

PENINGKATAN KESADARAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMP NEGERI 3 CIKARANG UTARA KABUPATEN BEKASI

Cicilia Nony A. Bratajaya¹, Aprilina Sartika², Previarsi Rahayu³

¹⁻³Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas Medika Suherman

Email: cicilia@medikasuherman.ac.id

Received: 9 July 2025; Revised: 16 July 2025; Accepted: 25 July 2025

Abstract

Mental disorders that often occur in adolescents are depression, anxiety, irritability, or frustration. Behavioral disorders such as ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) such as difficulty paying attention to directions, often being distracted, interrupting conversations, talking too much, often losing things, and being easily offended. Junior high school students in Bekasi Regency facing the rapid flow of information through social media. Information filtering often makes teenagers confused about determining what is good and what is bad for their mental health. The purpose of Community Outreach Program mental health management for adolescents was to increase adolescent knowledge and skills in dealing with mental health problems and psychological threats. The methods was carried out through lectures, discussions, demonstrations and simulations of the butterfly hug method carried out by implementers to junior high school students. The results of this activity succeeded in providing a positive emotional response to students who experience mental health problems due to fighting with friends, feeling anxious, having family problems due to parental divorce, being hit by parents, being scolded with harsh words, lack of self-confidence and tending to withdraw. To conclude, it is important to collaborate with the Public Health Center due to monitoring the mental health of students.

Keywords: *adolescents; mental health; social media; butterfly hug*

Abstrak

Gangguan mental yang sering terjadi pada remaja adalah gangguan emosi seperti depresi, cemas, mudah marah, atau frustrasi. *present tense*. Selain itu gangguan makan seperti anoreksia nervosa juga dapat terjadi. Gangguan perilaku seperti ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) seperti sulit memperhatikan arahan, sering teralihkan, menyela pembicaraan, berbicara terlalu banyak, sering kehilangan barang, dan mudah tersinggung. Siswa SMP Kabupaten Bekasi menghadapi kondisi terpaan arus informasi yang cepat melalui media sosial. Penyaringan informasi kerap membuat remaja bingung menentukan hal yang baik dan hal yang buruk bagi kesehatan mental mereka. Tujuan PKM manajemen kesehatan mental pada remaja dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menghadapi masalah kesehatan mental dan ancaman psikologis. Metode PKM dilakukan dengan ceramah, diskusi, demonstrasi dan simulasi metode pelukan kupu-kupu yang dilakukan oleh pelaksana PKM kepada siswa SMP. Hasil dari kegiatan ini berhasil memberikan respon emosi yang positif kepada siswa yang mengalami masalah kesehatan mental akibat berkelahi dengan

teman, merasa cemas, memiliki masalah keluarga karena perceraian orang tua, dipukul oleh orang tua, dimarahi dengan kata kasar, tidak percaya diri dan cenderung menarik diri. Sebagai rekomendasi rencana tindak lanjut pentingnya bekerja sama dengan Puskesmas Pembina agar Kesehatan mental siswa sekolah dapat termonitor.

Kata kunci: remaja; kesehatan mental; media sosial; pelukan kupu-kupu

PENDAHULUAN

Masa remaja awal ditandai dengan masa pembelajaran dan pesatnya perkembangan otak. Remaja secara intens melakukan pencarian sensasi, motivasi dalam hubungan sosial, dan peka akan evaluasi atau komentar sosial. Hal ini ditegaskan UNICEF bahwa pada masa remaja adalah masa perkembangan otak menuju perubahan struktur dan konfigurasi ulan saraf otak (UNICEF, 2021). Jika pada usia balita disebut periode emas pertumbuhan kecerdasan otak anak. Maka, masa remaja adalah sebuah peluang kesempatan untuk membentuk perkembangan remaja sebagai panutan termasuk role model kesehatan (Bratajaya, 2023b).

Namun, jika peluang ini tidak dimanfaatkan dengan baik atau kita tidak menyadari investasi remaja sebagai penerus bangsa. Kita akan mengalami kondisi yang berkebalikan. Dimana secara fisik kita melihat masa remaja adalah merupakan kondisi paling sehat sepanjang daur kehidupan manusia. Kekuatan, kecepatan, dan kemampuan penalaran berfungsi optimal. Namun kesehatan mental remaja tidak diperhatikan.

Gangguan kesehatan mental berupa depresi adalah masalah kesehatan mental yang kerap terjadi pada remaja. Menurut Kemenkes RI (2023) menunjukkan bahwa data di Indonesia menunjukkan sebanyak 6,1% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental. Remaja sulit mengendalikan perilaku dan mengendalikan emosi hal ini yang menyebabkan peningkatan angka kesakitan. Remaja cenderung melakukan perilaku berisiko dan impulsif sehingga kurang memperhatikan konsekuensi yang akan terjadi dibanding orang dewasa.

Remaja memerlukan dukungan dalam menjaga kesehatannya. Tidak hanya kesehatan fisik melainkan juga kesehatan mental (Aryantiningih, et. al., 2023). Seringkali, remaja bersikap apatis terhadap situasi sekitar. Kepekaan terhadap lingkungan sosial rendah dikarenakan kurangnya motivasi dalam menggali hubungan sosial.

Menurut WHO gangguan mental yang sering terjadi pada remaja adalah gangguan emosi seperti depresi, cemas, mudah marah, atau frustrasi. Selain itu gangguan makan seperti anoreksia nervosa juga dapat terjadi. Gangguan perilaku seperti ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) seperti sulit memperhatikan arahan, sering teralihkan, menyela pembicaraan, berbicara terlalu banyak, sering kehilangan barang, dan mudah tersinggung. Komplikasi berat yang tidak diharapkan adalah psikosis yaitu kondisi dimana remaja tidak dapat membedakan kenyataan dengan khayalan atau imajinasinya. Bahkan hal-hal terkait perilaku kekerasan melakukan hal berbahaya pada orang lain maupun diri sendiri atau bunuh diri.

Siswa SMP Negeri 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi menghadapi kondisi terpaan arus informasi yang cepat melalui media sosial yang dengan mudah dalam genggaman mereka dapatkan. Pengetahuan penyaringan informasi dan pengurangan ketidakpastian sebuah informasi kerap membuat remaja bingung menentukan hal yang baik dan hal yang buruk bagi kesehatan mental mereka. Program dari sekolah seperti kegiatan ekstrakurikuler bagi siswa SMP Negeri 3 Cikarang Utara telah difasilitasi oleh pihak sekolah. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal dalam hal bakat, minat dan kreatifitas. Diharapkan melalui

kegiatan ini dapat memantapkan kepribadian siswa. Namun, hal ini perlu diperkuat dengan pemberian pengetahuan mengenai upaya pencegahan masalah kesehatan mental bagi remaja. Agar, remaja sebagai penerus bangsa memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan (Bratajaya, 2023a). Termasuk kesehatan mental selain memahami bahwa penyakit kesehatan mental bukan hal yang tabu untuk dibahas. Pelatihan kesehatan mental pada remaja dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menghadapi masalah kesehatan mental dan ancaman psikologis.

PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diselenggarakan pada 16 Januari 2025 di SMP Negeri 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi melibatkan 77 siswa Sekolah Menengah Pertama dari kelas 7. Satu angkatan kelas 7 memiliki 11 kelas dengan rata-rata jumlah siswa pada setiap kelas ada 30 orang siswa. Masing-masing siswa dibimbing oleh 1 wali kelas.

Kegiatan ini bekerjasama dengan Puskesmas Cikarang dan guru Bimbingan Konseling di Sekolah tersebut. Pada kegiatan ini, seorang perawat Puskesmas Cikarang yang bertugas di Poli Kesehatan Mental Remaja turut serta mendampingi selama kegiatan. Selain itu guru bimbingan konseling telah memilih 77 dari 350 siswa kelas 7, pemilihan ini berdasarkan catatan pendampingan siswa kelas 7 yang teridentifikasi mengalami masalah akademik karena sering tidak masuk sekolah, berkelahi dengan teman, merasa cemas, memiliki masalah keluarga karena perceraian orang tua.

Bentuk pendampingan Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja adalah: (1) Identifikasi respon emosi siswa. Pada sesi ini dilakukan oleh pelaksana PkM bersama guru yang telah memberikan arahan. Sebelumnya pelaksana PkM telah mengetahui latar belakang siswa yang ikut dalam kegiatan ini yaitu berdasarkan data catatan pendampingan guru Bimbingan Konseling.

Setelah dilakukan wawancara 12 siswa menyatakan pernah dipukul oleh orang tua dan dimarahi dengan kata kasar dan terkait dengan respon emosi 20 siswa menyatakan tidak percaya diri dan cenderung menarik diri. (2) Pemberian edukasi memahami perilaku dan respon emosi. Edukasi respon emosi diberikan setelah sebelumnya dilakukan survey sebelum pemberian materi (3) Pendampingan cara mengatasi respon emosi dengan metode butterfly hug. Salah satu cara untuk mengatasi respon emosi adalah dengan metode butterfly hug. Metode "Butterfly Hug" atau "Pelukan Kupu-kupu" adalah teknik relaksasi dan stimulasi bilateral yang melibatkan menyilangkan tangan di depan dada dan menepuk-nepuk bahu secara bergantian, membantu meredakan kecemasan dan menenangkan emosi. Lima gerakan metode Butterfly Hug yaitu: Gerakan 1: Menyilangkan kedua tangan didepan dada dengan kedua telapak tangan dibahu; Gerakan 2: Memejamkan mata dan memfokuskan pikiran. Gerakan 3: Menepuk bahu selama 30 detik dan dilakukan bergantian pada kedua sisi. Gerakan 4: Menarik napas dalam dan menghembuskan napas. Gerakan 5: Mengakhiri dengan menurunkan tangan ke paha secara perlahan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan edukasi dilakukan pre dan post test kepada 77 siswa. Hasilnya adalah sebanyak 67 siswa memiliki pengetahuan kurang mengenai respon emosi dan 10 siswa memiliki pengetahuan baik mengenai respon emosi. Setelah pemberian edukasi dilakukan survey sebagai evaluasi atas materi yang diberikan maka diketahui 10 siswa memiliki pengetahuan kurang dan 57 siswa memiliki pengetahuan baik mengenai respon emosi.

Adapun sebelum dan sesudah edukasi siswa dilakukan identifikasi dan evaluasi melalui pre dan post test. Sehingga hasil dari kegiatan pendidikan kesehatan dapat dianalisa melalui tabel hasil edukasi kesehatan mental dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Edukasi Kesehatan Mental pada siswa SMP (N=77)

Uji Pre & Post	Peningkatan Pengetahuan	
	Pengetahuan Kurang	Pengetahuan Baik
Pre	67 (87%)	10 (13%)
Post	7 (9%)	70 (91%)

Pada kegiatan pendampingan butterfly hug, terdapat 5 siswa (2 perempuan dan 3 laki-laki) bersedia menjadi contoh teman-temannya. 5 orang pendamping masing-masing mendampingi 14-15 siswa dengan duduk ditengah-tengah mereka. 5 orang pendamping terdiri atas dosen pelaksana kegiatan PkM, perawat puskesmas, guru, dan mahasiswa keperawatan.

Hasil evaluasi tiap gerakan adalah sebagai berikut:

1. Gerakan 1: Sebanyak 77 siswa mampu melakukan gerakan menyilangkan kedua tangan didepan dada dengan kedua telapak tangan dibahu.
2. Gerakan 2: Sebanyak 77 siswa mampu memejamkan mata, namun membutuhkan waktu 5 menit untuk meredakan siswa supaya dapat konsentrasi dan tenang agar dapat memfokuskan pikiran.
3. Gerakan 3: Sebanyak 77 siswa mampu menepuk bahu selama 30 detik dan dilakukan bergantian pada kedua sisi. Para siswa menyuarakan afirmasi positif seperti yang diaba-abakan oleh pelaksana PkM bahwa “saya berharga”, “saya hebat”, “saya kuat”
4. Gerakan 4: Sebanayk 77 siswa dapat melakukan tarik napas dalam dan menghembuskan napas dengan tenang tanpa kegaduhan. Pikiran mereka fokus dan mendalam, sehingga didapati beberapa siswa meneteskan air mata.
5. Gerakan 5: Setelah dilakukan secara berulang-lang sampai dengan 15 menit keheningan terjadi, kemudian gerakan diakhiri dengan menurunkan tangan ke paha secara perlahan dan kembali membuka mata.



Gambar 1. Pemberian Materi Memahami Perilaku dan Respon Emosi



Gambar 2. Mengatasi Rasa Cemas dengan Butterfly Hug



Gambar 3. Pendampingan Butterfly Hug

Kegiatan ini berhasil memberikan respon emosi yang positif kepada siswa yang mengalami masalah kesehatan mental akibat berkelahi dengan teman, merasa cemas, memiliki masalah keluarga karena perceraian orang tua, dipukul oleh orang tua, dimarahi dengan kata kasar, tidak percaya diri dan cenderung menarik diri.

Para siswa semakin menyadari bahwa ada cara yang dapat dilakukan oleh dirinya sendiri (Aryantiningsih, et.al., 2023). Bahwa mereka dapat mengatasi perasaan emosi negatif secara mandiri, bila harus mendapatkan pertolongan mereka dapat mengetahui kepada siapa dan dimana mereka mendapat pertolongan, yaitu selain dengan orang terdekat atau kerabat yang memperhatikan mereka maka sekolah mejadi tempat yang ramah remaja dengan bimbingan konseling serta pembinaan dari Puskesmas setempat.

Masa remaja merupakan kesempatan kedua untuk berinvestasi pada perkembangan otak remaja Namun, jika peluang ini tidak dimanfaatkan dengan baik atau kita tidak menyadari investasi remaja sebagai penerus bangsa, maka akan mengalami kondisi yang berkebalikan (Indaria, et.al., 2023).

Pemerintah telah menyadari betapa pentingnya pendampingan pada masa ini, maka di Puskesmas Cikarang telah memiliki poli khusus remaja dimana tidak hanya mengatasi kesehatan fisik melainkan juga kesehatan mental.

PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pendampingan peningkatan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi telah mampu meningkatkan pengetahuan mengenai masalah kesehatan mental pada remaja dan mampu meningkatkan keterampilan menjaga kesehatan mental pada remaja.

Saran

Hal positif ini perlu didukung oleh sekolah sebagai sebuah lingkungan harus memiliki ekosistem belajar yang nyaman dan aman untuk remaja

Kerjasama sekolah, puskesmas, dan perguruan tinggi menjadi contoh nyata bahwa permasalahan kesehatan remaja tidak bisa dipandang dalam satu sisi saja melainkan kolaborasi antar institusi

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kepada peran serta guru dari SMP Negeri 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi dan Puskesmas Cikarang yang telah bersama-sama mendukung keterlaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bratajaya, C. N. A. (2023a). Pemberdayaan Remaja Srikandi (Masyarakat Peduli Untuk Lawan Diabetes Mellitus) Dengan Kampanye Kesehatan Berbasis Web Srikandi (the Caring Society To Against Diabetes Mellitus) Youth Empowerment With Web Based Health Campaign. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang*, IX(2), 153–157. <https://doi.org/10.33023/jpm.v9i2.1372>
- Bratajaya, C. N. A. (2023b). Peran Calon Tenaga Kesehatan sebagai Kader Kesehatan Remaja Srikandi (Masyarakat Peduli Akan Diabetes Melitus). *AJAD : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 177–181. <https://doi.org/10.59431/ajad.v3i3.198>
- Dwi Sapta Aryantiningsih, Alfi Hamduna, Nova Oktavia, Tengku Nova Ilsa, Aie Desthia Viola, W. P. (2023). Edukasi Kesehatan Melalui Pelatihan Perawatan Mental Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Peduli Masyarakat*. 5, 387–394. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/1783>
- Indaria, Yuni Asri, Tien Amina, A. F. R. (2023). *Peer education : Kesehatan Mental Remaja Untuk Pencegahan Gangguan Mental Remaja di Desa Ngadas*. 2(2), 64–69. <https://doi.org/10.54832/jhics.v2i2.155>
- UNICEF. (2021). *Panduan Penyusunan Program Pengasuhan Remaja*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/media/11091/file/Panduan%20Penyusunan%20Program%20Pengasuhan%20Remaja.pdf>