

Seminar Kesadaran Kesehatan Mental Dalam Pembentukan Karakter Siswa Pada SMAN 6 Pontianak Tahun 2023

Amallia Putri¹, Luhur Wicaksono², Yuline³, Halida⁴, Ana Fergina⁵
1,2,3,4,5 Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Tanjungpura

*Email korespondensi: amalliaputri@fkip.untan.ac.id

Submit date
(21-Jun-23)

Review date
(29-Jul-23)

Accepted
(28-Aug-23)

Kata kunci	Abstrak
<p>Seminar; Kesehatan Mental; Karakter siswa</p>	<p>Tujuan dari pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk membekali siswa untuk mengenal dan memahami mengenai kesadaran kesehatan mental dalam membentuk karakter, memberikan wawasan tentang pentingnya kesehatan mental, memberikan kiat-kiat pada siswa yang mengalami permasalahan kesehatan mental. Pemahaman kesehatan mental sangat penting bagi peserta didik di sekolah menengah atas agar mereka dapat menjaga kesehatan mental mereka, menghadapi tantangan hidup dengan baik, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, dirasakan sangat perlu dilakukan seminar kesehatan mental dalam membentuk karakter siswa sebagai kegiatan pengabdian di kalangan remaja pada jenjang sekolah menengah atas. Pelaksanaan seminar kesehatan mental dilakukan dengan memberikan materi pokok yaitu : a). Materi Pengenalan Tentang Kesehatan Mental, dan b). Macam-macam permasalahan kesehatan mental disekolah dan kiat menanggulangnya. Setelah kegiatan diharapkan siswa dapat memahami konsep kesehatan mental, dapat mencegah hal-hal yang akan berdampak pada permasalahan mental, serta dapat menyelesaikan permasalahan terkait mental dengan kiat-kiat yang sudah diberikan. Peserta seminar yang terlibat dalam pengabdian kepada masyarakat program studi bimbingan dan konseling berjumlah 3 kelas dengan siswa sebanyak 66 orang, didampingi oleh 2 guru BK, 5 dosen BK dan 1 staf program studi BK serta 3 mahasiswa Prodi BK.</p>
<p><i>Seminar; Mental health; Student character</i></p>	<p><i>The aim of this community service is to equip students to know and understand mental health awareness in forming character, provide insight into the importance of mental health, and provide tips for students who experience mental health problems. Understanding mental health is very important for students in high school so that they can maintain their mental health, face life's challenges well, and improve their overall quality of life. Therefore, it is felt that it is very necessary to conduct mental health seminars in shaping student character as a service activity among teenagers at the high school level. The mental health seminar was carried out by providing the main material, namely: a). Introductory Material on Mental Health,</i></p>

	<p><i>and b). Various mental health problems at school and tips for dealing with them. After the activity, it is hoped that students will be able to understand the concept of mental health, be able to prevent things that will have an impact on mental problems, and be able to solve mental-related problems with the tips that have been given. Seminar participants involved in community service in the guidance and counseling study program numbered 3 classes with 66 students, accompanied by 2 guidance and counseling teachers, 5 guidance and counseling lecturers and 1 guidance and counseling study program staff as well as 3 students from the guidance and counseling study program.</i></p>
--	---

How to cite this article (APA)

Putri, A., Wicaksono, L., Yuline, Y., Halida, H. & Fergina, A. (2023). Seminar Kesadaran Kesehatan Mental Dalam Pembentukan Karakter Siswa Pada SMAN 6 Pontianak Tahun 2023. *Digulis: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(3), 80-86. DOI: 10.26418/djpkm.v1i3.72849

PENDAHULUAN

Kesehatan mental memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang, dengan mental yang sehat maka seseorang dapat melakukan aktifitas sebagai makhluk hidup. Kondisi mental yang sehat akan membantu perkembangan seseorang kearah yang lebih baik dimasa mendatang (Adityawarman, 2010). 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, 2016). Sedangkan masalah kesehatan mental diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan yang mengakibatkan ketidakmampuan tertentu (Kartono, 2000)

Data survei yang dilakukan oleh World Health Organization WHO (2011) menunjukkan bahwa 20% remaja mengalami masalah kesehatan mental khususnya kecemasan dan depresi. Pemahaman kesehatan mental membantu peserta didik meningkatkan kesadaran diri mereka tentang perasaan, pikiran, dan emosi mereka. Hal ini dapat membantu mereka mengenali tanda-tanda stres, cemas, atau depresi, serta mengenali kebutuhan mereka untuk menjaga kesehatan mental mereka. Selain itu dengan memahami arti penting kesehatan mental peserta didik belajar keterampilan pengelolaan emosi yang efektif, seperti mengidentifikasi emosi, mengatur emosi, dan berbicara tentang emosi dengan cara yang sehat. Keterampilan ini sangat berharga untuk menghadapi tantangan sehari-hari, termasuk tuntutan akademik, hubungan sosial, dan perubahan dalam hidup mereka. Pemahaman kesehatan mental dapat membantu mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental. Peserta didik yang memahami kesehatan mental akan lebih menerima dan menghargai perbedaan orang lain, serta lebih berempati terhadap mereka yang menghadapi masalah kesehatan mental. Hal ini dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan mendukung bagi semua peserta didik.

Penelitian yang dilakukan oleh Hightower yang dikutip dalam buku Desmita (2013) menemukan bahwa hubungan yang harmonis dengan teman sebaya selama masa remaja, berhubungan dengan kesehatan mental yang positif pada masa dewasa. Peserta didik yang memiliki pemahaman kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu menghadapi stres akademik, menjaga keseimbangan antara tugas sekolah dan kegiatan lain, serta memahami pentingnya istirahat dan self-care dalam menjaga kesehatan mental mereka. Semua ini dapat berkontribusi pada peningkatan performa akademik mereka. Pemahaman kesehatan mental membantu peserta didik mengembangkan keterampilan untuk menjaga kesehatan mental

mereka sepanjang hidup mereka. Ini termasuk keterampilan untuk menghadapi stres, mengatur emosi, menjaga hubungan yang sehat, dan mengembangkan pola pikir yang positif. Semua ini dapat membantu meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan

Dengan demikian, pemahaman kesehatan mental sangat penting bagi peserta didik di sekolah menengah atas agar mereka dapat menjaga kesehatan mental mereka, menghadapi tantangan hidup dengan baik, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, dirasakan sangat perlu dilakukan seminar kesehatan mental dalam membentuk karakter siswa sebagai kegiatan pengabdian di kalangan remaja pada jenjang sekolah menengah atas khususnya pada peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Pontianak.

Kesehatan mental merujuk pada kondisi kejiwaan seseorang yang melibatkan keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial. Kesehatan mental yang baik sangat penting untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik, berfungsi secara optimal, dan mengatasi tantangan hidup. Kesehatan mental sangat penting bagi remaja karena masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan seseorang. Pada masa ini, banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi, dan memiliki kesehatan mental yang baik dapat memberikan dampak positif pada berbagai aspek kehidupan remaja.

Pemahaman kesehatan mental sangat penting bagi siswa sekolah karena kesehatan mental yang baik berperan besar dalam pengembangan pribadi, prestasi akademis, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa alasan mengapa pemahaman kesehatan mental penting bagi siswa:

- a. Pengaruh Terhadap Prestasi Akademis: Kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan kemampuan belajar dan konsentrasi siswa. Gangguan kesehatan mental dapat menghambat proses pembelajaran dan menciptakan hambatan bagi pencapaian akademis yang optimal.
- b. Kemampuan Mengelola Stres: Siswa sering menghadapi tekanan akademis, sosial, dan keluarga. Pemahaman kesehatan mental membantu siswa mengembangkan strategi yang sehat untuk mengelola stres dan tekanan, sehingga dapat menghindari dampak negatifnya terhadap kesejahteraan mental.
- c. Peningkatan Hubungan Sosial: Kesehatan mental yang baik memainkan peran penting dalam hubungan sosial. Siswa yang memahami kesehatan mental dapat lebih baik memahami dan mendukung teman-teman mereka yang mungkin mengalami masalah mental. Ini menciptakan lingkungan sosial yang lebih mendukung dan inklusif.
- d. Pencegahan Masalah Kesehatan Mental: Pemahaman kesehatan mental memungkinkan siswa untuk mengenali tanda-tanda awal masalah kesehatan mental dan mencari bantuan lebih awal. Pencegahan dan intervensi dini dapat mencegah masalah kesehatan mental menjadi lebih serius.
- e. Pengembangan Diri dan Empati: Pemahaman kesehatan mental membantu siswa mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan orang lain. Hal ini dapat meningkatkan tingkat empati, toleransi, dan pemahaman terhadap perbedaan individu.
- f. Penyadaran Diri dan Penerimaan Diri: Siswa yang memahami kesehatan mental cenderung lebih sadar diri dan menerima diri mereka apa adanya. Ini dapat membantu mengurangi tekanan yang mungkin timbul dari standar sosial atau ekspektasi yang tidak realistis.
- g. Peningkatan Kualitas Hidup: Kesehatan mental yang baik memberikan kontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih bahagia, produktif, dan memiliki sikap yang positif terhadap hidup.

Pentingnya pemahaman kesehatan mental bagi siswa menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara holistik. Dengan memprioritaskan

kesehatan mental, sekolah dapat membantu siswa menghadapi tantangan dengan lebih baik dan mempersiapkan mereka untuk sukses dalam kehidupan.

Pembentukan karakter melalui seminar kesehatan mental adalah suatu pendekatan yang dapat memberikan dampak positif pada individu. Seminar kesehatan mental dapat menjadi wadah untuk menyampaikan informasi, strategi, dan dukungan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Berikut adalah beberapa cara bagaimana seminar kesehatan mental dapat membantu dalam pembentukan karakter:

- a. Pendidikan dan Informasi: Seminar kesehatan mental dapat memberikan pemahaman mendalam tentang kesehatan mental, mencakup topik-topik seperti stres, kecemasan, depresi, self-care, dan manajemen emosi. Pemberian informasi yang akurat dan terkini dapat membantu individu memahami dan mengenali tantangan kesehatan mental, memungkinkan mereka untuk mengambil tindakan yang tepat.
- b. Pengembangan Keterampilan Koping: Seminar dapat memberikan strategi konkret untuk mengatasi stres dan mengelola tekanan sehari-hari. Pelatihan keterampilan koping dapat membantu individu dalam menghadapi situasi sulit dan membangun ketahanan mental.
- c. Penguatan Hubungan Sosial: Melalui seminar, individu dapat belajar pentingnya dukungan sosial dan koneksi emosional. Keterlibatan dalam kegiatan kelompok atau diskusi dapat membantu memperluas jaringan sosial, memberikan dukungan, dan memperkuat kesehatan mental.
- d. Peningkatan Kesadaran Diri: Seminar kesehatan mental dapat membantu individu untuk lebih memahami diri mereka sendiri, termasuk identifikasi nilai-nilai, kekuatan, dan kelemahan mereka. Peningkatan kesadaran diri dapat menjadi dasar untuk pertumbuhan pribadi dan pembentukan karakter yang positif.
- e. Promosi Self-Care: Seminar dapat membahas pentingnya self-care dalam menjaga kesehatan mental. Mempromosikan praktik-praktik self-care, seperti olahraga, tidur yang cukup, dan kegiatan relaksasi, dapat membantu individu merawat diri mereka sendiri dengan lebih baik.
- f. Bimbingan dan Dukungan: Seminar dapat menjadi platform untuk mendapatkan bimbingan dan dukungan dari para ahli kesehatan mental. Memiliki akses ke sumber daya dan dukungan tambahan dapat membantu individu mengatasi masalah kesehatan mental dan memperkuat karakter mereka.

Seminar kesehatan mental dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam membantu individu membentuk karakternya dengan memberikan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari. Seminar kesehatan mental dapat menjadi platform yang efektif untuk membentuk karakter seseorang. Pembentukan karakter melalui seminar kesehatan mental melibatkan pemahaman diri, peningkatan keterampilan interpersonal, pengembangan ketahanan mental, dan promosi kesejahteraan secara menyeluruh. Berikut adalah beberapa dokumentasi pelaksanaan seminar kesehatan mental oleh tim pengabdian masyarakat program studi Bimbingan dan Konseling



Gambar 1. Foto Bersama Seluruh Tim (siswa, Guru BK, Dosen Prodi BK, Staf Prodi BK, Mahasiswa Prodi BK)



Gambar 2. Pemberian Materi Pengenalan Kesehatan Mental



Gambar 3. Macam-macam permasalahan kesehatan mental disekolah dan kiat menanggulangnya

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian pada masyarakat adalah metode persentase, ceramah, diskusi dan tanya jawab. Adapun bentuk kegiatannya berupa seminar kesehatan mental.

Media yang digunakan berupa power point dan video terkait kesehatan mental. Kegiatan ini dilaksanakan dengan persiapan sebagai berikut :

1. Kegiatan survey rencana pelaksanaan kegiatan seminar kesehatan mental
2. Menentukan lokasi dan sasaran
3. Penyusunan materi kegiatan seminar kesehatan mental

Pelaksanaan seminar kesehatan mental dilakukan dengan memberikan materi pokok yaitu : a). Materi Pengenalan Tentang Kesehatan Mental, dan b). Macam-macam permasalahan kesehatan mental disekolah dan kiat menanggulangnya. Tahapan pelaksanaan lebih rinci dipaparkan sebagai berikut :

- a) Konseptualisasi yaitu pemberian materi kepada siswa melalui tatap muka dengan presentasi (Materi Pengenalan Kesehatan Mental);
- b) Diskusi/Tanya Jawab.
- c) Konseptualisasi yaitu pemberian materi kepada siswa melalui tatap muka dengan presentasi (Macam-macam permasalahan kesehatan mental disekolah dan kiat menanggulangnya);
- d) Pemutaran video kiat-kiat mengatasi masalah kesehatan mental yang terjadi di sekolah (*stress, anxiety, depression, bullying*)
- e) Diskusi/Tanya Jawab;
- f) Games
- g) Pemberian lembar evaluasi tingkat pengetahuan dan kepuasan kegiatan.

Setelah kegiatan diharapkan siswa dapat memahami konsep kesehatan mental, dapat mencegah hal-hal yang akan berdampak pada permasalahan mental, serta dapat menyelesaikan permasalahan terkait mental dengan kiat-kiat yang sudah diberikan. Peserta seminar yang terlibat dalam pengabdian kepada masyarakat program studi bimbingan dan konseling berjumlah 3 kelas dengan siswa sebanyak 30- 37 orang perkelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan siswa dari 3 kelas sebanyak 66 orang, dosen bimbingan dan konseling mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Untan. Siswa yang hadir sejumlah 66 orang didampingi oleh 2 guru BK, 5 dosen BK dan 1 staf program studi BK serta 3 mahasiswa Prodi BK. Mitra dalam kegiatan ini adalah SMA Negeri 6 yang berada di Tanjung Raya II, Jalan. Tani, Kelurahan Saigon, Kecamatan Pontianak Timur. Siswa aktif berpartisipasi dalam kegiatan ini menunjukkan kebutuhan siswa dalam pemahaman kesehatan mental dan mau berbagi terhadap permasalahan yang dialami selama ini terkait dengan masalah psikologis.

Setiap siswa diberikan kesempatan untuk menuangkan pertanyaan, gagasan dan dituangkan dalam diskusi. Tanggapan para siswa dari kegiatan ini positif, terlihat dari antusiasme dan perhatian para siswa selama kegiatan berlangsung dalam pemberian materi dan diskusi maupun dilihat hasil isian dari lembar evaluasi.

Pemahaman tentang kesehatan mental sangat penting bagi siswa sekolah menengah atas. Siswa sekolah menengah atas sering menghadapi tekanan akademis yang tinggi, termasuk ujian, tugas, dan ekspektasi untuk meraih prestasi. Busari (2012) mengemukakan bahwasannya stress akademik merupakan suatu tekanan yang muncul karena siswa memiliki keinginan untuk tampil dan memberikan hasil yang terbaik dalam ujian atau tes, namun adanya batasan waktu yang membuat lingkungan akademik siswa menegang. Di samping itu, mereka juga menghadapi tekanan sosial dari teman sebaya, pertemanan, dan masalah identitas. Pemahaman kesehatan mental dapat membantu siswa mengelola tekanan ini dan mengembangkan strategi penanganan yang sehat.

Fase sekolah menengah atas merupakan masa transisi yang signifikan dalam kehidupan siswa. Mereka mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pemahaman kesehatan mental membantu siswa mengatasi tantangan ini, memahami perubahan yang terjadi dalam diri mereka, dan mengembangkan ketahanan mental. Siswa sering menghadapi berbagai macam emosi, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Memahami kesehatan mental membantu mereka mengenali dan mengelola emosi-emosi ini dengan lebih baik, serta mencari dukungan jika diperlukan.

Pemahaman kesehatan mental dapat berperan dalam mencegah masalah kesehatan mental lebih lanjut. Dengan menyadari tanda-tanda awal dan memiliki pengetahuan tentang strategi pencegahan, siswa dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk menjaga kesehatan mental mereka. Pemahaman kesehatan mental dapat membantu mengurangi stigma yang masih terkait dengan masalah kesehatan mental. Siswa yang memahami pentingnya kesehatan mental lebih mungkin membantu menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana pembicaraan terbuka tentang kesehatan mental dapat terjadi tanpa rasa malu atau takut.

Kesehatan mental yang baik dapat memberikan kontribusi positif terhadap kinerja akademis. Siswa yang memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental cenderung lebih baik dalam mengelola stres, meningkatkan fokus, dan mengatasi hambatan yang mungkin muncul dalam proses belajar. Kesehatan mental yang baik juga berkontribusi pada kemampuan siswa untuk membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya, keluarga, dan guru. Hubungan yang positif dapat menjadi sumber dukungan penting dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Dengan memahami pentingnya kesehatan mental, siswa dapat lebih baik mengelola tantangan kehidupan dan membangun fondasi yang kuat untuk kesejahteraan mereka di masa depan.

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didapat disimpulkan bahwa : a) Peserta didik sudah mendapatkan pemahaman dalam mengenal dan memahami pentingnya kesadaran kesehatan mental dalam membentuk karakter b) Peserta didik mendapatkan informasi wawasan tentang pentingnya kesehatan mental c) Peserta didik mendapatkan kiat-kiat mengatasi permasalahan terkait isu kesehatan mental

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada (1) Kepala SMAN 6 Pontianak, yang telah memberikan kesempatan kepada Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling untuk melaksanakan PKM di kelas XII sebagai peserta PKM dan (2) Kepada FKIP Untan yang telah mendanai program ini melalui dana DIPA Fakultas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityawarman, I. (2010). Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*. 4 (1), 91-110. doi: 1978-1261.
- Busari (2012). Academic stress among undergraduate Students: Measuring the effects of stress inoculation techniques. *Journal of Social Science*, 5(27). 599-699.
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Jakarta : CV. Mandar Maju.