



EDUKASI KESEHATAN JIWA DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI REMAJA KOTA PONTIANAK

Oleh:

Florensa¹, Lintang Sari², Nurul Hidayah³, Fajar Yousriatin⁴, Wulida Litaqia⁵
1,2,3,4,5 STIKes Yarsi Pontianak

E-mail: ¹florensa78@gmail.com

Article History:

Received: 14-07-2023

Revised: 22-07-2023

Accepted: 19-08-2023

Keywords:

Remaja, kesehatan jiwa,
resiliensi, edukasi

Abstract: *Usia remaja merupakan usia transisi dan periode yang kritis karena banyak hal terjadi dalam kehidupannya. Masalah kesehatan mental rentan terjadi pada usia ini akibat perubahan-perubahan yang terjadi sehingga mengharuskan remaja memiliki ketahanan (resiliensi). Resiliensi memungkinkan remaja untuk tangguh menghadapi kesulitan dan mengatasi berbagai tekanan dalam hidup. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang kesehatan jiwa dalam meningkatkan kemampuan resiliensi remaja SMP Kota Pontianak. Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu dengan memberikan penyuluhan dalam bentuk ceramah dan diskusi kepada siswa-siswi remaja di SMP Kota Pontianak. Hasil kegiatan menunjukkan remaja mampu memilih cara yang adaptif untuk mengatasi masalah yang dihadapi.*

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan jiwa merupakan masalah serius yang harus mendapatkan perhatian yang serius pula. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan terdapat sekitar 25% penduduk dunia pada waktu tertentu disepanjang kehidupannya berisiko mengalami gangguan jiwa. Pada tahun 2017, *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) melakukan yang riset dimana diketahui bahwa gangguan mental merupakan kontributor terbesar (14,4%) terhadap jumlah tahun hidup dengan disabilitas (*years of life lived with disability*) di dunia, begitu pula di Asia Tenggara (13,5%) dan di Indonesia (13,4%) (Indrayani and Wahyudi 2019). Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 enunjukkan bahwa terdapat 6% penduduk Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional. Hal ini terjadi pada usia 15 tahun keatas dan prevalensi di perkotaan lebih tinggi dibandingkan pedesaan (Kemenkes RI, 2018).

Riset lain yang dilakukan melalui *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) (2022) menunjukkan bahwa terdapat 15,5 juta (34,9%) remaja mengalami masalah mental dan terdapat 2,45 juta (5,5%) remaja yang mengalami gangguan mental (*Center for Reproductive Health, University of Queensland, and Johns Blommborg Hopkins School of Public Health* 2022). Sementara itu, prevalensi gangguan mental emosional di Kalimantan Barat yaitu Kota Pontianak pada usia 15 tahun keatas adalah 9,14%. Studi



pendahuluan yang dilakukan terhadap 20 orang remaja di Kota Pontianak melalui wawancara menunjukkan adanya ide bunuh diri dalam satu tahun terakhir, tidak percaya diri, kurangnya komunikasi antara remaja dan orangtua, prestasi akademik yang buruk dan tidak mempunyai teman dekat. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya masalah terhadap kemampuan remaja mengatasi stressor yang terjadi dalam kehidupannya sehingga mengakibatkan munculnya masalah kesehatan jiwa pada remaja.

Masa remaja merupakan masa transisi seorang anak menuju kearah dewasa. Banyak hal yang terjadi dalam kehidupan pada masa usia muda, sehingga dibutuhkan kemampuan untuk beradaptasi dengan baik pada usia ini (Bhargava and Trivedi 2018). Salah satu proses adaptasi yang harus dimiliki oleh remaja adalah kemampuan terhadap perubahan biologi, psikologis, sosial dan spiritual yang menuntutnya untuk dapat beradaptasi terhadap kejadian yang ada (Stuart, Keliat, and Pasaribu 2016). Ketidakmampuan remaja beradaptasi akan mengakibatkan munculnya masalah kesehatan jiwa salah satunya adalah depresi yang menjadi penyebab utama munculnya perilaku bunuh diri. Untuk itu perlu adanya intervensi yang bersifat preventif terhadap faktor psikososial yang telah terbukti menurunkan faktor risiko bunuh diri setelah remaja dilatih untuk meningkatkan kemampuan pertahanan diri (resiliensi) remaja terhadap stress (Keliat et al. 2015).

Resiliensi yang tinggi akan membuat remaja mampu bangkit dari kondisi yang terpuruk akibat stres yang dialami dan mampu mengatasi stres secara adaptif. Kemampuan resiliensi diperlukan sehingga remaja dapat kreatif, efektif, mandiri, dan mampu menyeimbangkan diri disegala situasi. Tenaga kesehatan mempunyai peran yang penting dalam upaya promosi kesehatan yang dapat membantu meningkatkan resiliensi remaja, selain itu pemahaman remaja tentang stres dan kemampuan mengelola stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja (Hendriani 2018).

Berdasarkan pemaparan diatas, pengabdian melakukan pengabdian masyarakat terkait dengan peningkatan resiliensi remaja dalam menghadapi stressor dalam kehidupannya. Melalui program pengabdian masyarakat, pengabdian memberikan edukasi kepada remaja (siswa) tentang penggunaan coping yang adaptif pada berbagai kondisi stress sehingga remaja memiliki resiliensi yang tinggi. Hal ini dilakukan sebagai upaya menurunkan angka gangguan mental emosional pada remaja.

METODE

Metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang dikemas dalam bentuk edukasi ini dilaksanakan pada bulan September 2022 yang dimulai dari tahap persiapan sampai evaluasi. Adapun beberapa tahapan tersebut adalah

1) Tahap persiapan

Pada tahap persiapan yang dilakukan adalah koordinasi antara tim pengabdian dengan mitra pengabdian. Koordinasi dilakukan untuk menentukan jadwal kegiatan, tempat pelaksanaan kegiatan, metode pelaksanaan dan peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan.

2) Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi remaja dilaksanakan pada bulan September 2022. Sebelum dilakukan penyuluhan, remaja diminta untuk mengisi kuesioner untuk mengukur resiliensi dengan menggunakan kuesioner *Connor Davidson-Resilience Scale* (CD-RISC) dan



kuesioner mekanisme coping untuk mengetahui mekanisme coping yang digunakan remaja. Setelah melakukan *screening* terhadap resiliensi dan mekanisme coping remaja, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi tentang penggunaan mekanisme coping yang adaptif untuk menyelesaikan masalah yang ditemui remaja dalam kehidupannya. Kemampuan mekanisme coping adaptif yang dilatihkan pada remaja adalah kemampuan manajemen stres yaitu metode relaksasi dan regulasi emosi.

3) Tahap evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan, evaluasi yang dilakukan untuk mengukur kemampuan kognitif dan kemampuan psikomotor peserta. Metode evaluasi yang dilakukan adalah dengan memberikan pertanyaan terkait dengan materi yang telah diberikan dan meminta remaja untuk mempraktekkan metode relaksasi yang telah dilatih.

HASIL

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan, didapatkan informasi dan data sebagai berikut:

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik Remaja Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin di SMP Kota Pontianak (n=478)

Karakteristik	n	%
Umur :		
12 Tahun	104	21.8
13 Tahun	145	30.3
14 Tahun	174	36.4
15 Tahun	55	11.5
Jumlah	478	100
Jenis Kelamin :		
Laki laki	206	43.1
Perempuan	272	56.9
Jumlah	478	100

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik remaja menurut umur, dan jenis kelamin. Berdasarkan kategori umur terbanyak adalah remaja yang berusia 14 tahun yaitu sebanyak 174 orang atau sebesar 36.4%. hanya sedikit dari remaja yang berusia 15 tahun yaitu sebanyak 55 orang atau sebesar 11.5%. Berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 272 orang atau sebesar 56.9%



Tabel 2.

Gambaran resiliensi dan Mekanisme Koping pada remaja di SMP Kota Pontianak (n=478)

Variabel	n	%
Resiliensi :		
Tinggi	366	76.7
Rendah	112	23.4
Jumlah	478	100
Mekanisme Koping :		
Adaptif	414	86.6
Maladaptif	64	13.4
Jumlah	478	100

Tabel 2 menggambarkan tingkat pengukuran resiliensi dan mekanisme koping pada remaja. Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil yaitu sebanyak 366 orang (76.7%) memiliki tingkat resiliensi yang tinggi sementara 112 orang lainnya (23.4%) memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Berdasarkan pengukuran mekanisme koping didapatkan hasil yaitu sebanyak 414 orang (86.6%) memiliki koping yang adaptif sedangkan 64 orang (13.4%) lainnya memiliki mekanisme koping yang maladaptif.

DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk kegiatan edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi remaja melalui peningkatan mekanisme koping yang dilakukan pada 4 SMP yang ada di Kota Pontianak. Total remaja yang mengikuti kegiatan ini adalah 478 orang.

Evaluasi capaian kegiatan dilakukan dengan memberikan pertanyaan terkait materi yang diberikan dan meminta peserta untuk mempraktekannya. Hasil evaluasi menunjukkan remaja dapat menjawab pertanyaan tentang materi yang diberikan dan dapat mempraktekkan metode yang digunakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Resiliensi merupakan kekuatan yang dimiliki oleh untuk bangkit mengatasi kesulitan dan tantangan sehingga mampu menghasilkan adaptasi yang positif dan terjadi peningkatan kemampuan coping dari kondisi sebelumnya (Dewi and Hendriani 2014). Kemampuan mengatasi stres akan membantu individu melewati setiap masalah yang dihadapinya dengan lebih baik khususnya masalah yang berkaitan dengan akademik (Tarigan, Appulembang, and Nugroho 2021) sehingga kegiatan peningkatan resiliensi melalui latihan manajemen stres dibutuhkan bagi remaja untuk mampu mengatasi stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari termasuk masalah yang berkaitan dengan akademik.

Beberapa faktor dapat mempengaruhi resiliensi individu antara lain yaitu stres, depresi dan kecemasan (Edraki and Rambod 2018). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pada masa pandemik, remaja yang memiliki resiliensi yang tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah (Budiyati and Oktavianto 2020). Untuk itu remaja perlu dibekali dengan kemampuan untuk mengatasi masalah secara adaptif.

Walsh (2006) menyatakan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh kemampuan individu



untuk memilih strategi koping (Hendriani 2018), dimana salah satunya adalah kemampuan manajemen stres yang baik. Penerapan manajemen stres seperti latihan napas dalam, relaksasi otot progresif dan *self-talk* positif tidak hanya relevan untuk mengelola stres (Nasution, Keliat, and Wardani 2019) akan tetapi juga sangat bermakna untuk meningkatkan prestasi sekolah dan kesejahteraan emosional pada remaja (Rentala, Thimmajja, and Tilekar 2019).

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, remaja dilatih untuk dapat meningkatkan dan menerapkan keterampilan manajemen stress yang baik dalam mengelola stres sehingga diharapkan remaja memiliki resiliensi yang tinggi untuk menghadapi stressor dalam kehidupannya. *Screening* dan edukasi kesehatan jiwa tentang manajemen stres remaja ini dapat dilakukan guna meningkatkan kemampuan remaja mengatasi stres dalam kehidupan remaja sehari-hari, sehingga dengan peningkatan kemampuan manajemen stres maka resiliensi remaja akan meningkat dan risiko masalah kesehatan jiwa pada remaja dapat diantisipasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan kesimpulan bahwa:

1. Hasil *screening* awal menunjukkan terdapat remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah dan mekanisme koping yang maladaptif.
2. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang mekanisme koping yang adaptif dan kemampuan mempraktekkan cara manajemen stres yang sehat sebagai bentuk dari strategi koping dalam mengatasi masalah.
3. Sebagian besar remaja memiliki resiliensi yang tinggi dan kemampuan mekanisme koping yang adaptif. Kondisi ini tentu saja perlu dipertahankan dan ditingkatkan agar remaja dapat mencapai kesehatan jiwa yang optimal.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan oleh STIKes Yarsi Pontianak mulai dari proses awal pengusulan kegiatan pengabdian masyarakat hingga proses konitoring atau evaluasi kegiatan. Hal ini membantu dapat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terlaksana sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya. Terima kasih juga kami ucapkan kepada mitra pengabdian masyarakat yaitu Sekolah Menengah Pertama di Kotra Pontianak yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi seluruh kegiatan sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Bhargava, Deepti, and Hemant Trivedi. 2018. 'A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth'. IRA-International Journal of Management & Social Sciences (ISSN 2455-2267) 11 (3): 108. <https://doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1>.
- [2] Budiyati, Gani Apriningtyas, and Eka Oktavianto. 2020. 'Stres Dan Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi Covid-19'. Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan 10 (2): 11-18. <https://doi.org/10.35963/hmjk.v10i2.227>.



- [3] Center for Reproductive Health, University of Queensland, and Johns Blommborg Hopkins School of Public Health. 2022. 'Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS):Laporan Penelitian'. Pusat Kesehatan Repriduksi.
- [4] Dewi, Nadia Refilia, and Wiwin Hendriani. 2014. 'Faktor Protektif Untuk Mencapai Resiliensi Pada Remaja Setelah Perceraian Orangtua (Protective Factor for Achieving Resilience I Adolescent after Parental Divorce)'. Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial 03 (03): 37-42. <http://journal.unair.ac.id/downloadfull/JPKS8891-77aabf9ceefullabstract.pdf>.
- [5] Edraki, Mitra, and Masoume Rambod. 2018. 'Psychological Predictors of Resilience in Parents of Insulin-Dependent Children and Adolescents'. International Journal of Community Based Nursing and Midwifery 6 (3): 239-49.
- [6] Hendriani, Wiwin. 2018. Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar. Jakarta: Prenada Media.
- [7] Indrayani, Yoeyoen Aryantin, and Tri Wahyudi. 2019. 'Mental Health Situation in Indonesia'. InfoDATIN.
- [8] Keliat, Budi Anna, Tinneke Tololiu, Catharina Daulima, and Erna Erawati. 2015. 'The Influence of the Training of Coping Skills for Stress on Self-Control and Intensity of Depression among Adolescents with Suicide Risk' 4 (2): 110-14. <https://doi.org/10.14419/ijans.v4i2.4928>.
- [9] Nasution, Riska Amalya, Budi Anna Keliat, and Ice Yulia Wardani. 2019. 'Effect of Cognitive Behavioral Therapy and Peer Leadership on Suicidal Ideation of Adolescents in Bengkulu'. Comprehensive Child and Adolescent Nursing 42 (sup1): 90-96. <https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1578300>.
- [10] Rentala, Sreevani, Sunanda Govinder Thimmajja, and Swanand Dattatraya Tilekar. 2019. 'Program on Academic Stress and Well - Being of Indian Adolescent Girls : A Randomized Controlled Trial', 1-10. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>.
- [11] Stuart, Gail W., Budi Anna Keliat, and Jesika Pasaribu. 2016. Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. Singapore: Elsevier Ltd.
- [12] Tarigan, Angeline Hosana Zefany, Yeni Anna Appulembang, and Indra Prapto Nugroho. 2021. 'Pengaruh Stress Management Terhadap Resiliensi Mahasiswa Semester Akhir Di Palembang'. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman 7 (1): 12. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v7i1.4989>.