

Penyuluhan Pentingnya Kesehatan Mental bagi Siswa Siswi di SMP Negeri 5 Sentani

Fenska Narly Makualaina^{1*}, Nofita Dewi Kok Mesa², Lisma Natalia Br Sembiring³

¹⁻³ Program Studi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jayapura

*Corresponding Author: fenskanarlym@gmail.com

Received : 1 Desember 2024; Revised : 3 Desember 2024; Accepted : 6 Desember 2024

ABSTRAK

Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat menggunakan potensi yang dimilikinya secara maksimal, mampu mengatasi masalah yang datang, serta mampu bekerja secara produktif. Kesehatan mental sebagai pengupayan secara penuh fungsi mental hingga dapat bekerja secara produktif, menjalin koneksi secara baik dengan lingkungan, cepat beradaptasi dan mampu menyelesaikan semua masalah secara baik. Sedangkan gangguan kesehatan mental dapat di deskripsikan dengan suatu hal yang mempengaruhi suasana hati (emosi) seseorang hingga mengganggu kegiatan kesehariannya dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Sekolah merupakan suatu lembaga yang sangat populer untuk membentuk perkembangan anak-anak selain di rumah bersama dengan keluarga dan orang tua. Masalah mental emosional semakin tinggi pada kelompok usia sekolah di atas 15-18 tahun, yang berdampak pada masalah perilaku saat dewasa. Masalah perkembangan anak disekolah sangat berbeda-beda hal ini terbentuk dari berbagai macam faktor antarlain lingkungan keluar, sosial budaya, ekonomi, dan teman sebaya. Berkaca dari fenomena tentang kesehatan mental serta dampaknya terhadap perkembangan anak maka, diperlukan sebuah kajian yang membahas tentang "Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Anak di Sekolah".

Kata Kunci: Kesehatan mental, Lingkungan sekolah, Remaja

ABSTRACT

A mentally healthy person is someone who can use their potential to the maximum, is able to overcome problems that arise, and is able to work productively. Mental health is a full effort of mental function so that they can work productively, establish good connections with the environment, and adapt quickly. and able to solve all problems in a way Good. While the disturbance health mentally can be described with a matter which affects the atmosphere someone's heart (emotions) to disturb activity daily life in interacting with the surrounding environment. School is a very popular institution to shape children's development besides at home with family and parents. Mental emotional problems are increasingly high in the school age group above 15-18 years, which has an impact on behavioral problems as adults. Children's development problems at school vary greatly, this is formed from various factors including the family environment, socio-culture, economy, and peers . Reflecting from phenomena about mental health and its impact on child development then, required a study which discusses "The Importance of Mental Health for Children at School".

Keywords : Mental health , Environment school , teenager

LATAR BELAKANG

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 kontribusinya kepada lingkungannya. Memgenali bahwa kesehatan merupakan kondisi yang seimbang antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan membantu masyarakat dan individu memahami bagaimana menjaga dan meningkatkannya (Ariantini *et al.*, 2024)

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 (Mahendra *et al.*, 2024). Kesehatan mental yang baik memiliki kondisi batin yang tenang, 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 (Sya'baniah, 2023).

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 (Merdiaty *et al.*, 2023). 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

Berbagai faktor dapat mempengaruhi kesehatan mental. Semakin banyak yang dialami oleh remaja, maka akan semakin banyak juga potensi dari dampaknya terhadap kesehatan mental mereka (Merdiaty *et al.*, 2023). 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 (Ariantini *et al.*, 2024).

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui pendekatan yaitu analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi untuk mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan berupa memberikan penyuluhan, pemberian pretest dan post test, diskusi, dan game tujuannya agar siswa siswi dapat mengeluarkan pendapat sehingga kita dapat melihat kemampuan dasar dari siswa

siswi di SMP Negeri 5 Sentani. Adapun tahapannya antara lain, pemberian intervensi (edukasi), evaluasi (penilaian peningkatan pengetahuan siswa siswi setelah intervensi) kemudian melaksanakan evaluasi hasil kegiatan yang telah dilaksanakan. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan menggunakan leaflet tentang “Penyuluhan Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Siswa Siswi Di Smp Negeri 5 Sentani”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dengan tema pentingnya kesehatan mental bagi siswa siswi di SMP Negeri 5 Sentani di selenggarakan pada bulan Juni tahun 2024. Peserta penyuluhan sebanyak 32 siswa siswi. Kegiatan ini dikordinasi dari pihak sekolah sebelum penyuluh melakukan kegiatan penyuluhan. Kegiatan yang dilakukan sebagai berikut :

1. Memberikan motivasi kepada siswa siswi dalam meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan mental.
2. Kemampuan dan keberhasilan mitra dalam melakukan penanganan siswa siswi dengan masalah broken home guna meningkatkan rasa percaya diri siswa siswi disekolah.
3. Kemampuan dan keberhasilan mitra dalam menerapkan kesehatan mental anak di lingkungan sekolah.
4. Kemampuan dalam melakukan kegiatan perawatan atau aktifitas sesuai dengan standar keperawatan yang dikhususkan pada mental dan kepribadian siswa siswi secara berkelanjutan, seperti selalu melibatkan siswa siswi dalam kegiatan sekolah dan melatih siswa siswi untuk bisa saling bekerja sama untuk meningkatkan rasa percaya diri.

Masa remaja masa transisi dari kehidupan masa kanak-kanak (childhood) ke masa dewasa (adulthood). Secara negatif periode ini disebut juga periode “serba tidak” (the “un” stage), yaitu unbalance = tidak/belum seimbang, unstable = tidak/belum stabil, unpredictable = tidak dapat diramalkan. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan yang sangat berarti dalam segi psikologis, emosional, sosio dan intelektual. Masa remaja merupakan masa peralihan antara anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini remaja mulai dituntut untuk dapat bersosialisasi dengan lingkungan di luar keluarganya. Remaja harus mampu melakukan penyesuaian hal baru yang terjadi di lingkungan luar keluarga seperti kuatnya pengaruh lingkungan pertemanan ataupun nilai-nilai baru dalam interaksi sosial (Mayasari et al., 2024).

Dari hasil penyuluhan dan diskusi ditemukan beberapa remaja menyampaikan bahwa kecemasan adalah sumber utama yang membuat mereka resah sehingga dan merasa tidak fokus saat menerima pelajaran bahkan hal ini menimbulkan perilaku yang mengarah pada pergaulan bebas seperti sering bolos dan mencoba merokok. Dari hasil kejadian yang didapatkan penyuluh kemudian memberikan cara bagaimana menjaga kesehatan mental agar tidak terjerumus dalam pergaulan bebas seperti melalui pendekatan religi atau spiritual, mengembangkan hal-hal positif seperti hobi yang dimiliki oleh siswa siswi, dan berolahraga.



Gambar 1. Pelaksanaan Program Kesehatan Mental

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan di SMP Negeri 5 Sentani di dapatkan hasil peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental bagi remaja.

Saran

Diperlukan adanya bimbingan ataupun penyuluhan kepada siswa siswi di SMP Negeri 5 Sentani secara berkala dan konsisten untuk mempertahankan kesehatan mental dalam menjaga sikap dan perilaku siswa siswi agar tidak mudah terjerumus dalam pergaulan bebas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih diucapkan kepada institusi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Jayapura yang sudah memfasilitasi para dosen untuk berkesempatan melakukan pengabdian kepada masyarakat dan kepada kepala sekolah SMP Negeri 5 Sentani, staf dewan guru, dan siswa siswi yang terlibat dalam penyuluhan ini saya ucapkan banyak terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariantini, N. S., Solehah, E. L., & Saputra, I. K. D. A. (2024). Penyuluhan Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Di SMP Negeri 1 Banjar Buleleng. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 22–28. <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v3i2.1067>
- Mahendra, P., D Saing, S. N. M., Khafid, Y. A., Rhomadon, A., Poniasih, A., Saleh, R. A., Hakim, A. Al, Putri, I. N. A., Djannah, S. N., & Solikhah, S. (2024). Penyuluhan Kesehatan Mental sebagai Upaya Promotiv Preventif Kesehatan. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 63–72. <https://doi.org/10.47575/apma.v4i2.578>
- Mayasari, A. C., Kertapati, Y., & Widayanti, D. M. (2024). Penyuluhan “Mengelola Kesehatan Mental Dan Kenakalan Remaja” Di Sma Muhammadiyah 3

- Surabaya. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 7(2), 477.
<http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>
- Merdiaty, N., Febrieta, D., Program,), Psikologi, S., Psikologi, F., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2023). Peningkatan Kesehatan Mental Siswa Di Sekolah Melalui Program Mentoring Guru. *Communnity Development Journal*, 4(6), 13573–13579.
- Sya'baniyah, S. (2023). Penyuluhan Pentingnya Kesadaran Kesehatan Mental Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ*, 1–5.