



REMAJA PEDULI KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL BERBASIS TEKNOLOGI

Rizka Ausrianti*, Rifka Putri Andayani, Peni Deka Putri, Sandriana Dwi Nandika, Diva Salsabilla, Dindry Dinah Oswi, Dzakiyah Azzahra Hasan Desi

STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Surau Gadang, Nanggalo, Kota Padang, Sumatera Barat 25173, Indonesia

*rizka.ausrianti@gmail.com

ABSTRAK

Remaja pada masa perkembangannya juga memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi, namun tidak semua remaja dapat memenuhi tugas-tugas tersebut dengan baik. Di SMP Taman Siswa terjadi peningkatan dari tahun ketahun kunjungan ke ruangan BK. Maka untuk menghindari dan mengatasi hal tersebut diperlukan suatu wadah agar dapat mewujudkan sumberdaya yang tidak hanya sehat secara fisik saja tetapi juga mental dan sosial serta mempunyai produktivitas yang optimal melalui upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan jiwa dan psikososial yang terus menerus melalui pembinaan dan pengembangan usaha kesehatan jiwa sekolah. Kegiatan ini di selenggarakan di SMP Tamsis Padang, yang di awali dengan pembentukan TIM POKJA Kesehatan Jiwa Dan Psikososial, sosialisasi terkait kesehatan jiwa dan psikososial serta sosialisasi media promosi berbasis teknologi, kegiatan ini di ikuti oleh 8 orang siswa dan 2 orang guru. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan tanggal 22 – 30 Agustus 2022. Kegiatan dimulai dari tahap penyusunan proposal, perizinan dan persiapan pada bulan Mei – Juli 2022. Sebelum dilakukan sosialisasi dan latihan didapatkan bahwa sebahagian besar pengetahuan siswa terkait kesehatan jiwa dan psikososial yaitu 60 % kurang, dan setelah dilakukan sosialisasi dan latihan terkait kesehatan jiwa dan psikososial yaitu 70 % baik. Data menunjukkan bahwa pengetahuan siswa meningkat menjadi baik. Kesimpulan : Responden diharapkan mampu mensosialisasikan ke seluruh warga sekolah terkait kesehatan jiwa dan psikososial remaja. Diharapkan dapat menghilangkan serta memperkecil permasalahan yang di keluhkan berhubungan dengan permasalahan psikologis seperti kecemasan, depresi karena adanya konflik dengan orang tua dan teman hingga ada yang depresi sehingga berdampak siswa malas belajar, suka molos dan bahkan suka mengganggu teman atau *bullying*, berkata kasar terhadap orang lain termasuk yang di tuakan.

Kata kunci: kesehatan jiwa dan psikologis; pemanfaatan teknologi; remaja

CAPACITY IMPROVEMENT THROUGH TRAINING OXYTOCIN MASSAGE AND MARMET TECHNIQUES FOR BREASTFEEDING MOTHERS

ABSTRACT

Adolescents in their developmental period also have developmental tasks that must be fulfilled, but not all adolescents can fulfill these tasks well. In Taman Siswa Junior High School, there is an increase from year to year to the BK room. So to avoid and overcome this, a forum is needed in order to realize resources that are not only physically healthy but also mentally and socially and have optimal productivity through continuous maintenance and improvement of mental health and psychosocial through coaching and developing school mental health businesses. This activity was held at SMP Tamsis Padang, which began with the formation of the POKJA TEAM for Mental Health and Psychosocial, socialization related to mental health and psychosocial as well as socialization of technology-based promotional media, this activity was attended by 8 students and 2 teachers. This community service activity will be held on August 22-30, 2022. Before socialization and training, it was found that most of

the students' knowledge related to mental health and psychosocial was 60% less, and after socialization and exercises related to mental health and psychosocial, which was 70% good. The data shows that students' knowledge improves to be good. Conclusion: Respondents are expected to be able to socialize to all school residents related to adolescent mental and psychosocial health. It is hoped that it can eliminate and minimize the problems in Complaints are related to psychological problems such as anxiety, depression due to conflicts with parents and friends to some who are depressed so that it affects students who are lazy to study, like to molos and even like to annoy friends or bullying, say rudely towards others including those who are older.

Keywords: adolescents; mental and psychological health; utilization of technology

PENDAHULUAN

Remaja sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Remaja pada masa perkembangannya juga memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi, namun tidak semua remaja dapat memenuhi tugas-tugas tersebut dengan baik (Dwiyanti, 2020). Senada dengan hal tersebut, (Wardani L. K., 2018) juga menyebut bahwa hambatan yang dihadapi dalam tahap perkembangan ini jika tidak terselesaikan dengan baik dapat menimbulkan masalah kesehatan jiwa dan psikososial pada remaja. Terdapat peningkatan kasus permasalahan yang di alami remaja selama tahun 2019 hingga tahun 2021 di Sumatera Barat, Adapun remaja yang datang untuk berkonsultasi sebagian besar karena rekomendasi dari orang tua, guru, teman atau poli umum, dan ada juga yang datang atas keinginan sendiri. Permasalahan yang dialami berhubungan dengan permasalahan tentang kesehatan fisik yang disebabkan oleh permasalahan psikologis atau somatisasi, konflik dalam hubungan dengan orang tua dan teman, kecemasan hingga depresi (Wardani M. &, 2019).

Maka untuk menghindari dan mengatasi hal tersebut diperlukan suatu wadah agar dapat mewujudkan sumberdaya yang tidak hanya sehat secara fisik saja tetapi juga mental dan sosial, serta mempunyai produktivitas yang optimal melalui upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan jiwa dan psikososial yang terus menerus melalui pembinaan dan pengembangan usaha kesehatan jiwa sekolah (Kemenristek, 2018). Salah satu pengembangan usaha kesehatan jiwa dan psikososial sekolah yaitu dengan memanfaatkan teknologi sehingga terlihat lebih menarik dan dapat di akses kapan saja oleh siswa.

SMP Taman Siswa Padang secara geografis terletak di tengah-tengah Kota Padang, tepatnya berada di jln.Tamansiswa no.9 Padang Kel.Alai Parak kopi Kec.Padang Utara. Lokasi Sekolah ini lebih kurang 5,1 km dari perguruan tinggi tim pengabdian. Jumlah siswa SMP Taman Siswa Padang yaitu 232 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling (BK) di SMP Taman Siswa Padang siswa di sekolah ini yang berasal dari berbagai kecamatan yang ada di kota padang serta berasal dari tingkat ekonomi menengah ke atas. Jumlah pengunjung ke ruang BK juga terjadi peningkatan dari tahun ketahun yaitu pada tahun 2020 terdapat 9 kasus dan tahun 2021 terdapat 18 kasus. Permasalahan yang di keluhkan ini berhubungan dengan permasalahan psikologis seperti kecemasan, depresi karena adanya konflik dengan orang tua dan teman hingga ada yang depresi sehingga berdampak siswa malas belajar, suka molos dan bahkan suka mengganggu teman atau *bullying*, berkata kasar terhadap orang lain termasuk yang di tuakan.

Selain itu, dampak terburuk yang akan terjadi jika masalah ini tidak di atasi segera yaitu siswa mengikuti pergaulan bebas, narkoba dan penggunaan obat-obat terlarang. Berdasarkan hasil

observasi tim pengabdian sekolah sudah melakukan beberapa usaha pencegahan yaitu dengan menyampaikan kepada siswa pada saat upacara bendera secara verbal, memasang poster di lingkungan sekolah namun hal ini belum berhasil maksimal untuk mengatasi masalah tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil observasi pengabdian dengan guru Bimbingan Konseling (BK) di SMP Taman Siswa Padang, Kendala yang banyak dialami oleh guru saat ini adalah belum ada program khusus kesehatan jiwa dan psikososial di sekolah, seperti mengatasi kecemasan, depresi, perilaku kekerasan yang terjadi karena berbagai faktor seperti permasalahan di keluarga, diri sendiri dan lingkungan. Dan hal ini terlihat dari perilaku siswa yang sering memulai memancing keributan dengan teman, berkata kasar terhadap orang lain termasuk yang di tuakan, penindasan terhadap teman atau *bullying*, pergaulan bebas, narkoba dan penggunaan obat-obat terlarang serta merokok. Pengembangan strategi mengatasi masalah kesehatan khususnya kesehatan jiwa dan psikososial yang belum optimal. Strategi sekolah saat ini hanya berupa penyampaian secara verbal pada saat upacara bendera dan terdapat beberapa poster yang ditempelkan di lingkungan sekolah.

Solusi yang akan dilakukan untuk mengatasi permasalahan di SMP Taman Siswa Padang yaitu melalui pengembangan program mengatasi masalah kesehatan jiwa dan psikososial pada siswa /siswi SMP Taman Siswa Padang dengan cara yaitu mengembangkan program usaha kesehatan sekolah bukan hanya berhubungan dengan kesehatan fisik saja namun termasuk kesehatan jiwa dan psikososial siswa dengan melibatkan tim UKS SMP dan Guru BK Sekolah. Mengembangkan fasilitas kesehatan dengan memanfaatkan teknologi pendidikan kesehatan, misalnya menyediakan platform berbasis teknologi Sistem Informasi Kesehatan Jiwa dan Psikososial Mandiri, sehingga tersedianya fasilitas informasi pendidikan kesehatan yang menyenangkan, akses terhadap informasi yang cepat, pelayanan konseling, dan juga menciptakan pihak yang dapat dipercaya untuk mengatasi masalah siswa/i.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMP Taman Siswa Padang tanggal 22 Agustus – 31 Agustus 2022 di SMP Tamsis Padan. Kegiatan dimulai dari tahap penyusunan proposal, perizinan dan persiapan pada bulan Mei – Juli 2022.

Materi	Penanggung Jawab	Hari/Tanggal	Waktu
Sosialisasi Kesehatan jiwa dan psikososial pada remaja	Rizka Ausrianti	Senin, 22 Agustus 2022	09.00 – 09.45 WIB
Sosialisasi pembuatan media promosi berbasis teknologi serta sosialisasi platform untuk promosi khususnya kesehatan jiwa dan psikologis	Rifka Putri Andayani	Senin, 22 Agustus 2022	09.45 – 11.00 WIB
Bimbingan Teknis terkait dengan penggunaan aplikasi, WEB ke Tim pelaksana di sekolah	Rizka Ausrianti, Rifka Putri Andayani	Senin, 29 Agustus 2022	09.00 – 11.00 WIB

Kegiatan ini dilakukan pada TIM Pokja yang sudah di bentuk yang terdiri dari Ketua OSIS, wakil ketua OSIS dan anggota OSIS Bidang UKS, serta Guru penanggung jawab OSIS serta Guru Bimbingan Konseling. Metode pengabdian masyarakat ini adalah deskriptif. Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan, tim melakukan pretest dan di akhiri dengan post test. Kegiatan pretest dan posttest dilakukan untk mengukur pengetahuan tim tentang kesehatan jiwa dan psikososial pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan 6 bulan yang terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan dan pelaporan serta evaluasi. Persiapan dilakukan dengan kegiatan pembuatan proposal, mengurus perizinan dan mempersiapkan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian pelatihan kepada TIM POKJA Kesehatan Jiwa Psikososial SMP Tamsis Padang, dengan mempersiapkan berupa powerpoint, leaflet, flatform tekhnologi pendidikan kesehatan berupa Intstagram, WEB serta alat- alat yang lainnya yang di butuhkan untuk kegiatan pengabdian masyarakat.

Pelaksanaan dilakukan terlebih dengan pembentukan Tim POKJA (Kelompok Kerja) yang dari Ketua OSIS, wakil ketua OSIS dan anggota OSIS Bidang UKS, serta Guru penanggung jawab OSIS serta Guru Bimbingan Konseling. Sosialisasi dan pemberian materi terkait program kesehatan jiwa dan psikososial ke mitra sebagai upaya meningkatkan pemahaman mitra tentang kesehatan jiwa dan psikososial pada remaja. Sosialisasi pembuatan media promosi berbasis teknologi serta sosialisasi flatform untuk promosi khususnya kesehatan jiwa dan psikologis, serta bimbingan teknis terkait dengan penggunaan flatform berupa instagram dan WEB ke Tim pelaksana di sekolah.



Gambar 1. Pembukaan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Sosialisasi Kesehatan Jiwa dan Psikososial



Gambar 3. Tim Pengabdian serta Mitra



Gambar 4. Bimtek bimbingan teknis terkait dengan penggunaan platform berupa instagram dan WEB



Gambar 5. Bimtek bimbingan teknis terkait dengan penggunaan platform berupa instagram dan WEB

Kegiatan ini di ikuti oleh 8 orang siswa serta 1 orang guru penanggung jawab OSIS serta 1 orang Guru Bimbingan Konseling.

Tabel 1.
Nilai *Pre Test* dan *Post Test*

Tingkat Pengetahuan	f	%
Sebelum		
Baik	1	10
Cukup	3	30
Kurang	6	60
Setelah		
Baik	7	70
Cukup	3	30
Kurang	0	0

Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak. Pada masa ini mood (suasana hati) bisa berubah dengan sangat cepat. Perubahan mood yang drastic pada remaja ini seringkali dikarenakan beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, atau kegiatan sehari-hari di rumah. Meski mood remaja yang berubah-ubah dengan cepat, hal tersebut belum merupakan gejala atau masalah psikologis. Dalam hal kesadaran diri, pada masa remaja mengalami perubahan yang dramatis dalam kesadaran diri mereka . Mereka sangat rentan terhadap pendapat orang lain karena mereka menganggap bahwa orang lain sangat mengagumi atau selalu mengkritik diri sendiri. Senada dengan hal tersebut juga menyebut bahwa hambatan yang dihadapi dalam tahap perkembangan ini jika tidak terselesaikan dengan baik dapat menimbulkan masalah kesehatan jiwa dan psikososial pada remaja (Wardani L. K., 2018).

Remaja yang diberi kesempatan untuk mempertanggung jawabkan perbuatan mereka, akan tumbuh menjadi dewasa yang lebih berhati-hati, lebih percaya diri, dan mampu bertanggung jawab. Rasa percaya diri dan rasa tanggung jawab inilah yang sangat dibutuhkan sebagai dasar pembentukan jati diri positif pada remaja. Kelak akan tumbuh dengan penilaian positif pada diri sendiri dan rasa hormat pada orang lain dan lingkungan. Bimbingan sekolah serta orang tua lebih dibutuhkan oleh remaja sebagai acuan bagaimana menghadapi masalah sebagai seorang yang baru (Dwiyanti, 2020).

Untuk mencegah terjadinya dampak negative tersebut, perlu dilakukan pengenalan awal (deteksi dini) perubahan yang terjadi dan karakteristik remaja dengan mengidentifikasi beberapa factor resiko dan factor protektif sehingga remaja dapat memalui periode ini dengan optimal dan mampu menjadi individu dewasa yang matang baik fisik maupun psikisnya (Dwiyanti, 2020).

SIMPULAN

Tingkat pengetahuan siswa di SMP Tamsis padang khususnya TIM POKJA Kesehatan Jiwa Dan Psikososial SMP Tamsis padang sebelum dilakukan sosialisasi menunjukkan sebahagian besar kurang yaitu 60 %, serta setelah dilakukan sosialisasi menunjukkan peningkatan yaitu sebahagian besar baik yaitu 70 %. Tim POKJA yang telah terbentuk dan telah dilatih diharapkan mampu mensosialisasikan ke seluruh siswa SMP Tamsis Kota Padang terkait kesehatan jiwa dan Psikososial Remaja dengan memanfaatkan teknologi berupa platform Instagram serta berupa WEB sederhana. Sehingga dapat memperkecil terjadinya kasus yang berhubungan dengan kesehatan jiwa dan psikososial pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwiyanti, B. &. (2020). Psikoedukasi untuk meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Guru dan Siswa di SMPN A Yogyakarta . *Prosiding Seminar Nasional Magister*.
- Kemenristek. (2018). Buku KIE Kader Kesehatan Remaja.
- Wardani, L. K. (2018). Pengenalan dan Pencegahan Kenakalan Remaja melalui Psikoedukasi Keluarga. *Journal of Community engagement in health*, 4-6.
- Wardani, M. &. (2019). Eksplorasi pengalaman remaja yang menjadi korban bullying di sekolah . *Jurnal Ners Widya Husada Volume 4 No 1*.