



Upaya Peningkatan Kesehatan Mental pada Siswa MAN 2 Surakarta

Efforts to Improve Mental Health in Students of MAN 2 Surakarta

Annisa Siti Solikah Satriadanie ^{1*}, Faqih Purnomosidi ²

^{1,2} Prodi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora dan Seni

Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Korespondensi Penulis : annisa.satriyadanie@gmail.com

Article History:

Received: Desember 30, 2024

Revised: Januari 20, 2025

Accepted: Februari 04, 2025

Published: Februari 06, 2025

Keywords: Mental Health,
Adolescents, Community Service

Abstract Adolescence is a transition period from childhood to adulthood marked by rapid physical, psychological, and social changes. One important aspect in adolescent development is mental health, which plays a role in forming healthy, resilient, and productive individuals. However, awareness of mental health among adolescents is still relatively low, as found in observations at MAN 2 Surakarta. Increasing awareness of mental health problems and support from family, friends, and the wider community is needed to create a healthy and productive young generation. From the author's observations at MAN 2 Surakarta, it was found that some students were not yet familiar with the concept of mental health, so this community service activity was carried out. Therefore, this community service activity was carried out to increase student awareness of the importance of mental health, provide education, and develop stress management skills. This activity involves delivering materials, discussions, and practicing relaxation techniques such as the butterfly hug. The purpose of this activity is to increase awareness of the importance of mental health, provide education about mental health, and also develop stress management skills. So that students are expected to be able to live a healthier and stronger life both mentally and emotionally. It is also hoped that students can become mentally strong individuals who also have positive behavior for themselves and their surroundings. The results of the activity showed an increase in students' understanding of mental health, with positive and enthusiastic responses from participants.

Abstrak

Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang pesat. Salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja adalah kesehatan mental, yang berperan dalam membentuk individu yang sehat, tangguh, dan produktif. Namun, kesadaran akan kesehatan mental di kalangan remaja masih tergolong rendah, seperti yang ditemukan dalam pengamatan di MAN 2 Surakarta. Peningkatan kesadaran akan masalah kesehatan mental serta dukungan yang berasal dari keluarga, teman, dan masyarakat luas sangat diperlukan untuk menciptakan generasi muda yang sehat dan produktif. Dari pengamatan penulis di MAN 2 Surakarta ditemukan bahwa sebagian siswa belum mengenal konsep kesehatan mental, sehingga kegiatan pengabdian ini dilakukan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya kesehatan mental, memberikan edukasi, serta mengembangkan kemampuan mengelola stres. Kegiatan ini melibatkan penyampaian materi, diskusi, dan praktik teknik relaksasi seperti butterfly hug. Tujuan dari kegiatan ini meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, memberikan edukasi mengenai kesehatan mental, dan juga mengembangkan kemampuan mengelola stress Sehingga diharapkan siswa mampu untuk menjalani kehidupan yang lebih sehat dan kuat baik secara mental maupun emosional. Diharapkan juga siswa dapat menjadi individu yang kuat secara mental juga memiliki perilaku positif bagi diri dan lingkungan sekitarnya. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap kesehatan mental, dengan respons yang positif dan antusias dari peserta.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Pengabdian Masyarakat

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan individu, khususnya pada masa remaja. Remaja merupakan tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, di mana individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Remaja juga diartikan masa transisi, seseorang telah melewati masa kanak-kanak yang rapuh dan penuh ketergantungan, namun belum sepenuhnya mencapai fase dewasa yang tangguh dan mampu memikul tanggung jawab, baik untuk dirinya sendiri maupun terhadap masyarakat (Hurlock, 2003). Stanley Hall (Santrock, 2018) menyebut masa remaja sebagai fase "storm and stress" (badai dan tekanan) pada masa ini ditandai dengan gejala emosional, konflik dengan orang tua, dan pencarian identitas diri. Sedangkan menurut Kessler et. al. (2005) masa remaja adalah fase kritis dalam perkembangan manusia, di mana interaksi antara faktor lingkungan dan genetik dapat memengaruhi kesehatan mental individu di kemudian hari. Periode remaja sering kali dikaitkan dengan pembentukan identitas, eksplorasi peran sosial, serta awal munculnya risiko gangguan mental atau perilaku tertentu karena berbagai tantangan yang dihadapi selama masa transisi ini. Dalam tahap ini, remaja sering kali dihadapkan pada tekanan akademik, dinamika hubungan sosial, serta tuntutan untuk menentukan identitas dan masa depan mereka. Tekanan ini dapat memengaruhi kesehatan mental mereka apabila tidak dikelola dengan baik.

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 10-20% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya memberikan perhatian khusus terhadap kesehatan mental, terutama di lingkungan sekolah yang menjadi salah satu pusat aktivitas utama remaja. Di Indonesia, survei nasional menunjukkan peningkatan kasus gangguan kesehatan mental pada remaja, seperti kecemasan, depresi, dan stres akibat tekanan akademik serta masalah keluarga. Menurut Larissa (2020), kesehatan mental merujuk pada kondisi di mana seseorang dapat mengelola emosi, pikiran, dan perilakunya secara positif sehingga mampu menghadapi tekanan hidup, menjalin hubungan yang baik, dan produktif dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dalam penelitian tersebut, kesehatan mental tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan mental, tetapi juga kondisi kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial yang optimal. Stuart (2013) menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang dinamis di mana individu mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan dan memenuhi tuntutan hidup. Kesehatan mental tidak hanya berarti ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan untuk berpikir jernih, mengelola emosi secara efektif, menjaga hubungan interpersonal yang sehat, dan membuat keputusan yang tepat. Stuart juga menekankan bahwa kesehatan mental

dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor biologis, psikologis, sosial, budaya, dan spiritual. Dengan kata lain, kesehatan mental adalah hasil dari interaksi yang kompleks antara individu dan lingkungannya, serta melibatkan kemampuan untuk mencapai keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial dalam menghadapi tantangan hidup.

Remaja pada usia SMA merupakan fase di mana remaja mulai menghadapi berbagai tantangan yang lebih kompleks dalam diri mereka, seperti persiapan untuk melanjutkan pendidikan perguruan tinggi atau memasuki dunia kerja. Kondisi ini dapat menjadi faktor risiko yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif untuk mendukung kesehatan mental remaja melalui edukasi, pendampingan, dan intervensi yang tepat.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan berikut :

1. Identifikasi Masalah

Tahapan ini dilakukan dengan mengobservasi dan berdiskusi bersama pembimbing dan kelompok mengenai sasaran untuk memahami permasalahan yang dihadapi. Observasi dilakukan secara langsung dilapangan, sedangkan diskusi melibatkan beberapa pihak terkait.

2. Perencanaan Program

Berdasarkan hasil identifikasi masalah, disusun rencana kegiatan yang terstruktur. Perencanaan meliputi penentuan tujuan, jadwal pelaksanaan, sumber daya yang dibutuhkan, perizinan pelaksanaan kegiatan, koordinasi dengan guru BK terkait pelaksanaan kegiatan, dan metode yang akan digunakan untuk menyelesaikan masalah.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan, dengan metode yang pertama yaitu penyampaian materi kepada siswa mengenai kesehatan mental dengan metode ceramah, yang kedua mempraktekkan penerapan kesehatan mental dengan diikuti oleh siswa, lalu yang terakhir dilanjutkan dengan pemberian hadiah atau reward berupa snack kepada siswa sebagai tanda terimakasih.

4. Pendampingan dan Evaluasi

Setelah kegiatan utama dilaksanakan, dilakukan pendampingan untuk memastikan keberlanjutan program. Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan program dan

analisis hasil dari penerapan kesehatan mental pada siswa, dan juga sebagai tolak banding pemahaman siswa mengenai kesehatan mental setelah kegiatan terlaksana.

5. Pelaporan dan Dokumentasi

Seluruh kegiatan didokumentasikan dan dilaporkan dalam bentuk laporan tertulis. Dokumentasi berupa foto, video, dan catatan hasil kegiatan untuk menjadi bahan evaluasi serta referensi kegiatan di masa mendatang.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini telah diberi izin oleh pihak sekolah MAN 2 Surakarta, dan pihak sekolah bersedia memberikan fasilitas kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di MAN 2 Surakarta pada tanggal 15 hingga 17 Oktober 2024 yang dilaksanakan dalam rangka memperingati World Mental Health Day atau Hari Kesehatan Mental Dunia. Kegiatan ini ditujukan pada siswa kelas X dan XI MAN 2 Surakarta. Awal berjalannya kegiatan ini dengan mengajukan izin kepada pihak sekolah dan juga Bapak Ibu guru BK untuk menggunakan jam pelajaran BK. Tujuan pelaksanaan laporan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesehatan mental siswa MAN 2 Surakarta melalui edukasi, pendampingan, dan penerapan strategi pencegahan stres serta gangguan psikologis, guna mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat, produktif, dan kondusif.

Pada tahap pertama atau awal pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan dengan pembukaan yang diawali pengucapan salam, menanyakan kondisi siswa, menanyakan kehadiran, memperkenalkan diri, pemberian sedikit ice breaking dan juga menyampaikan informasi kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan. Tujuan ini agar membangun komunikasi yang baik dengan siswa, dan juga agar siswa lebih fokus juga kondusif mengikuti alur kegiatan dari awal hingga akhir kegiatan.

Pada tahap kedua pelaksanaan yaitu dengan pemberian materi mengenai kesehatan mental, menjabarkan mengenai apa itu kesehatan mental, dampak dari kesehatan mental pada kehidupan siswa, bagaimana pentingnya menjaga kesehatan mental, dan juga meminta siswa memberikan contoh mereka mengatasi permasalahan mental berdasarkan cara mereka sendiri. Pada tahap ini terlihat siswa memperhatikan materi yang tengah dijelaskan, namun beberapa kali kerap siswa terlihat bosan dan kurang fokus, sehingga diberikan sedikit ice breaking guna mengembalikan perhatian juga fokus siswa, saat pemberian materi berlangsung beberapa siswa juga memberikan pertanyaan juga contoh mengenai kesehatan mental. Dalam sesi ini juga

diadakan sesi diskusi kelompok mengenai materi yang telah diberikan, para siswa sangat antusias karena mereka dapat bertukar pikiran dan pendapat mereka saat berdiskusi. Setelah sesi pemberian materi dan diskusi, dilanjutkan mengajak siswa praktek butterfly hug sebagai bentuk apresiasi diri terhadap kesehatan mental. Siswa diajak mengikuti gerakan menyilangkan tangan didepan dada seperti memeluk dan diiringi bernafas dengan tenang, teknik sederhana ini bertujuan memberikan rasa nyaman, rileks, dan tenang pada siswa. Perlu adanya mengenalkan teknik butterfly hug kepada siswa, karena kebanyakan dari mereka kurang peduli pada dirinya dan kesehatan mentalnya.

Di sesi kedua, siswa diminta untuk menuliskan mengenai harapan, cita-cita, tujuan, dan rasa terimakasih pada diri mereka di selembar kertas. Seluruh siswa mengikuti perintah dengan antusias, ada seorang siswa yang menangis saat sesi ini karena menurutnya materi yang disampaikan mengenai pada dirinya. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengetahui penulis seberapa jauh mereka memahami dan menerapkan terkait materi yang telah disampaikan, apakah materi yang telah disampaikan dapat menambah pengetahuan terkait kesehatan mental pada diri siswa MAN 2 Surakarta.

Pada sesi terakhir siswa yang telah menulis harapan mereka di minta untuk mengumpulkan hasil tulisan kedepan, setelah itu siswa diberikan hadiah atau reward berupa snack ringan yang didalamnya terdapat kartu motivasi sebagai ucapan terimakasih dan apresiasi bagi diri siswa. Hal ini bertujuan mengetahui apakah materi yang disampaikan memberikan pemahan bagi mereka.

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan cukup lancar dari awal terlaksana hingga akhir. Para siswa sangat antusias mengikuti acara, terutama respond yang mereka berikan terhadap kegiatan sangat positif. Tak hanya itu siswa yang ikut serta dalam kegiatan ini merasa senang dengan hadiah atau reward yang diberikan, menurut mereka kata-kata yang terdapat dalam hadiah sangat menyentuh hati mereka. Dari hasil pengamatan penulis dan tulisan tangan siswa dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang telah terlaksana ini dapat memberikan dampak yang positif dan memberikan pengetahuan juga kesadaran akan pentingnya peduli dengan kesehatan mental.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di MAN 2 Surakarta dalam rangka memperingati World Mental Health Day berhasil mencapai tujuannya untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Melalui serangkaian kegiatan edukasi, diskusi, dan praktik teknik relaksasi seperti butterfly hug, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dan keterlibatan

yang aktif. Materi yang disampaikanpun berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, serta memberikan mereka ruang untuk berbagi pengalaman dan harapan. Respon positif dari siswa, termasuk tanggapan emosional yang muncul selama sesi, menunjukkan bahwa kegiatan ini memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan perhatian mereka terhadap kesehatan mental.

5. SARAN

Berdasarkan dari hasil kegiatan pengabdian tersebut, penulis memberikan saran-saran sebagai berikut : **Peningkatan keterlibatan** : Untuk kegiatan di masa mendatang, disarankan untuk lebih banyak melibatkan siswa dalam perencanaan dan pelaksanaan agar mereka lebih merasakan kegiatan tersebut. **Variasi Materi**: Menyediakan variasi materi dan metode pengajaran yang lebih interaktif dapat membantu menjaga perhatian siswa selama sesi berlangsung. **Follow-Up**: Mengadakan sesi follow-up atau kegiatan lanjutan untuk memastikan bahwa siswa dapat menerapkan apa yang telah mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari. **Pendidikan Berkelanjutan** : Mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental ke dalam kurikulum reguler sekolah agar siswa mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dan berkelanjutan mengenai isu ini. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan adanya peningkatan kesadaran dan perhatian terhadap kesehatan mental di kalangan siswa dapat terus meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan (suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan)* (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Larissa, V. (2020). *Kesehatan mental pada anak dan remaja*. Dosen.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (13th ed.): *Perkembangan masa-hidup* (Edisi Ketigabelas Jilid 1). Jakarta: Erlangga.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). Mosby.