

PENDAMPINGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM UPAYA PENCEGAHAN KECEMASAN DAN PERILAKU KEKERASAN DI SEKOLAH

Dewi Nurhanifah¹⁾, Dyta Setiawati Hariyoni²⁾, Herda Ariyani³⁾

¹⁾ Fakultas Profesi Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin,

²⁾ Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin,

³⁾ Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin,
herdaariyani@umbjm.ac.id.

Abstract

Mental health problems can arise from various aspects, such as emotions, behavior, attention, and self-regulation. Adolescents experience an increase in emotional problems such as anxiety, depression, and anger, behavioral problems, hyperactivity, and peer relationship problems, and are often related to violent behavior. The purpose of this community service is to increase adolescent knowledge about adolescent mental health at SMAN 7 Banjarmasin. This service method is health counseling for adolescents face-to-face with leaflet aids. This activity began with the preparation stage, namely exploring information on counseling needs, determining counseling materials and participants, and preparing materials. Furthermore, the implementation stage is the work of Pre Test, counseling, and post test. The last stage is evaluation, namely the evaluation of activities and the preparation of reports.

Keywords: Teen, Anxious, Violent, Healthy, Mental.

Abstrak

Mental health problem dapat muncul dari berbagai aspek, seperti emosi, perilaku, atensi, serta regulasi diri. Remaja mengalami peningkatan masalah emosional seperti cemas, depresi, dan marah, masalah perilaku, hiperaktif, dan masalah hubungan teman sebaya, dan tak jarang berhubungan dengan perilaku kekerasan. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan jiwa remaja di SMAN 7 Banjarmasin. Metode pengabdian ini yaitu penyuluhan kesehatan pada remaja secara face to face dengan alat bantu leaflet. Kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan yaitu menggali informasi kebutuhan penyuluhan, penetapan materi dan peserta penyuluhan, dan penyiapan materi. Selanjutnya tahap pelaksanaan yaitu pengerjaan Pre Test, penyuluhan, dan post test. Tahap terakhir yaitu evaluasi yaitu evaluasi kegiatan dan pembuatan laporan.

Keywords: Remaja, Cemas, Kekerasan, Sehat, Mental.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode kritis perkembangan anak menjadi dewasa, pada saat ini terjadi perkembangan hormonal, fisik, psikologis dan sosial yang cepat (Mardhiah et al., 2022). Terlebih dengan beban tugas sekolah dapat

menjadi tekanan serta perubahan-perubahan lainnya yang sangat cepat pada berbagai aspek. Hal ini seringkali memicu konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), dan konflik dengan lingkungan sekitarnya (konflik eksternal) (Diananda, 2019). Apabila konflik ini tidak diselesaikan dengan baik maka akan memberikan

dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental (Devita, 2020).

Kesehatan jiwa dapat diartikan sebagai kondisi dimana individu merasa sehat jiwanya dan ia mampu mengatasi tekanan yang ada dilingkungannya (Keliat et al., 2020). Pada awalnya, kesehatan mental hanya terbatas pada individu yang mempunyai gangguan kejiwaan dan tidak diperuntukkan bagi setiap individu pada umumnya. Namun, pandangan tersebut bergeser sehingga kesehatan mental tidak terbatas pada individu yang memiliki gangguan kejiwaan tetapi juga diperuntukkan bagi individu yang mentalnya sehat yakni bagaimana individu tersebut mampu mengeksplor dirinya sendiri kaitannya dengan bagaimana ia berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Ketidakstabilan emosi juga menyebabkan orang lain sulit memahami remaja dan kadangkala remaja pun sering tidak mengerti dirinya sendiri (Alini & Nidhana, 2022). Mental health problem dapat muncul dari berbagai aspek, seperti emosi, perilaku, atensi, serta regulasi diri (Fitri et al., 2019). Perasaan terisolasi dan juga kecemasan karena tingginya ketidakpastian saat ini juga di alami oleh remaja di Indonesia (UNICEF, 2021). Faktor yang dapat memicu timbulnya masalah mental emosional pada remaja yaitu lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan sosial media (John, 2002).

Kecemasan berhubungan dengan Tindakan kekerasan yang diterima (Verra, 2024; Apipin dkk,

2022). Perilaku bullying salah satunya yakni meliputi penyebaran gosip, menolak untuk berteman, menghina, menertawakan, menampar, melempar sesuatu, menarik rambut dan perilaku kekerasan fisik lainnya. Sekolah seharusnya menjadi tempat untuk membentuk sikap dan karakter yang positif, namun kenyataannya sekolah menjadi tempat terjadinya praktek-praktek bullying. Jika perilaku bullying terjadi di sekolah secara terus-menerus maka berdampak pada penurunan prestasi akademik, siswa mengalami kecemasan, dan depresi (Fataruba, 2016; Pahmi, dkk, 2024). Korban bullying dapat merasa cemas, takut yang tidak menyenangkan (Muliani, dan Ginanjar, 2020). Kekerasan Psikis di sekolah akan berdampak pula pada kecemasan (Arifah, 2021; Nurhayati, dan Lauren, 2020), bahkan bunuh diri (Salau dkk, 2023).

Menurut Data Kemenpppa Tahun 2024, korban kekerasan berdasarkan level pendidikan yang tertinggi terjadi pada siswa SMA yakni sebanyak 2000 kasus, diikuti oleh jenjang sekolah lainnya (Mata Banua, 2023). Berdasarkan data dari Kepala Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (UPTD PPA) Provinsi Kalimantan Selatan, kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak di Kalsel tahun 2023 tercatat sebanyak 621 kasus (Karisma dkk, 2023). Maraknya kasus kekerasan di sekolah akan berdampak pada kesehatan fisik seperti kasus perundungan yang berakibat korban harus menjalani amputasi jari tengah dan kasus penikaman teman sebaya di sekolah Banjarmasin yang mengakibatkan korban mengalami luka di tubuhnya (Detik.Com, 2023). Kekerasan dapat juga berdampak pada kesehatan mental. Seperti kasus bullying yang terjadi di Banjarmasin

mengakibatkan korban depresi, rendah diri, dan tingkat kompetensi sosial yang rendah. Bahkan KPAI menyebutkan kasus anak yang mengakhiri hidup dipicu oleh adanya kekerasan merupakan penyebab kematian ketiga terbesar di Indonesia (KPAI, 2023).

WHO menyebutkan sedikitnya 25% populasi dunia mengalami gangguan mental berupa stres, kepanikan, depresi, ketakutan, kekhawatiran berlebih, perasaan kesepian dan tak tertolong hingga merasa tidak berdaya (WHO, 2021). Saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi masalah gangguan jiwa (Kemenkes RI, 2018). Berbagai upaya telah dilakukan oleh UPTD PPA dalam upaya sosialisasi pencegahan kekerasan terhadap anak. Meskipun telah ada Permendikbudristek Nomor 46 Tahun 2023 Tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan, tidak semua orang dengan masalah gangguan jiwa mendapatkan tata laksana perawatan dan pengobatan yang seharusnya. Diantaranya disebabkan terbatasnya sarana prasarana serta ketiadaan standar pelayanan kesehatan mental sebagai penanganan kasus kekerasan.

SMAN 7 Banjarmasin merupakan sekolah favorit di Banjarmasin yang berdiri sejak tahun 1973 yang beralamat di JL. DHARMA PRAJA V NO. 47, Pemurus Luar, Kec. Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin Prov. Kalimantan Selatan. Berdasarkan wawancara dengan Ibu Emma selaku Guru Bimbingan dan Konseling serta Bapak Kepala Sekolah diketahui bahwa pentingnya siswa diberikan evaluasi kesehatan mental serta

penguatan budaya sehat mental agar sekolah terbebas dari perilaku negatif terutama kekerasan. Pada tahun lalu terdapat kasus penikaman di sekolah karena siswa merasa sering dibully oleh kawan sekelasnya. Hal ini menjadi perhatian serius agar menguatkan pencegahan dan intervensi dalam promosi perilaku kesehatan di sekolah wilayah Kalimantan Selatan.

Kesehatan mental menjadi kajian yang perlu diperhatikan keterkaitan dengan permasalahan yang dialami oleh anak-anak, remaja, orang dewasa dan lansia akhir-akhir ini. Salah satu cara untuk dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental remaja adalah dengan meningkatkan literasi remaja mengenai kesehatan mental dengan cara memberikan pendidikan kesehatan. Peningkatan pengetahuan ini dapat memberikan dampak bagi kesehatan mental remaja itu sendiri. Konsep literasi kesehatan mental mengacu pada peningkatan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental serta manajemen atau pencegahannya (Stuart, 2016).

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tau, dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungan dengan kesehatan (Fitriani, 2011). Promosi kesehatan bertujuan mengubah perilaku kurang sehat menjadi sehat, sehingga pemberdayaan masyarakat untuk mengubah perilaku kesehatannya (Agustini, 2014). Sehingga sekolah adalah sebuah signifikan konteks untuk promosi positif kesehatan mental dan pencegahan masalah kesehatan mental (M., Ness & M, 2018).

METODE

kegiatan ini dapat digambarkan pada skema di bawah ini:

Bagian Metode pelaksanaan



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang telah berjalan adalah tahap persiapan yaitu menggali informasi kebutuhan penyuluhan melalui FGD, penetapan materi dan peserta penyuluhan, dan penyusunan materi. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan berikutnya yaitu penyuluhan kepada siswa yang akan direncanakan pada akhir Agustus. Siswa akan mendapatkan soal Pre Test, kemudian mendapatkan penyuluhan, dan post test. Tahap terakhir yaitu evaluasi yaitu evaluasi kegiatan dan pembuatan laporan.

Pada FGD telah dilaksanakan dengan mengundang komite sekolah, guru, kepala sekolah, perwakilan siswa pengurus OSIS, perwakilan orang tua, Dinas Kesehatan Provinsi, DPPKBPPPA provinsi, LSM/PKBI, dan KEMENHUKAM Provinsi.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian ini berharap memberikan penguatan terhadap mental remaja sehingga lebih

siap dalam menghadapi segala rintangan dalam hidup. Pengetahuan remaja tentang kesehatan jiwa remaja di SMAN 7 Banjarmasin juga diharapkan akan berdampak pada pemahaman terhadap jenis kekerasan dan mencegah serta langkah dalam menjaga kesehatan mental remaja..

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih boleh ditambahkan ketika pengabdian yang dilakukan mendapatkan bantuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, A., 2014. Promosi kesehatan. Deepublish.
- ALINI, A. and MEISYALLA, L.N., 2022. Gambaran Kesehatan Mental Remaja Smpn 2 Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 6(1), pp.80-85.
- Apipin, A., Mariyati, M. and Tamrin, T., 2022. Kekerasan dalam Berpacaran dengan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal*

- Mental Emosional Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(2), pp.29-43.
- Mata Banua. Ada 678 Korban Kekerasan Anak dan Perempuan di 2023. 2024. <https://matabanua.co.id/2024/01/04/ada-678-korban-kekerasan-anak-dan-perempuan-di-2023/> diakses tanggal 27 April 2024, pukul 12.15 WITA
- Muliani, N. and Ginanjar, A.P., 2020. Bullying Meningkatkan Kecemasan Siswa Smk Muhammadiyah 1 Padang Ratu Lampung Tengah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), pp.83- 87.
- Nurhayati, G.E. and Lauren, V.Y., 2020. Tindakan Bullying dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Sehat Masada*, 14(2), pp.206-217.
- Pahmi, S., Hopipah, R., Saputri, D.A., Dewi, T.P., Yulita, H. and Widowati, A., 2024. Studi Literatur Terhadap Kekerasan di Kalangan Remaja. *Jurnal Basicedu*, 8(1), pp.911-920.
- Salau, T., Keo, G.D., Labre, B. and Fanggitasik, D.D., 2023. Pelatihan Asertif Bagi Remaja: Upaya Preventif Tindakan Kekerasan di Sekolah. *Warta LPM*, pp.453-461.
- Sommer, M., Ness, O. and Borg, M., 2018. Helpful support to promote participation in school and work: Subjective experiences of people with mental health problems A literature review. *Social work in mental health*, 16(3), pp.346-366.
- Stuart, G., 2016. Prinsip dan praktik keperawatan jiwa Stuart (terjemahan) Jilid 1 & 2.
- Fitriani, S., 2011. Promosi kesehatan.
- Unicef, 2021. Dampak COVID-19 terhadap rendahnya kesehatan mental anak-anak Dan pemuda hanyalah ‘punca gunun es’. Tersedia di: <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/dampak-covid-19terhadap-rendahnya-kesehatan-mental-anak-anak-dan-pemuda-hanyalah>.
- Verra, O., 2024. Hubungan Kekerasan Dalam Pacaran dengan Kecemasan pada Remaja di SMK N 02 Padang (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- World Health Organization. For A safer, Healtier and Fairer World. Result Report. 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9241545615>. diakses tanggal 29 April 2024, pukul 14.30 WITA