



Sosialisasi Kesehatan Mental Melalui Dukungan Teman Sebaya pada Remaja di SMP Pahlawan Nasional Medan Tembung

Tina Meirindany¹, Khodijah Tussolihin Dalimunthe², Mutiara Nauli³

^{1,2,3}Universitas Haji Sumatera Utara, Medan, Indonesia

email: Meirindanytina@gmail.com

ABSTRAK

Generasi muda merupakan kunci perubahan dimasa mendatang. Kelompok usia ini rentan mengalami masalah kesehatan mental. Kondisi ini berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan. Adapun tujuan sosialisasi ini adalah untuk peningkatan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental dan mengurangi kecemasan yang berlebihan, ketidakpercayaan diri, kebosanan yang selalu muncul didalam diri serta menjaga kesehatan mental melalui dukungan teman sebaya. Adapun lokasi pengabdian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Pahlawan Nasional Medan Tembung dengan metode pelaksanaan penyampaian materi mencakup definisi kesehatan mental, faktor -faktor penyebab kesehatan mental, dampak terhadap kesehatan mental dan langkah-langkah yang tepat dalam mengatasi kesehatan mental terutama dari dukungan teman sebaya. Adapun hasil kegiatan sosialisasi ini adalah siswa memahami penerapan cara mengatasi rasa cemas yang berlebihan, menciptakan karya untuk mengurangi rasa bosan, meningkatkan prestasi untuk mengatasi ketidakpercayaan diri, selalu mengisi waktu dengan hal yang positif dan menciptakan rasa saling mendukung dengan teman sebaya

Kata Kunci: Sosialisasi, Kesehatan Mental, dukungan teman sebaya

ABSTRACT

The younger generation is the key to change in the future. This age group is vulnerable to mental health problems. This condition has an impact on the overall quality of life. The aim of this education is to increase students' knowledge and understanding of mental health and reduce excessive anxiety, self-doubt and boredom that always arise within themselves. The location of this service was carried out at the Medan Tembung National Heroes Junior High School with the method of delivering the material including resolution of mental health, factors causing mental health, impact on mental health and appropriate steps in dealing with mental health. The results obtained from this educational activity are that students are directed on how to overcome excessive anxiety, create work to reduce boredom, increase achievement to overcome self-doubt, always fill their time with positive things and create a sense of mutual support with friend.

Keywords: Socialization, Mental Health, Friend Support

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik serta berkontribusi pada komunitasnya. Hal ini merupakan komponen integral dari Kesehatan dan kesejahteraan yang mendasari kemampuan individu dan kolektif dalam

* Meirindany, T. D.,dkk., (2024)

mengambil keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia yang kita tempati. Menurut *World Health Orgazation* (2022) bahwa Kesehatan mental merupakan hak asasi manusia yang paling mendasar dimana hal ini penting untuk pengembangan pribadi, komunitas dan sosial ekonomi bukan hanya lebih sekedar tidak adanya gangguan mental akan tetapi merupakan sebuah kontinum yang kompleks dialami secara berbeda dari satu orang ke orang yang lain.

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan kondisi hormon dan perubahan fisik yang terlihat baik pada remaja laki-laki maupun wanita. Pada fase ini remaja juga merasakan perubahan perasaan yang terjadi pada dirinya seperti sudah mulai merasakan ketertarikan dengan lawan jenis, membutuhkan teman dekat sebagai sandarannya dan rasa keingintahuan yang lebih besar terhadap sesuatu. Pada masa ini, remaja rentang mengalami perubahan signifikan terutama pada emosi dan psikologisnya. Hal ini biasanya disebut penyakit mental yang disebut gangguan dan penyakit jiwa yang merupakan manifestasi dari beberapa perilaku menyimpang akibat distorsi emosi yang dianggap sebagai perilaku yang tidak pantas (Ayhani dan Astuti, 2018; Mumtahanah, Wulandari, Wahyunengsih, 2022)

Ketidacocokan dengan teman ataupun teman sebaya juga membawa dampak pada kesehatan mental remaja. Fenomena yang dialami remaja dilingkungan sekitar akan kebiasaan buruk yang dilakukan oleh orang dewasa di lingkungannya seperti menggunakan tata bahasa yang tidak etis, merokok, mabuk-mabukan ataupun tauran sesama pelajar (Fitria & Maulida, 2018).

Studi oleh Chaerani, Evin, Novianti (2021) menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan keluarga dengan kecemasan belajar (p value=0,002) dan dukungan teman sebaya dengan kecemasan belajar (p value= 0,025) pada siswa di SMPN 5 Depok. Qoyyimah, *et al* (2021) juga mengungkapkan bahwa konseling teman sebaya efektif sebagai upaya memperkuat kesehatan mental Remaja Panti Asuhan. Penelitian Rufaida, Wardani dan Panjaitan (2021) mengenai dukungan teman sebaya dalam masalah kesehatan jiwa pada remaja menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan masalah hubungan dengan teman sebaya pada remaja ($p < 0,05$).

Rentang usia remaja WHO (badan PBB untuk kesehatan dunia) adalah 12 sampai 24 tahun. Siswa Sekolah Menengah Pertama sudah memasuki fase remaja, dimana fase ini telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki fase dewasa. Sumber dukungan sosial selain orang tua yaitu dukungan rekan sebaya mereka, khususnya remaja justru teman sebaya merupakan figur lain yang diinginkan oleh kelompok remaja untuk berbagi cerita dan curahan hati mereka (Hockenberry & Wilson, 2015).

SMP Pahlawan Nasional merupakan salah satu SMP swasta yang berlokasi di Jl Durung Medan Tembung. Jumlah siswa dari kelas 1 sampai kelas 3 berjumlah lebih kurang 290 orang. Sosialisasi mengenai pentingnya kesehatan mental terutama dari dukungan teman sebaya dilakukan agar siswa lebih memahami pentingnya penerimaan dan dukungan teman sebaya atas terciptanya tindakan positif dari para siswa

METODE

Metode sosialisasi yang dilakukan yaitu memperkenalkan konsep kesehatan mental kepada para siswa, menjelaskan dampak pembulian dari teman sebaya pada siswa, dukungan keluarga dan guru atas pembulian yang dialami siswa, dan hal-hal positif untuk menanggulangi kesehatan mental para siswa. Pada sesi selanjutnya di lakukan pemutaran video animasi tentang

kesehatan mental yang dialami siswa, dan sesi terakhir dilakukan tanya jawab kepada siswa terkait kesehatan mental dan kuesioner untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terkait kesehatan mental

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil sosialisasi kesehatan mental didapatkan bahwa mayoritas siswa sudah mengetahui dan memahami pentingnya kesehatan mental dalam menjaga perasaan teman sebaya, pergaulan yang positif dan langkah-langkah yang dilakukan siswa jika terkena pembulian. Mereka juga menyatakan bahwa pentingnya peran seorang ibu dalam merangkul si anak dan memberi batasan pergaulan yang saat ini semakin semeraut. Dunia remaja menjadi dunia yang menyenangkan apabila dijalani dengan sikap dan kegiatan yang positif karena sejatinya remaja menyukai hal-hal yang menantang. Oleh karena itu pendidik, keluarga dan teman sebaya bersinergi dalam mendukung terbentuknya kesehatan mental yang seimbang.



Gambar 1. Sosialisasi Kesehatan Mental di SMP Pahlawan Nasional



Gambar 2. Pertanyaan dari salah satu siswa terkait dukungan sosial dalam kesehatan mental

Berdasarkan hasil pretest dan post test dari sosialisasi kesehatan mental melalui dukungan teman sebaya diperoleh bahwa terjadi peningkatan pemahaman akan pentingnya dukungan teman sebaya dimana persentase siswa meningkat dari 25 orang (67,56%) yang mencapai kategori baik menjadi 34 orang (91,89%) dengan jumlah siswa 37 orang. Pengetahuan dan sikap seseorang sangat dipengaruhi oleh pemberitahuan dalam informasi salah satunya melalui bentuk sosialisasi dimana pengetahuan dapat meningkat apabila seseorang berada dalam kontak kognitif dengan realitas, disandingkan melalui pengalaman dan informasi membentuk kesadaran diri manusia yang diperoleh langsung dari kehidupan dan pengenalan informasi melalui edukasi (Wibowo, *et al*, 2022).

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia (*World Federation for Mental Health*) dalam Ardiansyah, *et al* (2023) bahwa kesehatan mental didukung oleh kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain, sebuah masyarakat yang baik adalah masyarakat yang membolehkan perkembangan ini pada anggota masyarakatnya selain pada saat yang sama menjamin dirinya berkembang dan toleran terhadap masyarakat yang lain. Kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidaklah dapat disamaratakan. Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

Perkembangan yang terjadi pada remaja awal dapat dilihat dari pentingnya teman dekat untuk membentuk kelompok, kesesuaian dengan norma kelompok, adanya pengaruh dari teman sebaya, keinginan untuk tidak bergantung pada orang tua. Saputro dan Sugiarti (2021) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya dapat memberikan informasi terkait dengan hal apa yang harus dilakukan remaja dalam upaya bersosialisasi dengan lingkungannya, selain itu dapat pula memberikan timbak balik atas apa yang remaja lakukan dalam kelompok dan lingkungan sosialnya serta memberikan kesempatan remaja untuk menguji berbagai macam peran dalam menyelesaikan krisis dalam membentuk identitas diri yang optimal

KESIMPULAN

Sosialisasi kesehatan mental yang sudah dilakukan SMP Pahlawan Nasional Tembung berlangsung dengan baik. Peran teman sebaya untuk menerima dan merangkul teman yang lainnya merupakan salah satu faktor penting seorang remaja untuk merasa diterima dilingkungan sosialnya. Siswa aktif dalam memberikan pertanyaan terkait hambatan yang dialami dalam pemenuhan kesehatan mental dan keseluruhan siswa mengetahui bagaimana menjaga kesehatan mental baik sebagai individu itu sendiri maupun bertindak sebagai teman sebaya. Saran perlunya diadakan sosialisasi kembali pada kelompok masyarakat terutama keluarga dalam pemenuhan dukungan kesehatan mental

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada kepala sekolah SMP Pahlawan Nasional Medan tembung, guru – guru dan staff sekolah lainnya atas dukungan terlaksananya sosialiasi mengenai kesehatan mental melalui dukungan teman sebaya. Ucapan terimakasih kepada ibu Dira dan ibu Khodijah

serta mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester III tingkat V yang telah membantu kegiatan sosialisasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization (2022). Mental Health (Artikel web) diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ahyani, Nur, L., & Astuti, Dwi, R. (2018). Psikologi Perkembangan Anak Remaja. Universitas Muria Kudus : Kudus
- Fitria, Y., & Maulida, R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesehatan Jiwa Remaja di SMPN Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 6(2).
- Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto., Yunike., Febriani, I., Saripah, E., Kuntoadi, G. B., Zakiyah., Kusumawaty, I., Rahayu, M., Putra, E. G., Kurnia, H., Narulita, S., Juwariah, T., Akhriansyah, M. (2023). *Kesehatan Mental*. PT Global Eksekutif Teknologi : Padang
- Qoyyimah, N., Noorrizki, R. D., Sa'id, M., Apriliana, J., Isqy, T. (2021). Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental remaja Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian, Pendidikan, Psikologi, dan Kesehatan*.2(2):166-173
- Mumtahanah, R., Wulandari, P. S., & Wahyunengsih, W. (2022). Factors That Influence of Mental Disorder Among Teenager. *AL-IRSYAD: JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING*, 12(1), 1-12
- Rufaida, S. A., Wardani, I. Y., & Panjaitan, R. U. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan masalah kesehatan jiwa pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 175-184
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2015). Wong's nursing care of infants and children (10th ed.). Elsevier
- Wibowo, Y., Roestijawati, N., Mulyanto, J., Krisnansari, D., Munfiah, S., Marhadhani, M. F., Bulantrisna, M. (2022). Sosialisasi Peningkatan Pengetahuan & Praktik Pencegahan & Penanggulangan Covid 19 di Kelurahan Rejasari, Purwokerto Barat. *Journal of Innovation in Community Empowerment (JICE)*, 4(1), 52-58
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 59-72