

EDUKASI TERKAIT MANAJEMEN STRESS PADA PEMUDA KARANG TARUNA DUSUN JARAKAN DESA SENDANG REJO, SLEMAN, YOGYAKARTA

Hanifah Rahmi Fajrin^{1)*}, Putri Rachmawati²⁾, Jovanka Aprilia Putri³⁾

¹⁾Program Studi Teknologi Elektro-medis, Program Vokasi

²⁾Program Studi Teknologi Rekayasa Otomotif, Program Vokasi

³⁾Program Studi Ilmu Hubungan Internasional, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

*Corresponding author: hanifahfajrin@vokasi.umy.ac.id

ABSTRAK

Informasi Artikel

Terima : 7-12-2022

Revisi : 18-12-2022

Disetujui : 22-12-2022

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Pengabdian Masyarakat, Stress

Tingginya angka stress pada usia produktif dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti keluarga dan lingkungan sekitar. Usia muda/Produktif juga dapat mengalami gejala stress atau gangguan mental yang diakibatkan oleh kecanduan terhadap sosial media. Untuk itu, pada usia produktif, diharapkan anak-anak muda untuk lebih peduli terhadap kesehatan mentalnya dan jauh dari stress, dengan cara mengenali gejala gangguan mental dan stress itu sendiri. Pada pengabdian masyarakat ini akan dilakukan kegiatan berupa workshop tentang Kesehatan mental, dengan materi berupa manajemen stress. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode penyampaian materi/*workshop* dan dilanjutkan dengan praktek *mindfulness* (meditasi) yang didampingi oleh psikolog yang diikuti oleh anggota Karang Taruna di Dusun Jarakan, desa Sendang Rejo sebanyak 20 orang. Peserta merasa lebih teredukasi dengan materi yang sudah disampaikan serta praktek *mindfulness* yang dapat diterapkan sehari-hari.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan jiwa pada remaja dapat berupa gangguan cemas/ansietas, gangguan mood (depresi), gangguan psikotik dan gangguan penyalahgunaan zat. 20 % remaja akan mengalami gangguan mental seperti : gangguan mood (depresi), dan substance abuse. Sebanyak 5%-10% remaja akan melakukan tindakan bunuh diri dalam rentang 15 tahun dari awal episode mayor depresi (Sasmita, 2018).

Visi pembangunan kesehatan Indonesia antara lain menggerakkan dan memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat, meningkatkan akses masyarakat terhadap pelayanan yang berkualitas, meningkatkan surveyor, monitoring dan informasi kesehatan serta meningkatkan pemberdayaan masyarakat. Kesehatan

jiwa merupakan salah satu arah dari visi kesehatan tersebut (Hanifah et al., 2016). Masalah kesehatan jiwa terutama gangguan jiwa secara tidak langsung dapat menurunkan produktifitas, apalagi jika onset gangguan jiwa dimulai pada usia produktif, sehingga gangguan jiwa merupakan masalah kesehatan yang harus diperhatikan dalam masyarakat (Tristiana et al., 2019).

Faktor pemicu gangguan mental/stress dapat bermacam-macam, bisa berasal dari: 1). lingkungan seperti tuntutan sosial, 2). Tuntutan keluarga dan orangtua, 3). Perkembangan IPTEK: Menyebabkan seseorang menjadi memiliki kewajiban untuk mengikuti apapun perkembangan yang ada di sosial media. Faktor lain juga bisa berasal dari diri sendiri, seperti kebutuhan psikologis atas keinginan atau

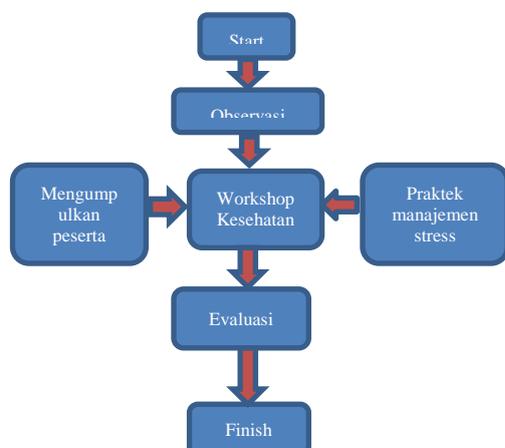
ambisi hidup yang harus dicapai dan pikiran yang dipengaruhi oleh penilaian orang lain (Musradinur, 2016).

Gangguan mental yang dibiarkan tanpa diobati akan berakibat pada munculnya penyakit yang berdampak ke fisik/tubuh manusia, seperti: hipertensi, kardiovaskuler, gangguan pencernaan, dll. Oleh karena itu, kita harus dapat mengenali gejala gangguan ini sejak dini, sebelum berdampak atau menghambat keberlangsungan hidup (Musradinur, 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas, bahwa gejala gangguan mental dapat dialami oleh siapapun dan kapan pun tergantung pemicunya, maka Kesehatan mental juga harus dijaga sebagaimana Kesehatan tubuh/fisik. Pada pengabdian masyarakat ini akan dilakukan kegiatan berupa pendekatan dan pemberdayaan terhadap pemuda/i karang taruna dusun Jarakan, desa Sendang Rejo agar mereka paham terhadap pentingnya Kesehatan mental, manajemen stress dan dapat meminimalisir gejala yang timbul.

METODE KEGIATAN

Kegiatan dilakukan pada Sabtu, 12 Februari 2022 di Musholah Al Azhar dusun Jarakan dengan pemateri seorang psikolog. Peserta kegiatan merupakan remaja karang taruna dusun Jarakan sebanyak 20 orang.



Gambar 1. Flowchart Pengabdian Masyarakat.

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat bahwa pelaksanaan kegiatan

terdiri dari beberapa prosedur, yaitu:

1. Tim pengabdian masyarakat akan melakukan observasi ke lokasi mitra pengabdian dan melakukan pendekatan terhadap organisasi pemuda/karang taruna di lokasi tersebut.
2. Selanjutnya dilakukan pengumpulan pemuda/pemudi yang akan diikuti dalam kegiatan workshop Kesehatan mental: manajemen stress (Alawiyah, 2020; Anggraini, 2019; Dewi, 2020; Irvan, 2019; KUMARI, 2016; Muslim, 2020; Widodo & Sutisna, 2021). Workshop terdiri dari beberapa materi seputar Kesehatan dan manajemen stress.
3. Setelah workshop, akan dilakukan sesi praktek mindfulness kepada peserta agar bisa mengendalikan stress secara mandiri.
4. Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat berakhir, akan dilakukan evaluasi untuk mengecek sejauh mana keberhasilan program dengan menyebar kuisioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan berisi hasil-hasil temuan dilapangan dan pembahasannya. Dokumentasi yang relevan dengan jasa atau barang sebagai luaran atau fokus utama kegiatan pengabdian (foto, tabel, grafik, bagan, gambar dsb). Keunggulan dan kelemahan luaran atau fokus utama kegiatan apabila dilihat kesesuaiannya dengan kondisi masyarakat di lokasi kegiatan. Tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan (pelatihan, mediasi dan konsultasi, pendidikan dan advokasi) maupun produksi barang, dan peluangnya.

Berikut hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat:

1. Observasi

Observasi dilakukan seminggu sebelum kegiatan workshop dilaksanakan yang bertujuan untuk mengumpulkan peserta workshop. Setelah dilakukan pendataan, terdapat sekitar 20 orang peserta untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini yang merupakan anggota karang taruna dusun Jarakan.

2. Workshop manajemen stress
 Workshop dilaksanakan pada hari Sabtu dari jam 15.00-17.00 dengan pemateri psikolog yang menyampaikan materi terkait Kesehatan mental, manajemen stress dan cara merilis stress.



Gambar 2. Penyampaian materi

3. Praktek *mindfulness*
 Setelah workshop dilanjutkan ke praktek untuk melepaskan stress, pada skema ini peserta diajarkan untuk melakukan praktek *mindfulness* (meditasi) yaitu teknik melatih pernapasan (kesadaran pada situasi saat ini) jika stress melanda. Praktek *mindfulness* dapat dilakukan secara mandiri dengan durasi sekitar 5-15 menit.



Gambar 3. Praktek *mindfulness*

4. Evaluasi
 Evaluasi dilakukan pada peserta workshop dengan menyebar kuisioner yang berisi beberapa pertanyaan terkait workshop yang sudah dilaksanakan yang terdiri dari 10 pertanyaan. Hasil evaluasi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pertanyaan kuisioner (pilihan ganda)

No	Pertanyaan	Jawaban benar (dari 20 peserta)	Jawaban salah (dari 20 peserta)
1	Sehat adalah kondisi yang terbebas dari penyakit?	20	0
2	Gangguan mental akan mengganggu fungsi?	20	0
3	Ciri depresi adalah	20	0
4	Keluhan fisik (mual, muntah, sakit kepala, dsb) disebabkan oleh stress disebut gangguan?	18	2
5	Sangat bersemangat, kepercayaan diri meningkat merupakan tanda dari?	19	1
6	Halusinasi adalah ciri dari penyakit?	20	0
7	Ciri gangguan tingkah laku pada remaja adalah?	20	0
8	Merasa bersalah dan	20	0

	tidak berguna adalah ciri?		
9	Gangguan kecemasan dapat disertai gejala?	20	0
10	Mindfulness adalah?	20	0

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 10 pertanyaan pilihan ganda yang ada terkait Kesehatan mental, sebanyak 20 peserta dapat menjawab pertanyaan dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta sudah memiliki pengetahuan dasar terkait kesehatan mental yang dapat menjadi bekal mereka dalam mencegah pemicu terkait stress yang bisa mereka alami.

PENUTUP

Kegiatan workshop *mental health* untuk pemuda/pemudi di dusun Jarakan, Sendang Rejo sudah dilaksanakan dengan *output* para pemuda mendapatkan pengetahuan terkait stress, gejala dan cara mengatasi stress. Untuk ke depannya diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan secara rutin sekali dalam 3 bulan atau 6 bulan untuk mengelolah stress dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Alawiyah, S. (2020). Manajemen Stress Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *AL-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2), 210–221. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/idaroh>

Anggraini, E. (2019). *Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak - Eka Anggraini - Google Buku*. July 2018, 1–27. https://books.google.co.id/books?id=m-7CDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=gadget+adalah&hl=id&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=gadget+adalah&f=false

Dewi, G. A. N. T. (2020). The Effectiveness of Play Therapy and Positive Reinforcement to Reduce Gadgets Addiction in Children. *Proceedings of The ICECRS*, 8, 5–9.

<https://doi.org/10.21070/icecrs2020419>

Hanifah, A. N., Jannah, T., Rohmah, S., Pridasari, A. A., & Safitri, D. (2016). Karsewa (Kader Kesehatan Jiwa) Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Di Kelurahan Wonokromo Surabaya. In *Proposal Program Kreativitas Mahasiswa* (Vol. 106, Issue 1). <http://www.bssaonline.org/content/95/6/2373%5Cnhttp://www.bssaonline.org/content/95/6/2373.short%0Ahttp://www.bssaonline.org/cgi/doi/10.1785/0120110286%0Ahttp://gji.oxfordjournals.org/cgi/doi/10.1093/gji/ggv142%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/s00024-01>

Irvan, U. (2019). Perilaku Bullying Ditinjau dari Peran Kelompok Teman Sebaya dan Iklim Sekolah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

KUMARI, R. (2016). Stress Management. *International Journal in Commerce, IT & Social Sciences*, 04(04), 310–319.

Muslim, M. (2020). manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: JURNAL MANAJEMEN BISNIS*, 23(2), 1–11.

Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 183–200.

Sasmita, H. (2018). Peningkatan Kesehatan Jiwa Remaja Melalui Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah (UJKS) di SMU 12 Kota Padang. *Menara Ilmu*, XII(6), 111–118.

Tristiana, R. D., Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2019). Peningkatan Keterampilan Perawat Dalam Memberikan Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Anak Dan Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kesehatan*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpmk.v1i1.12328>

Widodo, A., & Sutisna, D. (2021).

Fenomena Gadget Addicted Pada Anak Usia Sekolah Dasar Selama Studi From Home. *Jurnal DIDIKA : Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 36–45. https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/didika/article/view/3090/pdf_64