

**LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN MASYARAKAT**


Sosialisasi Kesehatan Jiwa Remaja di SMPN 18 Kota Malang



Oleh

Risa Juliadilla S.Psi, M.Psi

NIDN. 0730079003

Laporan hasil penelitian ini telah di dokumentasikan di Perpustakaan Universitas Gajayana Malang	
Tanggal diteruskan	003 / PM / FISB / X / 2018
	Indeks FISB
	Copy: 1 Exp

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN BUDAYA
UNIVERSITAS GAJAYANA MALANG**

2018


**LEMBAR IDENTITAS DAN PENGESAHAN
LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

1. **Judul Kegiatan** : Sosialisasi Kesehatan Jiwa Remaja di SMPN 18 Kota Malang
2. **Bidang Ilmu** : Psikologi
3. **Pelaksana** : Risa Juliadilla, S.Psi, M.Psi, Psikolog
4. **Lokasi Pelaksanaan** : SMPN 18 Malang
5. **Waktu Pelaksanaan** : 26 Oktober 2018
6. **Biaya yang dibelanjakan** : Rp. 1.500.000

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya

Dr. Endang Suswati, SE., MS
NIP. 195806041986 012001

Pelaksana

Risa Juliadilla, S.Psi, M.Psi, Psikolog
NIDN. 0730079003

Menyetujui,
Plt. Ketua LPPM

Dr. Dwi Orbaningsih, SE., MM, Ak. CA., CSRA
NIDN. 0708106701

DAFTAR ISI

BAB I Pendahuluan	3
BAB II Pelaksanaan Kegiatan	5
BAB III Penutup	7
Lampiran	13

KATA PENGANTAR

Rasa terimakasih kami sampaikan kepada HIMPSI Malang dan Dinas Pendidikan Kota Malang yang telah memberikan dukungan kebijakan dan pengarahan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada tim lainnya serta mahasiswa psikologi seluruh Malang raya yang telah mendampingi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tak lupa, kami juga menyampaikan terimakasih kepada pihak sekolah SMPN 18 Kota Malang baik pada para guru dan siswa sebagai tempat pelaksanaan kegiatan serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kami menyadari bahwa kegiatan pengabdian ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kendala yang dijumpai di lapangan. Oleh karena itu, kegiatan-kegiatan sebagai tindak lanjut program ini sangat kami harapkan agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas oleh seluruh lapisan masyarakat.

Malang, Oktober 2018

Pelaksana Kegiatan

Risa Juliadilla, S.Psi, M.Psi, Psikolog

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Angka tindak kekerasan pada remaja masih tergolong cukup tinggi. Di Indonesia mudah dijumpai pemberitaan pada media nasional mengenai kekerasan yang kerap dilakukan dan terjadi pada remaja. Penyebabnya beragam, mulai dari pergaulan lingkungan, akses teknologi yang begitu mudah dan cenderung susah dikontrol dan beberapa faktor lain yang dapat memicu terjadinya tindak kekerasan. Indonesia tidak sendiri berhadapan dengan problematika ini. Karena masalah kekerasan pada remaja sudah menjadi masalah global.

Peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia yang jatuh pada bulan Oktober menjadi momen edukasi yang penting bagi remaja untuk lebih mengenal tentang kesadaran akan kesehatan mental. Fase remaja merupakan fase krusial menuju kedewasaan. Karena pada fase ini menjadi penentu pada kehidupan selanjutnya. Perlu adanya pengenalan dan pembekalan mengenai urgensi kesehatan mental bagi remaja. Generasi muda adalah aset untuk berkembangnya sebuah negara. Maka menjadi penting ketika generasi muda kita telah sadar dan berupaya untuk memiliki kewarasan mental sejak dini.

Sosialisasi mengenai kesehatan jiwa yang dikhususkan untuk remaja ini merupakan respon atas maraknya fenomena perundungan, perilaku menyimpang dan segala aktivitas yang berkaitan dengan kesehatan jiwa remaja. Acara yang dilakukan oleh HIMPSI Malang bertepatan dengan peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia. HIMPSI Malang bekerjasama dengan dinas Pendidikan Kota Malang untuk membuat acara **Psychology Goes to school** yang bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran untuk menjaga kewarasan mental serta sebagai bentuk upaya nyata untuk menanggulangi permasalahan remaja seperti merebaknya pergaulan bebas, peredaran narkoba serta yang terpenting kekerasan di media sosial.

Berkenaan dengan itu maka acara sosialisasi kesehatan jiwa untuk remaja dilaksanakan oleh HIMPSI Malang yang bekerja sama dengan Dinas Pendidikan Kota Malang. Kegiatan sosialisasi ini bertujuan sebagai awalan untuk menumbuhkan

kesadaran akan pentingnya kesehatan mental pada remaja. HIMPSI Malang bersama dengan Dinas Pendidikan Kota Malang memiliki tujuan yang sama dalam melakukan edukasi pada remaja mengenai pentingnya kesehatan mental.

BAB II

PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Bentuk Kegiatan

Kegiatan ini melibatkan sekitar 200 orang dengan rincian sebanyak 100 orang psikolog dan ilmuwan psikologi sebagai narasumber. Sebanyak 100 mahasiswa Psikologi turut hadir sebagai pendamping yang ditempatkan di 26 sekolah SMPN di Kota Malang. Kurang lebih melibatkan sebanyak 3000 siswa yang terdiri dari 100 kelas. Kegiatan ini bertajuk *Psychology Goes to School* – Sosialisasi Kesehatan Jiwa untuk Remaja. Pelaksanaan acara ini juga bertepatan dengan perayaan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia pada bulan Oktober dan secara global terdapat acara sejenis yang serentak dilaksanakan di beberapa negara dengan mengusung tema besar “Generasi Muda yang Bahagia, Tangguh dan Sehat Jiwa Menghadapi Perubahan Dunia” (*Young People and Mental health in a Changing World*). Peserta dari kegiatan ini adalah siswa SMP di kota Malang. Kegiatan sosialisasi dikemas dengan menarik agar siswa antusias mengikuti setiap rangkaian kegiatan. Beberapa narasumber (Psikolog dan ilmuwan Psikolog) menggunakan beberapa metode ketika menyampaikan materi.

Sebelum memulai acara sosialisasi ini, Tim Psikolog berkoordinasi dengan pendamping yang mayoritas merupakan mahasiswa Psikologi. Pada tahap koordinasi ini tim membahas persiapan dan teknis pelaksanaan di lapangan untuk memastikan semua kegiatan berjalan lancar. Sosialisasi materi Psikologi Remaja ini memiliki visi untuk menggugah kesadaran remaja akan kesehatan jiwa mereka sebagai generasi milenial yang berhadapan langsung dengan segala perubahan zaman, termasuk permasalahan remaja seperti meluasnya pergaulan bebas, peredaran narkoba dan kekerasan di sosial media. Urgensi kegiatan ini juga untuk mempersiapkan generasi muda yang tangguh secara fisik dan psikis untuk menghadapi segala perubahan.

1. Perencanaan Kegiatan

- a. Menyusun konsep pelaksanaan kegiatan.
- b. Menyusun teknis pelaksanaan di lapangan
- c. Melakukan penjaringan Tenaga Psikolog dari daerah Malang dan sekitarnya (100 orang).
- d. Melakukan penjaringan pendamping Psikolog dari kalangan mahasiswa Psikologi (100 orang).

- e. Penyusunan tim yang sudah ditentukan. Pembagian Tenaga Psikolog (Psikolog dan Ilmuwan Psikolog) dan pendamping kedalam kelompok. Setiap kelompok beranggotakan 5 orang (1 psikolog / ilmuwan psikolog + 4 pendamping) yang akan ditempatkan di setiap sekolah.
 - f. Setiap kelompok / tim memiliki 1 koordinator yang sudah ditentukan. Koordinator memiliki *jobdesk* untuk melakukan briefing dengan tim, dan mengatur waktu kunjungan dengan pihak sekolah.
 - g. Menyusun waktu pelaksanaan kegiatan.
 - h. Mengurus perijinan kepada pihak yang terkait pelaksanaan kegiatan.
 - i. Mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan selama kegiatan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

- a. Setiap tim / kelompok melakukan briefing kegiatan dengan masing-masing koordinator. Briefing mencakup tujuan kegiatan program, pengenalan program dan latar belakang pelaksanaan program.
- b. Setiap koordinator membuat janji dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu pelaksanaan kegiatan. Setelah memperoleh jadwal pelaksanaan kegiatan, koordinator meminta arahan pihak sekolah (Guru Kelas / Guru BK) untuk memilih kelas yang disepakati (dikhhususkan pada kelas yang rentan terjadi masalah kekerasan).
- c. Pelaksanaan Kegiatan – *Psychology Goes to School* (Sosialisasi Kesehatan Jiwa Remaja) sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan masing-masing sekolah.
- d. Evaluasi Kegiatan
Koordinator dan tim melakukan evaluasi setelah kegiatan selesai, dan melaporkan hasil evaluasi kegiatan pada ketua koordinator kegiatan.

B. Tujuan Kegiatan

1. Terciptanya kesadaran siswa tentang pentingnya kesehatan mental bagi remaja.
2. Siswa mengetahui peran mereka sebagai remaja dan memiliki karakter dan keunikan masing-masing yang mencegah terjadinya tindak kekerasan.
3. Siswa mengetahui ranah keilmuan psikologi remaja yang dapat membantu mereka ketika menghadapi masalah.

C. Deskripsi Proses Kegiatan

Tim pengabdian yang berjumlah 10 orang yang terdiri (4 mahasiswa psikologi dan 1 psikolog serta 5 mahasiswa Psikologi) mendapatkan lokasi di SMPN 18 Malang. Tema yang disampaikan dalam materi ini adalah *Bullying*, metode yang digunakan adalah ceramah serta permainan. Pada awalnya tim pengabdian melakukan sosialisasi mengenai definisi serta macam *bullying*. Dalam kesempatan ini, tim juga melakukan diskusi dengan beberapa siswa di kelas. Didapatkan bahwa seorang siswa yang mengaku pernah meremahnya dengan perkataan kasar dan menghina secara fisik. Siswa tersebut mengaku bahwa tidak mengetahui bahwa tindakan tersebut merupakan *bullying* secara lisan dan dapat memengaruhi mental remaja. Menurutnya, *bullying* hanya seseorang melukai secara fisik dan dilakukan secara beramai-ramai. Dari respon siswa tersebut penerjemah memberikan contoh lainnya mengenai dampak *bullying* misalnya depresi hingga akibat fatal mengenai bunuh diri.

Beberapa isu tentang fenomena pada masa remaja juga dibahas dalam kesempatan ini. Beberapa siswa kembali menyampaikan permasalahan yang dialaminya. Berikut adalah fenomena yang terjadi pada beberapa siswa :

Nama Siswa	Usia	Topik
A (Laki-laki)	16 Tahun	Akademik
B (Wanita)	16 Tahun	Teman Sebaya
C (Laki-laki)	16 Tahun	Asmara
D (Wanita)	16 Tahun	Korban <i>Bullying</i>

Keempat topik inilah yang dibahas bersama siswa di salah satu kelas. Pembahasan ini diawali dengan pemaparan masalah, pendapat siswa tentang masalah dan jalan keluar yang mereka hadapi. Siswa lain juga cukup aktif menanggapi dan memberi saran pada permasalahan ini. Tim pengabdian mengulas komunikasi asertif merupakan salah satu cara dalam mengatasi beberapa konflik misalnya salah paham dengan teman, menghadapi *bullying* secara lisan. Komunikasi asertif dapat mengurangi kecemasan hingga mampu membuat individu merasa berhak atas pendapat dan haknya. Tim pengabdian memberikan beberapa contoh bagaimana menggunakan komunikasi asertif yang bertanggung jawab. Misalnya saat diminta teman untuk melakukan suatu hal yang curang memberikan contekan jawaban saat ujian. Hal yang dapat dilakukan adalah menolak dengan cara yang asertif. Komunikasi asertif bukanlah suatu hal yang bersifat agresif namun membicarakan suatu hal dengan berterus terang tanpa merasa cemas serta bertanggung jawab. Diharapkan tema ini dapat dijadikan pengetahuan oleh siswa SMPN 18 Malang. Akhir kegiatan ditutup dengan permainan *ice breaking* sehingga terjadi interaksi antar siswa pada kelas tersebut. Permainan yang dilakukan berupa tebakan, membuat suatu gerakan unik.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan ini dinilai sukses dan mendapatkan respon positif dari beberapa pihak. Salah satunya datang dari Kepala Dinas Pendidikan Kota Malang yang menyebutkan jika kegiatan ini adalah bentuk kepedulian HIMPSI Malang untuk mendukung peningkatan mutu pelayanan pendidikan melalui sosialisasi dan edukasi ke sekolah-sekolah. Melalui kegiatan ini, pembelajaran mengenai pendidikan karakter juga dapat diperkuat sebagai syarat membentuk jiwa generasi muda yang tangguh, sehat secara jasmani dan rohani, serta produktif dan kompetitif.

B. Saran

Pengembangan kegiatan sosialisasi selanjutnya akan diadakan lebih intens dan menyasar lebih banyak sekolah yang ada di Malang raya. Hal ini berkenaan dengan harapan Dinas Pendidikan Kota Malang untuk membangun generasi muda kota Malang yang tangguh, sehat secara jasmani dan rohani, serta bertanggung jawab.

LAMPIRAN



Suasana sosialisasi kesehatan mental remaja di SMP 18



Tim Psikolog bersama pendamping di SMP 18

RISA JULIADILLA, M.PSI, PSIKOLOG

**DIPRESENTASIKAN PADA SMPN 18 DALAM ACARA
PSYCHOLOGY GOES TO SCHOOL**

KASUS REMAJA?

Perundungan

Kenakalan remaja

Masalah asmara

Masalah keluarga

Masalah akademis

Teman sebaya



Masa remaja adalah masa yang ditandai oleh adanya perkembangan yang pesat dari aspek biologik, psikologik, dan juga sosialnya.



Kondisi ini mengakibatkan terjadinya berbagai disharmonisasi yang membutuhkan penyeimbangan sehingga remaja dapat mencapai taraf perkembangan psikososial yang matang dan adekuat sesuai dengan tingkat usianya



ADA TIGA FAKTOR YANG BERPERAN YAITU;

Faktor individu yaitu kematangan otak dan konstitusi genetik (antara lain temperamen).

Faktor pola asuh orangtua di masa anak dan pra-remaja.

Faktor lingkungan yaitu kehidupan keluarga, budaya lokal, dan budaya asing.



**Bagaimana
solusinya?**



Kenali diri sendiri

Konsultasi pada ahli

Kekuatan teman sebaya

Memaksimalkan potensi

