

PERMAINAN TAK (TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK) SEBAGAI UPAYA
PENINGKATAN KESEHATAN JIWA PADA REMAJA DI
SMPN 77 JAKARTA PUSAT

Nuraenah^{1*}, Giri Widakdo², Naryati³, Hirfa Turrahmi⁴, Annisya Adelia⁵, Siti
Rahayu⁶

¹⁻⁶Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email Korespondensi: nuraenah65@gmail.com

Disubmit: 30 Januari 2025

Diterima: 14 Februari 2025

Diterbitkan: 15 Februari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i3.19373>

ABSTRAK

Remaja sering mengalami perubahan emosi atau emosi yang labil, mudah terpengaruh oleh lingkungan. Idealnya remaja mampu mengatasi tekanan kehidupan yang dihadapinya sehari-hari melalui adaptasi dari kemampuan yang baik dan sesuai maka orang tua memiliki peran dalam memerhatikan kondisi anak secara psikis maupun psikososial anak remaja tersebut. Berdasarkan analisa situasi permasalahan sebelumnya, solusi yang ditawarkan yaitu melakukan kegiatan edukasi dengan Permainan TAK (Terapi Aktivitas Kelompok) sebagai upaya Peningkatan Sehat Jiwa pada Remaja SMPN77 Jakarta. Dengan adanya Pengmas dari FIK. Siswa dan siswi SMPN 77 akan mampu menyelesaikan masalah Emosi dan perilaku dalam kehidupan berinteraksi setelah mendapatkan Edukasi tentang Peningkata sehat jiwa melalui permaianan TAK (Terapi Aktivitas Kelompok).

Kata Kunci: Remaja, Perilaku, Emosi

ABSTRACT

Adolescents often experience emotional changes or unstable emotions, easily influenced by the environment. Ideally, adolescents are able to overcome the pressures of life that they face every day through adaptation of good and appropriate abilities, so parents have a role in paying attention to the psychological and psychosocial conditions of these adolescent children. Based on the analysis of the previous problem situation, the solution offered is to conduct educational activities with TAK Games (Group Activity Therapy) as an effort to Increase Mental Health in Adolescents of SMPN77 Jakarta. With the community service from FIK. Students and students of SMPN 77 will be able to solve emotional and behavioral problems in interacting life after getting education about improving mental health through TAK (Group Activity Therapy) games.

Keywords: *Adolescents, Behavior, Emotions*

1. PENDAHULUAN

Rentang usia anak Remaja awal berada pada usia 12 -15 tahun, masuk dalam katagori usia perkembangan remaja awal . Remaja sering mengalami perubahan emosi atau emosi yang labil, mudah terpengaruh oleh lingkungan, dan belum bisa membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, sehingga mudah menghadapi masalah dan kadang tidak menyadari apa yang sedang dialaminya. Pada masa ini remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental, Erikson (Sadok 2020), mengatakan tugas perkembangan remaja adalah menyelesaikan krisis identitas yang merupakan tantangan psikososial selama masa remaja. Masalah perubahan identitas diri yang tidak baik masa remaja juga akan menimbulkan masalah psikososial yang dialami oleh remaja seperti Harga Diri Rendah. Harga Diri Rendah merupakan penilaian individu secara negative.

Harga diri rendah yang sering terjadi pada remaja disebabkan karena remaja ketidakmampuan menyelesaikan tugas perkembangannya seperti harus bisa menyelesaikan studi pembelajaran di sekolahnya, dimana remaja mengalami kesulitan dalam pembagian waktu antara belajar dan kebutuhan dengan kesenangannya, sehingga banyak remaja yang menghadapi masalah kompensasi dengan perilaku yang negative seperti merokok dan menggunakan zat adiktif, belum lagi remaja yang berada dalam keluarga yang tidak menguntungkan dan remaja yang mendapatkan korban bullying, sehingga remaja yang menghadapi berbagai masalah, remaja beresiko mengalami kecemasan dan bila tidak diatasi dengan baik remaja beresiko mengalami depresi .

Idealnya remaja mampu mengatasi tekanan kehidupan yang dihadapinya sehari-hari melalui adaptasi dari kemampuan yang baik dan sesuai maka orang tua memiliki peran dalam memerhatikan kondisi anak secara psikis maupun psikososial anak remaja tersebut. Salah satu masalah yang paling sering dialami oleh remaja hingga saat ini adalah cemas dan depresi. Cemas adalah perasaan khawatir, was-was, takut yang akan mengancam dirinya (Keliat 2020), sedangkan depresi merupakan gangguan alam perasaan sedih dan murung yang berkepanjangan dan diakhiri dengan putus asa dan beresiko menceleedrai diri sendiri (Dadang Hawari 2020). Remaja yang sehat adalah remaja yang tumbuh dalam lingkungan fisik, psikis, dan sosial yang baik, dan hal ini menjadi tanggung jawab orang tua dalam mendidik dan merawat remaja, baik dari aspek fisik, psikis, dan psikososialnya. Remaja yang sehat dan berkualitas menjadi perhatian yang khusus bagi orang tua, praktisi pendidikan, ataupun remaja itu sendiri.

Masa remaja berada pada tingkat pendidikan SLTP dan SLTA. Tidak heran, bila pada masa pencarian jati diri ini seorang remaja kerap dipenuhi dengan kebingungan dan kegalauan, hingga jarang berpikir positif hanya berfikir praktis serta yang diiringi dengan kepercayaan diri kurang. Berbagai masalah remaja bisa terjadi, mulai dari hal sepele hingga masalah yang memiliki dampak bagi kesehatan mental remaja. Sayangnya, banyak orang tua tidak menyadari atau tidak mengetahui pemasalahan yang terjadi pada anak remajanya. Padahal orang tua merupakan pihak terdekat dengan remaja yang dapat membantu remaja keluar dari berbagai masalahnya. Berdasarkan Hasil penelitian Fonda, Slametiningsih dan Nuraenah (2022), dengan judul penelitian : Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Kejadian Resiko Bunuh Diri Dengan Depresi Sedang Dan

Berat Pada Remaja Di SMA Negeri 104 Jakarta. Jumlah 100 responden 20 mengalami risiko bunuh diri dan depresi, 70 mengalami depresi dan 10 tidak mengalami resiko bunuh diri dan depresi. Responden yang mengalami risiko bunuh diri dan depresi dilakukan tindakan dengan tehnik relaksasi Guided Imagery didapatkan hasil ada perbedaan yang signifikan dengan mengalami penurunan pada risiko bunuh diri dan depresi.

Bagi siswa yang mengalami cemas ,depresi atau tidak depresi serta beresiko negatif, disarankan oleh peneliti untuk dapat dilakukan upaya preventif serta promotif untuk mengatasi cemas , depresi, serta dari pihak sekolah diharapkan dapat menindaklanjuti masalah tersebut, dengan Permainan TAK (Terapi Aktivitas Kelompok) diharapkan siswa dan siswi dapat bisa mengatasi Cemas dan depresinya supaya tidak terjadi masalah lebih lanjut, yaitu risiko bunuh diri. Dari permasalahan tersebut kami akan melaksanakan pengabdian masyarakat pada SMPN.77 dengan fokus upaya pelaksanaan kegiatan screening masalah Peningkatan Kesehatan Jiwa/Psikososial, penyuluhan dan permainan TAK (Terapi Aktivitas Kelompok) serta TANADASHIP dengan harapan dapat beradaptasi dan mampu mengatasi masalah yang dihadapi pada fase tumbuh kembang remaja.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Tujuan program kemitraan masyarakat (PKM) sesuai MBKM saat ini adalah dosen bersama mahasiswa yang memberikan pengalaman belajar diluar kampus diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mitra dalam mengenal Peningkatan Kesehatan Jiwa serta mampu beradaptasi dalam berbagai kondisi sehingga terbentuknya pribadi sehat fisik dan mental dalam menghadapi tantangan kehidupan bermasyarakat.

Dari permasalahan tersebut kami akan melaksanakan pengabdian masyarakat pada SMPN.77 dengan fokus upaya pelaksanaan kegiatan screening masalah Peningkatan Kesehatan Jiwa/Psikososial, penyuluhan dan permainan TAK (Terapi Aktivitas Kelompok) serta TANADASHIP dengan harapan dapat beradaptasi dan mampu mengatasi masalah yang dihadapi pada fase tumbuh kembang remaja.



Gambar 1. Lokasi PKM

3. TINJAUAN PUSTAKA

Terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi adalah terapi yang menggunakan aktivitas sebagai stimulus dan terkait dengan pengalaman dan atau kehidupan untuk didiskusikan dalam kelompok. Hasil diskusi kelompok dapat berupa kesepakatan persepsi atau alternatif penyelesaian masalah. Definisi teoritis terapi aktivitas kelompok (TAK) menurut Irvin D. Yalom adalah suatu bentuk terapi kelompok di mana kegiatan atau aktivitas fisik digunakan sebagai sarana untuk mencapai tujuan terapeutik (Sumartyawati, 2019). Tujuannya adalah untuk membantu individu dalam kelompok mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres atau cemas, memperbaiki kesehatan mental dan emosional, serta membantu pemulihan. Pada terapi ini, terapis akan menggunakan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik klien serta kelompok yang sedang diatasi. Jenis-jenis terapi aktivitas kelompok yaitu:

a. Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Kognitif atau Persepsi

Terapi ini melatih klien mempersepsikan stimulus yang disediakan atau yang pernah dialami. Kemampuan persepsi klien dievaluasi dan ditingkatkan pada setiap sesi sehingga dapat meningkatkan respons adaptif terhadap berbagai stimulus dalam kehidupannya. Aktivitas terapi ini berupa stimulus dan persepsi berupa membaca atau menonton kemudian melatih persepsi klien terhadap stimulus tersebut.

b. Terapi Aktivitas Kelompok Sensoris

Terapi ini menggunakan aktivitas sebagai stimulus pada sensoris klien kemudian reaksi sensoris klien diobservasi terhadap stimulus yang disediakan, berupa ekspresi perasaan nonverbal. Aktivitas yang digunakan sebagai stimulus antara lain mendengarkan musik, menyanyi, menari, menggambar atau melukis.

c. Terapi Aktivitas

Kelompok Orientasi Realitas Pada terapi ini, klien diorientasikan pada kenyataan yang ada di sekitar klien yaitu waktu saat ini, lalu, dan rencana masa depan. Aktivitas berupa orientasi orang, waktu, tempat, benda sekitar, dan semua realitas. Terapi ini tidak dipilih dalam penelitian ini karena kondisi subjek cenderung mulai memahami realitas dengan baik sehingga kurang cocok untuk diterapkan.

d. Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi

Terapi ini untuk membantu klien melakukan sosialisasi terhadap orang lain. Sosialisasi dilakukan secara bertahap dari interpersonal, kelompok, dan massa. Aktivitas dapat berupa latihan sosialisasi dalam kelompok. Terapi ini tidak dipilih dikarenakan tujuan tak sosialisasi cenderung berfokus pada peran dan fungsi sosial individu selain itu kondisi subjek cukup baik dalam hubungan interpersonal (Wati, 2023).

4. METODE

- a. Skrining pada siswa dan siswi SMPN 77 Jakarta dengan mengukur masalah perilaku, emosi, dan hubungan dengan teman sebaya dengan kuesioner *SDQ (Strength and Difficulties Questionnaire)* dengan 25 item
- b. Edukasi dengan Permainan TAK(Terapi Aktivitas Kelompok) sebagai upaya Peningkatan Sehat Jiwa pada Remaja SMPN77 Jakarta sehingga penguatan mekanisme coping bagi siswa dan siswi dalam berbagai menjaga kondisi sehat jiwa dalam menghadapi kehidupan yang penuh

dengan tantangan. Sehingga diharapkan meningkatnya harga diri dan kesadaran diri sebagai seorang remaja serta siap secara mental yang komprehensif dalam menghadapi masa depannya. Kegiatan yang akan dilakukan pada siswa-siswi SMPN 77 Jakarta adalah melakukan roleplay teknik distraksi TANADASHIP

- c. Monitoring dan evaluasi, pengusul secara berkala akan memastikan kelanjutan kegiatan kepada mitra serta mengupayakan solusinya bila ditemukan masalah, selanjutnya mitra diajarkan dan dilatih untuk melakukan deteksi dini kesehatan mental serta teknik mengatasinya menggunakan instrumen yang telah ditentukan. Peserta yang mengikuti Permainan TAK (Terapi Aktivitas Kelompok) sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa pada Remaja di SMPN 77 berjumlah 156 Siswa-siswi
- d. Materi yang diberikan pada Permainan TAK di SMPN 77 adalah Perkembangan Remaja, Kesehatan Jiwa, Edukasi Remaja dengan TANADASHIP. Peserta yang ikut pengmas kelas 7A,B,C,D dan 8 A, B, C, D

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Peserta rata-rata kategori emosional perempuan lebih cenderung berada dalam kategori abnormal (33.1%) dibandingkan laki-laki (13.9%). Pada kategori tingkah laku laki-laki lebih cenderung berada dalam kategori borderline (19.7%) dibandingkan perempuan (9.9%). Kategori hiperaktivitas distribusi cukup merata antara laki-laki dan perempuan. Masalah hubungan dengan teman sebaya perempuan memiliki tingkat borderline yang sedikit lebih tinggi (21.2%) dibandingkan laki-laki (20.5%). Dan masalah prososial/kekuatan sebagian besar responden dari kedua jenis kelamin berada dalam kategori normal, dengan persentase perempuan (90.8%) sedikit lebih tinggi daripada laki-laki (83.6%).

b. Pembahasan

Dan masalah prososial/kekuatan sebagian besar responden dari kedua jenis kelamin berada dalam kategori normal, dengan persentase perempuan (90.8%) sedikit lebih tinggi daripada laki-laki (83.6%).

Penggunaan terapi aktivitas kelompok dalam praktek keperawatan jiwa memberikan dampak positif dalam upaya pencegahan kekambuhan serta pemulihan konsep diri klien harga diri rendah selama dirawat di Rumah Sakit. Terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi dapat memberikan dampak positif serta membantu klien meningkatkan perilaku adaptif dan mengurangi perilaku maladaptif terutama pada klien harga diri rendah (Dewi, 2022). Tujuan umum terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi adalah klien mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang diakibatkan oleh paparan stimulus kepadanya. Sedangkan tujuan khususnya adalah klien dapat mempersepsikan stimulus yang dipaparkan kepadanya dengan tepat, klien dapat menyelesaikan masalah yang timbul dari stimulus yang dialami (Farida, 2016).

Hasil penelitian terkait, nilai rerata prettest dan posttest terdapat selisih nilai rerata 7,76. Berarti, ada pengaruh berupa peningkatan kemampuan mengontrol halusinasi, dilihat dari selisih nilai rerata dari prettest ke posttest hanya sebesar 7,76 pada variabel kemampuan mengontrol halusinasi, setelah intervensi terapi aktifitas kelompok.

Keberhasilan terapi aktivitas kelompok terletak dari peran penting perawat dalam Prosedur terapi Aktivitas Kelompok . Peran perawat tersebut terutama adalah bertindak sebagai leader, fasilitator, evaluasi dan motivator. Secara umum terapi Aktifitas kelompok bertujuan sebagai berikut: Meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, meningkatkan kemampuan dalam menguji kenyataan, Meningkatkan keterampilan mengekspresi diri, Meningkatkan keterampilan sosial untuk diterapkan sehari-hari, Meningkatkan empati, Meningkatkan pembentukan sosialisasi, Meningkatkan kesadaran tentang hubungan antara reaksi emosional diri sendiri, Membangkitkan motivasi dari segi kognitif dan afektif, Meningkatkan identitas diri, Meningkatkan stimulasi kognitif, Meningkatkan stimulasi sensori, Meningkatkan realitas, Meningkatkan proses menerima umpan balik, Mengupayakan seseorang saling bertukar pengalaman, Memberikan pengalaman pada anggota lain (Sepalanita, 2019); (Amira, 2021).

6. KESIMPULAN

Dari no 4 Mayoritas responden berada dalam kategori normal untuk sebagian besar variabel yang diukur. Namun, ada perbedaan distribusi pada beberapa kategori seperti masalah emosional, di mana perempuan cenderung lebih banyak berada dalam kategori abnormal. Di sisi lain, laki-laki lebih banyak berada dalam kategori borderline untuk masalah tingkah laku. Dengan adanya Pengmas dari FIK. Siswa dan siswi SMPN 77 akan mampu menyelesaikan masalah Emosi dan perilaku dalam kehidupan berinteraksi setelah mendapatkan Edukasi tentang Peningkatan sehat jiwa melalui TANADASHIP

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (20vi). Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik. Bumi Aksara.
- Amira, I., Sriati, A., Hendrawati, H., & Yuniar, N. (2021). Literature Review: Intervensi Atau Perawatan Bagi Pasien Dewasa Yang Mengalami Halusinasi Interventions Or Treatments For Adult Patients With Hallucinations. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(2), 274-285.
- Dewi, B. P. (2022). Studi Literatur: Penerapan Upaya Peningkatan Harga Diri Rendah Dengan Terapi Aktifitas Kelompok (Stimulasi Presepsi). *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(23), 124-136.
- Farida, H. F. (2016). *Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Persepsi Terhadap Kemampuan Mengontrol Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rsjd Dr. Rm. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah* (Doctoral Dissertation, Stikes Muhammadiyah Klaten).
- Fonda Dkk (2022), Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Kejadian Resiko Bunuh Diri Dengan Depresi Sedang Dan Berat Pada Remaja Di Sma Negeri 104 Jakarta
- Hawari (2015) Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Heath, N. L., Carsley, D., De Riggi, M. E., Mills, D., & Mettler, J. (2016). The Relationship Between Mindfulness, Depressive Symptoms, And Non-

- Suicidal Self-Injury Amongst Adolescents. *Archives Of Suicide Research*, 20(4), 635-649.
<https://doi.org/10.1080/13811118.2016.1162243>
- Hutahaean, H. I. P. P. (2019). Optimalisasi Konseling Remaja Terhadap Masalah Depresi Yang Sering Dialami Oleh Remaja Pada Tingkat Pendidikan Menengah. *Bimiki*, 7(1), 42-49.
- Kabat-Zinn, J. (20vi). *Full Catastrophe Living: The Program Of The Stress Reduction Clinic At The University Of Massachusetts Medical Center*. Delta.
- Lppm (2023) *Pedoman Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, Umj Nababan, W. M. C. (2023, February 1). *Cita-Cita Indonesia 2045 Terhalang Masalah Kesehatan Mental Remaja*. Kompas.
- Pinquart, M. (2019). Moderating Effects Of Dispositional Resilience On Associations Between Hassles And Psychological Distress. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 30(1), 53-60.
<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.10.005>
- Qs. Ayat Ar-Rad : Ayat 28, Al-Isro : Ayat :79, Asy- Syam : Ayat 9 -19)
- Reivich, K., & Shatte. A. (2020). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Sepalanita, W., & Khairani, W. (2019). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Dengan Stimulasi Persepsi Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 426-431.
- Sumartyawati, N. M., Santosa, I. M. E., Susanti, E. N. S., & Mataram, M. S. (2019). Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Persepsi Dan Terapi Religius Terhadap Frekuensi Halusinasi. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(1), 46-52.
- Sumiati, Dinarti, Nurhaeni, H., & Aryani, R. (2009). *Kesehatan Jiwa Remaja Dan Konseling*. Trans Info Media.
- Wati, D. L. (2023). *Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Persepsi Harga Diri Rendah Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Skizofrenia Di Upt Rehabilitasi Sosial Bina Laras (Rsbl) Kediri* (Doctoral Dissertation, lain Kediri).
- Widakdo, G., & Besral. (2013). Efek Penyakit Kronis Terhadap Gangguan Mental Emosional. *Kemas, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(7), 309-316.
- World Health Organization. (2012). *Depression: A Global Public Health Concern*.
- World Health Organization. (2015). *Fact Sheets: Depression*.