

Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Dengan Pendekatan Identifikasi Faktor Risiko Dan Manajemen Diri

Afiah Mukhtar¹, Akbar², Masradin³, Rif'ah Shafwah⁴

¹Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Tri Dharma Nusantara, Indonesia

²Administrasi Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes, Indonesia

^{3,4}Ilmu Administrasi Niaga, Universitas Pepabri Makassar, Makassar, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Afiah Mukhtar

E-mail: afiah.muhtar@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental remaja menjadi masalah yang semakin mendesak di era modern, dengan meningkatnya tekanan dari lingkungan mengakibatkan sering kali tidak dikelola dengan baik, sehingga munculnya berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi dan gangguan perilaku. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja melalui pendekatan identifikasi faktor risiko dan pengembangan keterampilan manajemen diri. Metode penelitian yang digunakan dalam kegiatan ini melibatkan peserta remaja dari berbagai latar belakang sosial dan ekonomi. Kegiatan dilaksanakan secara online melalui aplikasi Zoom, terdiri dari sesi diskusi untuk mengidentifikasi faktor risiko dan tantangan kesehatan mental, serta sesi pelatihan keterampilan manajemen diri. Data dikumpulkan melalui wawancara pra dan pasca intervensi serta diskusi kelompok. Pendekatan diskusi yang santai namun serius berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung untuk berbagi pengalaman dan tantangan, memungkinkan identifikasi faktor risiko yang lebih mendalam serta pengembangan strategi yang lebih efektif. Secara keseluruhan, intervensi berbasis komunitas dengan pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja dan memberdayakan mereka untuk menghadapi tantangan hidup. Program ini dapat diadaptasi dan diterapkan dalam konteks yang lebih luas untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Kata kunci - Kesehatan Mental, Remaja, Risiko, Manajemen Diri

Abstract

Adolescent mental health is becoming an increasingly urgent problem in the modern era, with increasing pressure from the environment resulting in often not being managed properly, resulting in the emergence of various mental health problems such as anxiety, depression, and behavioral disorders. This community service activity aims to improve adolescent mental health through an approach to identifying risk factors and developing self-management skills. The research method used in this activity involved adolescent participants from various social and economic backgrounds. The activity was conducted online through the Zoom application, consisting of discussion sessions to identify risk factors and mental health challenges, as well as self-management skills training sessions. Data were collected through pre- and post-intervention interviews and group discussions. A relaxed but serious discussion approach successfully creates a supportive environment for sharing experiences and challenges, allowing for more in-depth identification of risk factors as well as the development of more effective strategies. Overall, community-based interventions with this approach have proven effective in improving adolescents' mental well-being and empowering them to face life's challenges. This program can be adapted and applied in a broader context to support adolescent mental health.

Keywords - Mental Health, Teenager, Risk, Self Management

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan problematika yang perlu mendapatkan perhatian dalam beberapa dekade terakhir (Ningrum et al., 2022; Addini et al., 2022). Remaja mengalami berbagai fase perubahan yaitu perubahan fisik, emosional, hingga sosial yang kompleks dan sering kali dipengaruhi dari tekanan lingkungan keluarga, sekolah serta pergaulan sebayanya. Tekanan-tekanan ini, jika tidak dikelola dengan baik dapat berkontribusi pada munculnya masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi dan gangguan perilaku (Ruimassa, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ada sejumlah faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Faktor-faktor ini mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosial (Rahmawaty et al., 2022). Contoh faktor risiko biologis termasuk riwayat keluarga dengan gangguan mental, perubahan hormonal dan kondisi medis tertentu (Kirana et al., 2022). Faktor psikologis mencakup kepribadian, pengalaman trauma, dan strategi coping yang kurang efektif (Anggadewi, 2020). Sementara itu, faktor sosial meliputi tekanan akademis, dinamika keluarga, perundungan, serta kurangnya dukungan sosial merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja (Aisyaroh et al., 2022).

Salah satu kunci dalam intervensi adalah pengembangan keterampilan manajemen diri pada remaja. Manajemen diri mencakup kemampuan untuk mengatur emosi, pikiran dan perilaku dalam menghadapi stres dan tantangan hidup sehari-hari (Lubis et al., 2023; Town et al., 2023). Dengan memperkuat keterampilan manajemen diri, remaja diharapkan dapat mengurangi dampak negatif dari faktor risiko yang mereka hadapi dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Berdasarkan konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang paling signifikan terhadap kesehatan mental remaja dan mengembangkan serta menerapkan program manajemen diri yang efektif. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang terstruktur program ini tidak hanya meningkatkan kesehatan mental remaja tetapi juga memberdayakan mereka untuk mencapai kehidupan pribadi yang sehat secara mental. Penelitian ini berupaya memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja melalui identifikasi faktor risiko dan penerapan teknik manajemen diri yang praktis dan aplikatif.

METODE

Peserta

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan sejumlah remaja yang berasal dari berbagai latar belakang sosial dan ekonomi. Para peserta diundang untuk berpartisipasi dalam kegiatan melalui kampanye media sosial dan koordinasi dengan sekolah-sekolah Makassar dan Brebes. Sebelum kegiatan dimulai, para peserta diharuskan melakukan registrasi online melalui link pendaftaran yang telah dikordinir oleh Masradin, S.Ak., M.Ak. selaku panitia pelaksana.

Prosedur

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara online melalui aplikasi Zoom pada tanggal 19 Juni 2024 pukul 16.30 WIB. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap sebagai berikut:

a. Registrasi Online

Peserta melakukan pendaftaran melalui link yang disediakan oleh panitia. Link pendaftaran disebarluaskan melalui media sosial dan jaringan sekolah di Makassar dan Brebes untuk memastikan partisipasi yang luas. Formulir pendaftaran mengumpulkan data demografis dan informasi kontak peserta.



Gambar 1.
Flyer Kegiatan yang Disebar Pada Media Sosial

- b. Diskusi Identifikasi Faktor Risiko dan Tantangan
Kegiatan dimulai dengan sesi diskusi yang dibawakan oleh Akbar, S.K.M., M.Kes., seorang pengajar di bidang kesehatan masyarakat. Diskusi ini dirancang dalam format santai namun serius, memungkinkan para remaja untuk berbagi pengalaman dan mengidentifikasi faktor risiko serta tantangan kesehatan mental yang mereka hadapi. Diskusi ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan peserta merasa nyaman untuk berbagi informasi. Sesi ini dimoderatori oleh Rif'ah Shafwah, S.Pd., M.Si.
- c. Setelah diskusi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi pengajaran Manajemen Diri dan Tujuan yang dibawakan oleh Dr. Afiah Mukhtar, S.Pd., M.Si., CPHCM seorang pengajar bidang manajemen sumber daya manusia. Sesi ini mencakup pengajaran teknik-teknik praktis seperti teknik relaksasi, penetapan tujuan dan pengelolaan waktu. Tujuan dari sesi ini adalah untuk membekali remaja dalam mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental untuk pengembangan individu dalam lingkup personal dan profesional di masa depan. Sesi ini dimoderatori oleh Rif'ah Shafwah, S.Pd., M.Si.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat selesai dilaksanakan, data dan informasi dikumpulkan melalui wawancara pra dan pasca intervensi selama diskusi kelompok. Berikut adalah hasil yang diperoleh:

a. Wawancara Pra dan Pasca Intervensi

Tabel 1.

Wawancara Pra dan Pasca Intervensi

Wawancara Pra dan Pasca Intervensi	
Pemahaman tentang Faktor Risiko	30% peserta yang dapat mengidentifikasi faktor risiko kesehatan mental dengan tepat. Setelah intervensi, pada wawancara pasca, 85% peserta mampu mengidentifikasi berbagai faktor risiko termasuk aspek biologis, psikologis, dan sosial.
Peningkatan Keterampilan Manajemen Diri	Sebelum intervensi, hanya 25% peserta merasa memiliki keterampilan manajemen diri yang memadai, seperti teknik relaksasi, penetapan tujuan, dan pengelolaan waktu. Setelah intervensi, 75% peserta melaporkan peningkatan keterampilan manajemen diri mereka, menunjukkan bahwa sesi pelatihan efektif dalam meningkatkan kemampuan mereka

b. Diskusi Kelompok

- 1) Identifikasi Faktor Risiko dan Tantangan: Diskusi yang dipimpin oleh Akbar, S.KM., M.Kes., mampu menciptakan suasana yang nyaman bagi peserta untuk berbagi pengalaman. Berdasarkan sesi diskusi menunjukkan bahwa peserta mampu mengidentifikasi berbagai faktor risiko seperti konflik keluarga, tekanan akademis dan kurangnya dukungan sosial. Diskusi ini juga membantu mengungkap strategi coping yang digunakan oleh remaja dalam menghadapi tekanan tersebut.
- 2) Pengalaman dalam Sesi Manajemen Diri: Peserta melaporkan bahwa sesi manajemen diri yang dibawakan oleh Dr. Afiah Mukhtar, S.Pd., M.Si., sangat bermanfaat. Mereka merasa lebih percaya diri dalam menggunakan teknik-teknik relaksasi, menetapkan tujuan yang realistis dan mengelola waktu dengan lebih efektif. Para remaja juga menyatakan bahwa mereka kini memiliki strategi coping yang lebih sehat untuk mengatasi stres.

c. Umpan Balik dari Peserta

Kepuasan terhadap kegiatan ditunjukkan dari respon sebagian besar peserta memberikan umpan balik positif mengenai kegiatan ini. Mereka menghargai format diskusi yang santai namun informatif serta pendekatan praktis dalam sesi diskusi dan pendampingan manajemen diri. Peserta merasa bahwa kegiatan ini sangat relevan dengan kehidupan mereka dan membantu meningkatkan kesejahteraan mental mereka.



Gambar 2. Sesi Penyampaian Materi Faktor Risiko dan Proteksi Kesehatan Mental oleh Akbar, S.KM., M.Kes



Gambar 3. Sesi Penyampaian Materi Manajemen Diri dan Tujuan Oleh Dr. Afiah Mukhtar, S.Pd., M.Si.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dengan pendekatan faktor risiko dan manajemen diri memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental remaja. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres terjadi ketika individu merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan mereka untuk mengatasinya. Proses coping terdiri dari upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola stres yang dirasakan (Lazarus & Cohen, 1977). Peningkatan pemahaman tentang faktor risiko dan keterampilan manajemen diri yang dilaporkan oleh para peserta menunjukkan efektivitas dari metode yang

digunakan dalam kegiatan ini. Sebelum intervensi, pemahaman peserta tentang faktor risiko kesehatan mental relatif rendah. Setelah mengikuti sesi diskusi dan pelatihan, peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam mengenali faktor risiko seperti tekanan akademis, konflik keluarga dan perundungan. Selain itu, peningkatan keterampilan manajemen diri seperti teknik relaksasi dan pengelolaan waktu menunjukkan bahwa remaja dapat lebih efektif dalam menghadapi stres dan tantangan sehari-hari. Format diskusi santai namun serius yang digunakan dalam kegiatan ini berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung di mana remaja merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan tantangan yang mereka hadapi. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi faktor risiko yang lebih mendalam dan spesifik.

Intervensi ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kesehatan mental remaja dalam jangka pendek, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan individu yang lebih efektif dan produktif dalam lingkup personal dan profesional mereka di masa depan (Kinaura & Kalifia, 2024). Keterampilan manajemen diri yang mereka peroleh akan menjadi aset berharga dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan di masa mendatang. Selain itu, sesi pelatihan manajemen diri yang praktis dan aplikatif memberikan alat yang berguna bagi remaja untuk mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental (Pratiwi et al., 2023; Bana et al., 2023). Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dengan pendekatan faktor risiko dan manajemen diri adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Dengan mengidentifikasi faktor risiko dan membekali remaja dengan keterampilan manajemen diri, program ini memberikan kontribusi penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental remaja secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang difokuskan pada peningkatan kesehatan mental remaja melalui identifikasi faktor risiko dan pengembangan keterampilan manajemen diri telah menunjukkan hasil yang positif. Intervensi ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai berbagai faktor risiko kesehatan mental, termasuk aspek biologis, psikologis, dan sosial. Sebelum intervensi, hanya sebagian kecil peserta yang mampu mengidentifikasi faktor-faktor risiko ini dengan tepat. Namun, setelah mengikuti sesi diskusi dan pelatihan, mayoritas peserta menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka untuk mengenali dan memahami faktor-faktor tersebut. Pendekatan diskusi yang santai namun serius menciptakan lingkungan yang mendukung untuk berbagi pengalaman dan tantangan, memungkinkan identifikasi faktor risiko yang lebih mendalam serta pengembangan strategi yang lebih efektif.

Secara keseluruhan, intervensi berbasis komunitas dengan pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja dan memberdayakan mereka untuk menghadapi tantangan hidup. Program ini dapat diadaptasi dan diterapkan lebih luas untuk mendukung kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Addini, S. E., Syahidah, B. D., Putri, B. A., & Setyowibowo, H. (2022). Kesehatan Mental Siswa SMP-SMA Indonesia Selama Masa Pandemi dan Faktor Penyebabnya. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2134>
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1). <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2).
- Bana, P., Primanata, D., Dewi, H. S. C. P., & Erta, E. (2023). Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Selama Perkuliahan Hybrid. *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2). <https://doi.org/10.36312/linov.v8i2.1326>

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



- Kinaura, N. P., & Kalifia, A. D. (2024). Dukungan Sosial Dan Penanganan Stres Dalam Konteks Kesehatan Mental. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 330–332.
- Kirana, W., Anggreini, Y. D., & Litaqia, W. (2022). Faktor Risiko Yang Memengaruhi Gangguan Jiwa. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 4. <https://doi.org/10.53399/knj.v4i0.177>
- Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. In *Human Behavior and Environment: Advances in Theory and Research Volume 2* (pp. 89–127). Springer.
- Lubis, L., Wulandari, W., Adelina Ray, S., Kusyani, D., & Nasution, N. (2023). Sosialisasi Pengembangan Keterampilan Potensi Manajemen Diri Melalui Literasi Inspirasi Biografi Tokoh. *JaliyE: Jurnal Abdimas, Loyalitas, Dan Edukasi*, 2(2). <https://doi.org/10.47662/jaliye.v2i2.642>
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2). <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.5642>
- Pratiwi, W. E., Putra, K. W. R., Zatihulwani, E. Z., Rustanti, E., & Prawito, P. (2023). Edukasi Kesehatan Manajemen Diri Terhadap Stress dan Depresi Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 5(2), 196–203.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3).
- Ruimassa, A. A. (2023). Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral yang Peka Kesehatan Mental Remaja. *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 7(2). <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>
- Town, R., Hayes, D., March, A., Fonagy, P., & Stapley, E. (2023). Self-Management, Self-Care, and Self-Help In Adolescents With Emotional Problems: A Scoping Review. In *European Child and Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02134-z>