

## Dukungan Kesehatan Mental Remaja Melalui Ceramah dan Konseling Spiritual

Rikza Maulan<sup>1</sup>, Retno Mardhiati<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Jakarta<sup>1</sup>, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka<sup>2</sup>

E-mail: rikza.maulan@umj.ac.id<sup>1</sup>, retno\_ma@uhamka.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Dampaknya remaja mengalami kecemasan, ketakutan, kesusahan, stress, depresi, frustrasi, kemarahan, penyangkalan, dan gangguan tidur. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan ceramah dan konseling spiritual untuk mendukung kesehatan mental remaja. Mitra-mitra kegiatan ini merupakan perkumpulan masyarakat dalam bidang konseling kesehatan keluarga yang sudah sering bekerjasama dengan Tim Pengusul Pengabdian Masyarakat. Mitra kegiatan ini ada 2 yakni Rumah Cinta Keluarga Indonesia di Srengseng Sawah dan Jagakarsa. Sasaran kegiatan ini adalah remaja berumur 19-21 tahun. Mitra akan membantu dalam pengumpulan sasaran kegiatan. Peserta kegiatan 49 orang. Keberhasilan kegiatan konseling ini terlihat dari antusias peserta, diskusi dan tanya jawab dari peserta. Kegiatan akan berlangsung secara daring. Tahap awal, peserta mengisi *google form* sebagai pendaftaran sebagai peserta. Tahap kedua, dilanjutkan dengan pelaksanaan kajian dengan metode ceramah, Tahap ketiga, pelaksanaan konseling spiritual. Tahap keempat, pelaksanaan ceramah dan konseling. Tahapan selanjutnya, evaluasi kegiatan. Kegiatan evaluasi secara perencanaan dan pelaksanaan dari peserta kegiatan dan mitra. Hasil kegiatan menunjukkan keberhasilan kegiatan kajian dan konseling spiritual menunjukkan keberhasilan, terlihat dari semangat dan antusias peserta mengikuti acara tersebut dan memberikan banyak pertanyaan. Kegiatan ini disarankan untuk sering dilakukan untuk remaja, karena akan membantu mendapatkan ketenangan untuk remaja.

Kata kunci : konseling, mental, remaja, sehat.

### ABSTRACT

Therefore, they experience anxiety, fear, difficulties, stress, depression, frustration, rage, denial, and sleeping disorder. The purpose of this program is to give lectures and spiritual counseling to support adolescents' mental health. Partners for these programs were the communities who often work together with the Community Service Initiator team, namely Rumah Cinta Keluarga Indonesia located in Jagakarsa and Srengseng Sawah. The target of this program are adolescents aged 19-21. Partners helped gather the program's target. The participants were 49 adolescents. The success of this counseling program was seen in the participants' enthusiasm and discussions. The program was conducted online with several steps. First, participants filled a registration form using Google Forms. Second, lectures were given. Third, spiritual counseling was performed. Forth, lectures and spiritual counseling activities were done. Finally, the program's evaluation to assess its planning and execution were given by participants and partners. The program result indicates that the lectures and spiritual counseling were successful as the participant's enthusiasm was high signified by the many questions they asked during the event. Therefore, it is suggested to conduct such a program as it helps adolescence gain tranquility.

Keywords: mental, adolescence, healthy, counseling.

### 1. PENDAHULUAN

WHO (2020) menyatakan kebutuhan manajemen stres untuk mengatasi kesulitan individu termasuk remaja. Kondisi kehidupan yang

dijalani, dapat terjadi penurunan pendapatan keluarga, kekhawatiran masa depan, kekhawatiran dapat tertular, remaja yang memiliki masalah kesehatan mental dapat

berpikir menyalahkan orang lain, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, ketakutan dalam bertindak, dan lebih mengingat hal yang sulit atau tidak bahagia.

Masalah kesehatan mental berdampak langsung atau tidak langsung pada remaja, juga bisa berdampak jangka panjang atau jangka pendek. Masalah dapat menimbulkan ketakutan secara berlebihan sebagai akibat isolasi sosial atau masalah lainnya. Bahkan dapat terjadi trauma sosial dan individu yang dapat mempengaruhi mental remaja. Perhatian untuk kesehatan mental juga penting dilakukan karena berkaitan dengan kesehatan fisik masyarakat (Sochanska, 2020; Mukhtar, 2020; Otu *et al.* 2020; Ūosiü *et al.* 2020; Ananda dan Apsari, 2020; Agung, 2020; Azmi dan Aji, 2020)

WHO (2019) menyatakan sebuah kebutuhan akan kebijakan dan program untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Remaja sebagai investasi bangsa, yang akan menggantikan pemimpin-pemimpin nantinya, maka kesehatan mental menjadi sebuah prioritas. Kesehatan mental remaja akan membawa remaja jauh dari bahaya narkoba, pergaulan bebas, dan kriminalitas lainnya. Fink *et al.* (2014) menyatakan kesehatan mental remaja berkaitan dengan permasalahan ekonomi keluarga dan sosial. Ciri remaja memiliki masalah mental dengan adanya peningkatan emosional remaja, kecemasan, gangguan perilaku makan, depresi dan stres. Kesehatan mental remaja akan berpengaruh pada kesehatan fisik dan pencapaian pendidikan serta kejiwaan saat dewasa yang juga terkait dengan keberhasilan dalam berkarier. Pinto *et al.* (2014) menyatakan masalah

kesehatan mental remaja berkaitan dengan faktor individu, faktor sekolah, faktor keluarga, dan faktor lingkungan sosial.

Nehbinan dan Jain (2019) menyatakan intervensi dibutuhkan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja. Peran lingkungan dan pemerhati remaja membentuk dukungan keberhasilan kesehatan mental remaja. Promosi kesehatan mental remaja, dalam bentuk kampanye dilakukan secara kontinyu akan menurunkan kejadian stres pada remaja. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan yakni senam, yoga, permainan pendidikan, ceramah religi dan lainnya. Fitria dan Ifdil (2020) menyatakan remaja masa yang berada dalam kondisi mengalami *anxiety* parah sebesar 54%. Adanya konseling dapat menurunkan tingkat *anxiety* remaja. Ketidakberanian dan kerisauan merupakan dampak dari *anxiety*. Lubis dkk (2019) menyatakan remaja yang memahami nilai-nilai agama dan ibadah, lebih kuat dan tegar menghadapi masalah. Adanya sikap bersyukur yang kuat, tetap produktif, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan, berdasarkan nilai-nilai agama. Hal ini menunjukkan adanya kesehatan mental yang kuat pada remaja yang dekat dengan agama. Solusi dengan memberikan intervensi pada remaja melalui kegiatan ceramah dan konseling kesehatan mental. Yusnitasari *et al.* (2021) menyatakan intervensi pendidikan pada remaja dapat dilakukan dengan berbagai metode seperti penyuluhan dengan ceramah, games, demonstrasi dan lainnya.

## 2. PERMASALAHAN

Analisis situasi yang dilakukan bersama mitra menemukan adanya penurunan ekonomi keluarga berdampak pada kesehatan mental remaja. Adanya peningkatan penggunaan narkoba pada remaja secara nasional (BNN, 2020), salah satu penyebabnya adalah masalah mental remaja. Hal ini membutuhkan kegiatan – kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja. Jumlah remaja dalam binaan mitra tercatat sekitar 50 remaja dengan rincian 67% remaja puteri dan 33% remaja putera.

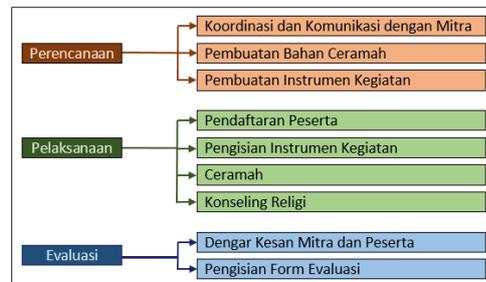
### 3. METODOLOGI

Tahapan kegiatan dimulai dengan perencanaan, tahap kedua pelaksanaan kegiatan, dan tahap ketiga evaluasi. Setiap kegiatan pelaksanaan dilakukan pengukuran keberhasilan kegiatan, adanya perubahan semakin positif menjadi indikator keberhasilan.

Tahapan perencanaan diawali dengan komunikasi dan koordinasi dengan mitra. Komunikasi dan koordinasi secara daring dikarenakan kondisi kasus pandemi Covid-19 yang masih tinggi. Tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat membuat bahan materi ceramah. Materi terdiri dari penguatan sisi aqidah Islamiyah, motivasi dan berpikir positif, serta rasa tenang. Tahapan perencanaan juga menyiapkan instrument yang dibutuhkan seperti daftar hadir, biodata peserta, *form* evaluasi, dan form lainnya.

Tahapan pelaksanaan dimulai dengan pengisian daftar peserta, pengisian instrumen biodata, daftar kehadiran, dan instrumen lainnya. Kemudian kegiatan ceramah kesehatan mental dan penguatan aqidah Islamiyah. Setelah itu, dilakukan konseling religi terhadap permasalahan yang sedang dihadapi remaja.

Tahapan evaluasi dilaksanakan dalam 2 bentuk kegiatan yaitu mendengarkan kesan mitra dan peserta serta pengisian *form* evaluasi yang meliputi manfaat kegiatan, ketepatan waktu pelaksanaan, kerapihan dalam penyelenggaraan, keramahan penyelenggara kegiatan, dan kemampuan narasumber.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan

Kegiatan pembuatan bahan ceramah dan berkas instrumen dilakukan mulai bulan November 2020 sampai bulan Januari 2021. Kegiatan ceramah dan konseling dilaksanakan hari Minggu tanggal 14 Februari 2021, melalui *zoom meeting*. Mitra kegiatan ini adalah lembaga nirlaba, Rumah Cinta Keluarga Indonesia (RCKI) sebagai perkumpulan masyarakat yang memberikan layanan konseling kesehatan keluarga, salah satunya kesehatan remaja. RCKI sering bekerjasama dengan tim pelaksana pengabdian masyarakat dosen. RCKI memiliki jejaring dengan kader dan karang taruna yang memiliki akses kepada remaja. Ada 2 kelompok RCKI yang menjadi mitra kegiatan ini, yakni RCKI Srengseng Sawah dan RCKI Jagakarsa. Kegiatan remaja belum pernah dilakukan di wilayah ini. Peserta yang mengikuti acara ini adalah remaja berusia 19—21 tahun, berjumlah 49 orang.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap awal, pembuatan bahan materi dengan metode ceramah. Bahan ceramah dalam bentuk slide yang terdiri dari sesi pembinaan mental dengan keimanan dan motivasi ibadah. Bahan ceramah dalam bentuk slide, dapat

dipahami dan dimengerti oleh peserta kegiatan. *Form* atau instrumen juga menanyakan indikator kesehatan mental. Hasil dari instrumen, diperoleh informasi pengetahuan tentang urgensi aqidah dan tauhid yang masih lemah pada peserta (73%), kesehatan mental peserta cukup baik (58%).

Tahap pelaksanaan diikuti oleh 49 orang remaja. Kegiatan diawal dengan pembacaan Kalam Ilahi, dilanjutkan dengan ceramah. Setelah selesai ceramah dilanjutkan dengan konseling terhadap permasalahan-permasalahan yang dihadapi remaja.

Materi ceramah membahas tentang peran spiritual dalam meningkatkan Kesehatan mental. Pertama, remaja memahami bahwa sarana ujian dan cobaan dari Allah SWT, yang dengan ujian tersebut, orang-orang yang beriman akan semakin kuat imannya. Dengan memahami bahwa hal ini merupakan ujian dan cobaan dari Allah, maka remaja akan dapat meningkatkan keimanan dan ketakwaan seseorang kepada Allah SWT.

Kedua, remaja memahami bahwa semakin menambah keyakinan kepada Sang Pencipta dan Maha Pemelihara.

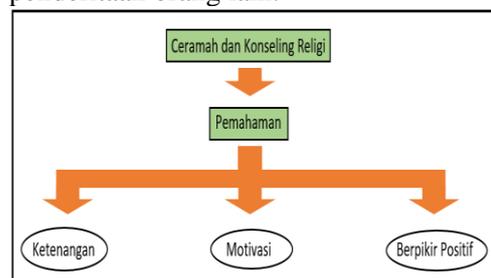
Ketiga, remaja memahami bahwa semakin mendekatkan dirinya pada agama akan memberikan ketenangan.

Keempat, remaja memahami bahwa saat ini dianjurkan untuk percaya adanya ikhtiar yang bisa dilakukan, ketika ada musibah.

Kelima, remaja memahami bahwa semakin lebih dekat dengan keluarga semakin kuat kebersamaan dan kedekatan anggota keluarga. Hal ini akan memberikan rasa gembira. ada anjuran kedekatan dengan keluarga menjadi lebih intens. Kesempatan waktu bersama keluarga menjadi lebih banyak. Berbagai agenda dalam keluarga pun bisa dilakukan bersama, seperti shalat berjamaah bersama keluarga, sahur dan berbuka puasa bersama keluarga, shalat tarawih

bersama keluarga, pengajian bersama keluarga, dan lain sebagainya.

Keenam, remaja memahami bahwa semakin terbuka lebar peluang untuk kebaikan. Setelah pandemi Covid-19 ini banyak orang yang terkena dampaknya, baik secara langsung maupun tidak langsung, seperti ada diantara anggota masyarakat yang kehilangan mata pencahariannya dan di PHK dari kantornya, atau ada juga yang berkurang penghasilannya, ada juga yang harus terpisah dengan keluarganya, lantaran adanya pembatasan sosial berskala besar, dan lain sebagainya. Sehingga hal-hal tersebut menjadi peluang bagi seorang muslim untuk melakukan amal shaleh. Individu bisa turut membantu dengan finansialnya terhadap mereka-mereka yang terdampak secara ekonomi dengan cara memberikan bantuan berupa makanan, sembako, dsb. Atau bisa juga turut menjadi relawan yang membantu pendistribusian bantuan bagi mereka yang terdampak, dsb. Baginya, kondisi yang ada merupakan kesempatan untuk mendapatkan pahala kebaikan dan keridhaan dari Allah SWT. Obsesinya adalah membantu meringankan penderitaan orang lain.

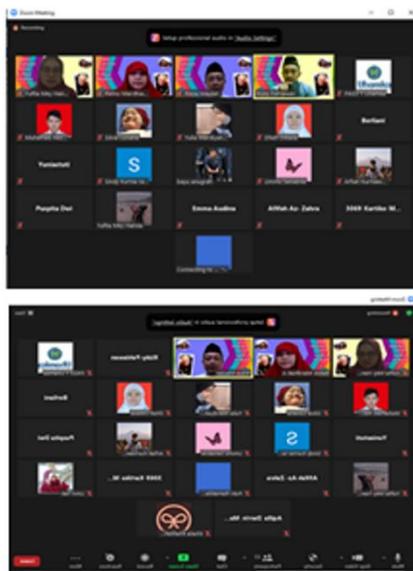


Gambar 3. Manfaat Kegiatan

Kegiatan ini diikuti oleh peserta secara antusias. Beberapa peserta bertanya setelah materi diberikan. Pertanyaan peserta, berkaitan dengan cara pengendalian rasa takut, cemas dan emosi yang berlebihan. Setelah ceramah dilanjutkan dengan kegiatan konseling religi atau agama. Kegiatan konseling, bersifat motivasi pada peserta untuk meningkatkan ibadah-ibadah dalam

kehidupan sehari-hari. Peserta juga dimotivasi selama konseling untuk senantiasa berpikir positif pada takdir atau kondisi saat ini.

Kegiatan evaluasi menunjukkan kegiatan berjalan dengan baik, tertib dan tepat waktu. Manfaat kegiatan sangat dirasakan oleh peserta dan mitra. Narasumber dalam kegiatan ini memiliki kemampuan yang baik untuk memotivasi peserta. Kegiatan ini menjadi salah satu kegiatan positif yang diharapkan dapat berjalan secara rutin untuk remaja.



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan

## 5. KESIMPULAN

Remaja membutuhkan arahan dan pendekatan nilai-nilai agama atau religi untuk mendapatkan kesehatan mental yang baik. Rancangan materi ceramah dan pelaksanaan kegiatan konseling berjalan dengan baik. Hasil evaluasi menunjukkan peserta dan mitra kegiatan mendukung kegiatan ini sebagai kegiatan positif untuk remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung IM. 2020. Memahami Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 1(2): 68-84
- Ananda SSD, Apsari NC. 2020. Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik *Self Talk*. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat* 7(2): 248-256.
- Azmi RD, Aji RHS. 2020. Kebangkitan Nasional; Pemuda Melawan Pandemi Global. 'Adalah: *Buletin Hukum dan Keadilan* 4(1): 179-188
- Fink E, Patalay P, Sharpe H, Holley S, Deighton J, Wolpert M. 2015. Mental Health Difficulties in Early Adolescence: A Comparison of Two Cross-Sectional Studies in England From 2009 to 2014. *Journal of Adolescent Health* 56 : 502e507
- Fitria L, Ifdil I. 2020. Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)* 6(1): 1-4
- Lubis LT, Sati L, Adhinda NN, Yulianirta H, Hidayat B. 2019. Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* 16(2): 120-129
- Mukhtar S. 2020. Psychological Health During The Coronavirus Disease 2019 Pandemic Outbreak. *International Journal of Social Psychiatry* 1-5
- Nebhinan N, Jain S. 2019. Adolescent Mental Health: Issues, Challenges, and Solutions. *Annals of Indian Psychiatry* 3(1): 4-7

- Pinto ACS, Luna IT, Silva AA, Pinheiro PNC, Braga VAB, Souza AMA. 2014. Risk factors associated with mental health issues in adolescents: a integrative review. *Rev Esc Enferm USP* 48(3):552-61
- Otu A, Charles CH, Yaya S. 2020. Mental health and psychosocial well - being during the COVID-19 pandemic: the invisible elephant in the room. *International Journal of Mental Health Systems* 14(38): 1-5
- Sochanska MF. 2020. Mental Health In The Pandemic Times. *Society Register* 4(3): 67-78
- Ûosiü K, Popoviü S, Šarlija M, Kesedžiü I. 2020. Impact Of Human Disasters And Covid-19 Pandemic On Mental Health: Potential Of Digital Psychiatry. *Psychiatria Danubina* 32(1): 25-31
- WHO. 2019. Adolescent Mental Health: Time For Action. Available on-line at <http://www.who.int/pmnch/nowledge/publications/summaries/en/>
- WHO. 2020. Doing What Matters In Times Of Stress. Geneva: World Health Organization.
- Yusnitasari AS, Rahmadani S, Syamsuar Manyullei S, Leida MI, Thaha RM, Whiduddin, Ansar J, Dwinata I. 2021. Edukasi Kesehatan Tentang Bahaya Rokok Pada Remaja Melalui Metode Emotional Demonstration. *Ardimas* 2(1): 116-124