

UPAYA MASYARAKAT DALAM KESADARAN MENGENAI MENTAL HEALTH DALAM LINGKUNGAN SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Adelia Irfana Putri ¹, Edy Soesanto ², Aurel Rizky Hanafi ³, Nabila Ramadhani ⁴

Fakultas Ilmu komunikasi – Fakultas Teknik, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202310415058@mhs.ubharajaya.ac.id, edy.soesanto@dsn.ubharajaya.ac.id,

202310415045@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310415078@mhs.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan hal penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Kesehatan mental, khususnya untuk anak dan remaja merupakan masalah yang perlu menjadi fokus utama. (Rindu et al., 2022). Pentingnya menjaga Mental Health dapat berimbas pada kesejahteraan diri remaja. Remaja yang memiliki Mental Health positif terhindar dari masalah mental emosional yang bersifat neurosis maupun psikosis. Kesehatan mental terutama pada remaja sangat dibutuhkan untuk berkembang dengan cara yang sehat, membangun hubungan social yang kuat, beradaptasi dengan perubahan dan menghadapi tantangan hidup. Yang mana apabila kesehatan mental terganggu dapat mempengaruhi keberlangsungan hidupnya. (M. S. Ningrum et al., 2022).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan Mental remaja SMP MTSN 03 Bekasi. Pendekatan *cross sectional* digunakan sebagai metode penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang yang diambil dengan menggunakan teknik stratified random sampling. Pengumpulan data diambil dengan menggunakan kuesioner rasa syukur dan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif rasa syukur dengan kesehatan mental remaja di SMP MTSN 03 Bekasi. Penelitian ini merekomendasikan kepada pihak sekolah untuk terus meningkatkan kegiatan yang mendorong rasa syukur remaja sebagai upaya menjaga kesehatan mental remaja.

Kata Kunci : Remaja, Kesehatan Mental, Kesadaran Diri, Masyarakat, Pelajar.

PENDAHULUAN

Pengertian kesehatan mental menurut Dias (2006), yakni sangat dipengaruhi oleh budaya dimana seseorang individu tersebut tinggal seperti lingkungan, (Prasetyo & Kunci, 2021). Tingginya kasus gangguan kejiwaan di seluruh dunia menjadi perhatian khusus para pemangku kepentingan yang

terkait dengan kebijakan kesehatan mental (Rosita & Parozak, 2020).

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia sama halnya seperti kesehatan fisik pada umumnya. Dengan sehatnya mental seseorang maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja secara lebih maksimal. Kondisi mental yang sehat tidak dapat terlepas dari kondisi kesehatan fisik yang baik. Berbagai penelitian memberikan hasil bahwa adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental seseorang, dimana pada individu yang menderita sakit secara fisik menunjukkan adanya masalah psikis hingga gangguan mental.

Sebaliknya, individu dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya. Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dalam kehidupan manusia. Pengenalan konsep sehat dan sakit, baik secara fisik maupun psikis merupakan bagian dari pengenalan manusia terhadap kondisi dirinya dan bagaimana penyesuaiannya dengan lingkungan sekitar.

Perilaku remaja sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan. Salah satu bagian perkembangan masa remaja yang tersulit adalah penyesuaian terhadap lingkungan sosial, remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan interpersonal yang awalnya belum pernah ada, juga harus menyesuaikan diri dengan orang dewasa di luar lingkungan sekolah.

Pergaulan dan keluarga. Kesehatan jiwa atau sebutan lainnya kesehatan mental adalah kesehatan yang berkaitan dengan kondisi emosi, kejiwaan, dan psikis seseorang. Perlu kita ketahui bahwa peristiwa dalam hidup yang berdampak besar pada kepribadian dan perilaku seseorang bisa berpengaruh pada kesehatan mentalnya. Adanya gangguan kesehatan mental tidak bisa kita remehkan. Bullying memiliki dampak yang luas dan serius pada anak-anak yang menjadi korban.

Dampak tersebut meliputi masalah kesehatan fisik dan mental, seperti depresi, kegelisahan, masalah tidur, dan penurunan semangat belajar. Anak-anak yang mengalami bullying juga bisa merasa tidak aman di lingkungan sekolah atau pesantren. Dalam beberapa kasus, bullying dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang berlanjut hingga dewasa. (N. Putri et al., 2023) dan karena jumlah kasusnya saat

ini masih cukup mengkhawatirkan. Terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia. (Ayuningtyas et al., 2018).

Masalah kesehatan mental bisa mengubah cara seseorang dalam mengatasi stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri. Masalah kesehatan mental di Indonesia semakin tidak dapat dianggap remeh, terlebih korban yang berjatuhannya justru berada

pada usia produktif Kondisi seperti ini apabila tidak segera di atasi dapat berlanjut sampai dewasa dan dapat berkembang ke arah yang lebih negatif. sial, termasuk paparan kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan, yang membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental.

Mempromosikan kesejahteraan psikologis dan melindungi remaja dari pengalaman buruk dan faktor- faktor risiko yang dapat memengaruhi potensi mereka untuk berkembang sangat penting bagi kesejahteraan kesehatan fisik dan mental mereka di masa dewasa (Mustamu, Hasim and Khasanah, 2020). Masa remaja ialah masa yang penuh gejolak. Pada masa ini mood (suasana hati) dapat berganti dengan sangat cepat Pergantian mood yang ekstrem pada para remaja ini kerap kali disebabkan oleh beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, ataupun aktivitas tiap hari di rumah.

Walaupun mood remaja yang gampang berubah - ubah dengan cepat, masalah tersebut belum pasti ialah indikasi ataupun permasalahan psikologis. Dalam perihal pemahaman diri, pada masa remaja para remaja menghadapi pergantian yang dramatis dalam pemahaman diri mereka (self- awareness).

Mereka sangat rentan terhadap komentar orang lain sebab mereka menyangka kalau orang lain sangat mengagumi ataupun senantiasa mengkritik mereka semacam mereka mengagumi ataupun mengkritik diri mereka sendiri. Asumsi tersebut membuat remaja sangat mencermati diri mereka serta citra yang direfleksikan (self- image).Antara lain dapat ditimbulkan masalah maupun gangguan kejiwaan dari yang ringan sampai berat. Apalagi pada kenyataannya perhatian masyarakat lebih terfokus pada upaya meningkatkan kesehatan fisik semata, kurang memperhatikan faktor non fisik (intelektual, mental emosional dan psikososial).(sofwan indarjo, 2009).

Pada saat yang sama, 80% siswa Indonesia mengaku perlu membantu anak-anak yang mengalami perundungan. Sementara sebanyak 17% siswa mengaku kesepian Lingkungan fisik yang nyaman dan aman, lingkungan sosial yang positif dan inklusif, Kesehatan mental, khususnya untuk anak dan remaja merupakan masalah yang perlu menjadi fokus utama, mengingat anak dan remaja merupakan generasi yang perlu disiapkan sebagai kekuatan bangsa Indonesia. Prevalensi gangguan kesehatan jiwa anak dan remaja cenderung akan meningkat sejalan dengan permasalahan kehidupan dan kemasyarakatan yang makin kompleks, oleh karena itu memerlukan pelayanan kesehatan jiwa yang memadai sehingga memungkinkan anak dan remaja untuk mendapatkan kesempatan tumbuh kembang semaksimal mungkin. serta lingkungan akademik yang mendukung dan memotivasi siswa dapat memperbaiki hasil belajar dan kesehatan mental siswa. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa perbaikan lingkungan sekolah harus menjadi

prioritas untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan siswa.(Winei Agnes Angi Dian at.al, 2021).

Oleh karena itu, pihak sekolah, siswa dan masyarakat untuk tidak mengabaikan Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia sama halnya seperti kesehatan fisik pada umumnya. Dengan sehatnya mental seseorang maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja secara lebih maksimal. Kondisi mental yang sehat tidak dapat terlepas dari kondisi kesehatan fisik yang baik. Berbagai penelitian memberikan hasil bahwa adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental seseorang, dimana pada individu yang menderita sakit secara fisik menunjukkan adanya masalah psikis hingga gangguan mental. sekecil apa pun perubahan siswa-siswi di kelas dengan terus memantau, memberikan jawaban, serta menawarkan solusi terbaik dari setiap masalah yang dihadapi.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, tingkat kecenderungan kasus gangguan kesehatan mental yang ditunjukkan melalui gejala seperti depresi dan panik/kecemasan adalah sebanyak 6% pada kalangan 15 tahun keatas. Dengan melihat kondisi demikian, sudah saatnya penggunaan layanan kesehatan mental dibuat maksimal dengan cara meningkatkan kesadaran masyarakat akan gangguan kesehatan mental.(Soebiantoro, 2017).

Gangguan kesehatan mental yang terjadi ternyata ada beberapa faktor untuk menjadi solusi agar anak atau remaja terhindar dari gangguan kesehatan mental di antaranya orang tua memiliki sifat yang positif, lingkungan yang kondusif, kesehatan mental orang tua yang sehat dan baik, memiliki aktivitas dan hobi positif . Berdasarkan penelitian di atas, membuat penelitian ini penting untuk dilakukan oleh peneliti, maka dari itu peneliti melakukan penelitian tentang gangguan kesehatan mental yang mampu di atasi oleh aktivitas fisik, selain pentingnya pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental, faktor promosi kesehatan juga penting mengingat kurangnya pemerataan dalam promosi kesehatan

METODOLOGI

Metode serta pendekatan yang peneliti gunakan bertujuan untuk melihat serta mengamati pola pembentukan antara dampak peranan masyarakat akan pentingnya kesadaran mental health dengan aksi

perundungan yang terjadi diantara siswa-siswi SMP. Populasi dan sampel penelitian melibatkan pelajar Sekolah Menengah Pertama di MTSN 03. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dikarenakan data yang akan diolah merupakan data rasio dan yang menjadi fokus dari penelitian ini

adalah untuk mengetahui besarnya pengaruh antar variabel yang diteliti. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mengumpulkan serta menyusun data-data yang didapatkan dari proses mengisi kuesioner yang berkaitan dengan Mental Health, sehingga diharapkan dapat digunakan sebagai kerangka berpikir tentang pembahasan penelitian yang dilakukan sistematis dan memperoleh hasil penelitian yang bersifat kritis. Penelitian studi literatur ini akan memberikan wawasan yang lebih luas tentang dampak lingkungan sekolah terhadap hasil belajar dan kesehatan mental siswa. Dalam prosesnya, penelitian ini juga dapat membantu mendukung pengambilan keputusan dalam perbaikan lingkungan sekolah untuk meningkatkan hasil belajar dan kesehatan mental siswa.

PEMBAHASAN

Pembahasan data kuantitatif mengenai Upaya Masyarakat Dalam Kesadaran Mengenai Kesehatan Mental Health Dalam Lingkungan Sekolah Menengah Pertama, data yang dikumpulkan berupa pengetahuan akan Intervensi promosi dan pencegahan dilakukan dengan mengidentifikasi faktor-faktor Kesehatan mental dapat dikatakan sebagai kondisi dimana seorang individu mampu mengelola dengan baik emosional dalam dirinya sehingga meminimalisir adanya ketidakstabilan emosi, perilaku atau pemikiran yang tidak dapat dikontrol dengan baik atau terganggunya kondisi psikologis seseorang yang disebut dengan gangguan kesehatan mental. (M. S. Ningrum et al., 2022).

Di sisi lain, lingkungan sosial yang negatif, seperti tekanan dari teman sebaya atau konflik dengan guru dan staf sekolah, dapat mempengaruhi hasil belajar dan kesehatan mental siswa secara negatif. Lingkungan sosial yang negatif dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi, yang dapat mengganggu kesehatan mental dan kemampuan belajar siswa.

Dalam hal ini, penting untuk memperhatikan faktor-faktor lingkungan sosial sekolah yang mempengaruhi hasil belajar dan kesehatan mental siswa, seperti dukungan dari guru dan teman sebaya, lingkungan belajar yang ramah dan kooperatif, serta mengatasi dan mencegah konflik dan tekanan dari teman sebaya atau guru dan staf sekolah. Hal ini dapat membantu meningkatkan hasil belajar dan kesehatan mental siswa secara positif. Penentu kesehatan mental secara individu, sosial dan struktural, dan kemudian melakukan intervensi untuk mengurangi risiko, membangun ketahanan dan membangun lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Gangguan mental menurut WHO, terdiri dari berbagai masalah, dengan berbagai gejala. Namun, mereka umumnya dicirikan oleh beberapa kombinasi abnormal pada pikiran, emosi, perilaku dan hubungan dengan orang lain. Contohnya adalah skizofrenia,

depresi, gangguan karena penyalahgunaan narkoba, gangguan afektif bipolar, demensia, cacat intelektual dan gangguan perkembangan termasuk autisme.

Pada konteks kesehatan jiwa, dikenal dua istilah untuk individu yang mengalami gangguan jiwa. Pertama, Orang dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) merupakan orang yang memiliki masalah fisik, mental, sosial, pertumbuhan dan perkembangan, dan/atau kualitas hidup sehingga memiliki risiko mengalami gangguan jiwa. Kedua, Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) adalah orang yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala dan/ atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia.

Adapun kategori gangguan jiwa yang dinilai dalam data Riset Kesehatan Dasar Pembentukan kembali faktor-faktor penentu kesehatan mental sering kali memerlukan tindakan di luar sektor kesehatan. Sektor kesehatan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dengan memasukkan upaya promosi dan pencegahan ke dalam layanan kesehatan. Peneliti memperoleh hasil temuannya dalam Mengindetifikasi mengenai peranan masyarakat dalam adanya pencegahan aksi perundungan di lingkungan Sekolah Menengah Pertama yaitu keikutsertaan masyarakat dalam Pencegahan anti bullying ini dilakukan oleh beberapa kalangan dan disesuaikan dengan kompetensinya serta melalui caranya masing-masing. Masyarakat sekitar tidak hanya ikut serta dalam pelaporan, akan tetapi juga turut serta dalam penanggulangan dan pengantisipasi Guru dan orang tua, merupakan figur penting kepada anak dan remaja, perlu upaya untuk mencapai kesuksesan belajar yang maksimal. Guru harus melatih siswa untuk mencapai kesuksesan belajar, mulai dari melatih siswa dari proses merencanakan sesuatu yang hendak dipelajari, memantau atau memonitoring capaian kemajuan belajar peserta didik, dan melakukan proses penilaian terhadap hal-hal yang sudah dipelajari (Damsy, 2014)

Jadi, peran guru dan orang tua agar anak dan remaja sebagai siswa memperoleh kesuksesan belajar, dimulai dari perencanaan, pemantauan dan penilaian. Dilihat dari angka penderita gangguan mental yang tiap tahun meningkat maka seharusnya perawatan atau pengobatan yang ditawarkan juga semakin beragam, namun sayangnya hal ini tidak berlaku di Indonesia dimana penderita gangguan kesehatan mental masih dianggap sebagai sesuatu yang aneh dan penderitanya harus dikucilkan. Berbagai stigma diberikan pada penderita gangguan kesehatan mental sehingga untuk keluarga penderitapun lebih memilih menutupi kondisi anggota keluarganya. pembentukan moral dan kesehatan mental yang baik. (Handayani

et al., 2022).

Selain itu, upaya peningkatan kesadaran masyarakat dan Keterlibatan masyarakat dalam mewujudkan komunitas sehat mental terbukti efektif membantu kinerja profesional di bidang kesehatan mental dan meningkatkan kesadaran kolektif terhadap pentingnya kesehatan mental. Menurut WHO (2001 dalam Herrman & Llopis, 2005), kesehatan mental adalah kondisi psikologis di mana individu menyadari kemampuannya, mampu menghadapi stres dan menyelesaikan dengan cara positif, mampu bekerja produktif dan efisien, dan mampu memberikan kontribusi terhadap komunitas di mana dia bernaung. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dapat ditingkatkan lewat pemberian psikoedukasi dan memberdayakan masyarakat untuk terlibat sebagai kader sehat jiwa. akan Mental Health di lingkungan sekolah menengah pertama dapat dilakukan melalui Pelatihan kesehatan mental bagi para tenaga pendidik Kesehatan mental harus dijaga dan dirawat semaksimal mungkin agar tidak terjadi gangguan mental.

Jika kesehatan mental terganggu maka akan membuat kehidupan menjadi kurang nyaman, seperti gampang stres, lelah, dan bosan. Seseorang yang bisa dikatakan atau dikategorikan sehat secara mental apabila orang tersebut terhindar atau tidak mengalami gejala-gejala gangguan jiwa atau neurosis dan penyakit jiwa atau psikosis (Talitha, 2021)

Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Rachmawati, 2020).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pelatihan kesehatan mental bagi guru di sekolah menengah dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka tentang masalah kesehatan mental, serta meningkatkan kenyamanan mereka dalam memberikan dukungan aktif kepada siswa terkait masalah kesehatan mental Beberapa strategi sederhana yang dapat diaplikasikan oleh seorang pendidik dalam mengembangkan kesehatan mental peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain di sekolah, seperti:

- Pendidik memastikan bahwa peserta didik memperoleh banyak teman yang dapat membantu mengembangkan emosi dan sikap positif
- Pendidikan memastikan bahwa peserta didik memperoleh kesempatan melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan spiritual (Hanurawan, 2012).

Analisi data dalam metode deskriptif digunakan untuk menyampaikan

fakta dengan memberi penjelasan dari apa yang dilihat, diperoleh hingga dialami dan dirasakan. Pada penelitian ini, pola asuh orang tua berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja.

Dalam tahap analisis data, Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yaitu daftar pernyataan yang disusun secara tertulis yang bertujuan untuk memperoleh data berupa jawaban-jawaban para responden. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial terumata dalam topik yang sedang peneliti bahas yaitu kesadaran mengenai mental health.(F. S. Ningrum & Amna, 2020).

Dapat disimpulkan bahwa skala Likert dan metode deskriptif dapat memberikan pemahaman yang baik terhadap kesadaran masyarakat akan isu-isu lingkungan dan kesehatan. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menjelaskan fenomena yang diteliti secara rinci dan memberikan gambaran yang jelas mengenai kesadaran masyarakat terhadap isu-isu tersebut.

1. Apakah akhir-akhir ini ,anda mempunyai masalah di kehidupan anda?

SISWA	POIN	RESPON	PERHITUNGA N	SKOR
SS (sangat setuju)	4	30	30 x 4	120
S (setuju)	3	10	10 x 3	30
T (tidak)	2	5	5 x 2	10
TS (tidak setuju)	1	5	5 x 1	5
TOTAL				165

2. Apakah disekolah sering terjadi aksi perundungan ?

SISWA	POIN	RESPON	PERHITUNGA N	SKOR
SS (sangat setuju)	4	25	25 x 4	100
S (setuju)	3	12	12 x 3	36
T (tidak)	2	8	8 x 2	16

TS (tidak setuju)	1	5	5 x 1	5
TOTAL				157

3. Apakah kamu setuju jika temanmu yang menjadi pelaku pembullying dihukum?

SISWA	POIN	RESPON	PERHITUNGA N	SKOR
SS (sangat setuju)	4	45	45 x 4	180
S (setuju)	3	5	5 x 3	15
T (tidak)	2	0	0 x 2	0
TS (tidak setuju)	1	0	0 x 1	0
TOTAL				195

4. Apakah kamu pernah merasa terancam di lingkungan sekolah mu ?

SISWA	POIN	RESPON	PERHITUNGA N	SKOR
SS (sangat setuju)	4	35	35 x 4	140
S (setuju)	3	8	8 x 3	24
T (tidak)	2	3	3 x 2	6
TS (tidak setuju)	1	4	4 x 1	4
TOTAL				174

5. Apakah kamu sulit menenangkan diri ?

SISWA	POIN	RESPON	PERHITUNGA N	SKOR
SS (sangat setuju)	4	50	50 x 4	200
S (setuju)	3	0	0 x 3	0
T (tidak)	2	0	0 x 2	0

TS (tidak setuju)	1	0	0 x 1	0
TOTAL				200

KESIMPULAN DAN SARAN

kesehatan mental merupakan permasalahan Kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidaklah dapat disamaratakan. Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

kompleks yang memerlukan perhatian dan tindakan dari berbagai pemangku kepentingan, termasuk individu, komunitas, dan penyedia layanan kesehatan upaya meningkatkan literasi kesehatan mental adalah berbagai keterampilan sosial dan kognitif yang mendukung promosi kesehatan mental itu sendiri. Di Indonesia, ada beberapa organisasi yang berupaya untuk meningkatkan literasi kesehatan tersebut, yakni to The Light Indonesia, Get Happy organisasi-organisasi ini memiliki tujuan yang sama yakni peningkatan literasi kesehatan mental, bagian kesehatan mental yang menjadi fokus dalam setiap organisasi berbeda.(Grace et al., 2020).

Dengan meningkatkan kesadaran kesehatan mental dan memberikan dukungan serta sumber daya bagi mereka yang membutuhkan, kita dapat membantu meningkatkan kesejahteraan individu dan komunitas dan memberdayakan remaja dengan pengetahuan tentang kesehatan mental dapat membantu mereka mengembangkan mekanisme penanggulangan yang sehat dan mencegah masalah kesehatan mental Memberikan edukasi mengenai kesehatan mental, gangguan kesehatan mental, berikut dengan penanganannya bukan hanya dibutuhkan oleh keluarga yang memiliki anggota keluarga yang menderita gangguan kesehatan mental, melainkan kepada masyarakat pada umumnya(A. W. Putri et al., 2015).

Karena itu, diperlukan adanya peningkatan pengetahuan dan wawasan seputar penyakit mental di masyarakat luas supaya tidak lagi beredar anggapan yang salah dan memunculkan kesadaran untuk lebih peduli dan memahami penanganan penderita penyakit mental (Kurniawan & Sulistyarini, 2017). Dan beberapa saran untuk mencegah masalah kesehatan mental di lingkungan SMP:

1. Mendorong komunikasi terbuka
2. Mempromosikan kebiasaan sehat
3. Menyediakan sumber daya kesehatan mental
4. Menumbuhkan lingkungan sekolah yang positif

Saran-saran ini didasarkan pada pentingnya meningkatkan kesehatan mental

yang positif pada siswa, serta mengatasi segala masalah yang mungkin timbul. Dengan menciptakan lingkungan yang suportif dan inklusif, siswa dapat merasa diberdayakan untuk menjaga kesehatan mental mereka dan mencari bantuan saat diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Damsy. (2014). *faktor faktor kesehatan mental*.
- Grace, S. B., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020). Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi*, 12(2), 191. <https://doi.org/10.24912/jk.v12i2.5948>
- Handayani, F., Mulud, Z. A., & Wilandika, A. (2022). Pengendalian Masalah Kesehatan Mental Remaja melalui Pengenalan Ketrampilan Kecakapan Hidup pada Guru SMP. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(4), 587–593. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i4.2922>
- Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah Mental Health Development Strategy in the Schools. *Psikopedagogia*, 1(1).
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2017). Komunitas Sehati (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i22016.112-124>
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying Victimization dan Kesehatan Mental pada Remaja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.35-48>

- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1174–1178. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.5642>
- Prasetyo, A. E., & Kunci, K. (2021). Edukasi mental health awareness sebagai upaya untuk merawat kesehatan mental remaja dimasa pandemi mental health awareness education as an effort to treat the mental health of adolescents during pandemic. *Journal of Empowerment*, 2(2), 261–269.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Putri, N., Amalia, A., & Haryati, T. (2023). PENGARUH BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA. In *Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Siswa-1819 JIGE* (Vol. 4, Issue 3).
- Rachmawati. (2020). *data riskesdas*.
- Rindu, R., Mulachela, Z. H., Wardani, I. S., & Badriyah, L. (2022). Penyuluhan Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Kelas XII. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 3(02), 54–59. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v3i02.2056>
- Rosita, F., & Parozak, M. R. G. (2020). Jurnal ilmiah global education. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 1(1), 33–38. <https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/jige/article/view/65/22>
- Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.1-21>
- sofwan indarjo. (2009). Kesehatan Jiwa Remaja. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 48–57. <https://doi.org/10.15294/kemas.v5i1.1860>
- Talitha. (2021). *Gangguan Kesehatan Jiwa*.
- Winei Agnes Angi Dian at.al. (2021). Dampak Lingkungan Sekolah terhadap Hasil Belajar dan Kesehatan Mental Siswa. *Journal on Education*, 6(1), 317–327. <http://jonedu.org/index.php/joe>