

Peningkatan Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi Covid-19

Ratna Sari^{1*}, M. Nurul Ikhsan Saleh², Kuni Rahma Wiyamtiz

^{1,3} Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta, 55183

² Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia, Krawitan, Umbulmartani, Kec. Ngemplak, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55584

Email: ratna.sari@umy.ac.id

DOI: 10.18196/ppm.42.621

Abstrak

Gelombang pandemi covid-19 yang telah berlangsung sejak awal tahun 2020 berdampak cukup besar bagi kehidupan masyarakat, termasuk kalangan remaja. Para remaja merasakan dampak bukan hanya pada sistem pendidikan yang diikuti menjadi menjenuhkan, melainkan juga pada lingkungan pergaulannya yang dibatasi. Keadaan ini kemudian melahirkan rasa frustrasi dan stres pada banyak kalangan remaja. Dari sinilah butuh jalan keluar mengatasi permasalahan tersebut. Program pengabdian ini secara spesifik hadir dengan tujuan meningkatkan kesehatan mental remaja menggunakan metode psikoedukasi kesehatan mental. Kesehatan mental remaja dalam metode tersebut diukur menggunakan Mental Health Inventory (MHI). Pengukuran dengan MHI dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan program. MHI berbentuk skala dengan 18 item pernyataan. Adapun pemahaman remaja mengenai kesehatan mental diukur dengan menggunakan pretest dan posttest. Hasil dari program psikoedukasi ini adalah tingkat pemahaman dan kesehatan mental remaja meningkat setelah dilakukannya program psikoedukasi. Dengan pelaksanaan program psikoedukasi ini, remaja semakin paham akan pentingnya menjaga kesehatan mental seperti halnya menjaga kesehatan fisik. Melalui program ini, remaja juga menjadi paham mengenai cara-cara untuk menjaga diri agar mentalnya tetap sehat.

Kata Kunci: kesehatan mental, psikoedukasi, remaja, covid

Pendahuluan

Pada masa pandemi covid-19 ini, begitu banyak perubahan yang terjadi dalam setiap aspek kehidupan. Berbagai istilah seperti *lockdown*, PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), WFH (*Work From Home*), *physical distancing*, dan sebagainya terdengar tidak asing lagi di telinga kita. Pembatasan ruang gerak dan aktivitas di luar rumah menjadi tindakan preventif yang juga berimbas pada semua bidang, termasuk pendidikan. Aktivitas pendidikan yang semula berbasis tatap muka atau konvensional, kini berubah menjadi pembelajaran daring atau *online*. Semua jenjang pendidikan mulai sekolah dasar hingga perguruan tinggi mengalami transformasi pembelajaran yang diikuti oleh berbagai dampak dan problematika. Salah satu kalangan yang terdampak pada masa pandemi ini adalah remaja. Remaja harus beradaptasi untuk bisa menghadapi segala perubahan yang terjadi pada masa ini dengan mudah.

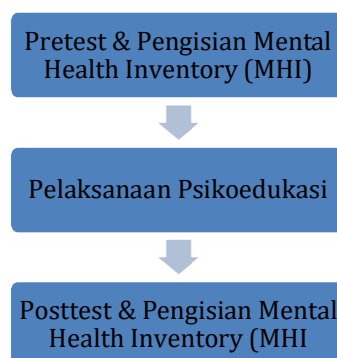
Pembelajaran daring menyebabkan intensitas remaja untuk bermain dan bertemu dengan teman sebaya menjadi berkurang. Akibatnya, kondisi kesehatan mental remaja rentan terkena gangguan psikologis, seperti stres, cemas berlebih, mudah bosan, dan sulit memahami pembelajaran. Jika kondisi tersebut dibiarkan, akan berdampak pada perkembangan psikis remaja pada masa depan (Sekar *et al.*, 2020). Paparan informasi tentang penyebaran covid-19 yang berlebihan dapat menimbulkan efek samping, seperti rasa cemas dan stres, bahkan bisa membuat tubuh merasakan gejala serupa dengan penderita covid-19 setelah menerima informasi tersebut (Masyah, 2020). Menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat pada masa pandemi sama pentingnya dengan menjaga kesehatan mental. Remaja yang mempunyai kesehatan mental yang baik memiliki kemampuan dalam mengelola stres dan mampu beradaptasi untuk menghadapi masalah pada masa pandemi covid-19 ini. Sebaliknya, remaja yang memiliki kesehatan mental yang rendah akan

kesulitan dalam beradaptasi dan mengelola stres. Kondisi kesehatan mental remaja yang menurun juga dapat memicu gangguan psikotik yang menimbulkan permasalahan kompleks, seperti kenakalan remaja dan kesulitan belajar (Indarjo, 2009).

Permasalahan kesehatan mental pada remaja memerlukan adanya penanganan dan pendampingan yang tepat. Remaja pada umumnya enggan mencari bantuan orang lain karena kurangnya pengetahuan tentang kondisi yang dialaminya (Zakiyah *et al.*, 2019). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan pemahaman terhadap kesehatan mental remaja menjadi bahasan penting untuk mencegah gangguan mental yang lebih serius. Beberapa intervensi terbukti dapat meningkatkan kesehatan mental remaja. Intervensi berupa *expressive writing* diketahui dapat meningkatkan skor rata-rata *mental wellbeing* pada remaja dari 53,1 menjadi 53,3 (Sari & Saleh, 2021). *Mental wellbeing* merupakan keadaan kesehatan mental yang positif yang ditunjukkan oleh individu yang secara kognitif dan emosional berjalan produktif dan memuaskan (Larcombe *et al.*, 2015). Cara lain dalam meningkatkan dan memberikan pemahaman kesehatan mental pada remaja adalah melalui pelaksanaan psikoedukasi kesehatan mental. Psikoedukasi kesehatan mental merupakan pemberian edukasi secara sederhana kepada masyarakat luas tentang kesehatan mental dengan tujuan membantu masyarakat memahami kondisi kesehatan mental yang sedang dihadapi serta penanganan yang tepat untuk proses pemulihan (Dewi, 2012). Tujuan dasar psikoedukasi yaitu memberikan strategi pendidikan untuk meningkatkan kualitas hidup remaja dengan memperkuat kemampuan penyesuaian diri beserta pemecahan masalah yang sedang dihadapinya.

Metode Pelaksanaan

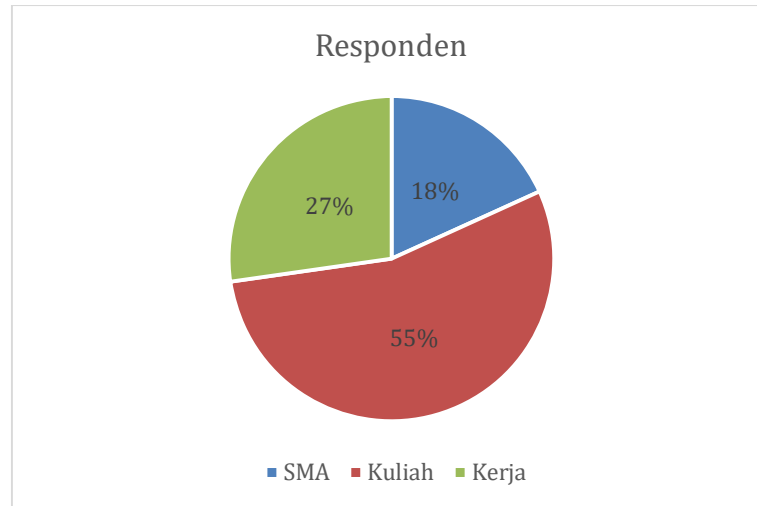
Program pengabdian ini dilaksanakan menggunakan satu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan (*treatment*) berupa psikoedukasi kesehatan mental. Kelompok eksperimen adalah 11 orang remaja di Dusun Mrisi, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Perlakuan (*treatment*) yang diberikan berupa kegiatan psikoedukasi kesehatan mental. *Pretest* dan *posttest* dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan psikoedukasi. *Pretest* dan *posttest* bertujuan untuk mengetahui pemahaman remaja mengenai kesehatan mental. Selain itu, sebelum dan sesudah *treatment*, responden diminta untuk mengisi *Mental Health Inventory* (MHI), yaitu skala kesehatan mental yang terdiri atas 18 item pernyataan. Pengisian MHI dilakukan untuk mengetahui skor kesehatan mental responden sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (*treatment*). Rata-rata skor kesehatan mental yang didapatkan dari pengisian MHI selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif.



Gambar 1. Diagram Alir Langkah Pelaksanaan Kegiatan

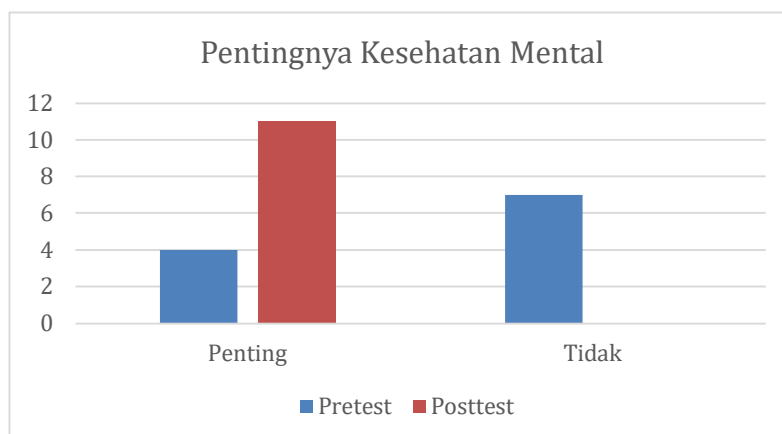
Hasil dan Pembahasan

Responden dalam program pengabdian ini berjumlah 11 responden, yang terdiri dari 2 responden (18%) bersekolah di Sekolah Menengah Atas (SMA), 6 responden (55%) menempuh pendidikan di Perguruan tinggi, dan 3 responden (27%) bekerja.



Gambar 2. Aktivitas Responden

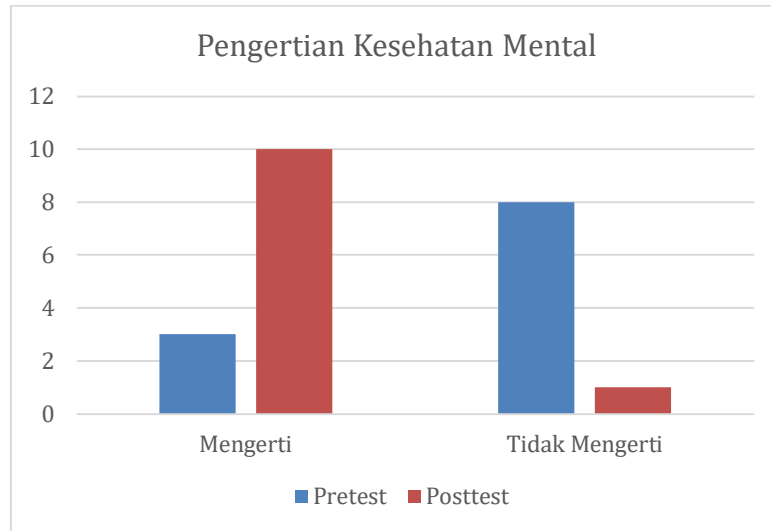
Pada *pretest* yang dilaksanakan sebelum pelaksanaan psikoedukasi kesehatan mental, sebanyak 11 responden mengisi Google Formulir dengan 3 pertanyaan, yaitu pentingnya Kesehatan mental, pengertian Kesehatan mental, dan cara menjaga kesehatan mental. Hasil *pretest* dan *posttest* pada tabel 1 memperlihatkan bahwa hanya 4 responden (36%) menyatakan bahwa kesehatan mental penting, sedangkan 7 responden (64%) menyatakan bahwa kesehatan mental bukanlah hal yang penting. Perbedaan sikap ditemukan pada responden setelah pemberian perlakuan dengan melihat hasil *posttest* diketahui 11 responden (100%) menyatakan bahwa kesehatan mental penting bagi kehidupan individu.



Gambar 3. Pertanyaan 1

Tanggapan responden pada pertanyaan kedua mengenai pengertian kesehatan mental berbeda antara *pretest* dan *posttest*. Pada hasil *pretest* pada gambar 4, terlihat bahwa hanya 3 responden (27%) mengerti akan definisi kesehatan mental, sementara sisanya 8 responden (73%)

tidak mengetahui mengenai pengertian kesehatan mental. Pada *posttest* yang dilaksanakan setelah pelaksanaan psikoedukasi, terlihat peningkatan pengetahuan responden. Hampir seluruh responden mengetahui pengertian kesehatan mental dan hanya 1 responden (9%) tidak memahami pengertian kesehatan mental.

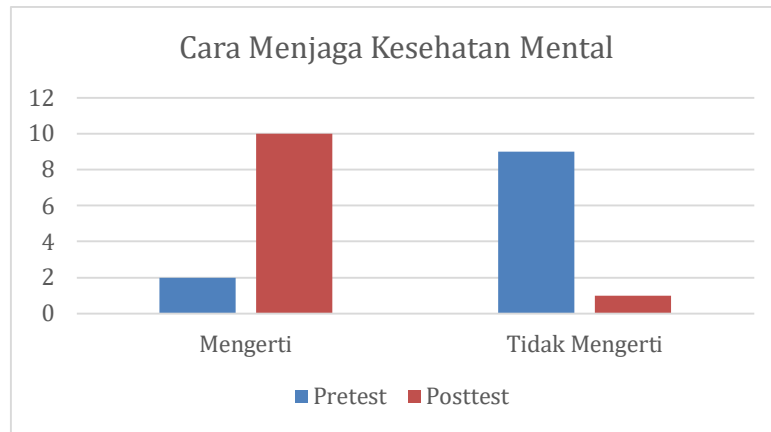


Gambar 4. Pertanyaan 2

Pada pertanyaan ketiga mengenai cara menjaga kesehatan mental, hanya 2 responden (18%) yang mampu menyebutkan langkah dalam menjaga kesehatan mental. Sementara 9 responden (82%) tidak mampu menjawab pertanyaan ketiga ini. Dari Gambar 5 diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden mengenai langkah dalam menjaga kesehatan mental. Sebanyak 10 responden (91%) mampu menjawab pertanyaan dan hanya 1 responden (9%) menyatakan tidak mengetahui langkah untuk menjaga kesehatan mental. Beberapa cara untuk menjaga kesehatan mental yang disebutkan responden antara lain berolahraga dan melakukan aktivitas yang positif, saling memberikan *support* dan perhatian untuk keluarga atau teman, menciptakan lingkungan yang ceria dalam keluarga maupun pergaulan, mendekati diri kepada Allah Swt. dengan beribadah dan mensyukuri setiap nikmat-Nya.

Cara dalam menjaga kesehatan mental yang diungkapkan responden salah satunya adalah dengan berolahraga dan melakukan aktivitas yang positif. Remaja yang memiliki rutinitas yang positif dapat meningkatkan dan menjaga kondisi kesehatan mentalnya. Aktivitas fisik dan olahraga ringan menjadi sarana penyegaran terutama bagi para remaja yang sedang melaksanakan pembelajaran *online* (Masyah, 2020). Cara yang kedua, yaitu dengan saling memberikan *support* dan perhatian untuk keluarga atau teman. Hal ini dimaksudkan agar dapat mengurangi rasa kesepian remaja karena dampak dari terbatasnya ruang gerak dan sosialisasi remaja. Interaksi dengan teman sebaya memiliki pengaruh penting dalam memberikan dukungan emosional kepada remaja (Yunanto, 2019). Berbagi perasaan positif dapat membantu remaja untuk membangkitkan semangat, sedangkan dengan berbagi perasaan negatif terdapat beberapa manfaat, antara lain remaja bisa mengenali perasaan yang sedang dialaminya, menetralkan emosi negatif, dan menemukan pemecahan masalah (Dewi, 2012). Bersyukur memiliki manfaat yang positif bagi kondisi emosi individu. Selain itu, dengan merasakan dan melihat penderitaan sebagai sesuatu yang

positif maka individu dapat meningkatkan kemampuan *coping*-nya (Listiyandini *et al.*, 2020). Kemampuan *coping* sangat diperlukan remaja, yaitu kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang dapat menimbulkan stres dengan menyelesaikan masalah tersebut atau dengan mencari dukungan sosial.



Gambar 5. Pertanyaan 3

Skor kesehatan mental responden yang diukur melalui *Mental health Inventory* (MHI) sebelum pemberian perlakuan diketahui sebesar 69, sehingga tingkat kesehatan mental responden pada saat pretest pada level sedang. Setelah pelaksanaan psikoedukasi terlihat peningkatan rata-rata Kesehatan mental responden sebesar 8 poin menjadi sebesar 77. Skor pada *posttest* juga termasuk pada level sedang. Meskipun level kesehatan mental tidak berubah pada saat *pretest* dan *posttest*, yaitu pada level sedang. Meski demikian, peningkatan skor terlihat pada *posttest*, yaitu sebesar 7 poin. Selain itu, pada *posttest* juga tidak ditemukan responden yang memiliki skor kesehatan mental dengan level rendah. Dengan demikian, psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Hal ini senada dengan pendapat Natasubagya bahwa psikoedukasi terbukti efektif dalam menangani berbagai gangguan mental dan depresi (Natasubagyo & Kusrohmaniah, 2019).

Tabel 1: Data Responden

Responden	Aktivitas	Skor MHI		Tingkat Kesehatan Mental	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Sekolah	65	86	Sedang	Sedang
2	Kuliah	48	82	Rendah	Sedang
3	Kerja	85	71	Tinggi	Tinggi
4	Kuliah	84	68	Tinggi	Tinggi
5	Kuliah	64	86	Sedang	Sedang
6	Kuliah	51	78	Rendah	Sedang
7	Kerja	81	61	Sedang	Sedang
8	Kuliah	76	63	Sedang	Sedang
9	Kerja	60	61	Sedang	Sedang
10	Kuliah	78	84	Sedang	Sedang
11	Sekolah	69	103	Sedang	Sedang

Rata-rata	69	77	Sedang	Sedang
-----------	----	----	--------	--------

Simpulan

Psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan skor kesehatan mental remaja. Kesehatan mental merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh remaja, seperti halnya dalam memberikan perhatian terhadap kesehatan fisik. Remaja memerlukan pendampingan agar menjadi remaja yang memiliki pengetahuan mengenai kesehatan mental dan memiliki kemampuan dalam menjaga kesehatan mentalnya. Pada masa pandemi covid 19 ini, berbagai pihak, seperti keluarga, sekolah dan masyarakat memiliki tanggung jawab untuk dapat menciptakan lingkungan yang menjaga kesehatan mental remaja.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada Lembaga Penelitian, Publikasi, dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebagai pemberi dana hibah, dengan nomor kontrak 546/PEN-LP3M/2021. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Ikatan Remaja Masjid (IRMAS) Dusun Mrisi dan semua pihak yang telah membantu pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In *UPT UNDIP Press Semarang*. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf.
- Indarjo, S. (2009). Kesehatan Jiwa Remaja. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 48–57. <https://doi.org/10.15294/kemas.v5i1.1860>.
- Larcombe, W., Baik, C., & Brooker, A. (2015). Teaching with student wellbeing in mind: A new initiative to support the mental health of university students. *New Idea & Emerging Initiative]. Handbook and Proceedings of the Students, Transitions, Achievement, Retention & Success (STARS) Conference*, 1–4. <http://www.unistars.org/papers/STARS2015/02E.pdf>.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2020). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal Skala Bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496. <https://doi.org/10.24854/jpu39>.
- Masyah, B. (2020). Pandemi Covid 19 terhadap Kesehatan Mental dan Psikososial. *Mahakan Nursing*, 2(8), 353–362. <http://ejournalperawat.poltekkes-kaltim.ac.id/index.php/nursing/article/view/180/74>.
- Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah, S. (2019). Efektivitas Psikoedukasi untuk Peningkatan Literasi Depresi. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(1), 26. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.48585>.
- Sari, R., & Saleh, M. N. I. (2021). *Improving Mental Wellbeing of Undergraduate Students During COVID-19 Pandemic*. 518(ICoSIHESS 2020), 88–95. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210120.110>.
- Sekar, S., Ananda, D., & Apsari, N. C. (2020). *Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19*. 7(2), 248–256.
- Yunanto, T. A. R. (2019). Perlukah Kesehatan Mental Remaja? Menyelisik Peranan Regulasi Emosi

dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75.
<https://doi.org/10.25077/jip.2.2.75-88.2018>.

Zakiah, E. Z., Fedryansyah, M., & Gutama, A. S. (2019). Dampak Bullying Pada Tugas Perkembangan Remaja Korban Bullying. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1(3), 265.
<https://doi.org/10.24198/focus.v1i3.20502>.