

Edukasi Kesehatan Mental Remaja dari Perspektif Bidang Psikologi, Konstruksi, dan Teknologi

Puspa Ningrum^{1*}, Khairunnisa' Syarif², Abdullah Adhha³, Aqil Farras⁴, Husni Mubarak⁵

¹Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Abdurrah, Indonesia

^{2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikosospol, Universitas Abdurrah, Indonesia

⁴Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Abdurrah, Indonesia

⁵Program Studi Teknik Mekatronika, Fakultas Teknik, Universitas Lancang Kuning, Indonesia

Korespondensi;

Nama*: Puspa Ningrum

Email*: puspa.ningrum@univrab.ac.id

Diterima: 9 Januari 2025. Disetujui: 19 April 2025. Dipublikasikan: 28 April 2025

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja merupakan isu global yang semakin mengkhawatirkan, terutama akibat stres, perundungan, dan dampak perkembangan teknologi. Data WHO menunjukkan 14% anak usia 10-19 tahun mengalami gangguan mental tanpa penanganan yang memadai. Oleh karena itu, tim pengabdian melaksanakan program pengabdian masyarakat di Panti Asuhan Takdir Ilahi Pekanbaru dengan sasaran kalangan remaja. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi tentang kesehatan mental dengan mengaitkan tantangan remaja dengan tekanan pekerjaan konstruksi, guna untuk meningkatkan motivasi belajar, serta membantu remaja mengembangkan potensi dan kepercayaan diri. Metode pelaksanaan kegiatan melibatkan tiga tahapan utama: persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Tahapan pelaksanaan terdiri dari metode ceramah, diskusi interaktif, serta simulasi dan pemutaran video edukasi yang relevan dengan kehidupan remaja. Peserta pengabdian diajak memahami hubungan tekanan mental dalam pekerjaan konstruksi dengan tantangan remaja sehari-hari, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengamatan terhadap jumlah partisipasi, keaktifan, dan tingkat kepuasan serta pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi berbasis dari perspektif bidang psikologi, konstruksi, teknologi ini membantu peserta memahami pentingnya kesehatan mental secara kontekstual. Adanya peningkatan motivasi belajar dan pemahaman peserta terkait pentingnya menjaga kesehatan mental. Untuk tingkat kepuasan peserta diperoleh sebesar 94% sangat puas dan 6% puas terhadap kegiatan pengabdian yang dilaksanakan.

Kata kunci: kesehatan mental, remaja, psikologi, konstruksi, teknologi

PENDAHULUAN

Dewasa ini, sejumlah laporan di beberapa media menunjukkan, krisis kesehatan mental di kalangan anak-anak hingga remaja semakin meningkat [1]. Padahal, konsekuensi kegagalan mengatasi kondisi kesehatan mental remaja dapat berlanjut hingga dewasa. WHO menyatakan, secara global, diperkirakan 14% anak berusia antara 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental namun sebagian besar tidak dikenali maupun mendapatkan penanganan yang tepat [2]. Penyebab utama masalah kesehatan mental pada remaja yaitu stres, banyaknya tekanan, dan *bullying*. Ditambah lagi dengan adanya pandemi COVID-19 selama hampir 2 tahun lebih, yang tentunya berdampak pada kesehatan mental khususnya kalangan remaja [3].

Masalah kesehatan mental apabila tidak ditangani dengan tepat dan dibiarkan berlarut dapat berdampak pada hasrat untuk menyakiti diri sendiri dan orang-orang dilingkungan terdekat [4]. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar [5] tahun 2013 menunjukkan bahwa jumlah gangguan mental dengan gejala depresi dan kecemasan mencapai angka 6% bagi remaja berusia 15 tahun ke atas. Situasi tersebut tidak dapat dipungkiri dengan adanya perkembangan teknologi yang begitu pesat berdampak pada psikologis manusia, dimana

tentunya memiliki dampak positif dan negatif. Salah satu dampak yang terpengaruh cukup besar adalah kesehatan mental individu itu sendiri [6].

Adapun salah satu contoh kasus mengenai dampak negatif penggunaan teknologi yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu *Cyber Bullying* yaitu serangan kebencian SARA [7]. Selain kesehatan mental, kesehatan fisik juga merupakan bagian yang tak terpisahkan karena keduanya saling berhubungan dan mempengaruhi. Sebagai contoh, stres yang tidak terkendali dan depresi dapat memicu berbagai masalah kesehatan fisik dan dapat menurunkan fungsi sistem kekebalan tubuh. Selain itu, kelelahan akibat kerja berat atau kurang tidur dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, suasana hati buruk, dan peningkatan risiko gangguan mental [8].

Oleh karena itu tahun 2018, pemerintah menerbitkan Peraturan Menteri Ketenagakerjaan No. 5 [9] tentang pentingnya pengendalian berbagai faktor yang mempengaruhi Keselamatan dan Kesehatan di Lingkungan Kerja. Dalam peraturan ini dengan jelas menyertakan aspek kesehatan mental di lingkungan kerja [10]. Lingkungan kerja dengan tekanan yang berat, *deadline* waktu, risiko kecelakaan, dan jam kerja yang panjang menjadi beberapa faktor yang mempengaruhi

kesehatan mental para pekerja konstruksi. Tantangan pekerjaan konstruksi sama halnya dengan tantangan yang remaja hadapi seperti tekanan banyaknya *deadline* tugas sekolah yang diberikan, sehingga hal ini dianggap menjadi relevan.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka sebagai bentuk rasa peduli terhadap keadaan sekitar, Tim pengabdian mengadakan sebuah bentuk kegiatan edukasi yang dapat berguna bagi anak-anak khususnya kalangan remaja di Panti Asuhan Takdir Ilahi yang berlokasi di Rumbai Pesisir, Kota Pekanbaru. Seperti yang diketahui masih banyak pihak yang tidak menyadari bahwa di sekitar kita terdapat orang-orang yang sangat membutuhkan bantuan dari kita. Dengan keterkaitan antara nilai-nilai luhur kemanusiaan tersebut, tim pengabdian melakukan edukasi ke lokasi kegiatan pengabdian.

Tujuan pengabdian dilaksanakan yaitu agar dapat meningkatkan motivasi belajar anak-anak panti asuhan, memberikan pengetahuan kepada anak-anak panti asuhan tentang pentingnya kesehatan mental, membantu mengembangkan potensi, dan memotivasi anak-anak tersebut, serta berbagi kebahagiaan dengan anak-anak di panti asuhan melalui pemberian bingkisan untuk keperluan sekolah mereka. Selain itu, kegiatan yang dilaksanakan ini diharapkan bagi mahasiswa yang ikut terlibat dapat memperoleh pengalaman edukasi di luar kampus.

Selanjutnya, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mitra terutama dalam memotivasi dan meningkatkan rasa percaya diri remaja panti asuhan Takdir Ilahi.

METODE

Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan di Panti Asuhan Takdir Ilahi Pekanbaru yang berlangsung selama lebih kurang satu minggu. Dalam kegiatan pengabdian ini melalui beberapa tahapan yang diaplikasikan oleh tim pengabdian guna untuk mencapai solusi dari permasalahan yang ada, sesuai dengan rujukan dari beberapa pengabdian [11] [12] yaitu sebagai berikut:

1. Tahapan awal

Pada tahapan ini tim pengabdian melakukan survey terlebih dahulu ke lokasi mitra untuk memperoleh data-data dan informasi yang dibutuhkan. Selain itu juga pada tahapan ini pengabdian melakukan persiapan apa saja kebutuhan yang akan dibawa saat pelaksanaan kegiatan pengabdian.

2. Tahapan pelaksanaan

Tahapan ini merupakan bentuk implementasi dari rencana susunan acara dan konten materi

edukasi yang sudah dibuat oleh tim pengabdian. Saat pelaksanaan kegiatan, dilakukan beberapa metode untuk memastikan para peserta kegiatan yang hadir dapat memahami materi yang disampaikan dan terlibat aktif dalam diskusi. Pada tahapan ini juga dilakukan evaluasi untuk mengukur tingkat keberhasilan dari kegiatan edukasi yang dilaksanakan. Evaluasi dilakukan dengan melihat jumlah partisipasi peserta, keaktifan dan antusiasme peserta, serta tingkat pemahaman peserta.

3. Tahapan pelaporan

Setelah selesai melaksanakan pengabdian, tim pengabdian membuat laporan pertanggungjawaban atas kegiatan yang telah dilaksanakan dan diserahkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian masyarakat (LPPM). Laporan disusun dapat juga dijadikan sebagai pedoman dan masukan bagi tim pengabdian untuk meningkatkan kinerja pengabdian masyarakat untuk masa yang akan datang.

Adapun bentuk metode yang digunakan pada tahapan pelaksanaan yaitu metode ceramah, yang dilakukan dengan presentasi untuk menyampaikan materi edukatif, dan metode diskusi tanya jawab yang sifatnya interaktif serta partisipatif. Berikut langkah yang tim pengabdian lakukan agar edukasi dapat lebih mudah dipahami, diterima, serta diaplikasikan secara efektif oleh peserta:

1. Menggunakan simulasi dan video interaktif

Langkah ini melibatkan remaja pada simulasi dunia kerja konstruksi. Seperti sedang membangun model proyek mini sederhana, lalu menunjukkan tekanan mental misal saat pengambilan keputusan cepat yang mempengaruhi hasil kerja.

2. Mengaitkan dengan kehidupan remaja sehari-hari

Langkah ini menghubungkan atau mengaitkan tekanan pekerjaan konstruksi dengan tantangan remaja, seperti tugas sekolah atau ekspektasi sosial, sehingga mereka memahami relevansinya.

3. Edukasi melalui teknologi

Langkah ini memperlihatkan ke peserta tentang game atau aplikasi yang mensimulasikan proyek konstruksi dengan fokus pada pengelolaan stres dan kerja tim.

4. Membuka dialog yang relevan

Pada langkah ini tim pengabdian melakukan sesi tanya jawab dengan memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya tentang pentingnya kesehatan mental dalam industri konstruksi, serta pada penggunaan teknologi.



Gambar 1. Survei awal dan peninjauan lokasi pengabdian

Untuk teknik penyelesaian masalah, dalam kegiatan pengabdian ini tim pengabdian awalnya memberikan pemaparan materi tentang kesehatan mental, dilanjutkan dengan pemutaran video kasus tentang masalah kesehatan mental yang kerap terjadi pada anak-anak hingga remaja. Diakhir sesi, tim pengabdian melakukan survey dengan menyebarkan kuisioner pada penghuni panti asuhan dan juga wawancara untuk mengetahui ada atau tidaknya anak-anak penghuni panti asuhan yang mengalami masalah gangguan mental baik dari aspek emosional, sosial, dan psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada awalnya, tim pengabdian melakukan wawancara untuk mengetahui ada atau tidaknya anak-anak penghuni panti asuhan yang mengalami masalah gangguan mental baik dari aspek emosional, sosial, dan psikologis. Diperoleh hasil wawancara, sebanyak 2 orang dari 18 penghuni panti asuhan yang memiliki masalah gangguan mental. Hal ini tentunya akan menjadi permasalahan yang cukup serius jika tidak ditangani dan diedukasi dengan tepat. Untuk itu tim pengabdian dalam kegiatan edukasi yang dilaksanakan, melakukan upaya untuk menumbuhkan kepercayaan diri pada potensi diri yang dimiliki dalam pencapaian sesuatu dan dalam menghadapi tekanan disituasi tertentu.



Gambar 2. Sesi diskusi dan tanya jawab dengan peserta kegiatan pengabdian

Dari kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan oleh Tim Pengabdian, diketahui bahwasanya tingkat pengetahuan anak-anak maupun remaja panti asuhan Takdir Ilahi tentang kesehatan mental sudah dapat dikategorikan baik, namun untuk tingkat pemahaman masih kurang. Hampir seluruh anak-anak dan remaja panti asuhan berpendapat bahwasanya orang yang memiliki gangguan kesehatan mental adalah ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa) saja, sedangkan orang yang mengalami depresi dan di *bully* apalagi *cyber bullying* tidak mengalami gangguan kesehatan mental.

Untuk tingkat ketercapaian kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan di panti asuhan Takdir Ilahi dapat dilihat melalui informasi berikut:

- a. Jumlah partisipasi peserta kegiatan pengabdian

Tingkat kehadiran dan partisipasi penghuni panti asuhan mencapai 100% dalam mengikuti kegiatan edukasi yang diadakan oleh tim pengabdian.

Dimana seluruh anak-anak panti asuhan Takdir Ilahi menghadiri acara ini.

- b. Antusiasme dan keaktifan peserta kegiatan pengabdian

Hal ini diketahui dari tahapan langkah edukasi yang dilakukan tim pengabdian yaitu saat sesi diskusi dan tanya jawab, sekitar 83% peserta aktif dan interaktif.

- c. Tingkat pemahaman dan kepuasan peserta kegiatan pengabdian

Di akhir sesi kegiatan pengabdian dilakukan wawancara terhadap kepuasan peserta dan diperoleh hasilnya seperti Tabel 1. Sedangkan untuk tingkat pemahaman, pada sesi tanya jawab hampir seluruh peserta dapat memahami materi edukasi yang disampaikan. Hal ini dibuktikan dengan pertanyaan yang diberikan kepada peserta saat sebelum dan sesudah materi disampaikan oleh tim pengabdian, terjadi peningkatan.

Tabel 1. Tingkat kepuasan peserta

Skala	Jumlah responden	Persentase
Sangat puas	17	94%
Puas	1	6%
Cukup puas	0	0%
Kurang puas	0	0%

Kegiatan pengabdian diakhiri dengan foto bersama tim pengabdian dan penyerahan kenang-

kenangan kepada perwakilan mitra, yaitu pihak panti asuhan Takdir Ilahi seperti Gambar 3 dan Gambar 4..



Gambar 3. Sesi foto bersama dengan peserta dan penyerahan kenag-kenangan kepada mitra pengabdian

Selanjutnya diharapkan nantinya para penghuni panti asuhan, khususnya yang kategori remaja dapat memahami bahwa kesehatan mental adalah pondasi penting, sama halnya seperti fondasi bangunan dalam konstruksi. Kemudian mengelola stres, emosi, dan komunikasi efektif adalah keterampilan penting yang diperlukan kehidupan sehari-hari. Serta keseimbangan mental dan fisik akan membawa keberhasilan dalam pekerjaan dan kehidupan

KESIMPULAN

Setelah melaksanakan pengabdian masyarakat, berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pemahaman anak-anak dan remaja panti asuhan Takdir Ilahi mengenai gangguan kesehatan mental (*bullying*). Selain itu, untuk tingkat jumlah kehadiran peserta sesuai dengan yang ditargetkan yaitu mencapai 100% dari total jumlah penghuni panti asuhan. Selanjutnya, tingkat kepuasan peserta diperoleh sebesar 94% sangat puas dan 6% puas terhadap kegiatan pengabdian yang dilaksanakan. Dengan izin tuhan, proses pengabdian ini telah berjalan lancar sesuai dengan yang telah direncanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sisliana, M., Alini, A., & Erlinawati, E. (2023). Hubungan Self Efficacy Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Sman 5 Pekanbaru. *Jurnal Ners*, 7(1), 644–649. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13796>
- [2] World Health Organization (WHO). (2024, Oktober 10). Kesehatan Mental Remaja. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- [3] Karin, K., Efendi, R., Chairani, L., & Sari, I. M. (2021). Implementasi Regresi Logistik Ordinal Pada Sistem Pembelajaran Daring Di Era COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Guru SD di Kota Pekanbaru. *Jurnal Sains Matematika Dan Statistika*, 7(1), 65. <https://doi.org/10.24014/jsms.v7i1.11786>
- [4] Dr Zadrian Ardi, M.Pd., K. (2022). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Positif. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Issue Mi). <https://repository.penerbiteurka.com/media/publications/558828-kesehatan-mental-dalam-perspektif-psikol-33131e59.pdf>
- [5] Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). In *Health*. <https://doi.org/10.1126/science.127.3309.1275>
- [6] Affarel, M. W., Mulyana, A., & Amalia, M. (2024). Pengaruh Teknologi Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Hukum Kesehatan Indonesia*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.53337/jhki.v4i1.106>
- [7] Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- [8] Julhamdani, F., Trianti, E., Nugraha, H., Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, U., Nasution No, J. A., Wetan, C., Cibiru, K., Bandung, K., & Barat, J. (2024). Peran Teknologi dan Media Sosial dalam Membentuk Dinamika Kesehatan Mental Berdasarkan Perspektif Islam. *Journal on Education*, 06(02), 11448–11463.
- [9] Pemerintah Indonesia. (2018). Tentang Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja. *Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia No. 5 Tahun 2018*, 5, 11.
- [10] Hansen, S. (2024). Construction Workers' Mental Health Factor Domains. *Media Komunikasi Teknik Sipil*, 29(2), 195–204. <https://doi.org/10.14710/mkts.v29i2.57822>
- [11] Arisandi, D., Trisnawati, L., Elvitaria, L., Hartati, S., Ningrum, P., & Saputra, H. T. (2024). Edukasi Internet Of Things Untuk Instansi Pendidikan

- Berbasis Ramah Lingkungan Di SMK Abdurrah Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(11), 3005–3012.
<https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i11.642>
- [12] Ningrum, P., Maizir, H., & Asnawi, M. (2022). Penggunaan Limbah Serbuk Kayu untuk Campuran Pembuatan Bata Ringan Hariskon. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(5), 1291–1296.
<https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i5.11477>