

**SOSIALISASI DAN EDUKASI PEDULI KESEHATAN MENTAL REMAJA DI
MTS ALKHAIRAAT MOUTONG DESA MOUTONG TENGAH KECAMATAN
MOUTONG KABUPATEN PARIGI MOUTONG PROVINSI SULAWESI
TENGAH**

Tri Setiawati Maulana¹⁾ Yolanda Ngabito²⁾ Novarita Ismail³⁾

^{1,2)}Universitas Bina Mandiri Gorontalo, ³⁾Administrasi Rumah Sakit FSTIK

Email¹⁻³⁾: tri.setiawati@ubmg.ac.id yolandangabito@ubmg.ac.id

novaritaismail9@gmail.com

ABSTRACT

Mts Alkhairaat Moutong adolescents do not fully understand adolescent mental health, so this study aims to increase adolescent knowledge so that they can deal with existing problems with a positive mindset and the mental health of each teenager can be stable. The method used in the socialization and education activities for caring for adolescent mental health was lectures and discussions which were held on July 27 2023 with 30 class 7 students at Mts Alkhairaat Moutong. The results of the implementation of socialization and educational activities that have been carried out show that there are significant mindsets and attitudes from the community and students at MTs Alkhairaat: 1) Ways to prevent adolescent mental health; 2) Implementation of mental health care; 3) Knowing how important it is to care about adolescent mental health. For this reason, this outreach and education activity can produce a young generation who are mentally healthy for the future of the nation, especially students of Mts ALkhairaat Moutong, Middle Moutong Village, Parigi Moutong Regency, from knowing the knowledge about caring for adolescent health.

Keywords: *Mental Health, Adolescent*

ABSTRAK

Remaja Mts Alkhairaat Moutong sepenuhnya belum memahami terkait kesehatan mental remaja, sehingga penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja agar bisa menghadapi permasalahan yang ada dengan pola pikir yang positif dan kesehatan mental setiap remaja bisa stabil. Metode yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi dan edukasi peduli kesehatan mental remaja yakni ceramah dan diskusi yang dilaksanakan pada tanggal 27 juli 2023 dengan jumlah peserta yang mengikuti 30 siswa siswi kelas 7 Mts Alkhairaat Moutong. Hasil pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan edukasi yang telah dilakukan menunjukan adanya pola pikir dan sikap yang signifikan dari Masyarakat dan peserta didik di MTs Alkhairaat : 1) Cara mencegah kesehatan mental remaja; 2) Pengimplementasian peduli kesehatan mental; 3) Mengetahui seberapa penting peduli kesehatan mental remaja. Untuk itu kegiatan sosialisasi dan edukasi ini dapat menghasilkan generasi muda yang sehat mentalnya untuk penerus bangsa khususnya siswa siswa Mts ALkhairaat Moutong, Desa Moutong Tengah, Kabupaten Parigi Moutong dari mengetahui ilmu mengenai peduli kesehatan remaja.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Masa Remaja

PENDAHULUAN

Desa Moutong Tengah adalah Desa di Kecamatan Moutong, Kabupaten Parigi Moutong Provinsi Sulawesi Tengah. Desa Moutong Tengah berada di pusat kecamatan Moutong, berbatasan langsung dengan Moutong Timur, Moutong Barat, dan Moutong

Submit: Juli. 20th, 2025

Accepted: Agustus 22th, 2025

Published: September 29th, 2025

Journal of Hulanthalo Service Society (JHSS) E-ISSN: 2964-9250

Utara. Desa Moutong Tengah di mekarkan pada tahun 1963. Kata Moutong itu awalnya berasal dari kata “Motong” yang artinya tempat yang dilalui sebagai jalan pintas atau masuk para pedagang atau orang terdahulu, dimana tempat yang di maksud adalah jalan pintasan yang berada di mouton barat (Pelabuhan) dan Desa Tulandenggi.

Desa Moutong Tengah merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Moutong Kabupaten Parigi Provinsi Sulawesi Tengah. Yang memiliki jumlah penduduk sebanyak 443.170 jiwa dengan, jumlah penduduk laki-laki sebanyak 227.196 jiwa dan perempuan 215.974 jiwa yang tersebar di lima dusun yakni dusun 1, dusun 2 dusun 3, dusun 4 dan dusun 5. Umumnya masyarakat Desa Moutong Tengah memiliki mata pencaharian petani, nelayan dan swasta.

Desa moutong tengah merupakan salah satu dari 20 desa yang ada di kecamatan moutong, kabupaten parigi moutong, provinsi sulawesi tengah. Desa moutong tengah dapat diakses melalui perjalanan darat dari kota gorontalo melalui lintas jalan trans sulawesi yang berjarak 288 kilometer ke arah timur sepanjang pesisir Teluk Tomini menuju Kota Palu. Masyarakat desa moutong tengah umumnya memiliki mata pencaharian sebagai nelayan, pedagang, dan petani kebun. Dalam Sosialisasi dan edukasi Peduli kesehatan mental pada remaja umumnya jarang didakan oleh pemerintah sehingga dampak dari hal ini akan mempengaruhi keseharian dan pola pikir pada setiap remaja.

Masa remaja adalah masa yang ditandai oleh adanya perkembangan yang pesat dari aspek biologik, psikologik, dan juga sosialnya [1]. Kondisi ini mengakibatkan terjadinya berbagai disharmonisasi yang membutuhkan penyeimbangan sehingga remaja dapat mencapai taraf perkembangan psikososial yang matang dan adekuat sesuai dengan tingkat usianya. Kondisi ini sangat bervariasi antar remaja dan menunjukkan perbedaan yang bersifat individual, sehingga setiap remaja diharapkan mampu menyesuaikan diri mereka dengan tuntutan lingkungannya.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa, dimana pada masa ini terjadi berbagai macam perubahan yang cukup bermakna baik secara fisik, biologis, mental dan emosional maupun psikososial [2]. Masa remaja juga merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang. Di masa ini banyak terjadi perubahan dalam diri seseorang sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja tidak dapat dikatakan lagi sebagai anak kecil, namun ia juga belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Hal ini terjadi oleh karena di masa ini penuh dengan gejolak perubahan baik perubahan biologik, psikologik, maupun perubahan sosial. Dalam keadaan serba tanggung ini seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), maupun tidak diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental [3].

Mental remaja merujuk pada aspek kesehatan mental dan psikologis dari individu yang berada dalam rentang usia remaja. Rentang usia remaja umumnya berkisar antara

13 hingga 19 tahun, dan periode ini dianggap sebagai masa transisi yang penting dalam kehidupan seseorang [4]. Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang signifikan. Berikut adalah beberapa aspek kunci yang terkait dengan mental remaja: Identitas Selama masa remaja, individu mulai mencari dan mengembangkan identitas pribadinya. Ini melibatkan eksplorasi dan pemahaman tentang nilai-nilai, minat, bakat, dan tujuan hidup mereka sendiri.

Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (self harm) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan [5]. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli sudiologi 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan(bullying), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi.

Tekanan pada remaja dapat bersumber dari keluarga, sekolah dan masyarakat. Keluarga yang tidak menyenangkan, kurangnya komunikasi dalam anggota keluarga ataupun kesulitan ekonomi yang dialami oleh keluarga seringkali membuat tekanan pada remaja [6]. Tekanan pada remaja di lingkungan sekolah dapat muncul karena adanya stressor seperti pekerjaan rumah yang terlalu berlebih, sosok guru yang tidak menyenangkan ataupun ketidakcocokan dengan teman sebaya ataupun teman sebaya yang membawa pengaruh negatif. Sementara itu di lingkungan masyarakat banyak kejadian-kejadian berdampak seperti kebiasaan buruk yang dilakukan oleh orang dewasa di lingkungannya seperti: berbicara kotor, merokok, mabuk-mabukan ataupun berkelahi.

Kesadaran atas pentingnya kesehatan mental saat ini selalu ditanamkan oleh WHO. WHO Child and Adolescent Mental Health Atlas merupakan salah satu upaya sistematis pertama untuk mengumpulkan data dan mendokumentasikan secara objektif layanan global dan pelatihan yang tersedia di seluruh dunia untuk kesehatan mental anak dan remaja [7]. Inisiatif ini berfokus pada tiga bidang utama, yaitu kesadaran (awareness), pencegahan (prevention) dan perlakuan (treatment).

Peduli terhadap Kesehatan Mental Remaja Kesehatan mental adalah bagian penting dari kesejahteraan secara keseluruhan, dan remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental. Kesehatan jiwa remaja tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga pada perkembangan fisik, sosial, dan cendekiawan mereka [8]. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memberikan perhatian khusus dan peduli terhadap kesehatan mental remaja. Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan dan tuntutan, seperti tekanan akademis, masalah pertemanan, perubahan fisik, dan tuntutan sosial. Beberapa remaja mungkin berhasil mengatasi

tantangan ini dengan baik, tetapi ada juga yang mengalami kesulitan dalam menghadapinya. Beberapa masalah kesehatan mental yang umum dialami remaja antara lain depresi, kecemasan, gangguan makan, gangguan tidur, dan perilaku menyakiti diri sendiri. Jika masalah-masalah ini tidak diatasi dengan baik, dapat berdampak buruk pada masa depan mereka, termasuk risiko mengalami masalah kesehatan mental yang lebih serius di kemudian hari. Peduli terhadap kesehatan mental remaja melibatkan komunitas, termasuk keluarga, sekolah, masyarakat, dan institusi kesehatan. Berikut beberapa alasan mengapa peduli terhadap kesehatan mental remaja penting:

1. Peran Pendidikan: Sekolah merupakan lingkungan utama bagi remaja, dan pendidikan tentang kesehatan mental di sekolah dapat membantu mereka mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental, menyediakan dukungan, dan membantu mengatasi tekanan akademis.
2. Penting dan perilaku menyakiti diri sendiri. Jika masalah-masalah ini tidak diatasi dengan baik, dapat berdampak buruk pada masa depan mereka, termasuk risiko mengalami masalah kesehatan mental yang lebih serius di kemudian hari. Peduli terhadap kesehatan mental remaja melibatkan komunitas, termasuk keluarga, sekolah, masyarakat, dan institusi kesehatan[9].

Kesehatan mental peserta didik dipengaruhi oleh perkembangan sosial emosional peserta didik disekolah. Pemahaman pihak sekolah dan guru – guru (terutama guru BK atau konselor) tentang kesehatan mental sangatlah penting [10]. Pimpinan dan para guru secara sinergi dapat menciptakan lingkungan kehidupan sekolah yang positif (fisik, emosional, sosial, maupun moral spritual) untuk perkembangan kesehatan mental para siswa dan siswinya. Disamping itu mereka dapat memantau gejala gangguan mental yang dapat diatasi sedini mungkin. Mereka dapat memahami masalah mental yang dapat diatasi sendiri dan mana seyogyanya dirujuk kepada ahli yang lebih profesional

Peduli terhadap kesehatan mental remaja memiliki berbagai dampak positif yang signifikan, baik bagi remaja itu sendiri maupun bagi masyarakat secara keseluruhan [11]. Berikut adalah beberapa dampak penting dari peduli terhadap kesehatan mental remaja: Peningkatan Kualitas Hidup Remaja: Dengan peduli terhadap kesehatan mental, remaja memiliki akses ke dukungan dan perawatan yang diperlukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang mungkin mereka hadapi. Hal ini dapat membantu meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan dan memungkinkan mereka untuk menjalani hidup dengan lebih bahagia dan produktif.

Sejumlah laporan Organisasi Kesehatan Dunia menunjukkan, secara global satu dari tujuh anak usia 10-19 tahun mengalami gangguan jiwa, terhitung 13 persen dari beban global penyakit pada kelompok usia ini [12]. Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku adalah salah satu penyebab utama penyakit dan kecacatan di kalangan remaja. Bunuh diri adalah penyebab utama kematian keempat di antara usia 15-29 tahun.

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. Dari jumlah itu, baru 2,6 persen yang mengakses layanan

konseling, baik emosi maupun perilaku [13]. 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. Angka-angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja yang terdiagnosis dengan gangguan mental, sesuai dengan panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5) yang menjadi panduan penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia. Hanya 2,6 persen dari remaja yang memiliki masalah kesehatan mental tersebut menggunakan fasilitas kesehatan mental atau konseling untuk membantu mereka mengatasi masalah emosi dan perilaku mereka dalam 12 bulan terakhir [3]. Padahal, konsekuensi dari kegagalan mengatasi kondisi kesehatan mental remaja berlanjut hingga masa dewasa. Hal ini dapat merusak kesehatan fisik dan mental serta membatasi kesempatan untuk menjalani kehidupan yang memuaskan sebagai orang dewasa.

Untuk mencapai kesehatan mental yang sehat sangat dibutuhkan usaha dalam mengembangkan dan mempertahankan sikap perilaku setiap remaja, mental yang sehat pastinya dikembangkan sejak lahir sampai dewasa, dalam berbagai tahapan perkembangan, karena seperti pada umumnya pengaruh lingkungan baik keluarga sangatlah penting dalam mengembangkan dan mempertahankan kesehatan mental para remaja, dalam menghadapi aktivitas keseharian para remaja maka diperlukan pengalihan perhatian dalam kegiatan yang lebih bermanfaat serta dinilai mampu mengurangi rasa kecemasan para remaja [6].

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan saat ini oleh kampus dari kegiatan Kuliah Kerja Mandiri (KKM) Universitas Bina Mandiri Gorontalo Di Desa Moutong tengah, Kecamatan moutong, kabupaten parigi moutong, provinsi sulawesi tengah itu sendiri yang dilaksanakan selama 2 bulan, Tema yang diangkat yaitu pemberdayaan masyarakat desa dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup secara berkelanjutan. Tema tersebut sejalan dengan judul dalam kegiatan pengabdian ini dimana harus lebih peduli pada sikap dan pola pikir remaja dalam setiap kegiatan yang dilakukan sehingga mampu mempertahankan kesehatan mental para remaja.

Metode pelaksanaan memaparkan tahapan yang perlu dilakukan mulai dari perencanaan/pengusulan hingga pelaporan dalam satu rangkaian kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan berkoordinasi bersama aparat Desa Moutong Tengah terutama melalui Kepala Desa Dan Sekretaris Desa terkait pengadaan sosialisasi dan edukasi peduli kesehatan mental remaja di Mts Alkhairaat Moutong Kabupaten Parigi Moutong, Provinsi Sulawesi Tengah. Hal tersebut dilakukan karena Remaja di Desa Moutong Tengah bisa disebut remaja generasi (Z) yakni remaja yang mudah

dipengaruhi oleh orang lain ataupun social media, maka dari itu kita lebih peduli pada aktivitas keseharian dari para remaja moutong Tengah sehingga tidak mudah dipengaruhi oleh siapapun dan tidak mengambil keputusan yang fatal ketika memiliki permasalahan pribadi baik masalah percintaan, ekonomi, serta masalah keluarga. Dari setiap permasalahan yang ada pastinya akan berpengaruh pada pola pikir remaja dan kesehatan mental mereka, Adapun manfaat dari sosialisasi dan edukasi ini agar kiranya remaja mendapatkan pengetahuan baik cara menghadapi dan menangani perasaan saat memiliki permasalahan.

Adapun tahapan pelaksanaan program dan kegiatan pengabdian pada Masyarakat Desa Moutong Tengah adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi Permasalahan

Langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan identifikasi permasalahan yang saat ini menjadi permasalahan penting utamanya bagi remaja Mts Alhairaat Moutong. Umumnya para remaja belum menyadari pentingnya peduli kesehatan mental baik untuk diri sendiri ataupun orang lain.

Selain itu, kurangnya pengetahuan remaja dalam menangani permasalahan yang ada baik permasalahan percintaan ataupun keluarga sehingga dari hal ini para remaja harus menciptakan kegiatan yang bersifat positif agar segala sesuatu yang dialami akan mudah diselesaikan.

2. Pembentukan tim pengusul

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang ada maka diusulkan tim pengusul dalam pengabdian msyarakat khususnya pada remaja Mts Alkhairaat Moutong dengan tujuan memberikan informasi atau pengetahuannya mengenai peduli kesehatan mental remaja agar dapat diterapkan dengan baik dan benar cara penanganan ketika memiliki permasalahan dari para remaja tersebut.

3. Observasi lokasi kegiatan

Observasi lokasi kegiatan dilaksanakan selama 1 Hari (satu hari) guna menggali informasi terkait hal-hal yang dibutuhkan remaja Mts Alkhairaat Moutong Desa Moutong Tengah

4. Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan menjalankan wawancara tidak terstruktur kepada beberapa informan termasuk salah satunya adalah informan kunci yakni Bapak Kamsin selaku Kepala Sekolah Mts Alkhairaat Moutong

5. Identifikasi peserta kegiatan

Peserta kegiatan sosialisasi dan edukasi yakni seluruh siswa kelas 7 Mts Alhairaat Moutong dan telah mendapatkan rekomendasi dari kepala sekolah Mts Alhairaat Moutong untuk ikut serta dalam kegiatan sosialisasi dan edukasi.

6. Persiapan materi, sarana dan prasaran pendukung

Persiapan materi dilaksanakan selama 1 (satu) hari dan menggunakan sarana ruang kelas 7 Mts Alkhairaat moutong sebagai lokasi kegiatan dengan dukungan pemaparan materi menggunakan laptop.

7. Penyampaian materi

Penyampaian materi dilakukan secara terstruktur dengan disertai banyak quiz menarik agar peserta mampu mengembangkan pengetahuan yang telah disampaikan dan pastinya memberikan apresiasi dengan cara memberikan hadiah kepada siswa yang mampu menjawab setiap quiz yang diberikan.

8. Monitoring dan evaluasi

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan selama enam hari dan dilaksanakan setelah selesainya seluruh rangkaian . Tujuan dilaksanannya kegiatan monitoring dan evaluasi ini adalah untuk mengetahui dampak dilakukannya sosialisasi dan edukasi serta luaran yang dihasilkan terutama mengenai pola pikir positif remaja dalam kehidupan sehari-hari.

9. Pelaporan

Pelaporan dilaksanakan setelah seluruh rangkaian kegiatan telah selesai dan telah dilakukan diseminasi baik di Desa Moutong tengah maupun di institusi dan kemudian laporan tersebut di dokumentasikan oleh institusi, tim pengusul dan pemerintah desa.

10. Publikasi

Hal terakhir yang dilakukan dalam rangkaian kegiatan pengabdian kepada Masyarakat desa moutong tengah ini adalah melakukan publikasi pada jurnal pengabdian kepada remaja alkhairaat/masyarakat agar dapat menjadi referensi bagi tim pengusul selanjutnya.

HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan edukasi peduli kesehatan mental remaja guna meningkatkan kesadaran remaja dalam pentingnya memeperdulikan kesehatan mental baik untuk diri sendiri ataupun orang lain. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh siswa kelas 7 Mts Alkhairaat moutong dengan total keseluruhan berjumlah 30 siswa,Adapun guru yang berkontribusi dalam sosialisasi dan edukasi berjumlah 7 guru.



Gambar 1. Pengantaran surat serta Kontribusi bersama guru Mts Alkhairaat

Dari 30 siswa kelas 7 yang ikut serta dalam kegiatan sosialisasi dan edukasi peduli kesehatan remaja maka pengetahuan yang diberikan pastinya memiliki harapan bahwa ilmu dapat diterima dengan baik serta langsung diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga para remaja dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik dan dengan cara yang positif. Adapun proses awal yang dilakukan yaitu Proses pengantaran surat serta kontribusi Bersama staff guru Mts alkhairaat moutong mengenai Kegiatan sosialisasi dan edukasi peduli kesehatan mental remaja ini pada hari rabu tanggal 26 juli 2023, sedangkan selama 1 hari itu kami langsung berdiskusi mengenai perilaku atau sikap dari setiap siswa kelas 7 apakah ada permasalahan mengenai kesehatan mental atau tidak, apakah kegiatan sosialisasi dan edukasi seperti ini pernah dilakukan oleh pihak pemerintah desa setempat. Dan ternyata dari diskusi dan kontribusi Bersama para staff guru mts alkhairaat moutong mendapatkan titik terang bahwa kegiatan sosialisasi dan edukasi khususnya peduli kesehatan mental remaja ini belum pernah diadakan, maka dari itu kami memiliki peluang besar dalam mentransfer langsung pengetahuan serta ilmu mengenai kesehatan mental remaja ini.

Selain itu, sebelum berlangsungnya kegiatan tersebut kami melihat situasi yang ada di lingkungan Mts Alkhairaat dan ternyata para remaja sangat antusias dalam kegiatan-kegiatan seperti ini karena menurut salah satu siswa kelas 7 memberikan argumen bahwa “sosialisasi seperti ini sangat bagus karena yang kita ketahui Bersama di media social sekarang khususnya di kota Gorontalo telah booming mengenai gantung diri” dari penjelasan salah satu siswa tersebut membuat tim kami sangat antusias dalam memberikan materi serta sesuai tujuan kami bahwa kegiatan ini dilakukan agar para siswa tidak terjerumus dari hal-hal yang sedang booming karena dari hal seperti itu mampu mempengaruhi pola pikir siswa dalam mengambil keputusan dan pastinya siswa

berpikir bahwa hal tersebut hanya termasuk masalah sepele, padahal hal tersebut merupakan permasalahan yang sangat besar yang akan dihadapi dan diselesaikan dengan pikiran yang positif.



Gambar 2. Perkenalan diri siswa kelas 7 Mts Alhairaat Moutong dan Mahasiswa UBMG

Untuk perkenalan diri dilakukan terlebih dahulu dari pihak mahasiswa universitas bina mandiri Gorontalo yang sedang melakukan kuliah kerja mandiri di desa moutong Tengah, kami juga memberitahukan bahwa tujuan kami berkunjung yakni melaksanakan proses sosialisasi dan edukasi mengenai peduli kesehatan mental remaja, selain itu kami memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk memperkenalkan diri seperti nama, umur dan Alamat dari siswa dan siswi kelas 7 Mts Alkhairaat moutong. Dari proses perkenalan diri kita dapat berinteraksi dengan baik dengan setiap siswa yang ada agar proses pemberian materi siswa juga merasa nyaman.



Gambar 3. Pemberian materi peduli kesehatan mental remaja

Dalam pemberian materi dilakukan dengan menyampaikan materi secara lisan dengan metode ceramah kepada seluruh siswa kelas 7 yang hadir di ruang kelas, materi yang disampaikan meliputi definisi kesehatan mental, pengertian remaja, serta cara menjaga kesehatan mental remaja. Adapun cara menjaga mental remaja sebagai berikut:

1. Lakukan hal positif

Yang dimaksud dari hal ini yakni melakukan kegiatan yang positif seperti berolahraga secara rutin, karena kesehatan mental juga butuh asupan untuk tubuh yang bugar dan pastinya membuat tubuh semakin kuat dan sehat.

2. Fokus pada diri sendiri

Yang dimaksud dalam hal ini yakni sikap remaja yang membiasakan terlalu peduli terhadap orang lain secara berlebihan, karena hal tersebut juga bisa dapat mengakibatkan sikap remaja mengabaikan diri sendiri. Karena sesuai dari pengalaman dan pengetahuan yang didapatkan bahwa hal tersebut juga mampu meningkatkan risiko kesehatan mental pada remaja. Maka dari itu remaja masih lebih perlu dan fokus pada diri sendiri tanpa harus mengabaikan orang lain. Intinya tidak berlebihan dalam melakukan segala Tindakan agar pikiran tetap merasa nyaman dan aman.

3. Mencintai diri sendiri

Yang dimaksud dalam hal ini yakni para remaja harus lebih berfokus pada peningkatan kebiasaan mencintai diri sendiri, pada umumnya sikap remaja lebih cenderung pada sikap yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri, hal ini dapat disebut gangguan pada kesehatan mental remaja itu sendiri, intinya remaja harus menerima apapun yang ada pada diri sendiri sehingga dapat mencintai diri sendiri dan kondisi mental tetap stabil.

Itulah beberapa cara menjaga kesehatan mental remaja, dari materi yang disampaikan kami juga memberikan kesempatan kepada siswa yang berani mengungkapkan perasaan apa saja permasalahan yang pernah dirasakan oleh siswa tersebut yang membuat hati tidak senang dan merasa tidak nyaman.



Gambar 3. Diskusi bersama siswa mengenai materi

Dari diskusi bersama siswa kami mendapatkan informasi terkait perasaan yang dialami oleh beberapa siswa yang berani mengungkapkan perasaannya, ada 2 siswa yang berani mengungkapkan perasaannya keduanya sama sama menyampaikan bahwa hal yang buat mereka tidak nyaman yakni mereka memiliki rasa tidak percaya diri yang berlebihan sehingga membuat mereka tidak nyaman untuk berinteraksi dengan teman sekelas ataupun dengan orang lain. Nah dari hal tersebut kami lebih menjelaskan secara detail dan mencoba Kembali membuka pikiran positif kepada seluruh siswa yang ada di ruang kelas 7 Mts alkhairaat bahwa sikap tidak percaya diri ini sangat berpengaruh pada setiap proses yang akan kita lakukan, maka dari itu kita harus tanamkan kediri kita sendiri bahwa kita bisa dan kita mampu menjadi lebih baik, kita bisa menjalani kehidupan ini dengan rasa nyaman dan rasa percaya diri yang ada. Dapat kita lihat dari ungkapan kedua siswa tersebut bahwa sikap dari orang yang ada disekitar kita juga mampu membuat rasa tidak percaya diri, jadi kita sebagai orang terdekat harus mampu membuat lawan bicara atau yang ada disekeliling kita merasakan kenyamanan.



Gambar 4. Pemberian hadiah kepada siswa

Kami juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya Adapun pertanyaan dari salah satu siswa yang berani yakni apa yang harus kita lakukan ketika putus dengan pacar? Apakah hal tersebut termasuk salah satu hal yang membuat munculnya kesehatan mental kita memburuk? Dari pertanyaan salah satu siswa tersebut membuat kami para mahasiswa berpikir dan langsung menjawab pertanyaan yakni putus cinta dapat mengganggu pandangan diri sendiri sehingga saat putus cinta hal yang kita lakukan pastinya sebagai berikut :

1. Terbuka tentang apa yang sedang dirasakan dengan orang-orang di sekitar, seperti teman atau keluarga.
2. Prioritaskan merawat diri sendiri, dengan cara memastikan mendapatkan waktu tidur yang cukup.

3. Beri diri waktu dan ruang untuk memproses perasaan dengan cara mendengarkan musik atau menulis di jurnal.
4. Jangan terburu-buru memulai hubungan yang baru, gunakan waktu ini untuk mengenal diri sendiri.

Dan pastinya hal seperti ini merupakan salah satu permasalahan yang mampu mempengaruhi kesehatan mental kita. Dari pemberian materi kami menangkap bahwa para siswa remaja ini telah memahami dan mampu mengimplementasikan peduli kesehatan mental baik untuk diri sendiri ataupun orang lain, karena sehingganya kami para mahasiswa juga memberikan pertanyaan ataupun Quiz bagi para siswa, dan dari quiz dan pertanyaan tersebut membuktikan bahwa siswa kelas 7 Mts Alkhairaat moutong sangat antusias dan memiliki kemauan untuk menambah pengetahuan dalam memperdulikan kesehatan mental mereka dan mereka dengan lantang berani menjawab setiap pertanyaan yang kami berikan. Karena sikap beraninya mereka maka kami memberikan apresiasi dengan cara memeberikan hadiah agar mereka bisa menjadi siswa yang lebih baik dan berani lagi.

Dari materi yang kami paparkan juga membuat para siswa cepat tanggap terhadap situasi yang ada saat ini, dan kami juga memberitahukan bahwa setiap permasalahan pasti memiliki jalan keluarnya masing-masing sehingganya jangan pernah mengambil keputusan dengan cara pikiran yang panas dan negative, kita harus mengambil keputusan yang baik untuk diri kita sendiri agar tidak membuat orang yang disekeliling kita merasa cemas ataupun khawatir terhadap apa yang akan kita lakukan dimasa yang akan datang.



Gambar 4. Foto bersama siswa kelas 7 dan kepala sekolah Mts Alkhairaat Moutong

Foto Bersama merupakan bentuk moment yang sangat penting disetiap kegiatan, maka dari itu kami kebersamai sesi foto Bersama pihak Mts Alhairaat moutong agar kiranya kita bisa mengingat dan mengenang kegiatan yang telah kami laksanakan. Dari foto Bersama ini bukan hanya kita mahasiswa UBMG sendiri yang dapat merasakan kenangan tetapi pastinya para siswa juga pastinya sangat antusias dan memiliki sikap ingin mempromosikan nama sekolah ataupun nama kampus kita dari foto Bersama ini.

Dari foto Bersama ini juga bisa dijadikan bukti bahwa mahasiswa universitas bina mandiri Gorontalo bisa dan mampu mengedukasi para remaja Mts Alkhairaat moutong tepatnya pada siswa kelas 7, mengenai peduli kesehatan mental remaja. Para remaja juga mendapatkan manfaat yang banyak ketika pengabdian ini dilaksanakan salah satunya remaja mendapatkan edukasi cara menjaga kesehatan mental.

Sosialisasi dan edukasi peduli kesehatan mental remaja di sekolah Mts Allhairaat Moutong memberikan Individu yang sehat mental atau memiliki positive mental health serta dapat memberikan pengetahuan kepada remaja mengenai cara menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan dan dapat menyesuaikan diri dengan baik. Individu menunjukkan kesejahteraan dan merasakan kebahagiaan. Salah satu ciri individu yang sehat mental adalah memiliki resiliensi. Resiliensi didefinisikan sebagai proses dinamis dimana individu menunjukkan fungsi adaptif dalam menghadapi kesulitan yang signifikan.

Resiliensi merupakan kapasitas untuk mengatasi kesulitan dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup. Resiliensi erat kaitannya dengan kemampuan dalam menyesuaikan diri. Ketika individu mampu menyesuaikan diri, mampu mengatasi kesulitan dan bangkit dari kesulitannya, mereka dianggap memiliki resiliensi. Selain itu dapat meningkatkan pengetahuan para remaja, agar bisa menghindari hal-hal yang negative ataupun yang buruk, dan bisa mempertahankan sikap yang baik pada diri sendiri, dan pastinya mampu mengontrol pola pikir yang sehat agar bisa menjalankan keseharian dengan rasa nyaman.

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan edukasi peduli kesehatan mental remaja di Mts Alkhairaat Moutong adalah remaja mampu mengetahui Kesehatan mental diri sendiri dengan adanya kondisi dimana remaja memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, Serta para remaja memiliki tingginya sikap yang kurang percaya diri, sehingga memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada orang lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak sekolah Mts Alkhairaat Moutong yang telah mengizinkan kami dalam mengadakan kegiatan sosialisasi dan edukasi mengenai peduli kesehatan mental remaja, tidak lupa juga kepada siswa siswi yang telah berpartisipasi dalam kegiatan, dan pastinya tidak akan terlupakan kepada teman-teman mahasiswa universitas bina mandiri yang selalu ada dan selalu membantu dalam kegiatan apapun.

Ucapan terima kasih kepada pemerintah kecamatan moutong terkhususnya pemerintah desa moutong Tengah yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat mentransfer ilmu dan pengetahuan mengenai peduli kesehatan mental

remaja selama 2 bulan di Desa moutong Tengah, Kecamatan Moutong, Kabupaten Parigi Moutong.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] M. Jannah, "Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam," *Psikoislamedia J. Psikol.*, vol. 1, no. 1, pp. 243–256, 2017, doi: 10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493.
- [2] T. A. Sirupa, J. J. E. Wantania, and E. Suparman, "Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang kesehatan reproduksi," *e-CliniC*, vol. 4, no. 2, pp. 137–144, 2016, doi: 10.35790/ecl.4.2.2016.14370.
- [3] Nurhayati T, "Perkembangan Perilaku Psikososial pada masa Pubertas," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2016.
- [4] K. F. Ajhuri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. 2019.
- [5] A. B. Nugroho, H. B. Al Asri, and A. A. Pramesti, "Survei Kesadaran Mental Mahasiswa Upn Veteran Yogyakarta Di Era Digital Dan Covid-19," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 10, no. 1, pp. 38–42, 2022, doi: 10.14710/jkm.v10i1.31611.
- [6] A. E. Saputri, S. T. Raharjo, and N. C. Apsari, "Dukungan Sosial Keluarga Bagi Orang Dengan Disabilitas Sensorik," *Pros. Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 6, no. 1, p. 62, 2019, doi: 10.24198/jppm.v6i1.22783.
- [7] Haines, "Kesehatan Mental Anak dan Remaja," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2019.
- [8] E. Malfasari *et al.*, "Kondisi Mental Emosional pada Remaja," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 8, no. 3, pp. 241–246, 2020.
- [9] T. S. Maulana, "Manajemen Pendidik dan Peserta Didik Perspektifal-Qur'an dan Hadist," *J. Islam. Educ. Manag. Res.*, vol. 2, pp. 1–26, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.iaingorontalo.ac.id/index.php/JIEMR/article/view/701>
- [10] Ca. A. C. Nissa, "Peran Guru dalam Mendukung Perkembangan Sosial Emosi Peserta Didik Pada Pembelajaran daring Di Kelas IV SD Al-Azhar I Bandar Lampung," *Skripsi, Fak. Tarb. dan Keguruan, Univ. Islam Negeri, Raden Intan Lampung*, 2021.
- [11] S. Puspitasari and F. A. Rohmah, "Adolescent mental health initiative," *Community Empower.*, vol. 6, no. 8, pp. 1450–1462, 2021, doi: 10.31603/ce.5068.
- [12] E. Prihatiningsih and Y. Wijayanti, "Gangguan Mental Emosional Siswa Sekolah Dasar," *HIGEAI J. Public Heal. Res. Dev.*, vol. 3, no. 2, pp. 252–262, 2019.
- [13] Johns Blommborg Hopkins, "Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS):Laporan Peneleitian," *Pus. Kesehat. Repriduksi*, 2022.
- [1] M. Jannah, "Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam," *Psikoislamedia J. Psikol.*, vol. 1, no. 1, pp. 243–256, 2017, doi: 10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493.

- [2] T. A. Sirupa, J. J. E. Wantania, and E. Suparman, "Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang kesehatan reproduksi," *e-CliniC*, vol. 4, no. 2, pp. 137–144, 2016, doi: 10.35790/ec1.4.2.2016.14370.
- [3] Nurhayati T, "Perkembangan Perilaku Psikososial pada masa Pubertas," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2016.
- [4] K. F. Ajhuri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. 2019.
- [5] A. B. Nugroho, H. B. Al Asri, and A. A. Pramesti, "Survei Kesadaran Mental Mahasiswa Upn Veteran Yogyakarta Di Era Digital Dan Covid-19," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 10, no. 1, pp. 38–42, 2022, doi: 10.14710/jkm.v10i1.31611.
- [6] A. E. Saputri, S. T. Raharjo, and N. C. Apsari, "Dukungan Sosial Keluarga Bagi Orang Dengan Disabilitas Sensorik," *Pros. Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 6, no. 1, p. 62, 2019, doi: 10.24198/jppm.v6i1.22783.
- [7] Haines, "Kesehatan Mental Anak dan Remaja," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2019.
- [8] E. Malfasari *et al.*, "Kondisi Mental Emosional pada Remaja," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 8, no. 3, pp. 241–246, 2020.
- [9] T. S. Maulana, "Manajemen Pendidik dan Peserta Didik Perspektifal-Qur'an dan Hadist," *J. Islam. Educ. Manag. Res.*, vol. 2, pp. 1–26, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.iaingorontalo.ac.id/index.php/JIEMR/article/view/701>
- [10] Ca. A. C. Nissa, "Peran Guru dalam Mendukung Perkembangan Sosial Emosi Peserta Didik Pada Pembelajaran daring Di Kelas IV SD Al-Azhar I Bandar Lampung," *Skripsi, Fak. Tarb. dan Keguruan, Univ. Islam Negeri, Raden Intan Lampung*, 2021.
- [11] S. Puspitasari and F. A. Rohmah, "Adolescent mental health initiative," *Community Empower.*, vol. 6, no. 8, pp. 1450–1462, 2021, doi: 10.31603/ce.5068.
- [12] E. Prihatiningsih and Y. Wijayanti, "Gangguan Mental Emosional Siswa Sekolah Dasar," *HIGEAI J. Public Heal. Res. Dev.*, vol. 3, no. 2, pp. 252–262, 2019.
- [13] Johns Blommborg Hopkins, "Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS):Laporan Peneleitian," *Pus. Kesehat. Repriduksi*, 2022.