

**“IT’S OKAY TO NOT BE OKAY”
PENDAMPINGAN KESEHATAN MENTAL DI ERA PASCAPANDEMI DESA
GOLANTEPUS, KECAMATAN MEJOBLO, KABUPATEN KUDUS**

**Mohammad Azmi Ahnaf¹, Ulfah Mey Lida², Muhammad Imam Fadhli³, Nanang Eka Permana⁴,
Nabila Adinda Stiefany⁵, Rima Nurul Fuadah⁶, Nandita Fitria Berliana Putri⁷, Orienza Maula
Saputri⁸, Aulia Azzahra Putri⁹, Nadia Alvin Nurhidayah¹⁰, Khomsatur Rosyidah¹¹, Dyan Naffisa
Prissilawaty¹², Angelika Ismatul Chawa¹³, Roshif Maula Wafa¹⁴, Asfiyatul Muni’ah¹⁵, Dwi
Prasetya¹⁶, Muhammad Ardanun Nafi¹⁷, Lailatul Maulidiya¹⁸, Faza Abdul Wakhid¹⁹**

Institut Agama Islam Negeri Kudus

email korespondensi: umeylida@iainkudus.ac.id

Abstrak

Di era sekarang, banyak dari masyarakat kita yang sudah mengenal apa itu kesehatan mental, terutama di kalangan remaja. Namun, respon orang terhadap gangguan mental banyak yang kurang tepat. Orang-orang cenderung menyepelkan dan tidak memedulikan keadaan mental seseorang yang sedang tidak baik-baik saja. Ada sebagian orang yang sebenarnya sedang mengidap gangguan mental namun tidak menyadari jika dia mempunyai gangguan mental. Sedangkan disisi lain, terkadang orang yang sebenarnya tidak mengalami masalah mental, justru mengaku mengalami gangguan mental dengan melihat gejala-gejala yang mereka rasakan. Hal itu juga terjadi pada sebagian besar remaja di Desa Golantepus. Dari observasi yang telah tim pengabdian laksanakan di desa tersebut, banyak remaja di sana yang merasa dirinya mengalami gangguan mental hanya dari diagnosa dirinya sendiri. Sehingga, tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan tambahan wawasan tentang kesehatan mental kepada remaja Desa Golantepus. Metode pelaksanaan dilakukan dengan mengadakan seminar pada tanggal 03 Desember 2022, pukul 13.00 hingga pukul 15.00. hasil yang didapat setelah seminar, remaja di Desa Golantepus menjadi lebih paham tentang Kesehatan mental.

Kata Kunci: *Pengabdian, Observasi, Kesehatan Mental, Remaja, Seminar.*

PENDAHULUAN

Pada tahun 2019 dunia dilanda virus mematikan yang kemudian membuat WHO mengambil keputusan untuk menetapkannya sebagai pandemi. Pandemi Covid-19 ini tidak hanya menyebabkan kematian, tetapi juga mempengaruhi kondisi mental masyarakat. Perubahan sikap dan perilaku tampak pada sebagian masyarakat yang terdampak Covid-19 (Agung, 2020). Pemahaman akan mental yang sehat tak dapat lepas dari pemahaman mengenai sehat dan sakit secara fisik. Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dalam kehidupan manusia. Pengenalan konsep sehat dan dalam hubungan tersebut. Perasaan cemburu biasanya dirasakan sakit, baik secara fisik maupun psikis merupakan bagian dari pengenalan manusia terhadap kondisi dirinya dan bagaimana penyesuaiannya dengan lingkungan sekitar.

Gerakan kesehatan mental di masa lalu, mencoba memahami gangguan mental dan melakukan intervensi dalam berbagai bidang ilmu untuk mengatasinya. Seringkali tampil

kurang manusiawi karena lebih mengedepankan pada aspek penyembuhan dan isolasi dari lingkungan yang dirasa lebih sehat.

Di era sekarang, banyak dari masyarakat kita yang sudah mengenal apa itu kesehatan mental, terutama di kalangan remaja. Namun, respon orang terhadap gangguan mental banyak yang kurang tepat (Ayuningtyas et al., 2018). Orang-orang cenderung menyepelekan dan tidak memperdulikan keadaan mental seseorang yang sedang tidak baik-baik saja. Ada sebagian orang yang sebenarnya sedang mengidap gangguan mental namun tidak menyadari jika dia mempunyai gangguan mental. Namun sebaliknya, terkadang orang yang sebenarnya tidak mengalami masalah mental apa-apa, tapi mengaku mengalami gangguan mental dengan melihat gejala-gejala yang mereka rasakan (Ridlo, 2020). Permasalahan yang menyerang mental seseorang sangat mempengaruhi sikap dan perilakunya dalam kehidupan sehari-hari (Miraji & Irawaty, 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi tentang kesehatan mental melalui seminar yang ditujukan kepada masyarakat (khususnya remaja) di Desa Golantepus, Kecamatan Mejobo, Kabupaten Kudus bertujuan untuk memberikan gambaran pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental kepada remaja serta cara dan upaya mengatasi gangguan kesehatan mental.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu metode pengabdian dengan pendekatan ABCD (*Asset Based Community Development*) dengan menekankan pada pemberdayaan, pemahaman akan potensi dan tantangan yang dimiliki untuk meningkatkan kualitas individu maupun kelompok. Dari hasil observasi yang dilakukan, banyak remaja zaman sekarang yang terganggu kesehatan mentalnya karena lingkungan sekitar. Oleh karena itu tim pengabdian membuat seminar mengenai *Mental Health* yang bertemakan "*Mental Health For A better Life, It's Okay To Not Be Okay*" untuk mengurangi tingkat stress pada remaja masa kini, setelah seminar akan dibuka sesi tanya jawab untuk para peserta.

Dalam pengabdian ini yang menjadi sasaran pengabdian adalah remaja di Desa Golantepus, Kecamatan Mejobo, Kabupaten Kudus. Remaja yang menjadi sasaran pengabdian ini berada pada kisaran usia 14-23 tahun. Pada usia ini, rentan muncul gangguan mental yang kerap terjadi. Dari mulai depresi ringan hingga keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Depresi terjadi dengan salah satu cirinya adalah dengan stres dan kecemasan berkepanjangan yang menyebabkan terhambatnya aktivitas dan menurunnya kualitas fisik.

Pada observasi yang telah dilakukan, ditemukan beberapa remaja di Desa Golantepus, Kecamatan Mejobo, Kabupaten Kudus yang kurang memahami akan pentingnya kesehatan mental. Pengetahuan mengenai kesehatan mental belum banyak dimiliki oleh remaja di desa tersebut. Untuk menjawab permasalahan tersebut, perlu adanya sosialisasi dengan cara mengadakan seminar mengenai kesehatan mental.

Pemahaman akan mental yang sehat tak dapat lepas dari pemahaman mengenai sehat dan sakit secara fisik. Berbagai pengabdian telah mengungkapkan adanya hubungan antara Kesehatan fisik dan mental individu, dimana pada individu dengan keluhan medis

menunjukkan adanya masalah psikis hingga taraf gangguan mental. Sebaliknya, individu dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sebanyak 10 sampai 20 persen remaja mengalami gangguan mental. Remaja membutuhkan kesehatan mental yang baik untuk berkembang dengan cara yang sehat. Untuk memberikan pengetahuan pada remaja di Desa Golantepus, tim pengabdian mengadakan seminar mengenai kesehatan mental di desa tersebut.

Kegiatan seminar *mental health* dilaksanakan secara langsung di balai desa Desa Golantepus, Kecamatan Mejobo, Kabupaten Kudus pada tanggal 03 Desember 2022. Dalam seminar ini, peserta diberikan wawasan mengenai kesehatan mental. Materi mengenai *mental health* tersebut disampaikan oleh ibu Laily Nuraini S.Psi. selaku narasumber. Selain itu, peserta juga diberi kesempatan untuk bertanya tentang masalah kesehatan mental yang belum mereka pahami. Selanjutnya narasumber akan memberikan pemahaman tentang hal tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan seminar *mental health* dilaksanakan secara langsung di balai desa Desa Golantepus, Kecamatan Mejobo, Kabupaten Kudus pada tanggal 03 Desember 2022. Dalam seminar ini, peserta diberikan wawasan mengenai kesehatan mental. Selain itu, peserta juga diberi kesempatan untuk bertanya tentang masalah kesehatan mental yang belum mereka pahami. Selanjutnya narasumber akan memberikan pemahaman tentang hal tersebut.

Dalam kegiatan seminar ini, penting untuk mengetahui seberapa banyak pengetahuan dan pemahaman peserta tentang kesehatan mental. Berdasarkan data yang diperoleh, peserta seminar memberikan jawaban yang cukup beragam tentang kesehatan mental.

Dengan hasil data yang di peroleh tersebut, terlihat sebanyak 60% peserta mengetahui bahwa *mental health* merupakan bagian yang sangat penting bagi dalam kondisi tubuh agar tidak terjadi stres. Adapun sebanyak 40% peserta mengetahui bahwa kesehatan mental merupakan segala kondisi yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa dari 50 peserta, lebih dari separuhnya masih awam dengan *mental health*. Hal ini menunjukkan bahwa mereka telah memiliki sedikit pengetahuan mengenai *mental health*, sehingga dapat membantu mereka dalam memahami materi yang disampaikan oleh narasumber.

Kegiatan seminar *mental health* ini. memang menjadi salah satu kegiatan yang bukan hanya sekedar penyampaian mengenai materi, tetapi juga pengalaman. Bagi peserta yang notabenenya memiliki tugas utama untuk belajar, mengenali ciri gangguan mental bukan menjadi prioritas utama, apalagi di era seperti saat ini, dimana banyak anak muda yang tidak menyadari akan bahayanya gangguan mental yang sangat bisa mempengaruhi kehidupan mereka sehari-hari. Oleh karena itu, pemberian materi mengenai kesehatan mental sangat dibutuhkan untuk memberikan pengetahuan serta pengalaman mengenai kesehatan mental.

	Sales
tidak tahu	29
cukup tahu	18
sangat tahu	3

Bagan 1. Pendapat Peserta Mengenai Kesehatan Mental Setelah Mengikuti Seminar

Pada gambar diatas, terlihat beberapa pendapat para peserta mengenai pertanyaan tentang kesehatan mental dan manfaat kesehatan mental bagi remaja setelah mengikuti seminar. Perbedaan tersebut meliputi peserta yang sudah memahami tentang kesehatan mental dan manfaatnya bagi remaja, dengan peserta yang kurang memahami tentang kesehatan mental dan manfaatnya bagi remaja. Peserta yang sudah memahami akan pelebih banyak dibandingkan dengan peserta yang belum memahami. Hal ini menunjukkan bahwa dari 50 peserta, lebih banyak yang sudah memahami dibandingkan dengan yang belum memahami.

Berdasarkan hasil google form yang dipaparkan tersebut, dapat disimpulkan bahwa para remaja yang mengikuti seminar di Desa Golantepus, Kecamatan Mejobo, Kabupaten Kudus sudah memahami tentang kesehatan mental dan Sebagian dari peserta seminar tersebut, masih mengalami kesulitan dalam memahami masalah kesehatan mental. Mereka memerlukan bimbingan khusus agar membantu memberikan wawasan kepada mereka yang masih kesulitan dalam memahami *mental health* yang telah dipaparkan dalam seminar sebelumnya. Dengan demikian, bimbingan tersebut, menjadi salah satu jawaban atas kebutuhan para peserta seminar.

Kegiatan pelatihan dilakukan pada tanggal 3 Desember 2022. Narasumber melakukan pemaparan materi tentang kesehatan mental yang disampaikan oleh ibu Laily Nuraini S.Psi. Materi mengenai gejala serta dampak dari gangguan mental menjadi materi awal yang disampaikan dengan harapan materi tersebut dapat memberikan wawasan kepada peserta. Dalam pemaparannya, ibu Laily Nuraini S.Psi menjelaskan mengenai apa saja faktor penyebab gangguan mental dan dampak yang akan dialami penderitanya, serta tips mengatasi bagaimana cara menganggulangnya.



Gambar 1. Pemaparan Materi Seminar *Mental Health*

Pada akhir rangkaian kegiatan seminar tersebut, tim panitia penyelenggara melakukan survei lanjutan dalam bentuk posttest. Hal ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan pemahaman dan pengalaman peserta dalam mengikuti kegiatan seminar *mental health*. Hasil survei tersebut dijelaskan secara detail dalam pemaparan berikut.

Lebih lanjut, pelatihan ini juga membantu peserta dalam memahami pentingnya kesehatan mental. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan berikut.



Bagan 2. Peserta Terbantu Melalui Pelatihan

Sebesar 60% peserta mengaku lumayan terbantu dalam memahami *mental health*. Proses pendampingan yang berjalan dengan baik membuat peserta tidak sungkan untuk bertanya maupun mengemukakan kesulitannya selama proses kegiatan seminar. Adapun 40% peserta mengaku terbantu dalam memahami materi mengenai kesehatan mental yang disampaikan oleh pemateri.

Dalam seminar ini dapat menambah pengetahuan peserta mengenai gejala-gejala serta dampak-dampaknya. Selain itu, pelatihan dapat menambah pengetahuan mengenai manfaat-manfaat kesehatan mental.

Berdasarkan hasil pengabdian yang dipaparkan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan seminar tentang *mental health* bagi peserta sangat bermanfaat. Peserta yang semula masih awam dengan kesehatan mental dan gangguan mental, menjadi tahu dan memiliki pengalaman dalam bidang tersebut. Kegiatan ini sekaligus menjawab kebutuhan para remaja di desa Golantepus.

KESIMPULAN

Berdasarkan rangkaian pelaksanaan kegiatan "*IT'S OKAY TO NOT BE OKAY*" sebagai pendampingan kesehatan mental di era pascapandemi dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Kegiatan Seminar Kepada Remaja yang dilakukan di Desa Golantepus, Kecamatan Mejobo, Kabupaten Kudus merupakan kegiatan pengabdian di bidang pendidikan. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan wawasan yang dimiliki oleh para remaja supaya dapat mengerti kesehatan mental lebih mendetail dan bagaimana cara mengatasi gangguan mental.
2. Peserta Seminar ini berasal dari remaja IPNU dan IPPNU Desa Golantepus, mahasiswa KKN dari UNNES, mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Kudus, dan remaja umum di dalam maupun di luar Desa Golantepus.
3. Kegiatan seminar *mental health* di Desa Golantepus, Kecamatan Mejobo, Kabupaten Kudus berjalan dengan baik. Peserta dapat mengetahui definisi *mental health*, manfaat *mental health* bagi remaja, serta cara mencegah gangguan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i2.9616>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Miraji, T., & Irawaty, F. (2021). Pandangan Postmilenialisme Dan Sumbangsihnya Bagi Pemulihan Kondisi Mental Orang Kristen Pada Masa Pasca Pandemi Covid-19. *Voice of Wesley: Jurnal Ilmiah Musik Dan Agama*, 4(2), 39–53. <https://doi.org/10.36972/jvow.v4i2.86>
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>