

Edukasi Menjaga Kesehatan Mental melalui Pendekatan Komunikasi Antar Pribadi pada Siswa SMA PGRI 3 Jakarta

Shulhuly Ashfahani¹, M. Miftahul Nurhuda², Azizah Sholy Fauziah³, Ardhi Saputra⁴
Universitas Indonesia Maju^{1,2,3,4}
shulhuly.fikomuima@gmail.com

Info Artikel

Masuk: 2024/03/14
Revisi: 2024/03/27
Diterima: 2024/03/27
Terbit: 2024/03/30

Keywords:

Mental Health, Teenager,
Self Disclosure

Kata kunci:

Kesehatan Mental, Remaja,
Pembukaan Diri

P-ISSN: 2598-2273

E-ISSN: 2598-2281

DOI : 10.33061

Abstract

The level of awareness Indonesian society regarding mental health, especially among teenagers, is still minimal, therefore lecturer and students from Faculty of Communication Sciences, University of Indonesia Maju provide education regarding how to maintain mental health for students at SMA PGRI 3 Jakarta. Mental health is a form of true balance of mental functions and the creation of adjustment between humans, themselves and their surrounding environment. The method used in this community service is the lecture and discussion method. The results of community service activities for educational participants regarding interpersonal communication approaches in maintaining the mental health of SMA PGRI 3 Jakarta students begin to open up and increase their knowledge regarding maintaining mental health. These result were obtained from the evaluation form filled in by participants and observations during the discussion process.

Abstrak

Tingkat kesadaran masyarakat Indonesia terhadap kesehatan mental khususnya pada remaja masih minim, oleh karena itu dosen dan mahasiswa selaku tim pengabdian Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Indonesia Maju memberikan edukasi terkait bagaimana menjaga kesehatan mental pada siswa SMA PGRI 3 Jakarta. Kesehatan mental merupakan wujud keseimbangan yang sesungguhnya dari fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah metode ceramah dan diskusi. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat kepada peserta edukasi pendekatan komunikasi antar pribadi dalam menjaga kesehatan mental siswa SMA PGRI 3 Jakarta adalah siswa/i mulai melakukan pembukaan diri dan pengetahuan terkait menjaga kesehatan mental meningkat. Hasil ini diperoleh dari form evaluasi yang diisi oleh peserta dan pengamatan selama proses diskusi.

PENDAHULUAN

Tingkat kesadaran masyarakat Indonesia terhadap kesehatan mental masih minim, sedangkan masalah kesehatan mental di Indonesia semakin meningkat dengan berbagai faktor terutama pada remaja. Kesehatan mental remaja merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan dan didukung. Masa remaja merupakan periode yang penuh tantangan dan perubahan, dimana remaja mengalami banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial. Dalam menghadapi berbagai tekanan dari

lingkungan sekitar, pendidikan, dan perkembangan identitas diri, kesehatan mental remaja menjadi kunci untuk memastikan apakah mereka dapat mengatasi tantangan tersebut dengan baik. Dengan pemahaman yang mendalam tentang kesehatan mental remaja, kita dapat memberikan dukungan yang tepat dan membangun lingkungan yang aman dan mendukung bagi mereka.

Perkembangan emosi dimasa remaja biasanya memiliki energi yang besar dan emosi yang berkobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Selain itu menurut Ali dan Ansori (Malfasari, 2020) remaja sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesean.

Berdasarkan laporan National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahawa 1 dari 3 remaja Indonesia usia 10-17 tahun memiliki masalah Kesehatan mental. Sementara 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (databoks.katadata.co.id, 2023).

Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa determinan gejala mental emosional pelajar SMP-SMA di Indonesia menunjukkan bahawa 60,17% pelajar SMP-SMA dengan usia terbanyak 13-15 tahun mengalami gejala masalah mental emosional. Dengan gejala yang dialami yaitu sebesar 44,45% merasa kesepian, 40,75% merasa cemas, dan 7,33% pernah ingin bunuh diri (Mubasyiroh et al., 2017). Berdasarkan hasil tes yang dilakukan pada salah satu SMA Negeri di Jakarta, dari 100 responden diperoleh hasil 70 responden mengalami depresi (masalah kesehatan mental) (Nuraenah, 2023).

Mental emosional adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami distress psikologi, yang mengakibatkan terjadi perubahan psikologis pada keadaan tertentu tetapi bisa kembali pulih seperti semula. Akan tetapi apabila masalah mental emosional ini tidak ditangani dengan tepat, maka akan menimbulkan dampak yang buruk bagi proses perkembangan remaja.

Komunikasi interpersonal/komunikasi antarpribadi merupakan disiplin ilmu yang dipandang mampu mewujudkan kesehatan mental seseorang karena lingkup kajiannya bersifat dialogis (Rosmalina, 2018). Dialogis tersebut ditunjukkan melalui komunikasi lisan dalam percakapan yang menampilkan arus balik yang langsung. Menurut Bienvenu (Nihayah, 2016) komunikasi antarpribadi memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu:

1. *Self Concept*

Sebuah konsep diri yang merupakan faktor yang paling penting dalam memengaruhi komunikasi dengan orang lain.

2. *Ability*

Kemampuan untuk menjadi pendengar yang baik, keterampilan yang mendapat sedikit perhatian.

3. *Skill Experience*

Banyak yang merasa sulit untuk melakukan kemampuan untuk melakukan kemampuan untuk mengekspresikan pikiran dan ide-ide.

4. *Emotion*

Emosi disini adalah individu dapat mengatasi emosinya, dengan cara konstruktif (berusaha memperbaiki kemarahan).

5. *Self Disclosure*

Keinginan untuk berkomunikasi kepada orang lain secara bebas dan terus terang, dengan tujuan untuk menjaga hubungan interpersonal.

Johnson menjelaskan yang dimaksud dengan *self disclosure* (pengungkapan/keterbukaan diri) adalah mengungkapkan reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan di masa kini tersebut. Dengan begitu pengungkapan diri berarti terbuka pada orang lain dan terbuka bagi yang lain mengenai perasaan kita terhadap kejadian yang baru kita alami atau rasakan. (Ayu, 2021). Menurut beberapa penelitian, melakukan *self disclosure* juga dapat membantu dalam mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stress post-traumatik. Seperti salah satu penelitian yang dilakukan oleh Aziz, dkk (Aziz, 2023) yang diperoleh hasil bahwa *self disclosure* dapat menjadi pendekatan baru untuk menjaga kesehatan mental remaja.

Berdasarkan uraian diatas, maka diperlukan adanya edukasi tentang komunikasi antarpribadi khususnya *self disclosure* yang merupakan salah satu cara untuk menguatkan kesehatan mental remaja siswa/i di SMA PGRI 3, Jakarta.

METODE PELAKSANAAN

Penyelenggaraan kegiatan edukasi edukasi menjaga kesehatan mental melalui pendekatan komunikasi antarpribadi pada siswa SMA PGRI 3 Jakarta dan dilaksanakan secara *offline*. Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tahap pra kegiatan, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Selanjutnya, masing-masing tahapan akan diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap Pra Kegiatan

Pada tahap ini diawali dengan observasi langsung terjun ke lapangan untuk melihat situasi dan kondisi lokasi pengabdian masyarakat. Setelah dilakukan observasi, ditemukan beberapa siswa/i yang menghindari kerumunan dan kesulitan dalam berinteraksi sosial, dimana perilaku tersebut merupakan salah satu gejala penyakit mental.

2. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan penyusunan program kerja edukasi agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi terarah. Adapun hal-hal tersebut yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan. Persiapan sarana dan prasarana untuk kegiatan edukasi meliputi tempat edukasi dan penyuluhan. Koordinasi lapangan dilakukan di lokasi kegiatan sesuai yang telah disepakati.

3. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini tim pengabdian memberikan materi dalam bentuk ceramah yang diikuti oleh diskusi dan tanya jawab.

4. Tahap evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan cara tanya jawab dan juga penyebaran form evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar materi yang diserap siswa/i setelah dilakukan pemaparan materi yang diberikan tim.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan materi terkait *self disclosure* (pembukaan diri) yang merupakan bagian dari komunikasi antarpribadi dan merupakan solusi dalam menjaga kesehatan mental.

Hasil survei menunjukkan salah satu permasalahan yang dihadapi remaja adalah gangguan pada kesehatan mental yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor biologis, psikologi, dan faktor lingkungan. Selain itu permasalahan yang sering dihadapi pada masa remaja adalah pencarian jati diri dimana kerap dipenuhi dengan kebingungan dan kegalauan, hingga jarang berpikir positif hanya berpikir praktis serta diiringi dengan kepercayaan diri yang kurang (Nuraenah, 2023).

Dengan pemberian materi terkait menjaga kesehatan mental pada remaja melalui pembukaan diri dapat memberikan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap pentingnya untuk tetap menjaga kesehatan mentalnya. Tahap kegiatan pemberian materi terkait pembukaan diri dalam menjaga kesehatan mental dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pemberian Materi Pembukaan Diri dalam Menjaga Kesehatan Mental.

Setelah pemberian materi dengan metode ceramah, acara dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Pada kesempatan ini, para siswa menunjukkan antusias yang tinggi dalam mengajukan pertanyaan. Beberapa pertanyaan yang diajukan antara lain adalah:

1. Bagaimana cara kita dapat membuka diri kepada orang lain?

2. Apa yang harus dilakukan pertama kali apabila merasakan gejala-gejala gangguan kesehatan mental?
3. Bagaimana cara mengelola waktu untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi, kesibukan di sekolah dan waktu istirahat?
4. Bagaimana cara kita menanggapi teman yang bertanya tentang hal-hal yang pribadi atau sensitif?
5. Bagaimana cara menilai apakah teman kita sudah melakukan pembukaan diri?

Berdasarkan beberapa pertanyaan tersebut, pengabdian mengembangkannya menjadi kegiatan diskusi. Kegiatan diskusi diarahkan sebagai upaya untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan para siswa sekaligus mengembangkan pemahaman berdasarkan pengalaman-pengalaman yang dialami oleh para siswa. Kegiatan tanya jawab dan diskusi tersebut dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini.



Gambar 2. Proses Tanya Jawab dan Diskusi

Setelah acara diskusi dan tanya jawab acara dilanjutkan dengan pembagian lembar evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar materi yang diserap siswa/i setelah dilakukan pemaparan materi oleh pengabdian dan proses tanya jawab serta diskusi. Tahap evaluasi dapat dilihat pada gambar 3 berikut ini.



Gambar 3. Proses Pembagian dan Pengisian Lembar Evaluasi

Dari hasil evaluasi diperoleh hasil bahwa pemahaman siswa tentang kesehatan mental dan gejala gangguan kesehatan mental seperti yang diungkapkan Lawrence (Purnomosidi, 2023) meliputi cemas, depresi, gangguan pemusatan perhatian, hiperaktivitas dan gangguan conduct. Selain itu para siswa juga memahami terkait pentingnya komunikasi antarpribadi terutama dengan pembukaan diri (*self disclosure*) untuk menjaga kesehatan mentalnya. Seperti yang telah diuraikan sebelumnya bahwa *self disclosure* dapat membantu dalam mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stress post-traumatik. Untung (Untung, 2018) mendefinisikan pengungkapan diri sebagai penyingkapan informasi tentang diri yang pada saat lain tidak dapat diketahui oleh pihak lain. Dari sini dapat diketahui bahwa yang dimaksud dengan pengungkapan

diri (*self disclosure*) adalah mengkomunikasikan informasi tentang diri kita (biasanya informasi yang kita sembunyikan) kepada orang lain.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi Menjaga Kesehatan Mental melalui Pendekatan Komunikasi Antar Pribadi pada Siswa SMA PGRI 3 Jakarta telah terlaksana dengan baik dan lancar. Berdasarkan form evaluasi yang telah diisi para siswa dan pengamatan selama proses diskusi dan pemberian kasus-kasus terkait kesehatan mental pada remaja, didapatkan bahwa para siswa mulai melakukan pembukaan dan mengalami peningkatan pemahaman pengetahuan terkait bagaimana menganalisis kesehatan mental pada diri.

Lancarnya kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak terlepas dari dukungan SMA PGRI 3 Jakarta selaku mitra yang telah mempersiapkan sarana pada saat kegiatan berlangsung. Sebagai tindak lanjut kegiatan ini, tim pengabdian menyarankan agar kegiatan seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama atau berbeda dengan sasaran remaja yang membutuhkan informasi terkait menjaga kesehatan mental

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, R. D. (2021). *Self Disclosure melalui Fitur Instagram Stories (Studi pada Mahasiswa KPI UIN Jakarta)*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Aziz, et al. (2023). Penguatan Kesehatan Mental Melalui Peran Self-Disclosure Bagi Remaja Panti Asuhan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03), 414–428. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4646>
- databoks.katadata.co.id. (2023). *Data Remaja Indonesia Terdiagnosis Gangguan Jiwa*. <https://Databoks.Katadata.Co.Id/Datapublish/2023/04/14/Jutaan-Remaja-Indonesia-Disebut-Terdiagnosis-Gangguan-Kesehatan-Mental-Ini-Jenisnya>.
- Malfasari, et al. (2020). Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.
- Mubasyiroh, R., Suryaputri, I. Y., & Tjandrarini, D. H. (2017). Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103–112. <https://doi.org/10.22435/bpk.v45i2.5820.103-112>
- Nihayah, U. (2016). Peran Komunikasi Interpersonal untuk Mewujudkan Kesehatan bagi Konseli. *Islamic Communication Journal*, 1(1), 30–42.
- Nuraenah, et al. (2023). Edukasi Kesehatan Mental (Masalah Psikososial) pada Remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(10), 4307–4316.
- Purnomosidi, F. et al. (2023). Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–7.
- Rosmalina, A. (2018). Peran Komunikasi Interpersonal dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Seseorang. *Prophetic*, 1(1), 49–68.
- Untung, P. W. (2018). Self Disclosure Seorang Lelaki dari Keluarga Broken Home kepada Pasangannya. *Jurnal E-KOMUNIKASI*, 6(1), 1–9.