

Peningkatan Ketahanan Jiwa Remaja Melalui Edukasi Kesehatan Tentang Kesehatan Mental Remaja dan Management *Writing Therapy*

Tressia Febrianti^{1*}, Desi Afriyanti¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia Depok, Depok, Indonesia

*tressiafebrianti24@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan berbagai macam perubahan dalam hidupnya. Selain itu pada masa ini mulai memasuki fase kemandirian dan eksplorasi, sehingga kelompok remaja masuk dalam kelompok rentan beresiko terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Remaja yang mengalami masalah kesehatan mental akan mengalami kesulitan dalam membentuk dan mempertahankan hubungan interpersonal, sulit fokus di sekolah, sulit produktif dalam kegiatan sehari-hari, beresiko kedalam perilaku yang tidak sehat dan dapat menimbulkan penyakit kronis. Hasil skrining kesehatan mental remaja yang dilakukan oleh UPTD Puskesmas Tugu Kecamatan Cimanggis Kota Depok didapatkan masalah kesehatan mental remaja di SMK Kesehatan Raflesia cukup tinggi. Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan ketahanan jiwa remaja melalui edukasi kesehatan dan management writing therapy. Langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah melakukan assessment menggunakan kuesioner MHC-SF, memberikan edukasi tentang kesehatan mental, memberikan pelatihan dan pendampingan program dukungan kesehatan jiwa remaja untuk melalui management writing therapy, selanjutnya dilakukan diskusi dan evaluasi.

Kata Kunci: Edukasi; Kesehatan Mental; Remaja; Writing Therapy

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period characterized by various changes in life. In addition, this period begins to enter the phase of independence and exploration, so that the adolescent group is included in the vulnerable group at risk of health and well-being. Adolescents who experience mental health problems will experience difficulties in forming and maintaining interpersonal relationships, have difficulty focusing at school, are difficult to be productive in daily activities, are at risk of unhealthy behavior, and can cause chronic diseases. From the results of adolescent mental health screening conducted by UPTD Puskesmas Tugu, Cimanggis District, Depok City, it was found that adolescent mental health problems at SMK Kesehatan Raflesia were quite high. This community service is carried out to increase the mental resilience of adolescents through health education and management writing therapy. The steps taken in this activity are conducting an assessment using the MHC-SF questionnaire, providing education on mental health, and providing training and mentoring for the adolescent mental health support program through management writing therapy, followed by discussion and evaluation.

Keywords: Adolescence, Education, Mental Health, Writing Therapy

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dalam perjalanan hidup seseorang yang ditandai dengan berbagai macam perubahan dalam hidupnya. Perubahan tersebut terdiri dari perubahan perkembangan fisik, sosial dan psikologis yang berlangsung dengan cepat. Pada masa ini remaja memasuki fase kemandirian dan eksplorasi yang semakin meningkat, sehingga mereka masuk dalam kelompok rentan beresiko terhadap kesehatan dan kesejahteraan yang dapat berlanjut hingga dewasa (Laurenzi et al., 2024). Diperkirakan 34,6% dari semua kondisi kesehatan mental dimulai sejak usia 14 tahun dan 62,5% pada usia 25 tahun (Solmi et al., 2022). Selain itu secara

global bunuh diri yang disebabkan masalah kesehatan mental merupakan penyebab kematian keempat dikalangan remaja dan dewasa muda yang berusia 15-29 tahun (WHO, 2020).

Remaja yang mengalami masalah kesehatan mental akan mengalami kesulitan dalam membentuk dan mempertahankan hubungan interpersonal, sulit fokus di sekolah, sulit produktif dalam kegiatan sehari-hari, beresiko kedalam perilaku yang tidak sehat (seperti mengkonsumsi alkohol, merokok, dan penggunaan narkoba), dan dapat menimbulkan penyakit kronis hingga mereka dewasa. Selain itu adanya stigma di masyarakat terkait dengan kesehatan mental yang buruk serta kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental dapat memperparah keadaan dan menjadi tantangan yang dihadapi oleh remaja (Jumbe et al., 2022).

Melakukan promosi kesehatan tentang kesehatan mental dan memberikan intervensi untuk meningkatkan ketahanan jiwa remaja merupakan upaya dalam meningkatkan kesehatan mental yang positif dan mencegah atau mengurangi gejala. *Study* yang dilakukan Handayani & Ayunin (2022) menyebutkan bahwa siswa yang mengalami gangguan mental seperti stress, tidak mengetahui cara mengatasi gangguan mental tersebut. Kegiatan peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental remaja. Pengetahuan dan pemahaman tentang Kesehatan mental pada remaja menjadi sangat penting, karena diharapkan mampu meningkatkan kemampuan remaja untuk membantu dirinya sendiri dalam masalah kesehatan jiwa, meningkatkan kesiapsiagaan remaja tentang bahaya kesehatan jiwa, serta meningkatkan pelaksanaan perilaku sehat jiwa pada remaja.

Salah satu terapi yang dapat dilakukan mengenai masalah kesehatan mental adalah *management writing therapy*. *Management writing therapy* dipilih karena dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja dengan menggunakan media tulisan dan sangat mudah dilakukan. Selain itu, terapi menulis berfungsi sebagai tempat di mana seseorang dapat mencurahkan perasaan dan pengalaman yang pernah mereka alami tanpa takut diketahui oleh orang lain (Ningsih, 2017 dalam Damaiyanti, Pratama, & Surya, 2021). Terapi menulis ini dapat digunakan untuk semua usia, termasuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa (Ningtiyas & Yuwono, 2020).

Penerapan *management writing therapy* dapat menjadi lebih percaya diri dan lebih memahami sifat pribadi yang positif melalui tugas menulis awal ini. Di tengah fase psikoterapi positif, terapis dapat menyarankan aktivitas "penilaian positif" kepada klien. Ini terdiri dari merenungkan dan menuliskan kebencian, kenangan buruk, dan kejadian buruk yang masih memengaruhi kehidupan mereka. Klien diminta untuk membingkai ulang peristiwa ini dan menemukan makna atau pengembangan pribadi dari mereka. Fase terakhir terapi berfokus pada pengembangan dan eksplorasi kekuatan individu. Tugas menulis seperti "pemberian waktu" dan "pemberian positif" disarankan, di mana terapis meminta klien untuk menulis bagaimana mereka akan diingat oleh orang-orang terdekat dan generasi mendatang (Ruini & Mortara, 2022). *Management writing therapy* salah satu terapi yang dapat digunakan sebagai cara untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan terdalam tentang peristiwa yang tidak menyenangkan atau pengalaman emosional yang pernah dialami.

2. Masalah

Dari hasil *skrining* kesehatan mental remaja yang dilakukan oleh UPTD Puskesmas Tugu Kecamatan Cimanggis Kota Depok didapatkan masalah kesehatan mental remaja di SMK Kesehatan Raflesia Depok cukup tinggi. Remaja merupakan kelompok rentan untuk mengalami masalah kesehatan mental, kurangnya

pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental menyebabkan remaja mengabaikan permasalahan ini. SMK Raflesia Depok belum pernah mengikuti program kegiatan untuk meningkatkan ketahanan jiwa pada remaja, dengan demikian masalah prioritas dalam kegiatan ini adalah “bagaimanakah upaya melakukan peningkatan ketahanan jiwa pada remaja di SMK Raflesia Depok?”

3. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat peningkatan ketahanan jiwa remaja ini dilakukan di SMK Raflesia Depok dengan menggunakan metode observasi, penyuluhan, diskusi dan demonstrasi. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 2 Februari 2024 bertempat di Aula Nur Zani Yayasan Raflesia Depok. Alasan pemilihan lokasi pengabdian masyarakat adalah karena mental remaja perlu mendapatkan perhatian khusus terutama di wilayah sekolah untuk membantu peningkatan prestasi akademik siswa.

a. Observasi

Observasi awal dilakukan dengan melakukan diskusi antara tim pengabdian masyarakat dengan pihak sekolah yaitu pada guru Bimbingan Konseling (BK) SMK Raflesia Depok untuk menggali informasi tentang apa yang mereka butuhkan yang berhubungan dengan status mental siswa. Observasi juga dilakukan dengan pengisian kuesioner oleh siswa mengenai status kesehatan mental.

b. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan setelah selesai pelaksanaan observasi dan *assessment* siswa. Selanjutnya dilakukan pelatihan yang diberikan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental pada siswa.

c. Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk melihat perkembangan status kesehatan mental siswa SMK Raflesia dalam menerima masukan dan pelatihan yang diberikan

4. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada siswa/ SMK Raflesia Depok dihadiri oleh 67 siswa yang terdiri dari kelas VII dan VIII, dengan deskripsi hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Data Demografi Peserta

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
15 Tahun	19	28,3
16 Tahun	30	44,8
17 Tahun	18	26,9
Jumlah	67	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	10,4
Perempuan	60	89,6
Jumlah	67	100
Tinggal Bersama		
Ayah dan Ibu Kandung	44	65,7
Ayah Kandung	3	4,5
Ibu Kandung	10	14,9
Keluarga Besar Lainnya	10	14,9
Jumlah	67	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden (44,8%) berada pada usia 16 tahun, hampir seluruh responden (89,6%) berjenis kelamin perempuan, dan Sebagian besar dari responden (65,7%) tinggal Bersama ayah dan ibu kandung.

Tabel 2. Data Kesehatan Mental

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Kesejahteraan Emosional		
Tinggi	40	60
Rendah	27	40
Jumlah	67	100
Kesejahteraan Sosial		
Tinggi	35	52
Rendah	32	48
Jumlah	67	100
Kesejahteraan Psikologis		
Tinggi	38	57
Rendah	29	43
Jumlah	67	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (60%) berada pada tingkat kesejahteraan emosional tinggi, sebagian besar responden (52%) berada pada tingkat kesejahteraan sosial tinggi dan sebagian besar responden (57%) berada pada tingkat kesejahteraan psikologis tinggi.

Adapun rincian kegiatan peningkatan ketahanan jiwa remaja adalah sebagai berikut :

- a. Tahap pertama persiapan. Tim melakukan identifikasi kebutuhan melalui wawancara dengan guru. Setelah itu tim mengajukan proposal pendanaan ke SMK Kesehatan Raflesia, menyusun pengorganisasian kegiatan, menyusun materi dan menyiapkan intervensi yang tepat untuk meningkatkan ketahanan jiwa remaja di SMK Kesehatan Raflesia
- b. Tahap kedua pelaksanaan kegiatan, yang terdiri dari :
 - 1) Melakukan *assessment* menggunakan kuesioner MHC-SF (*Mental Health Continuum Short Form*) untuk menilai kondisi kesehatan mental remaja di SMK Raflesia Depok melalui *google form* yang telah disiapkan.



Gambar 1. Pengisian Kuesioner

- 2) Menyampaikan materi tentang Kesehatan mental remaja yang terdiri dari definisi kesehatan mental, kontinum kesehatan mental, kriteria sehat mental, jenis gangguan mental, dan masalah kesehatan mental umum yang terjadi pada remaja



Gambar 2. Edukasi kesehatan tentang kesehatan mental remaja

Kesehatan mental menunjukkan adanya kontribusi dari individu dalam aktivitas sosial. WHO menjelaskan dari sudut pandang positif bahwa kesehatan mental menjadi masalah mendasar untuk tercapainya suatu kondisi *wellbeing* dan efektifitas manusia dalam menggunakan kapasitas dirinya secara optimal. Menurut WHO kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan mental individu yang mampu menggunakan kapasitas dirinya secara optimal termasuk dalam menghadapi situasi stres dalam kehidupan, mampu bekerja secara efisien, dan mampu memberikan kontribusi positif di lingkungannya. Kesehatan mental bukan sekedar bebasnya dari kondisi sakit mental, yaitu mengenai kesejahteraan manusia yang mana individu menyadari potensi yang dimiliki, dalam kehidupan normal mampu mengatasi stres secara umum, dapat bekerja secara produktif dan optimal, dapat memberikan kontribusi di lingkungannya. Kesehatan mental disebut juga sebagai kondisi mental dan emosional individu yang dapat memengaruhi seseorang untuk menunjukkan perilaku efektif di lingkungan dan mencapai tujuan serta mengembangkan kepribadian (Yustikasari et al., 2022).

Pemberian edukasi tentang Kesehatan mental remaja merupakan upaya yang dapat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja terkait Kesehatan mental, pengetahuan remaja yang berubah dari tahu menjadi tahu diharapkan dapat mengubah perilaku remaja untuk menjaga kesehatan mental mereka. Evaluasi ketercapaian dalam kegiatan ini ditunjukkan siswa dapat menyebutkan definisi kesehatan mental, mampu menyebutkan 7 dari 9 kriteria sehat mental dan mampu menyebutkan 5 dari 5 jenis gangguan kesehatan mental pada remaja. Remaja yang memiliki pengetahuan atau informasi mengenai kesehatan mental akan memiliki sikap untuk menjaga kesehatan mental dirinya maupun teman sebayanya. Pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental dapat berdampak pada peningkatan pengetahuan umum, seperti memicu perilaku pencegahan gangguan mental, upaya mencari pertolongan dan perawatan, mengetahui tentang strategi pertolongan mandiri yang efektif untuk masalah ringan, serta memiliki keterampilan pertolongan pertama untuk memberikan dukungan kepada orang lain yang mengalami gangguan mental (Praherso et al., 2020)

- 3) Memberikan pelatihan dan pendampingan program dukungan kesehatan jiwa remaja untuk pengendalian emosi dan pengelolaan stress melalui *management writing therapy*



Gambar 3. Implementasi dukungan kesehatan jiwa remaja melalui *management writing therapy*

Banyak orang saat ini, mulai dari anak-anak, remaja bahkan orang dewasa, tidak mampu mengungkapkan emosi marahnya secara asertif. Akibatnya, mereka sering menyampaikan emosi marahnya kepada tindakan yang merusak diri sendiri, lingkungan, dan orang lain. Individu tersebut mungkin sering menyesali semua ekspresi marah mereka yang diungkapkan dengan tindakan yang merusak dan tidak dapat diterima oleh norma. Namun, mereka mungkin tidak dapat mengendalikan dan mencegah ekspresi marah mereka terjadi lagi. Hal ini disebut sebagai emosi iliteraten atau kebutaan emosi yang disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mengelola emosi marah. Akibatnya, emosi marah sering diekspresikan dengan cara yang tidak diterima oleh norma, seperti perkelahian, tawuran, *bullying*, kekerasan seksual, atau bahkan pembunuhan yang dilakukan remaja (Damaiyanti, Pratama, & Surya, 2021).

Beberapa hal yang perlu kita lakukan jika kita ingin membiasakan menulis buku harian (Irawan, Bambang, 2020):

Pertama, letakkan buku harian di tempat yang mudah kita lihat, namun aman dari jangkauan dan penglihatan orang lain.

- a) Kedua, jadikan buku harian itu sahabat terbaik kita, yang tidak akan pernah berkhianat.
 - b) Ketiga, buat buku harian kita bermanfaat. Bukan berarti menulis buku harian hanya sebagai curahan hati saat sedang galau atau depresi saja. Pada kondisi normal pun kita tetap bisa menjadikan buku harian kita menjadi bermanfaat
 - c) Keempat, buatlah suatu kebiasaan untuk sesering mungkin membuka buku harian
 - d) Kelima, menulis dengan jiwa yang bebas dan merdeka.
 - e) Keenam, gunakan peristiwa yang terjadi sebagai stimulan untuk menulis
 - f) Ketujuh, mulailah menulis dari yang sederhana
 - g) Terakhir, mulailah dari sekarang
- c. Tahap ketiga diskusi dan evaluasi. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melihat pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental remaja dan keterampilan mahasiswa dalam melakukan *management writing therapy*. Selanjutnya mahasiswa yang aktif diberikan *reward* oleh tim



Gambar 4. Diskusi, evaluasi dan pemberian *reward*

5. Kesimpulan

Pengabdian masyarakat dengan peningkatan ketahanan jiwa remaja melalui edukasi kesehatan tentang kesehatan mental remaja dan *management writing Therapy* memiliki potensi untuk meningkatkan kesehatan mental siswa remaja. Dimana dari hasil *assessment* awal diperoleh sebagian besar responden (60%) berada pada tingkat kesejahteraan emosional tinggi. Dengan peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran siswa mengenai kesehatan mental diharapkan remaja dapat mengenali masalah kesehatan mental dan remaja dapat mengaplikasikan salah satu terapi yaitu *management writing therapy* untuk kesehatan mental remaja. Remaja dapat mengekspresikan emosi mereka melalui tulisan. Dengan komitmen yang kuat dari pihak sekolah dan kerjasama yang baik antara tenaga pendidik, dan tenaga kesehatan, program ini memiliki potensi untuk memberikan dampak positif jangka panjang dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

6. Daftar Pustaka

- Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Surya, I. P. (2021). Pengaruh Terapi Menulis Terhadap Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Pada Remaja Di Smp Negeri 8 Bukit Tinggi. *Jurnal Human Care*, 616-627.
- Handayani, S., & Nur Ayunin, El. (2022). Edukasi Kesehatan Mental Remaja Dengan Pendekatan I-Help Di Sma Muhammadiyah 15 Dki Jakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1). <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i1.984>
- Irawan, Bambang ;. (2020, September 24). Terapi Mental dengan Menulis, Mungkinkah?
- Jumbe, S., Nyali, J., Simbeye, M., Zakeyu, N., Motshewa, G., & Pulapa, S. R. (2022). 'We do not talk about it': Engaging youth in Malawi to inform adaptation of a mental health literacy intervention. *PLoS ONE*, 17(3 March). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265530>
- Laurenzi, C. A., du Toit, S., Mawoyo, T., Luitel, N. P., Jordans, M. J. D., Pradhan, I., van der Westhuizen, C., Melendez-Torres, G. J., Hawkins, J., Moore, G., Evans, R., Lund, C., Ross, D. A., Lai, J., Servili, C., Tomlinson, M., & Skeen, S. (2024). Development of a school-based programme for mental health promotion and prevention among adolescents in Nepal and South Africa. *SSM - Mental Health*, 5. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2023.100289>

- Ningtiyas, D. W., & Yuwono. (2020). Validasi Modul Expressive Writing Therapy (Terapi Menulis Ekspresif) Untuk Warga Binaan.
- Praharso, N. F., Pols, H., & Tiliopoulos, N. (2020). Mental health literacy of Indonesian health practitioners and implications for mental health system development. *Asian Journal of Psychiatry*, 54. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102168>
- Rahmayanthi, D., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19 Adolescents Mental Health During Covid-19 Pandemic. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1).
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing Technique Across Psychotherapies—From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review. *Journal of Contemporary Psychotherapy* (2022) 52, 23-34.
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. In *Molecular Psychiatry* (Vol. 27, Issue 1, pp. 281–295). Springer Nature. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>
- World Health Organization, 2020. Guidelines on Mental Health Promotive and Preventive Interventions for Adolescents: Helping Adolescents Thrive. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240011854>
- Yustikasari, Y., Renata Anisa, & Retasari Dewi. (2022). Pemanfaatan Program Implementasi Promosi Kesehatan : Promosi Kesehatan Mental PADA REMAJA. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3). <https://doi.org/10.56799/joongki.v1i3.860>

Copyright holder :

©The Author(s)

First publication right :

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Membangun Negeri

This article is licensed under:

CC-BY-SA