

**MEMBANGUN KESADARAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DAN ORANG TUA**

**Desi Novitasari<sup>1)</sup>, Dina Ridhatul Fatimah<sup>2)</sup>, Fitri Amalia Delupango<sup>3)</sup>**

Universitas Bina Mandiri Gorontalo

Email<sup>1)</sup>: desi.novitasari@ubmg.ac.id

**ABSTRACT**

*This community service aims to build mental health awareness among adolescents and parents in Timbuolo Village, Botupingge District, Bone Bolango Regency. This activity was carried out on July 10, 2024, targeting people aged 17-65 years. The methods used were health education and interactive discussions designed to provide an in-depth understanding of the importance of mental health. The results of the activity showed a significant increase in community understanding of mental health and a commitment to supporting individuals with mental health problems. This program also identified major barriers to community acceptance of mental health issues and provided practical solutions to overcome them.*

**Keywords:** *Mental Health, Adolescents, Parents, Awareness, Community Service*

**ABSTRAK**

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membangun kesadaran kesehatan mental pada remaja dan orang tua di Desa Timbuolo, Kecamatan Botupingge, Kabupaten Bone Bolango. Kegiatan ini dilakukan pada 10 Juli 2024 dengan sasaran masyarakat usia 17-65 tahun. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan dan diskusi interaktif yang dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai pentingnya kesehatan mental. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental serta komitmen untuk mendukung individu dengan masalah kesehatan mental. Program ini juga mengidentifikasi hambatan utama dalam penerimaan masyarakat terhadap isu kesehatan mental dan memberikan solusi praktis untuk mengatasinya.

**Kata kunci:** Kesehatan Mental, Remaja, Orang Tua, Kesadaran, Pengabdian Masyarakat

**PENDAHULUAN**

Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesehatan secara keseluruhan yang sering kali kurang mendapat perhatian, terutama di kalangan remaja dan orang tua. Masalah kesehatan mental yang tidak tertangani dapat berdampak negatif pada kualitas hidup individu dan masyarakat. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai kesehatan mental melalui kegiatan pengabdian masyarakat.

Menurut data WHO (2021), sekitar 10-20% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental. Di Indonesia, angka ini terus meningkat akibat berbagai faktor seperti tekanan akademis, masalah keluarga, dan pengaruh media sosial. Orang

tua juga sering kali mengalami stres yang tidak terdeteksi akibat beban tanggung jawab yang berat. Oleh karena itu, penguatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di lingkungan keluarga menjadi sangat krusial.

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental harus dimulai dari pendidikan yang tepat dan berkelanjutan. Remaja dan orang tua perlu dibekali dengan informasi yang benar agar dapat mengenali tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental. Edukasi yang komprehensif dan partisipatif dapat menjadi kunci dalam mencegah dan menangani masalah kesehatan mental di komunitas. Dengan memperkuat pemahaman ini, diharapkan tercipta masyarakat yang lebih tanggap dan suportif terhadap kebutuhan kesehatan mental.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode edukasi kesehatan dan diskusi interaktif. Proses pelaksanaan melibatkan beberapa tahap sebagai berikut:

1. **Persiapan:** Identifikasi kebutuhan masyarakat dan penyusunan materi edukasi. Kebutuhan ini didasarkan pada survei awal yang dilakukan kepada sejumlah perwakilan masyarakat untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mereka tentang kesehatan mental.
2. **Pelaksanaan:** Penyampaian materi mengenai kesehatan mental, pentingnya deteksi dini, dan cara mendukung individu dengan masalah kesehatan mental melalui sesi diskusi. Materi disampaikan menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan sehari-hari masyarakat.
3. **Evaluasi:** Pengukuran pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan melalui kuesioner. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur efektivitas metode yang digunakan dan menentukan area yang perlu perbaikan di masa mendatang.

**Pelaksanaan Kegiatan** Kegiatan ini diawali dengan pertemuan antara tim pengabdian dan Kepala Desa Timbuolo, Nasir Hasan, untuk membahas rencana dan tujuan kegiatan. Selanjutnya, dilakukan sosialisasi kepada masyarakat mengenai jadwal dan manfaat kegiatan ini. Pada hari pelaksanaan, materi disampaikan menggunakan presentasi dan video edukatif yang membahas tanda-tanda gangguan kesehatan mental dan langkah-langkah penanganannya.

Sesi diskusi interaktif memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman pribadi dan bertanya langsung kepada fasilitator. Salah satu topik yang banyak dibahas adalah cara mendukung anggota keluarga yang mengalami depresi tanpa memberikan stigma negatif. Partisipasi aktif dari masyarakat sangat penting dalam keberhasilan kegiatan ini. Dengan melibatkan mereka secara langsung dalam diskusi, tercipta rasa kepemilikan terhadap isu kesehatan mental. Peserta juga diajak untuk berkomitmen dalam membangun lingkungan yang mendukung kesehatan mental bagi semua anggota keluarga.

## **HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan yang berlangsung di Desa Timbuolo ini dihadiri oleh masyarakat dengan antusiasme tinggi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan peserta. Sebelum kegiatan, hanya

30% peserta yang memiliki pengetahuan dasar tentang kesehatan mental, sementara setelah kegiatan angka ini meningkat menjadi 75%.

Peserta yang awalnya ragu-ragu untuk berbicara mengenai kesehatan mental mulai merasa nyaman dan terbuka. Ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, stigma terhadap isu kesehatan mental dapat berkurang. Salah satu keberhasilan kegiatan ini adalah terbentuknya kelompok pendukung kecil di desa, yang bertujuan untuk saling mendukung dalam menjaga kesehatan mental. Kelompok ini bertindak sebagai forum diskusi rutin yang memberikan ruang aman bagi anggota masyarakat untuk berbagi dan belajar bersama.

Kegiatan ini juga menekankan pentingnya deteksi dini dan intervensi cepat dalam kasus gangguan kesehatan mental. Masyarakat diajarkan untuk mengenali gejala awal seperti perubahan perilaku, gangguan tidur, dan penurunan kinerja. Intervensi yang cepat dapat mencegah perkembangan lebih lanjut dari gangguan mental yang lebih serius. Selain itu, masyarakat diajak untuk memahami peran mereka dalam mendukung anggota keluarga yang mengalami gangguan mental, termasuk memberikan dukungan emosional dan membantu mencari bantuan profesional.

Hasil dari kegiatan ini tidak hanya menunjukkan peningkatan pemahaman, tetapi juga perubahan sikap terhadap isu kesehatan mental. Sebelum kegiatan, banyak peserta yang menganggap kesehatan mental sebagai isu yang tabu untuk dibicarakan. Namun, setelah mengikuti sesi edukasi dan diskusi, mereka menjadi lebih terbuka dan menerima pentingnya kesehatan mental sebagai bagian dari kesejahteraan umum.

Sebagai tambahan, kegiatan ini juga membantu dalam membangun hubungan yang lebih kuat antara komunitas dan layanan kesehatan setempat. Masyarakat diajak untuk lebih proaktif dalam mengakses layanan kesehatan mental dan memahami bahwa mendapatkan bantuan adalah langkah yang wajar dan diperlukan. Hal ini diharapkan dapat mengurangi beban tenaga kesehatan dengan mendorong deteksi dini dan intervensi berbasis komunitas.

**Tantangan:** Beberapa peserta awalnya merasa enggan untuk berbagi pengalaman pribadi terkait kesehatan mental. Namun, dengan pendekatan yang empatik, banyak dari mereka akhirnya merasa nyaman untuk berbicara.

**Strategi Penanganan Tantangan** Untuk mengatasi tantangan ini, tim pengabdian menggunakan metode storytelling, di mana fasilitator berbagi cerita pribadi terkait kesehatan mental. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung untuk berbagi pengalaman. Penggunaan media visual seperti video dan infografis juga terbukti efektif dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan mental. Materi visual membantu peserta untuk lebih memahami informasi yang disampaikan dan membuat sesi diskusi menjadi lebih menarik.

Dengan adanya dukungan dari komunitas, individu yang menghadapi tantangan kesehatan mental dapat merasa lebih diterima dan didukung, yang pada gilirannya

dapat mempercepat proses pemulihan mereka. Komunitas yang sadar akan pentingnya kesehatan mental juga cenderung lebih tanggap dan mampu memberikan dukungan yang diperlukan bagi anggota yang membutuhkan.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental pada remaja dan orang tua di Desa Timbuolo. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk memperkuat pemahaman dan dukungan masyarakat terhadap isu kesehatan mental. Selain itu, kolaborasi dengan pihak sekolah dan pusat kesehatan setempat sangat diperlukan untuk memperluas jangkauan edukasi.

Pentingnya penguatan jejaring sosial dan dukungan komunitas juga menjadi poin penting dari kegiatan ini. Dengan dukungan yang kuat dari komunitas, individu yang mengalami masalah kesehatan mental dapat merasa lebih diterima dan didukung, sehingga proses pemulihan mereka menjadi lebih baik.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Timbuolo, Nasir Hasan, dan seluruh masyarakat Desa Timbuolo yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Bina Mandiri Gorontalo yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- [1] Fakhriyani, D.V. 2019. Kesehatan Mental. Duta Medika Publishing: Pamekasan.
- [2] Virlia, S dan Widhigdo, J. C. 2019. Buku Ajar Kesehatan Mental. Universitas Ciputra: Surabaya.
- [3] Algifari, M., Umari, T., & Yakub, E. (2018). Mental Health of Students Who Are Trading in SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru Kesehatan Mental Siswa Yang Berpacaran Di Smk. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 5(2).
- [4] Lubis, L. T., Laras Sati, Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2).