



Journal of Human And Education

Volume 5, No. 1, Tahun 2025, pp 427-430

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Sosialisasi Kesehatan Mental Pada Anak Dan Remaja Di PPA ID0317 Galed Leleoto

Sahrestia Kartianti¹, Yerlina Saksi²

Universitas Hein Namotemo

Email : sahrestia.kartianti07@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental memegang peranan yang sangat penting dalam membentuk karakter dan kemampuan anak dan remaja untuk beradaptasi dengan berbagai tantangan kehidupan. Jika kesehatan mental mereka terganggu, dampaknya bisa sangat luas, mempengaruhi prestasi akademik, hubungan sosial, hingga kesehatan fisik. Oleh karena itu, perlunya melakukan edukasi sedini mungkin tentang kesehatan mental bagi anak dan remaja melalui berbagai kegiatan salah satunya yaitu dengan melakukan sosialisasi terkait kesehatan mental. Kegiatan sosialisasi ini dapat memberikan gambaran pemahaman pada anak dan remaja tentang pentingnya pendidikan kesehatan mental. Kegiatan ini menggunakan berbagai yaitu metode ceramah, tanya jawab dan pengerjaan lembar tugas. Sasaran kegiatan sosialisasi ini diberikan pada anak dan remaja. Hasil dari kegiatan sosialisasi ini adalah anak dan remaja mendapatkan pemahaman terkait pentingnya kesehatan mental.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Anak, Remaja*

Abstract

Mental health plays a very important role in shaping the character and ability of children and adolescents to adapt to various life challenges. If their mental health is disturbed, the impact can be very broad, affecting academic achievement, social relationships, and even physical health. Therefore, it is necessary to provide education as early as possible about mental health for children and adolescents through various activities, one of which is conducting outreach related to mental health. This outreach activity can provide an overview of understanding in children and adolescents about the importance of mental health education. This activity uses various methods, namely lecture, question and answer and work on assignment sheets. The target of this socialization activity is given to children and teenagers. The result of this socialization activity is that children and adolescents gain an understanding of the importance of mental health.

Keywords: *Mental Health, Children, Adolescents*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental anak dan remaja merupakan bagian penting dalam perkembangan manusia yang seringkali kurang mendapatkan perhatian yang cukup. Kesehatan mental adalah kondisi batin yang tetap tenang, aman, dan tentram. Salah satu cara untuk mencapainya adalah dengan melakukan penyesuaian diri melalui proses resignasi, yang membantu menemukan ketenangan batin (Ariadi, 2019). Pada masa ini, anak dan remaja mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang sangat signifikan. Pada masa anak-anak dan remaja, otak masih dalam tahap perkembangan, yang membuat mereka lebih rentan terhadap gangguan mental.

Kesehatan mental diartikan sebagai sebuah kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, dengan tetap memperhatikan keadaan orang lain (Fetty Rahmawaty, 2022). Berbagai kondisi seperti

kecemasan, depresi, gangguan makan, serta gangguan perilaku dapat muncul pada tahap ini. Faktor-faktor seperti stres, trauma, kekerasan, atau masalah dalam keluarga sering kali menjadi pemicu utama gangguan mental pada usia ini. Karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan tenaga medis untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental sejak dini.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitar. Faktor internal mencakup aspek-aspek yang melekat pada diri seseorang, seperti sifat, bakat, dan warisan genetik. Sifat individu, misalnya, bisa berupa kelembutan, kemarahan, atau sifat agresif. Bakat yang dimiliki seseorang, seperti kemampuan bernyanyi, menulis, atau berakting, juga memengaruhi kesehatan mental. Selain itu, aspek hereditas atau faktor keturunan turut berperan, seperti pengaruh emosional, potensi intelektual, dan kapasitas mental yang diwariskan. Di sisi lain, faktor eksternal berhubungan dengan pengaruh dari luar individu, seperti lingkungan sosial, hukum, politik, serta aspek sosial budaya dan agama. Kondisi ini memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi mental seseorang, karena faktor-faktor eksternal ini dapat membentuk pandangan, pola pikir, dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Kesehatan mental memegang peranan yang sangat penting dalam membentuk karakter dan kemampuan anak dan remaja untuk beradaptasi dengan berbagai tantangan kehidupan. Jika kesehatan mental mereka terganggu, dampaknya bisa sangat luas, mempengaruhi prestasi akademik, hubungan sosial, hingga kesehatan fisik. Oleh karena itu, perlunya melakukan edukasi sedini mungkin tentang kesehatan mental bagi anak dan remaja melalui berbagai kegiatan salah satunya yaitu dengan melakukan sosialisasi terkait kesehatan mental.

METODE

Kegiatan ini dilakukan menggunakan beberapa metode yang bersifat interaktif dengan anak dan remaja sebagai peserta. Penyampaian materi sosialisasi dengan memanfaatkan laptop dan infokus agar anak dan remaja menjadi lebih tertarik untuk menyimak materi dengan menggunakan metode ceramah. Setelah materi disampaikan, kegiatan selanjutnya adalah melakukan diskusi terbuka dengan para peserta sehingga terjadi interaksi antar peserta. Pada tahap evaluasi, tim menggunakan metode tanya jawab secara langsung kepada peserta. Metode tanya jawab melibatkan komunikasi verbal di mana peserta diberi kesempatan untuk menjawab pertanyaan serta mengajukan pertanyaan kepada narasumber atau pemateri (Ahyat, 2017). Selain itu juga, tim memberikan lembar tugas pada peserta (Kartianti & Saksi, 2024). Lembar tugas digunakan untuk mengetahui sejauh mana anak dan remaja memahami tentang kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan di PPA ID0317 Galed Leleoto, Desa Leleoto, Kecamatan Tobelo Timur yang diikuti oleh 30 peserta yang terdiri atas anak dan remaja seperti dijabarkan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 1. Data Jumlah peserta kegiatan sosialisasi

Jenis Kelamin	Jumlah peserta	Persentase(%)
Perempuan	17	56,67
Laki-Laki	13	43,33
Total	30	100

Pada saat pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu tahap pertama berupa kegiatan penyampaian materi, tahap kedua berupa kegiatan diskusi terbuka dan tahap evaluasi sebagai tahap terakhir. Tahap pertama dibuka dengan penyampaian materi tentang kesehatan mental kepada anak dan remaja. Pada tahap ini, peserta terlihat menyimak dengan seksama materi yang disampaikan.



Gambar 1. Proses penyampaian materi

Pada tahap kedua terjadi interaksi antara peserta dan juga pemateri kegiatan melalui diskusi terbuka. Para peserta antusias dalam bertanya dan juga menjawab pertanyaan baik yang disampaikan oleh peserta ataupun pemateri.



Gambar 2. Proses interaksi yang terjadi pada tahap kedua

Selanjutnya pada tahap evaluasi dilakukan melalui proses tanya jawab secara langsung terkait materi yang telah disampaikan dan juga peserta mengisi lembar tugas yang diberikan oleh pemateri.



Gambar 3. Tahapan evaluasi

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran pemahaman pada anak dan remaja tentang pentingnya kesehatan mental. Selain itu, pendidikan tentang kesehatan mental juga sangat penting bagi anak-anak dan remaja. Meningkatkan kesadaran mereka tentang perasaan, cara mengelola emosi, serta mengenali tanda-tanda gangguan mental dapat membantu mereka untuk lebih terbuka dalam membicarakan masalah yang dihadapi. Keterbukaan ini juga mempermudah mereka untuk mencari bantuan lebih awal, yang dapat mencegah masalah yang lebih serius di kemudian hari.

Gangguan kesehatan mental pada anak dan remaja tidak hanya mencakup masalah emosional seperti kecemasan atau depresi, tetapi juga perubahan perilaku yang bisa sangat mencolok. Di dunia yang semakin kompleks ini, mereka sering kali tertekan oleh berbagai faktor, seperti keluarga, sekolah, teman sebaya, dan media sosial. Tanpa dukungan yang cukup, mereka mungkin kesulitan menghadapi stres dan perasaan negatif yang mereka alami.

Di sisi lain, perkembangan teknologi dan media sosial juga memberikan tantangan baru bagi kesehatan mental anak dan remaja. Di era teknologi canggih ini, interaksi antar masyarakat tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga melalui media sosial. Media sosial memudahkan orang untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan secara virtual. Meski memberikan banyak kemudahan, media sosial juga bisa mempengaruhi perilaku penggunanya dan berpotensi menimbulkan masalah pada kesehatan mental (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Terpapar pada dunia maya yang sering kali menampilkan standar kecantikan atau kesuksesan yang tidak realistis, dapat mempengaruhi citra diri mereka. Hal ini bisa menambah tekanan psikologis, menyebabkan kecemasan, depresi, atau gangguan makan yang lebih serius. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk lebih aktif dalam mengawasi serta memberikan

pemahaman yang sehat tentang penggunaan teknologi dan media sosial.

Anak dan remaja sering kali kesulitan mengungkapkan masalah mereka dengan cara yang sama seperti orang dewasa. Mereka mungkin tidak mampu menggambarkan perasaan atau stres yang mereka alami, bahkan tidak tahu bagaimana cara menghadapinya. Karena itu, penting bagi orang tua, guru, atau tenaga profesional untuk mengenali tanda-tanda gangguan mental, seperti perubahan perilaku, penurunan prestasi akademik, atau gejala fisik tak ter jelaskan, seperti sakit kepala atau gangguan tidur.

Kesehatan mental yang baik pada anak dan remaja membantu mereka membangun rasa percaya diri, kemampuan sosial, dan keterampilan dalam menghadapi tantangan hidup. Sebaliknya, gangguan mental yang tidak ditangani bisa menghambat perkembangan mereka dan berdampak pada kesejahteraan jangka panjang. Karena itu, intervensi dini sangat penting agar anak dan remaja mendapat dukungan yang mereka butuhkan sebelum masalah mereka berkembang menjadi lebih rumit.

Salah satu langkah yang bisa diambil adalah dengan meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental sejak usia dini. Pendidikan yang mengajarkan anak-anak dan remaja tentang cara mengelola emosi, stres, dan hubungan sosial yang sehat akan memberikan dampak positif dalam jangka panjang. Selain itu, lingkungan yang mendukung, baik di rumah maupun di sekolah, sangat diperlukan agar anak dan remaja merasa aman dan dihargai, serta tidak merasa terisolasi ketika menghadapi masalah.

Secara keseluruhan, perhatian terhadap kesehatan mental anak dan remaja harus menjadi prioritas dalam pengembangan kebijakan pendidikan dan kesehatan masyarakat. Dukungan yang lebih besar terhadap layanan kesehatan mental, baik dari segi aksesibilitas maupun pemahaman, akan berkontribusi pada kesejahteraan generasi muda kita. Dengan pendekatan yang tepat, anak dan remaja dapat tumbuh menjadi individu yang kuat, sehat, dan siap menghadapi tantangan hidup yang akan datang.

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi ini dapat memberikan gambaran pemahaman pada anak dan remaja tentang pentingnya pendidikan kesehatan mental. Meningkatkan kesadaran mereka tentang perasaan, cara mengelola emosi, serta mengenali tanda-tanda gangguan mental dapat membantu mereka untuk lebih terbuka dalam membicarakan masalah yang dihadapi. Keterbukaan ini juga mempermudah mereka untuk mencari bantuan lebih awal, yang dapat mencegah masalah yang lebih serius di kemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyat, N. (2017). EDUSIANA : Jurnal Manajemen dan Pendidikan Islam. *Edusiana : Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Islam*, 4(1), 24–31.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Fetty Rahmawaty, R. P. S. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
- Kartianti, S., & Saksi, Y. (2024). *Pelatihan Keterampilan Bagi Orang Tua Dalam Mengembangkan Kualitas Diri Anak*. 2(6), 2098–2101.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>