KESEHATAN MENTAL REMAJA: PENANGGULANGAN GANGGUAN MENTAL REMAJA PADA KARANG TARUNA MUSTIKA AJI

Hannundya Kusuma Wardhani[1], Muhammad Muhajir[2*], Ady Guswady[3]
[1]*Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia*
[2]*Program Studi Statistika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Islam Indonesia*
[3]*Program Studi Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Islam Indonesia*

[*]*Email*: mmuhajir@uii.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja merupakan isu yang semakin mendesak di tengah tantangan sosial dan akademik yang dihadapi oleh generasi muda saat ini. Program ini bertujuan untuk mengidentifikasi gangguan mental yang umum terjadi di kalangan remaja Karang Taruna Mustika Aji dan mengeksplorasi strategi penanggulangan yang efektif. Melalui metode wawancara dan survei, ditemukan bahwa gangguan kecemasan menjadi masalah utama yang dihadapi oleh remaja Karang Taruna Mustika Aji. Program ini merekomendasikan beberapa langkah penanggulangan, seperti edukasi kesehatan mental remaja dan pelatihan *coping mechanism*. Hasil dari program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan remaja, serta membangun lingkungan yang lebih mendukung bagi pertumbuhan mereka.

Kata Kunci: Kesehatan mental remaja, Coping mechanism, Remaja Karang taruna Mustika Aji

ABSTRAK

Adolescent mental health is an increasingly pressing issue amidst the social and academic challenges faced by today's young generation. This program aims to identify common mental disorders among Karang Taruna Mustika Aji youth and explore effective coping strategies. Through interview and survey methods, it was found that anxiety disorders were the main problem faced by Karang Taruna Mustika Aji teenagers. This program recommends several coping steps, such as adolescent mental health education and coping mechanism training. It is hoped that the results of this program can contribute to increasing awareness and understanding of mental health among teenagers, as well as building a more supportive environment for their growth.

Keywords: Adolescent mental health, Coping mechanisms, Youth Karang Taruna Mustika Aji

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu yang tak akan lekang waktu. Semakin hari, kasus gangguan mental terutama pada remaja semakin meningkat. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja seperti masalah pertemanan, percintaan, keluarga, pendidikan, dan berbagai masalah lainnya. Kesehatan mental remaja adalah aspek kritis yang

sering kali diabaikan dalam pembicaraan mengenai kesehatan secara keseluruhan. Remaja, yang berada dalam fase transisi dari anak-anak menuju dewasa, menghadapi berbagai tantangan yang dapat berdampak signifikan pada kondisi mental mereka. Menurut World Health Organization (2019), setidaknya 1 dari 5 remaja mengalami gangguan mental di suatu titik dalam hidup mereka. Sedangkan, berdasarkan hasil Survei I-NAMHS (Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey) menunjukkan bahwa lebih dari 17 juta remaja di Indonesia (sekitar 34,9%) mengalami masalah kesehatan mental (Gloriabarus, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan mental remaja sangat diperlukan, terutama dalam konteks komunitas seperti Karang Taruna Mustika Aji.

Di Indonesia, peningkatan tekanan akademik, perubahan sosial, dan masalah keluarga sering menjadi pemicu gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Remaja di Karang Taruna Mustika Aji berpotensi mengalami tekanan yang serupa, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka. Penelitian oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental di kalangan remaja dapat memperburuk keadaan mereka.

Untuk mengatasi dan mengurangi dampak gangguan mental dapat menggunakan strategi koping yang baik. Adapun pengertian *coping mechanism* berupa strategi atau teknik yang digunakan individu untuk mengatasi stres, kecemasan, atau emosi negatif lainnya. Ini mencakup berbagai cara untuk menghadapi dan beradaptasi dengan situasi sulit atau tantangan dalam hidup. *Coping mechanism* dapat bersifat adaptif (sehat) atau maladaptif (tidak sehat), dan penggunaannya dapat membantu dalam mengelola dampak emosional dari stres. Terdapat 2 jenis *coping mechanism* yaitu ***Emotion-Focused Coping***: strategi ini berfokus pada pengelolaan emosi yang muncul akibat stres. Contohnya termasuk melakukan relaksasi, berbicara dengan teman, atau menulis jurnal untuk mengekspresikan perasaan. Dan ***Problem-Focused Coping***: ini melibatkan pengidentifikasian dan penyelesaian masalah yang menyebabkan stres. Misalnya, mencari solusi praktis untuk masalah yang dihadapi.

Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Kecamatan Kemiri belum memiliki tenaga profesional psikolog. Beberapa rumah sakit terdekat dari Kecamatan Kemiri juga belum memiliki tenaga profesional psikolog. Rumah Sakit terdekat seperti Palang Biru hanya memiliki tenaga profesional psikiater. Selain itu, lembaga psikologi di sekitar Kecamatan Kemiri juga masih sedikit, sehingga remaja kurang mendapatkan pengetahuan kesehatan mental remaja. Pemerintah Desa Karangluas juga belum merencanakan kegiatan sosialisasi

mengenai kesehatan mental untuk warga. Oleh karena itu, masih banyak warga terutama remaja yang belum memahami kesehatan mental yang baik.

Melihat latar belakang tersebut, penting untuk mengidentifikasi jenis-jenis gangguan mental yang umum terjadi di kalangan remaja di Karang Taruna Mustika Aji dan mencari solusi yang tepat untuk penanganannya. Penanggulangan gangguan mental tidak hanya memerlukan intervensi dari pihak profesional, tetapi juga dukungan dari komunitas dan keluarga. Dengan demikian, program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengukur kondisi kesehatan mental remaja Karang Taruna Mustika Aji serta pelatihan *coping mechanism* untuk menanggulangi dan mengurangi gangguan mental seperti stres dan kecemasan yang dialami remaja Karang Taruna Mustika Aji.

METODE PELAKSANAAN

Solusi kegiatan yang ditawarkan berupa pelaksanaan sosialisasi kesehatan mental remaja dan pelatihan *coping mechanism.* Sosialisasi diberikan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental remaja. Sedangkan, pelatihan *coping mechanism* diberikan untuk memberikan keterampilan menghadapi dan mengurangi tekanan sumber gangguan mental.

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan yaitu ceramah dan praktik. Ceramah dilakukan untuk menyampaikan materi mengenai kesehatan mental dan *coping mechanism*. Praktik yang diberikan bertujuan untuk mempraktikkan cara melakukan *coping mechanism* agar remaja dapat melakukan hal serupa ketika mengalami tekanan.

Mengenai metode pengumpulan data kondisi kesehatan mental remaja Karang Taruna Mustika Aji dilakukan dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk *paper-based* dan *online*. Kuesioner yang digunakan berupa kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* atau DASS-42 untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Selain itu, terdapat kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pemahaman mengenai materi yang diberikan. Adapun kuesioner untuk evaluasi program dan kegiatan.

Tabel 1.1 Aitem Skala DASS-42

Sub-skala	Item
Depresi	1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39
Kecemasan	2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41
Stres	3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42

e-ISSN: 2963-2277

Tabel 1.2 Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor
Hampir tidak pernah	0
Kadang	1
Sering	2
Sangat Sering	3

Tabel 1.3 Kategori Hasil Skala DASS-42

	Depresi	Kecemasan	Stress
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Parah	21-27	15-19	26-33
Sangat Parah	28+	20+	34+

Data yang dihimpun dari hasil kuesioner DASS-42 dihitung dengan cara menjumlahkan pada setiap sub-skala dan mengkategorikan sesuai dengan skor tingkatannya. Begitu pula dengan kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang menjumlahkan skor jawaban responden yang kemudian dihitung rerata untuk mendapatkan hasil peningkatan atau penurunan skor yang menandakan peningkatan atau penurunan pengetahuan responden selama mengikuti kegiatan program ini. Sedangkan, kuesioner evaluasi dihimpun untuk mengumpulkan informasi mengenai kekurangan dan kelebihan program yang digunakan untuk memberikan saran program kedepannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum menyusun program, wawancara dilakukan untuk mengetahui pengetahuan remaja Karang Taruna Mustika Aji mengenai pandangan mereka terhadap kesehatan mental. Masih banyak yang tidak dapat menjelaskan arti kata mental itu sendiri. Berdasarkan wawancara dengan 2 remaja laki-laki, mereka menjelaskan mental ini seperti semangat atau daya juang pemain voli yang digambarkan ketika performa permainan menurun disampaikan dengan "*mentalnya down*". Sedangkan menurut remaja perempuan, mental hanya digambarkan dengan keadaan stres atau depresi. Namun, pada dasarnya arti mental lebih dari itu. Kesamaan dari setiap remaja laki-laki dan perempuan ini adalah belum pernah mendapatkan sosialisasi kesehatan mental remaja baik di sekolah maupun di desa. Para remaja mengaku lebih sering membaca konten mengenai psikologi melalui internet yang berkemungkinan adanya mispersepsi sehingga menyebabkan kekeliruan pemahaman dan pengartian kesehatan mental

itu sendiri. Menurut Purnama et al (2016), gangguan jiwa dapat disebabkan oleh pemahaman, stigma, dan tidak meratanya pelayanan kesehatan mental.



Gambar 2.1. Kegiatan Sosialisasi Kesehatan Mental Remaja

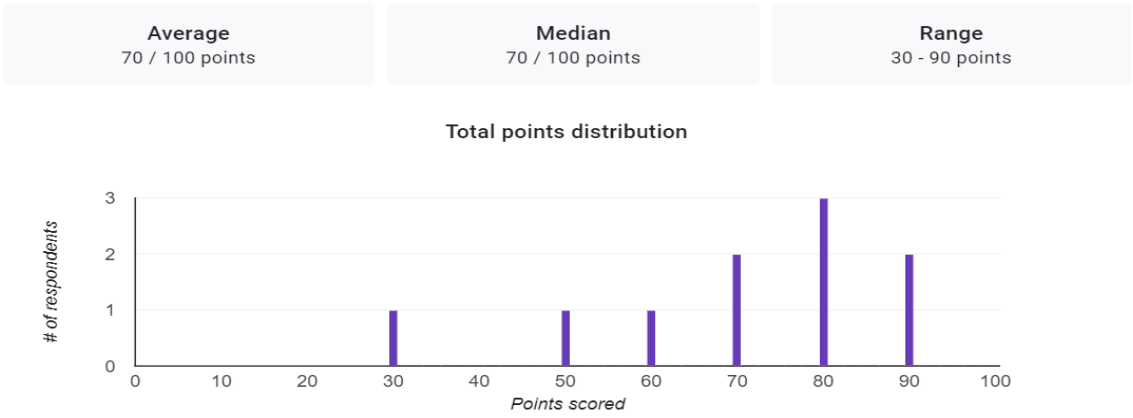
Sedangkan kuesioner DASS-42 dibagikan untuk mendapatkan data skrining tingkat gangguan mental remaja berupa tingkat stres, depresi, dan kecemasan. Data yang dikumpulkan dari 12 responden memberikan hasil berupa tingkat kecemasan yang dialami remaja Karang Taruna Mustika Aji lebih tinggi dibandingkan tingkat stress dan depresi. Tingkat kecemasan yang dialami remaja Karang Taruna Mustika Aji menunjukkan tingkat sedang dengan persentase 50%. Tingkat stres pada remaja Karang Taruna Mustika Aji menunjukkan tingkat normal dengan persentase 50%. Sedangkan tingkat depresi pada remaja Karang Taruna Mustika Aji menunjukkan tingkat normal dengan persentase 66,7%. Berdasarkan penelitian Fitria dan Ifdil (2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan remaja akibat pandemic covid-19 berada pada kategori rendah sebesar 2,1%, kategori sedang 43,9% dan kategori tinggi 54%. Namun penelitian yang dilakukan oleh Kholbianawati & Hidayati (2023) menggunakan DASS-42 ditemukan jika 14 responden pada level kecemasan normal, 4 responden pada level kecemasan ringan, 8 responden pada level kecemasan sedang dan 2 responden pada level kecemasan sangat parah.

Tabel 2.1 Hasil Skrining DASS-42

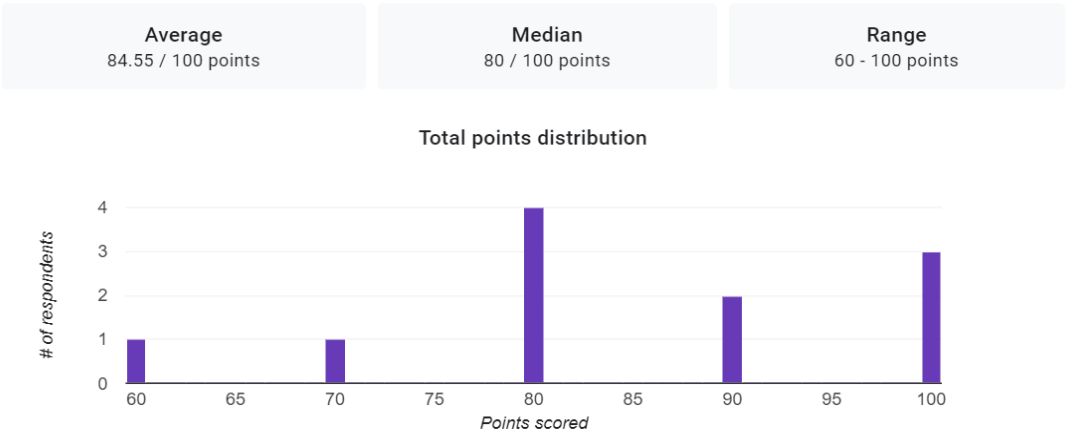
	Stres	**Kecemasan**	**Depresi**
Normal	6 (50%)	3 (25%)	8 (66,7%)
Ringan	3 (25%)	1 (3,3%)	3 (25%)
Sedang	2 (16,7%)	6 (50%)	-
Parah	1 (3,3%)	2 (16,7%)	1 (3,3%)
Sangat Parah	-	-	-

Sebelum diadakan sosialisasi, responden akan diberikan kuesioner *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan mengenai kesehatan mental remaja. Setelah diadakan sosialisasi, responden diminta mengisikan kuesioner *post-test* dengan pertanyaan yang serupa dengan kuesioner *pre-test*. Pertanyaan kuesioner disesuaikan dengan materi yang akan diberikan. Adapun isi materi yang disampaikan berupa definisi kesehatan mental remaja, jenis-jenis gangguan mental, upaya pencegahan gangguan mental, serta *coping mechanism*. Bentuk *coping mechanism* yang diberikan berupa meditasi dan latihan pernafasan, olahraga teratur, menulis jurnal, berkumpul bersama teman, dan *self talk*. Dengan hasil kuesioner ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi pemateri dalam menyampaikan materi dan pemahaman responden atas materi yang disampaikan.

Tabel 2.2 Hasil *Pre-test*



Tabel 2.3 Hasil *Post-test*



Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan skor rerata. Dengan demikian, sosialisasi dan pelatihan *coping mechanism* memberikan hasil yang positif dan ditunjukkan dengan peningkatan pengetahuan target dari besar rata-rata skor 70 menjadi 84,55 atau mengalami peningkatan sebesar 20,79%. Menurut penelitian Fauziyah, et al (2023) yang dilakukan pada 100 responden dengan kecemasan sedang, terdapat 68 responden menggunakan *emotion foucused coping* dan 32 responden menggunaan *problem focused coping* dalam penerapan *coping strategy* di kesehariannya. Meski demikian, pelaksanaan *coping mechanism* masih dirasa kurang efektif untuk beberapa responden. Menurut penelitian Kholbianawati & Hidayati (2023) pemberian pelatihan regulasi emosi dengan melakukan pemberian dukungan, mendengarkan satu sama lain, saling memiliki sikap keterbukaan, serta kesiapan responden untuk mengikuti proses yang dilakukan dalam setting kelompok dapat menurunkan tingkat kecemasan responden. Selain itu, Agustin (2019) menyebutkan jika hasil rerata yang sebesar 5,66 poin menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukannya psikoedukasi keterampilan sosial pada remaja tunarungu.

Efektivitas *coping mechanism* dengan berbagai teknik pelaksanaan seperti berbicara pada diri sendiri dapat menjadi solusi untuk menurunkan kecemasan pada remaja. Seperti halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah et al (2022) yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan sebesar 33,3% untuk kategori normal, penurunan kecemasan sebesar 23,8% untuk kategori ringan, serta penurunan kecemasan sebesar 38,1% untuk kategori parah pada remaja perempuan di Desa Jipurapah yang dapat menjadi salah satu alternatif yang cukup efektif untuk menurunkan kecemasan pada remaja perempuan di Desa Jipurapah.



Gambar 2.2. Kegiatan Sosialisasi dan Pelatihan *Coping Mechanism*

e-ISSN: 2963-2277

Kendala yang dialami selama pelaksanaan program berupa partisipasi target yang masih rendah yang terlihat dari jumlah partisipan yang hadir di bawah target yang direncanakan. Selain itu, dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan bersamaan dengan kegiatan karang taruna yang lain, sehingga hanya terdapat beberapa perwakilan yang mengikuti kegiatan tersebut. Dengan pertanyaan-pertanyaan yang sama antara *pre-test* dan *post-test* dapat membuat bias hasil karena adanya kemungkinan hafalan jawaban saat mengisi *pre-test*. Dalam program kedepannya, diharapkan memberikan pertanyaan berupa *attention checking* untuk membantu mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi kuesioner.

KESIMPULAN

Program penanggulangan kesehatan mental pada remaja Karang Taruna Mustika Aji dilakukan berdasarkan kebutuhan remaja untuk lebih mengenal dan memahami kesehatan mental remaja. Pelaksanaan skrining pertama sebelum pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan coping mechanism dilakukan secara langsung tatap muka dengan subjek yaitu remaja Karang Taruna Mustika Aji. Hasil dari skrining pertama menunjukkan jika tingkat kecemasan yang dialami remaja Karang Taruna Mustika Aji lebih tinggi dibandingkan tingkat stress dan depresi. Pada skrining kedua, kecemasan masih lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat stress dan depresi. Sosialisasi dan pelatihan *coping mechanism* memberikan hasil yang positif dimana terdapat peningkatan pengetahuan target dari rata-rata skor 75 menjadi 84,55 atau mengalami peningkatan sebesar 11,3%.

Adapun saran yang dapat dilakukan pada kemudian waktu yaitu pada program pelatihan coping mechanism dapat dilakukan secara lebih tepat kepada target yang mengalami gangguan berupa stres atau kecemasan. Selain itu, untuk pelatihan *coping mechanism* dapat dilakukan dengan rumah ke rumah atau membuat kelompok kecil.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, A. (2019). Efektivitas psikoedukasi keterampilan sosial untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja tunarungu. Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi, 17(1), 9-13.

Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. Jurnal Educatio (Jurnal Pendidikan Indonesia), 6(1), 1-4. https://doi.org/10.29210/120202592

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology, 55, 745-774.

Gloriabarus. (2022). Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Universitas Gadjah Mada. Diakses pada 4 September 2024, dari https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/

Hidayah, N., Maulidiyah, F. K., & Elfina, I. (2022). Efektivitas positive self-talk therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan, stres, dan depresi remaja perempuan Desa Jipurapah. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 7(4), 28-32.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Panduan kesehatan mental bagi remaja. Jakarta: Kemenkes RI.

Kholbianawati, N., & Hidayati, E. (2023). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada remaja. JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6(8), 6319-6324.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Purnama, G., Yani, D., & Sutini, T. (2016). Gambaran stigma masyarakat terhadap klien gangguan jiwa di RW 09 Desa Cileles Sumedang. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 2(1), 29–37. https://doi.org/10.17509/jpki.v2i1.2850

World Health Organization. (2019). Mental health: Strengthening our response. Diakses dari https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response