ISSN : 2964-3783
e-ISSN : 2964-3201

MEMBENTUK MENTAL AWARENESS POSITIF MELALUI SOSIALISASI MENTAL HEALTH DI SMP N 3 PULOSARI

Alya Fidyah Larasati, Anisa Nur Fadlilah, Fikih Gianda Ustianingrum, Halfa Nida Faatzar, Ismi Lu'luil Muyasyaroh, Mia Agustiawati, Muayadah, Mufithoh Dila Safira, Muh Rojab Mubarok, Rindang Setyo Kinasih, Rahman Latif

Abstrak

Kesehatan mental remaja telah menjadi isu kritis dalam masyarakat kontemporer, dengan dampak yang signifikan pada kualitas hidup dan kesejahteraan generasi muda. Kurangnya kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan kurangnya pemahaman tentang cara mengatasi stres dan tekanan emosional sering kali mengakibatkan masalah yang serius pada perkembangan remaja. Untuk mengatasi isu ini, penelitian ini fokus pada pemberdayaan siswa-siswa kelas IX di SMP N 3 Pulosari melalui program sosialisasi dan pelatihan kesehatan mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang kesehatan mental serta memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi stres dan tekanan emosional. Subjek dampingan dalam penelitian ini adalah siswa-siswa kelas VII sampai kelas IX di SMP N 3 Pulosari. Penelitian ini melibatkan aksi berupa sosialisasi tentang pentingnya kesehatan mental, pelatihan keterampilan mengelola stres, dan pendirian klub "Mental Awareness" di sekolah. Strategi yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan kolaborasi antara pihak sekolah dengan psikolog dan ahli kesehatan mental dalam penyusunan materi dan pelaksanaan kegiatan. Selain itu, pendekatan interaktif digunakan dalam penyampaian informasi melalui cerita inspiratif dan diskusi kelompok. Diharapkan bahwa melalui upaya pemberdayaan ini, siswa-siswa kelas VII sampai kelas IX akan mampu mengenali dan mengelola stres dan tekanan emosional dengan lebih baik, serta menyebarkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di kalangan teman-teman sebaya mereka. Penelitian ini memberikan kontribusi nyata dalam mengatasi isu kesehatan mental di kalangan remaja dan mendorong perubahan sosial yang positif dalam lingkungan sekolah.

Keywoard : kesehatan mental remaja, kesehatan mental dan perubahan sosial

Abstract

Adolescent mental health has become a critical issue in contemporary society, with significant impacts on the quality of life and well-being of the younger generation. Lack of awareness about the importance of maintaining mental health and a limited understanding of coping with stress and emotional pressure often lead to serious problems in adolescent development. To address this issue,

this research focuses on empowering ninth-grade students at SMP N 3 Pulosari through a program of mental health awareness and training. The aim of this study is to enhance students' awareness of mental health and provide the necessary knowledge and skills to manage stress and emotional pressure. The subjects of this research are ninth-grade students at SMP N 3 Pulosari. The study involves actions such as raising awareness about the importance of mental health, providing training in stress management skills, and establishing a "Mental Awareness" club at the school. The strategy used in this research involves collaboration between the school and psychologists and mental health experts in developing materials and implementing activities. Additionally, an interactive approach is employed in delivering information through inspirational stories and group discussions. It is expected that through these empowerment efforts, ninth-grade students will be better able to recognize and manage stress and emotional pressure, as well as spread awareness about the importance of maintaining mental health among their peers. This research provides a tangible contribution to addressing mental health issues among adolescents and promoting positive social change within the school environment.

Keywords: adolescent mental health, mental health awareness, social change

Pendahuluan

Dalam era modern yang penuh dengan tuntutan dan tekanan, kesehatan mental remaja telah menjadi fokus perhatian global. Dampaknya terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan generasi muda menjadi semakin nyata, menuntut respons yang efektif dari berbagai pihak, termasuk sekolah sebagai lembaga pendidikan utama. Di SMP N 3 Pulosari, analisis situasi yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling (BK) mengungkapkan tantangan nyata dalam hal kesehatan mental siswa. Data kuantitatif menunjukkan bahwa 52% siswa mengalami peningkatan angka kecemasan dan stres yang dialami siswa dalam lingkungan sekolah. Selain itu, data kualitatif melalui wawancara dan observasi menunjukkan rendahnya kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan minimnya pemahaman mereka tentang strategi pengelolaan stres dan tekanan emosional. Keadaan ini mendorong perlu adanya intervensi yang lebih terstruktur dan holistik untuk membentuk mental awareness positif di kalangan siswa.[1]

Pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja semakin menjadi perhatian dalam masyarakat kontemporer. Perkembangan pesat dalam teknologi dan tuntutan akademik serta sosial telah menciptakan tekanan dan stres yang signifikan bagi generasi muda. Namun, kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental sering kali masih kurang, dan kurangnya pemahaman tentang cara mengatasi stres dan tekanan emosional dapat mengakibatkan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka. Untuk mengatasi isu ini, pendekatan pemberdayaan melalui program sosialisasi kesehatan mental menjadi relevan, terutama di lingkungan pendidikan. Dalam konteks ini, penelitian ini akan mengeksplorasi upaya membentuk mental awareness positif melalui program sosialisasi kesehatan mental di SMP N 3 Pulosari. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa akan

[1]

menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental, mampu mengenali gejala awal gangguan mental, serta memiliki keterampilan dalam mengatasi stres dan tekanan emosional. Pendekatan ini juga dapat memberikan kontribusi nyata dalam mendorong perubahan sosial positif di kalangan remaja. Dalam konteks ini, literatur review dari artikel jurnal hasil pengabdian kepada masyarakat memberikan dasar teoritis yang kuat untuk mendukung keefektifan program sosialisasi kesehatan mental di lingkungan pendidikan. Sebagai contoh, penelitian oleh Yusuf et al. (2020) menunjukkan bahwa program pemberdayaan kesehatan mental di sekolah dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental serta mengurangi stigmatasi terhadap masalah kesehatan mental.

Dalam era yang terus berkembang, upaya perubahan sosial menjadi esensial untuk mencapai kondisi dampingan yang diharapkan dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Salah satu aspek yang semakin mendapat perhatian adalah kesehatan mental, terutama di kalangan remaja. Mempertimbangkan hal ini, artikel ini bertujuan untuk menganalisis kerangka logikal upaya perubahan sosial yang terkait dengan membentuk mental awareness positif melalui program sosialisasi mental health di SMP N 3 Pulosari. Artikel ini akan merunut kerangka pemikiran tentang bagaimana program tersebut bertindak sebagai agen perubahan sosial dengan merujuk pada literatur terkait, khususnya artikel jurnal hasil pengabdian kepada masyarakat yang memiliki relevansi dengan isu ini di tingkat nasional Indonesia.

Dalam era modern yang penuh tekanan dan tuntutan, kesehatan mental telah menjadi aspek yang semakin mendesak untuk diperhatikan. Terutama di kalangan remaja, tantangan emosional dan psikologis yang dihadapi dapat memiliki dampak jangka panjang pada perkembangan dan kesejahteraan mereka. Masalah kesehatan mental di kalangan remaja telah menjadi perhatian serius dalam masyarakat kontemporer, dengan perubahan lingkungan sosial dan teknologi yang memberikan tekanan tambahan pada generasi muda. Penanganan masalah ini menjadi lebih penting daripada sebelumnya, mengingat dampaknya yang signifikan pada kualitas hidup dan masa depan mereka. Kualitas kesehatan mental yang baik adalah fondasi penting bagi perkembangan pribadi yang seimbang dan sukses. Namun, kurangnya kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan kekurangan pengetahuan tentang cara mengatasi stres dan tekanan emosional sering kali menjadi hambatan dalam mencapai tujuan ini. Banyak remaja tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang tanda-tanda awal masalah kesehatan mental atau cara efektif untuk mengatasi ketegangan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Mengingat urgensi dari isu ini, tindakan pencegahan dan pemberdayaan menjadi langkah yang penting dalam memastikan kesehatan mental yang baik di kalangan remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membentuk "Mental Awareness" positif melalui program sosialisasi kesehatan mental di SMP N 3 Pulosari. Dengan melibatkan siswa-siswa kelas IX dalam program ini, diharapkan akan tercipta pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi stres dan tekanan emosional. Penelitian ini akan mengeksplorasi efektivitas program sosialisasi dalam membentuk kesadaran positif tentang kesehatan mental di kalangan remaja. Pemahaman ini didasarkan pada tinjauan literatur yang komprehensif, termasuk artikel jurnal hasil pengabdian kepada masyarakat yang mengupas tindakan

pencegahan dan pemberdayaan dalam konteks kesehatan mental remaja. Melalui kombinasi upaya sosialisasi dan pendekatan pelatihan, diharapkan akan muncul dampak positif yang merangsang perubahan sosial yang lebih baik dalam lingkungan sekolah.

Metode

Kegiatan pendampingan ini menggunakan pendekatan *Asset Based Communities Development* (ABCD). *Asset Based Communities Development* (ABCD) ialah Teknik yang digunakan untuk menemukan suatu kemampuan masyarakat agar bisa mengelola asset, kekuatan serta potensi yang ada disekitar dan dimiliki oleh komunitas masyarakat. Pendampingan ini mengutamakan pemanfaatan asset dan potensi yang dimiliki oleh Masyarakat untuk digunakan bahan yang memberdayakan.(Arif & Lasantu, 2018) Masyarakat merupakan asset yang berharga bagi sebuah desa, setiap generasi yang ada merupakan sebuah asset yang dimiliki oleh Masyarakat. Pendekatan berbasis aset membantu komunitas melihat kenyataan kondisi internal dan kemungkinan perubahan yang dapat dilakukan. Pendekatan ini mengarahkan pada perubahan, fokus pada apa yang ingin dicapai oleh komunitas, serta membantu komunitas dalam mewujudkan visi mereka.(Eni, 2022). Dalam kaitan ini, sengaja sumber daya dikaji dalam lima dimensi yang biasa disebut

Pentagonal Aset, yaitu:

a. Aset ekonomi *(financial asset)* yaitu segala apa saja yang berupa kepemilikan masyarakat terkait dengan keuangan dan pembiayaan, atau apa saja yang menjadi milik masyarakat terkait dengan kelangsungan hidup dan penghidupanya.
b. Aset Lingkungan yaitu segala sesuatu yang mengelilingi atau melingkupi masyarakat yang bersifat fisik maupun nonfisik. Aspek fisik bisa diartikan lingkungan bentang alam dusun bunut yang asri khas pedesaan.
c. Aset fisik yaitu sumber daya yang bersifat fisik biasanya lebih dikenal dengan sumber daya alam.
d. Aset Fisik yaitu potensi yang terkandung dalam diri manusia untuk mewujudkan perananya sebagai makhluk sosial.
e. Aset sosial yaitu segala hal yang berkenan dengan kehidupan bersama masyarakat, baik potensi-potensi yang terkait dengan proses sosial maupun realitas yang sudah ada.(Arif & Lasantu, 2018)

Dalam prinsip ini metode ABCD merupakan Teknik menemukenali suatu kemampuan masyarakat agar bisa mengelola aset, kekuatan, dan potensi yang mereka miliki. Sehingga dipandang mampu menggerakan dan memotivasi mereka untuk melakukan perubahan sekaligus menjadi pelaku utama perubahan *(Pilot Project)*. Teknik yang digunakan dalam kegiatan pendampingan sosialiasi Kesehatan Mental yang dilakukan di SMP N 3 Pulosari ini yang menggunakan metode ABCD. Adapun proses ini meliputi 5 tahap yaitu: *Discovery, Dream, Design, Devine, dan Destiny*.(Haris et al., 2022)

1. *Discovery*

   Dalam proses ini pendampingan yang dilakukan di SMP N 3 Pulosari dimulai dengan mencari hal-hal positif yang pernah dicapai oleh siswa-siswi SMP N 3 Pulosari atau

pengalaman yang pernah dicapai. Proses *dicovery* ini di mulai dengan tahapan awal observasi, wawancara, kuisioner serta dokumentasi.

2. *Dream*
   Berdasarkan informasi yang kami dapatkan setelah wawancara dengan pihak sekolah, diharapkan siswa-siswi SMP N 3 Pulosari kelas VII sampai kelas IX meningkatkan kesadaran siswa tentang kesehatan mental serta memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi stres dan tekanan emosional
3. *Design*
   Pada tahap selanjutnya, mulai merumuskan strategi, proses, dan sistem, membuat keputusan dan mengembangkan kolaborasi yang mendukung terwujudnya perubahan yang diharapkan. Pada tahap ini semua hal positif dimasa lalu ditransformasi menjadi kekuatan untuk mewujudkan perubahan yang diharapkan *(dream)*. Diharapkan bahwa melalui upaya pemberdayaan ini, siswa-siswa kelas VII sampai kelas IX akan mampu mengenali dan mengelola stres dan tekanan emosional dengan lebih baik, serta menyebarkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di kalangan teman-teman sebaya mereka.
4. *Define*
   Tahapan ini merupakan bagian *acting on findings*. Pihak penyelenggara menggunakan aset yang dimiliki untuk mencapai visi yang telah dirumuskan pada tahap sebelumnya, yang mana pada tahap sebelumnya yakni design telah di buat program kerja maka pada tahapan *define* ini program kerja yang telah disusun atau di rencana terlaksana.
5. *Destiny*
   Pada tahap akhir siswa-siswi yang telah mengikuti sosialisasi dan pelatihan kesehatan mental ini bebas mengespresikan emosi mereka sesuai dengan kedaan yang dialaminya. Pada tahap ini mereka dapat menyalurkan melalui kotak aspirasi yang telah di sediakan oleh pihak penyelenggara yang bekerjasama dengan pihak sekolah yaitu guru Bimbingan Konseling (BK) dan OSIS SMP N 3 Pulosari.

Penelitian ini dilakukan di SMP N 3 Pulosari yang terletak di desa pagenteran kecamatan pulosari kabupaten pemalang, dengan menggunakan Teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun subjek dalam penelitian ini yakni siswa-siswi SMP N 3 Pulosari mulai dari kelas VII sampai kelas IX, kepala sekolah, guru serta para staf SMP 3 N Pulosari dan pihak penyelenggara ialah mahasiswa KKN UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Hasil dan Pembahasan

Gangguan mental pada remaja bisa memunculkan kondisi pikiran, perasaan dan mood seseorang. Disisi lain, gangguan mental juga berpengaruh untuk tiap kemampuan individu dalam berinteraksi dengan orang lain, penggunaan obat obatan terlarang bahkan apabila tidak ditangani gangguan kesehatan mental bisa menimbulkan seseorang mengalami gangguan kejiwaan/skizofrenia. Salah satu faktor yang dapat memperbaiki kesehatan mental remaja adalah melakukan kegiatan spiritual seperti : zikir, shalat dan pemanfaatan waktu istirahat yang cukup.

1. Remaja

Masa remaja merupakan salah satu masa yang paling penting dalam perkembangan hidup seorang manusia, pada tahap ini tiap orang pasti mengharapkannya terlewati dengan tentram serta bahagia. Akan tetapi kenyataannya, bisa dilihat bahwa kondisi tersebut tidak mudah untuk digapai sebab terdapat banyak sekali permasalahan yang muncul pada masa remaja ini. Salah satu persoalan pada masa remaja ialah terdapatnya depresi yang bisa timbul karena beberapa faktor seperti hubungan dengan orang tua yang kurang harmonis, pengalaman masa kecil yang traumatik, dan kurangnya hubungan dengan teman sebaya. Pada masa remaja atau peralihan dari anak-anak ke fase dewasa ini penuh dengan masalah-masalah perkembangan yang pelik, pelik bagi orang tua dan remaja yang bersangkutan (Hidayat, 2013: 47). Beberapa faktor seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya dianggap menjadi faktor pembentukan mental anak. Banyak ahli percaya bahwa keluarga yang bermasalah merupakan penyebab utama dalam pembentukan masalah emosional pada anak yang dapat mengarah pada masalah sosial dalam jangka Panjang. Tindakan pelukaan tersebut diindikasikan dengan kerugian dan ancaman terhadap kesehatan dan kesejahteraan anak. Baik faktor kepribadian maupun faktor lingkungan memiliki dua peran, yakni sebagai pelindung dan pemicu resiko perilaku beresiko pada remaja. Lingkungan keluarga yang menjadi salah satu bagian dalam faktor lingkungan akan menjadi faktor pelindung apabila keluarga dapat menurunkan resiko anak terlibat pada perilaku yang menyimpang, sebaliknya keluarga yang melakukan kekerasan pada anak akan menjadi faktor pemicu keterlibatan anak pada tindakan kenakalan,

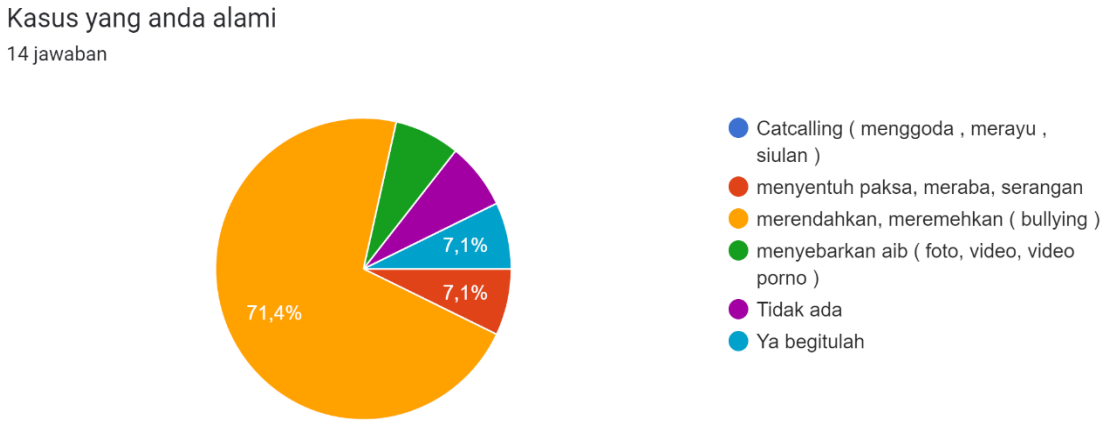
2. Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan mental adalah suatu kondisi yang mempengaruhi pikiran, perasaan dan mood seseorang. Selain itu, gangguan mental juga berpengaruh terhadap fungsi sehari-hari individu dan kemampuan individu tersebut dalam berinteraksi dengan orang lain. Gangguan kesehatan mental ada beberapa macam yang meliputi : cemas, depresi, Gangguaan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas serta gangguan conduck. Menurut Knopf, Park, Mulye gangguan mental yang paling umum diderita oleh remaja adalah depresi, gangguan kecemasan dan penggunaan obat-obatan terlarang.

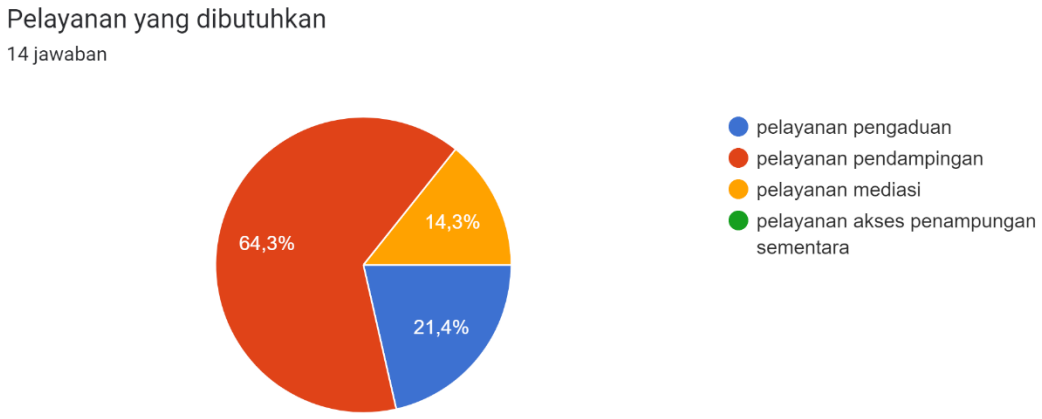
Kegiatan Sosialisasi di SMP Negeri 3 pulosari

Pada sosialisasi yang dilaksanakan tanggal 5 agustus 2023. Bertempat di SMP Negeri 3 pulosari dengan tema Kesehatan mental mengajak seluruh murid untuk mengikuti sosialisasi tersebut. Setelah melaksanakan sosialisasi lalu dari kita kelompok KKN selaku penyelenggara sosialisasi tersebut membuat link googleform untuk berikutnya disebarkan ke suluruh murid SMP guna mengetahui apa saja permasalahan mereka dan bisa dicarikan solusi yang paling tepat dari permasalahan mereka.

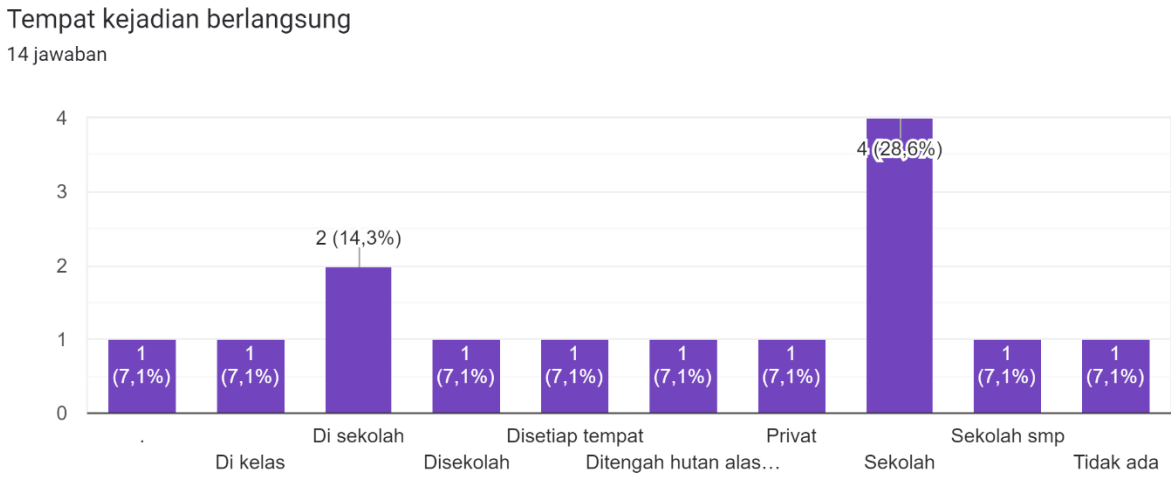
Dibawah adalah beberapa diagram hasil link googleform tentang permasalahan Kesehatan mental yang dialami murid SMP Negeri 3 pulosari, diantaranya :



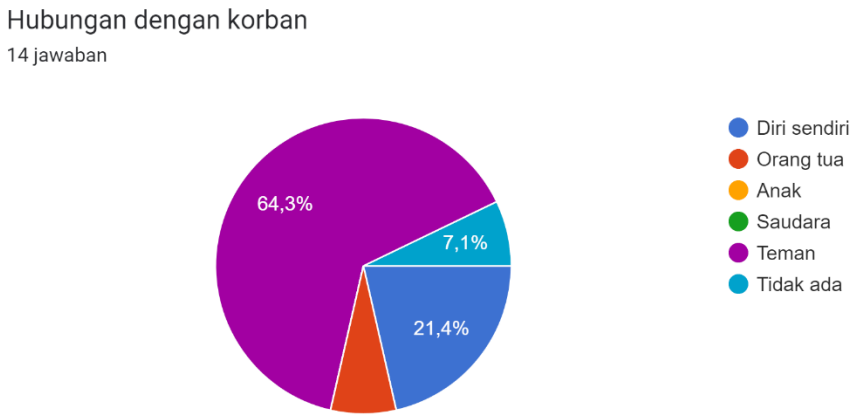
Gambar 1.1



Gambar 1.2



Gambar 1.3



Gambar 1.4

Pada kuisioner yang telah disebarkan memunculkan beberapa hasil jawaban. Kebanyakan kasus yang dialami murid SMP adalah tentang masalah bullying atau Tindakan direndahkan dan diremehkan, lebih dari 70% jawaban memilih itu. Di era sekarang, perilaku bullying sudah menjad hal lazim di lingkungan remaja di Indonesia, sering kali perilaku bullying ini dimaafkan dengan alasan kenakalan remaja. Sejak kecil para remaja dituntut untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, sehingga ketika sudah beranjak remaja mereka memiliki pengalaman yang luas dari lingkungan tersebut. Selain pengalaman, remaja juga menjalin relasi pertemanan yang lebih luas sehingga mereka memiliki banyak teman. Didikan dari orang tua berperan penting dalam hal ini. Setiap orang tua pasti memberikan nilai-nilai yang baik untuk anaknya supaya dalam melakukan suatu hal apapun sang anak tidak salah dalam bertindak. Apabila nilai-nilai yang diberikan orang tua diimplementasikan dengan benar maka akan tercipta interaksi sosial yang lebih baik. Dalam masalah ini jelas terlihat bahwa nilai nilai yang diajarkan oleh orang tua tidak diterapkan secara baik sehingga menimbulkan masalah-masalah yang biasa disebut kenakalan remaja. Pada kasus perilaku bullying ada 2 pihak yang perlu disoroti yaitu pihak korban dan juga pihak pelaku. Pelaku perilaku bullying tidak pandang bulu, bisa berjenis kelamin perempuan atau laki-laki. Sedangkan korban bullying ini sudah pasti dari pihak yang lemah dan enggan untuk melakukan pembelaan jika dirundung oleh pelaku. Dampak dari perilaku bullying pasti akan dirasakan oleh kedua pihak baik pelaku maupun korban tapi, yang seringkali disoroti adalah korban karena korban mendapatkan dampak yang cukup besar dibandingkan pelaku seperti, kesehatan mental yang tidak baik, depresi, kegelisahan, takut dengan orang, prestasi menurun, kesehatan fisik, dan lain sebagainya.

Pada gambar no-2, menunjukan bahwa harapan dari para murid untuk menyelesaikan Kesehatan mentalnya adalah dengan pendampingan, entah itu pendampingan secara intens rutin setiap hari atau setiap minggu atau mungkin juga bisa pendampingan berkala misalnya dalam satu minggu dilakukan pendampingan dua kali. Setelah itu dilihat kondisi dari murid tersebut apakah sudah membaik atau belum, jika masih ada permasalahan akan dilakukan pendampingan dengan lebih mendalam. Faktor-faktor yang melatarbelakangi terjadinya perilaku bullying ini, antara lain:

a) Faktor Internal Terjadinya perilaku bullying biasanya disebabkan oleh faktor internal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti jenis kelamin, kepribadian seseorang, implusif dan adanya sifat pengganggu. Sifat pengganggu ini biasanya muncul jika terjadi keadaan kurang baik di lingkungan. Sekolah merupakan tempat anak mengembangkan kemampuan kognitif, psikomotor, moral serta emosional. Sekolah juga tempat anak bersosialisasi dengan lingkungan maupun teman sebayanya. Setiap orang memiliki kepribadian yang berbeda, orang yang memiliki kepribadian ekstrovert lebih berpotensi sebagai pelaku bullying dibandingkan dengan orang yang memiliki kepribadian introvert. Para pelaku bullying biasanya hanya melakukan suatu hal sesuai dengan apa yang ia inginkan tanpa memikirkan dampak dari apa yang mereka lakukan.
b) Faktor Eksternal Selain faktor internal ada juga faktor lain yang bisa menyebabkan perilaku bullying, yaitu faktor eksternal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang seperti, faktor lingkungan sekolah, dan juga faktor lingkungan masyarakat. Kondisi lingkungan sosial yang buruk seperti kemiskinan, rendahnya tingkat ekonomi seseorang bisa memicu terjadinya perilaku bullying. Kondisi lingkungan seperti inilah yang dapat mempengaruhi seseorang dalam bertindak. Selain lingkungan sosial, ada faktor lain yang menyebabkan perilaku bullying ini terjadi yaitu media sosial. Seiring perkembangan zaman teknologi juga semakin canggih untuk mendapatkan informasi jauh lebih mudah dan cepat. Di media sosial sekarang banyak beredar tayangan yang tidak sesuai dengan perkembangan anak. Hal tersebut yang bisa memicu seseorang melakukan perilaku bullying. Dengan adanya media sosial orang lebih mudah untuk melakukan perilaku bullying seperti membuat korban merasa malu atau rendah diri. Karena itu dibutuhkan pengawasan lebih dari pihak orang tua.

Pada gambar 1.3 menunjukan bahwa tempat terbanyak terjadinya kasus adalah di sekolah. Mungkin hal ini bisa menjadi ironi buat kita semua, dimana di sekolah tempat yang seharusnya menjadi tempat yang nyaman dan kondusif untuk belajar dan menuntut ilmu malah kenyataannya menjadi tempat terbanyak terjadinya kasus pembullyan.

Aspek-aspek Bullying Menurut Coloroso (2007:44) terdapat 4 aspek bullying antara lain:

1. Ketidakseimbangan kekuatan Seseorang yang memiliki kekuatan lebih seperti usianya lebih tua, pandai secara verbal, tinggi dalam status sosial dan berasal dari rasa tau kasta yang tinggi sedangkan korban biasanya berasal dari kasta rendah serta memiliki banyak kelemahan. Berkumpulnya orang-orang yang memiliki kekuatan tadi yang menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan kekuatan.
2. Niat untuk mencederai Dampak dari perilaku bullying ini bisa berupa luka fisik dan kepedihan psikis. Dengan timbulnya luka fisik dan kepedihan psikis pada korban tadi menimbulkan rasa senang di hati si pelaku. Itu berarti pelaku memang sudah memiliki niat untuk mencederai si korban.
3. Ancaman agresi lebih lanjut Bullying merupakan suatu perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang. Baik korban maupun pelaku paham jika nantinya akan kembali terjadi perilaku bullying ini. Bisa dikatakan bahwa perilaku bullying bersifat berkelanjutan.

4. Teror Perilaku bullying digunakan untuk mengintimidasi seseorang. Terror memiliki tujuan yaitu penindasan. Pada perilaku bullying banyak terjadi penindasan yang dilakukan pelaku kepada si korban.

Dampak Perilaku Bullying Dampak dari perilaku bullying ini bisa diperoleh oleh korban, pelaku, dan orang yang melihatnya. Sifat buruk yang ada pada kepribadian si pelaku akan semakin tumbuh. Pelaku jauh lebih agresif, merasa paling kuat, susah untuk menghargai orang, sering memaksakan kehendak orang lain, menjadi pembangkang, bahkan bisa terjerumus ke dunia narkoba. Sedangkan bagi si korban dampak yang akan diperoleh seperti, gangguan mental, fisik, berkurangnya semangat untuk melakukan kegiatan sehari-hari, performa akademis menurun, takut untuk bersosialisasi. Kemudian, dampak bagi yang melihat perilaku bullying adalah muncul rasa bersalah karena belum bisa menolong si korban, merasakan sakit seperti yang dirasakan korban, takut jika nantinya dia dijadikan sebagai korban bullying, meniru perilaku bullying tersebut. Dari dampak-dampak yang sudah dijelaskan tadi dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja sekarang. Ada beberapa remaja yang bisa menerima kasus bullying secara bijak dan ada juga remaja yang tidak bisa menerima kasus bullying secara bijak. Hal itu bisa memicu rusaknya kesehatan mental pada remaja.

Pada gambar no.4 terlihat bahwa kasus kasus tentang Kesehatan mental terutama tentang pembullyan paling banyak pelakunya adalah oleh teman sendiri. Hal ini muncul karena beberapa hal,salah satunya karena interaksi dengan dengan teman sebaya atau antar remaja biasanya terlalu bebas dan tidak ada kecanggungan diantara satu sama lain. Misalnya ceng-cengan atau mengejek dengan nama orang tua, lalu yang juga sering terjadi adalah kasus bodyshaming. Kasus bodyshaming menjadi persoalan yang dari dulu ada dan sangat mempengaruhi mental remaja. Karena Sebagian besar remaja sekarang belum siap dan belum bisa menerima untuk berdamai dengan keadaan dirinya sendiri.

Pencegahan Bullying Ada beberapa cara untuk mencegah terjadinya bullying antara lain:

1. Pendidikan Kesehatan tentang Bullying Dengan diadakannya sosialisasi mengenai bullying diharapkan bisa membuka pikiran remaja akan dampak dari bullying. Sosialisasi ini bisa diberikan melalui pihak sekolah maupun lingkungan sekitar. Selain memberikan sosialisasi perlu diadakan pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk merubah perilaku remaja yang awalnya kurang sehat menjadi perilaku yang sehat. Pendidikan kesehatan tentang bullying ini merupakan suatu kemudahan yang bisa membantu para remaja mendapatkan ilmu baru tentang perilaku bullying, karena pengetahuan ini sangat berguna untuk membentuk kepribadian seseorang.
2. Komunikasi keluarga Komunikasi dalam keluarga merupakan komunikasi yang utama untuk membentuk perilaku remaja supaya nantinya remaja tidak terjerumus pada hal-hal yang kurang baik seperti bullying. Gaya pengasuhan dari orang tua juga berperan penting dalam pembentukan perilaku remaja. Oleh karena itu, setiap anggota keluarga perlu menciptakan komunikasi yang baik dan perlu membiasakan berperilaku yang baik. Supaya anak juga terbiasa dengan perilaku maupun nilai-nilai yang baik. 3. Menciptakan Buadaya Anti-Bullying pada Remaja di Sekolah Salah satu cara mencegah perilaku bullying adalah dengan membentuk program Anti-Bullying di sekolah yang

berfokus pada pengembangan karakter dan budaya di sekolah secara kompehernsif dan menyeluruh. Tidak hanya siswa, guru, penjaga sekolah, karyawan sekolah juga harus mengerti apa itu bullying. Sekolah bisa memberikan edukasi-edukasi mengenai perilaku bullying. Pihak sekolah juga perlu memberikan kebijakan atau aturan tentang larangan perilaku bullying di sekolah maupun di luar sekolah.

Kesimpulan dan Saran

Berdasakan proses pendampingan yang dilakukan oleh Tim KKN UIN Saizu Purwokerto Kelompok 172 Desa Pagenteran bersama pihak Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pulosari, ditetapkan bahwa isu kurangnya kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehtan mental dan kurangnya pemahaman mengenai cara mengatasi stres dan tekanan emosional yang sering kali mengakibatkan masalah yang serius pada perkembangan remaja.

Salah satu problematika yang dihadapi oleh pihak sekolah untuk meningkatkan kesehatan mental remaja pada siswa-siswi, yakni guna memberikan informasi mengenai kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan pemahaman tentang cara mengatasi stres, serta tekanan emosional yang sering kali mengakibatkan berbagai permasalahan dalam perkembangan remaja. Rendahnya kesadaran kesehatan mental remaja di SMP Negeri 3 Pulosari mengakibatkan siswa-siswi cenderung menyembunyikan permasalahan yang dihadapinya. Selain itu, minimnya kesadaran remaja mengenai perilaku yang dapat menyebabkan kesehatan mental semakin membuat para siswa enggan untuk menyelesaikan masalahnya, padahal kesehatan mental merupakan hal penting di kalangan remaja yang semakin menjadi perhatian pada masa kini.(hernik farisia, husniatus salamah zainiyati, alimudlofir, 2021).

Dari pemetaan masalah tersebut tim KKN UIN SAIZU PURWOKERTO Kelompok 172 Desa Pagenteran bersama para guru berinisiatif untuk mendorong kesehatan mental di lingkungan sekolah melalui pelibatan seluruh warga sekolah dalam melaksanakan program mental awareness. Dengan pendekatan *Asset Based Communities Development (ABCD)*, tim peneliti melakukan pemetaan awal terkait *discovery, dream, design, define,* dan *destiny* di SMP Negeri 3 Pulosari. Beberapa inisiatif yang digagas adalah adanya kegiatan sosialisasi mental awareness, dan kotak aspirasi yang bekerja sama dengan pihak guru BK. Tindak lanjut dari inisiatif tersebut adalah langkah aksi yang berupa mampu mengenali gejala awal gangguan mental, mampu mengatasi stress dan tekanan emosional. Berbagai upaya tersebut berkontribusi positif dalam Pendidikan mengenai kesehatan mental.

Pemberdayaan menjadi kekuatan utama dalam mendorong terwujudnya perubahan positif yang diharapkan dapat tercapai di lingkungan sekolah merupakan salah satu bentuk inspirasi dari adanya kegiatan ini. Melalui proses pendekatan ABCD, dan kemudian di diskusikan bersama pihak sekolah, maka lahirlah program dan kegiatan yang mendorong kesehatan mental remaja. Oleh karena seluruh rangkaian penelitian ini melibatkan kolaborasi dengan pihak sekolah dengan psikolog dan ahli kesehatan mental dalam penyusunan dan pelaksanaan kegiatan, maka kesehatan mental juga terbentuk dalam diri pihak sekolah. Dampak adanya penelitian ini bersifat berkelanjutan karena berbagai pihak terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

Arif, M., & Lasantu, M. Y. (2018). Pemberdayaan Pada Anak-Anak Gang Dolly di SMA Artantika Surabaya Dengan Metode Asset Based Community Development. *Madani*, *1*(1), 19.

Eni. (1967). 済無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.*, *7*(Mi), 5–24.

Haris, M., Ahid, N., & Ridhowan, M. (2022). Pendampingan Budaya Literasi Dengan Metode ABCD (Asset Based Community Development) Terhadap Santri Kelas 3 SMP di Asrama Al Maliki Pondok Pesantren Sunan Drajat Banjarwati Banjaranyar Paciran Lamongan.

Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari, *1*(1), 29–36. https://doi.org/10.55927/jpmb.v1i1.618

hernik farisia, husniatus salamah zainiyati, alimudlofir, siti lailiyah. (2021). pendampingan pengembangan budaya baca di MI yabhiston surabaya. *Publikasi Pendidikan*, *11*(Mi), 1–14.

Agustiyaningsih, T., & Yusuf, A. H. (2022). Intervention Supporting Self-Management in Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patients: A Systematic Review. *CONTINUOUS INNOVATION FOR SUSTAINABLE HEALTH AND CLIMATE RESILIENCE*, 112. Anggarawati, T., Prasetyo, E. D., Mahestye, A. T., Anggara, B. F., Annisa, I. T., & Irawan, A. (2019). OPTIMALISASI KESEHATAN JIWA REMAJA MELALUI KONSTRUKTIF DEFENSE MECHANISM. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana*, *1*(2), 70-74.

Smith, A. R., Chein, J., & Steinberg, L. (2013). Impact of socio-emotional context, brain development, and pubertal maturation on adolescent risk-taking. *Hormones and behavior*, *64*(2), 323-332.

Kumar, P., & Taku, K. (2019). Impact of a school mental health program on emotion regulation and mental health of adolescents. International Journal of School & Educational Psychology, 7(4), 358-366.

Waters, L., & Loton, D. (2019). Promoting positive mental health through schools: A scoping review. Educational Psychology Review, 31(2), 321-357.

Reynolds, W. M. (2002). Development of reliable and valid short forms of the Marlowe-Crowne social desirability scale. Journal of Clinical Psychology, 58(9), 1191-1200.