

MITIGASI BAHAYA PSIKOSOSIAL PADA PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA NEGERI 23 KABUPATEN TANGERANG

Desyawati Utami¹, Deasy Febriyanty², Noor Raishya Ajengnintyas³, Najwa Azalia Anjani⁴, Chaerunisa Ananthya⁵, Agustian Madika Catur Utomo⁶, Alfiyan Ramadhan⁷, Zeni Melia⁸

Universitas Esa Unggul^{1,2,3,4,5,6,7,8}

desyawati@esaunggul.ac.id

Received: 12-03-2025

Revised: 02-04-2025

Approved: 16-04-2025

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta didik mengenai mitigasi bahaya psikososial dan pentingnya menjaga kesehatan mental. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2024 di SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang, melibatkan enam mahasiswa Esa Unggul dalam praktik mata kuliah Komunikasi Kesehatan. Rangkaian kegiatan meliputi pembukaan, pre-test, penyuluhan, diskusi interaktif melalui permainan edukatif "Tell Me What Your Hidden Fear" dan "R U Panic?", pemilihan Duta Sehat Mental, serta post-test. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 3,02%. Permainan dan diskusi berhasil mengungkap tantangan psikososial yang dihadapi peserta didik, serta solusi yang mereka inisiasi secara mandiri. Kegiatan ini menunjukkan efektivitas metode penyuluhan berbasis partisipatif dan permainan dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya kesehatan mental, sejalan dengan pendekatan *safe community* dari WHO.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Bahaya Psikososial, Remaja, Safe Community, Penyuluhan, Permainan Edukatif

PENDAHULUAN

Bahaya merupakan segala sesuatu yang dapat menimbulkan kecederaan ataupun kesakitan, sedangkan psikososial adalah perubahan dalam kehidupan individu baik bersifat psikologis maupun sosial yang bersifat timbal balik (Mustaffa and Khalid 2021). Undang-undang nomor 18 tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa menyebutkan bahwa upaya kesehatan jiwa diselenggarakan melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang dilaksanakan secara terpadu, menyeluruh, dan berkesinambungan bersama-sama dengan lintas program dan lintas sektor terkait. Remaja adalah mereka yang berada dimasa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Firdaus, Saraswati, and Gustaman 2023). Remaja perlu dipersiapkan sejak dini baik secara mental maupun spiritual (Hasanusi 2019). Secara mental remaja diharapkan mampu memecahkan masalah yang dihadapi, diantaranya hambatan, kesulitan, kendala, dan penyimpangan dalam kehidupan termasuk kehidupan sosial sesuai dengan tugas perkembangan yang dilaluinya (Yanizon and Sesriani 2019).

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar (Yuliyana et al. 2024). Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain (Duana, Ariani, and Melinda 2023). Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk (Rahayu and Irsyadiyah 2022). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta

penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Sedangkan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 – 17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%. I-NAMHS juga mengidentifikasi faktor risiko dan pelindung yang berhubungan dengan gangguan mental remaja seperti perundungan, sekolah dan pendidikan, hubungan teman sebaya dan keluarga, perilaku seks, penggunaan zat, pengalaman masa kecil yang traumatis, dan penggunaan fasilitas kesehatan (I-NAMHS, 2022).

Sekolah merupakan sebuah komunitas yang tepat untuk mengenalkan pendidikan kesehatan dan keselamatan kepada peserta didik (Kemenkes RI, 2019) (Septia, Kamal, and Ngalimun 2023). Anak usia sekolah merupakan tumpuan masa depan bangsa (Wahyuni 2013). Promosi keselamatan ditujukan untuk mempertahankan kondisi dan mencapai tingkat keselamatan dan keamanan yang optimal (Sunita and Mayasari 2018). Kegiatan mitigasi bahaya psikososial pada peserta didik kelas X SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang belum pernah dilakukan, sehingga diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan pada peserta didik kelas X dalam melakukan mitigasi bahaya psikososial yang dapat berdampak pada gangguan kesehatan terutama kesehatan mental.

METODE KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan kunjungan secara langsung ke SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang pada hari Jumat, 12 Januari 2024. Kegiatan ini juga melibatkan 6 mahasiswa Esa Unggul sebagai praktik mata kuliah Komunikasi Kesehatan. Kegiatan dilaksanakan dengan pembukaan serta pelaksanaan *pre test* lalu memberikan ceramah mengenai mitigasi bahaya psikososial dan pentingnya menjaga kesehatan mental, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dengan melibatkan peran serta peserta didik melalui permainan *U R Panic?* dan *Tell Me Ur Hidden Fear*. Kegiatan ditutup dengan pemilihan Duta Sehat Mental di SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang dan pelaksanaan *post test*.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Luaran dari kegiatan abdimas ini adalah tingkat pengetahuan mengenai bahaya psikososial berdasarkan hasil *pre-post test*. Jenis edukasi menggunakan metode penyuluhan dan ragam permainan pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang. Pengisian *pre-post test* melalui aplikasi *google form* yang kemudian dinilai presentasi jawaban yang benar untuk *pre-post test*. Standar nilai *pre-post test* adalah 100. Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya nilai *post test* sebesar 3,02%.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat mengenai mitigasi bahaya psikososial pada 43 peserta didik kelas X SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang berjalan dengan lancar dan baik. Antusias para peserta didik terlihat selama kegiatan berlangsung. Dukungan penuh yang diberikan oleh SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang selain memberikan ijin kepada peserta didik kelas X juga menyediakan ruang kelas dan alat bantu ajar serta pendampingan oleh tenaga pendidik selama kegiatan berlangsung. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pembukaan yang disampaikan oleh perwakilan SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang dan dilanjutkan dengan pelaksanaan *pre-test*. Tujuan dilakukan *pre test* ini adalah untuk mengetahui sejauh mana peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengenal konsep bahaya dan risiko psikososial di sekolah. Soal yang sama juga digunakan pada pelaksanaan *post test* di akhir kegiatan. *Post test* dilakukan untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta pengabdian masyarakat.

Tabel 1.
Karakteristik Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Variabel	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	58,1%
Perempuan	18	41,9%

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa proporsi tertinggi peserta kegiatan pengabdian masyarakat mitigasi bahaya psikososial pada peserta didik kelas X ini adalah laki-laki sebesar 58,1%. Gambar 2 adalah dokumentasi pembukaan kegiatan mitigasi bahaya psikososial pada peserta didik kelas X SMA Negeri Kabupaten Tangerang.



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Setelah pelaksanaan *pre test*, kegiatan dilanjutkan dengan memberikan materi mengenai mitigasi bahaya psikososial dan dampaknya terhadap kesehatan, terutama kesehatan mental. Pemaparan materi diawali dengan pengertian bahaya dan risiko kesehatan di sekolah. Pada sesi ini, peserta didik diajak untuk menyebutkan jenis bahaya dan risikonya melalui alat peraga berupa poster bahaya dan risiko keselamatan dan kesehatan. Setelah mereka mampu mengetahui perbedaan bahaya dan risiko yang ada maka pemaparan materi dilanjutkan untuk bahaya psikososial dan risikonya terhadap keselamatan dan khususnya kesehatan mental. Pemaparan mengenai karakteristik kesehatan mental dijelaskan dengan memberikan contoh terapannya di sekolah. Hal ini membantu peserta didik untuk menilai secara personal apakah mereka dalam keadaan sehat mental.

Kegiatan sosialisasi juga diselingi dengan permainan *Tell Me What Your Hidden Fear*, dimana dengan peran dari 6 mahasiswa Esa Unggul, peserta didik yang dibagi menjadi 6 kelompok ini bercerita dan menuliskan masalah, disebut tantangan untuk selanjutnya, juga solusi mandiri pada kertas *pop it* dan ditempel pada tempat yang disediakan. Melalui permainan ini dapat diketahui tantangan yang dihadapi oleh peserta didik kelas X SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang antara lain banyaknya tugas sekolah yang diberikan, tekanan untuk menjadi yang terbaik dari orangtua, manajemen waktu, tanggung jawab untuk mendapatkan nilai terbaik, pola ajar tenaga pendidik yang keras dan tidak membantu mereka dalam memahami materi ajar. Sedangkan solusi yang mereka tuliskan untuk mengatasi tantangan tersebut antara lain berdoa kepada Tuhan, bercerita kepada orangtua, teman dekat dan konselor, melakukan kegiatan fisik yang disukai seperti berolahraga, menonton, membaca, bernyanyi atau berlibur sejenak dari rutinitas mereka. Selain tantangan dan solusi, mereka juga menuliskan harapan yang ingin mereka capai. Permainan ini memberikan stimulus positif bahwa setiap diri sudah disiapkan untuk menemukan solusi di setiap tantangan yang mereka hadapi dan memiliki harapan baik untuk mereka capai.

Setelahnya peserta didik kelas X juga diajak untuk mengetahui apakah mereka memiliki gangguan panik melalui permainan *R U Panic?*. Permainan yang dilakukan secara berpasangan ini dimainkan dengan cara menutup hidung dan bernapas hanya melalui hembusan mulut, sementara pasangannya akan menutup telinga dan menghitung selama 60 detik. Melalui permainan ini para peserta didik dapat merasakan gejala gangguan panik yang dapat muncul akibat paparan bahaya psikososial. Permainan ini juga dilanjutkan dengan bertukar pengalaman peserta didik kelas X mengenai gangguan panik yang mereka alami dan dampaknya terhadap kesehatan mental terutama kaitannya dengan capaian prestasi mereka di sekolah. Kegiatan ini juga membantu peserta didik kelas X ini merekognisi dan menyiapkan pengendalian terhadap bahaya psikososial yang muncul.





Gambar 3. Pemaparan Materi dan Permainan *Tell Me What Your Hidden Fear* dan *R U Panic?*

Hasil kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan peserta didik kelas X SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang mengenai mitigasi bahaya psikososial sebesar 3,02%. Pengetahuan awal mereka mengenai isu bahaya psikososial yang memiliki risiko gangguan kesehatan mental ini sudah baik sehingga kegiatan Pengabdian Masyarakat ini membantu para peserta didik lebih memahami bagaimana mereka mengendalikan bahaya psikososial tersebut dan membantu mereka melakukan tindakan perbaikan bila dibutuhkan. Edukasi melalui sosialisasi dan permainan dasar konsep keselamatan dan kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting dilakukan untuk menciptakan kegiatan belajar mengajar di sekolah yang aman dan nyaman bagi seluruh peserta didik dan perangkat sekolah lainnya, hal ini turut didukung oleh WHO (*World Health Organization*) melalui program *safe community*, di mana dijelaskan bahwa program ini lebih diarahkan ke pencegahan kecelakaan, meningkatkan kapasitas masyarakat untuk mencegah kecelakaan, dan organisasi kesehatan menjadi peran penting dalam pelaksanaan program ini, termasuk dalam pelaksanaannya di sekolah (Kusumaningrum dkk., 2018). Berikut adalah hasil *prepost test* dari kegiatan mitigasi bahaya psikososial pada peserta didik kelas X SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang.

Tabel 2.
Penilaian *Pre-Post Test* Tingkat Pengetahuan tentang Bahaya Psikososial

Pertanyaan	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	n	%	n	%
1	38	88,37	37	86,05
2	42	97,67	43	100
3	36	83,72	36	83,72
4	40	93,02	42	97,67
5	15	34,88	23	53,49
6	35	81,39	39	90,68
7	42	97,67	42	97,67
8	43	100	38	88,37
9	35	81,39	40	93,02
10	42	97,67	41	95,35

Berdasarkan hasil *pre-post test* pada tabel 2, peserta didik kelas X memiliki pengetahuan awal yang baik mengenai jenis bahaya psikososial, baik yang datang dari luar diri seperti tekanan “harus menjadi yang terbaik” dari orangtua, cara tenaga pendidik mengajar yang keras dan memberikan tugas berlebih, serta yang datang dari dalam diri seperti ketidakpastian akan masa depan, harapan berlebih terhadap diri sendiri dan kewajiban sebagai pribadi untuk selalu menjadi yang terbaik. Peningkatan nilai rata-rata berdasarkan hasil *pre-post test* sebesar 3,02%, menunjukkan keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat dalam melakukan sosialisasi mengenai mitigasi bahaya psikososial pada peserta didik kelas X SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang.

Riset Kesehatan Dasar 2018 menyebutkan bahwa masalah mental seperti stress, cemas, dan depresi meningkat pada usia remaja. Karena pada usia remaja mulai banyak tekanan yang memicu adanya masalah-masalah lain. Remaja digambarkan sebagai masa-masa yang mengalami kekacauan emosi, mereka memiliki sensitivitas yang tinggi sehingga mudah mengalami cemas dan stress, dan memiliki toleransi stress yang rendah. Oleh karena itu remaja disebut masa Storm and Stress karena kondisi emosi mereka yang naik turun secara drastis, dan mudah bergolak dan sangat rentan terhadap konflik (Hawari, 2016). Depresi dan kecemasan adalah masalah terbesar yang dihadapi remaja. Sebagian besar remaja mengalami cemas dan depresi karena mendapat tekanan karena harus mendapatkan nilai yang tinggi, tekanan untuk selalu tampil keren dan juga bisa menyesuaikan diri secara sosial, dan adanya masalah sosial seperti penerimaan diri dan lingkungan (Risikesdas, 2018).

Pemilihan Duta Sehat Mental yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi salah satu bentuk dukungan program *safe community*. Peranan advokasi oleh Duta Sehat Mental untuk berperilaku sehat dan selamat sejak dini sehingga pada akhirnya kualitas sumber daya manusia Indonesia akan semakin meningkat (Fakhriyani, 2019). Penerapan pola hidup sehat harus diterapkan sedini mungkin untuk menghindari masalah yang berkaitan dengan kesehatan (O'Donnell, 2017).



Gambar 4. Pemilihan Duta Sehat Mental dan Penutupan Kegiatan Abdimas

Selain mengetahui mitigasi bahaya psikososial, kegiatan Pengabdian Masyarakat ini juga membantu peserta didik kelas X SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang mengetahui bagaimana peserta didik mengendalikan bahaya psikososial tersebut. Meminta bantuan dengan cara bercerita baik kepada orang tua, teman dekat, tenaga professional, menjadi cara bagi peserta didik agar bahaya psikososial tetap terkendali. Terlaksananya kegiatan Pengabdian Masyarakat ini merupakan bagian dari promosi keselamatan dan kesehatan di lingkungan sekolah. Akhir kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan

pada peserta didik kelas X SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang. Terpilihnya Duta Sehat Mental diharapkan dapat meneruskan pengetahuan yang sudah didapat dari kegiatan ini kepada seluruh perangkat sekolah sehingga lingkungan SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang dapat mengendalikan bahaya psikososial dan menjadi sekolah yang nyaman bagi seluruh perangkat di dalamnya.

KESIMPULAN

Bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai mitigasi bahaya psikososial pada peserta didik kelas X SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang sebesar 3,02%. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini juga mendapatkan edukasi mengenai gangguan panik melalui permainan dan mampu mengendalikan bahaya psikososial agar tidak berisiko terhadap kesehatan mental mereka. Terpilihnya Duta Sehat Mental guna menindaklanjuti kegiatan ini agar dapat diteruskan secara berkesinambungan agar terciptanya suasana aman, nyaman dan sehat di lingkungan SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang.

DAFTAR PUSTAKA

- Duana, Maiza, Dian Ariani, and Melinda Melinda. 2023. "Promosi Kesehatan Remaja Sehat Dengan Mental Yang Sehat." *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(2):160–65. doi: 10.54951/comsep.v4i2.488.
- Firdaus, Anisah Rahmah, Dian Saraswati, and Rian Arie Gustaman. 2023. "Analisis Kualitatif Faktor Perilaku Seksual Pranikah Remaja Berdasarkan Teori Perilaku Lawrence Green (Studi Kasus Di Wilayah Kerja Puskesmas Cilembang Kota Tasikmalaya)." *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia* 19(2):75–92. doi: 10.37058/jkki.v19i2.8638.
- Hasanusi, Harmathilda. 2019. "Penalaran Moral Dalam Mencegah Delikueni Remaja." *Jurnal Qiro'ah* 9(1):1–15.
- Mustaffa, Che Su, and Mohamad Sukeri Khalid. 2021. "Kesejahteraan Psikologi Mangsa Bencana Di Penempatan Semula Komuniti Mangsa Bencana Banjir." *Asian People Journal (APJ)* 4(2):127–44. doi: 10.37231/apj.2021.4.2.301.
- Rahayu, Puspita Puji, and Auliya Ulil Irsyadiyah. 2022. "Psikoedukasi Tentang Kesehatan Mental Dan Psikopatologi Pada Masyarakat." *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Abdira)* 2(2):73–81. doi: 10.31004/abdira.v2i2.135.
- Septia, Nor Izzati, Nihayatul Kamal, and Ngalmun. 2023. "Kesehatan Mental Dan Ketenangan Jiwa." *Jurnal Islamic Studies* 1(2):212–21.
- Sunita, Indian, and Eva Mayasari. 2018. "Pengawasan Orangtua Terhadap Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak." *Jurnal Endurance* 3(3):510. doi: 10.22216/jen.v3i3.2485.
- Wahyuni, Ni Putu Dewi Sri. 2013. "Program Dokter Kecil Sebagai Upaya Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar." *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III* 185–89.
- Yanizon, Ahmad, and Vina Sesriani. 2019. "Penyebab Munculnya Perilaku Agresif Pada Remaja." *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling* 6(1):23–36. doi: 10.33373/kop.v6i1.1915.
- Yuliyana, Rian, Meisa Daniati, Romalina Romalina, and Yas Suriani. 2024. "Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Mental Di Wilayah Kerja Pukesmas Mekar Baru." *Segantang Lada: Jurnal Pengabdian Kesehatan* 2(1):26–32. doi: 10.53579/segantang.v2i1.153.

