



Edukasi Kesehatan Mental di Komisi Pemuda Remaja GSJA CWS Kelapa Gading

Thony Ronaldo Nugroho, Yanto Paulus Hermanto

thonyronaldo@gmail.com

STT Kharisma - Bandung

Article Info

Article history:

Diterima: 13 Mei 2024
Direvisi: 11 Juni 2024
Diterbitkan: 30 November 2024

Keyword:

Education
Mental
Health

Kata Kunci:

Edukasi
Kesehatan
Mental

Abstract:

Younger generations are one of the social groups quite vulnerable to mental health disorders. If not properly addressed, mental health conditions can deteriorate and have adverse effects on individuals, both physically and in terms of their development and personality, especially at a young age. From observations and interviews with several members of the GSJA Kelapa Gading Youth Ministry, it was found that there are a number of youth who have complaints indicating mental health disorders. The author feels compelled to organize community service activities in the form of education aimed at providing understanding of mental health. Through this activity, it is hoped that participants can have a better understanding of mental health and ultimately be able to take care of their personal mental health. The method used in this activity is lectures and Q&A sessions. This educational activity has had a positive impact on the participants. From the evaluation results, it was found that more than 90% of the participants stated that they were motivated to make changes for the better.

Abstrak:

Generasi muda adalah salah satu kelompok masyarakat yang cukup rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Jika tidak dirawat dengan baik, kondisi kesehatan mental dapat memburuk dan berdampak yang kurang baik bagi individu, baik secara fisik, perkembangan, dan kepribadian, terutama di usia muda. Dari hasil observasi dan wawancara dengan beberapa anggota Komisi Pemuda Remaja GSJA Kelapa Gading, ditemukan bahwa ada sejumlah pemuda remaja yang memiliki keluhan yang mengarah kepada gangguan kesehatan mental. Penulis terbebani untuk mengadakan kegiatan pelayanan masyarakat berupa edukasi yang bertujuan memberikan pemahaman mengenai kesehatan mental. Melalui kegiatan ini, diharapkan bahwa peserta dapat memiliki pengertian yang lebih baik tentang kesehatan mental, dan pada akhirnya mampu untuk merawat kesehatan mental pribadi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan tanya jawab. Kegiatan edukasi ini memberikan dampak positif terhadap para peserta. Dari hasil evaluasi, didapati bahwa lebih dari 90% peserta menyatakan termotivasi untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik.

PENDAHULUAN

Generasi muda adalah salah satu kelompok masyarakat yang cukup rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Ada banyak tekanan dan tuntutan yang dialami oleh generasi muda dalam masa peralihan menuju usia dewasa, yang membuat masa muda adalah masa yang krusial. Salah satu faktor yang penting dalam masa pertumbuhan adalah kondisi kesehatan mental seseorang. Jika tidak dirawat dengan baik, kondisi kesehatan mental dapat memburuk dan berdampak yang kurang baik bagi individu, baik secara fisik, perkembangan, dan kepribadian, terutama di usia muda.¹

Pada tahun 2019, diperkirakan bahwa dari satu dari tujuh orang berusia 10 sampai dengan 19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Jika dijumlahkan, maka diperkirakan terdapat 166 juta remaja di seluruh dunia yang mengalami gangguan kesehatan mental.² Di Indonesia sendiri, sejumlah data menunjukkan bahwa terdapat sekita 6,1% dari penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas, yang menderita gangguan kesehatan mental baik ringan maupun berat.³

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif. Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza Dr.Celestinus Eigya Munthe menjelaskan masalah kesehatan jiwa di Indonesia terkait dengan masalah tingginya prevalensi orang dengan gangguan jiwa. Untuk saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa. "Ini masalah yang sangat tinggi karena 20% dari 250 juta jiwa secara keseluruhan potensial mengalami masalah kesehatan jiwa," katanya.⁴

Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 - 17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini

¹Muhaimin Iskandar et al., "Pengaruh Kesehatan Mental Pada Perilaku Remaja Di Era VUCA," *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences* 2, no. 1 (2023): 34, <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.38>.

²UNICEF, "Ensuring Mental Health and Well-Being in an Adolescent's Formative Years Can Foster a Better Transition from Childhood to Adulthood," 2021, <https://data.unicef.org/topic/child-health/mental-health/>.

³Siti Nadia Tarmizi, "Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa," 2023, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>.

⁴Widyawati, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia," 2021, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.

setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Remaja dalam kelompok ini adalah remaja yang terdiagnosis dengan gangguan mental sesuai dengan panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5) yang menjadi panduan penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia. "Remaja dengan gangguan mental mengalami gangguan atau kesulitan dalam melakukan kesehariannya yang disebabkan oleh gejala gangguan mental yang ia miliki," terang Prof. dr. Siswanto Agus Wilopo, SU, M.Sc., Sc.D., Guru Besar Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FK-KMK) UGM yang merupakan peneliti utama I-NAMHS.⁵

Menurut Malony, seperti yang dikutip oleh Julianto Simanjuntak, ada beberapa indikasi mengenai orang yang memiliki mental yang sehat. Pertama, individu tersebut memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, atau mengetahui kelebihan dan kekurangannya. Kedua, individu tersebut mampu mengaktualisasikan diri dengan baik serta merasa bertumbuh. Ketiga, individu tersebut memiliki integritas, atau kesesuaian antara perkataan dan perbuatannya. Keempat, individu tersebut memiliki kemampuan untuk menangani penolakan dari luar. Kelima, individu tersebut melihat kenyataan sebagaimana adanya. Keenam, individu tersebut memiliki pengendalian diri yang baik.⁶ Sementara itu, gangguan kesehatan mental atau *mental health disorder* diartikan sebagai pola perilaku atau sindrom yang bersifat psikologis, yang muncul pada seseorang dan terkait dengan kesulitan saat ini (misalnya, gejala yang menyakitkan) atau cacat (yaitu, gangguan dalam satu atau lebih area penting dalam fungsi) atau dengan risiko meningkat yang signifikan terhadap kematian, rasa sakit, cacat, atau kehilangan kebebasan yang penting.⁷ Selain itu, gangguan kesehatan mental juga akan mempengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, dan suasana hati. Gangguan ini bisa saja terjadi dalam frekuensi yang jarang ataupun secara terus-menerus. Gangguan ini juga bisa bersifat ringan hingga parah, dan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Misalnya sosial, pekerjaan, sampai dengan hubungan antar anggota keluarga.⁸

Gangguan kesehatan mental dapat disebabkan beberapa faktor, salah satunya antara lain pola asuh orangtua. Ketidak-hadiran orangtua dapat menjadi salah satu penyebab gangguan kesehatan mental. Seorang remaja yang hidup di dalam realitas dimana orangtua tidak hadir, seringkali mengalami kesedih, kesepian, bahkan depresi. Perasaan lain yang dapat muncul adalah rasa iri terhadap teman yang memiliki orangtua. Lebih lanjut, jika kondisi ini dibiarkan berlarut-larut, maka dapat menyebabkan perilaku yang berdampak buruk seperti misalnya melukai diri sendiri, bahkan melukai orang lain. Selain mengalami gangguan yang berkaitan dengan

⁵Gloria Barus, "Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental," 2022, <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.

⁶Julianto Simanjuntak, *Merawat Kesehatan Mental Keluarga* (Tangerang: Yayasan Pelikan, 2019), 24-25.

⁷Rusdi Maslim, *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III Dan DSM-5* (Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya, 2013), 7.

⁸Antari Puspita Primananda, "Definisi Mental Illness(Gangguan Mental)," 2022, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1314/definisi-mental-illnessgangguan-mental.

perasaan dan perilaku, kondisi ini juga dapat berdampak buruk kepada kesehatan remaja secara fisik.⁹

Selain ketidak-hadiran orangtua, pola asuh yang keliru juga dapat menjadi faktor penyebab gangguan mental pada generasi muda. Orangtua yang tidak mengasuh dan memperlakukan anak-anaknya dengan baik, akan mengakibatkan anak-anak yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Perilaku orangtua seperti sikap yang otoriter, selalu merasa benar, suka menghukum dan memanipulasi, dan diwarnai dengan kekerasan fisik dan verbal, adalah sejumlah alasan terjadinya gangguan kesehatan mental pada anak, yang dapat mengakibatkan anak-anak mengalami trauma dan kerusakan mental yang parah. Bahkan, secara jangka panjang, pola asuh yang demikian dapat menyebabkan stres berkepanjangan dan gangguan secara fisik.¹⁰

Lebih lanjut, penggunaan gawai yang berlebihan pada anak-anak dan remaja juga berpotensi untuk menjadi jalan masuk bagi gangguan kesehatan mental. Beberapa studi menunjukkan adanya pengaruh negatif antara anak-anak dan remaja yang terlalu bergantung pada gawai dan menggunakannya secara berlebihan. Perilaku ini dapat mengakibatkan kondisi seperti marah, sedih, dan emosi negatif lainnya, ketika gawai tersebut diambil dari anak-anak dan remaja tersebut. Penggunaan gawai yang berkepanjangan juga dapat meningkatkan perilaku agresif terhadap orang di sekitarnya. Bukan hanya itu, penggunaan gawai yang berlebihan juga dapat membuat anak-anak dan remaja mengabaikan interaksi dan hubungan sosial dengan orang-orang terdekat. Selain itu, penggunaan gawai berlebihan juga dapat memperbesar potensi masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan suasana hati, bahkan perilaku bunuh diri.¹¹

Oleh karena itu, pemahaman tentang kesehatan mental bagi generasi muda sangatlah penting. Apabila generasi muda memiliki pemahaman yang cukup baik terhadap masalah kesehatan mental, maka potensi dan kemampuan untuk dapat mencegah, merawat, dan mengobati diri sendiri dan orang terdekat akan menjadi lebih baik.¹² Dari hasil observasi dan wawancara penulis dengan beberapa anggota Komisi Pemuda Remaja GSJA Kelapa Gading, Jakarta utara, ditemukan bahwa ada sejumlah anggota dari Komisi Pemuda Remaja dari gereja ini memiliki keluhan yang mengarah kepada gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, penulis terbeban untuk mengadakan kegiatan pelayanan masyarakat berupa edukasi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai kesehatan mental. Melalui kegiatan ini, diharapkan bahwa anggota Komisi Pemuda Remaja GSJA CWS Kelapa Gading dapat

⁹Akbar Nur Aziz and Azam Syukur Rahmatullah, "Maintaining Mental Health through the Role of Self-Compassion for Adolescents in Orphanages," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 14, no. 03 (2023): 301, <https://doi.org/10.26740/jppt.v14n03.p300-310>.

¹⁰Elza Sri Aprilia et al., "Dampak Toxic Parents Terhadap Kesehatan Mental Remaja Akhir," *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2023): 212-23, <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i2.1037>.

¹¹Arlinda Sari Wahyuni et al., "The Relationship between the Duration of Playing Gadget and Mental Emotional State of Elementary School Students," *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences* 7, no. 1 (2019): 151, <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.037.19>

¹²Devi Marganing Tyas, Anggun Pertiwi, and Vania Zaimatun Nisa, "Sosialisasi Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Pada Remaja," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa* 1, no. 10 (2023): 2580, <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i10.567>.

memiliki pengertian yang lebih baik tentang kesehatan mental, dan pada akhirnya mampu untuk merawat kesehatan mental pribadi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di dilakukan pada tanggal hari Minggu tanggal 27 April 2024 di kebaktian Komisi Pemuda GSJA CWS Kelapa Gading, Ruko Gading Bukit Indah Blok B22-25, Kelapa Gading, Jakarta Utara. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan tanya jawab. Untuk mendapatkan topik yang akan dibahas, telah diadakan observasi dan wawancara kepada beberapa anggota Komisi Pemuda Remaja. Di samping itu, dilaksanakan juga beberapa pertemuan koordinasi dengan para pengurus Komisi mengenai kegiatan ini. Kegiatan diawali dengan sesi pujian, dan kemudian diikuti dengan sesi ceramah. Setelah itu, diadakan sesi tanya jawab. Di akhir kegiatan, peserta kemudian diberi kesempatan untuk mengisi form online sebagai bentuk *feedback* dari kegiatan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Pelayanan Komisi Pemuda GSJA CWS Kelapa Gading

Komisi Pemuda Remaja GSJA CWS Kelapa gading adalah pelayanan generasi muda dari GSJA CWS Kelapa Gading yang digembalakan oleh Pdt. Budi Setiawan. Komisi ini merupakan wadah yang menaungi semua kegiatan peribadatan dan pelayanan pemuda remaja di gereja tersebut. Komisi ini juga memiliki nama lain yaitu Solid Generation. Visi dari Solid Generation adalah membangun generasi muda yang solid berdiri di atas dasar firman Allah. Ada beberapa kegiatan rutin yang dilakukan oleh Solid Generation untuk mencapai visi tersebut, antara lain: ibadah Minggu, kelompok sel, pelayanan musik, pelayanan media dan media sosial, dan pelayanan kampus. Dasar Alkitab dari pelayanan komisi ini adalah Matius 7:24-27: *"Setiap orang yang mendengar perkataan-Ku ini dan melakukannya, ia sama dengan orang yang bijaksana, yang mendirikan rumahnya di atas batu. Kemudian turunlah hujan dan datanglah banjir, lalu angin melanda rumah itu, tetapi rumah itu tidak rubuh sebab didirikan di atas batu. Tetapi setiap orang yang mendengar perkataan-Ku ini dan tidak melakukannya, ia sama dengan orang yang bodoh, yang mendirikan rumahnya di atas pasir. Kemudian turunlah hujan dan datanglah banjir, lalu angin melanda rumah itu, sehingga rubuhlah rumah itu dan hebatlah kerusakannya.*

Kegiatan Edukasi Kesehatan Mental

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh penulis dalam bentuk sesi ceramah dan tanya jawab. Jumlah pemuda dan remaja yang hadir di dalam kegiatan ini adalah sejumlah 26 orang, yang berusia 17 tahun sampai 28 tahun. Sebelum sesi ceramah dimulai, kegiatan diawali dengan doa dan nyanyian rohani. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan sesi ceramah.

Dalam sesi ceramah, penulis menyampaikan 4 topik utama, meliputi:

1. Fakta dan Data Kesehatan Mental

Dalam topik ini, penulis menjelaskan mengenai definisi kesehatan mental, gangguan kesehatan mental, dan penyebab kesehatan mental. Selain itu, penulis juga memaparkan beberapa data dan statistik yang menjelaskan mengenai situasi masalah kesehatan mental, terutama di kalangan pemuda remaja. Penulis juga memberikan contoh dari kisah nyata mengenai bagaimana masalah kesehatan mental dapat berdampak baik maupun buruk dalam kehidupan seseorang. Salah satu contoh dari kisah nyata yang penulis sampaikan adalah mengenai seorang remaja di Amerika Serikat yang bernama Kalif Browder, yang berasal dari Bronx, New York. Kalif dituduh mencuri sebuah ransel ketika usianya baru 16 tahun. Browder ditahan selama tiga sebelum persidangan di sebuah penjara di Rikers Island. Selama ditahan, Browder mengalami pelecehan verbal dan fisik dari sesama tahanan dan petugas. Trauma dari masa tahananannya menyebabkan Browder mengalami depresi, kecemasan, dan pikiran untuk bunuh diri. Meskipun akhirnya dia dibebaskan karena tuduhan kepadanya dicabut, tetapi kerusakan yang dialaminya terlalu besar untuk diatasi. Browder mengakhiri hidupnya sendiri di tahun 2015, pada usia 22 tahun.¹³

2. Kesehatan Mental dalam Alkitab

Pada pembahasan yang kedua ini, penulis mencoba menjelaskan kepada peserta mengenai fenomena masalah kesehatan mental yang terjadi kepada tokoh-tokoh di dalam Alkitab. Penulis berusaha meyakinkan peserta bahwa adalah wajar untuk seorang Kristen yang baik sekalipun, mengalami masalah kesehatan mental. Orang Kristen yang mengalami masalah kesehatan mental tidak selalu karena dosa ataupun masalah rohani belaka. Masalah kesehatan mental bisa terjadi kepada siapa saja dengan penyebab yang bermacam-macam.¹⁴ Penulis juga mendorong peserta yang merasa bahwa dirinya mengalami gangguan kesehatan mental untuk terbuka dan mencari pertolongan.

3. Gereja dan Kesehatan Mental

Dalam topik ini, penulis menyampaikan mengenai pentingnya peran gereja di dalam melayani pemuda remaja yang mengalami masalah kesehatan mental. Gereja seharusnya menjadi tempat yang aman bagi para pemuda remaja yang mentalnya bermasalah. Gereja tidak boleh melakukan stigmatisasi ataupun diskriminasi, melainkan dengan tangan terbuka berusaha untuk mendukung usaha-usaha pemulihan. Gereja juga harus mengedukasi jemaat mengenai hal kesehatan mental.¹⁵

¹³Mark Berman, "Kalief Browder and What We Do and Don't Know about Solitary Confinement in the U.S.," 2016, <https://www.washingtonpost.com/news/post-nation/wp/2016/01/25/kalief-browder-and-what-we-do-and-dont-know-about-solitary-confinement-in-the-u-s-2/>.

¹⁴Tom Karel and David Murray, "Can a Christian Have Mental Illness?," 2023, <https://www.crossway.org/articles/can-a-christian-have-mental-illness/>.

¹⁵Simanjuntak, *Merawat Kesehatan Mental Keluarga*, 134-38.

4. *Memelihara Kesehatan Mental Pribadi*

Pembahasan terakhir yang dibawakan oleh penulis adalah mengenai cara menjaga kesehatan mental secara pribadi. Ini adalah sesuatu yang penting untuk dipahami oleh pemuda dan remaja. Apapun yang menjadi penyebab dari gangguan kesehatan mental yang dialami, setiap individu memiliki tanggung jawab untuk memelihara kesehatan mental masing-masing. Pertama, setiap individu harus menjaga kesehatan fisik, karena kondisi fisik akan sangat mempengaruhi kondisi kesehatan mental.¹⁶ Kedua, setiap individu harus membangun dan mengembangkan hubungan yang bermakna. Dukungan sosial dan persahabatan adalah faktor yang sangat menentukan dalam memelihara kesehatan mental.¹⁷ Ketiga, inisiatif untuk membatasi penggunaan gawai juga adalah salah satu tindakan aktif yang dapat dilakukan untuk memelihara kesehatan mental.¹⁸ Keempat, setiap individu juga harus berperan aktif dalam mengembangkan resiliensi. Sejumlah studi menunjukkan bahwa ketika seseorang membangun daya tahan secara emosi atau resiliensi, maka hal itu akan berdampak positif pada kondisi kesehatan mental¹⁹.



Gambar 1. Penyampaian materi

¹⁶Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, and Ratna Supradewi, "TREND PENELITIAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI INDONESIA DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI: LITERATURE REVIEW," *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine* 1, no. 1 (2022): 50, <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>.

¹⁷Ressa Maura et al., "Kesehatan Mental Mahasiswa Psikologi: Uji Pengaruh Dukungan Sosial Dan Coping Stress," *Majalah Sainstekes* 10, no. 2 (2024): 133, <https://doi.org/10.33476/ms.v10i2.3929>.

¹⁸Hidayatus Sya'diyah et al., "Upaya Mewujudkan Sehat Jiwa Dalam Penggunaan Gadget Selama Pandemi Covid-19 Di SMA Hang Tuah Surabaya," *Jurnal Abdidas* 2, no. 5 (2021): 1209-10, <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i5.397>.

¹⁹Nini Adelina Tanamal, "Hubungan Religiusitas Dan Resiliensi Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Masyarakat Terhadap Pandemic Covid 19," *JAGADDHITA: Jurnal Kebhinnekaan Dan Wawasan Kebangsaan* 1, no. 1 (2021): 32, <https://doi.org/10.30998/jagaddhita.v1i1.808>.



Gambar 2. Suasana kegiatan



Gambar 3. Foto bersama

Setelah ceramah disampaikan, peserta kegiatan diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai topik-topik yang dibahas. Pertanyaan dikumpulkan menggunakan aplikasi virtual, dan ditayangkan di layar yang tersedia, tanpa menyebutkan nama individu yang memberi pertanyaan. Beberapa pertanyaan yang muncul antara lain:

- *Apa saja gejala awal mental health?*
- *Cara detox sosmed tapi kerjaan berhubungan dengan sosmed*
- *Disaat spesifik apa kita sudah harus memerlukan bantuan profesional*
- *Kalau pas lg mental breakdown, bagaimana caranya kita bangkit dr masalah itu? Ini sdg kondisi breakdownnya.*
- *Lumayan sering denger ada orang yang mengalami anxiety akibat dri baca alkitab/denger firman. Klo misalnya gitu gimana ya?*
- *Bagaimana kita bisa trust orang2 dlm komunitas pd saat kita mau cerita kpd mereka?*
- *Journey org ktemu psikiater itu apa aja? Pengen tahu sih*
- *Bagaimana kalu kita sering menguatkan orang lain padahal diri ktia sendiri pun sebenarnya gak baik2 aja*
- *Ketika kecelakaan dan mengalami benturan di kepala, dan mengalami gangguan mental apa bisa di sembuhkan di psikiater?*

Dari sejumlah pertanyaan yang diajukan peserta, dapat diamati bahwa pembahasan mengenai kesehatan mental adalah topik yang menarik dan relevan bagi peserta.

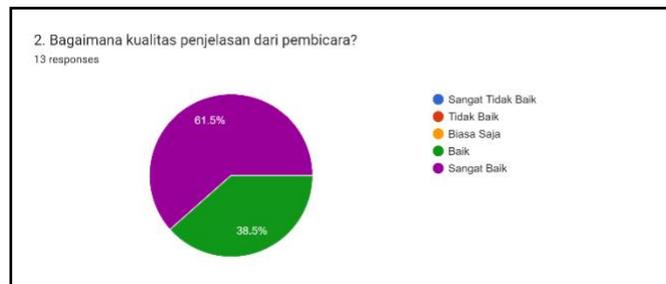
Dampak Kegiatan

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan, tampak bahwa peserta merasakan manfaat dari kegiatan ini. Hal ini tercermin dari isian formulir *feedback* yang diberikan. Dari 26 peserta yang mengikuti kegiatan, ada 13 peserta yang mengisi form tersebut, dengan data sebagai berikut:

1. Terdapat 84,6% peserta yang menyatakan bahwa materi yang dibagikan sangat bermanfaat. Sementara, 15,4% peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan bermanfaat.



2. Terdapat 61,5% peserta yang menyatakan bahwa kualitas penjelasan dari pembicara adalah sangat baik. Sementara, 38,5% peserta menyatakan bahwa kualitas penjelasan dari pembicara adalah baik.



3. Terdapat 53,8% peserta yang menyatakan bahwa materi yang disampaikan sangat memotivasi peserta untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik. Sementara, 38,5% peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan memotivasi. Kemudian, terdapat 7,7% peserta yang menjawab biasa saja.



4. Para peserta juga diminta untuk menuliskan isian bebas mengenai pelajaran penting yang didapatkan dari materi yang disampaikan. Berikut ini adalah jawaban dari peserta yang menjawab:
- *"Mental Health is a serious thing."*
 - *"Semua orang punya journey nya sendiri2 dan it's okay to seek professional help."*
 - *"Pentingnya menjaga diri, jiwa dan roh serta mental illness yang ada dalam diri. Serta harus aware untuk sekitar dan masa depan diri sendiri dilingkup manapun."*
 - *"Kesadaran pentingnya penanganan mental health."*
 - *"Bahkan tokoh-tokoh dalam alkitab tidak se-"perfect" itu. We all hv flaws and thats okay."*
 - *"Pelajaran yang sya dapatkan adalah bagaimana cara memotivasi dan mendorong tmn2 yang berkaitan dengan mental health."*
 - *"Mengenal bahwa kesehatan mental bisa terjadi pd siapa saja dan kapan saja"*
 - *"Kami bisa tau dan mendapatkan pengetahuan baru tentang kesehatan mental."*
 - *"Jika kamu merasa tidak baik2 saja, cari seseorang untuk membantu kesehatan mentalmu."*

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi yang dilakukan kepada Komisi Pemuda Remaja GSJA CWS Kelapa Gading memberikan dampak positif terhadap para peserta yang mengikuti kegiatan ini. Dari hasil evaluasi melalui formulier *feedback*, didapati bahwa lebih dari 90% peserta menyatakan termotivasi bahkan sangat termotivasi untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu memahami dan memelihara kesehatan mental pribadi. Ke depannya, pengurus dan anggota Komisi Pemuda Remaja GSJA CWS Kelapa Gading juga berharap bahwa kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan, bahkan ditambahkan dengan kegiatan lain yang menunjang seperti konseling dan mentoring.

KEPUSTAKAAN

Aisyaroh, Noveri, Isna Hudaya, and Ratna Supradewi. "TREND PENELITIAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI INDONESIA DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI: LITERATURE REVIEW." *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine* 1, no. 1 (2022). <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>.

- Aprilia, Elza Sri, Aulia Zanetti Alfreda, Azizatul Jannah, Maratus Solikhah, and Hengki Hendra Pradana. "Dampak Toxic Parents Terhadap Kesehatan Mental Remaja Akhir." *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i2.1037>.
- Aziz, Akbar Nur, and Azam Syukur Rahmatullah. "Maintaining Mental Health through the Role of Self-Compassion for Adolescents in Orphanages." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 14, no. 03 (2023). <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n03.p300-310>.
- Barus, Gloria. "Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental," 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.
- Berman, Mark. "Kalief Browder and What We Do and Don't Know about Solitary Confinement in the U.S.," 2016. <https://www.washingtonpost.com/news/post-nation/wp/2016/01/25/kalief-browder-and-what-we-do-and-dont-know-about-solitary-confinement-in-the-u-s-2/>.
- Karel, Tom, and David Murray. "Can a Christian Have Mental Illness?," 2023. <https://www.crossway.org/articles/can-a-christian-have-mental-illness/>.
- Maslim, Rusdi. *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III Dan DSM-5*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya, 2013.
- Maura, Ressa, Neneng Tati Sumiati, Rena Latifa, and Risatianti Kolopaking. "Kesehatan Mental Mahasiswa Psikologi: Uji Pengaruh Dukungan Sosial Dan Coping Stress." *Majalah Sainstekes* 10, no. 2 (2024). <https://doi.org/10.33476/ms.v10i2.3929>.
- Muhaimin Iskandar, Intan Rahayu, Nursi Diyana, Fadiya Izzatul Jannah, Wanda Dewi Muro Asih, Dali Biman Saputra, Putri Rizky Nopriani, Adriel Rizky Abyurisa, Desti Nadia Utami, and Suci Andini. "Pengaruh Kesehatan Mental Pada Perilaku Remaja Di Era VUCA." *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences* 2, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.38>.
- Primananda, Antari Puspita. "Definisi Mental Illness(Gangguan Mental)," 2022. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1314/definisi-mental-illnessgangguan-mental.
- Simanjuntak, Julianto. *Merawat Kesehatan Mental Keluarga*. Tangerang: Yayasan Pelikan, 2019.
- Sya'diyah, Hidayatus, Sukma Ayu Candra Kirana, Lela Nurlela, A.V. Sri Suhardiningsih, Dya Sustrami, and Diyan Mutyah. "Upaya Mewujudkan Sehat Jiwa Dalam Penggunaan Gadget Selama Pandemi Covid-19 Di SMA Hang Tuah Surabaya." *Jurnal Abdidas* 2, no. 5 (2021). <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i5.397>.
- Tanamal, Nini Adelina. "Hubungan Religiusitas Dan Resiliensi Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Masyarakat Terhadap Pandemic Covid 19." *JAGADDHITA: Jurnal Kebhinnekaan Dan Wawasan Kebangsaan* 1, no. 1 (2021). <https://doi.org/10.30998/jagaddhita.v1i1.808>.
- Tarmizi, Siti Nadia. "Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa," 2023. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>.
- Tyas, Devi Marganing, Anggun Pertiwi, and Vania Zaimatun Nisa. "Sosialisasi Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Pada Remaja." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa* 1, no. 10 (2023). <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i10.567>.

- UNICEF. "Ensuring Mental Health and Well-Being in an Adolescent's Formative Years Can Foster a Better Transition from Childhood to Adulthood," 2021. <https://data.unicef.org/topic/child-health/mental-health/>.
- Wahyuni, Arlinda Sari, Ferdinan Benito Siahaan, Mudia Arfa, Ivana Alona, and Nerdy Nerdy. "The Relationship between the Duration of Playing Gadget and Mental Emotional State of Elementary School Students." *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences* 7, no. 1 (2019). <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.037>.
- Widyawati. "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia," 2021. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.