



Sosialisasi Kesehatan Mental pada Kelas VII di SMP Negeri 17 Surakarta

Mental Health Socialization in Class VII at SMP Negeri 17 Surakarta

Desy Rosiana^{1*}, Dhian Riskiana Putri²

^{1,2}Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Korespondensi penulis : desirosiana452@gmail.com*

Article History:

Received: November 26, 2024;

Revised: Desember 11, 2024;

Accepted: Desember 25, 2024;

Online Available: Desember 27, 2024

Keywords: Mental Health, Bullying, Teenagers, Socialization, Community Service.

Abstract: Adolescence is a transitional period full of emotional, physical, and biological changes. Although physical health is often the main focus of teenagers, mental health is a more important aspect to maintain. Balanced mental health can contribute to a person's happiness in life. However, in Indonesia, even though there is Law No. 18 of 2014 concerning Mental Health, mental health problems are still often ignored. Bullying is one of the factors that can damage teenagers' mental health. At SMP Negeri 17 Surakarta, bullying has become a problem that affects the mental well-being of students, both as perpetrators and victims. For this reason, community service with the theme "Socialization of Mental Health in Class VII at SMP Negeri 17 Surakarta" was carried out to increase students' awareness about the importance of maintaining mental health and the negative impact of bullying. This activity was carried out in four stages: presentation of material about mental health and bullying, group discussions, making positive affirmations, and giving rewards to participants. The results of this activity show that students understand the relationship between bullying and mental health disorders, and are aware of the long-term impacts of bullying behavior. This activity succeeded in attracting students' attention and increasing their awareness about the importance of maintaining mental health, with the hope of creating a healthier school environment free from bullying.

Abstrak :

Masa remaja adalah periode transisi yang penuh dengan perubahan emosional, fisik, dan biologis. Meskipun kesehatan fisik sering kali menjadi fokus utama remaja, kesehatan mental adalah aspek yang lebih penting untuk dijaga. Kesehatan mental yang seimbang dapat berkontribusi pada kebahagiaan hidup seseorang. Namun, di Indonesia, meskipun telah ada Undang-Undang No 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, masalah kesehatan mental masih sering diabaikan. Bullying adalah salah satu faktor yang dapat merusak kesehatan mental remaja. Di SMP Negeri 17 Surakarta, bullying telah menjadi masalah yang mempengaruhi kesejahteraan mental siswa, baik sebagai pelaku maupun korban. Untuk itu, pengabdian masyarakat dengan tema "Sosialisasi Kesehatan Mental Pada Kelas VII di SMP Negeri 17 Surakarta" dilaksanakan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan dampak negatif dari bullying. Kegiatan ini dilakukan melalui empat tahap: pemaparan materi tentang kesehatan mental dan bullying, diskusi kelompok, pembuatan afirmasi positif, dan pemberian reward kepada peserta. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa memahami hubungan antara bullying dan gangguan kesehatan mental, serta menyadari dampak jangka panjang dari perilaku bullying. Kegiatan ini berhasil menarik perhatian siswa dan meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, dengan harapan terciptanya lingkungan sekolah yang lebih sehat dan bebas dari bullying.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Bullying, Remaja, Sosialisasi, Pengabdian Masyarakat.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja sering kali disebut sebagai masa pertumbuhan dari anak-anak ke dewasa. Perubahan yang terjadi pada masa remaja ini cukup banyak seperti perubahan emosional, fisik, ataupun biologis. Biasanya para remaja hanya fokus kepada kesehatan fisiknya, padahal kesehatan mental lah yang paling penting untuk dijaga. Kesehatan fisik perlu dijaga karena sangat mempengaruhi pola pikir, perasaan, dan aktivitas sehari-hari. Jika seseorang mempunyai kesehatan mental yang seimbang atau bahkan baik, maka orang tersebut memiliki potensi untuk bahagia dalam hidupnya.

Kesehatan mental merupakan aspek terpenting dari semua aspek kehidupan yang ada. Dalam negara yang berkembang dan maju ternyata masih belum bisa memprioritaskan kesehatan mental. Menurut Ayuningtyas, dkk (2018) serta Ridlo dan Zein (2015) beberapa masalah tentang kesehatan mental belum bisa teruraikan padahal Undang-Undang No 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa sudah disahkan. Akan tetapi kesehatan mental di negara Indonesia sudah terbilang maju walaupun pergerakan yang dilihat lambat. Data penunjang kebijakan kesehatan mental belum kuat padahal data yang kuat sangat dibutuhkan untuk merencanakan hal apa yang efektif dilakukan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan mental (Ridlo dan Zein, 2015).

Data melaporkan jika 10 sampai 20% anak dan remaja yang ada di dunia mengalami masalah tentang kesehatan mental (WHO, 2017). Mirisnya 50% gangguan mental dialami oleh anak berusia 14 tahun dan 75% berusia 18 tahun. Dari penelitian Health Behavior in School-aged Children (HBSC) oleh kantor regional WHO untuk Eropa, mengatakan bahwa remaja mengalami penurunan kesehatan mental pada tahun 2014 dan 2018 yang diantaranya remaja berusia 11 tahun, 13 tahun, serta 15 tahun yang ada di 45 negara.

Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) menginformasikan bahwa definisi kesehatan mental yaitu kondisi yang ada dalam diri seseorang yang dimana seseorang mampu melihat potensi dirinya, mengontrol emosi agar stabil, produktif serta aktif dalam melakukan banyak kegiatan. Definisi kesehatan mental sendiri yaitu dimana kondisi seseorang mampu mengetahui potensi dirinya sendiri, serta mampu menyejahterakan diri mereka sendiri, dan tegar dalam menghadapi tekanan hidup, serta melakukannya dengan sangat produktif. Menurut Vidya (2019) menyesuaikan diri serta dapat berinteraksi dengan lingkungan luar juga termasuk dalam kemampuan seseorang menjaga kesehatan mentalnya. Dampak yang dialami korban bullying dapat terjadi pada aspek kehidupan termasuk dampak psikologis. Menurut Faizah dan Amma

(2020) depresi, kecemasan, kesepian merupakan dampak dari perilaku bullying. Tingkat depresi seseorang dapat meningkat serta terdapat tekanan psikologis juga merupakan dampak dari bullying. Tak hanya itu saja masih terdapat lagi perasaan yang tidak berguna, tidak aman, tidak nyaman, sehingga memicu dirinya depresi dan ingin bunuh diri (Yamin, 2018).

Di SMP Negeri 17 Surakarta, terdapat sejumlah siswa yang menunjukkan perilaku bullying. Siswa melakukan tindakan tersebut di saat pembelajaran maupun istirahat berlangsung. Kurangnya pengawasan menjadi salah satu faktor mereka bebas melakukan perilaku bullying di lingkungan sekolah. Siswa yang sukar bersosialisasi dan dianggap lemah menjadi sasaran empuk bagi para pembully. Pengabdian ini bertujuan untuk menyadarkan semua siswa baik yang merasa menjadi korban maupun pelaku bullying serta menerapkan menjaga Kesehatan mental mereka maupun orang lain. Tak hanya itu, pengabdian ini juga dapat meningkatkan kesadaran siswa bahwa apa yang mereka lakukan tidaklah benar bahkan dampak yang diberikan dapat berkelanjutan dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Pelaku mengatakan di saat mereka melakukan tindakan bullying di lingkungan sekolah terdapat beberapa faktor yang dialaminya seperti ajakan dari teman, balas dendam, sekedar bercanda, ataupun hanya ingin menggoda korban. Pelaku juga merasakan perasaan yang puas dan senang jika korban mulai merasa emosi, marah, kesal bahkan menangis. Menghilangkan rasa dendam yang ada dalam diri pelaku kepada korban dengan cara menyudutkan korban akan membuat pelaku merasa bahwa mereka yang paling ditakuti oleh korban. Bahkan tak jarang pula korban mengadu kepada guru BK karena sudah tak tahan akan bullyan yang dilontarkan kepadanya. Para korban mengaku mereka mendapatkan bullyan di setiap harinya dan korban mulai menunjukkan perilaku gangguan mental seperti murung, takut bersosialisasi, selalu sendiri, depresi, tingkat prestasi menurun, bahkan tidak mau berangkat ke sekolah. Mengingat korban dan pelaku masih berada di bangku SMP maka pencegahan bullying ini harus difokuskan kembali agar tidak berkelanjutan pada saat mereka menginjak SMA, SMK, maupun di dunia perkuliahan. Salah satu cara pencegahan dan menyadarkan perilaku bullying yaitu dengan cara memberikan sosialisasi dan memberikan afirmasi positif kepada teman mereka sendiri agar mereka tetap semangat dan tidak ada perilaku bullying lagi yang dapat mengakibatkan tidak sehatnya mental orang lain. Maka dari itu pengabdian ingin memberikan sosialisasi kepada siswa melalui pengabdian masyarakat ini dengan tema “Sosialisasi Kesehatan Mental Pada Kelas VII Di SMP Negeri 17 Surakarta”.

2. METODE

Metode Pendekatan Yang Ditawarkan

Dari target dan luaran yang telah dipaparkan diatas, maka tim pengabdian melakukan hal tersebut menggunakan metode sosialisasi. Tahapan sosialisasinya sebagai berikut :

- a. Tahap 1 : Presentasi dan pemaparan materi tentang kesehatan mental dan bullying.
- b. Tahap 2 : Membuat kelompok dan berdiskusi tentang pendapat mereka tentang bullying terhadap kesehatan mental.
- c. Tahap 3 : Menuangkan afirmasi positif di kertas post it dan menempelkan di mading kelas.
- d. Tahap 4 : Memberikan reward kepada semua siswa yang telah mengikuti sosialisasi ini dengan baik.

Rencana Kegiatan

Dalam pelaksanaan pengabdian ini terdapat beberapa tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi dan penyusunan laporan pelaksanaan kegiatan. Berikut penjelasannya :

a) Persiapan

Tahap yang pertama dilakukan yaitu melakukan interview serta observasi di SMP Negeri 17 Surakarta guna mengetahui permasalahan yang ada pada siswa kelas VII mengenai korban bullying yang berdampak pada kesehatan mentalnya.

b) Pelaksanaan Parenting Dan Diskusi

Dalam sosialisasi ini siswa kelas VII akan mendapatkan materi terkait bullying yang berhubungan dengan kesehatan mental seseorang dan dilanjutkan dengan berdiskusi bersama kelompok serta membuat kata kata afirmasi positif yang nantinya ditempelkan ke mading kelas. Tak hanya itu, reward akan diberikan kepada seluruh siswa yang mau mengikuti sosialisasi ini dengan baik.

c) Evaluasi

Dalam suatu kegiatan atau program pasti terdapat evaluasi untuk mengetahui kesuksesan program ini, maka akan diadakan evaluasi yang meliputi :

- 1) Kehadiran siswa dalam mengikuti kegiatan sosialisasi ini minimal 75% dari total siswa perkelas.

- 2) Antusias siswa yang tinggi dalam mengikuti sosialisasi ini seperti tertib dan serius mendengarkan pemaparan materi sosialisasi, berdiskusi kelompok, membuat kata kata afirmasi positif, serta menerima reward dari pelaksana sosialisasi.

d) Penyusunan Laporan Pelaksanaan Kegiatan

Setelah kegiatan ini dilaksanakan, maka akan disusun laporan kegiatannya sebagai bukti bahwa kegiatan ini telah terlaksana.

Partisipasi Mitra Dalam Pelaksanaan Program

Dalam kegiatan sosialisasi ini, pihak mitra yaitu SMP Negeri 17 Surakarta telah bersedia dan memfasilitasi ruangan kelas yang dilengkapi dengan LCD lengkap untuk menunjang keberhasilan kegiatan ini. Tak hanya itu, siswa kelas VII SMP Negeri 17 Surakarta telah bersedia mengikuti kegiatan sosialisasi ini bersama pelaksana kegiatan pengabdian.

3. HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi kesehatan mental, ditujukan bagi siswa kelas VII SMP Negeri 17 Surakarta, telah terlaksana pada hari **Rabu** tanggal **18 Desember 2024** di ruang kelas VII SMP Negeri 17 Surakarta.

Tahap 1 : kegiatan ini diawali dengan berdoa bersama demi kelancaran kegiatan sosialisasi ini. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan memberikan pemaparan materi dalam PPT mengenai kesehatan mental dan bullying.



Tahap 2 : membentuk kelompok untuk berdiskusi bersama terkait dengan materi yang dipaparkan oleh tim pengabdian yaitu tentang kesehatan mental dan bullying. *Output* dari kegiatan tahap ini adalah siswa dapat memahami bahwa bullying juga dapat merusak kesehatan mental mereka, sehingga dapat membantu mengurangi resiko terkena gangguan kesehatan mental dan mengurangi tindakan bullying dalam lingkungan sekolah.



Tahap 3 : dalam tahap ini tim pengabdi menginstruksikan kepada para siswa untuk membuat afirmasi positif yang dituliskan dalam kertas post it dan menempelkannya di mading belakang kelas, upaya itu dilakukan agar mereka selalu memiliki semangat hidup untuk lebih lama lagi dan tidak merasa sendiri.



Tahap 4 : pemberian reward kepada seluruh siswa yang telah mengikuti sosialisasi dengan tertib dan antusias. Pada tahap ini, tim pengabdi juga melakukan serangkaian observasi dan dokumentasi terkait kegiatan sosialisasi ini. Dalam observasi yang didapatkan, terlihat antusias para siswa yang mengikuti sosialisasi kesehatan mental yang berhubungan dengan bullying ini. Hal ini dibuktikan bahwa siswa mengikuti dari awal sampai akhir sosialisasi, sehingga siswa kelas VII SMP Negeri 17 Surakarta memahami pentingnya menjaga kesehatan mental diri sendiri maupun orang lain.



4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMP Negeri 17 Surakarta dengan tema "Sosialisasi Kesehatan Mental Pada Kelas VII" telah berhasil dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, terutama dalam konteks bullying. Melalui sosialisasi ini, siswa diberikan pemahaman tentang dampak negatif bullying terhadap kesehatan mental dan pentingnya menjaga kesejahteraan emosional. Selain itu, siswa juga diajak untuk berdiskusi dan berpartisipasi aktif dalam membuat afirmasi positif yang dapat menumbuhkan semangat hidup.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa dapat memahami hubungan antara bullying dan gangguan kesehatan mental serta lebih menyadari dampak jangka panjang dari tindakan tersebut. Keikutsertaan siswa yang tinggi dalam setiap tahap kegiatan, mulai dari pemaparan materi hingga pemberian reward, menjadi bukti bahwa sosialisasi ini berhasil menarik perhatian dan meningkatkan kesadaran mereka. Dengan adanya pengabdian ini, diharapkan siswa semakin paham akan pentingnya menjaga kesehatan mental baik untuk diri sendiri maupun orang lain, sehingga tercipta lingkungan sekolah yang lebih sehat dan bebas dari perilaku bullying.

DAFTAR PUSTAKA

- Alirga, A. N. S., & Odelia, N. (2024). Sosialisasi psikoedukasi kesehatan mental di SMPN 25 Surakarta. *PROFICIO*, 5(2), 949-952.
- Aryantiningasih, D. S., Parlin, W., Hamduna, A., Oktavia, N., Iلسya, T. N., & Viola, A. D. (2023). Edukasi kesehatan melalui pelatihan perawatan mental sebagai upaya menjaga kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 387-394.
- Farisandy, E. D., Asihputri, A., & Pontoh, J. S. (2023). Peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 81-90.
- Hamu, A. H., Making, M. A., Nugroho, F. C., Betan, M. O., & Roku, R. V. R. (2024). Edukasi menjaga kesehatan mental pada masyarakat di desa Oelpuah. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 141-144.
- Ilhamuddin, M. F., Hariastuti, R. T., Pratiwi, T. I., Wiyono, B. D., & Alisyahbana, I. B. (2022). Pendidikan kesehatan mental untuk mengembangkan minat dalam bidang olahraga. *Inspirasi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 29-39.
- Kumala, S. A. W. U. (2024). Pentingnya sosialisasi menjaga kesehatan mental bagi remaja guna meningkatkan kesadaran akan masalah kesehatan mental di masa pandemi di Desa

- Wonojoyo (KKN-DR IAIN Kediri). *Insan Cita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1).
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115-125.
- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIRAH)*, 1(1), 29-34.
- Patandung, V. P., Langingi, A. R., Rembet, I. Y., Somba, F., & Mandagi, G. (2022). Edukasi pentingnya menjaga kesehatan mental pada anak remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak II Tomohon. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2.1 Desember), 1213-1219.
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi mental health awareness sebagai upaya untuk merawat kesehatan mental remaja di masa pandemi. *JE (Journal of Empowerment)*, 2(2), 261-269.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., Lenggogeni, A., Esa, U., Arjuna, J., ... & Kebon, T. (2021). Meningkatkan kesehatan mental di masa pandemi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109-113.
- Saputri, R. K., Pitaloka, R. I. K., Nadhiffa, P. A. N., & Wardani, K. K. (2023). Edukasi pencegahan bullying dan kesehatan mental bagi remaja Desa Sukowati Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 10(1), 44-49.
- Sarmini, A. P., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan mental health upaya untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1).
- Sitepu, E. N. B., Phillia, I. T., Manullang, J. M., Sintania, L. S., & Situmeang, T. A. (2024). Dampak perilaku bullying terhadap kesehatan mental anak di SMP Negeri 17 Medan. *Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif*, 5(5).
- Wahani, E. T., Isroini, S. P., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh bullying terhadap kesehatan mental remaja. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(1), 198-203.