



Artikel Pengabdian

Article history:

Received 24 November,
2023
Revised 3 December 2023
Accepted 3 December 2023

Kata Kunci:

Penyuluhan
Kesehatan;
Mental dan Stress;
Remaja

Keywords:

Health Education;
Mental and Stress;
Teenager

INDEXED IN

SINTA - Science and
Technology Index
Crossref
Google Scholar
Garba Rujukan Digital:
Garuda

**CORRESPONDING
AUTHOR**

Arwan
Universitas Tadulako

EMAIL

arwan.arwan1@gmail.com

OPEN ACCESS

E ISSN 2623-2022

Penyuluhan Kesehatan Mental dan Stress Remaja di Kota Palu (Studi Kasus Hunian Tetap Buddha Tzu Chi Tondo Kota Palu)

Counseling on Mental Health and Adolescent Stress in Palu City (Case Study of Buddhist Tzu Chi Tondo Residential Residence, Palu City)

Arwan^{1*}, Sadli Syam², Muhammad Zikra³, Firmansyah Arifin⁴

^{1,2,3,4}Universitas Tadulako

Abstrak: Penanganan kesehatan mental membutuhkan banyak dukungan dari lintas sektor yang saling bekerjasama untuk pencapaiannya. Perlu adanya peran pada semua pemangku kepentingan untuk mencapai masyarakat yang memiliki kesehatan mental yang baik. Bencana alam dapat berbuntut pada gangguan mental stress. Setiap individu memiliki kemampuan untuk keluar dari keadaan stress yang dialaminya. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh faktor usia. Perbedaan remaja dengan orang dewasa, remaja lebih rentan terhadap masalah mental karena memiliki lebih sedikit pengalaman dan pengetahuan untuk mengatasi situasi stress. Remaja lebih terpengaruh oleh situasi stress karena perasaan ketidakpastian. Tingkat dan kemampuan remaja untuk mengatasinya tergantung pada faktor risiko dan ketahanan mental yang berhubungan dengan individu dan keluarga atau orang tua. Gangguan dalam kesehatan jiwa remaja memiliki dampak yang signifikan terhadap aspek lainnya seperti penyesuaian diri, konsentrasi berkurang, masalah dalam prestasi dan hubungan interaksi sosial. Hal ini tentu menjadi tantangan bagi tumbuh kembang remaja dari segi psikososial, perkembangan emosinya, dan juga kesehatan jiwanya yang rentan mengalami depresi yang berat. Penanganan bencana berfokus intervensi biasanya lebih pada pembangunan kembali sumber daya dan infrastruktur. Sementara pada intervensi kesehatan mental dengan evaluasi jangka panjang dari intervensi tersebut kurang mendapatkan perhatian. Sehingga perlu adanya intervensi terkait kesehatan mental khususnya remaja.

Abstract: Handling mental health requires a lot of support from across sectors who work together to achieve it. There needs to be a role for all stakeholders to achieve a society with good mental health. Natural disasters can lead to mental stress disorders. Every individual has the ability to get out of the stressful situation they are experiencing. This can also be influenced by age factors. The difference between teenagers and adults is that teenagers are more vulnerable to mental problems because they have less experience and knowledge to deal with stressful situations. Teenagers are more affected by stressful situations due to feelings of uncertainty. The level and ability of adolescents to cope depends on the risk factors and mental resilience associated with the individual and the family or parents. Disturbances in adolescent mental health have a significant impact on other aspects such as adjustment, reduced concentration, problems in achievement and social interactions. This is certainly a challenge for the growth and development of teenagers in terms of psychosocial, emotional development, and also their mental health who are vulnerable to experiencing severe depression. Disaster management focuses interventions usually more on rebuilding resources and infrastructure. Meanwhile, mental health interventions with long-term evaluation of these interventions receive less attention. So there is a need for interventions related to mental health, especially for teenagers.

Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)

Doi: 10.56338/jks.v6i12.4430

Pages: 1627-1632

LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan bagian penting perlu diperhatikan dan dijaga, mencakup kesehatan fisik, kesehatan mental dan kesehatan sosial, pencapaian untuk menuju kondisi kesehatan yang harmonis merujuk pada bagaimana individu mampu membiasakan diri serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Dwidiyanti et al., 2018). Kesehatan mental menjadi permasalahan serius di Indonesia beberapa faktor yang menjadi permasalahan seperti kurangnya edukasi terkait dengan hal tersebut. Pemberian informasi terkait kesehatan mental sangat penting untuk diberikan karena menyangkut aspek sehari-hari pada masyarakat sehingga mampu memberikan support satu sama lain dalam upaya menjaga kesehatan bersama (Syarifuddin et al., 2021). Kesehatan mental masing-masing individu berbeda dan selalu mengalami dinamisasi pada setiap kemajuannya. Pada hakikatnya manusia dihadapkan pada situasi wajib menuntaskan permasalahannya dengan berbagai alternatif. Seorang dikatakan mempunyai kemampuan adaptasi diri yang baik apabila sanggup menyelesaikan kesulitan serta masalah yang dihadapinya, dengan cara yang baik dan tidak membebani diri sendiri, lingkungannya, serta cocok dengan norma sosial serta agama (Fakhriyani, 2019).

Penanganan kesehatan mental membutuhkan banyak dukungan dari lintas sektor yang saling bekerjasama untuk pencapaiannya. Perlu adanya peran pada semua pemangku kepentingan untuk mencapai masyarakat yang memiliki kesehatan mental yang baik (Koyama et al., 2022). Bencana alam dapat berbuntut pada gangguan mental stress (Dwidiyanti et al., 2018). Setiap individu memiliki kemampuan untuk keluar dari keadaan stress yang dialaminya. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh faktor usia. Perbedaan remaja dengan orang dewasa, remaja lebih rentan terhadap masalah mental karena memiliki lebih sedikit pengalaman dan pengetahuan untuk mengatasi situasi stres (Karaye et al., 2020).

Stress pada individu akan maka melalui proses penilaian kognitif diri akan segera bereaksi dan memunculkan perilaku-perilaku untuk mengatasi stress maupun mengurangi ketegangan yang dihadapinya. Model stress terdiri atas dua tahap penilaian dari stressor potensial, yaitu penilaian utama (primary appraisal) merupakan penilaian pribadi, apakah kejadian memiliki hubungan dan memiliki implikasi negatif. Penilaian sekunder (secondary appraisal) melibatkan determinasi pribadi, apakah ia memiliki kemampuan dan sumber daya yang memadai untuk mengatasi potensi ancaman bahaya (Koyama et al., 2022).

Remaja lebih terpengaruh oleh situasi stres karena perasaan ketidakpastian. Tingkat dan kemampuan remaja untuk mengatasinya tergantung pada faktor risiko dan ketahanan mental yang berhubungan dengan individu dan keluarga atau orang tua (Li et al., 2023). Gangguan dalam kesehatan jiwa remaja memiliki dampak yang signifikan terhadap aspek lainnya seperti penyesuaian diri, konsentrasi berkurang, masalah dalam prestasi dan hubungan interaksi sosial. Hal ini tentu menjadi tantangan bagi tumbuh kembang remaja dari segi psikososial, perkembangan emosinya, dan juga kesehatan jiwanya yang rentan mengalami depresi yang berat (Wenyi et al., 2023)

Penelitian David Crompton (2018) mengemukakan bahwa dalam penanganan bencana fokus intervensi biasanya lebih pada pembangunan kembali sumber daya dan infrastruktur. Sementara pada intervensi kesehatan mental dengan evaluasi jangka panjang dari intervensi tersebut kurang mendapatkan perhatian. Padahal bencana tidak hanya berdampak pada kerugian material saja, tetapi berdampak pula pada kerugian non material seperti kesehatan mental.

Mengikuti fase dan siklus bencana di Kota Palu, pada saat ini orang-orang yang terkena dampak bencana di Kota Palu telah memasuki fase dan siklus recovery menuju resilience, yaitu; pemulihan kembali ke keadaan normal (recovery), dan membangun resiliensi masyarakat (resilience). Sulawesi Tengah merupakan salah satu provinsi yang memiliki risiko tinggi akan multi ancaman, termasuk juga epidemi dan wabah penyakit, kebakaran hutan dan lahan, gelombang ekstrem dan abrasi, banjir bandang, tanah longsor, dan gempa bumi. Oleh karena itu, peneliti tertarik ingin melakukan pengabdian Penyuluhan Kesehatan Mental Dan Perilaku Stress Pada Remaja terdampak bencana Hunian Tetap Buddha Tzu Chi Tondo Kota Palu.

Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan terkait dengan kesehatan mental dan perilaku stress pada remaja terdampak bencana Hunian Tetap Tondo Buddha Tzu Chi Kota Palu.

Luaran dari program ini adalah kesehatan mental dan perilaku stress pada remaja terdampak bencana Hunian Tetap Tondo Buddha Tzu Chi Kota Palu.

Melalui kegiatan penyuluhan, diharapkan mampu meningkatkan kesehatan mental dan perilaku stress pada remaja terdampak bencana Hunian Tetap Tondo Kota Palu.

METODE PELAKSANAAN

Teknik Pelaksanaan Kegiatan. Kegiatan pengabdian ini akan diawali dengan melakukan pre-test kepada remaja terdampak bencana pada Hunian Tetap Tondo Buddha Tzu Chi Kota Palu terkait dengan kesehatan mental dan perilaku yang dilanjutkan dengan penyuluhan berupa pemberian edukasi dan informasi kesehatan mental. Kemudian langkah terakhir yaitu melakukan post-test kepada remaja untuk mengukur perubahan pada kesehatan mental dan perilaku setelah dilakukan penyuluhan.

Waktu dan Tempat. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada bulan Maret tahun 2023 di Aula Hunian Tetap Tondo. Kegiatan dilaksanakan pada pukul 16.00 – 17.30 WITA.

Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan. Untuk melihat keberhasilan program akan ditinjau dari perubahan peningkatan kesehatan mental dan perilaku kepada remaja terdampak bencana pada Hunian Tetap Tondo Buddha Tzu Chi setelah dilakukan program pengabdian melalui kegiatan promosi kesehatan.

HASIL

Penyuluhan kesehatan mental dalam rangka untuk membantu menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Kondisi mental yang tidak sehat, akan mengakibatkan berbagai macam permasalahan yang juga dapat mengarah kepada masalah kejiwaan dan dapat dialami oleh siapa saja. Khususnya kesehatan mental kepada remaja yang mengalami kejadian bencana.

Remaja yang tidak dapat mengatasi berbagai stresor akan mengalami kondisi negatif seperti cemas, depresi, atau bahkan gangguan psikotik. Akibatnya, remaja dalam kondisi ini dapat mengalami berbagai masalah yang kompleks, baik fisik, emosi maupun sosial, termasuk masalah pendidikan. Setiap orang memiliki kemampuan untuk keluar dari situasi stres. Usia juga dapat memengaruhi hal ini. Remaja lebih rentan terhadap masalah mental daripada orang dewasa karena mereka tidak memiliki pengalaman dan pengetahuan yang diperlukan untuk menangani stres. Selain itu, ketidakpastian membuat mereka lebih rentan terhadap stres. Faktor risiko dan ketahanan mental seseorang dan keluarga atau orang tua menentukan tingkat dan kemampuan remaja untuk mengatasinya. Metode pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melakukan sosialisasi dan penyuluhan yang berkaitan dengan kesehatan mental dan stress kepada remaja dengan mengukur pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan dengan menggunakan metode *pretest dan posttest* dengan instrumen kuisisioner yang memuat pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja dan stress pada remaja. Adapun tahapan kegiatan pengabdian; dengan tema **“Penyuluhan Kesehatan Mental Dan Stress Remaja Di Kota Palu (Studi Kasus Hunian Tetap Buddha Tzu Chi Tondo Kota Palu)”**. Sebagai berikut:

Tahap persiapan. Persiapan yang dilakukan dalam perencanaan kegiatan ini dimulai dari meminta izin kepada pihak RW Huntap Buddha Tzu Chi untuk disiapkan remaja berkisar 30 orang. Setelah mendapatkan izin, kemudian bersama menentukan waktu untuk melakukan penyuluhan dengan melakukan persiapan teknis yang berkaitan persiapan tempat pelaksanaan kegiatan dan hal-hal teknis lainnya seperti persiapan instrumen *pretest dan posttest* yang selanjutnya diidentifikasi hal-hal yang berkaitan dengan konten-konten materi edukasi melalui diskusi singkat. Persiapan selanjutnya adalah koordinasi kembali dengan pihak RW Huntap Buddha Tzu Chi berkaitan waktu pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Setelah ada kesepakatan waktu pelaksanaan, maka dibuatlah tim kerja yang akan bertanggungjawab pada pelaksanaan hari H kegiatan yang terdiri dari Tim Pengabdian dari Universitas Tadulako.

Tahap pelaksanaan. Kegiatan dilakukan pada sasaran kegiatan yakni Remaja yang menetap di Huntap Buddha Tzu Chi yang telah ditentukan oleh pihak RW Huntap Buddha Tzu Chi. Kegiatan ini diawali dengan melakukan *pretest* pada 30 Remaja yang telah di tunjuk oleh pihak RW Huntap Buddha Tzu Chi untuk menjadi peserta dalam kegiatan. Kegiatan *pretest* dilakukan sebagai Langkah awal untuk mengidentifikasi pengetahuan awal remaja melalui pembagaian kuisisioner yang memuat pertanyaan-pertanyaan terkait kesehatan mental dan stress kepada remaja. Selanjutnya dilakukan kegiatan edukasi melalui penyajian materi dengan metode ceramah sebagai metode edukasi media edukasi dilanjutkan dengan diskusi untuk pendalaman materi edukasi sebagai upaya peningkatan pengetahuan remaja berkaitan kesehatan mental remaja dan stress pada remaja seperti: 1) Pengertian dan Penyebab Kesehatan mental dan stress pada remaja. 2) Faktor Risiko Stress Remaja. 3) Gejala stress pada remaja. 4) Pertolongan dan upaya menghilangkan stress pada remaja. 5) Upaya pencegahan stress pada remaja.

Tahap monitoring. Monitoring dilaksanakan dengan menitikberatkan pada hasil dari *posttest* yang hadir dalam kegiatan edukes. Peserta yang telah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang dimulai dari tahap pelaksanaan yang diawali dengan kegiatan *pretest* dan selanjutnya dengan kegiatan ceramah dan diskusi edukasi terkait kesehatan mental dan stress pada remaja, kemudian diakhir kegiatan di lanjutkan *posttest* kepada 30 peserta yang ikut sejak dari awal kegiatan kemudian di berikan instrumen pengukuran/kuisisioner dengan pertanyaan-pertanyaan yang sama pada saat dilakukan *pretest* bertujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta terkait dengan materi kegiatan pengabdian “**Penyuluhan Kesehatan Mental Dan Stress Remaja**”.

Tahap Evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada para peserta edukasi. Metode evaluasi menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest*, Pendekatan ini dilakukan pada 1 kelompok perlakuan. Observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada awal pertemuan (*Pretest*), dan pada akhir pertemuan (*Posttest*). *Posttest* dilakukan untuk menguji adanya perubahan yang terjadi setelah adanya pemberian Penyuluhan Kesehatan Mental Dan Stress Remaja (Notoatmodjo, 2010). Tingkat perubahan remaja dilihat dengan membandingkan antara hasil *Pretest dan Posttest*. Hasil perhitungan skor *pretest* dan *posttest* masing-masing peserta edukasi remaja sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Kegiatan Edukasi Kesehatan Mental dan Stress Remaja 2023

No	Pretest	Posttest	Peningkatan
1	5	9	4
2	6	10	4
3	6	8	2
4	4	8	4
5	6	9	3
6	6	7	1
7	7	8	1
8	6	9	3

9	6	9	3
10	7	9	2
11	5	8	3
12	5	8	3
13	7	10	3
14	5	8	3
15	6	10	4
16	7	7	0
17	6	8	2
18	6	6	0
19	7	7	0
20	7	8	1
21	5	9	4
22	6	6	0
23	6	7	1
24	6	8	2
25	6	9	3
26	7	9	2
27	7	10	3
28	6	8	2
29	7	9	2
30	7	9	2
		61	83.33333
			22.33333

Rata Rata

Data Primer 2023

PEMBAHASAN

Penyuluhan secara definisi merupakan suatu proses komunikasi disertai dengan proses perubahan perilaku melalui pemberian edukasi. Penyuluhan bisa juga disebut sebagai suatu upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok dan masyarakat yang tujuannya mencakup peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan dengan Metode audio visual (video) lebih berpengaruh dibandingkan dengan metode ceramah yaitu dengan selisih antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan yaitu sebesar 27,18 (Melly & Magdalena, 2018). Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisah melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan Kesehatan (Asfar & Asnaniar, 2018).

DAFTAR PUSTAKA

- Barus, A., Wuysang, H., & Panjaitan, R. (2015). Panduan Pelatihan Baca Gali Alkitab. Scripture Union Indonesia.
- Boell, S. K., & Cecez-Kecmanovic, D. (2014). A hermeneutic approach for conducting literature reviews and literature searches. *Communications of the Association for Information Systems*, 34(1), 257–286. <https://doi.org/10.17705/1cais.03412>
- Fajriando, H. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Community-Based Corrections di Lapas Terbuka Kelas III Rumbai. *Jurnal Ilmiah Kebijakan Hukum*, 13(3), 323–338. <https://doi.org/10.30641/kebijakan.2019.v13.323-338>
- Fatmasari, R. K., & Fitriyah, H. (2016). Keterampilan Membaca. In Sakrim (Ed.), Dampak Rendahnya Minat Baca Dikalangan Mahasiswa Pgsd Lampeuneurut Banda Aceh Serta Cara Meningkatkan. *STKIP*
- Firmansyah, A., Arham, A., & M Elvin Nor, A (2019) Edukasi Akuntansi dan Bimbingan Teknis Penyusunan Laporan Keuangan Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah. *Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 57–63. <https://doi.org/10.30656/jpmwp.v3i2.1766>
- Heliany, I., & Manurung, E. H. (2019). Sistem Pembinaan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Cipinang Ditinjau Berdasarkan Undang-Undang No 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan. In Tim Universitas Trisakti (Ed.), *Prosiding Seminar Nasional Cendekiawan. Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*. <https://doi.org/10.25105/semnas.v0i0.5848>
- Hutahaean, H. (2017). Pengantar Memahami Surat Roma Dengan Baca Gali Alkitab. *Cultivation*, 1(2), 216-230
- Hutahaean, H. (2020). Pelayan Tuhan di Gereja dan Masyarakat. *Pustaka Star's Lub*.
- Melati, I. S., Margunani, M., Mudrikah, S., & Pitaloka, L. K. (2020). Upaya Optimalisasi Meningkatkan Hasil Penjualan Produk Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan. *Panrita Abdi - Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 155–163. <https://doi.org/10.20956/pa.v4i2.7685>