

Meningkatkan Kualitas Mental Health Dalam Mengelola Manejemen Aktif Dan Bersinergi

Devi Wulandari¹, Raka Hikmah Ramadhan², Dipa Dharmansyah³, Ferry Prihantoni⁴, Nabila Nur Huwaidah⁵, Rina Priyani Radiyanti⁶, Samsul Naim⁷, Tasya Adetya Putri⁸, Titin Kurnaesih⁹

Universitas Mitra Bangsa

E-mail : Deviw6563@gmail.com¹, rakahikmahramadhan@umiba.ac.id²,
tasyaadetyap18@gmail.com³, prihantoni31@gmail.com⁴, titinkurnaesih0@gmail.com⁵,
samsulnaim123@gmail.com⁶, Rinasmahda@gmail.com⁷, coolb5999@gmail.com⁸,
nurhuwaidahn@gmail.com⁹

Abstrak

Tujuan dari kegiatan ini yakni sebagai upaya peningkatan agar siswa/i mampu mengenali dan memahami kesehatan mental diri sendiri, mampu meningkatkan pengetahuan siswa/i tentang mentalitas berani untuk meningkatkan kualitas diri, serta agar siswa/i mampu mengenali dan menganalisa kesehatan mental diri sendiri dengan baik. Waktu dan tempat dilaksanakannya yakni pada hari Kamis, 28 November 2024, pukul 13:00 – 20:00 WIB di Rumah Yatim Lembaga Amil Zakat di Kemang dan pada hari Minggu, 15 Desember 2024, pukul 08:30 – 11.40 WIB di Yayasan Daarul Berkah Rahman di Jagakarsa. Sosialisasi dan pelatihan merupakan satu rangkaian kegiatan yang berkesinambungan, dimana sosialisasi merupakan proses interaksi dan pembelajaran yang dilakukan seseorang di dalam suatu budaya masyarakat. Sedangkan pelatihan merupakan kegiatan melatih atau mengembangkan suatu keterampilan dan pengetahuan kepada diri sendiri atau orang lain, yang terkait dengan kompetensi tertentu yang berguna. Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan mental seseorang yang memungkinkan dirinya untuk mengatasi tekanan hidup, beradaptasi, dan berkontribusi kepada lingkungan. Kesehatan mental yang baik dapat memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku. Meningkatkan kualitas diri adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan pengetahuan diri, baik di bidang pribadi maupun profesional. Tujuannya adalah untuk mencapai tujuan hidup yang lebih baik dan sukses.

Kata kunci : Kesehatan Mental, Sosialisasi dan Pelatihan, Kualitas Diri

Abstract

The purpose of this activity is to increase efforts so that students are able to recognize and understand their own mental health, able to increase students' knowledge about the courageous mentality to improve their self-quality, and so that students are able to recognize and analyze their own mental health well. The time and place for this implementation are on Thursday, 28 November 2024, 13:00 - 20:00 WIB at the Rumah Yatim Lembaga Amil Zakat in Kemang and on Sunday, 15 December 2024, 08:30 - 12:00 WIB at the Yayasan Daarul Berkah Rahman in Jagakarsa. Socialization and training are a series of continuous activities, where socialization is a process of interaction and learning carried out by a person in a cultural society. Meanwhile, training is an activity to train or develop skills and knowledge for oneself or others, which are related to certain useful competencies. Mental health is a condition of a person's mental well-being that allows him to overcome the stresses of life, adapt and contribute to the environment. Good mental health can

influence the way a person thinks, feels and behaves. Improving self-quality is an effort to improve one's abilities, skills and knowledge, both in the personal and professional fields. The goal is to achieve better and more successful life goals.

Keywords : Mental Health, Socialization and Training, Personal Quality

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan diri secara keseluruhan. Kesehatan mental sama pentingnya dengan Kesehatan fisik yang sama-sama harus diperhatikan. There is no health without mental health, sebagaimana definisi sehat yang dikemukakan oleh World Health Organization bahwa “health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (WHO, 2017) Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka. Dalam kerangka ini, program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Yayasan dan Panti Asuhan menjadi salah satu sarana yang sangat berharga dalam menerapkan ilmu pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental untuk dapat mencapai kesuksesan.

Kegiatan KKN ini melibatkan tujuh mahasiswa dari jurusan manajemen dalam satu kelas yang sama dengan tujuan utama untuk memberikan kontribusi positif bagi para remaja di Yayasan/Panti Asuhan tersebut. Dalam kerangka proker ini, kami melaksanakan berbagai kegiatan, termasuk menyampaikan beberapa topik paparan tentang hal-hal yang berhubungan dengan kesehatan mental.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan KKN ini dimulai dengan tahap persiapan hingga laporan kegiatan KKN yang dilakukan selama kurang lebih tiga bulan. KKN ini dilakukan melalui tiga tahap pertama tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap penutupan. Kegiatan KKN ini diawali dengan melakukan observasi/survey lokasi dan analisis kebutuhan para remaja,

tujuannya untuk mengetahui situasi dan kondisi remaja binaan serta kebutuhan materi apa yang diperlukan oleh para remaja, selanjutnya melakukan koordinasi terkait persiapan kegiatan KKN bersama dengan Ketua Yayasan di Rumah Yatim Lembaga Amil Zakat Kemang dan Yayasan Daarul Berkah Rahman Jagakarsa. Selanjutnya kami menyusun proposal kegiatan KKN sebagai salah satu syarat administrasi wajib di kampus Universitas Mitra Bangsa Jakarta. Berikutnya adalah pembuatan materi penyuluhan yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja yang akan disampaikan kepada para remaja mengenai “Meningkatkan Kualitas Mental Health Dalam Mengelola Manajemen Aktif Dan Bersinergi”. Setelah materi penyuluhan selesai disusun, selanjutnya adalah penentuan jadwal kegiatan KKN. Untuk penentuan jadwal pelaksanaan KKN, ketua kelompok melakukan koordinasi dengan ketua Yayasan yang akan dijadikan tempat untuk melaksanakan KKN, setelah koordinasi maka ditentukanlah kegiatan KKN dijadwalkan pada hari Kamis, 28 November 2024 yang bertempat di Rumah Yatim Lembaga Amil Zakat Kemang dan pada hari Minggu, 15 Desember 2024, yang bertempat di Yayasan Daarul Berkah Rahman Jagakarsa.

Tahapan berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan KKN kepada para santri yang dilaksanakan pada hari pertama di Rumah Yatim Lembaga Amil Zakat Kemang, ini dilaksanakan selama 1 hari yakni pada hari Kamis tanggal 28 November 2024. Kegiatan KKN ini berlangsung dari pukul 13.00 s/d 20.00 WIB. Dan pada hari kedua KKN tersebut dilaksanakan di Yayasan Daarul Berkah Rahman Jagakarsa, ini juga dilaksanakan selama 1 hari yakni pada hari Minggu tanggal 15 Desember 2024. Kegiatan KKN tersebut berlangsung dari pukul 08.30 s/d 11.40 WIB. KKN ini berlangsung secara tatap muka dengan metode persentasi (penayangan PPT) dan diskusi terkait materi tentang “Meningkatkan Kualitas Mental Health Dalam Mengelola Manajemen Aktif Dan Bersinergi”. Kegiatan penyuluhan dimulai dengan mengetes pengetahuan para remaja mengenai kesehatan mental. Kemudian tiap anggota kelompok KKN bertanya kepada para remaja tentang beberapa topik yang disampaikan dalam persentasi. Dan hasilnya hampir sebagian para remaja belum memahami apa itu konsep pendidikan kesehatan mental. Setelah itu Pak Raka dan Bu Devi yang merupakan dosen pembimbing kelompok KKN kami di lapangan untuk menyampaikan beberapa paparan tentang pentingnya kesehatan mental. Kegiatan ini diakhiri dengan

melakukan beberapa games, lalu setelah itu membagikan snack ke tiap remaja. Dan membuat pohon harapan untuk para remaja menuliskan cita-cita dan impiannya. Terakhir ditutup dengan berdo'a bersama.

Berikut adalah rundown kegiatan KKN pada hari pertama dan kedua :

NO	JAM	RUN DOWN	KETERANGAN
1	13:00	Datang Ke Trak Kumpul (Yayasan Panti Asuhan Kemang)	Prepare Tempat Program (Layar Proyektor, Kebersihan, Dll) Koordinasi dengan Pengurus Panti Mekanisme Acara nya
2	15:00	Solat Ashar	Persiapan Acara setelah Ibadah, Pengumpulan Anak Panti untuk Program, berikut Pengurus dan Dosen Lapangan
3	15:40	Pembukaan : Sambutan Ketua KKN (Dipa Dharmasnyah)	(Salam Pembuka, Ucapan Terimakasih kepada Pengurus Yayasan, Dosen Lapangan, dan adik-adik Panti, Perkenalan Kelompok, Maksud, Tujuan, dan Harapan Program KKN)
4	16:00	Presentasi Program I (Ferry Prihantoni) Durasi 45-50mnt	" Pengembangan Karater Anak " - Aktivitas Seri : Merangkai Cerita / Menulis (Dengan Mengekspresikan Diri). Kertas (Nabila) + Pulpen (Rina) dari kita. Sesi cerita 1-3 Org.
5	16:45	Presentasi Program II (Titin Kurnaitih) Durasi 30mnt	" Simulasi Manajemen Keuangan Dasar " (Ex : Cara Mensabung dan Mengatur Keuangan) - Edukasi Video tentang Keterampilan Manajemen Sehari-hari
6	17:15	Presentasi Program III (Nabila Nur Huwaidah) Durasi 20mnt	" Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental "
7	17:40	Persiapan Buka Puasa Bersama	Persiapan Makanan yang sudah di sedakan untuk adik-adik panti, Pengurus Panti, Dosen, dan Mahasiswa
8	18:05	Buka Puasa & Solat Magrib - Isya	Ishoma, & Tadarus Quran sampai Isya
9	19:15	Games	Estafet Karet dan Pembuatan Pohon Harapan
10	20:00	Penutupan	Selesai

Tabel 1. Rundown Kegiatan KKN Hari Pertama di Rumah Yatim Lembaga Amil Zakat Kemang

NO	WAKTU	KEGIATAN	PJ
1	8:30-9:00	Open Gate	Koordinator Keamanan
2	9:00-9:10	Pembukaan Acara	MC
3	9:10-9:30	Sambutan	MC
4	9:30-9:50	Pengetahuan Manajemen Waktu	Narasumber 1
5	9:50-10:15	Pengetahuan Motivasi dan Karier	Narasumber 2
6	10:15-10:30	Pengetahuan Lingkungan Bersinergi	Narasumber 3
7	10:30-11:30	Games	Koordinator
8	11:30-11:40	Penutup	MC

Tabel 2. Rundown Kegiatan KKN Hari Kedua di Yayasan Daarul Berkah Rahman Jagakarsa

3. HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan KKN hari pertama di Rumah Yatim Lembaga Amil Zakat Kemang ini, dilaksanakan selama 1 hari, yakni tanggal 28 November 2024. Kegiatan KKN berlangsung dari pukul 13.00 s/d 20.00 WIB. Dan kegiatan KKN hari kedua di Yayasan Daarul Berkah Rahman Jagakarsa ini, dilaksanakan selama 1 hari, yakni tanggal 15 Desember 2024. Kegiatan KKN ini berlangsung dari pukul 08.30 s/d 11.40 WIB. Kegiatan KKN ini berlangsung dengan metode persentasi dan diskusi terkait materi tentang Meningkatkan Kualitas Mental Health Dalam Mengelola Manajemen Aktif Dan Bersinergi. Penyuluhan dimulai dengan mengetes pengetahuan para remaja tentang kesehatan mental, setelah itu para anggota kelompok menyampaikan materi persentasi tentang beberapa topik kesehatan mental bagi remaja.

Kegiatan ini diakhiri dengan bermain games, membagikan snack, menulis pohon harapan dan berdo'a bersama. Program KKN yang dilaksanakan memberikan hasil yang positif dan signifikan yang dapat dirasakan oleh para remaja dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan KKN ini, bagi para remaja program ini memberikan kesempatan untuk dapat mengetahui ilmu pengetahuan baru tentang kesehatan mental beserta cara meningkatkan kualitas kesehatan mental yang bersinergi. Remaja sangat antusias mengikuti kegiatan KKN ini. Para remaja dapat berinteraksi secara aktif menjelaskan kembali materi penyuluhan yang sudah diberikan oleh para narasumber. Hal ini dapat dilihat dari pada pengetahuan para remaja sebelum dan sesudah penyuluhan. KKN ini mendapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan remaja rata-rata masih kurang tentang konsep kesehatan mental. Ini dibuktikan ketika di awal para anggota kelompok memberikan pertanyaan terkait tentang kesehatan mental para remaja kebanyakan mengatakan tidak mengetahuinya. Pendidikan mental bagi remaja menjadi kebutuhan yang tak terelakkan, terutama di era informasi seperti saat ini. Karena mental seseorang menentukan bagaimana penerimaan terhadap informasi yang diterimanya. Penelitian yang dilakukan oleh Inge Hutagalung (2018) menunjukkan bahwa remaja merupakan kalangan yang rentan terhadap berbagai konten negatif yang dapat diakses dengan mudah. Maka penataan mental dinilai dapat memperkuat filter dalam menjaring setiap informasi yang diterima seseorang. Setelah dilakukan penyuluhan tentang Kesehatan Mental bagi Remaja, banyak para remaja yang sudah mendapatkan manfaat seperti remaja sudah memahami konsep kesehatan mental dalam hal ini diantaranya definisi dari kesehatan mental, permasalahan yang dihadapi oleh remaja, macam macam penyakit hati dan bagaimana cara memelihara kesehatan mental. Hal ini senada dengan Hasil Penelitian Sri Mulyani bahwa Kesehatan mental merupakan salah satu faktor penunjang keberhasilan dalam pendidikan. Kesehatan mental adalah suatu keadaan sehat individu yang dapat menyesuaikan diri dengan mengembangkan segala potensi dalam dirinya terhadap dirinya, orang lain, maupun lingkungan sekitar sehingga dapat berguna bagi dirinya dan alam sekitar. (Mulyani, 2020, hal. 167).

Adapun capaian hasil dari kegiatan KKN kepada remaja yang telah dilakukan dapat digambarkan melalui tabel berikut :

No	Sebelum KKN	Sesudah KKN
1.	Remaja belum mengetahui definisi Kesehatan Mental	80% Remaja sudah mengetahui definisi Kesehatan Mental
2.	Remaja belum memahami macam macam gejala kesehatan mental	80% Remaja sudah memahami macam macam gejala kesehatan mental
3.	Remaja belum mengetahui masalah yang dihadapi remaja	80% Remaja sudah mengetahui masalah yang dihadapi remaja
4.	Remaja belum mengetahui macam macam penyakit hati	80% Remaja sudah mengetahui macam macam penyakit hati
5.	Remaja belum mengetahui upaya memelihara dan menanggulangi Kesehatan Mental	80% Remaja sudah mengetahui upaya memelihara dan menanggulangi Kesehatan Mental

Berdasarkan tabel di atas kita bisa kita lihat bahwa terdapat perubahan yang cukup signifikan yang terjadi pada remaja, yang ditunjukkan poin capaian hasil kegiatan dengan rata-rata 80% pada tiap kategorinya, mulai dari pemahaman tentang ruang lingkup atau teori Penyuluhan mental sampai kepada tata cara memelihara dan menanggulangi kesehatan mental. Hasil ini didapatkan dengan cara tim melakukan diskusi dan tanya jawab secara langsung kepada para remaja mengenai hal hal yang ada didalam tabel. Dan para remaja mampu menunjukkan hasil kegiatan dengan baik melalui persentasi hasil, tanya jawab dengan tim KKN serta diskusi. Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menjelaskan fungsi jiwa dalam dirinya. Begitu juga sebaliknya, seseorang dikatakan kurang sehat mentalnya adalah orang yang merasa terganggu perasaan, pikiran sehingga mendatangkan ketidaktentraman hatinya (abnormalitas mental). (Mulyadi, 2017, hal. 19). Orang yang selalu stabil dalam menghadapi masalah termasuk orang yang sehat mentalnya. (Supriadi, 2017, hal. 13) Oleh karenanya, remaja harus terus selalu didampingi dan dibimbing agar dalam proses perkembangan jiwanya berjalan dengan baik. Senada dengan pendapat Syamsu Yusuf LN bahwa Remaja sebagai individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (becoming). Yaitu berkembang ke arah kematangan atau kemandirian. Untuk mencapai kematangan tersebut, remaja memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. (Yusuf, 2019:210).

Adapun dalam pelaksanaan kegiatan KKN ini, tentu ada beberapa faktor yang menjadi penghambat dan pendukung. Diantaranya :

a. Faktor Penghambat

- Kurangnya pemahaman remaja tentang pentingnya Kesehatan Mental.
- Semangat berorganisasi remaja yang masih rendah.
- Kurangnya dukungan dari orang tua para remaja.

b. Faktor Pendukung

- Fasilitas berupa ruangan tiap Yayasan dan Panti Asuhan sangat mendukung kegiatan KKN kami.
- Adanya support dari para Ketua Yayasan dan Panti Asuhan yang telah memberi izin kami melaksanakan KKN di lokasi tersebut.

4. SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dengan tema Meningkatkan Kualitas Mental Health Dalam Mengelola Manajemen Aktif Dan Bersinergi merupakan kegiatan penyuluhan dan pembinaan kepada remaja khususnya para remaja di Rumah Yatim Lembaga Amil Zakat Kemang dan Yayasan Daarul Berkah Rahman Jagakarsa. Kegiatan KKN ini sangat disambut baik oleh para remaja peserta penyuluhan, dari segi program yang dilaksanakan sudah sesuai dengan apa yang direncanakan, kegiatan ini bertujuan positif yaitu memberikan pemahaman dan ilmu pengetahuan serta keterampilan kepada para remaja mengenai pentingnya meningkatkan kesehatan mental bagi remaja. Berdasarkan hasil yang diperoleh oleh tim, dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan para remaja penyuluhan tentang pentingnya meningkatkan kesehatan mental yang bersinergi.

5. SARAN

Setelah diketahui adanya faktor penghambat dalam kegiatan ini, maka kami sebagai Tim menawarkan beberapa saran mengenai penyuluhan tentang kesehatan mental bagi remaja diantaranya :

- a. Berkomunikasi dengan para orang tua agar lebih mendukung kegiatan para remaja
- b. Terus melakukan pendampingan dan penyuluhan terhadap para remaja
- c. Mengadakan Seminar tentang kesehatan mental terhadap remaja

d. Mengadakan bimbingan karir, bimbingan masa depan dan bimbingan pra nikah untuk remaja

6. DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. 2006. Psikologi Perkembangan. Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja. Bandung : Refika Aditama.
- Calhoun, J.F. dan Acocella, J.R. 2007. Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan. Edisi ke tiga. (Alih Bahasa oleh Satmoko). New York: McGraw- Hill.
- Mu'tadin, Z. 2002. (Diperoleh : 20 Mei 2011). Penyesuaian Diri Remaja.(Online).Available:<http://www.epsikologi.com/remaja/16082.htm>.
- World Health Organization. (2003) Kesehatan Mental Dalam Kedaruratan “Aspek Mental dan Sosial Kesehatan Masyarakat Yang Terpapar Stesor Yang Ekstrem”. Departement Of Mental Health and Substance Dependence World Health Organization Ganeva.
- Sardiman, 2003. Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Shochib, Moh. 2003. Pola Asuh Orang Tua untuk Membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri. Jakarta : Rineka Cipta.