

WEBINAR REMAJA HEBAT DENGAN MENTAL SEHAT UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Septiani Putri¹⁾, Indri Cahyani²⁾, Gita Aulia³⁾, E Nurhalisa⁴⁾, Fitri Nur Astuti⁵⁾

¹ Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi. (penulis 1)
email: septianiputri622@gmail.com

² Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi. (penulis 2)
Email: indrycahyani.icha@gmail.com

³ Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi. (penulis 3)
Email: gitaaya47@gmail.com

⁴ Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi. (penulis 4)
Email: e.nurhalisa02@gmail.com

⁵Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi. (penulis 5)
Email: fitrinurastuti97@gmail.com

Abstract

Mental health is an important thing that must be considered like physical health. It is known that the stable condition of mental and physical health influences each other. Mental health disorders are not a complaint that can only be inherited. Life demands that have an impact on excessive stress will have an impact on worse mental health disorders. Therefore the authors are interested in implementing a webinar program that can increase understanding and knowledge and awareness of mental health for adolescents. Mental health programs can be one form of choice to increase public awareness and knowledge about mental health. The purpose of holding this webinar is to increase youth's knowledge about mental health so that it can help adolescents get the right help.

Keywords: *Mental Health, Adolescents*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mempunyai arti yang penting bagi kehidupan seseorang, memiliki mental yang sehat maka seseorang dapat melakukan aktifitas sebagai makhluk hidup. Kondisi mental sehat dapat membantu perkembangan individu kearah yang lebih baik di masa yang akan datang. (Adiyawarman, 2010) dalam (Larisa, 2020). Kesehatan mental adalah kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensi sendiri, mempunyai kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup dalam berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara dengan baik sehingga menghasilkan dan mampu memberikan kontribusi.

Gangguan kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, ketidak mampuan dalam menyelesaikan masalah sehingga menimbulkan stress berlebihan sehingga menjadikan kesehatan mental seseorang menjadi lebih rentan dan akhirnya dinyatakan memiliki gangguan kesehatan mental.

Pada masa remaja banyak hal dan kondisi yang dapat membuat tekanan atau stress. Mereka di hadapkan dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya maupun lingkungan sekitar. Selain itu juga remaja harus berhadapan dengan berbagai tantangan yang berkaitan dengan pubertas, perubahan peran sosial, dan lingkungan untuk mencapai sebuah kemandirian. Tantangan tersebut tentunya berpotensi untuk menimbulkan masalah emosioanal dan tekanan pada kehidupan remaja jika mereka tidak mampu mengatasi kondisi tersebut.

Tim Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta sebelumnya telah melakukan deteksi dini kesehatan mental remaja di Kelurahan Warungboto. Hasilnya sebesar 27% remaja mengalami kecemasan sangat berat, sebesar 5% remaja mengalami depresi sangat berat, dan sebesar 3% remaja mengalami stress sangat berat. Hal ini tentunya menjadi indikasi bahwa sebenarnya keadaan mental remaja tidak baik-baik saja, walaupun merasa baik-baik saja (Isni & Farikha, 2022:760).

Pengetahuan tentang kesehatan mental di masyarakat masih tergolong rendah. Rendahnya pengetahuan ditunjukkan dari ketidakmampuan dalam identifikasi gangguan mental atau keliru memahami gangguan kesehatan mental sehingga memicu seseorang mencari pertolongan informal Andersson, 2013 dalam (Isni & Farikha, 2022:760).

Pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat dilakukan melalui digital, hal ini dapat mempermudah remaja untuk mengakses pengetahuan tentang kesehatan mental. Namun apabila tidak dibekali dengan arahan yang tepat remaja akan mudah menerima informasi yang belum tentu kebenarannya dan kurang dalam menganalisis informasi yang diterima. Hal ini bisa dilihat dari penelitian yang telah dilakukan oleh mahasiswa Universitas Bengkulu terkait remaja yang mempunyai gadget belum sepenuhnya memahami penggunaan gawai secara benar dan optimal. (Kurniawati & Baroroh, 2016).

Pengetahuan mengenai kesehatan mental pada remaja masih sangat terbatas. Kondisi ini mendorong kelompok 4 untuk memberikan sebuah webinar pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja. Tujuan diadakannya webinar ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental sehingga dapat membantu remaja untuk mendapatkan pertolongan yang tepat. Urgensi pelaksanaan webinar ini didasarkan pada kondisi remaja yang belum bisa membentengi dirinya sendiri ketika mendapatkan berita hoax atau ujaran kebencian bahkan bullying. Hal ini tentu sangat berdampak bagi kesehatan mental remaja. Kegiatan webinar ini bekerja sama dengan Ibu Rikha Surtika, S.Psi, M.Psi selaku Psikolog sekaligus Dosen dari Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya disambut dengan baik karena berfokus pada pencegahan masalah kesehatan mental remaja.

IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan paparan analisis dan mengamati keadaan di sekitar masyarakat remaja saat ini, permasalahan yang di alami oleh remaja saat ini adalah keadaan mental yang tidak stabil bahkan sampai kepada mental yang rusak yang di akibatkan banyaknya tekanan ataupun harapan remaja yang tidak sesuai dengan realita ataupun peristiwa yang mengakibatkan trauma pada

remaja. Oleh sebab itu kegiatan webinar ini dapat menjadi sebuah wadah untuk remaja yang mengalami masalah ataupun persoalan terkait mental yang saat ini di rasakan dan dapat bertanya secara langsung dengan pemateri yang dapat memahami dan memberikan saran dalam mengatasinya.

METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Sedangkan fokus penelitian ini adalah tahapan-tahapan pemberdayaan masyarakat menurut Isbandi Rukminto Adi (2013: 179) dalam Dian (2019). Yaitu tahap persiapan (*engagement*) pada tahapan ini merupakan tahapan awal yang harus di lakukan adalah dengan melakukan survei dan perispaan yang meliputi identifikasi kebutuhan lalu mengajukan kemitraan bersama pemateri lalu koordinasi kemitraan terkait partisipasi dan koordinasi dengan internal terkait tema besar yang akan di angkat dan persiapan media yang akan digunakan saat kegiatan berlangsung. Tahap pengkajian (*assessment*) pada tahapan ini internal melakukan pengkajian mengenai tema besar yang akan menghasilkan sebuah materi untuk pemberdayaan yang dimana mengkaji mengenai kesehatan mental remaja dan yang berkaitan dengan cara penanganannya serta mengkaji bersama pemateri terkait keselarasan tema dengan materi yang akan disampaikan. Tahap perencanaan alternatif program atau kegiatan (*designing*) pada tahapan ini perencanaan di bahas secara maksimal dengan menyiapkan alternatif yang akan di gunakan saat program berlangsung dengan tahapan ini dapat meminimalisir kegagalan yang akan saat implementasi. Tahap pemformulasian rencana aksi (*formulation*) pada tahapan ini pemformulasikan rencana aksi dengan menentukan pembuatan terkait media pendaftaran, pamflet, sertifikat, dan media yang akan di gunakan. Tahap pelaksanaan program atau kegiatan (*implementation*) pada tahapan ini adalah tahapan kegiatan berlangsungnya program yang telah di rencanakan secara rinci pada tahapan ini program yang telah di rencanakan yang di mulai dari tema besar lalu partisipan yang berpartisipasi sampai pada diskusi bersama yang menjadi sebuah pelengkap dalam kegiatan program yang berlangsung. Lalu

yang terakhir adalah tahap evaluasi (*evaluation*) pada tahapan ini penyelenggara program akan bertanya kepada partisipan yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pemberdayaan ini, pada program ini setelah menanyakan kepada partisipan mengenai kegiatan ini partisipan sendiri menyadari minimnya bahan yang harus di evaluasi yang di mana hanya satu yang dapat di evaluasi adalah jumlah penannya yang di batasi karena telah banyak partisipan yang bertanya dan waktu diskusi yang di luar jadwal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Program Webinar Remaja Hebat dengan Mental Sehat.

Kegiatan ini telah dilakukan pada hari Rabu, tanggal 19 April 2023 pukul 10.00 WIB melalui aplikasi Zoom. Pada kegiatan ini, terdapat 89 peserta yang mengikuti kegiatan webinar remaja hebat dengan mental yang sehat yang disampaikan menggunakan media power point yang ditampilkan pada saat Zoom berlangsung.

Kegiatan pertama adalah penyampaian materi tentang selama 30 menit. Materi yang disampaikan adalah tentang pengertian mengenai kesehatan mental, permasalahan mental yang sering dirasakan remaja, dampak dari kesehatan mental, contoh permasalahannya hingga penanganan dalam mengatasi permasalahan mental tersebut. Kesehatan mental adalah suatu keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri dan masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya. Kesehatan mental mengacu pada cara berfikir, berperasaan dan bertindak individu yang efisien dan efektif dalam menghadapi tantangan hidup dan stres hidup. (Hanurawan, 2012).

Banyak hal dan kondisi yang dapat menimbulkan tekanan (stres) dalam masa remaja. Mereka berhadapan dengan berbagai perubahan yang sedang terjadi dalam dirinya maupun target perkembangan yang harus dicapai sesuai dengan usianya. Di pihak lain, mereka juga berhadapan dengan berbagai tantangan yang berkaitan dengan pubertas, perubahan peran sosial, dan lingkungan dalam usaha untuk mencapai kemandirian. Tantangan ini tentunya berpotensi untuk menimbulkan

masalah emosional dan memicu timbulnya tekanan yang nyata dalam kehidupan remaja jika mereka tidak mampu mengatasi kondisi tantangan tersebut (IDAI, 2013).

Survei Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa 11,6% penduduk Indonesia dengan usia diatas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dan emosional, sekitar 19 juta anak mengalami kesehatan mental dan sosial (Risksdas, 2007). Data survei yang dilakukan oleh World Health Organization WHO (2011) menunjukkan bahwa 20% remaja mengalami masalah kesehatan mental khususnya kecemasan dan depresi. Sejalan dengan itu tim pengabdian kepada masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta sebelumnya juga telah melakukan deteksi dini kesehatan mental remaja di Kelurahan Warungboto. Hasilnya sebesar 27% remaja mengalami kecemasan sangat berat, sebesar 5% remaja mengalami depresi sangat berat, dan sebesar 3% remaja mengalami stress sangat berat. Hal ini tentunya menjadi indikasi bahwa sebenarnya keadaan mental remaja tidak baik-baik saja, walaupun merasa baik-baik saja (Isni & Farikha, 2022:760).

Kegiatan kedua yang dilakukan adalah diskusi dengan cara tanya-jawab dengan peserta webinar terkait masalah remaja pada saat ini selama 45 menit. Remaja harus mengetahui gejala-gejala kesehatan mental yang saat ini dihadapinya karena sangat penting untuk mengenali gejala-gejala yang menunjukkan bahwa remaja tersebut mengalami gangguan kesehatan mental. Gejala-gejala tersebut diantaranya, yaitu merasa putus asa dan tidak berdaya, sering marah secara berlebihan, perubahan suasana hati dengan cepat, merasa sedih berkepanjangan, mengalami kecemasan, serta nafsu makan terganggu.

Adapun beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah gangguan kesehatan mental yaitu dengan cara melakukan aktivitas fisik dan tetap aktif secara fisik, memelihara pikiran yang positif, bersikap terbuka, meditasi, olahraga teratur, memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah, menjaga kecukupan tidur dan istirahat. Jika tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah kesehatan tersebut atau terdapat gejala-gejala yang telah disebutkan segera meminta bantuan tenaga profesional yang ahli dalam menangani masalah Kesehatan mental

pada remaja seperti dokter, psikolog, konselor, dan psikiater.

Dalam program webinar pemberdayaan ini memberikan sebuah hasil yang diperoleh dari masyarakat yang berpartisipasi yang dimana masyarakat yang mengikuti webinar ini mendapatkan ilmu baru yang dapat menjadi pengetahuan mengenai kesehatan mental dan pertanyaan-pertanyaan yang ada di dalam benak masyarakat terutama dalam kesehatan mentalnya terjawab melalui adanya webinar ini. Dengan hal ini banyak masyarakat yang berpartisipasi merasakan pengaruh baru dalam dirinya. Setelah berlangsungnya program pemberdayaan ini banyak partisipasi yang masih mengharapkan diadakannya kembali webinar seperti ini yang dimana mengangkat sebuah permasalahan yang sedang banyak dirasakan oleh masyarakat dan menjadi sebuah tantangan besar bagi masyarakat dalam mengatasinya.

B. Partisipasi Peserta Webinar

Partisipasi masyarakat merupakan sebuah hal yang erat dengan pemberdayaan masyarakat. pemberdayaan masyarakat dinilai berhasil dapat terlihat dari segi sebagaimana masyarakat mau berpartisipasi dan partisipasi masyarakat dalam proses pemberdayaan. Dengan melihat keterlibatan dan keaktifan masyarakat dalam proses pemberdayaan nantinya akan dapat diketahui bagaimana kondisi masyarakat tersebut dan bagaimana pola pikir masyarakat. Partisipasi sendiri dapat dilihat dari perkembangan pemikiran masyarakat akan sadarnya kondisi mereka. Dalam program pemberdayaan ini masyarakat yang berpartisipasi terutama remaja ikut serta secara aktif berpartisipasi dengan terlihat dari keputusan masyarakat yang memilih untuk menceritakan pengalamannya serta bertanya seputar program pemberdayaan yang berlangsung. Dapat dikatakan partisipan aktif karena dalam sebuah partisipasi masyarakat bukan hanya kehadiran masyarakat saja dalam sebuah program tetapi partisipasi dapat berupa keterlibatan mental atau pikiran serta moral atau perasaan yang ada di masyarakat yang dimana hal ini dapat memberikan sebuah perubahan untuk masyarakat jika dapat berpartisipasi secara aktif dan dapat memperoleh sebuah manfaat untuk masyarakat dalam berpartisipasi dalam program pemberdayaan ini.

Dalam partisipasi masyarakat salah satunya dapat diartikan dengan kontribusi

sukarela dari masyarakat tanpa ikut serta dalam pengambilan keputusan, pemaknaan ini sesuai dengan program pemberdayaan melalui webinar yang berlangsung, karena dalam hal ini masyarakat berpartisipasi secara sukarela tanpa adanya pengambilan keputusan untuk sebuah program dalam menjalani program ini. Dalam hal ini masyarakat ikut berpartisipasi dengan menjadi partisipan yang mendengarkan sebuah materi dan berpartisipasi dalam memberikan pertanyaan serta masyarakat memberikan saran untuk program yang telah terselenggara. Oleh sebab itu selain keikutsertaan dalam bekerja dalam sebuah program partisipasi juga diartikan sebagai sikap kesukarelaan untuk ikut serta dalam sebuah kegiatan. Dalam hal ini masyarakat menjadi sebuah mitra untuk terwujudnya sebuah program yang telah direncanakan.

Dalam pemberdayaan ini partisipasi masyarakat terlihat dari banyaknya masyarakat yang melakukan pendaftaran melalui google formulir yang telah disiapkan dengan jumlah akhir partisipan yang mendaftar 157 partisipan. Selain mendaftar partisipan yang mengikuti webinar ini memiliki partisipasi yang aktif selama proses webinar dengan bertanya dan menceritakan pengalamannya seputar kesehatan mental. Hal ini tentunya dikarenakan adanya pembahasan materi yang menarik di kalangan remaja serta pemateri yang berkualitas serta usaha dalam mempromosikan program pemberdayaan melalui webinar ini keseluruhan platform media sosial serta dengan terbukanya secara umum pemberdayaan ini yang menjadikan banyak partisipasi yang mau berpartisipasi dalam pemberdayaan webinar kesehatan mental ini

Kegiatan Webinar yang kami lakukan berjalan dengan lancar. Dengan keseriusan dan banyaknya pertanyaan yang diberikan kepada setiap materi yang diberikan dan peserta sangat antusias mendengarkan pemateri. Keunggulan kegiatan Webinar yang kami lakukan yaitu melihat semua antusias dalam merespon dengan baik mau itu dari pemateri maupun peserta yang mengikuti penyuluhan tersebut kelemahannya yaitu, banyaknya antusias dari peserta yang ingin bertanya tetapi harus dibatasi karena terbatasnya waktu. Respon peserta terhadap webinar secara umum yaitu "Sangat baik", "Tema seminar sangat bagus", "Kalau bisa waktunya ditambah", "Webinarnya sangat bermanfaat", "Semoga

seminar serupa akan diadakan lagi”, “Keren”, “Luar biasanya”. Sebagian besar respon peserta terhadap pelaksanaan webinar sangat positif. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan pelaksanaan webinar sudah cukup berhasil dimana webinar dapat memberikan pengetahuan baru kepada masyarakat dan menjawab kebutuhan mereka terkait topik yang diangkat yaitu kesehatan mental.

SIMPULAN

Kesehatan mental remaja menjadi salah satu isu penting dalam beberapa tahun terakhir. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja diantaranya adalah tekanan akademik, pergaulan yang kurang sehat, konflik keluarga, penyalahgunaan narkoba dan alkohol, serta gangguan makan. Selain itu, tekanan sosial seperti stres dari media sosial juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Masalah kesehatan mental remaja ini tidak bisa dibiarkan begitu saja, perlu diciptakan kondisi lingkungan yang siaga terhadap kesehatan mental masyarakatnya dan partisipasi masyarakat dalam mencapai tujuan.

Dalam hal ini, perlu strategi pemberdayaan masyarakat untuk membantu dalam menemukan, menyelesaikan, dan mempertahankan kesehatan mental di lingkungan mereka. Oleh karena itu, pemberdayaan masyarakat memerlukan adanya kegiatan yang berkaitan dengan penyuluhan. Penyuluhan partisipatif adalah kegiatan yang terencana yang berupaya untuk bisa melaksanakan kegiatan pemberdayaan masyarakat dengan melibatkan masyarakat itu sendiri.

Dari hasil Webinar yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa remaja rentan mengalami masalah kesehatan mental contohnya seperti kecemasan berlebih dan depresi, dapat dilihat dari para peserta yang mengikuti webinar dengan antusias menandakan bahwa banyak remaja ataupun masyarakat yang sudah sadar akan pentingnya kesehatan mental. Program Webinar mengenai Mental Sehat ini diharapkan dapat membentuk kerja sama antar individu, organisasi, dan masyarakat untuk mencegah dan

menyelamatkan mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Masyarakat Universitas Siliwangi dan ucapan terima kasih kepada Ibu Dosen Pengampu Mata Kuliah Partisipasi Masyarakat yaitu Ibu Nastiti Novitasari., M.Pd., demikian pula ucapan terima kasih di sampaikan kepada Ibu Rikha Surtika Dewi, M. Psi selaku pemateri dalam acara webinar ini dan ucapan terima kasih untuk semua rekan-rekan yang telah hadir dan memeriahkan acara webinar.

REFERENSI

- Adenansi, D., Zainuddin, M., & Rusyidi, B. (2015). Partisipasi masyarakat dalam program pemberdayaan masyarakat PNPM Mandiri. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(3).
- Hanurawan, F. (2012). Strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 14(2), 93.
- Isni. K & Farikha. N. L. (2022). Pemberdayaan Remaja Guna Meningkatkan Minat Literasi Kesehatan Mental di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat*. Vol 7 No 6.
- Kurniawati, J., Baroroh, S. (2016). Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Komunikator*. 8(2):51-66.
- Larissa. V. (2020). Kesehatan Mental Pada Anak dan Remaja. Universitas Persada Indonesia.