

PROGRAM PENINGKATAN KETAHANAN KESEHATAN JIWA REMAJA DI SMPN 2 KOTA MOJOKERTO MELALUI PROGRAM MULTIDIMENSIONAL FAMILY THERAPY (MDFT) MOJOKERTO

Amar Akbar^{1*}, Deni Wahyuningsih^{2,3}, Dwi Erma Santi⁴

¹Universitas Bina Sehat PPNI, Mojokerto, Indonesia

²Universitas Bina Sehat PPNI, Mojokerto, Indonesia

³Universitas Bina Sehat PPNI, Mojokerto, Indonesia

Corresponding author*: amarstikesppni@gmail.com

KATA KUNCI		ABSTRAK
Jiwa, Remaja	Kesehatan,	Pada masa remaja, banyak terjadi perubahan biologis, psikologis maupun sosial. Tetapi umumnya proses pematangan fisik terjadi lebih cepat dari proses pematangan kejiwaan (psikososial). Beberapa jenis gangguan jiwa yang banyak terjadi pada masa remaja dapat menimbulkan kondisi negatif seperti cemas, depresi, bahkan memicu munculnya gangguan psikotik. 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. Tantangan ini tentunya berpotensi untuk menimbulkan masalah perilaku dan memicu timbulnya tekanan yang nyata dalam kehidupan remaja jika mereka tidak mampu mengatasi kondisi tantangan tersebut. Remaja di SMPN 2 Kota Mojokerto belum pernah mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental, mereka juga belum pernah mengikuti program dukungan kesehatan jiwa remaja untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja. Pihak sekolah dalam hal ini Unit Kesehatan Sekolah (UKS) SMPN 2 Kota Mojokerto juga belum mempunyai program dan tidak pernah mengadakan kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja. Remaja belum menganggap bahwa kesehatan mental adalah suatu hal yang penting. Apabila ada suatu hal yang menyebabkan stres, remaja hanya bertanya pada teman sebaya sehingga sering kali tidak dapat menyelesaikan masalah tersebut. Salah satu cara untuk dapat meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja adalah dengan meningkatkan literasi remaja mengenai kesehatan mental dengan cara memberikan program dukungan kesehatan jiwa remaja melalui kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi.

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

1 Kesehatan mental atau jiwa menurut undang – undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Hal itu juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas. Kesehatan mental sangat penting untuk

menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Kemenkes, 2018).

Pada masa remaja, banyak terjadi perubahan biologis, psikologis maupun sosial. Tetapi umumnya proses pematangan fisik terjadi lebih cepat dari proses pematangan kejiwaan (psikososial). Beberapa jenis gangguan jiwa yang banyak terjadi pada masa remaja dapat menimbulkan kondisi negatif seperti cemas, depresi, bahkan memicu munculnya gangguan psikotik.

Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (self harm) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli sudiologi 4,2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan(bullying), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi.

Remaja adalah sosok yang selalu mencari jati diri. Seorang remaja tidak lagi dapat disebut sebagai anak kecil, tetapi belum juga dapat dianggap sebagai orang dewasa. Disatu sisi seorang remaja ingin bebas dan mandiri, lepas dari pengaruh orang tua, tetapi disisi lain pada dasarnya ia tetap membutuhkan bantuan, dukungan serta perlindungan orang tuanya. Orang tua sering tidak mengetahui atau memahami perubahan yang terjadi sehingga tidak menyadari bahwa anak mereka telah tumbuh menjadi seorang remaja, bukan lagi anak yang selalu perlu dibantu. Orang tua menjadi bingung menghadapi labilitas emosi dan perilaku remaja, sehingga tidak jarang terjadi konflik diantara keduanya. Apabila konflik antara orang tua dan remaja, menjadi berlarut-larut dapat menimbulkan berbagai hal yang negatif, baik bagi remaja itu sendiri maupun dalam hubungan antara dirinya dengan orang tuanya (Estuningtyas, 2018).

Selain itu, 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. Tantangan ini tentunya berpotensi untuk menimbulkan masalah perilaku dan memicu timbulnya tekanan yang nyata dalam kehidupan remaja jika mereka tidak mampu mengatasi kondisi tantangan tersebut. (Gustamam, 2020)

Remaja di SMPN 2 Kota Mojokerto belum pernah mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental, mereka juga belum pernah mengikuti program dukungan kesehatan jiwa remaja untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja. Pihak sekolah dalam hal ini Unit Kesehatan Sekolah (UKS) SMPN 2 Kota Mojokerto juga belum mempunyai program

dan tidak pernah mengadakan kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja. Remaja belum menganggap bahwa kesehatan mental adalah suatu hal yang penting. Apabila ada

suatu hal yang menyebabkan stres, remaja hanya bertanya pada teman sebaya sehingga sering kali tidak dapat menyelesaikan masalah tersebut.

Salah satu cara untuk dapat meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja adalah dengan meningkatkan literasi remaja mengenai kesehatan mental dengan cara memberikan program dukungan kesehatan jiwa remaja melalui kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi. Peningkatan pengetahuan atau literasi remaja mengenai kesehatan mental dapat memberikan dampak bagi kesehatan mental remaja itu sendiri karena kesehatan mental yang baik merupakan hal yang penting untuk dapat menghadapi tantangan di era globalisasi ini. Peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat memberikan dampak bagi kesehatan mental remaja itu sendiri karena kesehatan mental yang baik merupakan hal yang penting untuk dapat menghadapi tantangan di era globalisasi ini. Konsep literasi kesehatan mental mengacu pada peningkatan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental serta manajemen atau pencegahannya (Campos, Dias, & Palha, 2014).

Permasalahan Mitra

Berdasarkan analisis yang dilakukan dengan mitra, terdapat beberapa masalah yang perlu segera diatasi antara lain:

1. Kurangnya pengetahuan remaja di SMPN 2 Kota Mojokerto mengenai kesehatan mental sehingga menganggap bahwa kesehatan mental itu tidak penting
2. Remaja di SMPN 2 Kota Mojokerto belum pernah mengikuti program dukungan kesehatan jiwa remaja untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja
3. Remaja di SMPN 2 Kota Mojokerto sangat memerlukan program dukungan kesehatan jiwa remaja untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka melalui program ipteks bagi masyarakat ini akan dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di di SMPN 2 Kota Mojokerto:

1. Penggunaan IPTEKS dalam meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja di SMPN 2 Kota Mojokerto
2. Pemberian program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja
3. Melakukan pendampingan bagi remaja untuk dapat berbagi beban dan keluhan remaja serta memberikan solusi terkait gangguan kesehatan mental yang dialami remaja

METODE

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah kejiwaan. Kurangnya pengetahuan remaja di SMPN 2 Kota Mojokerto mengenai kesehatan mental menyebabkan remaja menganggap bahwa kesehatan mental itu tidak penting. Remaja di SMPN 2 Kota Mojokerto juga belum pernah mengikuti program dukungan kesehatan jiwa remaja untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja. Dengan demikian, maka program dukungan kesehatan jiwa remaja untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja sangat diperlukan oleh remaja di SMPN 2 Kota Mojokerto.

Adapun solusi yang ditawarkan kepada mitra adalah pemberian program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

1. Langkah Pertama, adalah melakukan assesment menggunakan kuesioner MHC-SF (Mental Health Continuum Short Form) untuk menilai dan mengevaluasi kondisi kesehatan mental remaja di SMPN 2 Kota Mojokerto
2. Langkah Kedua, SDM mitra diberikan program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja
3. Langkah Ketiga, SDM mitra diberikan pelatihan dan pendampingan program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja meliputi:
 4. Keterampilan sosial
 5. Meningkatkan harga diri
 6. Pengendalian emosi dan pengelolaan stress
 7. Penyelesaian konflik

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

A. Hasil Yang Dicapai

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2024 di Aula SMPN 2 Kota Mojokerto Kab. Kampar. Kegiatan dimulai pukul

07.30 – 10.00 WIB dengan jumlah mahasiswa yang berpartisipasi sebanyak 60 orang. Hasil yang dicapai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan koordinasi sekaligus survey tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. kegiatan ini merupakan koordinasi awal dengan pihak SMPN 2 Kota Mojokerto. Setelah mendapatkan persetujuan dan kesepakatan dengan kepala sekolah SMPN 2 Kota Mojokerto, maka selanjutnya dilakukan koordinasi untuk dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Penyiapan materi pelatihan, modul dan buku evaluasi pelaksanaan kegiatan penerapan program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja di SMPN 2 Kota Mojokerto
3. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi:
 - a. Langkah Pertama, adalah melakukan assesment menggunakan kuesioner MHC-SF (Mental Health Continuum Short Form) untuk menilai dan mengevaluasi kondisi kesehatan mental remaja di SMPN 2 Kota Mojokerto
 - b. Langkah Kedua, SDM mitra diberikan program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja
 - c. Langkah Ketiga, SDM mitra diberikan pelatihan dan pendampingan program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja meliputi:

1. Keterampilan sosial
2. Meningkatkan harga diri
3. Pengendalian emosi dan pengelolaan stress
4. Penyelesaian konflik

Berdasarkan pengukuran kondisi kesehatan mental remaja di SMPN 2 Kota Mojokerto sebelum diberikan program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja di SMPN 2 Kota Mojokerto, terdapat tiga ketogori kesehatan mental yaitu kesejahteraan emosional, sosial, dan psikososial. Hasil pengukuran kesehatan mental remaja SMPN 2 Bangkinang Kita sebelum dilakukan kegiatan program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 6.1 : Tingkat Ansietas Orangtua Murid Sebelum Latihan Hipnotis Lima Jari

Variabel		Frekuensi Persentase (%)	
Kesejahteraan Emosional			
a.	Tinggi	48	80
b.	Rendah	12	20
Kesejahteraan Sosial		52	83.3
a.	Tinggi	8	16,7
b.	Rendah		
Kesejahteraan Psikososial			
a.	Tinggi	45	75
b.	Rendah	15	25
Total		60	100

Berdasarkan tabel 6.1, diketahui bahwa dari 60 siswa/i, sebagian besar (80%) kesejahteraan emosional siswa/i berada dalam kategori tinggi, sebagian besar (83.3%) kesejahteraan sosial tinggi, dan sebagian besar (75%) siswa/i memiliki kesejahteraan psikososial tinggi yaitu sebanyak 45 orang

B. Pembahasan

Pemberian program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi, tujuannya agar melalui penyampaian informasi dengan tema pertama kali ini diberikan mampu memberikan pengetahuan bagi anak-anak (sasaran utama) dan guru di SMPN 2 Kota Mojokerto. Peran keluarga dan agama sangatlah penting bagi terciptanya jiwa individu yang sehat, mengingat bahwa siswa/i yang berada di SMPN 2 Kota Mojokerto ini adalah anak usia remaja yang merupakan bagian dari penerus bangsa, sehingga sangat penting untuk mereka (remaja) yang sudah terlanjur memiliki pengalaman dengan

pelanggaran hukum seperti asusila dan narkoba dapat memiliki kesadaran untuk membentuk jiwa atau karakter diri menjadi positif.

Para siswa/i mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dari awal sampai akhir dan tertib. Pemberian pelatihan ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada siswa/i khususnya mengenai kesehatan mental sehingga nantinya remaja dapat terhindar dari gangguan mental dan dapat menjalankan masa remajanya dengan baik dan berprestasi.

Materi disampaikan memakan waktu $\pm$ 60 menit yang dilanjutkan dengan diskusi. Pada saat diskusi ada 4 orang audience (remaja) yang bertanya sesuai dengan tema penyuluhan kesehatan yang telah disampaikan. Semua pertanyaan dapat dijawab dengan baik oleh pemberi materi dan narasumber lainnya yang merupakan bagian dari tim pengusul PKM ini. Sesi evaluasi, pemateri meminta 3 orang audience untuk menjelaskan kembali sesuai hasil tahu dari isi materi penkes yang telah diberikan. Ketiga audience tersebut mampu menjawab dengan baik dan sesuai dengan isi materi yang telah diberikan. Tahap kesimpulan pemateri menyimpulkan isi penkes dan memberikan reinforcement bagi remaja agar mampu menumbuhkan rasa percaya diri dan yakin akan kemampuan positif yang dimilikinya, optimis dalam menjalani kehidupan dengan sebaik-baiknya, berikhtiar untuk tidak terjerumus ke pengalaman yang tidak baik, yakin bahwa keluarga sangat sayang dan selalu ingin mendampingi anak-anaknya tumbuh menjadi anak yang baik, serta yang paling mendasar adalah rasa bersyukur

Setelah dilakukan pemberian pendidikan kesehatan, kegiatan berikutnya adalah pendampingan pada remaja terkait gangguan kesehatan mental. Tim pengabdian masyarakat memberikan layanan konsultasi pada remaja terutama remaja yang memerlukan pendampingan terkait gangguan mental. Remaja dapat menanyakan mengenai masalah yang sering dialami oleh remaja dan tim pengabdian masyarakat akan memberikan solusi yang dapat dilakukan remaja dalam mengatasi masalahnya. Perubahan yang terjadi pada mitra setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya tambahan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental serta meningkatkan peran serta karang taruna dalam menjaga remaja dari gangguan mental.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan agar SDM mitra mampu berbagi beban dan keluhan remaja melalui program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja di SMPN 2 Kota Mojokerto. Dengan Pemberian program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja, diharapkan Meningkatnya pengetahuan, kesadaran dan pemahaman SDM mitra tentang kesehatan jiwa remaja melalui program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja di SMPN 2 Kota Mojokerto.

DAFTAR PUSTAKA

Campos, L., Dias, P., & Palha, F. (2014) Luísa Campos, Pedro Dias and Filipa Palha finding space to mental health 1 - Promoting mental health in adolescents: Pilot study, *Education and Health*, 32(1), 23–30.

Dewi, K. S. (2012) *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang.

Direktorat Pencegahan dan pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza. (2020). *Lembar Balik Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Anak dan Remaja*.

Estuningtyas, Ratna Dewi. (2018). *Kesehatan Jiwa Remaja*. Yogyakarta: Graha Ilmu
Fitriyani. (2011). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
Gustamam, Alek Gugi. (2020). *Mengenali Masalah Kesehatan Jiwa Pada Remaja*.
<http://rsjlawang.com/news/detail/427/mengenali-masalah-kesehatan-jiwa-pada-remaja>.
Diakses tgl 8 November 2021

Ivey, J. (2020) Mental health screening for children and adolescents, *Pediatric Nursing*, 46(1), 27–31.

Kemenkes RI. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Badan penelitian dan pengembangan Kesehatan

Undang-Undang RI. (2014). UU RI Nomor 18 tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa.
<https://ipkindonesia.or.id/media/2017/12/uu-no-18-th-2014-ttg-kesehatan-jiwa>. Diakses tanggal 8 November 2021

Satgas Remaja IDAI (2013) *Masalah Kesehatan Mental Emosional Remaja*, Ikatan Dokter Anak Indonesia. Available at: <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatanmental-emosional-remaja>. Diakses tgl 8 November 2021

World Health Organization; the Victorian Health Promotion Foundation; The University of Melbourne. (2005). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice*. World Health Organization.

Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2015) *Keperawatan Kesehatan Jiwa*. 1st ed. Jakarta: Salemba Medika.