



## **Sosialisasi dan Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja Di Kampung Pinang Sebatang Timur**

**Isnaria Rizki Hayati<sup>1\*</sup>, Dilha Megesti<sup>2</sup>, Putri Nuriandini<sup>3</sup>, Nadya Dita Margareth Hutagalung<sup>4</sup>, M. Rayhan Alfayyad<sup>5</sup>, Rezi Nandita Khairani<sup>6</sup>, Sara Deshannum<sup>7</sup>, Nur Najhiha Izzaty<sup>8</sup>**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau

Email: Isnariah@lecturer.unri.ac.id<sup>1\*</sup>

### **Abstrak**

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam menciptakan kualitas hidup yang baik, namun masih sering diabaikan di berbagai komunitas, termasuk remaja di Kampung Pinang Sebatang Timur. Masalah utama yang diatasi adalah kesehatan mental di kalangan remaja, yang dapat menghambat proses belajar dan pribadi mereka apabila tidak menjaga mental yang sehat secara keseluruhan. Tujuan dari kegiatan sosialisasi ini adalah untuk memberikan motivasi dan meningkatkan kesadaran remaja, khususnya siswa/i disekolah untuk dapat lebih memperhatikan kesehatan mentalnya. Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, dimana tim KKN MBKN memperkenalkan konsep kesehatan mental serta cara-cara menjaga keseimbangan mental dalam kehidupan sehari-hari dan diakhiri dengan menyusun kesepakatan untuk rencana tindak lanjut. Hasil kegiatan sosialisasi menunjukkan bahwa remaja/siswa dan siswi tersebut merasa sangat antusias dan bersemangat untuk mengikuti kegiatan dari awal sampai selesainya kegiatan. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya partisipasi dan kesadaran siswa/i terhadap kesehatan mental, dengan berani menceritakan pengalaman yang pernah ia rasakan. Namun terdapat beberapa kendala yang ditemui, seperti kurangnya peserta yang dapat hadir dikarenakan adanya acara dari pihak sekolah sehingga diwakilkan oleh dua organisasi aktif yaitu PIK-R dan PMR yang diharapkan dapat menjadi perpanjangan tangan untuk menyebarkan berapa pentingnya kesehatan mental bagi setiap individu. Meskipun tantangan tersebut, program sosialisasi kesehatan mental ini berhasil mendorong siswa/i untuk keluar dari zona nyamannya dan terlibat lebih aktif dalam perjalanan pendidikan mereka.

**Kata Kunci:** *Sosialisasi, Kesehatan Mental, Remaja*

### **Abstract**

Mental health is a crucial aspect of creating a good quality of life, yet it is often overlooked in various communities, including among adolescents in Kampung Pinang Sebatang Timur. The main issue addressed in this initiative is mental health among teenagers, which can hinder their learning process and personal growth if overall mental well-being is not maintained. The goal of this awareness campaign is to motivate and raise awareness among adolescents, particularly students, to pay more attention to their mental health. The methods used in this campaign include counseling sessions, interactive discussions, where the KKN MBKN team introduces the concept of mental health and ways to maintain mental balance in daily life, and concludes with an agreement on a follow-up action plan. The results of the awareness campaign indicate that the teenagers/students were highly enthusiastic and eager to participate from the beginning to the end of the event. This is evidenced by the increased participation and awareness of students regarding mental health, as they bravely shared their personal experiences. However, some challenges were encountered, such as the limited number of participants due to a school event,

which led to the representation of two active organizations, *PIK-R* and *PMR*. These organizations are expected to act as intermediaries to disseminate the importance of mental health to each individual. Despite these challenges, the mental health awareness campaign successfully encouraged students to step out of their comfort zones and become more actively involved in their educational journey.

**Keywords:** *Awareness Campaign, Mental Health, Adolescents*

## PENDAHULUAN

*World Health Organization* (WHO), masa remaja merupakan masa perkembangan dari masa kanak-kanak hingga dewasa, terjadi antara usia 10 dan 19 tahun (Indarjo, 2009). Masa remaja meliputi masa remaja awal (10 sampai 14 tahun) dan masa dewasa muda (14 sampai 17 tahun). Menurut Huang *et al* (Indarjo, 2009). Banyak perubahan biologis, psikologis, dan sosial terjadi pada masa remaja. Namun, secara umum, proses pendewasaan ini ditandai dengan perkembangan fisik yang lebih cepat dibandingkan dengan kematangan mental atau psikososial. Remaja tidak lagi dianggap sebagai anak-anak, namun mereka juga belum sepenuhnya diakui sebagai orang dewasa. Di satu sisi, mereka menginginkan kebebasan, kemandirian, dan ingin melepaskan diri dari pengaruh orang tua, tetapi di sisi lain, mereka masih sangat membutuhkan bantuan, dukungan, dan perlindungan dari orang tua mereka (Guzman dalam Indarjo, 2009).

Prevalensi kesehatan jiwa di Indonesia menurut Walker (Indarjo, 2009) adalah 18,5% yang berarti sedikitnya 185 jiwa per 1.000 penduduk hidup dengan gangguan jiwa atau satu dari setiap rumah tangga mengalami gangguan jiwa. Permasalahan kesehatan mental harus menjadi pusat dari setiap upaya peningkatan sumber daya manusia, apalagi mengingat anak dan remaja merupakan generasi yang harus dibangun sebagai kekuatan bangsa Indonesia. Jika dilihat dari sebagai persentase penduduk, 40% dari total penduduk terdiri dari anak-anak dan remaja berusia antara 0 dan 16 tahun, dan 13% dari total penduduk adalah anak-anak di bawah usia 5 tahun (bayi). Ternyata populasi anak dan remaja tersebut, ditemukan anak mengalami gangguan jiwa, termasuk anak dengan disabilitas intelektual, gangguan perilaku, ketidakmampuan belajar, dan hiperaktif. Sebanyak 13,5% anak termasuk dalam kelompok anak berisiko tinggi mengalami gangguan tumbuh kembang, dan 11,7% anak prasekolah berisiko mengalami gangguan perilaku. Prevalensi gangguan kesehatan mental pada anak-anak dan remaja kemungkinan akan meningkat seiring dengan semakin kompleksnya permasalahan kehidupan dan sosial, sehingga memastikan bahwa anak-anak dan remaja memiliki peluang terbesar untuk tumbuh dan berkembang, oleh karena itu, diperlukan layanan kesehatan mental yang tepat.

Kesehatan mental merupakan suatu aspek penting dalam kehidupan manusia yang seringkali terabaikan. Padahal kesehatan mental yang baik adalah titik utama untuk menjalani kehidupan yang berkualitas dan lebih optimal. Sama halnya dengan menjaga fisik, tentunya kita juga harus menjaga kesehatan mental kita agar terhindar dari berbagai tanda-tanda gangguan mental. Dengan sehatnya mental seseorang maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja secara lebih maksimal. Kesehatan mental yang baik untuk individu artinya kondisi dimana individu terbebas dari berbagai jenis dan tanda gangguan jiwa dan kondisi dimana individu dapat berfungsi secara baik dalam menjalankan hidupnya terutama dalam adaptasi atau penyesuaian diri untuk menghadapi masalah-masalah yang dialaminya selama hidup.

*World Health Organization* (WHO), kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu sehingga ia mampu untuk mengelola stres dalam dirinya, dapat bekerja secara produktif serta berperan dalam komunitasnya (Kholig, 2022). Sejalan dengan pengertian tersebut, menurut Jalaludin (2010) kesehatan mental merupakan terhindarnya individu dari tanda-tanda dan gangguan mental baik yang berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar). Kesehatan mental juga merupakan terhindarnya individu dari tanda-tanda mental yang tidak sehat, dapat menyesuaikan diri, dapat mengembangkan segala potensi dan bakat yang ada secara optimal sehingga dapat menciptakan keharmonisan dalam hidupnya (Zakiah Daradjat, dalam M Bahri Ghazali, 2016).

Remaja yang berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa sering kali menghadapi tantangan dalam mengembangkan kesehatan mental mereka, terutama siswa-siswi di SMAN 3 Tualang. Berbagai masalah seperti kesulitan penyesuaian diri, konflik dengan orang tua atau teman, masalah pribadi, serta tantangan akademis, dapat menghambat eksplorasi potensi mereka dan bahkan menyebabkan stres. Oleh karena itu, pencegahan merupakan langkah yang lebih baik daripada pengobatan, termasuk dalam menjaga kesehatan mental. Dengan mengenali tanda-tanda awal gangguan mental dan menerapkan gaya hidup sehat, kita dapat mencegah

Copyright: Isnaria Rizki Hayati, Dilha Megesti, Putri Nuriandini, Nadya Dita Margareth Hutagalung, M. Rayhan Alfayyad, Rezi Nandita Khairani, Sara Deshannum, Nur Najhiha Izzaty

terjadinya gangguan kesehatan mental.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan guru Bk SMAN 3 Tualang diketahui bahwa banyak siswa yang memiliki latar belakang keluarga broken home. Hal ini tentu berdampak bagi kesehatan mental siswa di SMAN 3 Tualang, seperti sulitnya siswa untuk mengungkapkan pendapatnya, sulit mengekspresikan diri, bahkan ada yang menarik diri dari pergaulan. Situasi ini dapat mengakibatkan gangguan mental yang cukup serius apabila dibiarkan berlarut dan tidak segera ditangani dapat mengganggu bidang akademik dan kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan sosialisasi akan kesadaran kesehatan mental ini, tim pengabdian mahasiswa KKN MBKM Universitas Riau dapat memberikan edukasi yang mendalam mengenai pentingnya kesehatan mental, serta menyediakan dukungan yang diperlukan bagi remaja untuk memahami dan mengelola tantangan psikologis, sosial, dan emosional yang mereka hadapi. Sehingga dapat terciptanya lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental remaja dan generasi muda khususnya di Kampung Pinang Sebatang Timur.

## **METODE**

Sosialisasi yang dilakukan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Kampung Pinang Sebatang Timur, Kecamatan Tualang, Kabupaten Siak, Provinsi Riau. Tim mahasiswa KKN MBKM melakukan pengambilan data melalui observasi dan wawancara. Observasi adalah metode yang digunakan oleh pengabdian untuk memperoleh informasi tentang apa yang akan dipelajari (Khaatimah dan Wibawa, 2017). Dalam sosialisasi ini, tim mahasiswa KKN MBKM mengamati tingkat pengetahuan siswa tentang kesehatan mental. Pengabdian melakukan observasi pada saat proses wawancara bersama guru Bk dan proses survei lokasi pengabdian.

Wawancara merupakan bentuk komunikasi tatap muka antara dua pihak atau lebih, di mana salah satu pihak berperan sebagai pewawancara (interviewer) dan pihak lainnya sebagai yang diwawancarai (interviewee). Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengumpulkan informasi atau data, di mana pewawancara mengajukan berbagai pertanyaan kepada pihak yang diwawancarai untuk mendapatkan jawaban yang diinginkan (RA Fadhallah, 2021). Dalam konteks ini, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa guru, termasuk guru BK di SMAN 3 Tualang, serta beberapa remaja di Kampung Pinang Sebatang Timur.

Mahasiswa KKN MBKM UNRI melakukan kegiatan sosialisasi kesehatan mental di ruang serbaguna SMAN 3 TUALANG pada tanggal 12 Agustus 2024. Kegiatan sosialisasi kesehatan mental menggunakan metode ceramah, tanya jawab, diskusi dan diakhiri dengan menyusun kesepakatan untuk rencana tindak lanjut. Alasan metode ini digunakan karena diyakini dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan pada peserta kegiatan (Hartati et al., 2019). Peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi kesehatan mental ini merupakan gabungan dari organisasi sekolah yaitu Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) dan Palang Merah Remaja (PMR) dengan jumlah peserta sosialisasi 30 orang.

Dalam kegiatan sosialisasi kesehatan mental terdiri dari mengisi presensi peserta, pembukaan acara, hingga pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih 3 jam, dengan pelaksanaan kegiatan inti sosialisasi ini dilakukan melalui 5 tahapan yaitu:

- 1) Tahap pra-kegiatan, yaitu perkoordinasian pengabdian dengan pihak sekolah mengenai kebutuhan siswa/i SMAN 3 Tualang.
- 2) Tahap pretest, bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi.
- 3) Tahap persiapan, yaitu tahapan untuk membahas mengenai persiapan yang diperlukan selama kegiatan sosialisasi.
- 4) Tahap inti, yaitu penyampaian materi edukasi kesehatan mental secara singkat dan jelas yang meliputi, pengertian, faktor, karakteristik dan cara menjaga mental yang sehat. Selama sosialisasi metode yang digunakan ialah pendekatan interaktif. Artinya, siswa tidak hanya mendengarkan materi saja, tetapi siswa diberikan kesempatan juga untuk bertanya dan mengajukan pendapat. Hal ini dilakukan untuk siswa agar dapat memperdalam pemahaman siswa terkait materi kesehatan mental yang disampaikan, menanyakan hal-hal yang kurang jelas, dan membangkitkan keberanian untuk mengungkapkan pendapat di keramaian.
- 5) Tahap terakhir dari sosialisasi kesehatan mental yaitu dilakukannya sesi tanya jawab serta peserta menceritakan pengalaman yang pernah dialaminya mengenai kesehatan mental. Pada tahap ini peserta sosialisasi dapat mengungkapkan pendapat serta perasaannya yang dimana

mendapatkan respon dari pemateri dan peserta sosialisasi yang lain. Hal ini dapat membantu peserta meningkatkan kepercayaan dirinya dan memberikan kesempatan untuk didengar oleh orang lain.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan sosialisasi kesehatan mental untuk siswa SMAN 3 Tualang di Kampung Pinang Sebatang Timur, terlihat bahwa para peserta menunjukkan perkembangan yang signifikan. Selama sosialisasi, banyak peserta yang aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri terkait kesehatan mental. Hal ini menandakan bahwa peserta mulai memahami dan memiliki minat yang lebih besar untuk mendalami topik kesehatan mental, sehingga mereka berpartisipasi dengan sangat aktif sepanjang kegiatan berlangsung. Selain itu, banyak peserta yang juga berani berbagi pengalaman pribadi mengenai *overthinking* dan perasaan *insecure*, yang dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental, sehingga pemateri dapat memberikan solusi yang sesuai. Ini menunjukkan bahwa semakin banyak siswa yang mulai peduli dengan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, diharapkan organisasi seperti PIK-R dan PMR di SMAN 3 Tualang dapat menjadi perpanjangan tangan dalam menyebarkan pentingnya kesehatan mental bagi setiap individu. Dengan mental yang sehat, seseorang dapat mencapai keseimbangan dalam setiap aspek kehidupannya.



Gambar 1 Penyampaian Materi Edukasi Kesehatan Mental



Gambar 2 Sesi Tanya Jawab dan Menceritakan Pengalaman

## SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi kesehatan mental yang dilaksanakan di SMAN 3 Tualang, Kampung Pinang Sebatang Timur, mengungkapkan bahwa banyak siswa menghadapi berbagai masalah psikologis, seperti *broken home*, *insecure*, dan kecenderungan *overthinking*. Untuk merespons masalah ini, sosialisasi dilakukan dengan menggunakan metode interaktif yang meliputi ceramah, sesi tanya jawab, diskusi kelompok, serta penyusunan rencana tindak lanjut sebagai bentuk komitmen bersama. Dari kegiatan tersebut, terlihat bahwa siswa sangat tertarik untuk mendalami isu

Copyright: Isnaria Rizki Hayati, Dilha Megesti, Putri Nuriandini, Nadya Dita Margareth Hutagalung, M. Rayhan Alfayyad, Rezi Nandita Khairani, Sara Deshannum, Nur Najhiha Izzaty

kesehatan mental, yang ditunjukkan melalui antusiasme mereka dalam berbagi pengalaman pribadi selama sesi diskusi. Hal ini menunjukkan bahwa program sosialisasi ini memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesadaran dan perhatian siswa terhadap kesehatan mental mereka sendiri, serta mendorong mereka untuk berbagi pengetahuan dengan sesama.

Meskipun demikian, kegiatan ini tidak terlepas dari adanya tantangan yang dihadapi tim mahasiswa KKN MBKM. Salah satu kelemahan yang muncul adalah terbatasnya jumlah peserta yang hadir, disebabkan oleh adanya kegiatan lain yang diselenggarakan oleh pihak sekolah pada waktu yang bersamaan, sehingga hanya dua organisasi aktif yang dapat mengirimkan perwakilannya. Di sisi lain, kelebihan utama dari kegiatan ini adalah tingginya partisipasi aktif dari peserta yang hadir. Respon positif dan keterlibatan mereka selama kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi kesehatan mental ini relevan dan sangat menarik bagi mereka khususnya bagi remaja di di SMAN 3 Tualang, Kampung Pinang Sebatang Timur, serta mampu memotivasi mereka untuk lebih peduli terhadap kesejahteraan mental, baik untuk diri mereka sendiri maupun orang-orang di sekitar mereka.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Riau yang memberikan dukungan penuh dalam penyelenggaraan kegiatan pengabdian ini sehingga dapat berjalan secara lancar.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Fadhallah, R. A. (2021). Wawancara. Jakarta Timur: UNJ Press.
- Ghazali, M. B. (2016). Kesehatan Mental I. Harakindo Publishing: Bandar Lampung.
- Handayani, E. S. (2022). *Kesehatan mental (Mental Hygiene)*. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin.
- Hartati, S., & dkk. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Indarjo, S. (2009). Kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1).
- Jalaludin. (2010). *Psikologi agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Khatimaah, H., & Wibawa, R. (2017). Efektivitas model pembelajaran cooperative integrated reading and composition terhadap hasil belajar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 2(2).
- Kholig, L. F., & dkk. (2022). Pembinaan kesehatan mental remaja di MTS Ngalaban Desa Bendet Kecamatan Diwek Jombang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1).