

Pelatihan Keterampilan Menjaga Kesehatan Mental Melalui Strategi Psiko-Edukatif Remaja Panti Asuhan Putri Aisyiah II Kadipiro, Banjarsari, Surakarta

Skills Training For Maintaining Mental Health Through Psycho-Educative Strategies For Youth Orphanage Putri Aisyiah II Kadipiro, Banjarsari, Surakarta

Hera Heru Sri Suryanti¹, Lydia Ersta Kusumaningtyas²

^{1,2} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Slamet Riyadi Surakarta

Korespondensi penulis : heraheruyanti@gmail.com

Article History:

Received: 30 Maret 2023

Revised: 13 April 2023

Accepted: 30 Mei 2023

Keywords: Skills, Mental Health, Young Women.

Abstract: *The purpose of the community service activity with the theme Training in skills to maintain mental health through psychoeducational strategies for adolescents at the Putri Aisyiah II Kadipiro Orphanage, Banjarsari, Surakarta is to equip knowledge and skills to maintain mental health so that they live happily. The target of this community service activity is the realization of mental health skills guidelines that can be used by young members of the Kadipiro Aisyiah II Putri Orphanage, Banjarsari, Surakarta, to realize and maintain a healthy mentality so that they become productive members of society. This community service is carried out by applying the Brainstorming method, Lecture method, Question and answer method, Exercise method and Case studies so that the material is easily accepted by members. The activity was carried out for one month with a frequency of once a week, the place of implementation was at the Kadipiro Aisyiah II Putri Orphanage, Banjarsari, Surakarta. Through this activity the members have the knowledge and skills to maintain mental health, so that they can strengthen the young girls who are members of the orphanage and ultimately the young women become strong and productive members of society. The output of this community service is the publication of scientific articles in journals with ISSN.*

ABSTRAK

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Pelatihan keterampilan menjaga kesehatan mental melalui strategi psiko-edukatif remaja Panti Asuhan Putri Aisyiah II Kadipiro, Banjarsari, Surakarta adalah membekali pengetahuan dan keterampilan menjaga kesehatan mental agar hidupnya Bahagia. Target kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terwujudnya pedoman keterampilan menjaga kesehatan mental yang dapat digunakan oleh para remaja anggota Panti Asuhan Putri Aisyiah II Kadipiro, Banjarsari, Surakarta, untuk mewjutkan dan menjaga mental yang sehat sehingga menjadi warga masyarakat yang produktif. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menerapkan metode

Brenstorming, metode Ceramah, metode Tanya jawab, metode Latihan dan Studi kasus agar materi mudah diterima oleh anggota. Kegiatan dilakukan selama satu bulan dengan frekuensi seminggu 1 kali, tempat pelaksanaan di Panti Asuhan Putri Aisyiah II Kadipiro, Banjarsari, Surakarta. Melalui kegiatan ini para anggota memiliki pengetahuan dan keterampilan menjaga Kesehatan mental, sehingga dapat memperkokoh diri remaja putri yang masuk anggota panti asuhan dan akhirnya para remaja putri menjadi anggota masyarakat yang tangguh dan produktif. Luaran pengabdian masyarakat ini adalah Publikasi artikel ilmiah pada Jurnal ber ISSN.

Kata Kunci: Keterampilan, Kesehatan Mental, Remaja Putri.

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Panti Asuhan Remaja Putri Aisyiah II beralamat di Jalan Tulang Bawang Kadipiro, Banjarsari, Surakarta memiliki anggota remaja putri yang berusia sekolah SD, SMP dan SMA yang berkarakteristik heterogen, dan sering menghadapi masalah baik pribadi maupun masalah sosial.

Remaja (*adolesensi*) adalah suatu periode dalam pertumbuhan manusia antara pubertas dan kematangan (*maturity*), dan berlangsung biasanya antara usia 12-18 tahun dan 21 tahun. Ciri-ciri fase remaja bagi laki-laki maupun perempuan (usia baligh/pubertas 11-18 tahun) adalah dengan perubahan-perubahan dan sifat-sifat khusus, yaitu perpindahan masa manusia dari dunia kanak-kanak ke dunia remaja. Jasmani mereka menghadapi proses perubahan berat, ukuran, bentuk, susunan, perangkat dalam tubuh, dan rangka tubuh bagian luar secara sempurna (Oding, 2013)

Remaja (12-21 tahun) yang berada dalam masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa, peralihan antara usia pendidikan SD, SMP dan SMA, sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). Masa remaja ini ditandai oleh sejumlah karakteristik, antara lain sebagai berikut:

1. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya.
2. Dapat menerima dan belajar peran social sebagai laki-laki atau perempuan dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
3. Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif.
4. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lain.
5. Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.

6. Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan memiliki anak.
7. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep yang diperlukan sebagai warga Negara.
8. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara social.
9. Memperoleh seperangkat nilai dan system etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku.
10. Mengembangkan wawasan keagamaan dan meningkatkan religiusitas.

Berbagai karakteristik perkembangan masa remaja tersebut utamanya di nomor enam membawa implikasi terhadap kondisi kesehatan reproduksi remaja putri anggota panti asuhan. Untuk itu perlu ada bantuan pada remaja putri dalam mengembangkan sikap apresiatif terhadap postur tubuh atau kondisi dirinya.

Remaja putri yang tinggal di Panti berasal dari beberapa keluarga yang memiliki kultur yang bermacam, hal ini sering menjadi sumber terjadinya konflik antar remaja sehingga mengganggu psikologi remaja putri dengan demikian prestasi belajarnya tidak maksimal dan perkembangan pribadinya terhambat. Untuk dapat mengatasi masalah-masalah yang muncul maka remaja putri perlu memiliki keterampilan menjaga Kesehatan mentalnya.

Menurut Abdul Hamid (2017) dalam Eka Sri Handayani (2022 : 16) kesehatan mental merupakan terhindarnya seseorang dari berbagai keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial (psikosis) yang senantiasa akan merasakan aman dan bahagia dalam apapun kondisinya,serta individu juga akan melakukan intropeksi atas segala hal yang telah dilakukannya sehingga ia dapat mengendalikan serta mengontrol dirinya sendiri. Karakteristik mental yang sehat merupakan salah satu modal untuk mencapai cita-cita hidup mahasiswa. Melalui mental sehat mahasiswa akan mampu berpikir kreatif dan produktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kolaborasi bimbingan kelompok dan konseling kelompok dapat membentuk karakteristik mental sehat mahasiswa dengan indikator: Terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan penyakit jiwa (psikose), Dapat menyesuaikan diri, Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain (Suryanti, H. H. S., & Hartini, S.,2020).

The existence of a source of stress or stressors that trigger stress needs to be minimized with good stress management skills. Stress management skills need to be possessed and developed so that adolescents will be more skilled in implementing appropriate coping strategies.(Hartini, S., & Suryanti, H. H. S., 2020). Rasa Percaya Diri

diawali dengan adanya konsep diri dan akan mempengaruhi rasa harga diri seseorang. Konsep Diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Persepsi tentang diri ini dapat bersifat social, psikologis dan fisis. Selanjutnya Rasa Percaya Diri adalah kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri. Sedangkan Rasa Harga Diri adalah rasa seberapa berharga diri sendiri dalam lingkungannya. Untuk itulah sangat penting membangun Rasa Percaya Diri di kalangan remaja putri Panti Asuhan Aisyiah yang secara sosial-ekonomi sangat bergantung kepada kedermawanan sesama manusia, agar perkembangan mereka dapat optimal dan terbebas dari rasa rendah diri. (Hartini, S., & Suryanti, H. H. S., 2019).

Penyesuaian diri dapat diklasifikasikan ke beberapa kelompok yaitu berdasarkan: 1) gejala masalah, yang meliputi: *neurotic, psikopatik, epileptik*; 2) jenis kualitas respon, yang meliputi: penyesuaian yang normal, dan penyesuaian yang tidak normal atau menyimpang: *defence reactions, escape and withdrawing, illness, dan aggression*, dan 3) jenis masalah, yang meliputi: personal, sosial, keluarga, akademik, vokasional, dan marital (pernikahan). Hubungan Kesehatan mental dengan penyesuaian diri adalah: 1) Kesehatan merupakan kunci dari penyesuaian diri yang sehat (*mental health is the key to wholesome adjustment*), Kesehatan mental merupakan bagian integral dari proses *adjustment* secara keseluruhan, dan 3) kualitas mental yang sehat merupakan fondamen yang penting bagi *good adjustment* (Syamsu Yusuf, 2004: 25).

Dalam menggunakan strategi psiko-edukatif, Konselor perlu terus menerus mengamati perilaku nonverbal dan respons verbal remaja. Melalui pengamatan ini, informasi baru tentang perasaan emosional, kepercayaan, isu, sikap remaja akan dapat ditemukan. Strategi psiko-edukatif dijelaskan dalam empat tema yaitu: strategi untuk mendapatkan informasi, strategi untuk menjelaskan hubungan, strategi untuk menjelaskan perilaku, strategi untuk membantu mengubah perilaku (Kathryn Geldard, 2011: 394)

B. Permasalahan mitra

Berdasarkan analisis situasi di atas maka permasalahan yang harus dipecahkan dalam pengabdian masyarakat adalah “Bagaimana Pelaksanaan Pelatihan Keterampilan menjaga kesehatan mental melalui strategi psiko-edukatif remaja Panti Asuhan Putri Aisyiah II Kadipiro, Banjarsari, Surakarta ?”

Permasalahan di atas akan tepat dimulai pemecahannya lebih dahulu dengan menularkan pengetahuan tentang Kesehatan mental dan dilanjutkan dengan pelatihan keterampilan menjaga Kesehatan mental melalui strategi Psiko-edukatif anggota Panti Asuhan Putri Aisyiah II Kadipiro, Banjarsari Surakarta. Asumsi dari langkah tersebut adalah

melalui pengetahuan yang telah dimiliki maka anggota panti asuhan putri mampu menjaga kesehatan mentalnya dengan benar. Sehingga remaja putri dapat mengusahakan kesehatannya dengan baik dengan demikian remaja putri akan terhindar dari penyakit-penyakit psikis.

METODE PELAKSANAAN

Langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan solusi atas permasalahan spesifik yang dihadapi oleh mitra adalah sebagai berikut:

Pertama: melakukan survei untuk menemukan remaja yang benar-benar memiliki pengetahuan rendah tentang mental hygiene

Kedua: mendata remaja putri yang memiliki masalah – masalah pribadi, sosial, akademik, karir, dan keluarga.

Ketiga: bekerja sama dengan pengasuh panti untuk memvalidasi remaja putri yang tidak mampu mengubah atau mengatasi masalah – masalah pribadi, social, akademik, karir, dan keluarga.

Keempat: koordinasi dengan Kepala panti asuhan untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan menerapkan pelatihan keterampilan menjaga Kesehatan mental melalui strategi psiko-edukatif.

Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra yang telah disepakati bersama adalah sebagai berikut: Metode *Brainstorming* digunakan untuk mengumpulkan pendapat remaja putri, metode Ceramah dan tanya jawab digunakan untuk menyampaikan tujuan dan materi pengabdian kepada masyarakat, metode latihan digunakan untuk memberikan contoh-contoh menjaga Kesehatan mental, metode diskusi digunakan untuk memberikan materi kesehatan mental. Metode Tes untuk mengetahui keberhasilan kegiatan.

Tabel 1. Penggabungan Teknis dan Metode Pelaksanaan

No	Teknis	Metode Pelaksanaan
1	Penjelasan tujuan kegiatan pengabdian.	Ceramah, Tanya jawab.
2	Penjelasan pelaksanaan kegiatan pemberian keterampilan menjaga Kesehatan mental	Ceramah, Brainstorming.
3	Pelaksanaan bimbingan untuk siswa yang mengalami masalah-masalah	Diskusi
4	Penyampaian contoh-contoh perilaku mengatasi masalah-masalah	Latihan
5	Pelaksanaan strategi psiko-edukatif	Ceramah dan latihan
6	Pelaksanaan evaluasi	<i>Tes performance</i>

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program adalah sebagai berikut: menyediakan tempat untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, mempersiapkan remaja putri yang perlu ditingkatkan pengetahuan dan keterampilan menjaga kesehatan mentalnya, mendampingi pelaksanaan pelatihan keterampilan menjaga Kesehatan mental melalui strategi psiko-edukatif, dan menyiapkan sarana prasarana yang terkait dengan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

Langkah evaluasi pelaksanaan program, setelah dilakukan kegiatan penyampaian keterampilan menjaga kesehatan mental melalui strategi psiko-edukatif, setelah selesai dilakukan evaluasi seberapa besar perubahan perilaku remaja putri dalam menerapkan keterampilan menjaga kesehatan mental. Hasil evaluasi ini digunakan untuk merevisi/menyempurnakan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang akan datang.

Keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan PKM selesai dilaksanakan yaitu membentuk Tem Ahli di bidang bimbingan dan konseling yang peduli terhadap permasalahan remaja baik remaja muda, remaja sedang, dan remaja senior, memiliki program kerja yang setiap semester di evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tempat pelaksanaan: Panti Asuhan Remaja Putri Aisyiah II beralamat di Jalan Tulang Bawang Kadipiro, Banjarsari, Surakarta.

Waktu pelaksanaan: Tanggal 4, 11, 18, 25 Maret Tahun 2023.

Materi pelatihan:

- 1. Pengertian Kesehatan Mental:** Hanurawan (2012) dalam Alini & Siti Ardianti (2020 : 2) mengemukakan bahwa kesehatan mental merupakan suatu keadaan jiwa atau psikologis individu untuk dapat menyesuaikan diri atau dapat memecahkan permasalahan yang ada di dalam lingkungan luar dirinya.
- 2. Karakteristik Mental Sehat:** Matodang (2021) dalam Siti Umi, Ega Rianti & Ajie Maulana (2022 : 118) mengemukakan bahwa karakteristik mental yang sehat dalam diri seseorang antara lain :
 - a. Kemampuan individu untuk menyesuaikan dirinya : Artinya penyesuaian diri yang baik terjadi ketika individu mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dialaminya tanpa merugikan diri dan lingkungan sekitarnya.

- b. Kemampuan individu memanfaatkan potensi secara maksimal : Artinya kemampuan individu untuk dapat menunjukkan jati dirinya secara mandiri dalam membuat pilihan dan bertanggung jawab atas hasil yang diperoleh.
- c. Kemampuan individu mencapai kebahagiaan diri dan orang lain: Artinya individu tidak mengorbankan orang lain untuk keuntungan dirinya sendiri dan tidak mencari peluang dengan mengorbankan orang lain.

3. Prinsip Kesehatan Mental: Moeljono Notoedirdjo & Latipun (2019 : 31) menyatakan ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan untuk dapat memahami kesehatan mental. Prinsip ini berguna dalam upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental serta pencegahan terhadap gangguan-gangguan mental. Prinsip-prinsip tersebut adalah sebagai berikut :

a. Prinsip yang didasarkan atas dasar sifat manusia :

- Kesehatan dan penyesuaian mental tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas suatu organisme.
- Untuk memelihara kesehatan mental dan penyesuaian yang baik, kesesuaian perilaku manusia dengan sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelektual, religious, emosional, dan social harus terjadi dengan baik.
- Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri, yang meliputi pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi, dan perilaku.
- Dalam memelihara kesehatan dan penyesuaian mental, menjadi suatu keharusan untuk dapat memperluas tentang diri sendiri.
- Kesehatan mental memerlukan konsep diri yang sehat, dimana konsep diri tersebut meliputi : penerimaan diri dan usaha realistic terhadap harga dirinya.
- Pemahaman diri dan penerimaan diri harus ditingkatkan terus menerus untuk peningkatan diri dan realisasi diri.
- Mental yang stabil dan penyesuaian yang baik memerlukan pengembangan secara terus-menerus dalam diri seseorang mengenai kebaikan moral tertinggi, yang terdiri dari : hukum, kebijaksanaan, ketabahan, keteguhan hati, penolakan diri, kerendahan hati, dan moral.
- Mencapai dan memelihara kesehatan dan penyesuaian mental tergantung pada kebiasaan-kebiasaan yang baik.

- Kemampuan adaptasi menuntut stabilitas dan penyesuaian mental yang meliputi perubahan situasi dan mengubah kepribadian.
- Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan perjuangan yang terus menerus untuk kematangan dalam pemikiran, keputusan, emosionalitas dan perilaku.
- Belajar mengatasi secara efektif dan sehat terhadap konflik mental dan kegegelan merupakan hal yang diperlukan dalam kesehatan dan penyesuaian mental.

b. Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan lingkungannya :

- Kesehatan dan penyesuaian mental tergantung kepada hubungan interpersonal yang sehat.
- Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran tergantung pada kecukupan dalam kepuasan kerja.
- Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan sikap yang realistic.

c. Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan Tuhan:

- Stabilitas mental memerlukan seseorang mengembangkan kesadaran atas realitas terbesar
- Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya.

4. Indikator Kesehatan Mental: Menurut Ramayulis (2013) dalam S. Husni Siregar (2021:11) terdapat beberapa indikator di dalam kesehatan mental seseorang yang berdasarkan pada orientasi dan wawasan kesehatan mental. Indikator-indikator tersebut yaitu :

- a. Terbebas dari rasa tegang dan cemas
- b. Menerima kegagalan sebagai pembelajaran di masa mendatang
- c. Mampu beradaptasi pada fakta dan realita yang menyakitkan
- d. Mampu menjalin hubungan dengan masyarakat sekitar dan senang menolong tanpa pamrih
- e. Lebih puas memberi daripada menerima
- f. Mulai merasakan perasaan puas batin atas perjuangan dalam hidupnya
- g. Mampu menghilangkan rasa permusuhan berdasar pada solusi
- h. Mampu memberikan kasih sayang dan membutuhkan kasih sayang orang lain

- i. Memiliki religiusitas dan spiritualitas yang baik

HASIL PELATIHAN

Pelatihan pertama, Tim pengabdian masyarakat mengenalkan diri dan menyampaikan tujuan pelatihan. Semua peserta (Remaja putri) mengenalkan diri dan menyampaikan minatnya mengikuti pelatihan. Kemudian membentuk Rapport (Jembatan komunikasi yang harmonis). Dan terakhir adalah penyampaian materi.

Pelatihan kedua, Tim pengabdian mengulas sekilas materi kemudian dilanjut tanya jawab dan dimulai pelatihan. Peserta sangat antusias mengikuti.

Pelatihan ketiga, melanjutkan pelatihan dan divariasikan dengan tanya jawab. Peserta banyak yang bertanya dan ingin mencoba berlatih.

Pelatihan keempat, dilakukan evaluasi proses dan evaluasi hasil. Para peserta tertarik meminta untuk diberikan pelatihan tindak lanjut dengan topik yang lain.

Berikut dokumentasi pelatihan:



Penyampaian materi pelatihan.



Peserta pelatihan (Remaja putri panti asuhan kelompok Sekolah Menengah Atas)



Pelaksanaan pelatihan oleh Tem Pengabdian.



Penyampaian materi sesi ke dua.



Diskusi dipimpin oleh moderator.



Beberapa peserta menyampaikan permasalahannya.



Foto bersama di sesi akhir pelatihan.

KESIMPULAN

Strategi psiko-edukatif tepat untuk meningkatkan: 1. Kemampuan individu untuk menyesuaikan dirinya ; penyesuaian diri yang baik terjadi ketika individu mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dialaminya tanpa merugikan diri dan lingkungan sekitarnya. 2. Kemampuan individu memanfaatkan potensi secara maksimal ; kemampuan individu untuk dapat menunjukkan jati dirinya secara mandiri dalam membuat pilihan dan bertanggung jawab atas hasil yang diperoleh. 3. Kemampuan individu mencapai kebahagiaan diri dan orang lain; individu tidak mengorbankan orang lain untuk keuntungan dirinya sendiri dan tidak mencari peluang dengan mengorbankan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Hartini, S., & Suryanti, H. H. S. (2020). Pelatihan Keterampilan Manajemen Stres Melalui Bimbingan Kelompok Bagi Remaja Panti Asuhan Putri Aisyiah Kadipiro Surakarta. *Adi Widya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 77-82.
- _____. (2019). Membangun Rasa Percaya Diri Remaja Putri Di Panti Asuhan Aisyiyah Kota Barat Surakarta Tahun 2019. *Adi Widya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 133-135.
- Kathryn Geldard. (2011). *Konseling Remaja (Pendekatan Proaktif Untuk Anak Muda)* , Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Oding Supriadi, (2013), *Perkembangan Pesetta Didik*, Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta
- Suryanti, H. H. S., & Hartini, S. (2020). Kolaborasi Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok Dalam Membentuk Karakteristik Mental Yang Sehat Mahasiswa. *RESEARCH FAIR UNISRI*, 4(1).
- Syamsu Yusuf. (2004). *Mental Hygiene (Membangun Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi dan Agama)*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy