

Sosialisasi Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja Di Desa Trimomukti Kecamatan Candipuro Kabupaten Lampung Selatan

Indah Resti Ayuni Suri¹, M. Ikhsan Julianto²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Indah Resti Ayuni Suri

E-mail: indahrestiayunisuri@gmail.com

Abstrak

Kesehatan adalah sering terlihat sebagai hanya fisik kesehatan. Di dalam fakta, kesehatan adalah bukan hanya fisik tetapi Juga rohani. Sayangnya, kesehatan mental seringkali dianggap kurang penting dibandingkan kesehatan fisik. WHO bilang muda masyarakat di era milenial ini sangat rentan terkena gangguan jiwa. Apalagi masa remaja adalah suatu masa dimana banyak terjadi perubahan pada diri sendiri dan penyesuaian yang terjadi secara psikologis, emosional, dan secara finansial. Kesehatan jiwa diartikan sebagai terpenuhinya fungsi-fungsi mental yang mampu menjadikan individu produktif, mampu menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain dan mampu mengatasi kesulitan. Metodenya dalam pengabdian ini terdapat ceramah dan diskusi. Informan atau subjek dalam pengabdian ini adalah siswa/I SDN 1 Trimomukti. Hasil dari pengabdian ini adalah memberikan sosialisasi mengenai pentingnya mental kesehatan bagi remaja. Dari pengabdian yang dilakukan oleh para narasumber dapat disimpulkan bahwa remaja di dalam itu desa dari Trimomukti adalah tetap bingung tentang Bagaimana ke mengelola mental kesehatan Jadi itu mereka tetap dijaga dalam kondisi baik. Meski begitu, para remaja merasa dimudahkan dengan adanya sosialisasi terkait hal ini mental kesehatan Jadi itu remaja merasa tercerahkan Dan mendapatkan masukan di dalam kesehatan mental pemeliharaan

Kata kunci - Kesehatan Mental, Remaja, Produktif

Abstract

Health is often seen as just physical health. In fact, health is not only physical but also spiritual. Unfortunately, mental health is often considered less important than physical health. WHO says young people in this millennial era are very vulnerable to mental disorders. Especially adolescence is a period where many changes occur in oneself and adjustments that occur psychologically, emotionally, and financially. Mental health is defined as the fulfillment of mental functions able to make individuals productive, able to have relationships healthy with others and able to overcome difficulties. The methods in this service are lectures and discussions. Informants or subjects in this service are students/I of SDN 1 Trimomukti. The result of this service is to provide socialization regarding the importance of mental health for adolescents. From the dedication carried out by the resource persons, it can be concluded that teenagers in the village of Trimomukti are still confused about how to manage mental health so that they are maintained in good condition. Even so, teenagers feel facilitated by this socialization related to mental health so that teenagers feel enlightened and get input in mental health maintenance.

Keywords - Mental health, Adolescents, Productive

PENDAHULUAN

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 (Kholig et al., n.d.). Kesehatan seringkali dilihat hanya sebatas kesehatan fisik saja. Padahal, pada kenyataannya kesehatan bukan hanya jasmani tetapi juga rohani. Sayangnya, kesehatan jiwa ini seringkali dianggap kalah penting dibandingkan kesehatan fisik. WHO mengatakan anak muda di zaman milenial ini sangat rentan terkena gangguan mental (Jurnal et al., 2021).

Gangguan kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana fungsi mental seseorang mengalami disfungsi. Yang dimaksud dengan gangguan adalah hal – hal yang menyebabkan ketidak beresan (ketidakwarasan) atau ketidakwajaran terhadap Kesehatan mental atau jiwa. Dalam terminologi yang lain gangguan mental ialah adanya ketidakseimbangan yang terjadi dalam diri kita, berpusat pada perasaan, emosional dan dorongan (motif/ nafsu), yang mengakibatkan pada ketidak harmonisan antara fungsi – fungsi jiwa, yang menyebabkan kehilangan daya tahan jiwa, pada akhirnya jiwa menjadi labil dan cendeung mudah terpengaruh pada hal – hal yang negatif, serta dirinya tidak mampu merasakan kebahagiaan serta tidak mampu mengaktualisasikan potensi – potensi (kemampuan) yang ada dalam dirinya secara wajar. (www.psychologymania.com, 2013)

kesehatan mental seorang individu sangat mempengaruhi bagaiman 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. bukan hanya diri sendiri yang harus menyadari kesehatan mental masing-masing, tetapi orang-orang di sekitar juga tak kalah penting dalam mengetahui hal ini (Mental et al., 2023).

Banyak sekali faktor – faktor atau penyebab – penyebab seorang remaja mengalami gangguan kondisi kesehatan psikologis atau gangguan mental. Faktor tersebut dapat muncul baik dari lingkungan, orang terdekat, atau bahkan dari dalam dirinya sendiri. Lingkungan adalah penyebab paling kuat terjadinya gangguan kesehatan mental, “Sebagian remaja tidak kuat dengan perubahan yang terjadi; begitu cepatnya perkembangan dan perubahan di lingkungan sosialnya. Jadi faktornya adalah ketidaksiapan atas perubahan yang ini didasari oleh internal remaja itu sendiri,” jelas Dr Rockhill. (Ryo, 2019) Komunikasi dengan orang sekitar juga merupakan faktor lingkungan yang sangat berdampak. Terlebih, manusia adalah makhluk sosial yang selalu berkomunikasi. Adanya konflik atau gesekan dengan orang lain di lingkungan sekitar bisa menjadi pemicu stress luar biasa.

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 (Di et al., 2022).

METODE

Dalam pengabdian pemberdayaan masyarakat untuk mengedukasi tentang pentingnya kesehatan mental bagi remaja di desa trimomukti ini menggunakan metode sosialisasi dimana penulis menyampaikan informasi tentang pentingnya bagi remaja untuk menjaga kesehatan mentalnya. Kegiatan pengabdian dilaksanakan bersama dengan siswa/siswa kelas 6 SDN 1 Trimomukti, dengan langkah-langkah kegiatan:

1. Observasi lingkungan sekolah dan permasalahannya terkait kesehatan mental.
2. Mengedukasi siswa/siswi kelas 6 SDN 1 Trimomukti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan KKN (Kuliah Kerja Nyata) adalah suatu proses pembelajaran dalam bentuk pengabdian diri ke masyarakat dengan cara membuat sebuah program kerja yang nantinya dapat diterapkan di masyarakat dan diharapkan dapat mampu memberikan hasil yang positif yang mencakup berbagai bidang yang ada di masyarakat. Salah satu bentuk kegiatan pengabdian yaitu pelaksanaan sosialisasi tentang Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja di SDN 1 desa Trimomukti. 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 (Kholig et al., n.d.). Kesehatan seringkali dilihat hanya sebatas kesehatan fisik saja. Padahal, pada kenyataannya kesehatan bukan hanya jasmani tetapi juga rohani. Sayangnya, kesehatan jiwa ini seringkali dianggap kalah penting dibandingkan kesehatan fisik. WHO mengatakan anak muda di zaman milenial ini sangat rentan terkena gangguan mental (Jurnal et al., 2021).

Gangguan kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana fungsi mental seseorang mengalami disfungsi. Yang dimaksud dengan gangguan adalah hal – hal yang menyebabkan ketidak beresan (ketidakwarasan) atau ketidakwajaran terhadap Kesehatan mental atau jiwa. Dalam terminologi yang lain gangguan mental ialah adanya ketidakseimbangan yang terjadi dalam diri kita, berpusat pada perasaan, emosional dan dorongan (motif/ nafsu), yang mengakibatkan pada ketidak harmonisan antara fungsi – fungsi jiwa, yang menyebabkan kehilangan daya tahan jiwa, pada akhirnya jiwa menjadi labil dan cendeung mudah terpengaruh pada hal – hal yang negatif, serta dirinya tidak mampu merasakan kebahagiaan serta tidak mampu mengaktualisasikan potensi – potensi (kemampuan) yang ada dalam dirinya secara wajar. (www.psychologymania.com, 2013).

Pelaksanaan sosialisasi dimulai pada tanggal 04 agustus 2023 pukul 09.00 WIB, beberapa anggota dari kelompok KKN mendatangi kepala sekolah SDN 1 Trimomukti untuk meminta izin terkait sosialisasi. Setelah mendapat izin dari kepala sekolah, anggota kelompok KKN bergegas menuju ke kelas 6 pada saat jam istirahat. Setelah mengumpulkan siswa/i, sosialisasi dimulai. Sosialisasi dilakukan dengan pemaparan materi menggunakan metode sharing session. Saat sosialisasi berlangsung, banyak siswa/i yang antusias mendengarkan namun ada juga beberapa yang tidak fokus memperhatikan. Kesulitan dalam sosialisasi ini ialah dalam hal mengkoordinir siswa/i karena kebanyakan dari mereka adalah anak – anak yang hyperaktif sehingga membutuhkan usaha yang ekstra untuk menenangkannya. Setelah pemaparan materi selesai dilaksanakan.

Sasaran kegiatan sosialisasi pentingnya Kesehatan mental bagi remaja adalah peserta didik kelas 6 di SDN1 Trimomukti. Adapun tujuan dan manfaat dari pelaksanaan program ini, yaitu:

- Manfaat : untuk dapat berkontribusi pada kemampuan dalam tekanan dan untuk mengatasi masalah dan menjalin hubungan social yang hebat.
- Tujuan: untuk memberi sosialisasi agar peserta didik dapat memahami pentingnya kesehatan mental bagi remaja.

Table 1.
Kegiatan Pengabdian

| NO | HARI/TANGGAL | KEGIATAN | PENGISI ACARA |
|----|------------------------|---|---------------|
| 1 | Jumat, 04 Agustus 2023 | Sosialisasi Pentingnya kesehatan Mental Pada Remaja | Ating Sugiaty |

Table 1 diatas merupakan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan pada desa Trimomukti Kecamatan Candipuro Kabupaten Lampung Selatan.

Selama melaksanakan yang menjadi program KKN di SDN 1 Trimomukti ada beberapa faktor pendukung yang membantu terselenggaranya kegiatan serta tercapainya program kegiatan, antara lain:

1. Tersedianya dana dan bahan yang digunakan dalam program fisik yang berasal dari dana pribadi.
2. Partisipasi pendidik dan peserta didik yang bekerja sama dengan mahasiswa KKN dalam melaksanakan program kerja yang telah disepakati.
3. Adanya dukungan pemerintah setempat yang membantu mengkoordinir terlaksananya kegiatan.

Selama melaksanakan kegiatan yang menjadi program di SDN 1 Trimomukti terdapat kendala antara lain:

1. Alokasi anggaran dan waktu untuk menjalankan program kerja tidak mencukupi.
2. Sulitnya signal untuk akses internet menjadi hambatan dalam mencari referensi dan kebutuhan informasi.
3. Sulitnya transportasi sebagai pendukung sarana kegiatan.



Gambar 1.

Kegiatan Pelaksanaan Program KKN di SDN 1 Trimomukti

KESIMPULAN

Kesehatan mental ini berperan sangat penting dalam kehidupan para siswa. 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. Di Desa Trimomukti sendiri terutama di SDN 1 Trimomukti masih banyak yang belum paham akan pentingnya Kesehatan mental yang menyebabkan banyak dari mereka yang menyepelekan Kesehatan mental diri sendiri maupun orang lain. Untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental dapat dengan berusaha meningkatkan rasa syukur terhadap apapun yang sedang terjadi dan sudah terjadi. Melakukan evaluasi diri atas bagaimana cara menyikapi suatu permasalahan dimasa lalu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan rasa syukur yang mendalam, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan dukungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, Cendana. Sosialisasi Pentingnya Kesadaran Kesehatan Mental Pada Masyarakat Desa Lembah Karya, 2 (1), 1339-1348.
- Fajarwati, Lulus, dkk. 2022. Pembinaan Kesehatan Mental Remaja Di MTs Ngalaban Desa Bendet Kecamatan Diwek Jombang, 1 (1), 45-51.
- Meliza, dkk. 2021. Pentingnya Kesehatan Mental Pada Anak Dan Remaja Di Desa Inpres Parakan Tangerang Selatan, 2 (2), 115-123.
- Purnomosidi, Faqih, dkk. 2023. Kesehatan Mental Pada Remaja, 2 (1), 1-7.
- Putri, Vina, dkk. 2022. Edukasi Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Pada Anak Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak II Tomohon, 3 (2), 1213-1219.