



## UPAYA PENGUATAN MENTAL REMAJA MENGHADAPI TANTANGAN ZAMAN

**Livana PH\*, Triana Arisdiani**

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jln Laut 31A  
Kendal Jawa tengah, Indonesia 51311

[\\*livana.ph@gmail.com](mailto:*livana.ph@gmail.com)

### ABSTRAK

Remaja merupakan individu berusia diatas 12 hingga 18 tahun. Masa remaja merupakan keadaan dimana konsep diri mulai terbentuk. Saat remaja mendapatkan pola asuh yang baik, lingkungan juga memberikan dukungan yang baik, maka remaja akan mempunyai konsep diri yang baik dan sesuai tahap perkembangannya, sebaliknya jika remaja mendapat pola asuh yang baik tapi lingkungan tidak memberikan dukungan yang baik maka remaja akan terbentuk konsep diri yang maladaptif, sehingga perlu dilakukan kegiatan berupa pendidikan kesehatan sebagai upaya menguatkan mental remaja dalam menghadapi tantangan zaman. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP 2 Kendal Provinsi Jawa Tengah. Peserta dalam kegiatan ini adalah remaja di SMP 2 Kendal Provinsi Jawa Tengah yang berjumlah 48 remaja. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang perkembangan psikososial remaja dan bahaya narkoba sebagai penguatan mental remaja dalam menghadapi tantangan zaman.

Kata kunci: penguatan mental; remaja; tantangan zaman

### ***AN EFFORT TO STRENGTHEN THE MENTALITY OF ADOLESCENTS IN FACING THE CHALLENGES OF THE TIMES***

#### **ABSTRACT**

*Teenagers are individuals aged over 12 to 18 years. Adolescence is a condition where self-concept begins to form. When adolescents get good parenting, the environment also provides good support, so adolescents will have a good self-concept and appropriate stages of development, conversely if teenagers get good parenting but the environment does not provide good support, adolescents will form self-concept maladaptive, so it needs to be done in the form of health education as an effort to strengthen the mentality of adolescents in facing the challenges of the times. This activity was carried out in SMP 2 Kendal, Central Java Province. Participants in this activity were teenagers in SMP 2 Kendal, Central Java Province, amounting to 48 teenagers. The results of the activity showed an increase in adolescent knowledge in achieving adolescent psychosocial development as a mental strengthening of adolescents in facing the challenges of the times.*

*Keywords: challenges of the times; mental reinforcement; teenager*

## **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan sumber daya manusia yang perlu dibangun dan dibangun. Seiring berjalannya waktu remaja diminta untuk mendapatkan pendidikan yang mencakup moral, intelektual, spiritual dan sosial. Remaja perlu melakukan ini untuk mencegah perilaku yang melanggar norma atau budaya dalam kehidupan sehari-hari (Latif, 2019). Remaja merupakan individu berusia 12-18 tahun. Usia tersebut merupakan usia dimana konsep diri mulai terbentuk, sehingga peran keluarga dan lingkungan sangat diperlukan. Remaja adalah masa yang penuh dengan badai dan tekanan jiwa, dimana yang terjadi pada masa remaja merupakan perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional terhadap seseorang yang menyebabkan konflik terhadap dirinya dan juga menimbulkan konflik dengan lingkungan sekitarnya (Arif, Situmorang, & Tentama, 2019). Hal ini juga tidak terlepas dari peran orangtua. Penelitian Lumbantoruan dan Raharjo (2019) menyatakan bahwa peran orangtua sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja. Hal ini juga mendukung penelitian Jumaini, Elita, dan Nauli (2019) bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola asuh orang tua dengan kepercayaan diri remaja.

Data dinas kependudukan (2010) data sensus penduduk remaja di Kabupaten Kendal mencapai kurang lebih 3 juta jiwa dari seluruh populasi. Hasil studi pendahuluan di SMP 2 Kendal didapatkan data bahwa remaja yang menempuh pendidikan di SMP 2 Kendal belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan terkait perkembangan psikososial remaja, sedangkan jumlah kenakalan remaja di Kendal meningkat. Berdasarkan latarbelakang tersebut maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendidikan perkembangan psikososial remaja dan bahaya narkoba sebagai upaya menguatkan mental remaja dalam menghadapi tantangan zaman.

## **METODE**

Metode kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang perkembangan psikososial remaja serta diskusi terkait cara penguatan mental remaja dalam menghadapi tantangan zaman melalui *forum group discussion*. Kegiatan ini dihadiri 33 remaja di SMP 2 Kendal provinsi Jawa Tengah. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang perkembangan psikososial remaja dan diskusi, remaja diberikan 10 pertanyaan terkait pengetahuan remaja tentang pengertian remaja, ciri-ciri remaja yang normal dan menyimpang, perubahan yang terjadi pada remaja baik secara biologis, psikoseksual, dan psikoseksual, serta bahaya narkoba bagi remaja.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa mayoritas remaja mampu menyebutkan kembali tentang pengertian remaja, ciri-ciri remaja yang normal dan menyimpang, perubahan yang terjadi pada remaja baik secara biologis, psikoseksual, dan psikoseksual, serta bahaya narkoba bagi remaja. Hasil ini sejalan dengan pernyataan PH, Indrayati, Prastiwi (2019) bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan kepada remaja mampu meningkatkan pengetahuan remaja sebesar 67,6%. Hasil ini juga sejalan dengan pendapat bahwa pendidikan kesehatan mampu mempengaruhi pengetahuan dan sikap remaja.

Pendapat Crocker, Hansen, John-Leader, dan Wright (2019) menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan yang didasarkan pada prinsip-prinsip pengembangan remaja yang positif, terbukti efektif dalam melibatkan remaja sehingga dapat meningkatkan efektivitas di masa depan. Ulasan Salam, Faqqah, Sajjad, Lassi, Das, Kaufman, dan Bhutta (2016) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan seksual dan reproduksi, dan konseling, efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait dengan kesehatan seksual, penggunaan kontrasepsi, dan mengurangi kehamilan remaja. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat penulis simpulkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan kepada remaja mampu meningkatkan pengetahuan remaja dalam menghadapi tantangan zaman. Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak terlepas dari peran kepala sekolah, guru, dan guru bimbingan konseling yang telah membantu dan mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini khususnya remaja.

### **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya remaja berupa pendidikan kesehatan tentang perkembangan psikososial remaja, dan bahaya narkoba serta diskusi terkait cara penguatan mental remaja dalam menghadapi tantangan zaman, terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja sebagai upaya menguatkan mental remaja dalam menghadapi tantangan zaman.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Latif, Z. (2019). *Peran pertubuhan IKRAM Malaysia (IKRAM) Cabang Sibul dalam Meningkatkan potensi Sumber Daya Remaja* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung). <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/24241>
- Arif, M., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2019, November). Bentuk-bentuk perilaku agresif pada remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 299-304). <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3437>
- Lumbantoruan, R. S., & Raharjo, S. T. (2019). Pola asuh orangtua dan konsep diri anak didik LPKA Bandung. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 137-149. DOI : <https://doi.org/10.24198/focus.v2i1.23130>
- Jumaini, J., Elita, V., & Nauli, F. A. (2019). Hubungan antara pola asuh orang tua dengan kepercayaan diri remaja di Kelurahan Kulim. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 2(2). <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/Gantari/article/view/862>
- PH, L., Indrayati, N., & Pratiwi, O. (2019). Peningkatan Pengetahuan Remaja melalui Pendidikan Kesehatan tentang Dampak Penggunaan Gadget. *Jurnal Gawat Darurat*, 1(2), 77-84. Retrieved from <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/JGD/article/view/668>
- Livana, P. H., Susanti, Y., & Silviani, M. A. (2020). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap pada Remaja melalui Pendidikan Kesehatan tentang Dampak Bullying. *Jurnal Ners*

*Widya Husada Semarang*, 5(3), 113-122.  
<http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/jners/article/view/340>

- Crocker, B. C., Pit, S. W., Hansen, V., John-Leader, F., & Wright, M. L. (2019). A positive approach to adolescent sexual health promotion: a qualitative evaluation of key stakeholder perceptions of the Australian Positive Adolescent Sexual Health (PASH) Conference. *BMC public health*, 19(1), 681. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6993-9>
- Salam, R. A., Faqqah, A., Sajjad, N., Lassi, Z. S., Das, J. K., Kaufman, M., & Bhutta, Z. A. (2016). Improving adolescent sexual and reproductive health: A systematic review of potential interventions. *Journal of adolescent health*, 59(4), S11-S28. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.05.022>