



MENTAL HEALTH CORNERDALAM UPAYA DETEKSI DINI DAN PENGUATAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH KABUPATEN JEMBER

¹M. Elyas Arif Budiman*, ²Zidni Nuris Yuhbaba, ²Wahyi Sholehah Erdah Suswati

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

*email corresponding: elyasarifbudiman@uds.ac.id

Received : 12-12-2022 Revised : 17-01-2023 Accepted : 18-01-2023

DOI: 10.36858/js.v1i1.424

Keywords:
Adolescent,
Mental Health,
Mental Health
Corner,

ABSTRACT *Adolescents who live in this modern era increasingly need mental toughness to face the living conditions of the 21st century which are full of very fast changes. For this reason, schools as educational institutions need to make efforts to help improve the mental health of adolescents, so that they are able to become resilient teenagers in the midst of stressful life situations and environments. The purpose of this Community Service is to improve the mental health of adolescents. Preparation for the implementation of the activity began with an introduction related to the study of the latest phenomena that were developing and continued with coordination with the Jember Regency political and national association bodies and continued coordination with the MAN (Islamic school) of Jember Regency. Community service activities are packaged with the Mental Health Corner event which is a pattern of mental health education training methods through screening activities, health education and direct counseling. The instruments used were a knowledge instrument on mental health problems and a modified The Patient Health Questionnaire (PHQ) questionnaire. The pretest results of adolescent knowledge about mental health were in the category of 55% bad knowledge and 45% good knowledge. Posttest results from community service activities increased the level of knowledge of adolescents, namely good knowledge by 62% and bad knowledge by 38%. The mental health corner is one of the media that can be accessed by adolescents in improving mental health status. Screening and education in mental health corner activities provide facilities and opportunities for youth to become more familiar with health.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Nuris Yuhbaba et al, 2022). Mengutip dari jargon yang digunakan oleh WHO, "there is no health without mental health" menandakan bahwa kesehatan mental perlu dipandang sebagai sesuatu yang penting sama seperti kesehatan fisik. Hal itu juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas (Nooshin Salimi, 2019).Masa remaja adalah periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang penting untuk kesejahteraan mental. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh remaja (Kufiyak, 2015).

Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di

Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli *suciodologist* 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri (Indonesia - National Adolescent Mental Health (I-NAMHS) 2022). Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi (Konaszewski, Niesiobędzka, and Surzykiewicz 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di sekolah MAN Jember remaja banyak yang mengalami masalah Kesehatan mental sekitar 52%.

Remaja yang hidup dalam era modern sekarang ini semakin membutuhkan kemampuan ketangguhan mental untuk menghadapi kondisi-kondisi kehidupan abad 21 yang penuh dengan perubahan yang sangat cepat (Hakim 2012). Perubahan yang sangat cepat tersebut tidak jarang menimbulkan dampak-dampak yang tidak menyenangkan bagi anak-anak dan remaja (Anderson and Priebe 2021). Untuk menghadapi kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan tersebut, sejumlah ilmuwan, peneliti, dan praktisi di bidang sosial dan perilaku, memandang perlu untuk membangun kesehatan mental pada remaja. Resiliensi mental dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologis seseorang (Konaszewski et al. 2021).

Masa remaja merupakan salah satu masa terbaik dalam hidup. Ini adalah saat puncak kesehatan dan kekuatan. Namun di sisi lain, selama periode kehidupan ini terdapat kecenderungan terbesar untuk melakukan perilaku berisiko yang membahayakan kesehatan dan kesejahteraan remaja (Ostaszewski, 2020). Ini juga saat dimana anak muda menjadi lebih rentan terhadap masalah mental termasuk depresi, perilaku bunuh diri, gangguan makan, penggunaan narkoba dan perilaku adiktif lainnya. Berhasil atau tidaknya perkembangan remaja tergantung pada risiko dan perlindungan yang mereka hadapi sehingga konsep resiliensi pada remaja sangat penting untuk dikembangkan (Mesman et al., 2021)

Upaya dalam membantu perkembangan kesehatan mental siswa serta menjauhkannya dari perasaan tertekan dan adversitas, maka sejumlah norma, nilai, peraturan, dan harapan peran atau tingkah laku tersebut perlu dikomunikasikan secara jelas dan dilaksanakan secara konsisten (Desmita 2009). Tanpa adanya kejelasan aturan-aturan dan harapan-harapan tingkah laku tersebut, maka besar kemungkinan siswa akan lebih memberikan perhatiannya pada norma-norma dan tingkah laku yang bersumber dari teman sebaya daripada yang dikembangkan oleh sekolah. Bahkan hasil penelitian Brand dan koleganya (2003), menunjukkan bahwa ketidakjelasan dan tidak konsistennan (*less consistency and clarity*) dalam harapan sekolah, menjadi salah satu sebab terjadinya problem akademis (*academic problems*) dan kesulitan penyesuaian diri (*adjustment difficulties*) pada siswa (Rahmawati and Rahmatika 2018).

Sekolah sebagai institusi pendidikan, perlu melakukan upaya untuk membantu meningkatkan kesejahteraan kesehatan mental di kalangan remaja, sehingga mereka mampu menjadi sosok remaja yang resilien di tengah situasi dan lingkungan kehidupan yang penuh godaan dan *stressful*. Keterampilan hidup ini dapat diajarkan di sekolah melalui banyak cara. Salah satunya adalah dengan menggunakan suatu kegiatan yang menampung wadah dan tempat siswa bisa mengekspresikan apa yang ada di pikirannya melalui kegiatan *mental health corner* di sekolah. Kegiatan *mental health corner* merupakan suatu kegiatan yang dikemas secara melenial dimana tujuan kegiatan ini memberikan wadah bagi siswa untuk mengetahui bagaimana kesehatan mental yang dihadapi serta mendapatkan solusi terkait dengan masalah kesehatan mental yang dialami. Adapun mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah MAN Jember dimana di sekolah tersebut memiliki karakteristik remaja yang sesuai dengan sasaran dalam pengabdian masyarakat ini serta berdasarkan hasil studi pendahuluan pada beberapa siswa tentang kesehatan mental menunjukkan bahwa 50% siswa yang ikut survey menunjukkan kesehatan mental sedang.

METODE

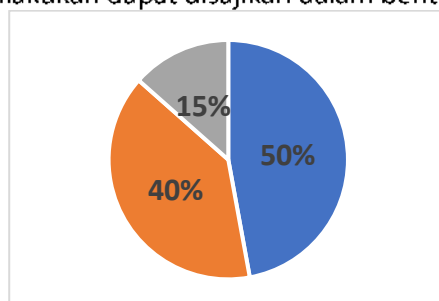
Mental Health Corner merupakan sebuah metode pola pembinaan edukasi kesehatan jiwa melalui kegiatan skrining, pendidikan kesehatan dan konseling langsung yang bertujuan untuk

melatih kemampuan remaja mengenal masalah kesehatan jiwa pada era modern dan kebiasaan baru covid-19. Metode ini digunakan agar para remaja sebagai sasaran program tidak hanya mengerti dan memahami, namun juga berperan aktif dengan cara mengamalkan apa yang sudah diketahui pada kegiatan ini ini.

Selain itu, rangkaian sebelum kegiatan berlangsung seperti pengenalan program dan konsep acara dilakukan dengan metode sosialisasi dan survey. Metode sosialisasi dilakukan dengan cara persuatif agar sasaran antusias terhadap program. Metode survey dilakukan dengan pengisian kuesioner mengenai pengetahuan remaja tentang kesehatan mental. Sehingga memperoleh jawaban yang informatif dan memudahkan untuk menyaring sasaran yang akan diikutsertakan dalam pelaksanaan program. Instrumen yang digunakan adalah instrumen pengetahuan tentang Kesehatan mental dan kusioner untuk mengukur Kesehatan mental remaja menggunakan *The Patient Health Questionnaire (PHQ)* yang dimodifikasi dalam Bahasa Indonesia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di MAN 2 Jember dengan jumlah 100 siswa dilaksanakan pada bulan September 2022 dengan menerapkan metode *mental health corner* sebagai media dimana siswa bisa melakukan test kesehatan mental dan diikuti dengan konseling dan kegiatan edukasi mengenai kesehatan mental.

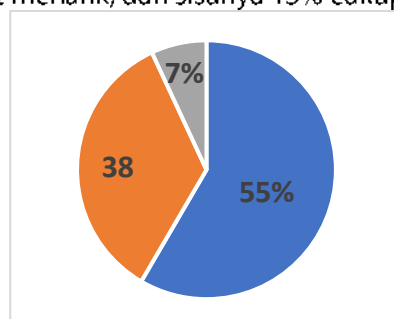
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program statistic program, pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut :



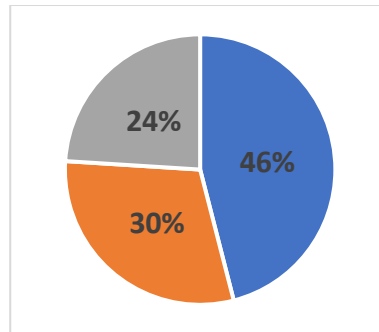
Gambar. 1 Ketertarikan Remaja Terhadap Kegiatan Pengabdian Masyarakat Berupa *Mental Health Corner*

Hasil pengolahan data pada gambar 1 tentang ketertarikan remaja terhadap kegiatan pengabdian masyarakat berupa *mental health corner* diperoleh hasil terdapat 40% menyatakan menarik, 50% menyatakan sangat menarik, dan sisanya 15% cukup menarik.



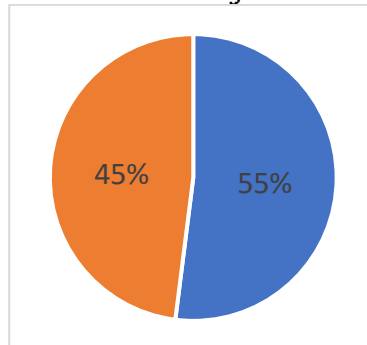
Gambar. 2 Tentang Metode dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat Berupa *Mental Health Corner*

Hasil pengolahan data pada Gambar 2 tentang metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat berupa *mental health Corner* yang dilakukan diperoleh hasil baik sebesar 55%, sangat baik 38%, dan cukup baik 7%



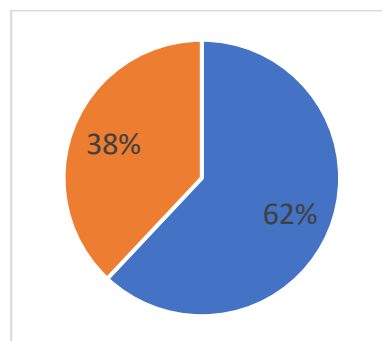
Gambar. 3 Hasil Pengukuran Kesehatan Mental pada Remaja

Hasil pengolahan data pada gambar 2 tentang pengukuran kesehatan mental didapat Kesehatan mental baik 46%, Kesehatan mental sedang 30% dan kesehatan mental buruk 24%



Gambar. 3 Hasil Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mental Sebelum Kegiatan *Mental Health Corner*

Hasil pretest pada gambar 3 menunjukkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental sebelum kegiatan *mental health corner* berada pada kategori pengetahuan buruk sebesar 55% dan pengetahuan baik 45%.



Gambar. 4 Hasil Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mental Sebelum Kegiatan *Mental Health Corner*

Hasil dari posttest pada gambar 4 menunjukkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental sebelum kegiatan *mental health corner* berada pada kategori pengetahuan baik sebesar 62% dan pengetahuan buruk sebesar 38%.

Masalah kesehatan mental memiliki implikasi penting pada berbagai aspek kehidupan remaja termasuk kemampuan mereka untuk terlibat dengan pendidikan, terlibat dalam hubungan keluarga yang harmonis dan berteman serta mengembangkan diri secara positif. Oleh karena itu, deteksi, pengobatan, dan dukungan adalah bagian mendasar dari layanan yang harus diberikan kepada remaja.

Remaja di zaman milenial ini sangat rentan terkena gangguan mental. Terutama masa remaja merupakan masa dimana banyak perubahan yang terjadi dalam diri dan penyesuaian yang terjadi secara psikologis, emosional, serta finansial (Al-Zawaadi, Hesso, and Kayyali 2021). Tak hanya perubahan itu saja, perubahan yang terjadi dalam perkembangan teknologi juga sangat berperan

besar kepada kesehatan mental anak dan remaja di masa muda. Penggunaan sosial media yang menciptakan gaya hidup yang terlihat ideal yang pada kenyataannya tidak seindah kenyataan. Hal tersebut dapat menyebabkan tekanan besar terhadap pikiran generasi muda (Rahmawati and Asyanti 2017).

Penyebab tingginya masalah kesehatan mental juga dipicu dari kurang adanya keterbukaan remaja mengenai hal tersebut, mereka memilih untuk diam dan mencoba untuk melakukan penanganan sendiri, dengan cara yang diketahuai (Islam, Khanam, and Kabir 2020). Kurang adanya keterbukaan pada remaja menyebabkan banyak remaja yang mengalami kegagalan dalam akademik (Desmita 2013). Remaja masih beranggapan bahwa masalah kesehatan mental bukan merupakan penyakit yang butuh penanganan secara serius, sama sekali tidak lebih berbahaya dari pada penyakit fisik yang terlihat (Haines 2019).

Memahami kesehatan mental pada remaja artinya perlu memahami juga faktor-faktor apa saja yang dapat membahayakan kesehatan mental (*risk factor*) dan faktor apa saja yang dapat melindungi kesehatan mental (*protective factor*) remaja. *Risk factor* menimbulkan kemungkinan kerentanan dalam diri remaja, sedangkan *protective factor* menimbulkan kemungkinan kekuatan dalam diri remaja. Semakin banyak *risk factor*, maka semakin besar tekanan pada remaja. Di sisi lain, semakin banyak *protective factor*, maka besar kemungkinan anak untuk dapat terhindar dari gangguan. *Risk factor* merupakan faktor yang dapat memunculkan kerentanan terhadap distress. Artinya, ketidakmampuan menyesuaikan diri dapat dikarenakan adanya kondisi-kondisi yang menekan, seperti remaja yang tumbuh pada keluarga yang memiliki status ekonomi rendah, tumbuh di lingkungan penuh kekerasan dan adanya pengalaman trauma (Anderson and Priebe 2021).

Kesehatan mental yang baik bukan hanya dilihat dari tidak adanya masalah kesehatan mental yang didiagnosis, melainkan berhubungan dengan *well-being* seseorang. *Well-being* adalah sebuah konsep yang lebih luas dibanding kesehatan mental (Stuart 2013). Walaupun begitu, keduanya memiliki keterkaitan. Gangguan yang terjadi pada kesehatan mental remaja dapat memberikan dampak pada keseluruhan *well-being* remaja, sebaliknya *well-being* yang buruk dalam bentuk apapun dapat menjadi resiko terhadap kesehatan mental. Kesehatan mental remaja melibatkan lebih dari masalah medis (Sentana and Kumala 2017). Banyak faktor yang memengaruhi, seperti adanya faktor sosial ekonomi. Masalah kesehatan mental dapat muncul di berbagai area mulai dari ranah individu seperti penyalahgunaan zat, kejahatan, kekerasan, kehilangan produktivitas hingga bunuh diri (Klomek et al. 2011).

Mental health corner merupakan salah satu media yang dapat diakses oleh remaja dalam meningkatkan derajat kesehatan mental (Yuhbaba, 2022). Skrining dan edukasi yang ada dalam kegiatan *mental health corner* memberikan fasilitas dan peluang bagi remaja untuk mengenal lebih jauh kesehatan mental dan bagaimana menguatkan coping dalam menghadapi stress sehari-hari. Kegiatan *mental health corner* hadir dengan inovasi dimana remaja akan bisa melakukan skrining secara mandiri terkait kesehatan mental serta mampu mengakses pelayanan kesehatan jika nanti membutuhkan guna meningkatkan status kesehatan mental.

KESIMPULAN

Mental health corner merupakan salah satu kegiatan yang bertujuan untuk memfasilitasi remaja dalam mengenal kesehatan mental, skrining kesehatan mental dan konsultasi kesehatan mental. Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak yang positif bagi remaja dan sekolah untuk lebih peduli terhadap kesehatan mental pada remaja di sekolah dan *mental health corner* ini dapat dikembangkan oleh sekolah untuk diterapkan di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Trima kasih kepada Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat Universitas dr. Soebandi yang telah memberikan fasilitas dalam proses kegiatan pengabdian masyarakat dan juga untuk MAN 2 Jember terima kasih atas fasilitas dan dukungan selama kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Zawaadi, Asmaa, Iman Hesso, and Reem Kayyali. 2021. "Mental Health Among School-Going Adolescents in Greater London: A Cross-Sectional Study." *Frontiers in Psychiatry* 12(March):1–11. doi: 10.3389/fpsy.2021.592624.
- Anderson, Kimberley, and Stefan Priebe. 2021. "Concepts of Resilience in Adolescent Mental Health Research." *Journal of Adolescent Health* 69(5):689–95. doi: 10.1016/j.jadohealth.2021.03.035.
- Desmita, Desmita. 2009. "Mengembangkan Resiliensi Remaja Dalam Upaya Mengatasi Stres Sekolah." *Ta'dib* 11(2). doi: 10.31958/jt.v12i1.150.
- Desmita, Desmita. 2013. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Haines. 2019. "Kesehatan Mental Anak Dan Remaja." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
- Hakim, Lukman Nul. 2012. "Upaya Penanganan Gangguan Kesehatan Mental Di Provinsi Gorontalo." *Jurnal Aspirasi* 3(1):77–86.
- Indonesia - National Adolescent Mental Health (I-NAMHS). 2022. "Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental." *Indonesia - National Adolescent Mental Health (I-NAMHS)*. Retrieved (<https://pkr.fk.ugm.ac.id/penelitian/indonesia-national-adolescent-mental-health/>).
- Islam, Md Irteja, Rasheda Khanam, and Enamul Kabir. 2020. "Bullying Victimization, Mental Disorders, Suicidality and Self-Harm among Australian High Schoolchildren: Evidence from Nationwide Data." *Psychiatry Research* 292(August):113364. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113364.
- Klomek, Anat Brunstein, Marjorie Kleinman, Elizabeth Altschuler, Frank Marrocco, Lia Amakawa, and Madelyn S. Gould. 2011. "High School Bullying as a Risk for Later Depression and Suicidality." *Suicide and Life-Threatening Behavior* 41(5):501–16. doi: 10.1111/j.1943-278X.2011.00046.x.
- Konaszewski, Karol, Małgorzata Niesiołędzka, and Janusz Surzykiewicz. 2021. "Resilience and Mental Health among Juveniles: Role of Strategies for Coping with Stress." *Health and Quality of Life Outcomes* 19(1):1–12. doi: 10.1186/s12955-021-01701-3.
- Nooshin Salimi, Akram Karimi-Shahanjarini, Forouzan Rezapur-Shahkolai, Behrooz Hamzeh, Ghodrattollah Roshanaei, Mohammad Babamiri. 2019. "Aggression and Its Predictors among Elementary Students." *Journal of Injury and Violence Research* 11(2):159–70. doi: 10.5249/jivr.v11i2.1102.
- Nuris Yuhbaba, Zidni, M. Elya. Arif Budiman, Wahyi Sholihah Erdah Suswati, and Guruh Wirasakti. 2022. "Increasing Assertive Behavior in Adolescents in Islamic Boarding Schools Through Assertive Training." *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)* 4(1):1–5. doi: 10.20473/pnj.v4i1.33162.
- Rahmawati, Adelina, and Setia Asyanti. 2017. "Fenomena Perilaku Agresif Pada Remaja Dan Penanganan Secara Psikologis." *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*.
- Rahmawati, Bellatrix Dwi, and Rina Rahmatika. 2018. "Gambaran Tingkat Resiliensi Psikologis Remaja Panti Asuhan: Studi Pada Panti Asuhan Di Jakarta Dan Bekasi." *Positive Psychology, Resilience, and Health-Related Quality of Life* (May).
- Sentana, Mohammad Arif, and Intan Dewi Kumala. 2017. "Agresivitas Dan Kontrol Diri Pada

Remaja Di Banda Aceh." *Jurnal Sains Psikologi* 6(2):51–55. doi: 10.17977/um023v6i12017p051.

Stuart, Gail W. 2013. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. 10th ed. St Louis, Missouri: Mosby.