

Edukasi Pencegahan dan Tata Kelola Kesehatan Mental Di Sekolah Dalam Aspek Tumbuh Kembang Remaja

Mestika Rija Helti¹, Yulis Hati², Juita Sari³, Niasty Lazmy Zaen⁴, Rosanti Muchsin⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Haji Sumatera Utara

¹mestikarija1@gmail.com, ²yoelisht@gmail.com, ³sarijuita44@gmail.com,

⁴niasty05lasmy@gmail.com, ⁵rosantimuchsin02@gmail.com

Corresponding: yoelisht@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental adalah aspek penting dari kesejahteraan individu dan masyarakat yang tidak bisa diabaikan. Di era modern ini, kesehatan mental menjadi isu mendesak dengan tekanan hidup yang semakin meningkat. Masalah ini memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup, produktivitas, dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Kesehatan mental remaja di Indonesia masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian khusus. Menurut survei I-NAMHS tahun 2022, 1 dari 3 remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat menjaga kesehatan mental remaja salah satunya memberikan edukasi baik untuk anak, orang tua dan lingkungan salah satunya sekolah. Pencegahan dan tata kelola kesehatan jiwa di sekolah, khususnya dalam aspek tumbuh kembang remaja, melibatkan beberapa pendekatan penting untuk mendukung kesehatan mental siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang sehat. Tumbuh kembang remaja adalah fase penting yang mempersiapkan individu untuk memasuki dunia dewasa dengan kemampuan yang lebih matang secara fisik, mental, dan emosional. Pondok Pesantren modern Az Zuhra Deli Serdang yang mengelola siswa setara SMA sebanyak 40 orang, dimana siswa berjauhan dari orang tua, fokus belajar agama seperti Tahfiz yang ditargetkan 3 tahun sudah hafal minimal 5 Juz Al Quran, selain itu target 6 bulan sudah lancar komunikasi Bahasa Arab serta bahasa Inggris dan ada juga mata pelajaran umum menjadi tempat pengabdian masyarakat yang penting untuk dilakukan edukasi agar para siswa bisa menjalani rutinitas sekolah dengan baik, aktif dan menyenangkan.

Kata Kunci: Edukasi, Pencegahan, Kesehatan Mental, Tumbuh Kembang Remaja

Abstract

Mental health is a crucial aspect of individual and societal well-being that cannot be overlooked. In the modern era, mental health has become an urgent issue due to increasing life pressures. This issue has a significant impact on quality of life, productivity, and overall societal well-being. Adolescent mental health in Indonesia remains a critical concern that requires special attention. According to the 2022 I-NAMHS survey, one in three adolescents in Indonesia experiences mental health problems. One of the methods used in community service activities to maintain adolescent mental health is education, targeting children, parents, and the surrounding environment, including schools. The prevention and management of mental health in schools, particularly in the aspect of adolescent growth and development, involve several key approaches to support students' mental well-being and create a healthy learning environment. Adolescent growth and development is a crucial phase that prepares individuals to enter adulthood with greater physical, mental, and emotional maturity. Az Zuhra Modern Islamic Boarding School in Deli Serdang, which accommodates 40 high school-equivalent students, serves as an important site for community service activities. The students, who live away from their parents, focus on religious studies such as Tahfiz, with a target of memorizing at least five Juz of the Quran within

three years. Additionally, they are expected to become fluent in Arabic and English within six months, alongside studying general subjects. Providing mental health education in this setting is essential to ensure that students can carry out their school routines effectively, actively, and enjoyably.

Keywords: Education, Prevention, Governance, Mental Health, Adolescent Development

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka (Ayuningtyas et al., 2018). Kesehatan mental sendiri merupakan sebuah bagian dari seluruh kesehatan mental manusia yang menjadi kebutuhan mutlak untuk menjalani hari-hari dengan optimal. Banyaknya penduduk dengan masalah kesehatan mental ini tidak diimbangi dengan banyaknya personel dan tenaga ahli di bidang kesehatan mental. Salah satu kelompok di Indonesia yang rentan karena memiliki berbagai faktor risiko merupakan kelompok remaja (Turnip, 2024)

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk yang berusia 10–19 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Dan Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hampir 20% dari jumlah penduduk) (Widyawati, 2018). Data survei rumah tangga berskala nasional yang dilakukan oleh Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Tahun 2022 menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja (34,9%) atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir; 1 dari 20 remaja (5,5%) atau setara dengan 2,45 juta remaja Indonesia memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (Suhaeni, 2024)

Remaja adalah masa transisi dari periode anak menuju periode dewasa. Pada masa ini terjadi banyak perubahan pesat yang perlu mendapat perhatian dari orangtua. Perubahan yang terjadi pada masa remaja yaitu pertumbuhan fisik (tinggi badan, perkembangan alat kelamin, pertumbuhan rambut, suara), perubahan hormonal (perkembangan seksualitas, mood dan energi), perkembangan kognitif (fikiran abstrak dan pemecahan masalah), perkembangan emosional (identitas diri dan perubahan emosi), perkembangan sosial (hubungan dengan teman dan keluarga), aspek psikososial (kemandirian dan tanggung jawab) serta faktor lingkungan dan budaya (pengaruh media dan teknologi, kondisi sosial ekonomi ((IPPI-HIMPSI), 2020)

Memahami kesehatan mental pada remaja artinya perlu memahami juga faktor-faktor apa saja yang dapat membahayakan kesehatan mental (*risk factor*) dan faktor-faktor

apa saja yang dapat melindungi kesehatan mental (*protective factor*) anak. *Risk factor* menimbulkan kemungkinan kerentanan dalam diri anak, sedangkan *protective factor* menimbulkan kemungkinan kekuatan dalam diri anak. Semakin banyak *risk factor*, maka semakin besar tekanan pada anak. 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 anak yang tumbuh pada keluarga yang memiliki status ekonomi rendah, tumbuh di lingkungan penuh kekerasan dan adanya pengalaman trauma (Yuliandari, 2018)

Faktor penyebab masalah Kesehatan mental remaja yaitu: gejala hati remaja yang ditimbulkan oleh adanya masa transisi pada rentang usia 15 – 18 tahun dan keterbatasan mengakses layanan Kesehatan mental karena masih tergantung kepada orang tua bahkan banyak orang tua yang kurang peka dan tidak memberikan bantuan terhadap gangguan mental pada anaknya (Margaretha, 2022)

Menkes mengatakan bahwa permasalahan yang dialami remaja cukup kompleks, mulai dari masalah prestasi di sekolah, pergaulan, penampilan, menyukai lawan jenis dan lain sebagainya. Berbagai hal tersebut bisa membawa pengaruh terhadap perilaku dan status kesehatan remaja itu sendiri. Remaja juga mudah dipengaruhi oleh teman sebaya dan media sosial sehingga rawan terpengaruh oleh perilaku yang tidak sehat, atau mendapatkan informasi kesehatan dan gizi yang tidak benar (hoax). Misalnya, mengikuti pola diet selebritis, mengonsumsi jajanan yang sedang hits namun tidak bergizi, atau kurang beraktifitas fisik karena terlalu sering bermain games sehingga malas gerak. Pola asuh yang otoriter, pola asuh permisif, kurang bersyukur dengan kondisi yang ada atau positif thinking juga menjadi faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja (Rahmawaty, 2017).

Penanganan masalah remaja termasuk di dalamnya masalah kesehatan, akan sangat membutuhkan keterlibatan multi disiplin ilmu, lintas program, lintas sektor dan masyarakat. Salah satunya adalah sekolah Sekolah merupakan tempat yang strategis dalam kehidupan anak, maka sekolah dapat difungsikan secara tepat sebagai salah satu institusi yang dapat membantu dan berperan dalam upaya optimalisasi tumbuh kembang anak usia sekolah dengan upaya promotif dan preventif, salah satunya penerapan gerakan mencuci tangan pakai sabun pada anak usia sekolah

Pondok Pesantren modern Az Zuhra Deli Serdang adalah sekolah Pesantren fokus pelajaran Agama seperti Tahfis yang ditargetkan 3 tahun sudah hafal minimal 5 Juz Al Quran, selain itu target 6 bulan sudah lancar Komunikasi Bahasa Arab serta bahasa Inggris dan ada juga mata pelajaran umum. Dimana disekolah ini para siswa tinggal berjauhan dari orang tua dan keluarga, target sekolah yang harus mereka persiapkan,

bergaul dengan teman sebaya dan segala macam rutinitas baik mempersiapkan diri sendiri dan aktivitas di sekolahnya.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis melakukan pengabdian masyarakat di Pondok Pesantren modern Az Zuhra Deli Serdang sebagai upaya edukasi pada remaja untuk pencegahan dan tata kelola kesehatan mental ditinjau dari aspek tumbuh kembang remaja.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: (1) memberikan edukasi tentang masalah Kesehatan mental pada remaja dan cara mencegah masalah Kesehatan mental remaja, (2) melakukan pemeriksaan fisik pada siswa Pondok Pesantren modern Az Zuhra Deli Serdang kelas XI C yang terdiri dari 26 orang. Kuesioner pengetahuan tentang masalah kesehatan mental remaja diberikan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil evaluasi akan di deskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Hasil dan Pembahasan

Edukasi yang diberikan disajikan dalam bentuk presentasi *power point* dengan memanfaatkan laptop dan LCD yang dimiliki oleh Pondok Pesantren modern Az Zuhra Deli Serdang. Pemateri memaparkan materi masalah Kesehatan mental pada remaja dan cara mencegahnya selama 30 menit dan selanjutnya dilakukan diskusi/tanya jawab.

Tingkat Pengetahuan Siswa

Distribusi frekuensi karakteristik siswa sebagai responden berdasarkan tingkat pengetahuan tentang masalah kesehatan remaja dan cara masalah kesehatan remaja dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja

No	Pertanyaan	Sebelum Edukasi			Sesudah Edukasi		
		f	%	Ket	f	%	Ket
1	Kesehatan mental jika sehat fisik, psikis dan ekonomi	7	29,6	Kurang	20	76,9	Baik
2	Kesehatan mental disebabkan faktor diri sendiri dan orang lain	8	30,8	Kurang	16	61,5	Cukup
3	kesehatan mentak menjadi penting karena menyangkut kualitas hidup	10	38,5	Cukup	24	92,3	Baik
4	Saya tidak mudah marah hingga kehilangan akal	20	76,9	Baik	23	88,5	Baik

No	Pertanyaan	Sebelum Edukasi			Sesudah Edukasi		
		f	%	Ket	f	%	Ket
5	Perhatian saya tidak mudah teralih bahkan gampang fokus	6	23,1	Kurang	16	61,5	cukup
6	Saya lebih senang bersama teman-teman daripada menyendiri	24	92,3	Baik	26	100%	Baik
7	Saya tidak pernah berpikir putus asa atau mengakhiri hidup	15	57,7	cukup	24	92,3	Baik
8	Remaja secara fisik mengalami pertumbuhan tubuh yang normal dan bergaul menurut usianya	26	100%	Baik	26	100%	Baik
9	Respek terhadap diri sendiri dan orang lain artinya remaja mampu menilai hasil kerja orang lain	7	29,6	Kurang	22	84,6	baik
10	Jika ada masalah yang berkaitan dengan diri sendiri dan orang lain lebih memilih guru BK/konseling sekolah daripada teman	5	19,2	kurang	20	76,9	Baik



Gambar 1. Pelaksanaan PKM

Dari tabel diatas menjelaskan bahwasannya tingkat pengetahuan remaja di Pondok

Pesantren modern Az Zuhra Deli Serdang sebelum dilakukannya edukasi mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 5 item pertanyaan yaitu: Kesehatan mental jika sehat fisik, psikis dan ekonomi, Kesehatan mental disebabkan faktor diri sendiri dan orang lain, Perhatian saya tidak mudah teralih bahkan gampang fokus, Respek terhadap diri sendiri dan orang lain artinya remaja mampu menilai hasil kerja orang lain dan Jika ada masalah yang berkaitan dengan diri sendiri dan orang lain lebih memilih guru BK/konseling sekolah daripada teman.

Responden yang merupakan remaja dari hasil diskusi mereka banyak yang mempunyai masalah tentang fasilitas yang diberikan oleh orang tua, seperti Hp dan uang jajan dengan alasan kurang mampu dan mereka iri lihat teman-teman Aliyah yang tidak mondok bisa punya Hp dan uang jajan yang banyak. Dan sering marah sama orang tua ketika tidak difasilitasi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa Stres rentan terjadi pada remaja karena berbagai faktor diantaranya yaitu karena tingginya tekanan dalam proses adaptasi, rasa ingin diterima oleh lingkungan, keinginan mandiri dan meningkatnya kebutuhan terhadap akses teknologi serta kebutuhan lainnya. Hal tersebut akan memicu terjadinya masalah emosional pada remaja (Gintari et al., 2023)

Masalah Kesehatan mental disebabkan faktor diri sendiri dan orang lain banyak yang merasa masalah sering datang dari diri sendiri, seperti tidak bisa bergaul bersama teman-teman karena harus mondok dan punya kewajiban tahsin dan tahfidz. Hal ini bisa menyebabkan masalah kesehatan mental yang memiliki implikasi penting pada berbagai aspek kehidupan remaja termasuk kemampuan mereka untuk terlibat dalam pendidikan, terlibat dalam hubungan keluarga yang konstruktif, dan berteman serta mengembangkan kemandirian (Sinai et al., 2024)

Banyak remaja merasa kurang untuk perhatian tidak mudah teralih bahkan gampang fokus. Masalah kurang konsentrasi berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental, lingkungan, faktor emosional, dll. Tanda ini khas ditemui pada remaja dimana remaja merupakan masa transisi usia yang memerlukan perhatian. Dimana usia remaja mengalami perubahan fisik, mental dan juga secara hormonal yang membuat koping yang terkadang tidak efektif dalam menghadapi masalah baik diri sendiri, orang lain maupun lingkungan (Heni, 2024)

Konsentrasi yang baik juga membutuhkan lingkungan belajar yang sesuai. Sebagai contoh, lingkungan yang tenang dan bebas gangguan dapat membantu seseorang untuk lebih mudah memusatkan perhatiannya pada tugas-tugas yang harus diselesaikan. Selain itu, waktu belajar yang teratur dan cukup juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi (Fatchuroji et al., 2023)

Mengenai pengetahuan tentang Respek terhadap diri sendiri dan orang lain artinya remaja mampu menilai hasil kerja orang lain dan Jika ada masalah yang berkaitan dengan diri sendiri dan orang lain lebih memilih guru BK/konseling sekolah daripada teman. Hal ini sesuai dengan hasil pengkajian yang dilakukan pada seluruh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pangandaran, sebagian masih menganggap bahwa gangguan

kesehatan mental adalah gila dan melakukan konsultasi kepada pihak yang ahli dibidangnya seperti psikologis dan psikiater menjadi suatu hal yang tabu. Bahkan meskipun sudah diberikan fasilitas konsultasi di sekolah siswa/i tidak bisa terbuka mengenai masalahnya (Shalahuddin et al., 2024)

Disekolah adanya BK/konseling bisa memfasilitasi anak dalam pemenuhan kebutuhan psikologis dan emosionalnya dengan cara membimbing, edukasi yang diberikan, menerima curhatan siswa dan mencari solusi bersama dalam upaya menaikkan rasa percaya diri dan terhindar dari stress yang menjadi penyebab masalah Kesehatan mental remaja (Turnip, 2024)

Setelah edukasi dilakukan, siswa sudah banyak menerima pengetahuan dan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masalah yang terjadi selama proses belajar. remaja mampu memiliki rasa optimis, kepuasan menjalani hidup dan berkembang dengan optimal. Sehingga kesehatan mental pada usia remaja bisa diatasi karena menjadi hal serius untuk diperhatikan (Wetik & Laka, 2023)

Edukasi menjadi sangat penting untuk dilakukan pada remaja karena bisa meningkatkan kesehatan mental remaja. Kesehatan mental yang baik membuat remaja mampu membangun hubungan yang kuat dengan keluarga, teman dan orang-orang di sekitarnya, serta menjadi bagian dari komunitas. Mereka akan mampu beradaptasi dengan perubahan dan berbagai tantangan hidup (Kemenkes, 2024)

Kesimpulan

Simpulan dari pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini adalah terdapat perubahan pengetahuan dari tidak tahu menjadi tahu terkait masalah Kesehatan remaja dan cara mencegahnya. Masalah remaja yang terjadi pada dasarnya dampak pertumbuhan dan perkembangan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa dimana faktor fisik, psikologis, emosi dan juga hormonal perlu dikelola baik dengan cara memberikan edukasi dan pendampingan di keluarga dan disekolah.

Ucapan Terima Kasih

Bapak Kepala Sekolah beserta wali kelas XI C Pondok Pesantren modern Az Zuhra Deli Serdang yang telah memberikan izin dan ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

Referensi

- (IPPI-HIMPSI), I. P. P. I. (2020). *Dinamika Perkembangan Remaja* (H. Nur & N. Daulay (eds.); 1st ed.). Kencana.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Fatchuroji, A., Yunus, S., Jamal, M., Somelok, G., Yulianti, R., & Sihombing, M. (2023). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar. *Journal on Education*, 05(04), 13758–13765. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/2388>
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. D., Laksmi, I. G. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Nursepedia*, 2, 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Heni, S. (2024). *Peran Keluarga Dalam Menjaga Kesehatan Mental*. 210–218. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/863>
- Kemkes. (2024). *Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja>
- Margaretha. (2022, November 17). Infografik: Isu Kesehatan Mental Remaja Indonesia. *Unairnews*. <https://unair.ac.id/infografik-isu-kesehatan-mental-remaja-indonesia/>
- Rahmawaty, F. (2017). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. 2015*. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://journal.umpr.ac.id/index.php/jsm/article>
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Purnama, D., Sumarni, N., & Witdiawati, W. (2024). Pendidikan dan Promosi Kesehatan Mengenai Kesehatan Mental pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pangdaran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2134–2146. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14290>
- Sinai, H., Lapodi, A. R., & Tukiman, S. (2024). Edukasi Kesehatan Mental Pada Kalangan Remaja di SMAN 26 Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(3), 3319–3323. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/3652>
- Suhaeni. (2024). *Kolaborasi KemenPPPA dan UNICEF: Sinergikan Dukungan Kesehatan Mental dan Psikososial di Kementerian dan Lembaga*. <https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NTMzOA>
- Turnip, S. S. (2024). *Kesehatan Mental Remaja di Indonesia*. <https://psikologi.ui.ac.id/2023/11/20/kesehatan-mental-remaja-di-indonesia/>
- Wetik, S. V., & Laka, A. M. A. L. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 19–25. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.338>
- Widyawati. (2018). *Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4625896/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat/>
- Yuliandari, E. (2018). Kesehatan Mental dan Remaja. In *BookSection PeerReviewed application* (Cetakan Ke). Graha Ilmu. <https://perpustakaan.iaiskjmalang.ac.id/e-book/kesehatan-mental-anak-dan-remaja/>