

## **PENTINGNYA SOSIALISASI MENJAGA KESEHATAN MENTAL BAGI REMAJA GUNA MENINGKATKAN KESADARAN AKAN MASALAH KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMI DI DESA WONOJOYO (KKN-DR IAIN KEDIRI)**

Siti Al Wasi'u Kumala  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

e-mail:alwasik28@gmail.com

### **ABSTRAK**

Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi yang berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari serta dimana individu bisa memaksimalkan potensinya untuk mengelola stress dan kecemasan pada dirinya sendiri. Covid-19 adalah virus yang menyerang pernafasan dan pertama kali muncul di Wuhan, China dan menyebar hingga ke berbagai Negara. Dengan adanya pandemic COVID-19 terdapat banyak kebiasaan baru, dan tentunya hal ini bisa mempengaruhi kesehatan mental, terutama bagi remaja dimana remaja adalah usia yang masih labil dan belum bisa mengontrol emosinya dengan baik. Sosialisasi tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa yang dilakukan kepada remaja di Desa Wonojoyo, Gurah, Kediri usia 15-20 tahun yang diikuti oleh 10 peserta yang dibagi dua sesi, kegiatan ini dilakukan pada tanggal 6 dan 7 agustus 2021 melalui program pengabdian masyarakat, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa remaja sudah sadar dan lebih peduli akan pentingnya menjaga kesehatan jiwa. Menjaga kesehatan mental dapat membuat remaja memiliki kesehatan mental yang baik dan dapat membawa pikiran positif serta mencegah penyakit..

**Kata kunci** : covid-19, kesehatan mental, remaja, pandemi

### **ABSTRACT**

*Mental health is a prosperous condition in which individuals can use cognition skills and functional emotions in their community and fulfill their daily needs. Individuals can maximize their potential to manage stress and anxiety. COVID-19 is a virus that attacks the human respiratory and emerges in Wuhan, China for the first time, then spreading widely to whole countries. The emerge of the COVID-19 pandemic causes the new habit and certainly, it can affect mental health, mainly for adolescents where it's the unstable phase and they could not control their emotions well. The socialization about the importance of maintaining mental health conducted to adolescents in Wonojoyo Village, Gurah, Kediri toward adolescents around 15-20 years with 10 participants that are divided into two sessions, this is conducted on 6-7 August 2021 through community service programs. The result of this research showed that adolescents were aware and more concerned about the importance of maintaining mental health. Maintaining mental health can make adolescents have good mental health and bring positive thoughts and prevent disease.*

*Keywords : adolescents, covid-19, mental health, pandemic*

## **1. PENDAHULUAN**

Kesehatan mental menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) adalah keadaan bebas dan aman di mana setiap individu bisa mewujudkan potensi mereka sendiri. Artinya, mereka dapat berfungsi secara produktif, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitas mereka. Kesehatan mental yang sehat dan positif seperti selalu berfikir positif terhadap segala hal, tidak takut sebelum memulai akan mendatangkan jiwa yang produktif pula dan ini sangat penting untuk dimiliki terutama oleh remaja yang merupakan generasi penerus bangsa. Namun dengan adanya pandemic COVID-19 banyak sekali remaja yang merasa khawatir dan bingung akan masa depannya, dan kekhawatiran yang berlebihan ini membawa dampak yang buruk pada gangguan mental.

Covid-19 pertama kali muncul di Wuhan, Cina pada akhir tahun 2019 dan menggemparkan seluruh dunia. Kemudian WHO menetapkan hal tersebut sebagai pandemik pada Maret 2020, dengan seiring semakin banyaknya negara yang mengalami kasus tersebut. Berdasarkan data wikipedia, hingga awal Agustus 2021 Covid-19 sudah merebak di 194 negara dengan jumlah 205 Juta orang positif terinfeksi, dan 4,34 juta orang meninggal dunia. Di Indonesia sendiri berdasarkan data Kompas.com sudah mencapai 3.774.155 kasus terhitung mulai tanggal 2 Maret 2020 saat Presiden Jokowi mengumumkan kasus pertama COVID-19. Dengan 3.247.715 orang sembuh dan 113.664 meninggal dunia. Penyebaran Covid-19 di Bumi Pertiwi pertama kali diketahui pada tanggal 2 Maret 2020, dengan terinfeksinya dua orang warga di kota Depok.

Kasus akibat infeksi virus COVID-19 meningkat per harinya, sehingga presiden Jokowi menerapkan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) pada tanggal 6 April 2020 di DKI Jakarta selama 2 minggu hingga 23 April 2020. Selama penerapan kebijakan ini, seluruh Transportasi publik, ojek daring dilarang mengangkut penumpang, sedangkan kegiatan sekolah, kampus, dan kantor dikerjakan dari rumah. Lalu disusul oleh daerah lain seperti Jawa Timur, Jawa Barat, Banten dan daerah lainnya pada bulan April yang menerapkan kebijakan yang sama yakni PSSB.

Kasus COVID-19 mulai mereda pada bulan Maret 2021 setelah diberlakukannya

kebijakan PSBB. Dan presiden Jokowi sempat yakin bahwasanya bulan Juli 2021, masyarakat Indonesia bisa melakukan kegiatan seperti biasa lagi. Bahkan sudah ada wacana bahwasannya sekolah akan dibuka kembali dan tidak ada lagi work from home maupun study from Home. Namun, pada faktanya kasus COVID-19 semakin meningkat pada bulan Mei-Juni dan puncaknya pada bulan Juni dengan meningkat kasus kematian akibat COVID-19 sehingga Presiden Jokowi menerapkan PPKM (Perlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) darurat pada tanggal 3-20 Juli 2021 untuk menekan kasus penyebaran COVID-19.

Di PPKM darurat kali ini terdapat sedikit perbedaan dengan PSBB selain harus bekerja serta belajar dari rumah masyarakat juga harus tinggal dirumah, kecuali ada keadaan yang mendesak, tidak boleh ada aktifitas lagi diatas jam 20.00, tidak ada makan ditempat, tempat makan dan penjual keliling harus sudah tutup saat jam 20.00. Dengan adanya kebijakan ini, tentunya membuat masyarakat harus tinggal dirumah dan hal ini tentunya akan membuat banyak orang bosan. Dan dengan adanya pandemi ini banyak orang yang berkurang penghasilan hingga kehilangan pekerjaan, sehingga membuat banyak orang khawatir tentang perekonomiannya, bingung dan kebingungan dalam mencari sumber uang menimbulkan stress dan tentunya hal ini akan berpengaruh pada kesehatan mental.

Selain itu, untuk remaja yang sedang berada pada masa sekolah dan sudah lulus sekolah. Pasti sedang menghadapi kebingungan untuk mencari kerja, sehingga tidak sedikit yang mengalami stress yang berdampak pada kesehatan mentalnya. Dan dengan adanya banyak kasus mengenai COVID-19 membuat warga lebih merasa resah dan khawatir. Setiap menit, masyarakat dihujani oleh kasus COVID-19 baik dari berita tv, berita radio maupun di sosial media. Maka bukan hal yang aneh, jika banyak masyarakat yang mengalami gangguan mental yakni kekhawatiran yang berlebihan dengan adanya pandemi ini. dewasa ini, Beberapa gangguan mental yang kerap kali timbul adalah mudah terbawa emosi, stres, cemas berlebihan, depresi, dan sebagainya.

Kecemasan dan gangguan mental ini kemudian akan menimbulkan ketidakseimbangan di otak, yang pada akhirnya timbul menjadi gangguan psikis, atau disebut juga psikosomatik. Ketika seseorang mengalami atau merasakan gejala dari psikosomatik, maka ia bisa merasakan gejala seperti penyakit COVID-19, yakni merasa

demam, pusing, atau sakit tenggorokan, padahal suhu tubuhnya normal. (Pebrianti & Armina, 2021) Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Wonojoyo Kecamatan Gurah Kota Kediri ini tujuannya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental terutama pada remaja saat pandemi COVID-19.

## **2. MASALAH**

Untuk menjaga kesehatan fisik agar bisa menghadapi pandemi COVID-19, terutama masyarakat harus bisa menjaga kesehatan mental terlebih dahulu. karena mental yang sehat bisa mendatangkan fisik yang kuat pula. Menurut kamus besar bahasa indonesia Kesehatan adalah keadaan (hal) sehat; kebaikan keadaan (badan dan sebagainya) Dan mental adalah bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga. Pengertian kesehatan secara umum menurut WHO yaitu: “keadaan (kondisi) sehat utuh secara fisik (jasmani), mental (rohani) dan sosial, dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan”. Artinya, seseorang dinilai sehat apabila terdapat dan memiliki keseimbangan yang baik antara kondisi fisik dan mentalnya. namun seperti yang kita ketahui, realitanya masih banyak masyarakat Indonesia yang masih awam akan perbedaan antara kesehatan jiwa dan mental. Secara khusus, menurut Karl Menninger, individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan memikirkan perasaan orang lain, memiliki kemampuan untuk menahan diri serta memiliki sikap hidup yang bahagia.

Dewi dan Fatimah (2019) mengatakan bahwa Kesehatan mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Selain itu, World Health Organization, menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kebebasan dan kebahagiaan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. melihat dari berbagai pendapat para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk mengembangkan potensi diri dan memiliki kepuasan dalam hidupnya.

Jika mental saja sudah tidak sehat, maka fisik maupun daya tubuhnya akan menjadi rentan sehingga fisik menjadi lemah dan gampang untuk terserang penyakit. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, keduanya memiliki keterlibatan satu sama lain dan diharuskan untuk bisa seimbang, bilamana seseorang terganggu fisiknya maka ia dapat dimungkinkan terganggu mental atau psikisnya, begitupun hal sebaliknya. Sehat dan sakit merupakan keadaan biopsikososial yang menyatu dan berhubungan erat dalam kehidupan manusia. (Rozali dkk., 2021)

Maka dari itu sangat penting untuk menjaga kesehatan mental. Namun banyak masih awam mengenai hal ini, sehingga banyak yang mengabaikan kesehatan mental. Dan menganggap itu hal biasa, padahal stress yang menumpuk bisa berakibat fatal pada mental. Maka dari itu dengan diadakannya KKN atau Kuliah Kerja Nyata ini mahasiswa ingin memberikan sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan mental dikarenakan masih banyak yang awam mengenai hal ini.

KKN sendiri merupakan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan untuk melatih siswa bekerja dan membawa perubahan pada masyarakat dengan cara terjun langsung dalam kegiatan masyarakat. pelaksanaan KKN diharapkan dapat menjangkau tiga sasaran utama. Pertama, sebagai wahana pembelajaran bagi para mahasiswa (peserta KKN) untuk menerapkan berbagai teori yang diperolehnya selama dalam perkuliahan kedalam bentuk praktek, sesuai dengan disiplin ilmunya masing-masing. Kedua, KKN dapat memberikan nilai tambah dalam rangka meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat dan membantu kesejahteraan masyarakat. Ketiga, KKN merupakan media untuk membangun kemitraan antara lembaga perguruan tinggi yang bersangkutan dengan masyarakat, termasuk di dalamnya sebagai upaya untuk membangun citra baik dari almamater sekaligus dapat dijadikan sebagai ajang promosi almamater.

Dalam KKN bukan hanya ilmu yang dipelajari mahasiswa secara formal di bidang study, namun juga semua pengetahuan, pengalaman, intelegensia yang dimiliki oleh masing-masing mahasiswa yang dijadikan modal untuk menunjang program kerja yang akan dilakukan. Program kerja yang dirancang dan dikerjakan mahasiswa melalui KKN harus bisa relevan dengan upaya untuk memajukan masyarakat secara nyata berguna bagi daerah tersebut (Syardiansah, 2019).

### **3. METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah PAR (Participatory Action Research) yang merupakan suatu model penelitian dengan mencari sesuatu untuk menghubungkan proses penelitian ke dalam proses perubahan social. Penelitian ini membawa proses penelitian dalam suatu lingkup kepentingan untuk menemukan solusi dari suatu permasalahan. Dalam penelitian ini peneliti mengadakan sosialisasi untuk memperoleh data, peneliti mensosialisasikan pentingnya menjaga kesehatan mental dimasa pandemic ini dengan metode presentasi menggunakan power point kepada remaja usia 15-20 tahun yang diikuti oleh 10 peserta yang dibagi dua sesi, kegiatan ini dilakukan pada tanggal 6 dan 7 agustus 2021 didesa Wonojoyo. Sebelumnya pemateri menanyakan apakah sudah ada yang mengerti apa itu kesehatan mental rupanya semua peserta tidak ada yang mengetahui tentang kesehatan mental. Lalu pemateri mulai memberikan materi tentang definisi kesehatan mental, gangguan mental, contoh kondisi dari gangguan mental, ciri ciri orang yang memiliki kesehatan mental dengan baik, serta cara untuk menjaga kesehatan mental dan manfaat menjaga kesehatan mental.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan program pengabdian masyarakat dengan mengadakan sosialisasi akan pentingnya menjaga kesehatan mental dimasa pandemic ini dilakukan didesa Wonojoyo dengan peserta sosialisasi yakni remaja usia 15-20 tahun yang diikuti oleh 10 peserta dengan dibagi menjadi dua sesi, kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 6 dan 7 agustus 2021. Sebelumnya pemateri menanyakan apakah sudah ada yang mengerti apa itu kesehatan mental rupanya semua peserta tidak ada yang mengetahui tentang kesehatan mental. Lalu pemateri mulai memberikan materi tentang definisi kesehatan mental, gangguan mental, contoh kondisi dari gangguan mental, ciri ciri orang yang memiliki kesehatan mental dengan baik, serta cara untuk menjaga kesehatan mental dan manfaat menjaga kesehatan mental.

Inti pertama dari penelitian ini dengan metode ini adalah dengan mendefinisikan permasalahan terlebih dahulu. Permasalahan disini adalah banyak masyarakat yang masih

awam akan kesehatan mental, banyak yang kurang sadar akan pentingnya kesehatan mental atau jiwa. Masyarakat lebih sering memedulikan untuk menjaga kesehatan fisik saja, tanpa adanya upaya untuk menjaga kesehatan mental. Banyak yang menganggap bahwasanya perasaan khawatir, gelisah, bingung hingga stress itu adalah hal biasa, padahal perasaan diatas tersebut jika menumpuk maka akan mengakibatkan terguncangnya jiwa atau bisa disebut dengan gangguan jiwa.

Lebih parahnya banyak yang mengintepretasikan bahwasanya masalah kesehatan mental itu berarti punya gangguan mental, dan hal itu berarti “gila” padahal tidak semua gangguan mental itu tidak bisa menjaga diri dan menyakiti orang lain. Beberapa masyarakat masih percaya bahwasanya orang yang memiliki masalah kesehatan mental itu berbahaya dan tidak sedikit orang yang mengalami gangguan itu di “pasung” maupun berakhir di rumah sakit jiwa. Persepsi ini sungguhlah kurang tepat karena kesehatan mental itu tidak bisa dideteksi seperti penyakit biasa, kesehatan mental merupakan wujud dari keharmonisan fisik dengan jiwa, karena itu sangat penting bagi kita untuk menjaga kestabilan mental. Masa remaja merupakan masa dimana mereka sering mengalami stress terutama pada peristiwa tertentu pada hidup. Remaja dianggap sangat rentan untuk mengalami gangguan mental. Oleh karena itu, remaja perlu untuk mendapatkan perhatian lebih karena remaja merupakan aset negara dan generasi penerus bangsa.



Gambar 1 : Sesi diskusi santai mengenai materi kesehatan mental

Gambar 2 : Sesi pemberian

Setelah dilakukan sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, didapatkan hasil bahwasanya setelah diadakan sosialisasi, peserta jadi mengetahui apa itu kesehatan mental dan mengetahui pentingnya untuk menjaga kesehatan mental, serta termotivasi untuk menjaga kesehatan mental mereka. Beberapa peserta menambahkan

bahwasanya dengan menjaga kesehatan mental, mereka akan lebih optimis untuk menghadapi pandemic ini, dan mereka jadi tidak merasa overthinking dalam menghadapi segala kondisi yang datang ke hidup mereka, karena hal ini bisa berpengaruh besar terhadap kesehatan mental mereka. Kesehatan mental sangat berpengaruh pada kesejahteraan hidup baik secara fisik maupun social, hal yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari seperti pengambilan keputusan, cara berpikir, dan bertindak itu saling berkaitan pada kesehatan mental yang kita miliki.

Masalah kesehatan mental di Indonesia pada masa ini masih tergolong sangat tinggi, terlebih dengan adanya pandemi ini, masalah kesehatan mental ini paling banyak dialami kalangan remaja. Data terakhir dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2018 sebelum adanya COVID-19 menyebutkan bahwasanya pada usia remaja memiliki persentase kecemasan sekitar 6,1% dan depresi sebesar 6,2%. Selanjutnya depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (self-harm), kehilangan semangat hidup hingga memutuskan untuk mengakhiri hidup.

Hal ini merupakan data sebelum adanya COVID-19, dipercaya bahwa kasus mental health menjadi isu yang diperbincangkan di masa pandemic ini, karena tidak sedikit remaja yang mengalami stress maupun depresi dengan adanya pandemic ini, dikarenakan adanya pembatasan aktifitas, adaptasi kebiasaan baru. Apalagi, remaja masih memiliki emosi yang belum stabil dan belum memiliki kemampuan yang baik untuk memecahkan masalah yang ada. Seperti yang diketahui, masa remaja merupakan masa dimana mereka sering mengalami stress terutama pada peristiwa tertentu pada hidup (Iqbal & Rizqulloh, 2020). Remaja dianggap sangat rentan untuk mengalami gangguan mental. Remaja sangat riskan untuk mengalami kesetanan mental, maka dari itu mereka perlu mendapatkan perhatian lebih karena remaja merupakan aset negara dan generasi penerus bangsa.

## **5. SIMPULAN**

Setelah dilakukan sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, remaja di desa Drangin, Wonojoyo menjadi lebih sadar dan peduli akan pentingnya menjaga mental. Hal ini bisa dilihat dari sesi perbincangan santai dimana banyak yang mengungkapkan opini mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan. Diharapkan setelah adanya sosialisasi ini remaja akan lebih tanggap terhadap masalah kesehatan

mental dan tidak malu untuk bercerita mengenai permasalahannya kepada orang yang dipercaya. Diharapkan pula, setelah ini remaja lebih optimis dalam menghadapi pandemic COVID-19 dan berkurang keresahan terhadap berita-berita yang diperoleh dari social media.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Deliviana, E., Erni, M. H., Hilery, P. M., & Naomi, N. M. (2020). *Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19*. 3, 10.
- Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. *PRAXIS*, 3(1), 20. <https://doi.org/10.24167/praxis.v3i1.2730>
- Pebrianti, D. K., & Armina, A. (2021). Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 178. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.22>.
- Rahmat, A., & Mirnawati, M. (2020). Model Participation Action Research Dalam Pemberdayaan Masyarakat. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(1), 62. <https://doi.org/10.37905/aksara.6.1.62-71.2020>.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>
- Syardiansah, S. (2019). Peranan Kuliah Kerja Nyata Sebagai Bagian Dari Pengembangan Kompetensi Mahasiswa. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 7(1), 57. <https://doi.org/10.33884/jimupb.v7i1.915>.
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 69. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>.