

## PENINGKATAN KESADARAN TENTANG PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA UNTUK MENCEGAH TERJADINYA SELF HARM DI DESA KREYO

<sup>1</sup>Binti Anis Sholikhati, <sup>2</sup>Mirna, <sup>3</sup>Eka Dewi Lestari, <sup>4</sup>Yassir Hidayat, <sup>5</sup>Aida Nur Safilla Zaliani, <sup>6</sup>Ulfi Zuhrotun Nida, <sup>7</sup>Aqilatuz Zakiyah, <sup>8</sup>Nilta Hirza Millati, <sup>9</sup>Muhammad Nur Faizin, <sup>10</sup>Khori Khotimah

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN SAIZU Purwokerto, Indonesia

<sup>2</sup>Perbankan Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, UIN SAIZU Purwokerto, Indonesia

<sup>3</sup>Perbankan Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, UIN SAIZU Purwokerto, Indonesia

<sup>4</sup>Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, UIN SUKA Yogyakarta, Indonesia

<sup>5</sup>Hukum Tata Negara, Fakultas Syari'ah dan Hukum, UIN SUKA Yogyakarta, Indonesia

<sup>6</sup>Hukum keluarga Islam, Fakultas Syariah, UIN SAIZU Purwokerto, Indonesia

<sup>7</sup>Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, UIN SAIZU Purwokerto, Indonesia

<sup>8</sup>Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah, UIN SAIZU Purwokerto, Indonesia

<sup>9</sup>Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah, UIN SAIZU Purwokerto, Indonesia

<sup>10</sup>Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Tarbiyah, UIN SAIZU Purwokerto, Indonesia

*bintianissholikhati@gmail.com, mirnaaja@gmail.com, ekalestarri32@gmail.com, yassirhidayat47@gmail.com, zaliantinur111@gmail.com, ulfinida69@gmail.com, aqilazakia43@gmail.com, nilta.hirzamillati2002@gmail.com, muhammadnurfaizin87@gmail.com, khorikhotimah04@gmail.com*

### **Abstract**

*Mental health is a state of psychological well-being that encompasses various aspects of emotional, psychological and social life. Mental health issues in adolescents are becoming more profound and complex. One of the most alarming impacts is the increasing incidence of self-harm among adolescents. This study aims to educate about the importance of maintaining mental health, knowing the kinds of mental illness and how to prevent self-harm through seminars and discussions in order to increase awareness about the importance of mental health in adolescents as a first step in reducing the incidence of self-harm. This research is a descriptive qualitative type with field research method with a focus on understanding, experience, perception and views on increasing awareness of self harm. The results showed that it is very important to increase mental health awareness in adolescents. Because teenagers in Kreyo Village do not fully understand the meaning of the importance of mental health, such as underestimating the behavior of individuals who suddenly become silent, cry, do not like crowds, have changeable behavior, and often confine themselves.*

**Keywords:** *mental health, Self harm, Teenagers.*

**Abstrak**

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis seseorang yang mencakup berbagai aspek kehidupan emosional, psikologis, dan sosial. Masalah kesehatan mental pada remaja menjadi semakin mendalam dan kompleks. Salah satu dampak yang paling mengkhawatirkan adalah meningkatnya kejadian *self harm* di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengedukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, mengetahui macam-macam penyakit mental dan cara mencegah terjadinya *self harm* melalui seminar dan juga diskusi agar meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental pada remaja sebagai langkah awal dalam mengurangi kejadian *self harm*. Penelitian ini merupakan jenis kualitatif deskriptif dengan metode *field research* (penelitian lapangan) dengan fokus pada pemahaman, pengalaman, persepsi dan pandangan tentang peningkatan kesadaran *self harm*. Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya sangat penting untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental pada remaja. Dikarenakan para remaja di Desa Kreyo belum sepenuhnya mengerti tentang arti dari pentingnya kesehatan mental, seperti menganggap remeh perilaku individu yang tiba-tiba terdiam, menangis, tidak suka keramaian, memiliki perilaku yang berubah-ubah, dan sering mengurung diri.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Self Harm, Remaja

**PENDAHULUAN**

Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana emosional dan psikologis individu dalam keadaan baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan yang dimiliki dan emosi yang berfungsi dengan baik, dan dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Kondisi mental masing-masing individu tidak bisa disama ratakan, mulai dari usia, jenis kelamin, keluarga dan lain-lain. Menurut WHO kesehatan mental merupakan kemampuan adaptasi seseorang dengan dirinya sendiri, adaptasi dengan alam secara umum sehingga merasa senang, bahagia, hidup dengan lapang, berperilaku sosial secara normal, dan mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan dalam hidup.

Kesehatan mental memegang peranan yang sangat penting dalam keberlangsungan hidup manusia. Pada era modern yang penuh dengan tekanan dan tantangan, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang betapa pentingnya menjaga kesehatan mental remaja. Adapun faktor-faktor kesehatan mental antara lain mengalami frustrasi (tekanan perasaan), konflik (tekanan batin), dan kecemasan. Salah satu isu kesehatan mental yang paling serius dan mengkhawatirkan adalah *self-harm* atau melukai diri sendiri

*Self-harm* adalah tindakan yang melibatkan seseorang yang secara sengaja merusak atau melukai diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi perasaan dan tekanan emosional yang terlalu berat. Pentingnya peningkatan kesadaran tentang *self harm* dan kesehatan mental pada remaja tidak bisa diabaikan. Remaja adalah kelompok yang paling rentan terhadap perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Tuntutan akademis, masalah sosial, masalah keluarga dan pergulatan dengan identitas diri merupakan faktor

yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, yang jika tidak diatasi dengan baik, dapat mengarah pada *self harm* dan bahkan percobaan bunuh diri.

Kesadaran mental pada remaja di Desa Kreyo masih tergolong rendah. Hal itu dapat dilihat dari kurangnya literasi masyarakat termasuk para remaja terkait kesehatan mental. Masyarakat Kreyo pada umumnya belum memahami terkait pentingnya kesehatan mental, namun banyak masyarakat yang salah mengartikan dan bahkan langsung mengecap orang lain menderita gangguan jiwa, bipolar, dan bahkan menganggap sepele terkait *self harm* atau menyakiti diri sendiri. Oleh karena itu, kami berinisiatif mengadakan kegiatan yang dikhususkan kepada remaja di Desa Kreyo melalui kegiatan sosialisasi terkait pentingnya kesehatan mental yang dihadiri oleh remaja-remaja, karang taruna, dan ibu-ibu PKK Desa Kreyo.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif untuk mendeskripsikan permasalahan dan fokus penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian *field research* (penelitian lapangan) dengan fokus pada pemahaman, pengalaman, persepsi dan pandangan tentang peningkatan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental pada remaja untuk mencegah *self harm*. Penelitian ini juga menggunakan sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer ini berupa hasil wawancara dengan anggota karang taruna mekarsari desa kreyo dan diskusi tanya jawab dengan Ibu-ibu PKK, remaja perempuan maupun laki-laki. Sumber data sekunder digunakan untuk mendukung informasi dari data primer, data sekunder diperoleh dari hasil studi pustaka. Dalam studi pustaka ini penulis membaca literatur-literatur yang dapat menunjang penelitian. Literatur didapatkan dari jurnal dan artikel yang berhubungan dengan penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Tujuan kesehatan mental adalah mewujudkan manusia yang beradab, mampu menghadapi segala hambatan dalam hidupnya, Sehingga dapat berjalan menurut tujuan manusia itu diciptakan secara normal. Kesehatan mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari.

Dalam konteks Federasi Kesehatan Mental Dunia ini jelas bahwa kesehatan mental itu tidak cukup dalam pandangan individual belaka tetapi sekaligus mendapatkan dukungan dari masyarakatnya untuk berkembang secara optimal. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, keduanya memiliki keterlibatan satu sama lain, bilamana seseorang terganggu fisiknya maka ia dapat dimungkinkan terganggu mental atau psikisnya, begitupun hal sebaliknya. Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dalam kehidupan manusia.

Menurut AbdulAziz El-Quussey menguraikan kesehatan mental ialah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai

kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada individu, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan. Kesehatan mental biasanya ditemukan pada orang yang menderita gangguan jiwa dan sakit jiwa, kalau kita perhatikan orang-orang dalam kehidupan sehari-hari maka akan terlihat bermacam-macam keadaan jiwa seseorang, ada yang bahagia, senang, susah, sedih ada yang sering mengeluh penuh kegelisahan, penuh kecemasan, dan ketidakpuasan semua itu merupakan gejala mental yang kurang kontrol dan terarah, sehingga semua gejala yang terjadi diatas termasuk perbuatan yang menggelisahkan dan mendorong penulis untuk mengkaji dan membahas serta menyelidiki apa yang menyebabkan tingkah laku orang berbeda-beda walaupun dalam kondisi yang sama.

Adapun faktor-faktor kesehatan mental yaitu mengalami, frustrasi (tekanan perasaan), konflik (tekanan batin), dan kecemasan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Baron dari Institute of Personality Studies and Measurement. Hasilnya dari penelitian ini menyatakan bahwa yang menjadi faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental diantaranya faktor keluarga yang bersifat tentram, tentram sosial, tentram dari segi emosi dan tentram dari segi ekonomi.

## **2. Pengertian Remaja**

Remaja sering disebut sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, hal ini di mulai saat anak secara seksual matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Menurut World Health Organization (WHO) rentang usia remaja ialah pada usia 10 sampai 19 tahun.<sup>16</sup> Menurut Diane Papalia dan Sally Olds, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Usia remaja adalah transisi antara kehidupan masa kanak-kanak menuju kehidupan dewasa. Oleh karena itu, diusia remaja mereka akan mengalami berbagai kesulitan dalam hal penyesuaian diri karena terkadang mereka diperlakukan sebagai anak, namun di sisi lain menuntut mereka bertingkah laku dewasa.

Secara psikologis masa remaja menurut Jean Piaget adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada di dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Dari berbagai pengertian diatas dapat disimpulkan remaja merupakan individu yang memiliki masa transisi anatar masa anak-anak menuju dewasa dengan diikuti beberapa perubahan seperti fisik, biologis, kognitif, dan emosional. Dalam masa transisi tersebut, remaja masih cenderung belum konsisten, dan mudah merasa cemas. Salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental pada remaja adalah dengan meningkatkan mengenai kesehatan mental salah satunya melalui sosialisasi terkait pentingnya kesehatan mental bagi remaja. Selain itu percaya diri yang disertai kesadaran diri yang kuat, berani berpendapat, dan berani melakukan pengorbanan demi kebenaran menjadi salah satu faktor pendukung memiliki kesehatan mental yang baik.

Peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat memberikan dampak bagi kesehatan mental remaja, karena kesehatan mental yang baik merupakan hal yang penting untuk dapat menghadapi tantangan di era globalisasi. Beberapa masalah yang

perlu segera diatasi antara lain: (1) Kurangnya pengetahuan remaja terkait kesehatan mental sehingga menganggap bahwa kesehatan mental itu tidak penting, (2) kurangnya kegiatan atau usaha remaja untuk dapat mengatasi gangguan kesehatan mental sehingga para remaja mengalihkan kegiatan pada hal-hal yang negatif seperti kenakalan remaja dan menyakiti dirinya sendiri atau *self harm*.

Setelah mengikuti sosialisasi ini diharapkan permasalahan tersebut dapat berkurang dan memiliki dampak positif seperti memberikan tambahan pengetahuan kepada remaja khususnya mengenai kesehatan mental sehingga nantinya remaja memiliki kesehatan mental yang baik, terhindar dari gangguan mental, dan dapat membagikan ilmu baru terkait kesehatan mental kepada keluarga, teman, maupun masyarakat luas.

### 3. Pengertian *Self Harm*

*Self harm* adalah perilaku seseorang untuk melukai diri sendiri dengan berbagai cara tanpa memandang ada atau tidaknya keinginan untuk mati (NICE, 2015; WHO). *Self harm* didefinisikan oleh Klonsky (2007) sebagai tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk menyakiti atau merusak bagian tubuh tertentu. Sedangkan menurut Knigge (1999) menyebutkan bentuk-bentuk *self harm* yang dapat dilakukan oleh seseorang, yaitu *self harm* dengan memotong atau menggores bagian tubuh tertentu (*moderate* atau *superficial self mutilation*), memukul diri sendiri, memukul tembok atau benda keras, membakar bagian tubuh tertentu, mengganggu penyembuhan luka, dan mematahkan tulang (dalam artikel Irma Rosalinda: 2020). Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwasannya perilaku melukai-diri sendiri atau *self harm* adalah suatu bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai dirinya sendiri, dilakukan dengan sengaja tapi tidak dengan tujuan bunuh diri.

*Self harm* merupakan sebuah fenomena penting dalam bidang kesehatan jiwa yang dapat terjadi pada remaja maupun dewasa. *Self harm* sendiri sebenarnya bukanlah gangguan jiwa. Namun, ada beberapa gangguan jiwa yang terkait erat dengan *self harm* yaitu seperti gangguan kepribadian ambang (*borderline personality disorder*), gangguan depresi, gangguan bipolar, dan skizofrenia. Meskipun tidak semua orang dengan perilaku *self harm* akan selalu berlanjut menjadi bunuh diri, akan tetapi orang dengan perilaku ini memiliki risiko yang besar untuk melakukan bunuh diri. Apabila seseorang melakukan *self harm* dan menimbulkan luka yang cukup serius atau disertai dengan pikiran bunuh diri yang muncul secara intensif, maka *self harm* dapat berakibat pada kematian (Kusuma Dewi: 2019).

Faktor-faktor penyebab *self harm* menurut para ahli. Menurut Mullis dan Chapman pada tahun 2000, faktor penyebab perilaku *self harm* adalah *emotion focus coping*. Artinya, seorang remaja cenderung menyelesaikan masalah dengan memperkecil tekanan emosional yang dirasakan agar mendapatkan rasa nyaman atau perasaan lega, salah satunya dengan melukai diri sendiri. Kemudian Sutton (2007) menyatakan bahwa penyebab perilaku menyakiti diri adalah faktor psikologis, seperti merasa tidak mampu menahan emosi, stress, rendah diri, depresi atau putus asa. Selanjutnya menurut Ronka (2013), kesepian dapat menjadi salah satu faktor penyebab seorang remaja melakukan perilaku menyakiti dan melukai diri sendiri (Saridewi dan Siti Ina: 2023).

Selain itu, menurut Buresova dkk. pada tahun 2015 menyebutkan terdapat dua faktor yang menyebabkan perilaku *self harm* yaitu internal dan eksternal. Faktor internal berupa kebutuhan atau kecenderungan neurotik seperti kasih sayang, penerimaan sosial, dan penghargaan sosial dari seseorang. Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar seperti, pola asuh orang tua yang otoriter dan masalah hubungan dengan lawan jenis maupun pertemanan (Bernandus dan Elly 2018). Faktor utama perilaku ini ialah terbatasnya kemampuan remaja dalam menyelesaikan masalah kemudian peluang terjadinya *self harm* sangat besar.

Cara mengatasi *self harm* bagi pelaku bisa dilakukan dengan dua cara yaitu, berbicara dengan seseorang dan mengenali pemicu *self harm*. Dalam berbicara dengan orang lain dan mengutarakan apa yang sedang di pikirkan merupakan langkah tersulit. Namun hal ini dapat membuat remaja tidak merasa sendiri karena ada pendengar dan membuat merasa diterima dan juga di dukung. Kemudian kenali pemicu perilaku *self harm*, ketika bisa mengenali perilaku *self harm* maka pelaku dapat mempelajari cara untuk menghindari dan menghadapi situasi tersebut sehingga ini sangat peting menuju kesembuhan.







### KOLOM DISKUSI

- 1) Apakah broken home termasuk gangguan kesehatan mental?
- 2) Mohon penjelasan lebih lanjut terkait kecemasan
- 3) Bagaimana cara penanganan help harm?
- 4) Bagaimana cara mengarahkan orang yang over thinking karena omongan orang lain?

**KESIMPULAN**

Dari hasil wawancara dan diskusi yang dilakukan dengan karang taruna, ibu-ibu PKK, dan remaja di Desa Kreyo dapat diketahui bahwasannya sangat penting untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental pada remaja. Dikarenakan para remaja di Desa Kreyo belum sepenuhnya mengerti tentang arti dari pentingnya kesehatan mental, termasuk menyakiti diri sendiri atau *self harm*. Selain itu para remaja masih menganggap remeh perilaku individu yang tiba-tiba terdiam, menangis, tidak suka keramaian, memiliki perilaku yang berubah-ubah, dan sering mengurung diri. Selain hal-hal tersebut sosial media memberikan pandangan besar kepada individu terkait kesehatan mental seperti beranda tiktok, reels instagram, internet dan lain-lain.

Setelah dilaksanakan sosialisasi terkait pentingnya kesehatan mental kepada para remaja, karang taruna, dan ibu-ibu PKK memiliki pemahaman baru terkait kesehatan mental. Mulai dari arti dari kesehatan mental, faktor-faktor penyebab masalah kesehatan mental, bagaimana cara memiliki mental yang sehat, tidak lagi asal mengecap atau mendiagnosis orang lain mengalami gangguan jiwa atau mental, mengetahui bahaya dari self harm bagi remaja, dan mengajak para remaja, karang taruna serta ibu-ibu PPK agar nantinya bisa saling menjaga, membantu, dan memiliki komunikasi yang baik agar nantinya semua kalangan umur memiliki mental yang sehat termasuk para remaja di Desa Kreyo.



## DAFTAR PUSTAKA

- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., Lenggogeni, A., Psikologi, F., Esa, U., Arjuna, J., ... & Kebon, T. (2021). Meningkatkan kesehatan mental di masa pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109-113.
- Zulkarnain, Z., & Fatimah, S. (2019). Kesehatan mental dan kebahagiaan: Tinjauan psikologi Islam. *Mawa Izh Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18-38.
- Firdaus, W., & Marsudi, MS (2021). Konseling remaja yang kecanduan gadget melalui terapi perilaku kognitif. *Studia: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 6 (1), 15-24.
- Kusumadewi, Yoga, dkk. 2019. Self-harm inventory Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*. Vol 8 No 1. Hlm 21.
- Rosalinda Irma.2020. Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku Sself-Harm. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. Vol 9, No 1. Hl 16.
- Agustin Damara. Tenri Faradiba. Anindya Dewi.2022. Hubungan Kesepian Dan Deliberate Sself Harm Pada Remaja: Relationship Between Loneliness and Deliberate Self Harm Among Adolescences. *Jurnal Seri Seminar Nasional ke IV Universitas Tarumanegara*. hl 80.
- Kharisma Bernandus, Elly Yuliandari.2018. Faktor-faktor penyebab perilaku melukai diri pada remaja perempuan. *Jurnal ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol.7 No.2. 3681-3682.
- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan remaja sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (Pikat)*, 2(1), 1-6.
- Umami, I. (2019). Psikologi remaja.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1.
- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh penggunaan aplikasi tiktok terhadap kepercayaan diri remaja di kabupaten sampang. *Jurnal komunikasi*, 14(2), 135-148.
- Ulya, F. (2021). Literature Review Of Factors Related To Mental Health In Adolescent: Kajian Literatur Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal of Health and Therapy*, 1(1), 27-46.