



STRESS INOCULATION TRAINING DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

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

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

*email corresponding: elyasarifbuidman@uds.ac.id

Received : **27-12-2024** Revised : **22-01-2025** Accepted : **28-01-2025**

Keywords:
adolescent,
stress
inoculation
training

ABSTRACT *The problem of adolescent mental health around the world continues to grow and has a lifelong impact on individuals and society. This global challenge is multidimensional which certainly requires a comprehensive approach, many interventions continue to seek solutions that only address problems in adolescents. The purpose of the Community Service Activity is mental health through stress inoculation training interventions. The intervention given to 50 adolescents is stress inoculation training consisting of 8 sessions, namely: topic explanation, relaxation education, cognitive concept habituation, negative thought test challenges, self-talk education, distraction concentration technique education, problem solving education and the last session is communication skills. The results of this activity showed that the results before the intervention showed that 64% of adolescents experienced mental disorders and after the intervention activity there was an increase, namely adolescents had good mental health as much as 76%. Stress inoculation training will provide a guidance process for various interventions that can be applied independently by adolescents and explored together*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase kritis dimana fondasi kesehatan, kemampuan kognitif, dan emosional terbentuk, dan pengaruh lintasan kesehatan meluas sepanjang hidup (Kapadia 2024). Remaja menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah dengan teman sebayanya, dan hubungan teman sebaya dan iklim kelompok memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan emosional dan kesejahteraan mental remaja. Remaja sebagai kelompok sasaran intervensi merupakan langkah penting dalam mengurangi beban penyakit global yang disebabkan oleh gangguan kesehatan mental (Scheiner et al. 2022). Remaja khususnya mengalami berbagai perubahan fisik, sosial, dan emosional, yang dapat berdampak positif atau negatif terhadap kesehatan mental (Fromel et al. 2020).

Di seluruh dunia, satu dari setiap tujuh remaja berusia 10 hingga 19 tahun mengalami gangguan mental (Clarke, Pote, and Sorgenfrei 2020). Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku merupakan indikator utama gangguan pada remaja (Clarke et al. 2020). Survei epidemiologi psikiatri yang dilakukan secara global telah menemukan prevalensi 17,5% hingga 19,9% untuk gangguan kejiwaan apa pun di kalangan remaja (Anderson and Priebe 2021). Prevalensi kesedihan dan keputusasaan di kalangan siswa sekolah menengah, meningkat dari 26,1% menjadi 36,7% (Orth and Wyk 2022).

Penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi berbagai faktor yang terkait dengan gangguan kejiwaan pada remaja (M. Elyas Arif Budiman, Yuhbaba, and Cahyono 2023). Lingkungan keluarga dan praktik pengasuhan memainkan peran penting dalam perkembangan fisik, psikologis serta pola perilaku remaja. Bukti substansial telah menunjukkan hubungan yang kuat antara status sosial ekonomi orang tua, status kesehatan mental, dinamika keluarga dan masalah kesehatan mental remaja (M Elyas Arif Budiman et al. 2023). Permasalahan kesehatan mental remaja sangat penting untuk peningkatan kapasitas pemberian layanan kesehatan mental untuk memenuhi kebutuhan kesehatan mental remaja. Upaya penting untuk mengatasi kesehatan mental remaja dilakukan dalam mengatasi tantangan untuk menyetujui isu-isu mendasar di lapangan seperti definisi kesehatan mental dan konsep terkait lainnya (Phillips, Reipas, and Zelek 2019).

Intervensi kesehatan mental yang dilakukan di sekolah dimulai dari premis bahwa masalah yang dialami oleh remaja ditentukan oleh interaksi faktor individu, lingkungan dan keluarga (M. Elyas Arif Budiman et al. 2023) Dengan demikian, sekolah menawarkan konteks yang optimal untuk melakukan intervensi pada remaja dalam Upaya meningkatkan tumbuh dan berkembang melalui interaksi sosial. Sekolah dapat memanfaatkan lingkungannya sebaik-baiknya untuk membina perkembangan remaja dan untuk mempromosikan kesehatan mental yang baik (Al-Zawaadi, Hesso, and Kayyali 2021).

Adapun program kesehatan mental yang ditawarkan untuk dilaksanakan di sekolah dalam upaya mempromosikan pengembangan keterampilan sosial, kompetensi sosial-emosional, dan meningkatkan kesehatan mental remaja yaitu melalui Kegiatan dengan Pendekatan Spiritual. *Stress inoculation training* terdiri dari delapan fase dengan poin Kegiatan adalah: Pendidikan kesehatan, pengembangan keterampilan, dan aplikasi yang diaplikasikan dalam bentuk modul (Zolfaghary et al. 2024).

METODE

Rangkaian sebelum kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung seperti pengenalan program dan konsep acara dilakukan dengan metode sosialisasi dan survey. Metode sosialisasi dilakukan dengan cara persuasif agar sasaran antusias terhadap program. Sedangkan metode survey dilakukan dengan pengisian kuesioner dengan instrumen yang di gunakan adalah mental health questionnaire yang memiliki uji validitas dan realibilitas >870-957, sehingga memperoleh jawaban yang informatif dan memudahkan untuk menyaring sasaran yang akan diikutsertakan dalam pelaksanaan program.

Intervensi yang diberikan kepada remaja adalah *stress inoculation training* yang merupakan suatu bentuk terapi perilaku kognitif yang bertujuan membekali individu dengan alat untuk mengelola stres secara efektif dengan pendekatan budaya dan spiritual. *Stress inoculation training* terdiri dari 8 sesi yaitu: Sesi pertama: Konseptualisasi dan deskripsi stres, tanda-tanda dan efeknya terhadap kesehatan mental, dan penjelasan peran SIT dalam manajemen stress, Sesi kedua: Pendidikan relaksasi, Sesi ketiga: Pembiasaan konsep kognitif dan asosiasi pikiran, perasaan, dan perilaku, Sesi keempat: Tantangan dengan pikiran stres dan tes pikiran negative, Sesi kelima: Edukasi *self-talk* dan peran *self-talk* negatif dalam menimbulkan stress, Sesi keenam: Pendidikan teknik konsentrasi dan distraksi, Sesi ketujuh: Pendidikan pemecahan masalah, Sesi kedelapan: Mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari pada sesi sebelumnya dan perlunya penerapannya ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan yang diaplikasikan dalam bentuk modul. Modul akan berisi tentang informasi kesehatan mental, pengembangan keterampilan dan informasi cara latihan dan teknik cara mengatasi pikiran, perasaan dan stress akademik. Modul *stress inoculation training* yang akan

di gunakan terlebih dahulu akan di uji pakar untuk memberikan masukan terkait konten, desain, dan nama modul yang melibatkan perawat praktisi, dosen, dan guru. Pilihan intervensi ini adalah interevnsi yang sebelumnya sudah dilakukan penelitian oleh tim depertemen keperawatan jiwa selama 4 Tahun terakhir. Pelaksanaan *stress inoculation training* akan dibagi beberapa kelompok setiap sesinya dan akan di pandu oleh satu orang fasilitator.

Setelah kegiatan *stress inoculation training* pada remaja selesai maka dilakukan evaluasi selama 3 minggu dimana mahasiswa diberikan lembar ceklist dan lembar kerja untuk mengetahui sejauh mana remaja sudah mengaplikasikan hasil dari program yang sudah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang distribusi, frekuensi dan proporsi variabel yaitu kesehatan mental remaja sebelum dan sesudah mengikuti *stress inoculation training*. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan terhadap 50 remaja berdasarkan data kesehatan mental pada remaja dapat disajikan pada tabel berikut:

Table 1. Data Frekuensi Kesehatan Mental Remaja Pretest

Variabel	Frekuensi	Persentase
Gangguan Kesehatan Mental	32	64.0
Kesehatan Mental Baik	18	36.0
Total	50	100.0

Berdasarkan hasil pretest kesehatan mental pada remaja sebelum mengikuti *Stress inoculation training* berada pada kategori gangguan kesehatan mental adalah sebanyak 32 orang sebanyak 64%

Table 2. Data Frekuensi Kesehatan Mental Remaja Posttest

Variabel	Frekuensi	Persentase
Gangguan Kesehatan Mental	12	24.0
Kesehatan Mental Baik	38	76.0
Total	50	100.0

Berdasarkan hasil Posttest kesehatan mental pada remaja sesudah mengikuti *Stress inoculation training* berada pada kategori kesehatan mental baik adalah sebanyak 38 orang sebanyak 76%

Stress inoculation training yang diberikan kepada remaja untuk dilatih dalam restrukturisasi kognitif, manajemen kecemasan, dan keterampilan pemecahan masalah. Laporan diri tentang keadaan dan sifat masalah kesehatan mental dikumpulkan selama proses kegiatan dan setiap sesi pelatihan. Separuh dari remaja menunjukkan peningkatan pada skor kesehatan mental setelah mengikuti Kegiatan. Selain itu, peningkatan signifikan dicatat pada penilaian sebelum hingga sesudah keadaan dan kesehatan mental (Zolfaghary et al. 2024).

Stress inoculation training adalah intervensi kognitif-perilaku yang telah diterapkan pada ramaja untuk meningkatkan kesehatan mental. Kualitasnya yang paling menarik dari *stress inoculation training* adalah penerapannya pada remaja yang dikemas sesuai dengan keinginan remaja, berfokus lingkungan, dan masalah, format pelatihan terstruktur yang ditawarkannya

kepada remaja untuk mencocokkan strategi intervensi dengan defisit khusus individu yang teridentifikasi, dan format yang terprogram (Reguilón et al. 2024).

Keterampilan mengatasi yang tertanam dalam kegiatan stress inoculation training memberdayakan remaja untuk secara kreatif menghadapi situasi yang penuh tekanan dan mengevaluasi kembali keyakinan mereka sebelumnya. Pendekatan stress inoculation training mengarah pada perbaikan tekanan emosional dan mencegah respons psikologis maladaptif terhadap stress yang menimbulkan masalah kesehatan mental remaja. Metode *stress inoculation training* dalam kelompok intervensi mencakup berbagai teknik, termasuk relaksasi dan latihan pernapasan, konseptualisasi masalah, identifikasi pikiran negatif, keterampilan memecahkan masalah dan mengatasi masalah, teknik konsentrasi dan distorsi pikiran, dan permainan peran (Luo, Zhang, and Roberts 2021).

Fasilitas dan dukungan sekolah yang berfokus peningkatan kesehatan mental remaja sangat penting bagi remaja untuk memfasilitasi dan memelihara perkembangan remaja yang sehat. *Stress inoculation training* adalah sebuah wadah yang di gunakan untuk memberikan dukungan dengan tujuan untuk membantu remaja mempelajari keterampilan dan alat yang bisa di gunakan untuk mengatasi gejala masalah kesehatan mental yang dihadapi (Thompson 2021). Stress inoculation training akan menyediakan proses bimbingan berbagai intervensi yang bisa diterapkan secara mandiri oleh remaja serta bersama-sama menjelajahi berbagai pendekatan untuk menemukan kombinasi dan solusi yang tepat untuk remaja yang mengalami masalah kesehatan mental.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat adalah intervensi *stress inoculation training* yang merupakan suatu bentuk terapi perilaku kognitif yang bertujuan membekali individu dengan alat untuk mengelola stres secara efektif dengan pendekatan budaya dan spiritual. Kegiatan ini menunjukkan terdapat perubahan kesehatan mental remaja sesudah dan sebelum kegiatan yang dibuktikan melalui hasil pengamatan kesehatan mental dengan menggunakan kuesioner kesehatan mental yang menunjukkan kesehatan mental pada kategori baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada mitra yaitu remaja yang berada di pondok pesantren serta dari tim Departemen Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi.

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.
- Budiman, M. Elyas Arif, Zidni Nuris Yuhbaba, and Hendra Dwi Cahyono. 2023. "Calming Corner Therapy in an Effort to Increase Mental Resilience in Adolescents." *Blambangan Journal of Community Services (BJCS)* 1(1):8–16. doi: 10.61666/bjcs.v1i1.2.

- Budiman, M Elyas Arif, Zidni Nuris Yuhbaba, Wahyi Sholehah, and Erdah Suswati. 2023. "Stress Adaptation To The Mental Resilience Of Urban And Rural Adolescents In The Jember Regency." 14(04):181–86.
- Clarke, Aleisha, Ines Pote, and Miriam Sorgenfrei. 2020. "Adolescent Mental Health Evidence Brief 1: Prevalence of Disorders." *Early Intervention Foundation Adolescence: Mental Health Evidence (Brief 1)* (October 2020):1–9.
- Fromel, Karel, Michal Safar, Lukas Jakubec, Dorota Groffik, Radim Zátka, and Nicola Mucci. 2020. "Academic Stress and Physical Activity in Adolescents." *BioMed Research International* 2020. doi: 10.1155/2020/4696592.
- Kapadia, Farzana. 2024. "Adolescent Mental Health and Well-Being: A Public Health of Consequence, February 2024." *American Journal of Public Health* 114(2):158–60.
- Luo, Jing, Bo Zhang, and Brent W. Roberts. 2021. "Sensitization or Inoculation: Investigating the Effects of Early Adversity on Personality Traits and Stress Experiences in Adulthood." *PLoS ONE* 16(4 April). doi: 10.1371/journal.pone.0248822.
- Orth, Zaida, and Brian Van Wyk. 2022. "Rethinking Mental Wellness among Adolescents: An Integrative Review Protocol of Mental Health Components." *Systematic Reviews* 1–7. doi: 10.1186/s13643-022-01961-0.
- Phillips, Susan P., Kristen Reipas, and Barb Zelek. 2019. "Stresses, Strengths and Resilience in Adolescents: A Qualitative Study." *Journal of Primary Prevention* 40(6):631–42. doi: 10.1007/s10935-019-00570-3.
- Reguilón, Marina D., Carmen Manzanedo, José Miñarro, and Marta Rodríguez-Arias. 2024. "Stress Inoculation during Adolescence Attenuates Social Stress-Induced Increase in Ethanol Intake in Adult Male Mice." *Neuropharmacology* 246. doi: 10.1016/j.neuropharm.2024.109838.
- Scheiner, Christin, Jan Grashoff, Nikolaus Kleindienst, and Arne Buerger. 2022. "Mental Disorders at the Beginning of Adolescence: Prevalence Estimates in a Sample Aged 11-14 Years." *Public Health in Practice* 4(December):100348. doi: 10.1016/j.puhip.2022.100348.
- Thompson, C. 2021. "The Impact of a Classroom Calm Down Corner in a Primary Classroom."
- Zolfaghary, Fatemeh, Hajar Adib-Rad, Fatemeh Nasiri-Amiri, Mahbobeh Faramarzi, Hajar Pasha, and Hemmat gholinia-ahangar. 2024. "Effectiveness of Computer-Based Stress Inoculation Training (SIT) Counseling Approach on Anxiety, Depression, and Stress of Students with Premenstrual Syndrome." *BMC Public Health* 24(1). doi: 10.1186/s12889-024-18003-0.