

Sosialisasi Mental Health Bagi IPNU/IPPNU Desa Krasakageng Kecamatan Sragi Kabupaten Pekalongan

**Vera Kartika Sari¹, Haifan Tri Buwono Joyo Pangestu², Sekar Ayu Maya Sari³,
Dinda Prastika⁴, Salwa Salshabilla⁵, Alfa Yuliana Dewi⁶, Firman Faradisi⁷**

^{1,3}Program Studi Sarjana Farmasi, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

²Program Studi Sarjana Informatika, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

^{4,5}Program Studi Sarjana Manajemen, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan,
Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Vera Kartika Sari

E-mail: verakartikasari05@gmail.com

Abstrak

Masalah kurangnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental pada remaja di wilayah Desa Krasakageng Kec. Sragi Kab. Pekalongan menjadi fokus utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Melalui metode sosialisasi dan pelatihan, program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental serta memberikan keterampilan coping yang efektif. Kegiatan ini melibatkan 15 peserta remaja dan dilaksanakan dalam kurun waktu 2 jam. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta mengenai tanda-tanda gangguan mental dan cara mengelola stres. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berkomunikasi mengenai masalah kesehatan mental. Program ini memberikan kontribusi penting dalam upaya mempromosikan kesehatan mental remaja dan menciptakan lingkungan yang lebih suportif.

Kata kunci - kesehatan mental remaja, sosialisasi, pelatihan, keterampilan coping, evaluasi

Abstract

The lack of awareness regarding mental health among adolescents in Krasakageng Village, Sragi District, Pekalongan Regency is a primary concern addressed in this community service project. Through socialization and training programs, this initiative aims to enhance adolescents' understanding of mental health and equip them with effective coping skills. The project involved 15 of adolescent participants and was conducted over a period of 2 hours. Evaluation results demonstrate a significant increase in participants' knowledge of mental health signs and symptoms, as well as their ability to manage stress. This program contributes significantly to promoting adolescent mental health and fostering a more supportive environment.

Keywords - adolescent mental health, socialization, training, coping skills, evaluation

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental pada remaja semakin menjadi perhatian global, termasuk di Indonesia. Remaja, sebagai kelompok rentan, seringkali mengalami tekanan psikologis yang cukup signifikan akibat perubahan fisik, sosial, dan akademis yang mereka alami. Kondisi ini diperparah oleh kurangnya kesadaran dan akses terhadap layanan kesehatan mental yang memadai. Mengingat pentingnya kesehatan mental bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja, maka upaya-upaya untuk meningkatkan kesadaran dan memberikan dukungan psikologis kepada remaja perlu terus dilakukan.

Desa Krasakageng, sebagai salah satu desa di Indonesia, juga tidak luput dari permasalahan kesehatan mental remaja. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh tim pengabdian, ditemukan bahwa sebagian besar remaja di desa ini, khususnya anggota IPNU/IPPNU, belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang kesehatan mental. Selain itu, stigma negatif terhadap masalah kesehatan mental juga masih cukup tinggi di masyarakat. Hal ini menyebabkan banyak remaja yang mengalami gangguan mental enggan untuk mencari bantuan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa sosialisasi kesehatan mental dapat menjadi salah satu upaya efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya kesehatan mental dan mengurangi stigma negatif. Misalnya, penelitian oleh Cuijpers (2016) menunjukkan bahwa program sosialisasi yang melibatkan interaksi langsung antara peserta dan pemateri dapat memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan dengan program sosialisasi yang hanya bersifat pasif. Selain itu, penelitian oleh Sulistianingsih et al. (2022) juga menyoroti pentingnya melibatkan tokoh agama dan tokoh masyarakat dalam kegiatan sosialisasi kesehatan mental, mengingat pengaruh mereka yang cukup besar dalam masyarakat.

Penelitian lain yang relevan adalah penelitian oleh Gintari et al. (2023) yang mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja di daerah pedesaan. Penelitian ini menemukan bahwa faktor sosial ekonomi, dukungan keluarga, dan akses terhadap layanan kesehatan merupakan faktor-faktor yang sangat penting dalam menentukan kesehatan mental remaja.

Melihat kondisi tersebut, tim pengabdian merasa terpanggil untuk melakukan kegiatan sosialisasi kesehatan mental bagi remaja IPNU/IPPNU di Desa Krasakageng. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya kesehatan mental, memberikan pengetahuan dasar tentang berbagai gangguan mental, serta memberikan keterampilan mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan pada hari Minggu, 4 Agustus 2024, bertempat di aula MDA Syukrul Athfal Desa Krasakageng, dengan melibatkan 15 orang remaja IPNU/IPPNU sebagai peserta.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Sosialisasi Kesehatan Mental bagi Remaja IPNU/IPPNU" di Desa Krasakageng ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas. Metode yang digunakan meliputi perencanaan, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi.



Gambar 1.
Metode Kegiatan

a. Perencanaan

Tahap perencanaan diawali dengan melakukan studi pendahuluan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan remaja IPNU/IPPNU terkait kesehatan mental. Studi pendahuluan dilakukan melalui wawancara mendalam dengan beberapa remaja IPNU/IPPNU, tokoh masyarakat, dan guru di Desa Krasakageng. Hasil studi pendahuluan kemudian digunakan untuk menentukan lokasi kegiatan yaitu di Desa Krasakageng dengan sasaran remaja IPNU/IPPNU, sekaligus dilanjutkan

dengan Mengurus perijinan. Surat ijin sosialisasi yang diberikan kepada Ketua IPNU/IPPNU Desa Krasakageng, sekaligus menyampaikan surat tugas dari LPPM Universitas Muhamamdiyah Pekajangan Pekalongan dan surat undangan Pelatihan untuk remaja IPNU/IPPNU. Hasil studi pendahuluan juga dijadikan sebagai dasar untuk merancang materi sosialisasi yang relevan dan menarik bagi peserta. Pada tahap ini juga ditentukan bahwa kegiatan ini dibuat dengan metode ceramah dan diskusi. Selain itu, pada tahap ini juga dilakukan identifikasi sumber daya yang diperlukan, seperti tempat pelaksanaan, materi sosialisasi, dan narasumber.

b. Pelaksanaan

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada hari Minggu, 4 Agustus 2024, di aula MDA Syukrul Athfal Desa Krasakageng. Kegiatan ini melibatkan 15 orang remaja IPNU/IPPNU sebagai peserta. Kegiatan sosialisasi terdiri dari beberapa sesi, yaitu Penyampaian Materi, Diskusi Kelompok dan Tanya Jawab. Materi sosialisasi disampaikan oleh tim pelaksana Sosialisasi yang terdiri dari mahasiswa sebagai tim pelaksana, pemateri Ilham Fathu Rohman mahasiswa Sarjana Farmasi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian kesehatan mental (Cuijpers, 2016; Darise, 2018; Fakhriyani, 2022; Gintari et al., 2023), faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental (Balitbangkes, 2018; Fakhriyani, 2022; Melina & Herbawani, 2022; Rahmawaty et al., 2024; Reza et al., 2022; Sulistianingsih et al., 2022), jenis-jenis gangguan mental yang umum terjadi pada remaja (Meilinda, 2021; Umi Suryana & Soleh Sakni, 2023), serta cara-cara mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Meilinda, 2021; Wijaya et al., 2023). Setelah materi disampaikan kemudian dilanjutkan dengan diskusi kelompok. Pada kegiatan diskusi kelompok, Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil untuk mendiskusikan kasus-kasus yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja. Diskusi kelompok ini bertujuan untuk menggali pemahaman peserta tentang materi yang telah disampaikan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk berbagi pengalaman. Kegiatan diakhiri dengan Sesi tanya jawab dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas terkait materi sosialisasi.



Gambar 2.

Kegiatan Sosialisasi Mental Health

c. Monitoring dan Evaluasi

Selama pelaksanaan kegiatan, dilakukan monitoring secara berkala untuk memastikan kegiatan berjalan sesuai dengan rencana. Monitoring dilakukan dengan mengamati antusiasme peserta, interaksi peserta dengan narasumber, serta dinamika kelompok diskusi.

Evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan sosialisasi. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif menggunakan instrument angket / kuesioner Pre-test dan post-test: Sebelum dan setelah kegiatan sosialisasi, peserta diberikan angket untuk mengukur pengetahuan, sikap, dan perilaku mereka terkait kesehatan mental. Perbandingan antara hasil pre-test dan post-test digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dengan tema "Sosialisasi Kesehatan Mental bagi Remaja IPNU/IPPNU" di Desa Krasakageng telah berhasil dilaksanakan dengan sejumlah capaian yang signifikan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan mental, memberikan pengetahuan dasar tentang gangguan mental, serta membekali mereka dengan keterampilan mengatasi stres (Reza et al., 2022; Saraswati & Novianty, 2023; Thamrin et al., 2023).

Setelah melakukan studi pendahuluan didapatkan hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Desa Krasakageng belum memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental. Stigma negatif terhadap masalah kesehatan mental juga masih cukup tinggi di masyarakat (Naibili & Rochmawati, 2019; Saraswati & Novianty, 2023; Thamrin et al., 2023). Studi pendahuluan ini dilakukan dengan metode wawancara langsung kepada remaja IPNU/IPPNU Desa Krasakageng. Setelah melakukan studi pendahuluan, kemudian menyerahkan surat ijin sosialisasi yang didapat dari kampus Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang ditujukan kepada ketua IPNU/IPPNU Desa Krasakageng. Kegiatan Sosialisasi Kesehatan mental ini dilakukan menggunakan metode ceramah dengan menyampaikan materi sosialisasi dan edukasi menggunakan media Power Point, dilanjutkan dengan diskusi dengan membagi peserta menjadi kelompok kecil dan diakhiri dengan tanya jawab. Pada sosialisasi ini diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja IPNU/IPPNU akan pentingnya masalah Kesehatan. Pentingnya Kesehatan mental ini diambil dari penelitian dengan judul "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja di Kota Batam" oleh Reza et al. (2022). Adapun materi sosialisasi mengambil sumber dari "Kesehatan Mental" oleh WHO (2008).

Kegiatan sosialisasi yang dilakukan berhasil menarik minat dan partisipasi aktif dari 15 remaja IPNU/IPPNU. Kegiatan ini dimulai pada Hari Minggu Tanggal 4 Agustus 2024 dimulai pada pukul 10.00 Hingga pukul 12.00 WIB. Kegiatan ini bertempat di Pondok Pesantren Syukrul Athfal Desa Krasakageng. Kegiatan sosialisasi ini diawali dengan pembukaan dan sambutan yang disampaikan oleh Kepala Desa Krasakageng Bapak Cahroni dan Ketua IPNU/IPPNU Iqbal selaku perwakilan masyarakat. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi menggunakan media power point, dan diskusi serta diakhiri dengan tanya jawab. Materi yang disampaikan mengenai konsep kesehatan mental, gangguan mental, dan cara mengatasi stres diterima dengan baik oleh peserta.

Peserta sangat antusias dalam sesi diskusi dengan menanyakan beberapa pertanyaan yang belum dipahami atau belum mereka ketahui. Diskusi kelompok dan tanya jawab berjalan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan interaksi antar peserta. Adapun 2 pertanyaan paling menarik yang diajukan oleh peserta adalah sebagai berikut "Saya sering merasa khawatir dan cemas tentang masa depan. Apa yang bisa saya lakukan untuk mengurangi perasaan cemas ini, terutama menjelang ujian atau saat menghadapi masalah pribadi?" dan "Bagaimana cara saya membantu teman yang sedang mengalami masalah kesehatan mental, misalnya teman yang sering merasa sedih atau menarik diri dari pergaulan?" serta banyak pertanyaan yang lain. 2 pertanyaan tersebut ditanggapi dengan penjelasan yang menarik oleh pemateri yaitu Ilham Fathu Rohman dengan jawaban dari pertanyaan pertama sebagai berikut Wajar sekali jika kamu merasa khawatir dan cemas tentang masa depan, terutama menjelang ujian atau saat menghadapi masalah pribadi. Banyak remaja yang mengalaminya. Ada beberapa hal yang bisa kamu coba untuk mengurangi perasaan cemas tersebut yaitu Coba identifikasi hal-hal apa saja yang membuatmu merasa cemas. Dengan mengetahui pemicunya, kamu bisa mencari cara untuk menghadapinya. Berikutnya Cobalah teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga. Teknik-teknik ini dapat membantu menenangkan pikiran dan tubuh. Kamu juga bisa Bicarakan perasaanmu dengan orang yang kamu percaya, seperti orang tua, guru, atau teman dekat. Mendapatkan dukungan dari orang lain dapat sangat membantu. Selain itu Buat jadwal belajar yang teratur dan realistis. Hindari menunda-nunda pekerjaan. Kamu juga perlu menjaga pola hidup sehat dengan Tidur yang cukup, makan makanan bergizi, dan olahraga secara teratur dapat membantu meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Terakhir adalah Carilah kegiatan yang

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

menyenangkan: Luangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang kamu sukai, seperti membaca, mendengarkan musik, atau berolahraga. Ingat, kamu tidak sendirian. Banyak orang lain yang juga mengalami kecemasan. Jangan ragu untuk mencari bantuan profesional jika merasa kesulitan mengelola kecemasanmu". Adapun jawaban dari pertanyaan kedua adalah sebagai berikut Membantu teman yang sedang berjuang dengan masalah kesehatan mental adalah tindakan yang sangat baik. Beberapa hal yang bisa kamu lakukan Dekati temanmu dengan tulus, Tunjukkan bahwa kamu peduli dan siap mendengarkan. Kemudian buat dia merasa nyaman, ciptakan suasana yang aman dan nyaman untuk dia berbicara. Ingatlah Jangan menghakimi, namun dengarkan dengan empati dan hindari memberikan penilaian. Kamu juga bisa ajak dia melakukan aktivitas Bersama, Ajak dia melakukan kegiatan yang menyenangkan untuk mengalihkan perhatiannya. Terakhir dorong dia untuk mencari bantuan terutama jika masalah yang dihadapinya cukup serius, dorong dia untuk mencari bantuan profesional, seperti psikolog atau konselor. Ingat, kamu tidak harus menyelesaikan masalahnya sendirian. Kamu bisa mengajak temanmu untuk berbicara dengan orang dewasa yang dipercaya, seperti guru BK atau orang tua."

Hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental. Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 60 menjadi 82 dengan nilai signifikansi $p < 0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang kesehatan mental secara signifikan. Selain itu, hasil evaluasi juga menunjukkan adanya peningkatan pada sikap positif peserta terhadap masalah kesehatan mental, dengan persentase peserta yang memiliki sikap positif meningkat dari 40% menjadi 75%.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi kesehatan mental bagi remaja IPNU/IPPNU di Desa Krasakageng telah berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta mengenai pentingnya kesehatan mental. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil mengubah sikap peserta menjadi lebih positif terhadap masalah kesehatan mental. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa kendala yang perlu diperhatikan, seperti keterbatasan waktu dan jumlah peserta.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi kesehatan mental merupakan langkah yang efektif dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja. Namun, untuk mencapai hasil yang lebih optimal, perlu dilakukan upaya-upaya lanjutan seperti meningkatkan frekuensi kegiatan sosialisasi, memperluas jangkauan peserta, dan mengembangkan program konseling bagi remaja yang membutuhkan bantuan lebih lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberikan dukungan finansial yang sangat berarti bagi terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Dukungan Ibu Nuniek Nizmah Fajriyah, M.Kep., Sp.KBM telah memungkinkan kami untuk mencapai tujuan kegiatan dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbangkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Cuijpers, P. (2016). *Meta-analyses in mental health research*. (Issue May).
- Darise, H. H. A. (2018). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Alquran (Analisis Surah Yunus Ayat 57). *Institut Agama Islam Negeri Palu*, 1–115.
- Fakhriyani, D. V. (2022). Literasi Kesehatan Mental. In *Madza Media*.

- Gintari, K. W., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Meilinda, M.-. (2021). Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 11–19. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v1i1.342>
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19 : Tinjauan Literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(4), 286–291. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.286-291>
- Naibili, M. J. E., & Rochmawati, E. (2019). Keyakinan Kesehatan Dan Persepsi Masyarakat Tentang Gangguan Jiwa. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 5(2). <https://doi.org/10.32660/jpk.v5i2.401>
- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 3(8), 276–281. <https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>
- Reza, W., Tri Ananda, S., Ivanca, T., Fadilah, A., & Jonathan, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Di Kota Batam. *Jurnal Sintak*, 1(1), 1–7.
- Saraswati, S. A., & Novianty, A. (2023). *Intensi Pencarian Pertolongan Formal Ditinjau Dari Stigma Publik Gangguan Mental Pada Perempuan Perkotaan*. 7(1), 1–11.
- Sulistianingsih, Paizin, A. T., Mubarak, S., Fitriyah, T., & Prasetya, Y. Y. (2022). PENGARUH AGAMA TERHADAP KESEHATAN MENTAL. 01(01), 18–23.
- Thamrin, C. W., Kaunang, E. D., & Ratag, G. A. E. (2023). Analisis Pengembangan Program Kesehatan Jiwa Masyarakat di Puskesmas Tombulu. *Medical Scope Journal*, 4(2), 178–185. <https://doi.org/10.35790/msj.v4i2.44859>
- Umi Suryana, E., & Soleh Sakni, A. (2023). Gangguan Makan Anorexia Nervosa dan Bulimia Nervosa pada Remaja Putri. *The Ushuluddin International Student Conference*, 1(2), 706–716.
- WHO. (2008). Investing in M E N T A L H E A L T H. *Investing in Mental Health*, 52.
- Wijaya, D. A., Ernawati, E., Firmansyah, Y., Nathaniel, F., & Budiman, R. A. (2023). Potensi Keuntungan Mindfulness-Based Stress Reduction terhadap Kecemasan saat Pandemi Covid-19 pada Orang Dewasa. *Malahayati Nursing Journal*, 5(8), 2775–2786. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i8.10957>