

SOSIALISASI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI BKKBN SUMSEL

Rahmat Hidayat^{1*}, Rina Oktaviana²,

^{1,3}Universitas Bina Darma, Indonesia
rahmathskms@gmail.com

Received: 08-12- 2023

Revised: 12-12-2023

Approved: 19-12-2023

ABSTRAK

In the adolescent development period, adolescents are often faced with psychological changes experienced by adolescents and mental health problems and involve many things, including psychology, emotions, anxiety. Mental health and health in general are the right of every human being. to get correct and complete knowledge about mental health is very important to achieve optimal mental health and this also applies to aspects of mental health in adolescents. The method used, especially the socialization method, is to disseminate information about mental health, mental health socialization activities for adolescents to improve the quality of life and quality of mental health in adolescents, especially around psychology, is a way to provide insight and information about healthy living behavior to PIK-R adolescents.

Kata Kunci : Kesehatan Mental; Remaja; BKKBN

PENDAHULUAN

Keluarga mempunyai peranan penting dalam kehidupan remaja, karena keluarga merupakan tempat tumbuh dan berkembang yang pertama bagi remaja, dimana remaja akan mendapatkan pengaruh dari anggota keluarganya dan itu merupakan masa yang amat penting dan paling kritis dalam masa perkembangan remaja. Keluarga merupakan sebuah system sosial kecil yang terdiri atas suatu rangkaian bagian yang saling bergantung dan dipengaruhi baik struktur internal maupun eksternal (Friedman,2018). Keluarga merupakan sekumpulan orang dengan ikatan perkawinan, kelahiran, dan mereka saling berinteraksi dan mempunyai peranan masing- masing (Efendi,2019).

Menurut (Santoso, 2012) keluarga adalah perkumpulan atau lebih yang diikat oleh hubungan darah, perkawinan atau adopsi, dan tiap-tiap anggota keluarga selalu berinteraksi satu dengan lainnya. Dalam masa perkembangan remaja sering kali remaja dihadapkan dengan perubahan psikologis yang dialami oleh remaja dan masalah Kesehatan mental dan menyangkut banyak hal, antara lain psikologis, emosi,kecemasan. Kesehatan mental dan kesehatan secara umum merupakan hak setiap manusia. untuk mendapatkan Pengetahuan yang benar dan lengkap mengenai kesehatan mental sangat penting untuk mencapai Kesehatan mental yang optimal dan hal ini juga berlaku pada aspek Kesehatan mental pada remaja. Pengetahuan tersebut dapat diperoleh melalui sosialisasi, karena sosialisasi merupakan cara yang sangat efektif untuk memperoleh pengetahuan tentang Kesehatan mental bagi remaja. Pengetahuan tentang kesehatan mental sangat diperlukan di seluruh lapisan masyarakat, khususnya di kalangan remaja. Remaja (10-19 tahun) merupakan seperlima dari populasi dunia, dan 83% di antaranya tinggal di negara berkembang.

Remaja merupakan kelompok umur yang sangat rentan atau sangat rentan

terhadap permasalahan terutama yang berkaitan dengan Kesehatan mental, seperti gangguan kecemasan, skizoprenia, paranoid. menurut Indonesia National *Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 – 19 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. 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%. Menurut data (Risksedas,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. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif. berdasarkan data yang ada pentingnya dalam menjaga Kesehatan mental pada remaja dan juga pentingnya memberikan edukasi tentang Kesehatan mental pada remaja melalui sosialisasi.

METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan khususnya metode sosialisasi adalah dengan menyebarkan informasi tentang kesehatan mental yang tidak diketahui oleh remaja PIK-R di BKKBN Sumsel serta dengan munculnya informasi tersebut maka terciptalah hubungan antara pengirim pesan dan penerima pesan. dengan tujuan memberikan pengetahuan tentang penting kesehatan mental pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan program dilaksanakan pada pagi hari sesuai kesepakatan dengan peserta. Pada tanggal 18 November 2023, terdapat remaja yang belum mengetahui tentang pentingnya Kesehatan Mental bagi remaja PIK-R di BKKBN Sumsel. dilakukan pelaksanaan kegiatan program keilmuan. Saat pelaksanaan, partisipan remaja berada didalam kelas dan menyambut mahasiswa yang akan melakukan sosialisasi dengan baik.

Pada hari kegiatan program, mahasiswa selaku konselor memperkenalkan diri dengan remaja yang mengikuti sosialisasi. Selanjutnya konselor mempersiapkan materi dan peralatan teknis, , lalu konselor melakukan pendekatan agar suasana sosialisasi tidak kaku, setelah mencairkan suasana kelas konselor memberikan materi mengenai Kesehatan mental pada siswa yang masih di usia remaja agar meningkatnya pengetahuan dan pemahaman kepada remaja tentang pentingnya Kesehatan mental, Adapun materi yang diberikan konselor kepada remaja yaitu pengertian apa itu Kesehatan mental, aspek-aspek Kesehatan mental remaja ,apasajah gangguan gangguan dalam Kesehatan mental, manfaat Kesehatan mental bagi remaja, dan cara menjaga Kesehatan mental pada remaja. yang berjumlah 25 orang merespon dengan baik dan mendengarkan dengan

seksama penjelasan yang diberikan oleh pemateri hingga akhir sesi sosialisasi. Selanjutnya, konselor memberikan kesempatan untuk sesi bertanya, pada sesi ini tidak ada pertanyaan dari partisipan, tetapi Ketika pemateri menanyakan apakah sudah paham dengan materi yang diberikan dan remaja menjawab bahwa telah memahami materi yang diberikan. Kegiatan selanjutnya konselor memberikan materi sosialisasi Kesehatan mental pada remaja agar dapat menjadi bahan baca untuk lebih memahami cara menjaga Kesehatan mental agar tetap sehat sebagai cara meningkatkan dan menjaga Kesehatan mental pada remaja dan juga diberikan kepada staff dibagian Pusat informasi dan konseling remaja (PIK-R) agar dapat menjadi referensi bagi kader untuk memberikan informasi mengenai Kesehatan mental bagi remaja agar dapat saling mengedukasi sesama remaja agar dapat menjaga Kesehatan mental. Program keilmuan ini berupa sosialisasi mengenai Kesehatan mental Remaja untuk meningkatkan dan menjaga kualitas Kesehatan mental Remaja yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja dan cara untuk meningkatkan kualitas Kesehatan mental remaja di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Provinsi Sumatera Selatan.

Berdasarkan wawancara kepada Kabag KSPK yang dilakukan setelah beberapa hari kegiatan sosialisasi bahwasannya melalui sosialisasi ini dapat membantu remaja agar dapat lebih memahami tentang pentingnya menjaga Kesehatan mental dan meningkatkan kualitas Kesehatan mental. terlihat selama kegiatan berlangsung peserta remaja sangat menerima dan merespon dengan baik terhadap materi yang diberikan. kegiatan ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi PIK-R di sekolah- sekolah yang ada di Sumatera Selatan khususnya dibawah naungan BKKBN Provinsi Sumatera Selatan. untuk secara berkala memberikan sosialisasi Kesehatan mental guna meningkatkan kualitas Kesehatan mental pada Remaja serta remaja dapat saling memberikan edukasi kepada teman remaja nya.

METODE PELAKSANAAN

Tabel 1 Waktu dan Bentuk Kegiatan

No	Waktu	<u>Pelaksanaan Proyek</u>		Indikator Keberhasilan
		Tahapan	Bentuk Kegiatan	
1	3/11/2023 09.00-09.30 WIB	Perencanaan	Wawancara	1. Remaja memahami apa itu Kesehatan mental 2. Remaja memahami tentang aspek- aspek dalam Kesehatan mental
2	07/11/2023 13.00- 16.00 WIB	Persiapan	1.-Menentukan tempat untuk kegiatan 2.-Membuat jadwal pelaksanaan - Membuat materi sosialisasi	3. Remaja memahami apa saja gangguan- gangguan Kesehatan mental 4. Remaja memahami manfaat dari Kesehatan mental 5. Remaja memahami cara menjaga Kesehatan mental
3	18/11/2023 09.00-10.00 WIB	Pelaksanaan	a.Memberikan materi Sosialisasi Kesehatan. Mental pada Remaja. b. Sesi Tanya Jawab c. Foto kegiatan	

			sosialisasi.	
--	--	--	--------------	--



Gambar. 1
Penyampaian materi

KESIMPULAN

Program kegiatan sosialisasi Kesehatan mental bagi Remaja untuk meningkatkan kualitas hidup dan kualitas Kesehatan mental pada remaja khususnya seputar psikologis merupakan cara untuk memberikan wawasan dan informasi mengenai perilaku hidup sehat kepada remaja PIK-R di SMA Negeri Plus 2 Banyuasin III. Kegiatan sosialisasi Kesehatan mental pada remaja diikuti oleh 20 orang Partisipan Yang memiliki usianya 16-18 Tahun. Partisipan Remaja juga terlihat antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan sosialisasi Kesehatan mental untuk meningkatkan kualitas hidup dan kualitas Kesehatan mental bagi remaja PIK-R di SMA Negeri Plus 2 Banyuasin III

Berdasarkan hasil wawancara setelah Program sosialisasi Kesehatan mental, didapatkan bahwa adanya peningkatan dalam pemahaman tentang pentingnya Kesehatan mental dan menjaga Kesehatan mental bagi remaja dan remaja merespon dengan baik terhadap Kegiatan sosialisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Seprian, D., Hidayah, N., Masmuri, M., & Fachruddin, M. S. (2023). Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Orang Tua tentang Masalahan Kesehatan Jiwa Remaja di Pulau Lemukutan
- Pribadi, T., Elliya, R., Furqoni, P. D., Ernita, C., Desmonika, C., Sari, E. N., & Erlianti, F. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang kesehatan jiwa pada remaja.
- Septianawati, P., Mustikawati, I. F., Kusuma, I. R., Pratama, T. S., & Paramita, H. (2023). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Dampak Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja.
- Sarumi, R., & Narmi, N. (2022). Penyuluhan Kesehatan terkait Kesehatan Mental pada Remaja.
- Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja.
- Lubis, A. S., & Daulay, W. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Jiwa terhadap Kemampuan Remaja Melakukan Deteksi Dini di SMA N 1 Tambangan.
- Saputri, R. K., Pitaloka, R. I. K., Pratiwi, K. K., & Nadhiffa, P. A. N. (2023). Peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dengan menggunakan media audiovisual.
- Hidayah, N., & Seprian, D. (2022). Penyuluhan Kesehatan Jiwa: Coping Strategy Pada Kondisi Darurat Bencana Pada Komunitas Remaja.
- Noerhidajati, E., & Sofa, Y. R. (2022). Pendampingan Pelayanan Kesehatan Jiwa Remaja di Pondok Kyai Ageng Fatah Semarang.
- Lubis, I., Ulya, A. R., & Latipah, E. (2023). Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Pada Remaja Mesjid.
- Herliawati, P. A. (2022). Program Penyuluhan Posyandu Remaja tentang Kesehatan Mental dan Memahami Pentingnya Menjaga Kesehatan di Tengah Pandemi Covid-19 Di Karangsemanding.
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja.