p-ISSN:2598-1218
e-ISSN:2598-1226
Volume 6 Nomor 2 Tahun 2023

# SEMINAR KESADARAN KESEHATAN MENTAL BAGI REMAJA DI KOTA BEKASI KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INSTITUT BISNIS MUHAMMADIYAH BEKASI

**Eva Fauziana[1)], Jaenudin [2)], Atika Rahmi[3)] Epen Supendi[4)] Hamluddin[5)]**

[1-4)]Fakultas Ekonomi & Bisnis Institut Bisnis Muhammadiyah Bekasi
[5)]Fakultas Teknik & Komunikasi Institut Bisnis Muhammadiyah Bekasi

evafauziana@ibm.ac.id

## Abstract

The purpose of this community service is to increase mental health awareness among the younger generation, especially high school / vocational students and Madrasah Aliyah students in Bekasi and surrounding areas. The method in this service is to conduct seminars for 200 high school students and give them the basic understanding of the importance of mental health, early identify the symptoms of mental health disorders, as well as actions and to whom they can ask for help for intensive treatment. After the seminar, participants were asked to fill out questionnaires to identify the extent to which they had understood the importance of mental health and what actions they could take if they, or loved ones, experienced symptoms of mental health disorders.

*Keywords: mental health, good institution governance, young generation*

## Abstrak

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan generasi muda, khususnya para pelajar setingkat SMA/SMK daMadrasah Aliyah di kota Bekasi dan sekitarnya. Metode yang dilakukan adalah dengan cara mengadakan seminar bagi 200 pelajar setingkat SMA dan memberi pemahaman mendasar kepada mereka akan pentingnya kesehatan mental, mengidentifikasi secara dini gejala adanya gangguan kesehatan mental, serta tindakan dan kepada siapa mereka dapat meminta bantuan untuk tindak pengobatan secara intensif. Setelah seminar, peserta diminta mengisi kuesioner untuk mengidentifikasi sejauh mana mereka telah memahami pentingnya kesehatan mental dan tindakan apa yang dapat mereka lakukan bila mereka, atau orang terdekat mengalami gejala gangguan kesehatan mental.

*Kata Kunci: kesehatan mental, generasi muda, tata kelola pendidikan*

## PENDAHULUAN.

Hasil dari penelitian tentang para pengungsi yang berasal dari Asia Tenggara di Amerika Serikat menemukan bahwa rendahnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental terjadi karena kurangnya akan literasi mengenai kesehatan mental tersebut. Banyak yang belum paham apa yang dimaksud dengan gangguan mental, bagaimana mengenal gejala awalnya serta perawatan apa yang terjangkau secara cepat dan efisien sehingga gangguan kesehatan mental ini dapat diatasi dengan cepat dan tepat. (Handayani et al., 2020).

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental memiliki beberapa manfaat antara lain, lebih cepat dan mudah mengidentifikasi masalah keseahtan mental, sehingga individu mampu mencari penaganan yang tepat dan cepat mungkin. (Nugroho et al., 2020).

Kesadaran kesehatan mental tergantung dari kualifikasi pendidikan orang-perorang, karenanya sangat terkait dengan tingkat pendidikan individu. (Furnham dan Swarmi, 2018).

Karenanya, institusi pendidikan formal menjadi wadah penting untuk peningkatan kesadaran kesehatan mental

terutama di kalangan generasi muda, dan institusi pendidikn pun memiliki peran penting dalam mendidik lingkungan sosial untuk peduli akan pentingnya kesehatan mental.

Dewasa ini masalah kesehatan mental menimpa 10-10% anak muda di seluruh dunia, dan yang masalah kesehatan mental tertinggi adalah depresi dan kecemasan menempati 6% dari total presentasi masalah kesehatan mental dewasa ini. (Wahyuni & Fitri, 2022).

Tingginya tingkat depresi dan kecemasan di kalangan generasi muda ini diperparah dengan adanya pembatasan sosial dan aktivitas fisik saat pandemi Covid 19 lalu. Di usia mereka yang sangat membutuhkan fisik dengan dunia luar dan bersosialisasi dengan intens, menjadi terhambat dan terkekang dengan adanya pembatasan aktivitas sosial dan penutupan sekolah. (Marini, 2022)

Berdasarkan kategori Organisasi Kesehatan Dunia – WHO (World Health Organization) remaja adalah penduduk dengan rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Merujuk pada Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 tertera bahwa remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 hingga 18 tahun. Dan berdasarkan data Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) remaja adalah orang pada rentang usia 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. (Rahmawaty et al., 2022).

Untuk itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada bagaimana institusi pendidikan tinggi, dalam hal ini Institut Bisnis Muhammadiyah Bekasi, dapat berperan sebagai institusi formal yang dapat meningkatkan literasi dan kesadaran kesehatan mental di kalangan generasi muda, terutama para remaja di tingkat SMA/SMK dan Madrasah Aliyah di kota Bekasi dan sekitarnya.

## METODE

Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini melalui beberapa tahap, antara lain (Ibu & Melalui, 2023) :

1. **Tahap Persiapan**
   Dalam tahap ini tim internal IBM Bekasi mengadakan beberapa persiapan sebagai berikut:
   a. Menganalisis kondisi terkini mengenai perkembangan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja, khususnya di kota Bekasi.
   b. Merumuskan program yang sesuai bagi kebutuhan akan kesadaran kesehatan mental.
   c. Mengirimkan undangan ke sekitar seratus lebih sekolah SMA/SMK dan Madrasah Aliyah di kota Bekasi dan sekitarnya.

2. **Tahap Pelaksanaan**
   Seminar ini dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2023 bertempat di Kampus 2 IBM Bekasi, Jl. Dewi Sartika Kel. Margahayu, Bekasi Timur. Seminar ini dihadiri oleh sekitar 200 peserta dari sekolah SMA/SMKdan Madrasah Aliyah di kota Bekasi dan sekitarnya.
   Seminar dimulai pada pukul 10.30 WIB dan berakhir pada pukul 13.00 WIB. Peserta diminta mengisi kuesioner sehingga tim internal mampu melakukan evaluasi dan mendesain keberlanjutan program.

3. **Tahap Evaluasi**
   Pada tahap pelaksanaan seminar ini, peserta mengisi kuesioner sehingga tim internal bisa mengukur:
   a. Presentase pentingnya kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja Bekasi.
   b. Presentase pemahaman mereka akan gejala awal gangguan kesehatan mental.
   c. Presentase pemahaman mereka akan pemicu gangguan kesehatan mental.

d. Presentase pemahaman mereka akan siapa yang akan dimintai bantuan bila mereka atau orang terdekat mereka, terindikasi gejala gangguan mental.

**4. Tahap Keberlanjutan Program**

Dari hasil evaluasi kegiatan seminar ini, tim internal mendesain keberlanjutan program, yang akan dilaksanakan pada KKN 2023, yaitu mulai 1 April 2023 hingga 31 Mei 2023.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Seminar ini diadakan selama tiga jam, difasilitasi oleh Rektor Institut Bisnis Muhammadiyah Bekasi, Dr H. Jaenudin, S. Ag., M.Pd sebagai pembicara kunci, dan juga difasilitasi oleh salah seorang Mental Health Influencer, Yovania Asyifa Jami yang juga menjadi penyintas dari gangguan mental.




**Gambar 1. Pembicara Kunci, Dr. H. Jaenudin, S. Ag., M.Pd.**

Yang menarik dari kedua fasilitator ini adalah, pembicara kunci berasal dari institusi formal yang mampu memberikan pengaruh akan bagaimana peran sekolah dan juga guru dalam implementasi kesadaran kesehatan mental di sekolah-sekolah.



**Gambar 2. Kegiatan Seminar *It's Okay Not To Be Okay***

Fasilitator kedua yang lebih dekat dengan kalangan remaja, dan mampu menjangkau pengaruh positif lewat media sosial TikTok, dan memiliki delapan puluh ribuh lebih pengikut di akunnya, sehingga dalam menyampaikan pentingnya literasi kesehatan mental, tampak akrab dan dekat dengan audiens seminar ini.

Yang lebih menarik lagi, dengan lugas ia menceritakan pengalamannya sebagai penyintas, penyebab mengapa ia terkena gangguan mental, perawatan yang ia dapatkan dan bagaima ia menjalani hari-hari sebagai penyintas, agar gangguan kesehatan mental yang pernahj ia derita, tidak lagi menggangu kesehariannya dalam berkarya.



**Gambar 3. Fasilitator kedua, Yovania Asyifa Jami**

Seminar bertajuk Ït's Okay Not To Be Okay'yang dihadiri oleh 200 peserta dan juga guru pendamping ini juga diwarnai oleh tanya jawab langsung dari para peserta kepada kedua fasilitator.

Tanya jawab tersebut lebih banyak kepada bagaimana pencegahan yang dapat dilakukan untuk menghindari gangguan mental dan tindakan atau perawatan kesehatan apa saja yang bisa mereka dapatkan agar mereka bisa sembuh dari gangguan mental tersebut.



**Gambar 4. Sesi tanya jawab yang dipimpin moderator, Hamluddin, M. Si.**

Selain itu, Institut Bisnis Muhammadiyah juga menyebar kuesioner kepada seluruh peserta, yang hasilnya dianalisis dan dapat menjadi acuan untuk kegiatan literasi kesehatan mental berikutnya.

## Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mensosisalisakan kesadaran akan kesehatan mental di kalangan generasi muda, khsuusnya remaja di tingjkat SMA/SMK dan Madrasah Aliyah di Kota Bekasi dan sekitarnya. Dari hasil seminar tersebut, IBM Bekasi ingin lebih mengetahui, apa yang institusi ini dapat lakukan untukprogram selanjutnya, untuk terus berupaya meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja. Berikut pembahasan dari hasil evaluasi kegiatan seminar ini:

## Data Responden

Dari seminar ini, peserta didominasi oleh wanita yaitu 72%.

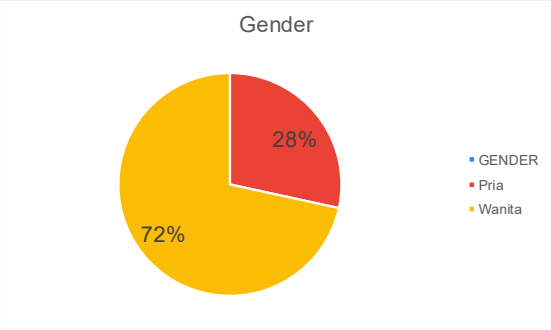



**Diagram 1. Gender Responden**

Pada diagram 2 kita analisis bahwa rentang usia terbesar responden ada di bawah 19 tahun, dan dapat kita kategorikan sebagai remaja. Usia remaja ini akan difokuskan untuk kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

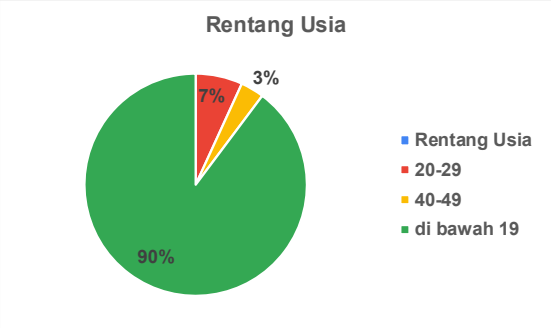



**Diagram 2. Rentang Usia Responden**

Adapun jenjang pendidikan peserta 50% masih sekolah di SMA/SMK dan Madrasah Aliyah. Dari ketiga diagram ini, bisa kita pastikan bahwa responden adalah sesuai target yang dituju, yaitu siswa sekolah SMA/SMK dan Madrasah Aliyah.

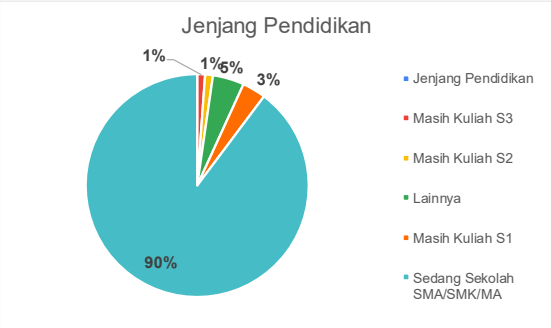



**Diagram 3. Jenjang Pendidikan**

Dari hasil kuesioner, dapat kita analisis bahwa sekitar 50% lebih responden mengemukakan bahwa guru di sekolah belum sepenuhnya memahami atau dapat

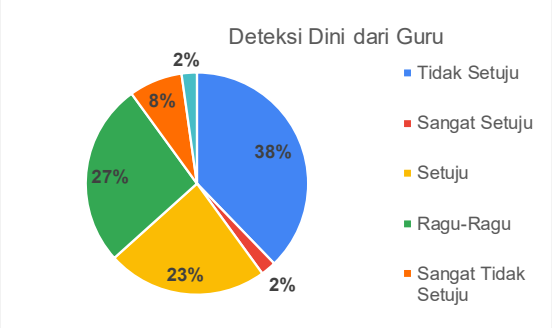



**Diagram 4. Deteksi Dini Dari Guru Bila Siswa Bermasalah**

mendeteksi dini saat siswa mengalami depresi atau gangguan mental. Hal ini mungkin disebabkan karena interaksi di sekolah lebih fokus pada kegiatan akademik, dan apakah siswa mematuhi tata tertib sekolah.

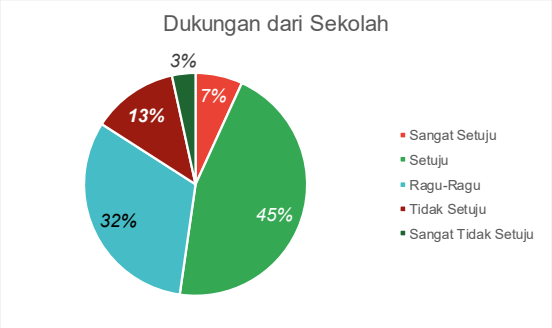
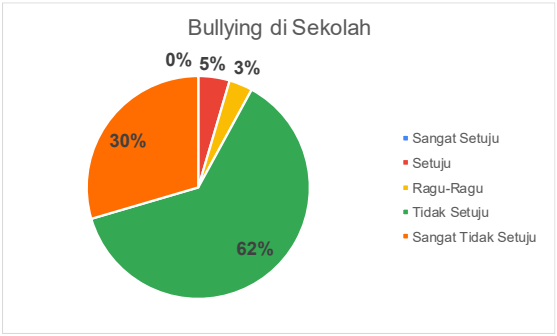



**Diagram 5. Dukungan Dari Sekolah Bila Siswa Bermasalah**

Hampir 70% siswa menyatakan bahwa sekolah bemum sepenuhnya membantu mereka bila mereka mengalami masalah di sekolah. Dalam hal ini, memang tanggung jawab siswa tak hanya dibebankan kepada sekolah 100%, namun peran keluarga dalam melindungi dan menjaga siswa tetap menjadi pemangku tanggung jawab utama atas kondisi anak-anak mereka.




**Diagaram 6. Bullying di Sekolah**

Hampir 90% siswa menjawab di sekolah mereka bebas perundungan, dalam arti, lingkungan pergaulan sosial di sekolah cukup sehat dan mendukung kesehatan mental mereka. Namun, sekitar 8% menjawab bahwa ada aktivitas perundungan di sekolah mereka, tetap menjadi area untuk peningkatan kesadaran para guru dan orang tua untuk menjaga lingkungan sekolah bersih dari ativitas perundungan ,baik fisik maupun verbal.

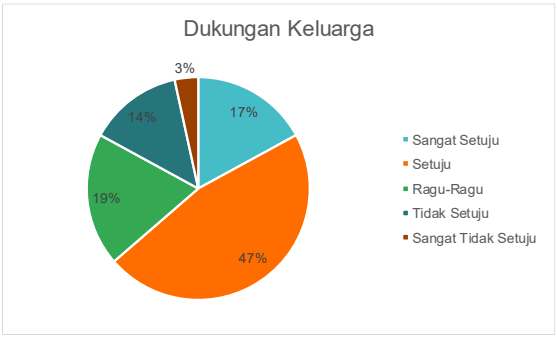



**Diagram 7. Dukungan Keluarga Bila Siswa Bermasalah**

Untuk dukungan dari keluarga bila siswa memiliki masalah, terutama dalam kesehatan mental mereka, 60% lebih menjawab, keluarga memberi dukungan kepada mereka. Namun. 40% menjawab ragu-ragu dan tidak mendapat dukungan dari keluarga, hal ini tentu menjadi area yang perlu mendapatkan perhatian khusus dari seluruh elemen sosial yang ada di masyarakat.

## SIMPULAN

### Simpulan

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja ini, kita dapat menyimpulkan bahwa masalah kesehatan mental menjadi isu penting yang perlu disikapi dan ditindaklanjuti secara serius oleh seluruh elemen yang ada di masyarakat.

Pergeseran nilai agama, sosial secara etika dalam bermasyarakat juga menambah tingginya gangguan mental di kalangan remaja, ditambah lagi dengan adanya pengaruh masif dari media sosial dan tayangan televisi yang lebih mengedepankan hedonisme dan perilaku konsumtif, membuat remaja makin terjebak dalam stigma yang kurang tepat mengenai prioritas pengembangan diri mereka sendiri.

Kesehatan mental terutama di kalangan remaja pun bak problematika gunung es, tampak sedikit menjulang di permukaan laut, namun sebetulnya yang tak terlihat lebih kompleks dan rumit, dan membutuhkan sinergi dari semua elemen sosial dan kesehatan di masyarakat, untuk menanggulangi masalah tersebut.

Bangsa Indonesia membutuhkan generasi muda yang sehat, kuat, berpikiran cerdas dan terbuka akan perubahan, untuk menghadapi tantangan masa depan, serta untuk terus berjuang memajukan bangsa dan negara ini.

### Saran

Sekolah memang menjadi wadah sosial di mana remaja menghabiskan hampir separuh waktunya setiap hari di sekolah. Sekolah memiliki peran yang sangat besar dalam perkembangan kesehatan mental remaja.

Karenanya, dibutuhkan tata kelola institusi yang baik yang dapat mendukung kesehatan mental di kalangan remaja, termasuk sistem tata kelola saat ditemukan kasus gangguan mental di antara para anak didik.

Pengemban profesi guru pun dituntut untuk mengembangkan keahlian tak hanya di bidang penguasaan akademis, namun memiliki pemahaman dasar mengenai kesehatan mental, indikasi gangguan, serta tindak preventif dan tindak apa yang dilakukan bila ditemukan kasus siswa menderita gangguan mental.

Lembaga kesehatan pun memiliki peran sangat besar dalam penyediaan sarana kesehatan dan pengobatan yang terjangkau bagi seluruh kalangan masyarakat, sehingga dapat dilakukan tindakan cepat bila adanya indikasi atau temuan gangguan kesehatan mental.

Namun yang terpenting dari semua aspek sosial, lingkungan keluarga memiliki peran utama dalam mewujudkan kesehatan mental di kalangan remaja. Keluarga menjadi pengayom, penjaga, sekaligus sahabat bagi remaja, sehingga mereka tidak sungkan menceritakan masalah mereka, dan dapat secara berkala melakukan tindakan yang tepat saat menemukan remaja mereka terkena gejala.gangguan mental.

Dari sisi keilmuan, dibutuhkan banyak penelitian yang mendalam dan fokus menganalisis masalah ini, dan diperlukan banyak kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh institusi pendidikan formal, institusi kesehatan hingga pihak industri, yang berfokus pada kesadaran akan pentingnya kesehatan mental terutama di kalangan generasi muda.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Ibu Bapak Kepala Sekolah dan guru-guru pendamping, serta guru Bimbingan dan Konseling yang telah berkenan hadir pada Seminar Kesadaran Kesehatan Mental yang pada 28 Januari 2023 lalu.

Ucapan terima kasih pula kepada tim Motorist Duta IBM Bekasi, yaitu para mahasiswa di program studi Manajemen,

Ekonomi Islam serta Teknik Informatika, yang telah bersinergi positif menyebar undangan kepada seratusan lebih sekolah SMA, SMK dan Madrasah Aliyah di Bekasi dan sekitarnya, sehingga sekitar 200 siswa hadir pada seminar ini.

Ucapan terima kasih untuk staf internal IBM Bekasi, Asep Setiyaji, Wildan Afifah dan Rifky Mumtaz, yang telah banyak membantu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Arini, M., Ranti, I., & Primastuti, H. I. (2023). *REVITALISASI POSYANDU REMAJA UNTUK MEMBANGUN GENERASI SEHAT DI PADUKUHAN PULUHAN LOR ,. 6*, 12–27.

Ayub, D., Putras, M. J. A., & Alvi, R. R. (2023). *PELATIHAN MANAJEMEN LIFE SKILL USAHA*. *6*, 105–116.

Fuady, I. A., Puji, R., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend Literasi Kesehatan Mental Trend of Mental Health Literacy. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, *11*(1), 12–20.

Grace, S. B., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020). Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi*, *12*(2), 191. https://doi.org/10.24912/jk.v12i2.5948

Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, *2*(1), 9. https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905

Ibu, K., & Melalui, H. (2023). *PEMBERDAYAAN KADER DESA MARAYOKA PADA*. *6*, 73–78.

Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *4*(2), 64. https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i22019.64-75

Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., Kota, P., & Pekanbaru, K. (2020). Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *8*(3), 241–246.

Marini, S. (2022). Adolescent Mental Health During Covid-19 Pandemic. *International Journal of Clinical Studies and Medical Case Reports*, *23*(3), 91–101. https://doi.org/10.46998/ijcmcr.2022.23.000562

Nugroho, I. P., Kurniawan, M. W., Anggia, R. D., Safira, A., & Rezkyandar, M. (2020). Gambaran Literasi Kesehatan Mental Anak Jalanan Ditinjau Dari Tingkat Pendidikan. *Prosiding National Simposium & Conference Ahlimedia*, *1*(1), 1–7. https://doi.org/10.47387/nasca.v1i1.1

Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, *8*(3), 276–281. https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522

Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, *7*(1), 39. https://doi.org/10.22146/gamajpp.62299

Wahyuni, E., & Fitri, S. (2022). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi COVID-19 Melalui Psikoedukasi Online. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*, 393–398. https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2778601