

PENYULUHAN PENGUATAN MENTAL REMAJA DI YAYASAN WASANGKERTA, DUSUN KARANGDAWA, KECAMATAN SETU PATOK, CIREBON JAWA BARAT

Hendri Gunawan¹, Mardiana Sari², Idarianty³, Fahrina Yustiasari⁴,
I Joko Dewanto⁵, Diana Widhi Rachmawati⁶

^{1,2,6}Universitas PGRI Palembang, Palembang, Indonesia

³UIN STS Jambi, Jambi, Indonesia

⁴STAI Auliaurasyidin, Riau, Indonesia

⁵Universitas Tangerang Raya, Tangerang, Indonesia

*dianawidhi72@gmail.com

Abstrak: Program rehabilitasi kesehatan jiwa yang dilakukan Yayasan Wasangkerta di Dusun Karangdawa, Kecamatan Setu Patok, Cirebon, Jawa Barat, berpotensi memberikan dampak positif. Penilaian awal menunjukkan bahwa anak perempuan di sekolah tersebut memiliki tingkat stres yang tinggi akibat tekanan akademis, kurang tidur, dan masalah sosial, sedangkan masalah kesehatan mental juga disebabkan oleh stres. Melalui program studi, perempuan mendapatkan pengetahuan lebih dalam tentang pentingnya kesehatan mental dan strategi mengelola emosi dan stres. Mereka juga meningkatkan partisipasi dalam banyak kegiatan dan digambarkan sebagai tatanan sosial masyarakat. Setelah menyelesaikan program ini, ada peningkatan nyata dalam kehidupan anak-anak perempuan tersebut, seperti peningkatan kemampuan mereka untuk mengatasi stres, berkomunikasi dengan jelas, dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental mereka sendiri dan orang lain di sekitar mereka.

Kata Kunci: Konseling Penguatan Mental Bagi Remaja

Abstract: The mental health rehabilitation program at the Wasangkerta Foundation in Karangdawa Hamlet, Setu Patok District, Cirebon, West Java, has the potential to have a positive impact. Initial assessments showed that girls at the school had high levels of stress due to academic pressure, lack of sleep, and social problems, while mental health problems were also caused by stress. Through the study program, women gain deeper knowledge about the importance of mental health and strategies for managing emotions and stress. They also increase participation in many activities and are described as the social fabric of society. After completing the program, there were marked improvements in the girls' lives, such as increasing their ability to cope with stress, communicate clearly, and gain a better understanding of their own mental health and that of others around them.

Keywords: Mental Strengthening Counseling For Teenagers

Received	Revised	Published
07 September 2023	10 November 2023	15 November 2023

Pendahuluan

Dalam menghadapi dinamika kehidupan yang semakin kompleks dan beragam, tantangan mental dan emosional pada remaja menjadi isu yang semakin mendesak untuk diatasi. Remaja sebagai kelompok usia yang rentan mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial, seringkali memerlukan dukungan serta pemahaman yang tepat dalam mengembangkan kesehatan mental yang kuat. Oleh karena itu, upaya untuk memberikan pendampingan dan penyuluhan guna penguatan mental pada remaja menjadi hal yang penting.

Kesehatan mental (Bisnis et al., 2017) merupakan aspek krusial dalam perkembangan dan kesejahteraan setiap individu, terutama pada masa remaja yang penuh dengan perubahan dan tantangan. Di era di mana informasi dan tuntutan hidup berkembang begitu cepat, penting bagi remaja untuk memiliki fondasi mental yang kuat guna menghadapi tekanan, stres, dan perubahan yang terjadi dalam hidup mereka. Dusun Karangdawa, yang terletak di Kecamatan Setu Patok, Cirebon, Jawa Barat, memiliki peran vital dalam membentuk karakter dan kesejahteraan mental para remajanya.

Di tengah konteks ini, Yayasan Wasangkerta di Dusun Karangdawa, Kecamatan Setu Patok, Cirebon, Jawa Barat, menjunjung tinggi peran serta serta pembinaan terhadap generasi muda. Melalui pendekatan yang holistik, yayasan ini berkomitmen untuk memberikan dukungan bagi remaja dalam mengatasi tantangan psikologis yang mereka hadapi dalam perjalanan menuju kedewasaan. Dengan memahami bahwa penguatan mental remaja adalah fondasi penting dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan, yayasan ini melaksanakan program penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya kesehatan mental dan strategi untuk mengelola stres, tekanan, serta emosi negatif.

Diharapkan bahwa informasi yang disajikan dalam artikel ini dapat membangkitkan kesadaran dan minat yang lebih besar terhadap isu kesehatan mental remaja. Selain itu, melalui pembelajaran dari pengalaman Yayasan Wasangkerta, diharapkan masyarakat lainnya juga akan terinspirasi untuk mengambil tindakan serupa dalam memberikan dukungan yang dibutuhkan oleh remaja, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang tangguh, seimbang, dan siap menghadapi segala tantangan dalam menjalani kehidupan mereka.

Definisi Kesehatan Mental Menurut Para Ahli, yaitu *World Health Organization* (WHO): Menurut WHO, kesehatan mental (WHO, 2022) adalah "suatu keadaan kesejahteraan di mana individu dapat menyadari potensi mereka sendiri, mengatasi tekanan normal dalam hidup, dapat bekerja secara produktif dan efisien, serta mampu berkontribusi pada masyarakat mereka." *American Psychiatric Association* (APA): APA (Allail et al., 2019) mendefinisikan kesehatan mental sebagai "keadaan emosional, psikologis, dan sosial yang baik, di mana individu dapat mengatasi tantangan, bekerja secara produktif, memiliki hubungan yang memuaskan, dan dapat memberikan kontribusi pada komunitas mereka." *National Alliance on Mental Illness* (NAMI): Menurut NAMI, kesehatan mental (Maulana et al., 2019) adalah "keadaan kesejahteraan pikiran, emosi, dan perilaku yang memungkinkan individu untuk mengatasi stres, berfungsi secara produktif, memiliki hubungan yang memuaskan, memahami diri sendiri, dan dapat berkontribusi pada masyarakat." *American Psychological Association* (APA): APA mengartikan kesehatan mental (Rudianto, 2022) sebagai "keadaan di mana individu merasa baik tentang diri mereka sendiri, mampu mengatasi stres dalam hidup, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada masyarakat." *National Institute of Mental Health* (NIMH): NIMH mendefinisikan kesehatan mental (Seminar & Kepala, 2012) sebagai "kemampuan individu untuk berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari, termasuk kemampuan untuk mengatasi kesulitan, membangun hubungan yang sehat, beradaptasi dengan perubahan, dan menggunakan kemampuan mental untuk memberikan kontribusi positif pada masyarakat."

Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berinteraksi secara kompleks, termasuk faktor genetika, lingkungan, dan pengalaman hidup. Memahami faktor-faktor ini dapat membantu kita mengenali risiko dan mengambil langkah-langkah untuk menjaga kesehatan

mental dengan lebih baik. Berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental (Ula et al., n.d.) :

1. Faktor Genetika: Riwayat keluarga dapat memiliki dampak pada rentan seseorang terhadap masalah kesehatan mental. Jika ada anggota keluarga yang memiliki riwayat gangguan mental, risiko seseorang untuk mengalami masalah serupa mungkin lebih tinggi.
2. Faktor Biologis: Ketidakseimbangan kimia otak atau perubahan dalam fungsi otak dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental. Gangguan seperti depresi, kecemasan, dan skizofrenia dapat terkait dengan faktor-faktor biologis ini.
3. Faktor Lingkungan: Lingkungan tempat seseorang tumbuh dan tinggal juga dapat berpengaruh besar pada kesehatan mental. Faktor lingkungan meliputi stabilitas keluarga, dukungan sosial, dan eksposur terhadap kekerasan atau trauma.
4. Stres: Tekanan fisik, emosional, atau psikologis yang berlebihan dapat menyebabkan stres kronis, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Stres dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk pekerjaan, sekolah, atau masalah pribadi.
5. Pengalaman Trauma: Pengalaman traumatis seperti kekerasan fisik, pelecehan seksual, atau kejadian traumatis lainnya dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti PTSD (Gangguan Stres Pasca Trauma) atau gangguan cemas.
6. Pola Pikir dan Keyakinan: Pola pikir negatif, rendah diri, dan keyakinan yang tidak sehat dapat mempengaruhi kesehatan mental. Pikiran yang terus-menerus negatif dapat memperburuk masalah seperti depresi atau kecemasan.
7. Pola Hidup Sehat: Gaya hidup yang sehat, termasuk pola makan seimbang, olahraga teratur, dan cukup tidur, memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Kekurangan olahraga dan pola makan yang tidak sehat dapat memperburuk masalah mental.
8. Hubungan Sosial: Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas dapat membantu melindungi kesehatan mental. Isolasi sosial atau hubungan yang tidak sehat dapat berdampak negatif.
9. Penggunaan Zat: Penyalahgunaan alkohol, obat-obatan, atau zat adiktif lainnya dapat memengaruhi kesehatan mental. Penggunaan zat-zat ini dapat memicu atau memperburuk masalah kesehatan mental.
10. Akses Terhadap Layanan Kesehatan Mental: Akses terhadap layanan kesehatan mental yang berkualitas dapat berdampak pada pengenalan dini dan pengobatan gangguan mental.

Pengenalan emosi (Lubis et al., 2019) adalah langkah fundamental dalam menjaga kesehatan mental dan mengembangkan keterampilan sosial yang sehat. Emosi (Diananda, 2020) adalah respons kompleks terhadap situasi dan perasaan yang memainkan peran sentral dalam kehidupan sehari-hari. Memahami dan mengelola emosi dengan baik memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan kita. Berikut adalah beberapa alasan mengapa pengenalan emosi sangat penting (Keluarga et al., 2009):

1. Mengenali Diri Sendiri: Memahami emosi membantu kita mengenal diri sendiri lebih baik. Ini melibatkan kesadaran akan bagaimana kita merasa dalam berbagai situasi dan bagaimana emosi tersebut dapat memengaruhi pikiran dan perilaku kita.

2. Kemampuan Mengelola Konflik: Pengenalan emosi memungkinkan kita untuk mengatasi konflik dengan cara yang lebih efektif. Ketika kita dapat mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan kita dengan jelas, kita dapat menghindari penumpukan emosi negatif yang dapat memperburuk situasi.
3. Meningkatkan Komunikasi: Mengenali emosi kita dan memahami emosi orang lain membantu dalam berkomunikasi yang efektif. Ini memungkinkan kita untuk memilih kata dan tindakan yang tepat dalam berinteraksi dengan orang lain, mengurangi risiko konflik dan kesalahpahaman.
4. Mengurangi Stres: Emosi yang tidak dikenali atau ditekan dapat menyebabkan stres dan ketegangan. Dengan mengidentifikasi emosi tersebut dan mengekspresikannya dengan sehat, kita dapat mengurangi stres yang berkepanjangan.
5. Meningkatkan Kesejahteraan Emosional: Menjaga keseimbangan antara emosi positif dan negatif adalah kunci untuk merasa bahagia dan stabil secara emosional. Memahami emosi kita membantu kita merasa lebih terkendali atas perasaan kita dan meningkatkan kesejahteraan emosional.
6. Membangun Hubungan yang Sehat: Pengenalan emosi memungkinkan kita untuk menjadi lebih empatik terhadap emosi orang lain. Ini membantu kita dalam membangun hubungan yang lebih dekat dan mendalam dengan orang-orang di sekitar kita.
7. Mengatasi Tantangan Mental: Mengidentifikasi dan mengelola emosi dengan baik adalah langkah pertama dalam mengatasi masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres.
8. Peningkatan Pengambilan Keputusan: Ketika kita memahami emosi kita, kita dapat membuat keputusan yang lebih bijak dan rasional. Emosi yang tidak dikenali dapat mempengaruhi kemampuan kita dalam membuat keputusan yang tepat.
9. Pengembangan Diri: Menggunakan pengetahuan tentang emosi untuk mengembangkan diri secara pribadi membantu kita dalam meraih potensi penuh dan menjadi individu yang lebih seimbang dan berdaya tahan.

Emosi (*Kata Kunci: Perkembangan Emosi, Sekolah Dasar, n.d.*) adalah pengalaman batin yang kompleks yang melibatkan perasaan, pikiran, dan reaksi fisik terhadap situasi atau rangsangan tertentu. Ada berbagai jenis emosi yang manusia alami dalam berbagai situasi. Berikut adalah beberapa jenis emosi utama (Aisyah, 2018) :

Tabel 1

Jenis Emosi Manusia

No	Jenis	Materi
1	Kegembiraan (<i>Joy</i>)	Emosi positif yang terjadi ketika seseorang merasa senang, bahagia, atau puas. Kegembiraan dapat timbul dari pencapaian, momen positif, atau hubungan yang menyenangkan
2	Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	Emosi yang terjadi ketika seseorang merasa cemas, gelisah, atau khawatir terhadap situasi yang tidak pasti atau berpotensi menimbulkan ancaman
3	Ketakutan (<i>Fear</i>)	Reaksi terhadap ancaman nyata atau imajiner. Ketakutan memicu respons " <i>fight or flight</i> " di mana tubuh bersiap untuk melawan atau melarikan diri dari bahaya
4	Marah (<i>Anger</i>)	Emosi yang muncul sebagai reaksi terhadap frustrasi, perlakuan tidak adil, atau perasaan tidak puas. Marah bisa menjadi sinyal bahwa seseorang merasa batasannya telah dilanggar
5	Kesedihan (<i>Sadness</i>)	Emosi yang terjadi ketika seseorang merasa kehilangan, kekecewaan, atau hampa. Kesedihan sering terkait dengan peristiwa traumatis atau kehilangan
6	Jijik (<i>Disgust</i>)	Emosi yang muncul ketika seseorang merasa terganggu atau tidak nyaman oleh sesuatu atau seseorang. Jijik seringkali terkait dengan hal-hal yang dianggap menjijikkan atau tidak menyenangkan
7	Terkejut (<i>Surprise</i>)	Respon spontan terhadap peristiwa yang tidak terduga. Terkejut dapat memiliki dimensi positif atau negatif tergantung pada konteksnya
8	Ketenangan (<i>Calmness</i>)	Emosi yang melibatkan perasaan tenang, damai, dan stabil. Ketenangan dapat terjadi setelah mengatasi stres atau situasi yang menegangkan
9	Kekecewaan (<i>Disappointment</i>)	Emosi yang muncul ketika seseorang merasa tidak puas dengan hasil atau kenyataan yang tidak sesuai harapan
10	Gelisah (<i>Restlessness</i>)	Emosi yang melibatkan perasaan gelisah, tidak tenang, atau tidak bisa duduk diam. Gelisah seringkali terjadi ketika seseorang merasa tegang atau sulit berkonsentrasi
11	Suka cita (<i>Elation</i>)	Bentuk ekstrem dari kegembiraan yang melibatkan perasaan euforia atau kebahagiaan yang luar biasa
12	Ketidakpedulian (<i>Apathy</i>)	Emosi yang melibatkan ketidakberdayaan atau kehilangan minat terhadap hal-hal yang biasanya menarik perhatian
13	Rasa Bersalah (<i>Guilt</i>)	Emosi yang muncul ketika seseorang merasa bertanggung jawab atas tindakan yang dianggap salah atau merugikan orang lain

Mengelola emosi negatif (Mengelola et al., 2020) adalah keterampilan penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan kita. Emosi negatif seperti marah, cemas, dan kesedihan dapat mempengaruhi pikiran dan tindakan kita jika tidak dikelola dengan baik. Berikut adalah beberapa teknik yang dapat membantu mengelola emosi negatif (Halik et al., 2022):

1. **Pertimbangkan Perspektif Positif:** Coba lihat situasi dari sudut pandang yang lebih positif. Tanyakan pada diri sendiri apakah ada aspek positif atau pelajaran yang dapat diambil dari situasi tersebut.
2. **Latihan Relaksasi:** Teknik seperti pernapasan dalam-dalam, meditasi, dan yoga dapat membantu meredakan ketegangan dan mengurangi emosi negatif.
3. **Jurnal Emosi:** Menulis di jurnal tentang perasaan dan emosi Anda dapat membantu melepaskan beban emosional dan memberikan ruang untuk refleksi.
4. **Aktivitas Fisik:** Olahraga dan aktivitas fisik dapat melepaskan endorfin, zat kimia otak yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres.
5. **Aplikasi Pemantau Emosi:** Gunakan aplikasi atau alat online untuk melacak perubahan suasana hati dan emosi Anda. Ini dapat membantu Anda mengidentifikasi pola dan mengambil tindakan yang sesuai.
6. **Terapkan Mindfulness:** Latihan mindfulness melibatkan fokus pada momen ini tanpa penilaian atau reaksi berlebihan terhadap emosi. Ini membantu mengurangi perasaan keterlibatan emosi yang negatif.
7. **Mengalihkan Perhatian:** Fokus pada kegiatan yang Anda nikmati atau yang mengalihkan perhatian dari emosi negatif Anda. Ini bisa menjadi hobi, membaca, atau berbicara dengan teman.
8. **Teknik Relaksasi Otot Progresif:** Berbaringlah atau duduk dalam posisi nyaman dan relaks. Mulailah dengan mengencangkan dan kemudian melepaskan satu kelompok otot pada satu waktu, dari kaki hingga kepala.
9. **Berbicara dengan Seseorang:** Membicarakan emosi Anda dengan seseorang yang Anda percayai, seperti teman dekat, anggota keluarga, atau konselor, dapat membantu Anda merasa didengar dan mendapat dukungan.
10. **Terapkan Batasan Waktu:** Beri diri Anda waktu terbatas untuk merenung tentang emosi negatif. Setelah waktu itu berlalu, berusaha untuk beralih pikiran Anda ke hal-hal yang lebih positif.
11. **Pengalihan Kreatif:** Cobalah berfokus pada kegiatan kreatif seperti melukis, menulis, atau bermain musik sebagai sarana untuk mengalihkan emosi negatif.
12. **Kelola Stress:** Identifikasi faktor-faktor yang menyebabkan stres dan cari cara untuk mengelolanya, seperti mengatur waktu dengan bijak atau mengambil jeda saat merasa terlalu tertekan.
13. **Terapkan Humor:** Menonton film lucu, membaca lelucon, atau berinteraksi dengan orang-orang yang humoris dapat membantu mengalihkan perhatian dari emosi negatif.

Metode

Metode yang akan digunakan dalam penyuluhan ini adalah kombinasi antara ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan kegiatan kreatif yang melibatkan remaja secara aktif.

Penggunaan media visual, seperti video atau presentasi, akan memperkaya pengalaman belajar remaja. Selain itu, pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi, seperti aplikasi mobile atau media sosial, juga akan digunakan sebagai sarana pendukung dan pemantauan setelah penyuluhan selesai. Di sini kita akan menggunakan, antara Lain (Nugroho et al., n.d.):

1. **Penyampaian Informasi:** Metode ini melibatkan penyampaian informasi yang jelas dan terstruktur mengenai topik kesehatan mental kepada peserta. Penggunaan materi visual seperti presentasi, video, atau infografis dapat membantu peserta memahami informasi dengan lebih baik.
2. **Diskusi Kelompok:** Metode diskusi kelompok memungkinkan peserta untuk terlibat secara aktif dalam berbagi pengalaman, ide, dan pemahaman mereka tentang kesehatan mental. Diskusi ini dapat menciptakan suasana yang inklusif dan mendukung bagi peserta untuk saling belajar dari pengalaman satu sama lain.
3. **Simulasi dan Permainan Peran:** Metode ini dapat digunakan untuk mengilustrasikan situasi kehidupan nyata yang terkait dengan kesehatan mental. Peserta dapat berpartisipasi dalam simulasi dan permainan peran untuk memahami peran mereka dalam memperkuat kesehatan mental mereka sendiri serta orang lain di sekitar mereka.
4. **Kegiatan Kreatif:** Mengintegrasikan kegiatan kreatif seperti seni, musik, atau menulis dapat membantu peserta mengekspresikan dan mengelola emosi mereka. Kegiatan ini juga dapat menjadi alat untuk mengurangi stres dan meningkatkan kreativitas serta rasa percaya diri peserta.
5. **Sesi Tanya Jawab Interaktif:** Metode ini memungkinkan peserta untuk mengajukan pertanyaan dan berdiskusi tentang permasalahan yang mereka hadapi terkait dengan kesehatan mental. Sesi tanya jawab yang interaktif dapat membantu memperjelas pemahaman peserta dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk memperoleh informasi yang lebih spesifik dan relevan

Pendekatan untuk Memperkuat Mental Remaja, Pendekatan yang digunakan dalam memperkuat mental remaja akan didasarkan pada pendekatan psikologi yang holistik dan berbasis bukti. Fokusnya akan diberikan pada pengembangan keterampilan coping, pemahaman emosi, dan penguatan identitas positif remaja. Pendekatan ini akan mencakup psikoedukasi, terapi kognitif perilaku, dan teknik relaksasi untuk membantu remaja menghadapi tekanan dan tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Kita melakukan pendekatan dengan cara (Hilmi, 2023) :

1. **Pendekatan Psikoedukasi:** Melalui pendekatan ini, peserta akan diberikan pemahaman yang mendalam mengenai kesehatan mental dan pentingnya menjaga keseimbangan emosional. Mereka akan belajar tentang strategi untuk mengenali dan mengatasi stres, serta cara menjaga kesehatan mental secara menyeluruh.
2. **Terapi Kognitif Perilaku (CBT):** Pendekatan CBT dapat membantu remaja mengidentifikasi pola pikir negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Dengan bantuan terapis atau fasilitator, remaja dapat belajar strategi untuk mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif.
3. **Teknik Relaksasi dan Meditasi:** Pengenalan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, dan yoga dapat membantu remaja dalam mengelola stres dan meningkatkan kesadaran diri mereka. Dengan mempraktikkan teknik-teknik ini secara teratur, remaja

dapat memperkuat kemampuan mereka dalam mengendalikan reaksi emosional dalam situasi yang menekan.

4. Pendekatan Sosial dan Emosional: Melalui pendekatan ini, remaja akan diajak untuk memahami pentingnya memiliki hubungan sosial yang sehat dan mendukung. Mereka akan diberikan keterampilan untuk membangun dan memelihara hubungan yang positif dengan teman sebaya, keluarga, dan masyarakat sekitar.
5. Pendekatan Holistik: Pendekatan ini menekankan pentingnya memperlakukan kesehatan fisik, emosional, dan sosial sebagai satu kesatuan yang saling terkait. Remaja akan didorong untuk menjaga gaya hidup sehat secara menyeluruh, termasuk pola makan sehat, olahraga teratur, dan tidur yang cukup.

Strategi Khusus di Konteks Yayasan Wasangkerta yang digunakan dalam konteks Yayasan Wasangkerta, strategi khusus akan melibatkan pendekatan berbasis komunitas, di mana kolaborasi dengan keluarga, pendidik, dan tokoh masyarakat setempat akan ditekankan. Selain itu, program penguatan mental akan diintegrasikan ke dalam kegiatan sosial dan budaya yang sudah ada di Yayasan Wasangkerta, sehingga remaja merasa terlibat secara aktif dalam kegiatan yang menyenangkan sambil memperkuat kesehatan mental mereka. Beberapa strategi yang dicoba pelaksanaannya, yaitu (Ana et al., 2022) :

1. Pendekatan Berbasis Komunitas: Mengintegrasikan program kesehatan mental ke dalam kegiatan komunitas yang sudah ada di Yayasan Wasangkerta dapat membantu memperkuat keterlibatan dan partisipasi remaja. Kolaborasi dengan pemangku kepentingan lokal, termasuk tokoh masyarakat dan pemimpin agama, dapat memperkuat dukungan dan penerimaan terhadap program.
2. Pengembangan Rujukan dan Jaringan Dukungan: Membangun jaringan dukungan yang melibatkan fasilitas kesehatan, lembaga pendidikan, dan lembaga masyarakat lainnya dapat memberikan akses yang lebih luas bagi remaja untuk mendapatkan layanan kesehatan mental. Pengembangan sistem rujukan yang efektif juga dapat memastikan bahwa remaja yang membutuhkan bantuan lebih lanjut dapat mendapatkan layanan yang sesuai.
3. Penggunaan Bahasa dan Budaya Lokal: Mengkomunikasikan pesan dan materi program dalam bahasa dan konteks budaya lokal dapat meningkatkan pemahaman dan penerimaan masyarakat terhadap isu-isu kesehatan mental. Hal ini akan membantu memecahkan hambatan komunikasi dan memperkuat relevansi program di kalangan remaja dan komunitas Yayasan Wasangkerta.
4. Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler Berbasis Kesehatan Mental: Mengintegrasikan aktivitas yang mendukung kesehatan mental ke dalam kegiatan ekstrakurikuler, seperti kelompok diskusi, olahraga, dan seni, dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan pengembangan positif remaja. Melalui kegiatan ini, remaja dapat belajar secara interaktif dan mempraktikkan keterampilan yang mereka peroleh dari program.

Pemantauan dan Evaluasi Berkala: Mengadakan sesi evaluasi dan pemantauan berkala akan membantu memastikan bahwa program terus berjalan sesuai dengan yang direncanakan dan memenuhi kebutuhan masyarakat setempat. Melalui proses ini, dapat diidentifikasi area-area perbaikan yang diperlukan dan tindakan korektif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan

efektivitas program.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Penyuluhan Penguatan Mental Remaja" yang dilaksanakan pada hari Jumat-Sabtu, 21-22 Juli 2023, pukul 08.00 WIB, di Yayasan Wasangkerta, Dusun Karangdawa, Setu Patok, Cirebon, antara lain :



Gambar 1. Proses Penyuluhan

Hasil dari Evaluasi Awal Kondisi Mental Remaja di Yayasan Wasangkerta:

1. Evaluasi awal menunjukkan bahwa remaja di Yayasan Wasangkerta menghadapi berbagai tekanan dan tantangan psikososial yang memengaruhi kesehatan mental mereka.
Ditemukan adanya tingkat stres yang tinggi akibat tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, serta permasalahan dalam lingkungan sosial. Selain itu, rendahnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan stigma terhadap isu-isu kesehatan mental di kalangan remaja juga menjadi perhatian utama (Sultan & Tirtayasa, 2022) , antara lain:
 - a. Tingkat Stres yang Tinggi: Evaluasi awal menunjukkan adanya tingkat stres yang tinggi di kalangan remaja akibat tekanan akademik, lingkungan sosial yang kurang mendukung, dan ketidakpastian akan masa depan.
 - b. Kurangnya Kesadaran akan Kesehatan Mental: Ditemukan rendahnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan stigma terhadap isu-isu kesehatan mental di kalangan remaja.
 - c. Tantangan Psikososial: Remaja di Yayasan Wasangkerta menghadapi berbagai tantangan psikososial yang memengaruhi kesehatan mental mereka, termasuk masalah keluarga, tekanan teman sebaya, dan perubahan sosial yang cepat.
 - d. Penyuluhan dan Peningkatan Kesadaran: Melalui program penyuluhan, terfokus pada peningkatan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan memahami tanda-tanda serta strategi untuk mengatasi tekanan dan stres.
 - e. Pengembangan Keterampilan Koping: Program juga difokuskan pada

pengembangan keterampilan koping dan strategi pemecahan masalah bagi remaja guna menghadapi tantangan psikososial yang mereka alami.

- f. **Pengenalan Sumber Daya Dukungan:** Remaja diperkenalkan dengan sumber daya dan jaringan dukungan yang tersedia di masyarakat, seperti layanan kesehatan mental dan organisasi kemasyarakatan yang dapat memberikan bantuan dan dukungan.
- g. **Peningkatan Komunikasi dan Kolaborasi:** Dalam program, ditekankan pentingnya komunikasi yang efektif dan kolaborasi antara remaja, keluarga, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan kesehatan mental yang positif.

2. **Hasil dari Program Penyuluhan yang Telah Dilaksanakan:**

Setelah pelaksanaan program penyuluhan, terlihat adanya peningkatan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Mereka juga memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang cara mengenali dan mengelola emosi, serta strategi untuk mengatasi tekanan dan permasalahan sehari-hari. Selain itu, terlihat peningkatan partisipasi aktif remaja dalam kegiatan diskusi, simulasi, dan kegiatan kreatif yang diadakan selama program.

3. **Analisis Perubahan Perilaku atau Pemahaman Remaja Setelah Mengikuti Program Penyuluhan:**

Dari hasil evaluasi, terlihat bahwa remaja menunjukkan perubahan perilaku yang positif setelah mengikuti program penyuluhan. Mereka lebih terbuka dalam berkomunikasi mengenai perasaan dan emosi mereka, lebih mampu mengelola stres dengan efektif, dan lebih peka terhadap perubahan emosi dan kondisi mental mereka sendiri maupun teman sebayanya. Terlihat juga peningkatan hubungan sosial yang lebih sehat dan penerimaan terhadap isu-isu kesehatan mental di lingkungan sekitar.

Tabel 2
Materi PKM

No	Pemateri	Materi
1	Hendri Gunawan	Pengenalan tentang Kesehatan Mental Remaja
2	Mardiana Sari	Teknik Mengelola Emosi dan Stres
3	Idarianty	Keterampilan Komunikasi Efektif
4	Fahrina Yustiasari	Meningkatkan Percaya Diri dan Harga Diri
5	I Joko Dewanto	Perencanaan Masa Depan dan Manajemen Harapan
6	Diana Widhi Rachmawati	Sosialisasi dan Pemberdayaan Masyarakat



Gambar 2. Peserta

Kesimpulan

Dalam menghadapi dinamika kehidupan yang semakin kompleks dan beragam, tantangan mental dan emosional pada remaja menjadi isu yang semakin mendesak untuk diatasi. Remaja sebagai kelompok usia yang rentan mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial, seringkali memerlukan dukungan serta pemahaman yang tepat dalam mengembangkan kesehatan mental yang kuat. Oleh karena itu, upaya untuk memberikan pendampingan dan penyuluhan guna penguatan mental pada remaja menjadi hal yang penting. Kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam perkembangan dan kesejahteraan setiap individu, terutama pada masa remaja yang penuh dengan perubahan dan tantangan.

Dusun Karangdawa, yang terletak di Kecamatan Setu Patok, Cirebon, Jawa Barat, memiliki peran vital dalam membentuk karakter dan kesejahteraan mental para/remajanya. Di tengah konteks ini, Yayasan Wasangkerta di Dusun Karangdawa, Kecamatan Setu Patok, Cirebon, Jawa Barat, menjunjung tinggi peran serta serta pembinaan terhadap generasi muda. Melalui pendekatan yang holistik, yayasan ini berkomitmen untuk memberikan dukungan bagi remaja dalam mengatasi tantangan psikologis yang mereka hadapi dalam perjalanan menuju kedewasaan. Dengan memahami bahwa penguatan mental remaja adalah fondasi penting dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan, yayasan ini melaksanakan program penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya kesehatan mental dan strategi untuk mengelola stres, tekanan, serta emosi negatif.

Kekurangan olahraga dan pola makan yang tidak sehat dapat memperburuk masalah mental. Isolasi sosial atau hubungan yang tidak sehat dapat berdampak negatif. Penggunaan zat-zat ini dapat memicu atau memperburuk masalah kesehatan mental. Pengenalan emosi adalah langkah fundamental dalam menjaga kesehatan mental dan mengembangkan keterampilan sosial yang sehat. Emosi adalah respons kompleks terhadap situasi dan perasaan yang memainkan peran sentral dalam kehidupan sehari-hari. Memahami dan mengelola emosi dengan baik memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan kita. Ini melibatkan kesadaran akan bagaimana kita merasa dalam berbagai situasi dan bagaimana emosi tersebut dapat memengaruhi pikiran dan perilaku kita.

Ketika kita dapat mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan kita dengan jelas, kita dapat menghindari penumpukan emosi negatif yang dapat memperburuk situasi. Kesedihan Emosi yang terjadi ketika seseorang merasa kehilangan, kekecewaan, atau hampa. Jijik Emosi yang muncul ketika seseorang merasa terganggu atau tidak nyaman oleh sesuatu atau seseorang.

Terkejut Respon spontan terhadap peristiwa yang tidak terduga. 8Ketenangan Emosi yang melibatkan perasaan tenang, damai, dan stabil. Gelisah Emosi yang melibatkan perasaan gelisah, tidak tenang, atau tidak bisa duduk diam. Mengelola emosi negatif adalah keterampilan penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan kita. Emosi negatif seperti marah, cemas, dan kesedihan dapat mempengaruhi pikiran dan tindakan kita jika tidak dikelola dengan baik. Tanyakan pada diri sendiri apakah ada aspek positif atau pelajaran yang dapat diambil dari situasi tersebut

Ucapan Terima Kasih

Yayasan Wasangkerta dan seluruh warga Dusun Karangdawa, Kecamatan Setu Patok, Cirebon, Jawa Barat, Kami ingin mengucapkan terima kasih yang tulus atas kesempatan yang telah diberikan kepada kami untuk memberikan dukungan dan bimbingan mental kepada para lansia di komunitas kami. Peristiwa ini merupakan salah satu peristiwa paling berkesan yang pernah kami alami karena memberikan motivasi bagi kami untuk berkontribusi bagi generasi mendatang dengan menjadikan generasi kami semakin dewasa.

Kami sangat berterima kasih atas antusiasme dan perhatian yang telah ditunjukkan oleh seluruh peserta serta organisasi Yayasan Wasangkerta. Kerja sama semua pihak yang terlibat sangat penting dalam menyukseskan acara ini. Kami berharap apa yang kami sampaikan dapat bermanfaat bagi para remaja dalam menguatkan pikiran dan mengurangi rasa benci pada diri sendiri.

Referensi`

- Aisyah, S. (2018). Makna upacara adat perkawinan budaya Melayu Deli terhadap kecerdasan emosional. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 68-78.
- Ana, D. E., & Zunaidi, A. (2022). Strategi Perbankan Syariah Dalam Memenangkan Persaingan Di Masa Pandemi Covid-19. *Proceedings of Islamic Economics, Business, and Philanthropy*, 1(1), 167-188.
- Diananda, A. (2020). Peranan Orang Tua Dalam Membantu Perkembangan Emosi Positif Dan Perilaku Sosial Anak. *JECIES: Journal of Early Childhood Islamic Education Study*, 1(2), 123-140.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: duta media publishing*.
- Halik, A., Helwa, A., & Ramadhani, A. (2022). Penerapan Teknik Expressive Writing Langkah Membantu Siswa Mengelola Emosi. *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(02), 100-110.
- Hilmi, F., & Busro, B. (2023). Pendidikan Islam sebagai Pendekatan dalam Rehabilitasi Narkoba. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(03).
- Holis, A. (2017). Peranan Keluarga/Orang Tua dan Sekolah dalam mengembangkan kreativitas anak usia dini. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 1(1), 22-43.
- Hutapea, B. (2012). Emotional intelegence dan psychological well-being pada manusia lanjut usia anggota organisasi berbasis keagamaan di jakarta. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 13(2).
- Labudasari, E., & Sriastria, W. (2018). Perkembangan Emosi Pada Anak Sekolah Dasar. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Muhammadiyah Cirebon* (pp. 5-6).
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120-129.
- Masril, M. (2017). Konseling post traumatic stress disorder dengan pendekatan "Terapi Realitas". *Proceeding IAIN Batusangkar*, 1(1), 184-192.
- Maulana, I., Suryani, S., Sriati, A., Sutini, T., Widiyanti, E., Rafiah, I., ... & Senjaya, S. (2019). Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya. *Media Karya Kesehatan*, 2(2).
- Moh, A. (2023). ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (BOOK CHAPTER).
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85-92.
- Putro, A. N. S., Wajdi, M., Siyono, S., Perdana, A. N. C., Saptono, S., Fallo, D. Y. A., ... & Setiyatna, H. S. (2023). Revolusi Belajar di Era Digital. *Penerbit PT Kodogu Trainer Indonesia*.
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengaruh literasi kesehatan terhadap kesadaran kesehatan mental generasi z di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 57-72.
- Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8(1).
- Wahyuningsih, W. (2018). Millenium Develompent Goals (Mdgs) Dan Sustainable Development Goals (Sdgs) Dalam Kesejahteraan Sosial. *BISMA: Jurnal Bisnis dan Manajemen*, 11(3), 390-399