



Sosialisasi Pemberdayaan Masyarakat Dusun 3 Rw 4 Desa Sindangkerta Mengenai Mental Sehat Generasi Kuat

Lantikadewi Nugraha¹, Lathifatusyifaal Qolbi², Boy Isnendy Rabani Prasadana³, Rizka Fitriyani⁴

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: lantikadewinugraha@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: lathifatussyifaalqolbi@gmail.com

³Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: isnendyboy@gmail.com

⁴Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: rzkafs@uinsgd.ac.id@gmail.com

Abstrak

Faktor terpenting dalam menjaga kesehatan mental masyarakat khususnya remaja adalah dengan memberikan dan menanamkan kesadaran dalam diri mengenai mental sehat, baik dengan memberikan sebuah pengetahuan kesehatan mental maupun memberi edukasi secara langsung. [12] Penelitian ini berlandaskan pada kepentingan masyarakat di Desa Sindangkerta mengenai edukasi mental sehat kepada masyarakat khususnya remaja, maka dari itu penelitian ini bekerja sama dengan warga masyarakat Dusun 3 Rw 4 Desa Sindangkerta untuk menanamkan kesadaran kesehatan mental khususnya kepada remaja guna memupuk edukasi sejak dini. Dalam penelitian ini menggunakan metodologis Sisdamas yang diterapkan dalam KKN Universitas Islam Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa kesehatan mental yang kerap kali disepelekan merupakan sebuah pondasi yang sangat penting bagi masyarakat khususnya remaja agar tetap memiliki perilaku, emosi, dan pikiran yang stabil.

Kata Kunci: Pemberdayaan Masyarakat, Kesehatan Mental, Generasi Kuat.

Abstract

The most important factor in maintaining people's mental health, especially teenagers, is to provide and instill awareness in themselves about mental health, either by providing mental health knowledge or providing direct education. This research is based on the interests of the community in Sindangkerta Village regarding mental health education for the community, especially teenagers, therefore this research collaborates with residents of Hamlet 3 Rw 4 of Sindangkerta Village to instill mental health awareness, especially among teenagers, in order to foster education from an early age. This research uses the Sisdamas methodology which is applied in the KKN at Sunan Gunung Djati Islamic University, Bandung. The results of this research are that mental health, which is often underestimated, is a very important foundation for society, especially teenagers, to maintain stable behavior, emotions and thoughts.

Keywords: Community Empowerment, Mental Health, Strong Generation.

A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu hal yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Individu yang dinilai sehat secara mental tidak semata-mata orang yang bebas dari gangguan jiwa. Menurut World Health Organization (WHO), menyatakan bahwa individu yang sehat secara mental adalah individu yang dapat menyadari setiap potensi yang ia miliki, mampu mengelola stres yang wajar, dapat berkegiatan secara produktif, serta mampu berperan dalam lingkungannya. [2] Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Kesehatan mental menunjukkan tingkat kontribusi terhadap kegiatan sosial. Mencapai kesehatan mental berarti mengembangkan program dukungan dan secara strategis menangani upaya pencegahan. [7]

Kesehatan mental adalah aspek yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Hal ini juga berlaku untuk generasi sekarang ini. Generasi ini menghadapi tantangan unik dalam kehidupan modern yang menjadikan kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendesak dan relevan. Mereka hidup dalam era teknologi yang canggih, tumbuh dengan akses tak terbatas ke internet, media sosial, dan perangkat *mobile*. [3] Generasi muda di era milenial ini menghabiskan lebih banyak waktu mereka di dunia maya. Hal ini menyebabkan mereka lebih rentan mengalami kejahatan atau melakukan kejahatan, bahkan kecanduan video game yang bertema kekerasan dan berbau seksual. Generasi ini dihadapkan pada tekanan untuk selalu online, merasa perlu menampilkan kehidupan sempurna di media sosial, dan menghadapi risiko. Generasi ini menghabiskan lebih banyak waktu di dunia maya daripada di dunia nyata, yang dapat mengarah pada kurangnya interaksi sosial langsung. Ini dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan sosial dan emosional mereka serta meningkatkan risiko isolasi sosial dan kesepian. Oleh karena itu, penting bagi generasi sekarang ini untuk memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan *online* dan *offline*, serta membangun hubungan interpersonal yang mendukung. Generasi sekarang ini dihadapkan pada tuntutan untuk beradaptasi dengan cepat dan mengembangkan keterampilan relevan yang terus berubah. Ketidakpastian ini dapat meningkatkan kecemasan dan stres, dan generasi Z perlu memiliki ketangguhan mental untuk menghadapi tantangan ini. [5]

Teknologi ini memberikan banyak manfaat, seperti kemudahan dalam mengakses informasi, konektivitas global, dan peluang dalam berkomunikasi dan berkreasi. Namun, teknologi juga membawa tekanan dan tantangan baru dalam kehidupan generasi ini. Cenderung terjebak dalam dunia maya yang konstan dan terhubung secara terus-menerus. Dan lebih berbahaya lagi jika generasi sekarang ini mengakses situs berbau pornografi yang akan menimbulkan masalah seperti Seks bebas jika sudah kecanduan. Itu merupakan masalah yang sangat serius dan dapat menyebabkan Kesehatan Mental terganggu. Seks bebas umumnya dilakukan dengan model hubungan semalam. Beberapa orang mungkin merasa lebih baik setelah melakukan hubungan seksual, tetapi karena tidak adanya ikatan di dalam hubungan ini, maka hal ini bisa memengaruhi kesehatan mental. Misalnya, seseorang yang dicampakkan setelah melakukan seks bebas bisa merasa rendah diri, tidak berharga. [1]

Kurangnya pemahaman masyarakat Dusun 3 RW 4 Desa Sindangkerta terhadap masalah Kesehatan Mental khususnya remaja ini diharapkan semakin memperhatikan segala aspek Kesehatan Mental terlebih jika pemahaman yang demikian itu diterapkan sejak dini pada remaja secara berkelanjutan dengan pengawasan orang tua masing-masing agar dapat menciptakan generasi kuat.

B. METODE PENGABDIAN

Metodologi yang diterapkan dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat adalah dengan melakukan langkah-langkah pengabdian berbasis pengabdian serta pemberdayaan masyarakat (Sisdamas) yang merupakan program yang dibuat oleh Tim Pusat Pengabdian LP2M Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, dengan menjalankan proses siklus I sampai dengan siklus IV. Para peserta KKN dari kelompok 296 yang ditempatkan di desa Sindangkerta yang secara lebih spesifik ditempatkan di dusun III memulai pengabdian serta pemberdayaan dengan melakukan edukasi dalam bentuk sosialisasi kepada masyarakat setempat mengenai keberadaan dan tujuan KKN di wilayah tersebut.

Pasca melakukan sosialisasi, peserta KKN melakukan diskusi bersama pihak desa yang diwakili oleh Kepala Dusun (Kadus) III serta Kepala Rukun Warga (RW) 04 Dusun III untuk menentukan masalah, potensi serta kebutuhan warga masyarakat dusun III desa Sindangkerta. Dari hasil rembuk warga tersebut diperoleh beberapa kesimpulan mengenai permasalahan-permasalahan yang ada di dusun III yang salah satunya adalah mengenai kesehatan mental pada remaja. Pasca diperoleh hasil dari rembuk warga dilakukanlah pemrograman mengenai program kerja yang akan diluncurkan di wilayah dusun III.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan edukasi Pendidikan berupa sosialisasi mengenai kesehatan mental yang dilaksanakan di Madrasah al – Muawanah Dusun 3 Desa Sindangkerta. Kegiatan tersebut dimulai pukul 14.00 sampai dengan pukul 17.00 wib. Serta dihadiri oleh Bapak Kepala Dusun 3, Bapak RW 4, dan RT 1 & 2, Ibu Bidan Windu, dan juga warga warga setempat. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan tahapan empat siklus, sosialisasi awal, pemetaan sosial, perencanaan partisipatif, dan pelaksanaan program. Terdapat 3 materi yang diberikan, yaitu materi pertama oleh Saudara Muhamad Alif Ramdhani yaitu materi mengenai "Apa Pentingnya Memiliki Mental yang Sehat?" dilanjut dengan pemateri kedua oleh Lantikadewi Nugraha tentang "Seks Bebas di Kalangan Remaja", dan pemateri terakhir oleh Billy Yudha Brilliantama tentang "Kecanduan Gadget". Kegiatan sosialisasi ini diharapkan dapat memberikan gambaran kegiatan kepada masyarakat Dusun 3 Desa Sindangkerta, cara untuk mengedukasi Masyarakat supaya dapat meningkatkan rasa kepeduliannya Mengenai Mental Sehat Generasi Kuat.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Para peserta KKN Sisdamas UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang mendapat tugas untuk melaksanakan program pengabdian dan pemberdayaan pada masyarakat selama 40 hari terhitung sejak tanggal 11 Juli sampai 19 Agustus 2023, Sebanyak 46 mahasiswa yang dibagi menjadi 3 kelompok ditempatkan di Desa Sindangkerta, Kabupaten Bandung Barat. Mereka dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kelompok 295 dengan jumlah 16 orang berlokasi di Dusun 2, kelompok 296 dengan jumlah 15 orang menempati lokasi Dusun 3, dan kelompok 297 dengan jumlah yang sama bertugas di Dusun 1. Adapun Dusun 4 akan digarap oleh seluruh kelompok secara bersama-sama.

Setiap kelompok dipimpin oleh satu orang yang disebut KKP. Dari setiap kelompok, satu orang dipilih untuk menjadi Koordinator Desa (Kordes), yang bertanggung jawab menjaga komunikasi dengan pihak desa. Semua kelompok akan mengikuti prosedur yang sama dalam pelaksanaan KKN Sisdamas di lokasi masing-masing, termasuk Siklus I, Siklus II, Siklus III, dan Siklus IV, sebagaimana dijelaskan dalam buku panduan KKN Sisdamas 2023 oleh LP2M UIN Sunan Gunung Djati, bahwa :

“KKN Reguler Sisdamas merupakan program kampus yang digunakan sebagai wadah mahasiswa untuk belajar bersosialisasi dengan Masyarakat, pengabdian, dan riset sosial melalui tahapan siklus pemberdayaan, yaitu Siklus I Refleksi atau Pemetaan Sosial, Siklus II Penyusunan program, Siklus III Pelaksanaan Program, Siklus IV Evaluasi dan Pelaporan. Dengan menghasilkan output lembar cek tugas, laporan harian, dan artikel laporan.”

Seluruh rangkaian pelaksanaan KKN yang disebutkan di atas harus diselesaikan oleh peserta dan DPL dalam waktu 40 hari. Oleh karena itu, DPL, sebagai peneliti, bekerja sama dengan peserta dan berbagai pihak untuk mencapai tujuan KKN Sisdamas. Berikut adalah langkah-langkah atau prosedur dalam proses ini.

Siklus I: Sosialisasi Awal, Rembug Warga dan Refleksi Sosial

Dari 40 hari waktu yang disediakan oleh LP2M UIN Bandung untuk menjalankan KKN Sisdamas, DPL dan peserta KKN memanfaatkan waktu tersebut dengan matang. Minggu pertama, Siklus I dilakukan di masing-masing RW oleh kelompok masing-masing. Tujuan utama yang ingin dicapai dalam Siklus I yaitu terjalinnya hubungan yang baik dengan masyarakat, teridentifikasinya kelompok-kelompok masyarakat, mengetahui klasifikasi masyarakat, mengetahui berbagai masalah yang ada di masyarakat, membangun kesadaran atas akar permasalahan yang ada di masyarakat, dan menginventarisir harapan-harapan masyarakat dan pemerintah setempat.

Sebelum melakukan Siklus I, peneliti mengumpulkan seluruh kelompok di Posko 296 untuk memberikan pengarahan tentang hal-hal yang harus disiapkan dalam Siklus I. Berbagai ide kreatif muncul dari peserta setelah diberikan arahan-arahan untuk melakukan Siklus I. Setelah salah satu ide kreatif diputuskan, seluruh peserta melakukan simulasi Siklus I agar pada pelaksanaannya berjalan lancar. Peneliti juga mengarahkan Kordes dan Ketua kelompok untuk melaporkan rencana pelaksanaan Siklus I sekaligus meminta arahan dari Kepala Dusun terkait pihak-pihak yang harus diundang untuk menghadiri Siklus I. Surat undangan dengan diketahui oleh Kepala Dusun

disebar kepada masyarakat yang terdiri dari Tokoh Agama (Toga), Tokoh Masyarakat (Tomas), Tokoh Pemuda (Toda), dan Masyarakat luas.

Pelaksanaan Siklus I diselenggarakan sesuai dengan karakteristik masing-masing Dusun dan RW atas arahan Kades Sindangkerta. Sehingga masing-masing kelompok KKN melaksanakan Siklus pada hari yang berbeda. Kelompok 296 melakukan Siklus I pada tanggal 21 Juli 2023 bertempat di Aula Al Mu'awanah Kp. Peusing Hilir pukul 13.00 – 17.15. Pada pelaksanaan rembug warga, diawali dengan pembukaan oleh Moderator dari kelompok 296. Moderator menyampaikan rembug warga dilaksanakan sebagai wadah silaturahmi dengan warga setempat, selain itu moderator juga mengarahkan untuk saling bertukar pikiran dan memberikan masukan terhadap kebutuhan, potensi, dan masalah yang ada.

Setelah itu, Moderator meminta Ketua Kelompok untuk membuka acara dan menjelaskan tujuan dari kegiatan Rembug Warga. Selanjutnya, Ketua Kelompok memberikan petunjuk: "Para hadirin yang terhormat, tujuan dari kegiatan Rembug Warga ini adalah untuk mengidentifikasi masalah, kebutuhan, dan potensi yang ada di komunitas kami. Kami akan membahas masalah-masalah masyarakat kami satu per satu, kemudian kebutuhan dan potensi yang dimiliki oleh warga. Kami mengharapkan partisipasi aktif dari semua hadirin dalam diskusi ini untuk berbicara secara lisan."

Para tamu dengan penuh semangat merespons petunjuk dari Ketua Kelompok. Setiap warga secara bergantian membagikan masalah, kebutuhan, dan potensi dalam komunitas mereka kepada Peserta KKN. Peserta KKN mencatat catatan rapat dan mengelompokkan aspirasi ke dalam tiga kategori: masalah, kebutuhan, dan potensi masyarakat. Hasil utama dari diskusi adalah masalah pengelolaan sampah dan kebersihan lingkungan, serta kurangnya tenaga pendidik untuk anak-anak. Siklus I juga berfungsi sebagai wadah bagi warga untuk mengungkapkan keluhan dan kebutuhan yang belum tersampaikan kepada kepala desa, seperti kebutuhan fasilitas sekolah, penerangan jalan umum, dan perbaikan jalan.

Salah satu warga menyatakan: "Melalui kegiatan Rembug Warga ini, kami dapat berkomunikasi langsung dengan kepala dusun. Kami berharap bahwa pesan dan keluhan masyarakat kami dapat disampaikan dengan baik kepada kepala desa." Siklus I telah selesai, dengan masalah dan kebutuhan berhasil diidentifikasi dengan baik. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan ke Siklus II, yaitu pemetaan sosial bersama-sama.

Siklus II: Pemetaan Sosial dan Pengorganisasian Masyarakat

Siklus ini juga dikenal sebagai Tagamas, yang merupakan proses pemetaan sosial dan pengorganisasian masyarakat. Menurut Fridayanti dan timnya pada tahun 2019, tujuan pemetaan sosial ini adalah untuk mengidentifikasi kebutuhan, potensi, dan masalah yang dihadapi oleh masyarakat. [9] Setelah identifikasi, peserta KKN membantu masyarakat dalam mengoptimalkan organisasi kemasyarakatan yang sudah ada atau membentuk organisasi baru berdasarkan temuan dari pemetaan sosial tersebut. Pada Siklus II, terutama oleh kelompok KKN 296 yang memfokuskan pada memberdayakan pemanfaatan *smartphone* kepada warga, pertemuan dilakukan untuk menindaklanjuti hasil Siklus I.

Kelompok ini menyampaikan kembali masalah dan potensi yang telah diidentifikasi sebelumnya, dan mereka juga menjelaskan tujuan pertemuan Siklus II, yaitu memprioritaskan permasalahan yang perlu diselesaikan agar memberikan dampak positif kepada warga dan membentuk organisasi masyarakat yang sesuai dengan permasalahan yang ada.

Pemetaan sosial, seperti yang dijelaskan oleh Netting, Kettner, dan McMurtry (1993), dapat dianggap sebagai pembuatan profil masyarakat dan merupakan pendekatan dalam Pengembangan Masyarakat. Ini membantu masyarakat untuk meningkatkan komunitas mereka sendiri melalui tindakan kolektif. Pendekatan ini sangat dipengaruhi oleh ilmu penelitian sosial. [10] Selama Siklus II, semua anggota kelompok berperan aktif dalam memastikan kesuksesan acara. Ada pemandu diskusi untuk mendorong interaksi antar warga dan berbagi pengalaman. Anggota lainnya mendampingi masyarakat yang mungkin tampak pasif, mencatat proses Tagamas sebagai dokumentasi, dan bertindak sebagai fotografer yang mendokumentasikan kegiatan tersebut. Pendekatan pemetaan sosial dalam Siklus II lebih berfokus pada permasalahan atau potensi yang dihadapi oleh masyarakat, berbeda dengan fokus variabel lain seperti jumlah populasi, batas wilayah geografis, nilai-nilai budaya, tradisi, dan organisasi keagamaan, yang dapat diperoleh melalui sumber informasi lain yang terkait dengan pihak aparat desa. Fokus pemetaan sosial ini didasarkan pada temuan dari Siklus I sebelumnya yaitu masalah pengelolaan sampah dan kebersihan lingkungan, kurangnya tenaga pendidik dan untuk anak-anak dan warga sekitar.

Setelah pemetaan dan perencanaan program telah selesai, peserta KKN membentuk kelompok baru bersama masyarakat untuk membantu pelaksanaan rencana program. Program Edukasi Kebersihan Lingkungan dan Pengajian Baca tulis Al-Quran dilakukan bersama para Pemuda dan Tokoh Agama di Dusun 4, Peserta KKN pun berharap dengan pelaksanaan program tersebut dapat dilaksanakan secara berkelanjutan.

Siklus III: Perencanaan Partisipatif dan Sinergi Program

Siklus ketiga dilaksanakan oleh Kelompok 296 pada minggu ketiga yaitu tanggal 30 Juli 2023. Siklus ini merupakan kelanjutan dari Siklus II. Dengan kata lain, kegiatan yang ada dalam Siklus II dianggap belum selesai. Tidak cukup hanya sampai memetakan kebutuhan masyarakat dan membentuk komunitas pemberdayaan, namun perlu menyusun rencana program partisipatif dan mensinergikan program partisipatif tersebut (Resinpro).

Pada Siklus III, penulis mulai menyusun dokumen perencanaan partisipatif dengan merujuk kepada pemetaan sosial di Siklus II. Dalam dorantif ini sudah ditentukan program kerja yang harus di sinergikan dengan kebutuhan masyarakat. Program kerja tersebut yaitu mengenai Sosialisasi Kesehatan Mental bagi Warga Dusun 4 serta Pemberdayaan potensi anak dengan mengadakan Kelas pengembangan bakat dan pada bidang seni dan akademik. Dalam perencanaan pada siklus ini, masyarakat tidak dilibatkan langsung oleh peserta KKN melainkan, penulis mendiskusikan hal ini dengan seluruh anggota kelompok KKN terkait program kerja yang penulis usulkan.

Selain itu, pada Siklus III ini dibentuk panitia dari anggota kelompok 296 untuk membantu pelaksanaan program kerja. Dengan itu program kerja yang

penulis usulkan dibawah arahan para anggota KKN 296 untuk kemudian diajukan kepada Dosen Pembimbing Lapangan (DPL).

Sosialisasi dilakukan untuk menciptakan masyarakat yang sehat secara mental dan memberdayakan potensi anak-anak dalam seni dan akademik. Dalam upaya mencapai tujuan ini, kami akan melakukan kampanye edukasi yang berkelanjutan tentang pentingnya kesehatan mental melalui seminar, dan sosialisasi, bersamaan dengan Menggandeng pegiat kesehatan di Puskesmas.

Di sisi lain, kami juga akan menggelar program seni yang mencakup kelas seni, dan kontes seni untuk anak-anak dengan berbagai bakat seni, seperti kelas bernyanyi dan kelas tari. Untuk menciptakan sinergi antara kesehatan mental dan pemberdayaan anak, kami akan menggabungkan seni sebagai alat ekspresi dan pemulihan bagi individu dengan masalah kesehatan mental. Kami juga akan bekerja sama dengan Tokoh Masyarakat untuk mengintegrasikan program ini ke dalam pendidikan, dan melibatkan orangtua dalam proses ini. Melalui evaluasi dan pemantauan yang cermat, kami akan memastikan efektivitas program ini dan berupaya terus memperbaikinya agar masyarakat dapat tumbuh secara seimbang, bersamaan dengan memperkuat kesehatan mental individu dan mengembangkan bakat anak-anak untuk masa depan yang cerah.

Dengan sinergi antara program sosialisasi kesehatan mental dan pemberdayaan potensi anak dalam seni dan akademik, diharapkan masyarakat dapat tumbuh secara berkelanjutan sambil memperkuat kesehatan mental individu dan mengembangkan bakat anak-anak dalam berbagai bidang. [13]

Dari pemaparan pembahasan pada Siklus III dapat diketahui yaitu Perencanaan Partisipasif dan Sinergi Program (Resinpro) ini telah menghasilkan sebuah program kerja yang memiliki nilai kebermanfaatn bagi masyarakat.

Siklus IV: Pelaksanaan Program dan Monitoring Evaluasi

Siklus IV merupakan siklus terakhir yang penulis sebut dengan lakmonev atau Pelaksanaan Program dan Monitoring Evaluasi. Program yang telah disepakati pada Siklus Resinpro, mulai di realisasikan pada minggu kelima dalam bentuk sosialisasi dan praktek. Tujuan dari Siklus Lakmonev ini yaitu melaksanakan program kerja dari hasil perencanaan partisipatif, membentuk panitia program kerja dalam pelaksanaan program, serta membangun kesadaran guru dan siswa dalam partisipasi pelaksanaan kegiatan program kerja.

Pada pelaksanaan Siklus IV bertempat Madrasah Al-Muawanah pada minggu kelima di hari Minggu tanggal 6 Agustus 2023 oleh Sebagian anggota kelompok KKN 296 yang telah dibentuk pada Siklus III. Para peserta KKN 296 difungsikan sebagai orang yang memberikan gambaran materi mengenai pentingnya kesehatan mental bagi diri sendiri. Ibu-ibu, Bapak-bapak serta anak remaja lah yang menjadi sasaran penulis dalam pelaksanaan program kerja ini.



Gambar 1. Sosialisasi Kesehatan Mental

Gambar 1 menunjukkan peran penulis sedang memberikan sosialisasi melalui pemaparan materi tentang pentingnya kesehatan mental. Pada sosialisasi ini, warga RW 04 menjadi tamu undangan kami yang dikumpulkan di dalam satu ruangan besar di Madrasah Al-Muawanah bertempat tidak jauh yaitu di belakang Masjid RW 04 untuk ikut serta dalam Kesehatan mental. Pada kegiatan ini kelompok KKN 296 Selama sosialisasi berlangsung, penulis menggunakan metode pemberian materi disertai contoh kasus hingga penanggulangannya.

Pemaparan materi yang penulis berikan yaitu seputar pengetahuan dasar seperti hal nya pentingnya memiliki mental yang sehat, kesehatan mental mempengaruhi perasaan dan bagaimana apa pentingnya kesehatan mental dalam masyarakat. Alasan penulis memilih masyarakat sebagai sasaran pelaksanaannya program kegiatan tujuannya mengajak anak untuk cinta terhadap diri sendiri, mengajari untuk senantiasa menjaga mental yang sehat. Pada konsep *Person in Environment* menjelaskan bahwa keberadaan individu pada sebuah lingkungan akan saling mempengaruhi. Hadirnya individu akan menghasilkan kondisi yang dinamis bagi lingkungannya, dan juga lingkungan secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi individu dan berdampak pada perubahan di diri individu tertentu. Hal ini menjelaskan bagaimana seseorang yang menderita gangguan kesehatan mental merupakan hasil dari gagalnya individu dalam beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya.[4]



Gambar 2. Sosialisasi Seks Bebas

Gambar 2 menunjukkan peran penulis sedang memberikan sosialisasi kedua melalui pemaparan materi tentang perilaku menyimpang remaja "Seks Bebas Di Kalangan Remaja. Pada sosialisasi ini, Pemaparan materi yang penulis berikan yaitu seputar salah satu bentuk penyimpangan sosial terutama pada remaja dengan terjadinya Seks bebas. Alasan penulis memilih masyarakat sebagai sasaran pelaksanaannya program kegiatan tujuannya mengajak masyarakat terutama peran orang tua dalam pengawasan mental anak sehingga tidak terjadinya penyimpangan perilaku berupa seks bebas. Sarwono (2006:171) menjelaskan bahwa perilaku menyimpang seksual yaitu "tingkah laku seksual, khususnya yang tidak sesuai dengan norma-norma agama atau norma-norma hukum atau susila, yang dilakukan remaja". Hal ini menjelaskan bagaimana remaja perilaku menyimpang seksual sangatlah berpengaruh pribadi seorang remaja. [8]



Gambar 3. Sosialisasi Kecanduan Gadget

Gambar 3 menunjukkan peran penulis sedang memberikan sosialisasi ketiga melalui pemaparan materi tentang kecanduan gadget. Pada sosialisasi ini, Pemaparan materi yang penulis berikan yaitu seputar salah satu bentuk akibat dari penyimpangan sosial dengan hadirnya suatu kecanduan gadget. Alasan penulis memilih masyarakat sebagai sasaran pelaksanaannya program kegiatan tujuannya mengajak masyarakat untuk mengetahui apa fungsi gadget sebenarnya, pembatasan penggunaan gadget agar terciptanya hal positif serta

peran orang tua dalam pengawasan anak yang mulai ketergantungan dengan gadget. [11] Gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktif (GPPH) biasanya berdampak pada kerja memori menjadi lemah. Anak yang bermain video game ataupun internet, dapat meningkatkan fungsivisual yang lebih aktif dan bisa menyebabkan hiperaktif. Kecanduan Gadget dapat mempengaruhi perkembangan otak anak karena produksi hormon dopamine yang berlebihan mengganggu kematangan fungsi prefrontal korteks yaitu mengontrol emosi, kontrol diri, tanggung jawab, pengambilan keputusan dan nilai-nilai moral lainnya.[6]



Gambar 4. sesi tanya jawab sosialisasi

Setelah pemaparan materi penulis memberikan kesempatan kepada masyarakat yang ingin bertanya seputar Kesehatan Mental. Dalam beberapa pertanyaan yang di ajukan adapun beberapa yang ditanggapi langsung oleh ibu bidan setempat,



Gambar 5. Dampingan Bidan Windu

Dengan itu, tujuan adanya pendampingan oleh ibu bidan agar para orang tua mengetahui anak itu agar tidak melakukan hal negatif yang tidak diinginkan salah satunya dengan berkomunikasi.



Gambar 6. Pemberian Hadiah penanya terbaik

Setelah proses tanya jawab seputar kesehatan mental selesai panitia dari kelompok KKN 296 memberikan hadiah terhadap dua orang penanya terbaik. Dengan cara ini penulis dapat memberikan ilmu kepada masyarakat bahwa kesehatan mental menjadi faktor yang penting juga demi keberlangsungan hidup terutama saat di lingkungan masyarakat.

E. PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian ini telah menyajikan sebuah informasi mengenai pemberdayaan masyarakat khususnya remaja melalui sosialisasi kesehatan mental di Dusun 3 RW 4 Desa Sindangkerta. Dengan adanya pembelajaran sikap peduli kesehatan mental, diharapkan dapat menyadarkan masyarakat khususnya remaja agar memiliki kepedulian terhadap diri sendiri dan orang-orang disekitarnya, agar tidak terganggu mentalnya. Penelitian ini dianggap penting untuk dilakukan karena sampai saat ini belum ada penelitian terkait dengan kesehatan mental yang terdapat di wilayah masyarakat sekitar, maka oleh karena itu, penanaman mental sehat generasi kuat perlu diterapkan.

Saran

Hasil penelitian ini memberi saran terkait diperlukannya rencana kerja yang lebih lanjut untuk mengetahui efektifitas sosialisasi dalam menjaga kesehatan mental masyarakat khususnya remaja setempat. Selain itu adanya tindak lanjut untuk melakukan sosialisasi secara berkala kepada masyarakat khususnya remaja oleh pihak terkait sebagai upaya penanaman informasi seputar kesehatan mental agar masyarakat khususnya remaja terbiasa dan menerapkan pola kesehatannya dengan menjaga kesehatan mentalnya.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S. (2017). Studi Kasus Penyimpangan Perilaku Seksual Pada Remaja Tunalaras Tipe Conduct Disorder. *Jurnal Widia Ortodidaktika*, VI(No. 8).
- Andina, Y. R. (2023, Februari 28). *Pentingnya Mental Health Awareness di Lingkungan Kerja*. Retrieved September 2, 2023, from Ayo Sehat: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2232/pentingnya-mental-health-awareness-di-lingkungan-kerja
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press. [4]
- Handoyo, F. F. (2021, Januari 4). *Membangun Mental Health Awareness untuk Mencapai Generasi Emas Indonesia 2045*. Retrieved September 2, 2023, from Unkartur.Blog: <https://unkartur.ac.id/blog/2022/01/04/membangun-mental-health-awareness-untuk-mencapai-generasi-emas-indonesia-2045/>
- Kemenkes. (2018, Oktober 3). *Generasi Muda Yang Bahagia, Tangguh dan Sehat Jiwa Menghadapi Perubahan Dunia*. Retrieved September 2, 2023, from Ayo Sehat: <http://p2p.kemkes.go.id/generasi-muda-yang-bahagia-tangguh-dan-sehat-jiwa-menghadapi-perubahan-dunia/>
- Kermode, M., Bowen, K., Arole, S., Pathare, S., & Jorm, A. F. (2009). Attitudes to people with mental disorders: a mental health literacy survey in a rural area of Maharashtra, India. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*.
- Nona, S. (2023, Juni 15). *Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Terhadap Generasi Z*. Retrieved September 2, 2023, from Serambinews.com: <https://aceh.tribunnews.com/2023/06/15/pentingnya-menjaga-kesehatan-mental-terhadap-generasiz>
- Pane, M. D. (2022, Desember 24). *Pengaruh Seks Bebas Terhadap Kesehatan Mental*. Retrieved September 2, 2023, from Alodokter: <https://www.alodokter.com/selain-menularkan-penyakit-seks-bebas-berisiko-mengganggu-kesehatan-mental>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Jurnal Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, II(No. 2).
- Rai, N. G., Susanto, T. D., Savitri, E. D., & Ratu, A. (2020). Studi Pendahuluan: Strategi Promosi Kesehatan Mental Di Lingkungan Kampus Melalui Partisipasi Dosen Wali. *Jurnal Sosial Humaniora (JSH)*, XIII.
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, V(No. 1). Retrieved from <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/jkm>

Savitrie, E. (2022, Juli 21). Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja.

Retrieved September 2, 2023, from Ayo Sehat:
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatanmental-pada-remaja

Yustikasari, Anisa, R., & Dewi, r. (2022). Pemanfaatan Program Implementasi

Promosi Kesehatan: Promosi Kesehatan Mental Pada Remaja. *JOONG-KI : Jurnal*

Pengabdian Masyarakat, I(No. 3).

