

SOSIALISASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP GENERASI MUDA DI SMPN 4 X KOTO

Andreas Kiser Purba¹, Boston Menurung², Bobby Irmansyah³, Yolla Aprilia⁴,
Syailendra⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Padang

Email: andreaspurba805@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program sosialisasi kesehatan mental terhadap siswa SMPN 4 X Koto. Sosialisasi ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya kesehatan mental serta mengurangi stigma terhadap isu-isu psikologis di kalangan remaja. Menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini menggabungkan metode observasi partisipatif dan wawancara mendalam dengan siswa, guru, serta tenaga pendidik yang terlibat dalam program sosialisasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental, serta perubahan sikap yang lebih positif terhadap pencarian bantuan profesional ketika menghadapi permasalahan psikologis. Selain itu, siswa juga menjadi lebih terbuka dalam mendiskusikan isu-isu terkait kesehatan mental, yang berkontribusi terhadap lingkungan sekolah yang lebih suportif. Dengan demikian, program sosialisasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental serta mendorong mereka untuk lebih peduli terhadap kesejahteraan psikologis diri sendiri dan orang lain.

Kata Kunci: Sosialisasi, Kesehatan Mental, Remaja, SMPN 4 X Koto, Kesadaran Psikologis.

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effectiveness of a mental health socialization program for students of SMPN 4 X Koto. This socialization was designed to increase students' understanding of the importance of mental health and reduce the stigma of psychological issues among adolescents. Using a qualitative approach, this study combined participatory observation methods and in-depth interviews with students, teachers, and educators involved in the socialization program. The results showed a significant increase in students' knowledge of mental health, as well as a more positive change in attitude towards seeking professional help when facing psychological problems. In addition, students also became more open in discussing issues related to mental health, which contributed to a more supportive school environment. Thus, this socialization program proved effective in increasing students' awareness and understanding of mental health and encouraging them to care more about their own and others' psychological well-being.

Keywords: Socialization, Mental Health, Adolescents, SMPN 4 X Koto, Psychological Awareness Aromatherapy.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja yang perlu mendapat perhatian khusus. Kondisi mental yang sehat akan membantu perkembangan

seseorang kearah yang lebih baik dimasa mendatang (Larissa, 2020). Remaja berada dalam tahap perkembangan yang penuh dengan perubahan emosional, sosial, dan psikologis. Jika tidak ditangani dengan baik, berbagai tekanan yang mereka hadapi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan prestasi akademik. Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberi kontribusi terhadap lingkungannya (WHO, 2022). Sedangkan masalah kesehatan mental diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan yang mengakibatkan ketidakmampuan tertentu. Menurut (Rohman & Heru, 2016) masalah pertemanan adalah ketidak mampuan remaja dalam menjalin relasi pertemanan yang baik dengan teman sebayanya. Menurut Pieper, J., & Van Uden, M. (2005) kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Menurut Jaelani (2001), kesehatan mental terwujud melalui keserasian fungsi kejiwaan, yang memungkinkan individu berkembang secara seimbang dan terbebas dari tekanan emosional. Selain itu, penyesuaian diri yang sehat, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan, menjadi faktor utama dalam menciptakan kesejahteraan dan kebahagiaan. Kesehatan mental juga harus berlandaskan keimanan dan ketakwaan agar individu dapat mencapai ketenangan batin yang sempurna. Pada akhirnya, tujuan utama dari kesehatan mental adalah menciptakan kehidupan yang bermakna, sejahtera, dan bahagia, baik di dunia

Bukhori, B. (2006) mengungkapkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor dari dalam diri individu yang terdiri dari : kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup dan keseimbangan dalam berfikir. Dan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang terdiri dari : keadaan ekonomi, budaya dan kondisi lingkungan, baik lingkungan keluarga, masyarakat, maupun lingkungan pendidikan.

Oleh karena itu, sosialisasi mengenai kesehatan mental menjadi langkah penting dalam memberikan pemahaman dan keterampilan kepada generasi muda untuk mengenali, mengelola, serta mengatasi permasalahan psikologis yang mereka hadapi. SMPN 4 X Koto sebagai institusi

pendidikan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi mengenai kesehatan mental kepada para siswanya. Sosialisasi kesehatan mental bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya keseimbangan emosional, mengenali tanda-tanda gangguan psikologis, serta membangun sikap positif terhadap pencarian bantuan profesional. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat mengurangi stigma yang masih melekat terhadap masalah kesehatan mental di masyarakat.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sosialisasi yang efektif dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan mental serta mendorong mereka untuk lebih terbuka dalam membicarakan permasalahan psikologis. Namun, efektivitas program sosialisasi yang diterapkan di lingkungan sekolah masih perlu dievaluasi untuk memastikan bahwa tujuan tersebut tercapai dengan optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana sosialisasi kesehatan mental yang dilakukan di SMPN 4 X Koto berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai kesehatan mental. Dengan menggunakan metode kualitatif, penelitian ini akan menggali pengalaman serta perubahan sikap siswa sebelum dan setelah mengikuti sosialisasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi sekolah dan pihak terkait dalam mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi partisipatif dan wawancara mendalam. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2024 di SMPN 4 X Koto dengan jumlah partisipan sebanyak 54 siswa. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas sosialisasi kesehatan mental dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pentingnya kesehatan mental serta strategi untuk mengelola stres dan tekanan emosional. Persiapan penelitian mencakup pembentukan tim yang terdiri dari 4 mahasiswa, penyusunan pedoman wawancara dan materi observasi, serta koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan. Peneliti juga menyiapkan alat bantu seperti media presentasi, dan formulir evaluasi partisipan guna mendukung pengumpulan data yang lebih akurat.

Pelaksanaan penelitian dimulai pukul 09.00 WIB dengan registrasi peserta di aula sekolah. Kegiatan diawali dengan sambutan dari kepala sekolah, kemudian dilanjutkan dengan sesi pemaparan materi oleh narasumber, yaitu salah satu mahasiswa yang telah dipilih berdasarkan

kompetensinya di bidang kesehatan mental. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif menggunakan presentasi PowerPoint untuk membantu siswa memahami konsep-konsep yang diberikan.

Setelah sesi pemaparan materi, dilakukan wawancara mendalam dengan beberapa peserta untuk menggali pemahaman mereka mengenai topik yang disampaikan. Selain itu, observasi partisipatif dilakukan untuk menilai respons dan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Penelitian diakhiri dengan sesi diskusi dan refleksi, serta penyampaian rangkuman materi dan pesan-pesan penting oleh narasumber dan pihak sekolah. Sebagai tindak lanjut, siswa diberikan brosur dan poster edukatif sebagai bahan pembelajaran tambahan yang dapat mereka gunakan untuk memperdalam pemahaman mereka tentang kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi kesehatan mental yang dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2024 di SMPN 4 X Koto berhasil menarik partisipasi aktif dari 54 siswa. Berdasarkan hasil observasi partisipatif dan wawancara mendalam, ditemukan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental setelah mengikuti kegiatan ini. Hal ini terlihat dari respons mereka saat sesi diskusi dan refleksi, di mana banyak peserta dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental serta strategi yang dapat digunakan untuk mengelola stres dan tekanan emosional.



Gambar 1.1. Proses pemaparan materi.

Hasil wawancara mendalam juga menunjukkan bahwa sebelum sosialisasi ini, banyak siswa belum memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan cenderung mengabaikan gejala stres atau kecemasan yang mereka alami. Namun, setelah mengikuti kegiatan ini, sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih sadar akan kondisi emosional mereka dan berkomitmen untuk menerapkan strategi yang telah dipelajari, seperti berbicara dengan orang yang dipercaya, berpartisipasi dalam aktivitas positif, dan menerapkan teknik relaksasi.



Gambar 1.2. Sesi foto bersama.

Selain itu, observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa penggunaan presentasi PowerPoint sebagai media penyampaian materi efektif dalam membantu siswa memahami konsep-konsep yang diberikan. Para siswa juga lebih antusias dalam berdiskusi setelah diberikan contoh konkret mengenai dampak kesehatan mental yang buruk dan cara-cara untuk mengatasinya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sosialisasi kesehatan mental memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Kegiatan ini tidak hanya memberikan wawasan tentang konsep kesehatan mental, tetapi juga mendorong siswa untuk lebih peduli terhadap kondisi emosional mereka serta mengadopsi strategi coping yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan mental yang diberikan sejak dini dapat membantu siswa dalam mengenali tanda-tanda stres dan mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi yang lebih baik. Selain itu, metode penyampaian yang interaktif, seperti diskusi kelompok dan studi kasus, terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa dibandingkan dengan pendekatan satu arah yang hanya berbasis ceramah.



Gambar 1.3. Penyerahan hadiah kepada siswa paling aktif.

Meskipun kegiatan ini berjalan dengan baik, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi, seperti keterbatasan waktu yang menyebabkan beberapa materi tidak dapat dibahas secara mendalam. Oleh karena itu, disarankan agar program serupa di masa mendatang dapat dilakukan secara berkala dengan sesi yang lebih panjang agar siswa memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi materi dengan lebih mendalam. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa sosialisasi kesehatan mental di sekolah sangat penting dalam membentuk kesadaran dan keterampilan siswa dalam menjaga kesehatan mental mereka. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan siswa dapat lebih siap menghadapi berbagai tantangan psikologis yang mungkin mereka hadapi di masa depan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sosialisasi kesehatan mental di SMPN 4 X Koto memiliki dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pentingnya kesehatan mental. Program ini berhasil mengurangi stigma yang melekat pada isu kesehatan mental dan mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam membicarakan permasalahan psikologis yang mereka hadapi. Siswa yang mengikuti sosialisasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka mengenai konsep kesehatan mental, tanda-tanda gangguan psikologis, serta pentingnya mencari bantuan profesional ketika menghadapi masalah emosional. Selain itu, partisipasi aktif siswa dalam kegiatan sosialisasi menunjukkan adanya minat dan kebutuhan akan informasi lebih lanjut mengenai kesehatan mental. Namun, untuk meningkatkan efektivitas program ini di masa mendatang, diperlukan

upaya lanjutan seperti pelaksanaan program secara berkelanjutan, keterlibatan orang tua dalam sosialisasi, serta peningkatan akses terhadap layanan konseling di sekolah. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat lebih siap menghadapi tantangan emosional dan sosial dalam kehidupan sehari-hari dengan pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan mental

DAFTAR PUSTAKA

Larissa, V. (2020). Kesehatan Mental Pada Anak Dan Remaja Dosen.

Pieper, J., & Van Uden, M. (2005). *Religion and coping in mental health care* (Vol. 14). Rodopi.

Rohman, Y. N., & Heru, M. (2016). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kemampuan Menjalinkan Relasi Pertemanan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 5(1), 12–18.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>

st Equity.

WHO. (2022). Mental health. World Health Organization Regional Office for Europe.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-ourresponse>