
Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Remaja Desa Blimbing Wuluh Rw.06 Kecamatan Siwalan Kabupaten Pekalongan

Banihajer Almadani¹, Fanny Aulyatirizqi², Rara Ajeng Triani Putri³,
Nurulita Vijanna⁴, Dimas Mahendra⁵, Dedy Diyono⁶, Eli Kuswati⁷, Nova
Amalia⁸, Risma Karisma⁹, Saebani¹⁰

^{1,2,3,4,10} Program Studi Ekonomi Syariah FEB Universitas Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan

^{5,6} Program Studi Akuntansi FEB Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

^{7,8,9} Program Studi Manajemen FEB Universitas Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan

Korespondensi : elikuswati144@gmail.com

Abstrak

Salah satu tujuan dari Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah kontribusi nasional melalui aktivitas yang bisa memecahkan permasalahan di tengah masyarakat. Kontribusi ini bisa melalui program kerja yang dilaksanakan di Desa Blimbing Wuluh RW 06, Kecamatan Siwalan, Kabupaten Pekalongan adalah salah satu tempat pengabdian masyarakat. Di desa ini terdapat beberapa remaja yang perlu kita perhatikan tentang kesehatan mentalnya. Karena kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosional, psikologis, dan sosial bagi remaja zaman sekarang. Dengan adanya kegiatan sosialisasi pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja akan menggali informasi apakah remaja yang berada di Desa Blimbing Wuluh RW.06 dalam keadaan baik atau buruk. Oleh karena itu, pentingnya mengkaji lebih jauh mengenai Kesehatan mental remaja Desa Blimbing Wuluh Rw.06 pada zaman sekarang dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini adalah memberikan edukasi tentang pentingnya Kesehatan mental dan mengadakan tes kesehatan mental pada remaja.

Kata kunci : Kesehatan Mental, Remaja, Psikologis, emosional, sosial

1. PENDAHULUAN

a. Latar Belakang Masalah

Tingginya masalah kesehatan mental di kalangan remaja terjadi di Indonesia terutama pada Gen Z. Banyaknya penyimpangan perilaku yang mengganggu kesehatan mental remaja saat ini. Di masyarakat banyak terjadi isu bullying, flexing, narsis berlebihan, tindak kekerasan, bahkan fenomena bunuh diri di kalangan remaja saat ini. Kesehatan mental merupakan aspek utama dalam menentukan kesehatan seorang individu. Definisi kesehatan mental menurut WHO (2013) adalah kondisi

kesejahteraan (well-being) dimana individu dapat merealisasikan kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Seseorang memiliki kesehatan mental yang baik tidak hanya terhindar dari penyakit mental tetapi juga memiliki keadaan mental yang sejahtera (Keyes, 2002).

Menurut Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022, 15,5 juta (34,9 persen) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5 persen) remaja mengalami gangguan mental. Survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10-17 tahun di Indonesia ini menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Selain itu, satu dari dua puluh remaja Indonesia juga memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Terganggunya kesehatan mental berdampak kepada berbagai aspek kehidupan manusia. Ketika depresi bertahan lama dan dengan intensitas sedang atau berat, depresi dapat menjadi kondisi kesehatan yang serius. Hal ini dapat menyebabkan orang yang terkena sangat menderita dan tidak dapat berfungsi dengan baik di tempat kerja, di sekolah dan di keluarga. Hal terburuknya depresi dapat menyebabkan bunuh diri. Hampir 800.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahun. Bunuh diri menempati urutan kedua penyebab utama kematian pada usia 15-29 tahun. (WHO, 2018).

Salah satu bentuk dan wujud dari pengabdian masyarakat yang bisa dilakukan Mahasiswa melalui Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah kontribusi nasional melalui aktivitas yang bisa memecahkan permasalahan di tengah masyarakat. Kontribusi program kerja ini dilaksanakan di Desa Blimbing Wuluh RW 06, Kecamatan Siwalan, Kabupaten Pekalongan. Di desa ini terdapat beberapa remaja yang perlu kita perhatikan tentang kesehatan mentalnya. Karena kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosional, psikologis, dan sosial bagi remaja zaman sekarang. Maka dari itu program kerja yang kami laksanakan yaitu dengan mengadakan Sosialisasi Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja Desa Blimbing Wuluh Rw.06 untuk mengedukasi remaja yang ada di desa Blimbing Wuluh tentang pentingnya menjaga kesehatan mental sejak awal.

b. Rumusan Masalah

Meringankan atau memberikan solusi Kesehatan Mental pada remaja yang ada di Desa Blimbing Wuluh Rw.06

c. Tujuan

Untuk memulihkan kondisi Kesehatan Mental pada remaja di Desa Blimbing Wuluh Rw.06

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan dalam kegiatan Sosialisasi Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja Desa Blimbing Wuluh Rw.06 yaitu menjabarkan

pengertian tentang kesehatan mental, memberikan ciri-ciri mental yang baik dan yang sakit agar remaja yang hadir dapat mengidentifikasi apakah mereka dalam keadaan mental yang baik atau sakit, mengedukasi remaja yang datang cara mengatasi masalah mental yang sedang terjadi saat ini dan mengarahkan remaja yang hadir agar tetap menjaga kesehatan mental mereka dengan memberikan tips dan trik. Selain itu kami juga mengadakan tes kesehatan mental kepada remaja yang hadir untuk mengetahui kondisi kesehatan mental mereka saat ini. Tes kesehatan mental di adakan dengan pengisian kuesioner melalui gform. Sosialisasi Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja ini dilaksanakan di rumah warga Desa Blimbing Wuluh Rw.06 pada hari Senin tanggal 19 Juli 2023.



Gambar Pengabdian Masyarakat Sosialisasi Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja di Desa Blimbing Wuluh Rw.06

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan sosialisasi pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Desa Blimbing Wuluh Rw.06 berusia 10-15 tahun. Bahwa usia merupakan faktor utama yang mempengaruhi mental emosional pada remaja, karena pada usia tersebut rentan mengalami masalah mental emosional dimana pada rentang usia ini remaja memiliki energi yang besar dan emosi yang meledak-ledak sedangkan pengendalian diri belum sempurna sehingga muncul respon perilaku yang terkadang tidak wajar.

Menunjukkan bahwa sebanyak 60% remaja berjenis kelamin perempuan. Identitas gender melibatkan kesadaran, pemahaman, pengetahuan, dan penerimaan sebagai laki-laki atau perempuan . Perempuan cenderung memiliki perasaan yang lebih peka dan sensitif dibandingkan laki-laki (Bimo, 2010). Hal ini disebabkan karena remaja perempuan di Desa Blimbing Wuluh Rw.06 lebih memiliki sifat kepekaan dan emosional yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil tes kesehatan mental yang di bagikan kepada remaja menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami kondisi mental perasaan gelisah sebanyak 50% . Kecemasan atau yang biasa kita kenal dengan sebutan anxiety merupakan suatu perasaan tidak menyenangkan yang timbul sebagai respons dari situasi berbahaya atau ancaman yang tidak nyata. Perasaan cemas sebenarnya perasaan yang normal untuk dirasakan. Namun, beberapa remaja sering kali merasakan perasaan cemas yang berlebihan karena terjadi perubahan yang signifikan di dalam kehidupannya. Hal itu membuat para remaja memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi di kemudian hari. Jika rasa cemas berlebih ini terjadi secara berulang, maka bisa jadi menandakan bahwa adanya gangguan kecemasan pada remaja.

Dalam melakukan sosialisasi pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja di Desa Blimbing Wuluh RW.06 kita mengedukasi remaja yang datang tentang pengertian kesehatan mental. Ciri-ciri mental yang sehat dan sakit, sehingga mereka dapat mengidentifikasi bagaimana kondisi kesehatan mereka saat ini. Setelah mereka dapat mengidentifikasi kesehatan mental nya, kami juga memberikan solusi bagaimana cara mengatasi sakit mental dan menjaga kesehatan mental baik secara psikologis maupun secara fisik. Selain itu kami juga memberikan edukasi tentang fenomena yang sedang ramai terjadi di kalangan remaja saat ini, yaitu tentang bullying. Karena bullying sangat rentan terjadi pada remaja dan banyak terjadi di sekolah, maka kita menjelaskan tentang jenis-jenis bullying dan bagaimana cara mengatasi jika kita menjadi korban bullying. Sehingga ketika mereka mendapatkan perlakuan bullying maka mereka dapat segera melakukan tindakan yang baik sehingga mental mereka tetap terjaga. Kami juga mengedukasi kepada remaja yang hadir agar tidak menjadi pelaku bullying, karena pelaku bullying merupakan tindakan kejahatan yang dapat merusak mental orang lain. Karena tindakan bullying juga dapat menyebabkan seseorang depresi hingga sampai bunuh diri.

Acara sosialisasi pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja berjalan lancar dan dihadiri banyak remaja di desa tersebut. Mereka sangat antusias

dalam mengikuti kegiatan tersebut. Kami juga memberikan tes tentang kesehatan mental untuk mengetahui kondisi kesehatan mental mereka saat ini. Dan dari tes tersebut kami mendapatkan informasi bahwa kesehatan mental mereka perlu kita perhatikan terutama yang perempuan. Karena dari hasil tes tersebut kebanyakan mereka mengalami perasaan gelisah, yang merupakan gejala awal dari sakit jiwa sebuah mental. Setelah melakukan tes tersebut kami juga memberikan arahan kepada mereka bagaimana caranya untuk mencegah perasaan gelisah tersebut agar tidak semakin membesar.

4. KESIMPULAN

Program Kerja kegiatan Sosialisasi Pentingnya Mental Health pada Remaja di Desa Blimbing Wuluh Rw.06 merupakan salah satu program yang dilaksanakan untuk mensosialisasikan pentingnya kesehatan mental pada remaja. Berdasarkan kegiatan sosialisasi pentingnya kesehatan mental yang telah kami laksanakan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Dengan adanya sosialisasi pentingnya kesehatan mental bagi remaja di Desa Blimbing Wuluh Rw.06 ini diharapkan remaja lebih peduli terhadap kesehatan mental mereka.
- b. Berdasarkan hasil tes kesehatan mental yang diberikan kepada remaja secara umum remaja Desa Blimbing Wuluh Rw.06 cenderung memiliki kesehatan mental yang kurang baik dibuktikan dengan adanya hasil pengisian tes kesehatan mental remaja yang banyak mengalami perasaan gelisah. Hal ini dikarenakan terjadinya tekanan emosional pada remaja khususnya remaja perempuan.
- c. Dengan adanya sosialisasi kesehatan mental maka kita dapat mengedukasi remaja yang ada di Desa Blimbing Wuluh Rw.06 yang mengalami masalah kesehatan mental agar menjaga kesehatan mentalnya.
- d. Dengan adanya sosialisasi ini kami dapat memberi pengarahan kepada remaja di Desa Blimbing Wuluh Rw.06 agar dapat bermanfaat dan mereka mampu beradaptasi serta dapat mengendalikan diri dalam kehidupan bermasyarakat.

5. SARAN

Dengan adanya pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dalam kegiatan Sosialisasi Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja diharapkan dapat membiasakan melakukan gaya hidup sehat, seperti hindari stress dan narkoba/ alkohol, jalin hubungan yang sehat dan positif, agar remaja memiliki kesehatan mental yang baik. Untuk kegiatan selanjutnya diharapkan dapat memberikan manfaat kegiatan yang lebih baik dan mengedukasi remaja saat ini agar lebih menghargai diri sendiri untuk kebaikan mental kedepannya.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruhh remaja yang hadir dalam kegiatan Sosialisasi Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remeja, karena kehadirannya dapat melancarkan kegiatan ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Masyarakat Desa yang telah mendukung kegitan ini sehingga ini berjalan lancar. Serta penulis mengucapkan terimakasih kepada peserta KKN dan juga Dosen yang telah membantu finansial serta pengarahan dalam kelancaran kegiatan ini

REFERENSI

- Haryono, Yusuf (2001) Dasar-dasar Akuntansi jilid 1 Edisi 16, Yogyakarta : UPP AMP YKPN
- Henny Iskandar, Pengantar Aplikasi Komputer, , SE.,M.Kom.,MM, CV Budi Utama
- Ibnu Teguh Wibowo (2018) Belajar Formula dan Fungsi Microsoft Excel, Komputer dan Teknologi
- Ikatan Akuntansi Indonesia. 2010, PSAK 109: Akuntansi Zakat dan Infaq/Sedekah.
- Triyuwono, Iwan. 2009. Perspektif, Metodologi, dan Teori Akuntansi Syariah. Raja Grafindo. Jakarta.
- Nurhayati, Sri dan Wasilah. 2014. Akuntansi Syariah di Indonesia. Edisi 3. Salemba Empat. Jakarta.
- Tutut Dwi Andayani, dkk. 2020. Pengembangan Desain Produk dan Pemasaran Kelompok Usaha Kerajinan Tangan Berbahan Tali Kur di Desa Siwatu. Volume 3 No 1. 2020.
- Arifiyanto, M., & Kholidah, N. (2021). Analisis pengaruh pengetahuan produk, persepsi manfaat dan promosi terhadap minat penggunaan uang elektronik berbasis server. *JMBI UNSRAT (Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis dan Inovasi Universitas Sam Ratulangi)*, 7(3).
- Azzahra, M., Yohani, Y., & Fatah, K. (2023). ANALISIS DAMPAK SEBELUM DAN DI SAAT PANDEMI COVID-19 TERHADAP HARGA SAHAM DAN LABA PERUSAHAAN SUB SEKTOR TRANSPORTASI YANG TERDAFTAR DI BURSA EFEK INDONESIA. *Jurnal Akuntansi STIE Muhammadiyah Palopo*, 9(1), 1-14.
- Hakim, M. R., Kholidah, N., & Arifiyanto, M. (2022). Factors Affecting Muzakki's Decision In Choosing to Pay Zakat At Amil Zakat Institution. *Robust: Research of Business and Economics Studies*, 1(2), 57-73.
- Hakim, M., & Kholidah, N. (2020). Hak merek sebagai jaminan gadai untuk permodalan UMKM industri kreatif kerajinan batik. *Pena Justisia: Media Komunikasi Dan Kajian Hukum*, 18 (2), 79-87.
- Kholidah, N., & Hakim, M. R. (2021). Analysis of zakat empowerment in the era of pandemy COVID-19 towards impossible material and spiritual aspects Mustahik. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 7(3), 1653-1662.
-

-
- Kholidah, N., & Salma, A. N. (2019). Filantropi kreatif: Pemberdayaan ekonomi umat berbasis zakat produktif pada program 1000 UMKM LAZISMU Kabupaten Pekalongan. *Cakrawala: Jurnal Studi Islam*, 14(2), 93-101.
- Kholidah, N., Hakim, M. R., & Purwanto, E. (2019). Analisis Kinerja Reksadana Saham Syariah Dengan Metode Sharpe, Treynor, Jensen, M², dan TT. *Indonesian Interdisciplinary Journal of Sharia Economics (IIJSE)*, 1(2), 29-40.
- Lutfiani, A. P., & Hidayah, R. (2022). ESG Performance and Ownership Structure on Cost of Capital and Research & Development Investment. *Fokus Bisnis Media Pengkajian Manajemen dan Akuntansi*, 21(1), 25-42.
- Lutfiani, H. (2021). The Moderating Role of Information Technology in The Performance of Baitut Tamwil Muhammadiyah in Central Java Indonesia. *International Journal of Islamic Business and Economics (IJIBEC)*, 5(2), 104-113.
- Pambuko, Z. B., Dewi, V. S., Medias, F., Maulida, S., Kholidah, N., Addury, M. M., ... & Hanafi, S. (2020). Electronic money adoption in Indonesia. *Technol. Rep. Kansai Univ*, 62(03), 777-783.
- Risgiyanti, R., & Hidayah, R. (2020). The role of workplace spirituality in reducing the negative impact of organizational cynicism on job performance. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 18(4), 692-703.
- Riswan, R., & Suyono, E. (2016). Corporate diversification: Destroying or increasing firm value? Empirical evidence from Indonesia. *Corporate Ownership & Control*. 14 (4).
- Riswan, R., Suyono, E., & Mafudi, M. (2017). Revitalization model for village unit cooperative in Indonesia.
- Rosanti, C. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Inovasi Produk Koperasi Jasa Keuangan Syariah Pada KJKS BTM Se Jawa Tengah. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 6(1), 8-13.
- Rosanti, C. (2021). Tinjauan Hukum Islam Pada Edaran Pemerintah dan MUI Dalam Menyikapi Wabah Covid-19 Setelah Pemberlakuan New Normal. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 7(1), 393-402.
- Saebani, S., Purwanto, T., & Wirawan, B. (2020). Batik Sebagai Media Dakwah pada Asosiasi Aksi Muda Bina Griya Kota Pekalongan. *Jurnal Abdimas PHB: Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 3(1), 1-8.
- Suyono, E., Farooque, O. A., & Riswan, R. (2016). Toward a model of traditional retailers and sellers empowerment in improving competitiveness against modern markets in Banyumas region, Indonesia. *DLSU Business and Economics Review*, 25(2), 147-165.
- Suyono, E., Rusmana, O., & Riswan, R. (2019, April). Integrated Information System to Revitalize The Cooperatives in Banyumas. In *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* (Vol. 255, No. 1, p. 012046). IOP Publishing.
- Suyono, E., Rusmana, O., & Riswan, R. (2019). The revitalization model through the implementation of accounting information system for village unit
-

- cooperative in Banyumas region, Indonesia. *Media Ekonomi dan Manajemen*, 34(1).
- Suyono, E., Yarram, S. R., & Riswan, R. (2017). Capital structure, corporate performance, and life cycle: Evidence from Indonesia. *Corporate Ownership & Control*.
- Suyono, E., & Yi, F. RISWAN.(2013) Determinant Factors Affecting The Auditor Switching: An Indonesian Case. *Global Review of Accounting and Finance*, 4(2), 103-116.
- Usamah, U. (2022). THE MODERATION ROLE OF GENDER ON THE FINANCIAL PERFORMANCE OF BAITUT TAMWIL MUHAMMADIYAH IN INDONESIA. *Jurnal Ekonomi & Bisnis Islam*, 8(1).
- (Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 Di Indonesia, 2021)
- (Kondisi Mental Emosional Pada Remaja, 2020)
- (Skripsi Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam di SMP Piri Jati Agung, 2019)
- (Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19, 2021)
- (Gloriobarus, 2022)
- (Kondisi Mental Emosional Pada Remaja, 2020)
- (PKM Peningkatan Ketahanan Kesehatan Jiwa Remaja, 2022)