

KADERISASI SEHAT MENTAL DAN FISIK “SA ASIK” BERBASIS KOMUNITAS DI SMAN KPG KHAS PAPUA

M. Fadli Dongoran¹⁾, Pande Made Sanjaya²⁾, muktamar umakaapa³⁾, Alexander Phuk Tjilen⁴⁾

1. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Musamus
email: dongoran_pjkr@unmus.ac.id
2. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Musamus
email: sanjaya_fkip@unmus.ac.id
3. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Musamus
email: muktamarumakaapa_fkip@unmus.ac.id
4. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Musamus
email: alexander@unmus.ac.id

Abstrak

Kerusakan mental pada anak dan remaja terus meningkat akhir-akhir ini. Beberapa kasus anak dan remaja menunjukkan simptom depresi, *bullying*, gangguan cemas, mood, dan gangguan perilaku serta penggunaan zat terlarang. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mewujudkan kader sehat mental dan fisik di lingkungan sekolah dalam upaya-upaya menggelorakan program preventif dan promotif kesehatan mental. Metode kegiatan menggunakan pendekatan psikoedukasi yang melibatkan komunitas lingkungan sekolah dan mereka diharapkan dapat meneruskan pengetahuan dari tim ahli kepada anggota masyarakat lainnya dalam bentuk tindakan nyata. Hasil kegiatan menunjukkan kader sehat mental dan fisik (SA ASIK) di lingkungan sekolah SMAN KPG Khas Papua memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang program promotif dan preventif kesehatan mental. Berdampak terhadap kualitas hidup lingkungan sosial yang memiliki konsep sekolah sehat mental.

Kata Kunci: *Mental Health*, Komunitas, Preventif, Promotif

Abstract

Mental damage in children and adolescents continues to increase recently. Several cases of children and adolescents show symptoms of depression, bullying, anxiety disorders, mood and behavior disorders as well as use of prohibited substances. The aim of this activity is to create mentally and physically healthy cadres in the school environment in an effort to inflame preventive and promotive mental health programs. The activity method uses a psychoeducational approach that involves the school community and they are expected to be able to pass on knowledge from the expert team to other members of the community in the form of concrete actions. The results of the activity show that mentally and physically healthy cadres (SA ASIK) in the school environment of SMAN KPG Khas Papua have knowledge and skills about mental health promotive and preventive programs. Has an impact on the quality of life of the social environment which has the concept of a mentally healthy school.

Keywords: *Mental Health, Community, Preventive, Promotive*

1 PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi tema yang paling serius dibicarakan secara global saat ini di era pandemi, pun sebelum pandemi itu datang. Khususnya pada anak dan remaja. Pertahunnya 20 - 25% anak dan remaja di AS mengalami masalah kesehatan mental, dan 40% diantaranya memenuhi kriteria mengalami berbagai jenis gangguan mental (Nastasi, Moore, & Varjas, 2004; Kessler et al., 2005; Keyes, 2006; Merikangas et al., 2010). Sedangkan di Indonesia beberapa kasus seperti, minum alkohol, kekerasan, bullying masih marak terjadi di sekolah khususnya kabupaten Merauke. Seperti kekerasan antar sekolah (Langit, 2021), saling ejek di medsos yang berujung pertikaian (News, 2020), siswa di lakban karena depresi (Lesmana, 2019).

Sekolah merupakan tempat dimana hampir semua anak dan remaja menjalani kegiatannya. Artinya sekolah adalah lembaga pendidikan yang paling strategis dalam mengembangkan kesehatan mental kelompok usia anak dan remaja sekaligus menjadi populasi yang rentan mengalami gangguan mental. SMAN KPG Khas Papua merupakan sekolah Negeri yang berkomitmen dalam hal kesehatan mental siswa. Memiliki jumlah siswa yang besar dengan jumlah 247 merupakan potensi yang dikembangkan dalam menciptakan sekolah yang beriklim sehat. Oleh sebab itu sekolah harus dikelola dengan baik dan benar untuk menjaga kesehatan mental para siswa.

Sebagaimana fungsi sekolah agar siswa mampu mengembangkan potensi bakat yang dimiliki, mengembangkan kepribadian, mengembangka kognitif, afektif, dan psikomotor, sosio-emosi, dan spritualnya. Sehingga sekolah harus di *setting* dengan nyaman dan ramah sesuai dengan karakteristik siswa, agar tidak menjadi sumber stres yang justru dapat mengganggu perkembangan para siswa. Selain itu pada usia anak kesehatan mental merupakan bagian terpenting dari keseluruhan kehidupan anak dan kesejahteraan. Ketika anak mengalami masalah kesehatan mental akan berdampak signifikan terhadap perkembangan personal, sosial, ekonomi tidak saja pada anak namun juga keluarga (Green, Howes, Waters, Maher, & Oberklaid, 2005).

Berikut adalah rumusan masalah tim pengabdian temui di sekolah. Pertama, semangkin banyak kasus anak dan remaja mengalami gangguan mental. Namun tidak diimbangi dengan program pencegahan atau kepedulian yang fokus pada mental anak. Lingkungan disekitar anak dan remaja yang harusnya membantu anak mengatasi masalah mental, justru menjadi faktor utama anak dalam tekanan mental tersebut. Pihak yang terlibat dan terkait dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak seperti orang tua, masyarakat, ataupun guru kurang *interest* dengan masalah kesehatan mental. Kebijakan dan keputusan dalam pembelajaran misalnya, sangat jarang sekolah memiliki keberpihakan dalam masalah kesehatan mental anak.

Permasalahan kedua, tidak adanya program preventif dan promotif kesehatan mental di sekolah. Preventif berkaitan dengan menghindari penyakit sementara promosi adalah tentang meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Elemen preventif dan promotif dapat

hadir dalam program yang sama dan memiliki arti yang berbeda untuk dua kelompok sasaran. Intervensi promosi kesehatan mental yang ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan dalam suatu komunitas dapat berdampak pada penurunan kejadian gangguan mental. Pembinaan kualitas individu, sosial, dan lingkungan dan bahkan menghindari adalah tujuan dari promosi kesehatan mental dan pencegahan gangguan mental.

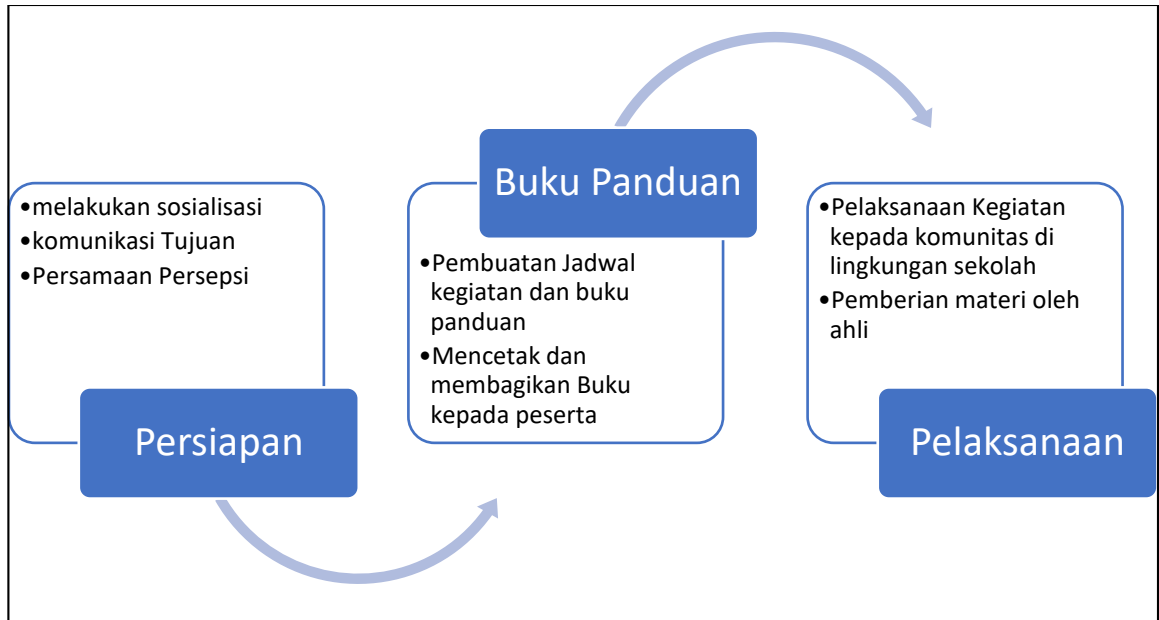
Implementasi program preventif dan promotif kesehatan mental tidak hanya dilakukan oleh tenaga kesehatan saja, khususnya disekolah program itu juga menjadi tanggung jawab guru, staff, siswa, dan seluruh lingkungan sekolah. Maka dari itu perlu pemberdayaan masyarakat lingkungan sekolah mulai dari menanamkan pengetahuan, kesadaran, perilaku sehat mental dan kepedulian terhadap masalah-masalah kesehatan mental (Winahayu, Keliat, & Wardani, 2014). Faktor-faktor ini juga bertanggung jawab untuk kesehatan fisik yang lebih baik. Penelitian telah mengkaji dampak aktivitas fisik bagi kesehatan mental. Peningkatan level aktivitas fisik memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi depresi yang secara tidak langsung juga meningkatkan konsep diri anak, mengurangi kecemasan, mengurangi tekanan psikologis, dan mengurangi gangguan emosional (Anh & Fedewa, 2011). Strategi untuk pencegahan dan promosi dalam kesehatan mental berhubungan dengan perilaku manusia dan fisik.

Program ini sangat prospektif sebagai program berkelanjutan penulis yang sebelumnya yang berhasil dalam meningkatkan Kesehatan Mental warga binaan melalui aktivitas fisik (Dongoran, Lahinda, & Nugroho, 2021). Tim pengabdian memiliki bidang fokus kesehatan mental yang di aplikasikan dalam berbagai kelompok masyarakat yang memiliki resiko yang dapat merubah pemahaman dan sikap positif terhadap masalah mental. Memberikan kepastian kepada masyarakat akan pentingnya upaya promosi dan preventif kesehatan mental dalam lingkungan sekolah.

Tujuan kegiatan ini adalah menciptakan kader berbasis komunitas yang peka terhadap isu kesehatan mental sekaligus mengurangi perilaku yang dapat menyebabkan gangguan mental di sekolah. Program ini diharapkan dapat memberikan dampak terhadap kualitas hidup lingkungan sosial di sekolah SMAN KPG Khas Papua. Konsep sekolah sehat mental dan fisik berbasis komunitas yang sebagai sarana promotif dan preventif kesehatan mental.

2 METODE PENERAPAN

Metode penerapan disusun berdasarkan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan utama, dalam hal ini kaitanya mengarah kepada upaya promotif dan preventif kesehatan mental siswa melalui kaderisasi sehat mental dan fisik. Berikut merupakan gambar langkah-langkah pelaksanaan atas solusi yang ditawarkan:



Gambar 1. Tahapan Proses Kegiatan

Persiapan kegiatan diawali dengan melakukan sosialisasi untuk membangun hubungan dan mengkomunikasikan tujuan dan rencana kegiatan. Sosialisasi juga dilakukan untuk menyamakan persepsi antara tim pengabdian UNMUS dengan seluruh unsur lingkungan sosial sekolah yang terlibat kegiatan. Diharapkan dengan adanya komunikasi dan penyamaan persepsi ini mengurangi miss komunikasi dalam pelaksanaan kegiatan. Kegiatan sosialisasi direncanakan menghadirkan kepala sekolah, perwakilan siswa dan orang tua, serta seluruh guru dan staf sekolah.

Dalam melaksanakan kegiatan ini akan dibuat buku saku pedoman bagi peserta pelatihan. Pedoman itu akan mempermudah peserta dalam memahami kegiatan dan memiliki acuan dalam pelaksanaan. Dalam buku pedoman terdapat 3 BAB penyusunan. Pada bab I akan membahas dasar, tujuan, dan fungsi kegiatan. Pada Bab II akan membahas program psikoedukasi kader SA ASIK yang meliputi materi tentang kesehatan mental. Pada Bab III akan membahas secara detail jadwal dari masing-masing kegiatan. Dalam pedoman disertai juga biodata peserta serta data hasil lapangan yang akan digunakan dalam mengevaluasi kegiatan.

Pengabdian ini menggunakan pendekatan psikoedukasi yang melibatkan komunitas lingkungan sekolah dan mereka diharapkan dapat meneruskan pengetahuan dari tim ahli kepada anggota masyarakat lainnya dalam bentuk tindakan nyata. Subjek yang terlibat dalam Pengabdian ini adalah komunitas di lingkungan sekolah SMAN KPG Khas Papua. Subjek merupakan calon kader (SAA ASIK) yang diberikan psikoedukasi tentang pentingnya kesehatan mental dan fisik bagi siswa di sekolah. Perubahan pengetahuan subjek pasca psikoedukasi tentang pemahaman yang berkaitan dengan kesehatan mental dan fisik merupakan tujuan yang diharapkan dalam pengabdian ini. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Pelaksanaan Psikoedukasi komunitas Usaha Kesehatan Siswa (UKS)

Sasaran	Para siswa yang tergabung dalam komunitas UKS
Materi	Program prevensi dan promotif Kesehatan Mental
Target yang ingin dicapai	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta dapat memahami aspek-aspek kesehatan mental dan fisik2. Peserta dapat memahami klasifikasi gangguan mental yang sering terjadi pada siswa di sekolah3. Peserta dapat memahami berbagai upaya pencegahan kesehatan mental di sekolah4. Peserta dapat memahami berbagai upaya promotif kesehatan mental disekolah5. Peserta dapat memahami peranan fisik terhadap kesehatan mental
Pelaksana/muktamar	Peran dan Tugas: Sebagai Pemateri menyampaikan seluruh materi kepada peserta

Tabel 2. Pelaksanaan Psikoedukasi pada Komunitas Guru dan Staf

Sasaran	Para Guru dan Staf di Sekolah SMAN KPG
Materi	Peran Guru dan Staf dalam Pencegahan dan Penanganan Gangguan mental
Target yang ingin dicapai	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta dapat mengetahui aspek kesehatan mental2. Peserta dapat mengetahui jenis gangguan mental disekolah3. Peserta dapat mengetahui penyebab gangguan mental4. Peserta dapat mengetahui apa saja langkah untuk mencegah gangguan mental5. Peserta dapat menjadi role mode upaya promotif kesehatan mental
Pelaksana/Pande Made Sanjaya	Peran memberikan penyuluhan dan ceramah

Tabel 3. Pelaksanaan Psikoedukasi pada Komunitas Orang Tua siswa

Sasaran	Para orang tua siswa yang beresiko gangguan mental
Materi	Pola Asuh Orang Tua dan Dampaknya terhadap Kesehatan mental Anak
Target yang ingin dicapai	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta dapat memahami aspek emosi anak2. Peserta memahami pola asuh ideal yang berpengaruh positif terhadap perkembangan emosi anak3. Peserta dapat memahami peran orang tua sebagai pemantau perkembangan psikologis anak4. Peserta dapat memahami aspek deteksi dini gangguan emosi pada anak dan remaja
Pelaksana/ M. Fadli Dongoran/ Alexander P. Tjilen	Peran dan Tugas: Sebagai Pemateri menyampaikan seluruh materi kepada peserta

3 HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Hasil ketercapaian komunitas di lingkungan SMAN KGP Khas Papua berkaitan dengan pengetahuan kesehatan mental. Alat ukur yang digunakan menggunakan butir soal pilihan ganda berjumlah 20 soal. Domain soal menyesuaikan dengan partisipan yang berkaitan dengan pengetahuan kesehatan mebtal. Berikut ini merupakan tabel hasil pengukuran partisipan:

Tabel 4. Hasil Tes Butir Soal Pengetahuan tentang Kesehatan Mental

Komunitas	Partisipan	Pre-test		Post-test	
		Skor total	Presentasi	Skor total	Presentasi
Unit Kesehatan Siswa (UKS)	20 Orang	210	52.5%	320	80%
Guru dan Staf	20 Orang	220	55%	340	85%
Orang Tua Siswa	15 Orang	135	45%	210	70%

Hasil ketercapaian diatas menunjukkan perbedaan para peserta setelah pelaksanaan kegiatan. Setelah dilaksanakannya psikoedukasi oleh para ahli dibidangnya para peserta memiliki presentasi keberhasilan diatas 70%. Data tersebut menunjukan perubahan pengetahuan para peserta tentang kesehatan mental.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

Pertama, Kader SA ASIK komunitas UKS secara khusus bertujuan menciptakan lingkungan kehidupan sekolah yang sehat secara mental dan fisik, meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental, mengubah sikap dan membentuk perilaku masyarakat sekolah yang sehat mental. Di samping itu juga meningkatkan peran

serta peserta didik dalam usaha mencegah perilaku yang dapat mengganggu kesehatan mental dan fisik di lingkungan sekolah. Siswa diajarkan untuk berpartisipasi secara sistematis dalam membangun hubungan baik di sekolah melalui skema yang memberi mereka tanggung jawab langsung satu sama lain, seperti sistem bimbingan sebaya, bimbingan guru, dan menggunakan kelompok usia campuran, misalnya, tim olahraga, dan sebagainya. Capaian diatas menunjukkan peserta memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang aspek-aspek kesehatan mental sehingga mampu menjadi kader yang aktif dalam upaya preventif dan promotif kesehatan mental disekolah.

Kedua, kader SA ASIK komunitas Guru dan staf disadarkan bahwa mempromosikan kesehatan mental adalah prioritas utama, dan menjadi jelas tentang mengapa dan bagaimana mereka dan seluruh sekolah sedang mengatur tentang hal itu. Setiap guru perlu percaya bahwa mereka dan mata pelajarannya memiliki peran aktif dalam keseluruhan usaha, apa pun spesialisasi mereka dalam mewujudkannya sekolah sehat mental dan fisik. Guru dan staf bertujuan menciptakan suasana positif dan aman di lingkungan sekolah, mampu memahami emosi dan kesulitan para siswa, menjadi mediator yang baik, dan memaksimalkan potensi siswa. Capaian kegiatan ini bahwa guru mampu mengimplementasikan pemahaman kesehatan mental dalam setiap aktivitas disekolah, baik dalam pembelajaran maupun diluar pembelajaran agar tercapai kesehatan mental dan fisik siswa yang prima.

Terakhir, kader SA ASIK komunitas orang tua secara khusus bertujuan memahami pola asuh orang tua dan dampaknya terhadap kesehatan mental anak. Selain itu, orang tua memastikan perkembangan mental anak tumbuh secara positif. Orang tua memiliki pemahaman yang luas mengenai kesehatan mental agar dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari sehingga meningkatkan derajat kesehatan mental anak. Capaian orang tua dalam kegiatan ini peserta memahami pola asuh ideal yang berpengaruh positif terhadap perkembangan mental anak dan selalu mantau perkembangan mental dan fisik anak.

4 KESIMPULAN

Kaderisasi menggunakan psikoedukasi berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan komunitas lingkungan sekolah mengenai kesehatan mental. Kader di komunitasnya akan meneruskan pengetahuan dari tim ahli kepada anggota masyarakat lainnya dalam bentuk tindakan nyata. Lebih jauh para kader dapat membuat program preventif dan promotif kesehatan mental di lingkungan sekolah SMAN KPG Khas Papua. Tentu kegiatan ini memiliki banyak kekurangan, tim pengabdian menyarankan dalam kegiatan berikutnya agar melibatkan komunitas yang lebih besar yang dapat berdampak luar bagi masyarakat, selain itu diharapkan dapat menyertakan tambahan dari berbagai sekolah untuk ikut berpartisipasi.

5 REFERENSI

- Anh, S., & Fedewa, A. L. (2011). A metaanalysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of Pediatric Psychology*, 36(4), 385–397.
- Dongoran, M. F., Lahinda, J., & Nugroho, A. (2021). Pembinaan Kesehatan Mental Dengan Intervensi Senam Yoga Pada Warga Binaan Lapas II B Merauke. *JURNAL MASYARAKAT NEGERI ROKANIA*, 2(1), 6–12.
- Green, J., Howes, F., Waters, E., Maher, E., & Oberklaid, F. (2005). Promoting the social and emotional health of primary school-aged children: reviewing the evidence base for school-based interventions. *International Journal of Mental Health Promotion*, 7(3), 30–36.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.
- Keyes, C. L. M. (2006). Mental health in adolescence: is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(3), 395–402.
- Langit, R. D. (2021). Berawal Dari Mabuk dan Lakukan Pemalakan, Dua Sekolah di Merauke terlibat Tawuran. *RMOL Papua*.
- Lesmana, A. S. (2019). Depresi Ditinggal Suami, Guru SD Bekap Murid Pakai Lakban. *Suara.Com*.
- Merikangas, K. R., He, J., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., ... Swendsen, J. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in US adolescents: results from the National Comorbidity Survey Replication–Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980–989.
- Nastasi, B. K., Moore, R. B., & Varjas, K. M. (2004). *School-based mental health services: Creating comprehensive and culturally specific programs*. American Psychological Association.
- News, A. (2020). Sempat Viral Di Medsos, Aksi Bullying Anak Ditangani Polres Merauke. *Pasificpos*.
- Winahayu, E., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2014). Sustainability Factor Related with the Implementation of Community Mental Health Nursing (CMHN) in South and West Jakarta. *Jurnal Ners*, 9(2), 305–312.