dari dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Beberapa remaja mempunyai risiko lebih besar terhadap kesehatan mental mereka karena kondisi kehidupanyang mereka alami, stigma sosial, diskriminasi atau pengucilan yang ia terima, serta kurangnya akses terhadap dukungan dan layanan yang berkualitas yang dapat mereka dapatkan.

Maka berdasarkan keterangan diatas tersebut membuat peneliti tertarik untuk dapat menyelenggarakan penyuluhan mengenai pentingnya kesadaran akan kesehatan mental di SMK Negeri 39 Jakarta dengan tujuan untuk menciptakan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental pada usia remaja.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pendekatan yang kami gunakan dalam pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini melalui beberapa tahapan yaitu dimulai dari beberapa persiapan, pelaksanaan kegiatan yang kami lakukan dan evaluasi dari hasil akhir kegiatan yang sudah berlangsung.

A. Persiapan

Persiapan melalui proses permintaan persetujuan oleh mitra serta kemudian membicarakan terkait permasalahan yang ada sebelum merancang kegiatan yang akan dilakukan.

1) Observasi

Observasi adalah memperhatikan atau melihat. Dengan bahasa lain, observasi merupakan aktivitas yang dilakukan untuk mengamati suatu objek secara langsung untuk dapat memperoleh sejumlah data dan informasi terkait objek tersebut. Pada tahap observasi ini kami turun lapangan untuk melihat bagaimana keadaan di lokasi mitra.

2) Wawancara

Wawancara merupakan percakapan antara dua orang atau lebih yang bertujuan untuk dapat mengumpulkan data-data berupa informasi. Pada tahap wawancara ini, kami mendapat informasi secara langsung dari mitra terkait permasalahan-permasalahan yang diruasakan oleh mitra.

B. Pelaksanaan

Setelah dilaksanakan observasi dan wawancara sebagai bentuk persiapan dari kegiatan ini kemudian kami mendapatkan hasil terkait permasalahan yang dirasakan oleh mitra. Berikut ini metode pelaksanaannya, yaitu:

1) Penyuluhan yang dilakukan dengan media presentasi

Kami memilih metode ini dengan alasan bahwa sasaran dalam kegiatan ini adalah para siswa-siswi kelas 10-12 maka kami anggap mereka sudah dapat memahami materi yang dijelaskan dengan metode presentasi ini.

2) Praktek TANADASHIP

Praktek tanadahip ini kami gunakan sebagai metode yang dapat dilakukan dalam rangka upaya untuk menenangkan diri para siswa-siswi saat mengalami suatu

masalah agar dapat mengontrol emosional mereka.

3) Sheraing seasion

Sebagai penutup kegiatan, dilakukan searing seasion sebagai penambah motivasi untuk para siswa-siswi agar lebih baik dan lebih semangat untuk kedepannya.

C. Evaluasi

Evaluasi dalam KKN ini kami lakukan dengan metode kualitatif yang dengan melihat beberapa aspek yaitu pada input, proses dan output selama kegiatan berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari persiapan yang sudah kami lakukan maka kegiatan yang dapat kami lakukan adalah Penyuluhan Kesadaran Terhadap Kesehatan Mental pada Remaja di SMK Negeri 39 Jakarta, yang telah dilaksanakan pada 30 Agustus 2023.

a. Pembukaan

Dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) pertama-tama di berikan terlebih dahulu sambutan oleh Ketua Tim dari Peneliti dan Kepala Sekolah SMK Negeri 39 Jakarta sebagai pembuka dari kegiatan ini.



b. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan Kesadaran Kesehatan Mental dilaksanakan secara offline di Aula SMK Negeri 39 Jakarta pada 30 Agustus 2023 dimulai pada pukul 10.00 dihadiri oleh 63 peserta dimulai dari kelas 10 sampai 12 Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Para peserta juga menyimak apa yang disampaikan dengan baik, serta juga mengikuti pretest dan post test yang sudah disediakan.



c. Shearing session

Setelah mengikuti rangkaian acara yang ada para peserta diberikan moment shearing session yang digunakan sebagai waktu untuk shearing pengalaman para pembicara yang diharapkan dapat mamacu rasa semangat yang lebih besar lagi dalam diri peserta untuk menjalani hidup kedepannya.



Hasil Evaluasi Pelaksanaan

Evaluasi dari pelaksanaan KKN ini merupakan standar untuk melihat dan mengetahui sejauh mana program KKN ini berjalan. Karena selama pelaksanaan kegiatan itu pasti ada ketidaksesuaian, kekurangan dan kesempurnaan dalam menjalankan kegiatan, maka kami evaluasi kegiatan yang kami jalankan tersebut. Berikut ini merupakan evaluasi dari kegiatan penyuluhan Pentingnya Kesadara Kesehatan Mental pada Remaja yang kami lakukan.

input	<ul style="list-style-type: none"> • Man- para anggota bertanggung jawab dengan penuh terhadap berjalannya kegiatan ini sehingga mereka menjalankan tugas dengan baik • Money- dana yang digunakan berasal dari kas kelompok yang dikumpulkan • Methods- metode yang digunakan dalam penyuluhan melalui presentasi dengan media power point, media power point di siapkan dengan tampilan menarik agar para peserta dapat dengan mudah memahami materi-materi yang disampaikan • Machine- materi yang diasampaikan menggunakan bahasa yang dipahami
Process	<p>Selama kegiatan berlangsung para peserta terlihat antusia mendengarkan materi yang disampaikan, akan tetapi beberapa dari mereka ada yang suka mengobrol dengan teman disebelahnya, sehingga kami kesulitan untuk mendapatkan kondisi yang tenang, tetapi kami dapat menyelenggarakan penyuludan sesuan dengan rencana</p>
Output	<p>Anak-anak dapat mempraktekkan kembali materi yang sudah disampaikan pada saat post test berlangsung.</p>

4. KESIMPULAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) DI smk Negeri 39 Jakarta terkait Penyuluh Mengenai Pentingnya Kesadaran Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja berjalan apa yang sudah diharapkan oleh para panitia, walaupun masih ada beberapa kendala. Siswa-siswai/para peserta antusias terhadap kegiatan yang kami jalankan ini. Pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa memang memberikan banyak sekali adaptasi yang harus bisa diterima oleh remaja dengan baik dan cepat. Oleh karena itu penyuluhan ini diharapkan dapat membantu para siswa-siswi/remaja agar lebih tenang dan bijak dalam menjalani kehidupan kedepannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan banyak terima kasih kepada LPPM UMJ, DPL, Kepala Sekolah SMK Negeri 39 Jakarta beserta Guru-Guru dan Staff sebagai mitra yang telah menerima kami serta kepada semua pihak yang terkait dalam kegiatan ini sehingga

kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar, sesuai rencana dan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Elsa Savitrie. (2022). Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja
- SMK Negeri 39 Jakarta. (2023). Sejarah SMKN 39 Jakarta <https://smkn39jkt.sch.id/sejarah/>
- World Health Organization. (2021). Kesehatan Mental Remaja <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Populix. (2023). Mengenal Observasi: Pengertian, Tujuan, Ciri, Jenis, Contoh <https://info.populix.co/articles/observasi-adalah/>
- Populix. (2021). Wawancara Adalah: Pengertian, Jenis, Fungsi, Tahap, dan Tips <https://info.populix.co/artivles/wawancar-a-adalah/>