

PENYULUHAN TENTANG KESEHATAN JIWA REMAJA DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL HIDAYAH KELURAHAN LEBAKJAYA KECAMATAN KARANGPAWITANIceu Amira^{1*}, Hendrawati², Indra Maulana³, Sukma Senjaya⁴¹⁻⁴Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi : amira@unpad.ac.id

Disubmit: 06 Maret 2023

Diterima: 18 Maret 2023
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.9479>

Diterbitkan: 01 April 2023

ABSTRAK

Kesehatan jiwa menurut WHO (*World Health Organization*) adalah ketika seseorang tersebut merasa sehat dan bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup serta dapat menerima orang lain sebagaimana seharusnya serta mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Kesehatan jiwa sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja, baik usia muda maupun lanjut usia. Tujuan kegiatan ini untuk mengetahui pengetahuan yang dimiliki siswa pondok pesantren tentang kesehatan tentang kesehatan jiwa. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mencegah terjadinya gangguan mental di Kelurahan Lebakjaya Kecamatan Karangpawitan. Metode yang dipergunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan Kesehatan mental yang dilakukan pada usia remaja. Sebelum pelaksanaan penyuluhan diberikan *pre test* terlebih dahulu untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan masyarakat tentang kesehatan jiwa, setelah itu pemberian materi dan tanya jawab, serta diakhiri dengan pemberian *post test* untuk menilai keberhasilan dari penyuluhan ini. Dalam pengabdian ini hasil yang dicapai ada perubahan pengetahuan tentang Kesehatan jiwa dibuktikan dengan hasil *pre* dan *post tests* ada peningkatan.

Kata Kunci: Jiwa, Kesehatan, Penyuluhan, Remaja**ABSTRACT**

Mental health according to WHO (World Health Organization) is when a person feels healthy and happy, is able to face life's challenges and can accept others as they should and has a positive attitude towards themselves and others. Mental health is very important to support the productivity and quality of physical health. Anyone can experience mental or psychiatric disorders, both young and old. The purpose of this activity is to find out the knowledge possessed by Islamic boarding school students about mental health. The implementation of this community service aims to prevent mental disorders in the Lebakjaya Village, Karangpawitan District. The method used in this activity is mental health counseling which is carried out at the age of adolescents,. Prior to the implementation of the counseling, a pre-test was given to find out how far the community's knowledge of mental health was, after that the material was given and questions and answers were given, and ended with the giving of a post-test to assess the success of this counseling. In

this service, the results achieved are changes in knowledge about mental health, as evidenced by the results of the pre and post tests, there is an increase.

Keywords: *Soul, Health, Counseling, Teenager*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental atau jiwa menurut undang-undang Kesehatan jiwa no 18 tahun 2014 merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. (Republik, 2014). Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. (RI K. K., 2022). Gangguan mental dapat mempengaruhi kondisi pikiran, perasaan dan mood seseorang. Selain itu, gangguan mental juga berpengaruh terhadap fungsi sehari-hari individu dan kemampuan individu tersebut dalam berinteraksi dengan orang lain. (Yasipin1, 2020) Hal itu juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. (kemenkesRI, 2023). Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Kesehatan mental juga memberi perubahan besar perilaku manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental seringkali dipandang sebelah mata, padahal kesehatan mental tak boleh disisihkan sebagai permasalahan ringan. (Nugraha, 2021). Kesehatan mental mengacu pada kesejahteraan psikologis, sosial, dan emosional. Kesehatan mental dapat memengaruhi cara kita berpikir, merasakan, dan bertindak. Itu juga dapat memengaruhi cara kita mengatasi stres, membuat keputusan, dan bersosialisasi. Namun tak jarang seseorang berjuang dengan kondisi kesehatan mental mereka. (Kurniawan, 2022)

Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data (Risksdas, 2018) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. 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. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli sudiologist 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.

Berdasarkan data survei Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA), 93% remaja yang mengalami gejala depresi berada pada rentang 14 - 18 tahun. (Melina1, 2022), Depresi terjadi dengan salah satu ciri adalah dengan stres dan kecemasan berkepanjangan yang menyebabkan terhambatnya aktivitas dan menurunnya kualitas fisik. Survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 - 17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. (Gloria, 2022) Pencegahan depresi dapat dilakukan dengan pengelolaan stres. Pengelolaan stres masing-masing individu berbeda, ada yang mengelola stres dengan melakukan kegiatan yang disukai seperti hobi, melakukan kegiatan refreshing, mendekatkan diri dalam konteks spiritual keagamaan, hingga bercerita kepada orang lain untuk mengurangi beban stres. Terlepas dari stigma masyarakat, keberanian diri untuk terbuka terhadap orang lain dan berobat merupakan salah satu langkah yang tepat. Di era digital seperti sekarang banyak platform yang menyediakan layanan konsultasi secara daring dengan biaya maupun gratis. Selain itu, beberapa puskesmas telah menyediakan layanan konsultasi psikologi dengan biaya gratis maupun berbayar dengan harga terjangkau. Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 dalam (Ervina, 2015) menyatakan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia yang berusia diatas 15 tahun adalah sebesar 6,0 %.

Menurut WHO masa remaja adalah usia 10 - 19 tahun. Pada fase tersebut terjadi perubahan yang amat pesat baik dalam fase biologis dan hormonal, maupun bidang psikologis dan sosial. (Harismi, 2020). Dalam proses dinamika ini dapat dikemukakan ciri remaja yang normal adalah sebagai berikut: 1) Tidak terdapat gangguan jiwa (psikopatologi) yang jelas atau sakit fisik yang parah, 2) Dapat menerima perubahan yang dialami, baik fisik maupun mental dan sosial, 3) Mampu mengekspresikan perasaannya dengan luwes serta mencari penyelesaian terhadap masalahnya, 4) Remaja mampu mengendalikan diri sehingga dapat membina hubungan yang baik dengan orang tua, guru, saudara, dan teman-temannya, 5) Merasa menjadi bagian dari satu lingkungan tertentu dan mampu memainkan perannya dalam lingkungan tersebut. Remaja adalah mereka yang berada dimasa transisi dari anak-anak menuju dewasa, masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dan mengalami banyak perubahan serta persoalan dalam kehidupan remaja. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental, sosial, dan emosional. Stuart, 2013 dalam (Malfasari, 2020). Untuk mengatasi permasalahan psikologis pada remaja ini dengan penyuluhan yang dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2023.

Pelaksanaan Penyuluhan ini ditujukan kepada siswa remaja dengan usia 12-18 tahun di Pondok Pesantren Miftahul Hidayah. Setelah dilakukan wawancara kepada 5 orang siswa pada umumnya belum mengetahui tentang Kesehatan jiwa dan cara mengatasinya bila terjadi masalah gangguan jiwa. Dari 5 orang siswa tersebut mereka mengatakan cemas berada di pesantren dan merasa kehilangan karena jauh dari orangtuanya. Para remaja pada umumnya sangat berpotensi mengalami apa yang disebut

dengan gangguan kesehatan mental seperti depresi, stress, cemas, ketakutan dan lain sebagainya. Menghadapi kondisi seperti ini, maka diperlukan pembinaan secara intensif dan penyuluhan yang serius terhadap remaja. Hal ini senada dengan Hasil Penelitian Septiani Selly bahwa remaja merupakan sosok insan yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan psikologi dan fisiologis yang cukup pesat, sehingga dengan kondisinya tersebut mempengaruhi pola pikir dan tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, remaja perlu dibimbing dan diarahkan agar kecenderungan kecenderungan negative yang ada pada remaja dapat diredam, dan kecenderungan positifnya dapat dikembangkan kearah yang produktif. (Selly, 2018, hal. 1 dalam (Arifin, 2022)

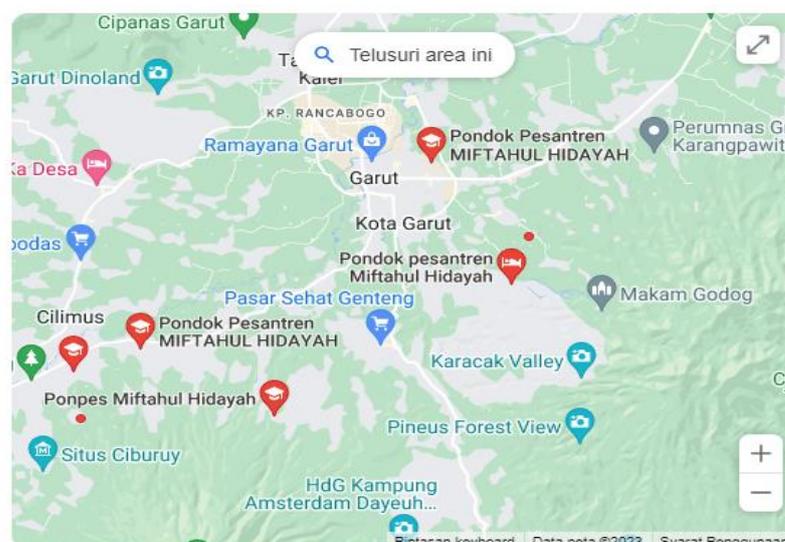
Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan jiwa terhadap remaja bertujuan meningkatkan pemahaman kepada para remaja akan pengertian kesehatan jiwa, gejala-gejala gangguan jiwa, serta cara memelihara kesehatan jiwa.

2. MASALAH

Permasalahan yang dihadapi pada pelaksanaan PPM yaitu hasil wawancara dengan para siswa di pesantren hanya 20 % yang mengetahui tentang Kesehatan jiwa pada remaja mulai dari pengertian sampai cara mengetahui pencegahan gangguan jiwa. Hal ini juga sama dengan penelitian dari (Arifin, 2022) yang mengatakan remaja belum mengetahui tentang definisi Kesehatan Mental dan Remaja belum mengetahui upaya memelihara dan menanggulangi Kesehatan Mental. Oleh karena itu hal ini penting untuk diatasi karena masalah kesehatan jiwa pada remaja merupakan masalah yang memerlukan penanganan yang baik. Jika kesehatan mental terganggu, maka timbul gangguan mental atau penyakit mental. Gangguan mental dapat mengubah cara seseorang dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri. (Savitrie, 2022)

Rumusan masalahnya” Bagaimana Pengetahuan siswa pesantren Miftahul Hidayah tentang Kesehatan jiwa “?

Peta lokasi pelaksanaan kegiatan ini seperti di bawah ini.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Kesehatan Mental

a) Pengertian Kesehatan Mental

Secara etimologis, Mental Hygiene berasal dari kata mental dan hygiene. Kata “mental” berasal dari kata latin “mens” atau “mentis” artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. Dalam bahasa Yunani, kata hygiene berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari hygiene mental (ilmu kesehatan mental). Mental hygiene sering disebut pula psiko- hygiene. (Yusak Burhanuddin, 1999: .dalam (Handayani, 2022).

b) Gejala Gangguan Mental (Savitrie, 2022)

Berikut adalah beberapa gejala atau tanda penyakit mental yang mungkin terjadi pada anak :

1).Perubahan perilaku

Ini merupakan tanda munculnya penyakit mental pada anak yang tergolong mudah Anda sadari melalui aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah. Ketika anak menjadi lebih sering bertengkar, cenderung kasar, hingga berkata kasar yang menyakitkan orang lain padahal sebelumnya tidak, Anda perlu curiga. Tak hanya itu saja, Anda juga mungkin melihat perubahan perilaku anak seperti menjadi lebih mudah marah dan merasa frustrasi.

2). Perubahan mood

Tanda penyakit mental lainnya adalah mood atau suasana hati anak yang berubah secara tiba-tiba. Kondisi ini bisa berlangsung sebentar hingga dalam jangka waktu yang tidak menentu.

Tentunya, hal ini bisa mengakibatkan masalah pada hubungan dengan keluarga serta teman sebaya. Ini merupakan gejala umum dari depresi, ADHD, hingga kelainan bipolar.

3). Kesulitan berkonsentrasi

Anak-anak yang menderita gangguan mental cenderung sulit fokus atau memperhatikan dalam waktu yang lama. Selain itu, mereka juga memiliki kesulitan untuk duduk diam dan membaca. Tanda penyakit mental yang satu ini dapat menyebabkan menurunnya performa di sekolah juga perkembangan otaknya.

4). Penurunan berat badan

Gangguan mental juga dapat memengaruhi kondisi fisik anak? Tak hanya karena penyakit fisik, berat badan yang menurun drastis juga bisa menjadi tanda penyakit mental anak. Gangguan makan, stres, hingga depresi dapat menjadi penyebab anak kehilangan nafsu makan, mual, dan muntah yang berkelanjutan.

5). Menyakiti diri sendiri

Perhatikan saat anak sering mengalami kekhawatiran serta rasa takut berlebih. Perasaan ini dapat berujung pada keinginannya untuk menyakiti diri sendiri.

Biasanya, ini menjadi akumulasi dari perasaan stres serta menyalahkan diri sendiri karena gangguan mental juga mengakibatkan anak sulit mengelola emosi. Ini juga menjadi tanda gangguan mental pada anak yang perlu Anda cermati karena tidak menutup kemungkinan berujung pada percobaan bunuh diri.

6). Muncul berbagai masalah kesehatan

Penyakit atau gangguan mental juga dapat ditandai dengan

masalah pada kesehatannya, misal anak mengalami sakit kepala dan sakit perut yang berkelanjutan.

7). Perasaan yang intens

Anak-anak kadang menghadapi perasaan takut yang berlebihan tanpa alasan. Tanda gangguan mental pada anak ini seperti menangis, berteriak atau mual disertai dengan perasaan sangat intens. Perasaan ini pun dapat menyebabkan efek seperti kesulitan bernapas, jantung berdebar atau bernapas dengan cepat, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

b. Ciri-ciri Kesehatan Mental Yang Baik

Anak remaja dengan kesehatan mental yang baik seringkali memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- 1). Merasa lebih bahagia dan lebih positif tentang diri mereka sendiri dan menikmati hidup
- 2). Bangkit kembali dari kekesalan dan kekecewaan
- 3). Memiliki hubungan yang lebih sehat dengan keluarga dan teman
- 4). Melakukan aktivitas fisik dan makan makanan yang sehat
- 5). Terlibat dalam kegiatan
- 6). Memiliki rasa pencapaian
- 7). Bisa bersantai dan tidur nyenyak
- 8). Merasa nyaman di komunitas mereka.

c. Mempromosikan Kesehatan Mental bagi Remaja

Cinta dan dukungan serta hubungan yang kuat dengan keluarga dan orang-orang terdekat dapat memiliki pengaruh langsung dan positif pada kesehatan mental bagi remaja. Bahkan, hubungan emosional yang baik dapat mengurangi kemungkinan remaja mengalami masalah kesehatan mental

Promosi kesehatan mental bertujuan untuk mempromosikan kesehatan mental yang positif. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis, kompetensi, ketahanan manusia, serta menciptakan kondisi dan lingkungan hidup yang mendukung (WHO, 2002). Promosi kesehatan mental dapat dilakukan dengan mengumpulkan data terkait insidensi gangguan tersebut supaya masyarakat meningkat kesadarannya dan mendapat pengetahuan terkait permasalahan.

d. Upaya Menjaga Kesehatan Mental bagi Remaja:

Berbicara dari hati ke hati dengan anak remaja Anda tentang kondisi dan kesehatan mentalnya adalah langkah awal yang perlu Anda lakukan sebagai orangtua. Jika Anda mengkhawatirkan kesehatan mental anak, mulailah dengan mengajaknya berbicara. Berbicara dengan anak tentang bagaimana perasaan mereka menunjukkan bahwa mereka tidak sendirian dan bahwa Anda, sebagai orangtua, peduli. Selain itu, anak juga mungkin memerlukan bantuan Anda untuk mendapatkan dukungan profesional.

Berikut adalah beberapa ide untuk mendorong anak remaja berbicara dengan Anda tentang perasaan mereka:

- 1). Katakan bahwa bahkan orang dewasa pun memiliki masalah yang tidak dapat mereka selesaikan sendiri. Tunjukkan bahwa lebih mudah untuk mendapatkan bantuan jika Anda memiliki dukungan orang lain.
- 2). Beri tahu anak Anda bahwa bukan hal yang aneh jika anak muda merasa khawatir, stres, atau sedih. Juga beri tahu mereka bahwa

membuka pikiran dan perasaan pribadi bisa menakutkan.

- 3). Beri tahu anak Anda bahwa membicarakan suatu masalah sering kali dapat membantu meletakkan segala sesuatunya ke dalam perspektif dan membuat perasaan menjadi lebih jelas. Seseorang dengan pengalaman yang lebih banyak atau berbeda - seperti orang dewasa - mungkin dapat menyarankan opsi yang belum terpikirkan oleh mereka.
- 4). Sarankan beberapa orang lain yang dapat diajak bicara oleh anak Anda jika mereka tidak ingin berbicara dengan Anda - misalnya, bibi atau paman, teman keluarga dekat, pelatih olahraga atau pemuka agama terpercaya, orang yang lebih tua atau dokter umum.
- 5). Beri tahu anak Anda bahwa berbicara dengan dokter umum atau profesional kesehatan lainnya bersifat rahasia. Para profesional ini tidak dapat memberi tahu orang lain, kecuali mereka mengkhawatirkan keselamatan anak Anda atau keselamatan orang lain.
- 6). Tekankan bahwa anak Anda tidak sendirian. Anda akan berada di sana kapan pun mereka siap untuk berbicara.

e. Konsep Remaja

a) Definisi

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, pada masa ini terjadi perkembangan dan perubahan yang sangat pesat. Keadaan ini memungkinkan remaja cenderung memiliki resiko terhadap terjadinya kenakalan dan kekerasan baik sebagai korban maupun sebagai pelaku dari tindakan kekerasan. (Adiyanti, 2013)

Masa remaja adalah periode penting untuk mengembangkan dan mempertahankan kehidupan sosial dan emosional, termasuk pola tidur yang sehat; olahraga teratur; mengembangkan keterampilan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah, keterampilan interpersonal; dan belajar mengelola emosi. (VIORA, 2018)

Selanjutnya menurut (Rahmawati, 2023) Pengertian remaja adalah seseorang yang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Menurut WHO, masa remaja terjadi dalam rentang usia 10-19 tahun. Sementara, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, arti remaja merupakan penduduk yang berusia 10-18 tahun.

Kesimpulannya masa remaja adalah masa peralihan untuk mempertahankan kehidupan sosial, dan emosional.

b) Ciri-Ciri Remaja (Putro, 2017)

- 1) Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bias menjauhkan remaja dari keluarganya.
- 2) Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir.

- 3) Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
- 4) Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua.

Tujuan dari PKM ini adalah untuk mengetahui pengetahuan siswa pesantren tentang Kesehatan jiwa. Rumusan masalah pada PKM ini adalah "Bagaimana pengetahuan siswa pesantren tentang Kesehatan jiwa?"

4. METODE

Kegiatan pertama yang dilakukan dengan melaksanakan identifikasi permasalahan yang dialami oleh siswa pesantren melalui pembagian kuesioner SRQ 20.

Kegiatan ini terdiri dari:

Tahapan Persiapan

Pada tahap persiapan ini menyiapkan alat alat untuk pelaksanaan penyuluhan seperti layar monitor, laptop, pengeras suara, media PPT, kamera serta menyiapkan booklet, serta dooprize bagi siswa yang dapat menjawab pertanyaan saat kegiatan.

Pelaksanaan

Siswa dikumpulkan di kelas oleh guru kemudian sambutan dari ketua Yayasan dan kepala sekolah. Kegiatan ini diawali dengan pengerjaan *Pre Test* untuk mengetahui pengetahuan para siswa mengenai kesehatan jiwa. Selanjutnya, mengenalkan kesehatan jiwa kepada para siswa di Ponpes tersebut dengan tujuan agar para siswa dapat mengetahui dan mengenal lebih jauh kesehatan jiwa. Kemudian, *Post Test* dilakukan untuk mengetahui pemahaman para siswa akan materi yang telah dipaparkan.

Evaluasi Struktur

Siswa yang hadir sebanyak 172 siswa kelas, terdiri dari laki-laki dan perempuan, tempat dibagi 2 dipisahkan antara laki-laki dan perempuan, Siswa menyimak dengan baik selama penyuluhan dan berbagai pertanyaan diajukan oleh siswa. Serta mereka menjawab pertanyaan yang diajukan oleh nara sumber.

Proses

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari: Jum'at 27 Januari 2023 mulai pukul 14:00.

pelaksanaan penyuluhan ini sesuai dengan rencana, dan di akhir kegiatan melakukan *post test* hasilnya ada peningkatan pengetahuan siswa dengan menjawab beberapa pertanyaan tentang kesehatan jiwa meliputi, pengertian, gejala gangguan jiwa, ciri-ciri Kesehatan mental yang baik serta cara penanganannya.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil kegiatan PPM mandiri ini adalah identifikasi dari siswa yang mengalami gangguan psikososial. Untuk mengatasi gangguan tersebut dengan penyuluhan Kesehatan jiwa serta penanganannya kepada siswa sejumlah 172 siswa yang terdiri dari laki-laki dan perempuan dari kelas VII, VIII, IX, dan X.

Tabel 1 Evaluasi proses penyuluhan tentang kesehatan jiwa

	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
Pengetahuan Siswa tentang Kesehatan jiwa dan Cara mengatasinya	20% siswa dapat menjelaskan tentang Kesehatan jiwa dan cara mengatasinya	80% siswa dapat menjelaskan tentang Kesehatan jiwa dan cara mengatasinya
Antusiasme Siswa dalam mengikuti kegiatan	70% siswa antusias dalam mengikuti kegiatan	80% siswa diakhir kegiatan antusias mengikuti kegiatan

Dari tabel 1 sebelum penyuluhan hanya 20% siswa dapat menjawab pertanyaan tentang kesehatan jiwa dan cara mengatasinya dan setelah diberikan penyuluhan, siswa sebanyak 80% bisa menjawab tentang Kesehatan jiwa serta cara mengatasinya. Sebelum penyuluhan berlangsung, siswa sebanyak 70% antusias dalam mengikuti penyuluhan, setelah penyuluhan/ diakhir kegiatan siswa sebanyak 80 % antusias mengikuti kegiatan penyuluhan.

Tabel 2. Nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* pengetahuan siswa pondok pesantren tentang Kesehatan jiwa, n=172

	<i>Pre-test</i> (%)	<i>Post-test</i> (%)
Pengetahuan siswa pondok pesantren	30	70,2

Dari tabel 2. Nilai *pre test* 30 dan *pos test* 70,2 ada peningkatan

b. Pembahasan

Pendidikan mental bagi remaja menjadi kebutuhan yang tak terelakkan, terutama di era informasi seperti saat ini. Karena mental seseorang menentukan bagaimana penerimaan terhadap informasi yang diterimanya. Penelitian yang dilakukan oleh Inge Hutagalung (2018) menunjukkan bahwa remaja merupakan kalangan yang rentan terhadap

berbagai konten negatif yang dapat diakses dengan mudah. Maka penataan mental dinilai dapat memperkuat filter dalam menjangkit setiap informasi yang diterima seseorang. (Arifin, 2022). Salah satu gejala gangguan jiwa adalah Perasaan yang intens seperti ketakutan/ kecemasan (Savitrie, 2022) gejala ini juga terjadi pada siswa dimana merasa cemas karena jauh dari orangtuanya. Untuk mengatasi masalah gangguan mental salah satunya dengan penyuluhan.

Penyuluhan Kesehatan dilakukan pada hari Jum'at, tanggal 27 Januari 2023 jam 14.00 WIB. Sebelum penyuluhan berlangsung para siswa diberikan *pre test* terlebih dahulu untuk mengetahui pengetahuan awal tentang Kesehatan jiwa, pada waktu pengisian soal itu terlihat siswa banyak yang bingung dan berpikir keras dan sekali kali melihat ke teman yang ada di sampingnya, Ketika waktu yang diberikan sudah habis, terlihat masih banyak soal yang belum diisi. Setelah itu pemberian penyuluhan dengan melalui PPT serta LCD, selama 30 menit dan tanya jawab selama 20 menit, para siswa mulai bertanya seputar masalah yang dialaminya selama di pesantren, mereka mengatakan merasa kesepian, dan stress karena jauh dari orang tuanya, bagaimana cara mengatasinya. Dari teman yang lain memberikan jawaban harus mencoba mandiri dan banyak berdo'a. dengan adanya penyuluhann ini mereka lebih terbuka mengemukakan keluhannya sehingga mereka mengetahui bagaimana cara mengatasinya. Setelah selesai penyuluhan ada pemberian *pos test* dengan soal yang sama. Para siswa terlihat mulai mengerti dengan menjawab pertanyaan secara mandiri terlihat antusias mengisi soal tersebut. Hal ini sesuai juga dengan Pengabdian yang dilakukan oleh (Sarumi1, 2023).

Setelah selesai kegiatan penyuluhan ini, siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya tentang acara ini, mereka menjawab acara ini baru pertama diadakan di pesantren dan mereka mengatakan senang dengan acara ini bisa curhat dan mendapatkan ilmu yang belum pernah mereka dapatkan secara langsung. Hasil *post test* ada peningkatan dari hasil *pre test* yaitu menjadi rata rata nilainya 70,2 hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh (Rindu, 2022), Setelah dilakukan penyuluhan ada peningkatan pengetahuan yang signifikan pada siswa. Upaya yang dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan jiwa pada remaja yaitu dengan diadakan Pendidikan Kesehatan jiwa pada remaja, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rosnawanty, 2022).

Dengan penyuluhan kesehatan jiwa pada siswa remaja akan meningkat pengetahuannya.



Gambar 2. Foto pembukaan PPM



Gambar 3. Foto kegiatan penyuluhan

6. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dengan judul Penyuluhan Tentang Kesehatan Jiwa Remaja Di Pondok Pesantren Miftahul Hidayah mendapat sambutan yang baik dari seluruh pengurus beserta para siswa pesantren. Kegiatan ini dapat menambah pengetahuan tentang kesehatan jiwa, berdasarkan hasil evaluasi yang dilaksanakan sebelum dan sesudah penyuluhan ada peningkatan pengetahuan. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat diteruskan kepada masyarakat di sekitar pesantren supaya masyarakat juga memahami tentang Kesehatan jiwa terutama pada remaja di sekitar pesantren. Orang tua agar lebih perhatian terhadap kesehatan jiwa para remaja, dimana kebanyakan masalah kejiwaan yang dialami oleh para remaja adalah kecemasan, kesepian, dan ketakutan terhadap masa depan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2022). Pendidikan dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam, *Jurnal Abdi Muestopo*.
- Adiyanti, & S. (2013). Hubungan Pola Asuh Otoritatif Orang Tua Dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Kecerdasan Moral.
- Gloria (2022), Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental, <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>, diakses tanggal 6 Maret 2023
- Indonesia, R. (2014). *Undang-Undang Kesehatan jiwa*. no 18 <https://www.ipkindonesia.or.id/media/2017/12/uu-no-18-th-2014-ttg-kesehatan-jiwa.pdf>, diakses tanggal 24 Januari 2023
- emenkes. (2022). Kemenkes Akan Tingkatkan Jejaring Layanan Kesehatan Jiwa <https://mediakom.kemkes.go.id/2022/11/kemenkes-akan-tingkatkan-jejaring-layanan-kesehatan-jiwa/> diakses tanggal 24 Januari 2023
- kemenkesRI. (2023), Mengenal Masalah Kesehatan Jiwa Pada Remaja, <https://puskesmas.kuburayakab.go.id/punggur/read/152/mengenal-masalah-kesehatan-jiwa-pada-remaja>, diakses tanggal 6 Maret 2023
- Kurniawan, A. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental, Jangan

- Diabaikan <https://www.merdeka.com/jabar/faktor-yang-mempengaruhi-kesehatan-mental-jangan-diabaikan-klm.html>, diakses tanggal 6 Maret 2023
- Malfasari, E. (2020). Kondisi Mental Emosional Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa* Volume 8 No 3, Agustus 2020, Hal 241 - 246 p-ISSN2338-2090 FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah
- Nugraha, J. (2021). Mengenal Kesehatan Mental Menurut WHO, Berikut Penjelasan Lengkapnya <https://www.merdeka.com/jateng/mengenal-kesehatan-mental-menurut-who-berikut-penjelasan-lengkapnya-klm.html>, diakses tanggal 6 Maret 2021
- Yasipin1, S. A. (2020). *Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja*. <https://core.ac.uk/download/pdf/327263928.pdf> diakses tanggal 24 Januari 2023
- Putro, K. Z. (2017) Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja, *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* ISSN 1411-8777 Volume 17, Nomor 1, 2017 | Page: 25-32
- Riskesdas. (2018). Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>, diakses tanggal 24 Januari 2023
- Rindu. (2022). Penyuluhan Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Kelas XII, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, Vol. 03, No. 02, Agustus 2022
- Rosnawanty, R. (2022). Pengabdian Masyarakat Tentang Kesehatan Jiwa Pada Remaja SMP Dan SMA Di Wilayah Puskesmas Tamansari
- Rahmawati, D. (2023). Memahami Pengertian Remaja dan Tahap Perkembangannya, <https://www.sehatq.com/artikel/memahami-pengertian-remaja-dan-tahap-perkembangannya>, diakses tanggal 6 Maret 2023
- Shela Ayu Melina1*, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19 : Tinjauan Literatur
- Savitrie, E. (2022). Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja, diakses tanggal 25 februari 2023
- Sarumi1(2023). Penyuluhan Kesehatan terkait Kesehatan Mental pada Remaja, *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, Volume 03 | Nomor 02 | Januari | 2023 E-ISSN: 2964-8998
- savitri,.E (2022), Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja
- Viora, E. (2018). Kesehatan Jiwa Remaja Adolescent Mental Health: Perhimpunan dokter spesialis kedokteran jiwa indonesia