

SELA (SELF AWARENESS) CAMPAIGN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESADARAN MENTAL REMAJA DI DESA PAYA BAKUNG

Beby Astri Tarigan¹, Nicholas Chowin^{2*}, Cornelissen F³, Regina Yusvanilla Vebiani⁴, Rio Fernando Panjaitan⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia

Article history

Received : 29 November 2022

Revised : 19 Desember 2022

Accepted : 13 Maret 2023

*Corresponding author

Nicholas Chowin

Email :

nicholaschowin@gmail.com

Abstrak

Sejak pemberlakuan perubahan sistem edukasi selama pandemi covid 19, banyak dampak yang mempengaruhi kehidupan remaja khususnya pada kesehatan mental. Meskipun demikian, masih terdapat kurangnya perhatian akan hal tersebut khususnya dalam bidang pendidikan dimana masyarakat masih belum memahami pentingnya kesehatan mental di zaman sekarang. Terbentuknya SELA (Self Awareness) Campaign bertujuan untuk mengedukasi pentingnya edukasi kesadaran mental khususnya kepada remaja. Dalam pembahasannya, edukasi dan pemaparan informasi mengenai kesehatan mental sendiri tidak cukup untuk membuat remaja agar tertarik dan terdorong untuk mempelajarinya lebih lanjut. Dilihat dari keseluruhan permasalahan kesehatan mental remaja, dapat disimpulkan bahwa yang melatarbelakangi munculnya masalah kesehatan mental adalah kesadaran diri mereka yang kurang dalam mempelajari diri sendiri, dalam hal ini dikatakan dengan *self awareness* atau kesadaran diri. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan edukasi konvensional yang interaktif, santai dan tidak invasif dalam upaya meningkatkan kesadaran mental remaja Desa Paya Bakung. Tahapan kegiatan mulai dari pemberian *pretest posttest*, psikoedukasi, pemaparan edukasi dan terakhir evaluasi berlangsung selama 3 bulan yang diawali oleh sosialisasi program dan koordinasi dengan pihak Desa Paya Bakung. Metode penyuluhan bersifat konvensional yang melibatkan pelaksana langsung dengan mitra. Pada hasil kegiatan yang dilaksanakan, adanya peningkatan kesadaran mental melalui pengukuran dengan *pretest* dan *posttest* yang mengalami kenaikan rata-rata 29%. Hal ini menunjukkan keantusiasan dari peserta untuk memperoleh informasi dan memahami lebih dalam mengenai kesadaran mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Kesadaran Diri; Remaja; Edukasi

Abstract

Since the implementation of changes to the education system during the Covid 19 pandemic, there have been many impacts on the lives of adolescents, especially regarding their mental health. Even so, there is still a lack of attention to this matter, especially in educating people about the importance of mental health to the community today. The forming of SELA Campaign is intended to educate primarily teenagers learning the importance of mental awareness. Judging of the widespread mental health problems among adolescents; it can be concluded that the reason for the emergence of mental health problems is their lack of knowing and learning more about themselves, in this case, it is said to be self-awareness. The purpose of this community service activity (PKM) is to provide conventional educational counseling that is interactive, relaxed, and non-invasive to increase the mental awareness of adolescents in Paya Bakung Village. This program is designed for three months, starting with pre and posttest psychoeducation and ending with an evaluation process, which is preceded by the socialization of the program and coordination of the activities within the village of Paya Bakung. The education method is conventional and involves direct interaction back and forth with the adolescents. The results, as expected, are, namely, in the activities carried out, an increase in mental awareness through pretest and posttest measurements with an average increase of 29 %. It shows the participants' enthusiasm for obtaining information and understanding more about mental awareness.

Keywords: Mental Health; Self Awareness; Adolescents; Education

Copyright © 2023 Beby Astri Tarigan, Nicholas Chowin, Cornelissen F, Regina Yusvanilla Vebiani, & Rio Fernando Panjaitan

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental menjadi isu yang sering diperbincangkan di kalangan masyarakat seiring dengan perkembangan zaman. Namun permasalahan ini lebih umum lagi terjadi pada anak-anak di usia remaja, dimana banyak di antara mereka mengalami masalah kesehatan mental. Hal ini merupakan salah satu bagian yang penting untuk dibicarakan karena masalah ini dapat berkembang menjadi sesuatu yang lebih serius yaitu *mental illness*. Dalam laporan *The State of World's Children 2021* didapatkan hasil dari survey internasional terhadap anak-anak remaja, diketahui dari remaja kelompok umur 15-24 dengan rasio 1:5, anak muda merasa depresi dan memiliki minat yang rendah dalam beraktivitas. Dalam laporan Data Rikesdas pada tahun 2018 tentang prevalensi gangguan emosional dan depresi pada anak muda dengan kelompok umur 15-24 menunjukkan bahwa sekitar 6,1 % mengalaminya dari jumlah penduduk 11 juta orang. Dengan begitu pengelolaan terhadap masalah ini merupakan sebuah peringatan akan pentingnya edukasi kesadaran mental pada anak-anak remaja sehingga mereka dapat memahami dan memperoleh bantuan disaat mereka membutuhkan. Salah satu metode dalam mengurangi prevalensi munculnya penyakit mental dalam diri remaja salah satunya adalah adanya intervensi awal sebagai upaya pencegahan.

Dalam periode transisi remaja ke dewasa, masa ini merupakan waktu dimana remaja harus memahami dan menyadari tentang kesadaran diri yang merujuk pada kepribadian asli diri, yang berarti remaja harus sadar dan mengakui pemikiran yang paling dalam pada dirinya sendiri juga kelemahan dan kekuatan dalam diri mereka serta nilai-nilai dan persepsi di lingkungan masyarakat. Kebanyakan remaja melaporkan bahwa stigma negatif merupakan hambatan yang cukup besar dalam mengakui adanya gangguan kesadaran mental dan hal ini membuat mereka berisiko menghadapi permasalahan mereka sendiri tanpa adanya kemauan untuk mencari bantuan profesional (Sarfika et al, 2021). Didukung juga dengan penelitian dari Putri et al (2015) yang mengemukakan bahwa keberadaan stigma negatif akan menimbulkan beberapa dampak salah satunya adalah keikutsertaan institusi kesehatan dalam menangani dan mengulurkan pertolongan bagi remaja yang membutuhkan. Hal ini juga memiliki hubungan kausal dimana keterbatasan informasi dan pengetahuan akan membuat masyarakat lebih enggan untuk mengambil tindakan intervensi dan juga keterbukaan masyarakat terhadap permasalahan yang berbau mental masih dalam tahap yang rendah (Putri et al., 2015).

Intervensi yang diberikan untuk mengurangi prevalensi penyakit kesehatan mental biasanya diutarakan pada pendekatan psikososial (psikoterapi atau terapi perilaku kognitif) yang membutuhkan tenaga ahli profesional atau farmakologis (obat-obatan) yang biasanya membutuhkan biaya lebih dan umumnya tidak dapat bertahan lama (Weeks et al. 2017). Dikarenakan hal tersebut, intervensi dengan adanya penanganan dari pihak profesional tidak dapat digunakan secara umum. Salah satu bentuk pendekatan lainnya yang mampu memberikan cakupan yang luas namun dalam cara yang lebih sederhana adalah pemaparan edukasi. Hal ini dibuktikan secara khusus pada penelitian sebelumnya yang mengukur respons peserta mengenai resiko stigma negatif dan pengaruh teman sebaya dalam peningkatan gangguan mental dan dengan adanya intervensi dari kampanye kesehatan mental yang dijalani oleh mahasiswa mendapatkan hasil berupa kurangnya keinginan untuk menghindar dari masalah, timbulnya kemauan untuk menceritakan permasalahan dengan teman sebaya dan menurunnya stigma dalam mencari bantuan profesional (Giroux & Geiss, 2019).

Dengan demikian, kampanye kesadaran kesehatan mental yang dipimpin oleh mahasiswa telah menunjukkan potensi untuk menargetkan stigma dan meningkatkan pencarian bantuan di kalangan remaja. Namun dalam pembahasannya, edukasi dan pemaparan informasi dari kesehatan mental sendiri tidak cukup untuk membuat remaja agar tertarik dan terdorong untuk mempelajarinya lebih lanjut. Dilihat dari keseluruhan permasalahan, dapat disimpulkan bahwa yang melatarbelakangi munculnya masalah kesehatan mental adalah kesadaran diri mereka yang kurang dalam mempelajari diri sendiri, dalam hal ini dikatakan dengan *Self Awareness* atau kesadaran diri. Namun kenyataannya, masalah keterampilan atau pengetahuan untuk menghadapinya masih sangat kurang dan terbatas bagi para remaja dalam masa ini

sehingga membuat mereka merasa ragu atau tidak peduli. Hal ini bisa disebabkan oleh rendahnya literasi kesehatan mental ataupun kesadaran terhadap kesehatan mental sendiri (Kaligis et al., 2021). Senada dengan hasil penelitian dari Wahyuningsi et al. (2018) yang membuktikan kesadaran mental di Indonesia masih tergolong sangat kurang dan hal-hal yang berbau dengan kesehatan mental beserta penanggulangannya dianggap hal yang tabu dalam kebudayaan masyarakat Indonesia yang menghambat proses dan pengerjaannya (Wahyuningsi et al., 2018). Penggunaan makna kesadaran diri atau *self awareness* sangatlah luas dalam bidang psikologi. *Self Awareness* sendiri memiliki arti memahami diri sendiri yang otentik dan memiliki kemampuan serta kontrol dalam introspeksi diri, mengenali dan menerima diri sendiri sebagai individu yang terlepas dari pengaruh lingkungan dan orang lain. *Self awareness* merujuk pada kapasitas untuk menjadikan diri sendiri objek perhatian (Bak, 2014). SELA *Campaign* terbentuk atas kebutuhan remaja akan edukasi mengenai pentingnya kesadaran mental dimana tujuan dari program ini adalah untuk memberikan pemaparan edukasi kepada remaja terkait kesadaran mental.

Desa Paya Bakung, Deli Serdang, Sumatera Utara merupakan desa yang tergolong cukup maju dalam hal ekonomi dan pendidikan, namun juga ditemukan di desa ini suatu permasalahan yaitu kurangnya pengetahuan para remaja mengenai kesehatan mental mereka sendiri. Dari hasil wawancara dan observasi yang dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2022 di Desa Paya Bakung diperoleh data-data sebagai berikut hal-hal terkait kesehatan mental dan *selfawareness* masih rendah dan jarang dibicarakan dikarenakan budaya tradisional yang masih sangat kental menyangkut agama, ekonomi dan sosial ketika menyangkut masalah kesehatan mental, remaja-remaja di Desa Paya Bakung masih minim pengetahuan akan hal-hal yang berbau mental dikarenakan akses yang kurang dan minat yang rendah dalam mempelajarinya. Hal ini senada dengan pendapat Letvak yang mengemukakan bahwa remaja di daerah pedesaan dianggap lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental karena berbagai alasan, termasuk kurangnya akses fasilitas kesehatan, tingkat literasi rendah, kepercayaan supranatural, prevalensi penyalahgunaan zat terlarang yang tinggi, pemeriksaan kesehatan yang kurang preventif, lingkungan keluarga yang tidak mendukung, status sosial ekonomi rendah dan sebagainya (Rajkumar et al., 2022).

Wawancara yang dilakukan kepada 30 anak remaja berusia 15-17 tahun menunjukkan bahwa mereka mengalami beberapa gangguan kesehatan mental seperti depresi, gangguan mood dan kecemasan dimana rata-rata menjawab malu atau takut membicarakan permasalahannya kepada keluarga maupun teman. Hal ini dikarenakan pembahasan mengenai masalah kesehatan mental sangat dihindari untuk dibicarakan secara umum, dan kebiasaan ini diwariskan secara turun temurun karena dianggap sebagai sikap toleransi. Seperti hasil penelitian menemukan bahwa hambatan utama dalam mencari bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental pada orang muda adalah kurangnya kompetensi emosional, keyakinan negatif tentang pencarian pertolongan dan stigma negatif (Raat et al., 2019). Di samping itu, teknologi informasi dan komunikasi terhadap akses kesehatan mental dan kaitannya masih belum dikembangkan sehingga pemahaman akan pengetahuan ini masih tergolong rendah. Hambatan-hambatan bagi diri remaja untuk mencari bantuan akan bantuan secara umum meliputi rasa malu; takut akan penghakiman; kekhawatiran tentang kerahasiaan informasi pribadi; perasaan bahwa mereka harus memendam sendiri permasalahan mereka; dan kurangnya kesadaran diri (Maghsoodi, et al, 2018).

Sejak covid 19 dinyatakan oleh WHO (*World Health Organization*) sebagai pandemi berskala tinggi, banyak perubahan yang telah berlangsung dimana salah satu dampak utamanya kepada remaja adalah penurunan kesadaran mental dan naiknya prevalensi penyakit mental. Hal ini juga mengubah cara masyarakat berpikir dan bertindak yang drastis dikarenakan keterbatasan yang ditimbulkan baik dari informasi maupun aksesnya. Sesuai dengan pendapat Sari et al., (2020) yang menyatakan meskipun dengan keterbatasan yang dinyatakan pada pertemuan luring (*offline*) semakin ketat, hal ini tidak boleh mengakibatkan ketersempingan informasi pelayanan kesehatan yang diberikan dikarenakan hal ini penting untuk disajikan kepada masyarakat baik dalam pendekatan makro (komunitas) atau melalui pemanfaatan media digital teknologi dan informasi supaya adanya upaya promotif sekaligus preventif mengenai kesehatan mental di kalangan masyarakat. Meskipun demikian, pandemi covid-19 membawa banyak

dampak yang salah satunya adalah badai informasi yang kompleks "infodemik", dimana diantaranya banyak sekali informasi palsu dan hoaks (WHO, 2020). Beberapa hal yang ditemukan oleh Patil et al (2021) adalah banyaknya sumber informasi mengenai kesehatan mental yang tidak konsisten dan cenderung tidak akurat. Selama pandemi covid-19 ini, fenomena ini mengalami kenaikan disebabkan oleh perubahan drastis kebijakan pemerintah yang justru membuat kehidupan remaja di Desa Paya Bakung semakin mengalami kesulitan dalam memahami diri sendiri karena komunikasi yang terbatas dengan orang-orang luar. Maka pada program pengabdian masyarakat ini, tim kami telah melakukan diskusi dengan perangkat setempat serta mitra untuk melaksanakan program edukasi konvensional yang interaktif, santai dan tidak invasif dalam upaya meningkatkan kesadaran remaja Desa Paya Bakung tentang pemahaman kesehatan mental.

Upaya yang diadakan dalam hal ini adalah memberdayakan program pengabdian masyarakat *SELA Campaign* ini menitikberatkan kepada remaja Desa Paya Bakung, Deli Serdang, Sumatera Utara dengan memberikan edukasi tentang *self awareness* yang bertujuan dalam meningkatkan kesadaran diri remaja agar bermanfaat bagi masa depan dan lingkungan mereka, khususnya pengetahuan dan pemahaman ilmiah yang diharapkan dapat membantu remaja dan juga masyarakat Desa Paya Bakung dalam mengaplikasikan program edukasi *SELA Campaign*.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program kemitraan masyarakat *SELA Campaign* ini terdiri dari 3 tahapan yang akan berlangsung selama 3 bulan dari tanggal 12 Juni 2022-20 September 2022 di salah satu rumah warga Paya Bakung, di mana tahap pertama merupakan tahap persiapan. Tahapan awal dalam perancangan dan pembuatan kegiatan program yang sesuai agar mudah dipahami dan dimengerti khalayak remaja, kegiatan-kegiatan dirancang dengan kurikulum pembelajaran yang diterapkan di sekolah dalam waktu dan tempat tertentu. Sebelum dilaksanakan program, kegiatan-kegiatan akan dimasukkan dalam tahap uji coba dari para tim ke beberapa kalangan subjek dengan kriteria tertentu yang memenuhi kebutuhan mitra. Tujuan dari simulasi ini berupa agar mendapatkan penilaian dari kinerja kegiatan-kegiatan yang akan dilaksanakan serta kekurangan yang dapat diperbaiki sebelum disosialisasikan kepada para remaja.



Gambar 1. Tahap uji coba dan simulasi program SELA Campaign

Survei dan observasi awal dilakukan pada tahap pertama yang bertujuan untuk memantau kondisi dan situasi lapangan dan juga mengenai pemahaman remaja dan masyarakat sekitar mengenai kesadaran mental dan kepentingannya dalam lingkungan. Tahap selanjutnya merupakan tahapan pelaksanaan kegiatan program. Dalam tahap ini tim PKM melakukan kegiatan penyuluhan terhadap para remaja dan orang tua. Setiap kepala dusun di Desa Paya Bakung dikunjungi untuk mengkoordinasikan kegiatan program baik dari jalan kerjanya maupun partisipasi dari remaja-remaja di setiap dusun. Setelah itu, diadakan sosialisasi program di balai desa Paya Bakung pada tanggal 7 Juli 2022 terlebih dahulu dan kemudian diberikan paparan materi yang bergantian tiap minggu kepada mitra. Tolak ukur efektivitas program

dilakukan dengan pemberian *pretest* dan *posttest* guna untuk mengukur tingkat pemahaman remaja mengenai pentingnya kesadaran mental. Memasuki tahap ketiga adalah evaluasi yang merupakan tahap akhir dimana evaluasi dilakukan setiap minggu setelah pemaparan edukasi kemudian diberikan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan. Revisi dan perbaikan terhadap kelancaran program dipertimbangkan dalam tahap ini.



Gambar 2. Koordinasi dengan Kepala Dusun di Desa Paya Bakung

Metode kegiatan penyuluhan untuk meningkatkan kesadaran mental remaja Paya Bakung terdiri dari: (1) Pemberian *Pretest* sebagai tolak ukur pengukuran peningkatan kesadaran mental remaja; (2) Psikoedukasi terkait pentingnya kesadaran mental, dimana orang tua dan juga remaja diberikan edukasi untuk meningkatkan kesadaran mental dini untuk remaja dan juga hubungannya bagi masa depan mereka sebagai generasi penerus; (3) Pembekalan (pemaparan materi) yang dilakukan secara *indoor* maupun *outdoor*, dengan media yang digunakan berupa sub program dari SELA Campaign yakni T.E.A.M, K.E.Y, B.T.S, H.U.G.S, dan P.E.A.C.E; (4) Sesi *games* dan *ice breaking* yang diselengi di setiap kegiatan; dan (5) Pemberian *Posttest*.

Sub program yang diterapkan pada metode ini melibatkan beberapa pendekatan dari pemaparan edukasi pada umumnya. P.E.A.C.E (*Pursue Excellence And Cherish Everyone*) dan B.T.S (*Break The Stigma*) merupakan sub program yang memaparkan materi edukasi kesadaran mental dengan metode konvensional seperti yang diterapkan pada sekolah atau seminar pada umumnya namun yang membedakannya adalah P.E.A.C.E ditujukan untuk remaja sedangkan B.T.S lebih difokuskan kepada orang tua. T.E.A.M (*Together Everyone Achieves More*) adalah sub program yang mengedukasi remaja dalam kelompok mengenai kesadaran mental dan lebih berpusat kepada pengaplikasian pengetahuan yang dipelajari pada pembelajaran sub program lainnya seperti kegiatan berkelompok, gotong royong dll. K.E.Y (*Keep Educating Yourself*), sub program yang tujuannya menguji pemahaman dan meningkatkan motivasi disiplin remaja mengenai kesadaran mental dengan memperkenalkan faktor *self* (diri) dimana edukasi materi yang digunakan berpusat kepada pengembangan diri dengan kegiatan-kegiatan seperti *journaling*, menggambar dll. Sedangkan H.U.G.S (*Helping U Grow Self*) adalah sub program dimana tim membuat suatu website mengenai keseluruhan program SELA Campaign, baik dari materi yang digunakan, dokumentasi perjalanan program serta adanya *built in messenger*, yang berfungsi sebagai wadah pembicaraan anonim antara pihak tim dan juga remaja.

Saat pembekalan, metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab, remaja dan orang tua diberikan informasi seputar kesadaran mental dan pengaplikasiannya di kehidupan nyata. Kemudian, dengan adanya pemberian *Pretest* dan *Posttest*, program memberikan sebuah acuan dan tolak ukur mengenai keefektifan program edukasi dan hal-hal yang dibutuhkan agar menjadikan kinerja program lebih

baik dan lancar selama program berlangsung. Peningkatan efisiensi dan motivasi remaja sewaktu program penyuluhan berlangsung akan meningkat dengan adanya insentif dan tujuan pembelajaran sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan remaja lebih dalam mengenai pentingnya kesadaran mental.

HASIL PEMBAHASAN

Penyuluhan kesadaran mental SELA *Campaign* dilaksanakan selama 3 bulan mulai dari tanggal 12 Juni sampai tanggal 20 September 2022. Rancangan program kegiatan dibedakan menjadi tahap persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan (12 Juni-30 Juni), dilakukan beberapa hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum kegiatan pelaksanaan seperti penentuan tim, survey lapangan dan pengurusan surat dan dokumen persetujuan dengan pihak mitra. Tim juga mengadakan pertemuan dan diskusi dengan dosen pembimbing mengenai kegiatan PKM dan evaluasi rancangan kegiatan sebelum dilaksanakan ke Desa Paya Bakung. Tempat utama kegiatan PKM ini dilaksanakan di salah satu rumah warga yang bersedia memberikan lapangan dan waktu selama program berlangsung. Setelah tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan (7 Juli-29 September) dimulai dengan diawali pengadaan sosialisasi program dalam rangka memperkenalkan kegiatan program kepada masyarakat Desa Paya Bakung. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan pada hari Kamis, tanggal 7 Juli 2022 pukul 15.00 hingga pukul 16.30 yang dihadiri oleh 30 orang peserta remaja dari dusun-dusun Desa Paya Bakung. Kegiatan sosialisasi dibuka oleh Kepala Desa Paya Bakung, Bapak Pariono dan juga ketua tim PKM-PM SELA *Campaign*. Setelah pembukaan dimulai presentasi dari seluruh anggota tim untuk menjelaskan isi dari program SELA *Campaign* beserta hal-hal apa saja yang akan dilakukan dengan adanya partisipasi dari pihak desa. Dalam kata sambutannya, beliau mengatakan bahwa kegiatan PKM ini sangat disambut baik dan senang dengan adanya kegiatan ini di lingkungannya, sebab dapat merubah pemikiran remaja dan masyarakat mengenai kesadaran mental sehingga menghasilkan remaja-remaja memiliki perilaku yang lebih baik.

Psikoedukasi diadakan seminggu setelahnya yang membahas mengenai dasar-dasar pemahaman mengenai pentingnya kesadaran mental. Kegiatan ini dilaksanakan juga di balai desa dan partisipasi dari pihak masyarakat meningkat. Awal pemaparan edukasi dimulai oleh pihak tim yang menjelaskan apa itu kesadaran mental dan kaitannya dengan kehidupan seseorang. Kemudian dilanjutkan dengan cara dan tepat guna dalam meningkatkan kesadaran mental dan cara menumbuhkannya. Sesi psikoedukasi diakhiri dengan kata penutup dan ucapan terima kasih. Pada akhir juga dijelaskan bagaimana kegiatan penyuluhan akan dilaksanakan.



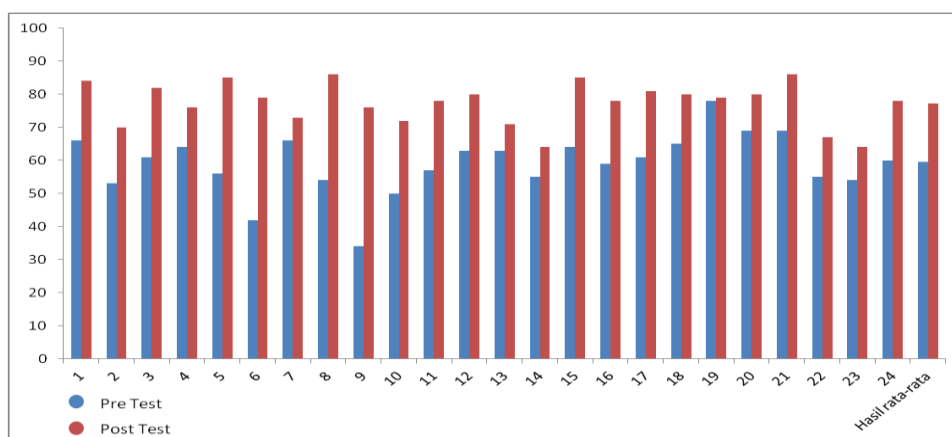
Gambar 3. Pelaksanaan Psikoedukasi dan Pembelajaran

Kegiatan pemaparan edukasi pada minggu pertama dilaksanakan dengan dihadiri sekitar 24 remaja dan sebelum dimulai, partisipan diberi *pretest* guna sebagai tolak ukur peningkatan pemahaman kesadaran mental. Setiap minggu penyuluhan diadakan juga edukasi dan kegiatan *outdoor* dimana remaja-remaja

melakukan berbagai aktivitas bersama seperti gotong royong, piknik dan yang lainnya dalam kelompok supaya materi yang dipelajari dapat diaplikasikan ke kehidupan mereka. Evaluasi terhadap jalan program diadakan 2 minggu sekali agar dapat diketahui kekurangan dan hambatan selama program berlangsung. Pemaparan edukasi bervariasi dan bertahap supaya remaja dapat memahaminya secara keseluruhan. Pada awalnya tingkat partisipasi remaja dan warga sekitar akan program ini masih minim namun hal ini bertingkat dari minggu ke minggu dengan rata-rata peningkatan sekitar 3 orang setiap minggunya. Ada juga beberapa hambatan yang dihadapi selama program berlangsung yaitu salah satunya adalah adanya wabah penyakit demam berdarah yang berlangsung selama 2 minggu sekitar 1,5 bulan setelah program dilaksanakan.

Hal ini menghambat kinerja tim dalam mengadakan penyuluhan dan juga salah satu anggota tim terkena wabah tersebut sehingga diperlukan penyesuaian susunan program agar tetap bisa berjalan. Metode yang digunakan sewaktu hal ini terjadi adalah dengan mengadakan pemaparan edukasi melalui media *online zoom* dimana saat ini juga jumlah partisipan mengalami penurunan dan kegiatan *outdoor* harus ditiadakan sementara waktu. Setelah wabah tersebut sudah mereda, tim mengadakan kembali penyuluhan (20-29 September) sesuai revisi program. Untuk memenuhi kekosongan dan kekurangan selama kejadian tersebut, tim mengadakan kegiatan tambahan yang diadakan setelah laporan akhir dikumpul supaya edukasi yang diberikan menyeluruh dan lengkap. Pada akhir minggu program, diberi *posttest* untuk menguji kemampuan dan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan *pretest posttest*. Hasil dari data-data di bawah (Gambar 4) yang dikumpulkan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman kesadaran mental dari remaja Desa Paya Bakung dengan rata-rata peningkatan 29 % dari nilai *pretest* yaitu 59,47 meningkat sampai 77,25.

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya manfaat yang didapatkan remaja dari program penyuluhan dan hal ini memiliki potensi untuk dilanjutkan oleh masyarakat nantinya. Keberlanjutan program SELA *Campaign* diteruskan dengan adanya terbentuknya komunitas dari hasil produk kegiatan-kegiatan SELA *Campaign*. Komunitas ini memiliki tugas sebagai penyebar informasi kepada remaja-remaja lainnya mengenai pentingnya pemahaman akan pengetahuan kesadaran mental. Hal ini dilakukan dalam bentuk pengadaan kegiatan-kegiatan dan aktivitas dalam mempelajari kesadaran mental dan didukung juga oleh karang taruna dalam pencapaiannya. Juga didukung dengan beberapa kerjasama, dengan aparat desa dan sekolah-sekolah. Kerjasama ini juga berbentuk penyampaian informasi atau materi baru yang berkenaan dengan kesadaran mental, kesehatan mental dan cara pemanfaatannya yang diambil berdasarkan referensi buku pedoman mitra yang telah dibuat dan ditinggalkan di lokasi mitra.



Gambar 4. Jumlah partisipan yang mengikuti *pretest* dan *posttest*



(a)

(b)

Gambar 5. Pemaparan edukasi kegiatan indoor (a) Kegiatan outdoor T.E.A.M (b)

KESIMPULAN

Dari hasil dan proses dari keseluruhan pelaksanaan PKM ini, dibuktikan bahwa intervensi dan keterlibatan aktivitas dari program kemitraan masyarakat seperti ini efektif dan diperlukan oleh masyarakat dan remaja di Desa Paya Bakung, Deli Serdang, dikarenakan penyuluhan seperti ini masih kurang umum untuk dilakukan dan didapatkan, khususnya bagi masyarakat desa seperti remaja-remaja di Desa Paya Bakung yang belum memiliki pengetahuan pemahaman serta akses terhadap edukasi kesadaran mental. Terdapat peningkatan mengenai pemahaman masyarakat dan remaja mengenai kesadaran mental dan pentingnya dalam pengaplikasiannya bagi kehidupan mereka. Remaja-remaja di Desa Paya Bakung masih kurang memahami diri mereka dan kemampuan kesadaran mental mereka masih rendah sehingga terjadi banyak masalah internal yang tidak dapat mereka selesaikan.

Ada beberapa pengaruh lainnya juga seperti di lingkungan masyarakat yang masih kurang menyikapi hal-hal yang berbau mental dan keenganan mereka dalam membahasnya. Oleh karena itu, pengetahuan dan akses mereka dalam mendapatkan informasi mengenai hal-hal yang berbau mental masih minim, khususnya dalam pengembangan pembelajaran pendidikan di sana baik dalam lingkungan keluarga maupun di sekolah. Hasil survei membuktikan keefektifan dan kebermanfaatannya bagi remaja-remaja di Desa Paya Bakung. Kurangnya partisipasi yang mengikuti program penyuluhan di awal merupakan salah satu kendala yang timbul selama proses pelaksanaan PKM ini dimana kehadiran mereka masih sangat sedikit dan terlebih lagi adanya kejadian wabah penyakit demam berdarah sehingga kegiatan PKM ini harus diundur secara waktu dan tempat. Diharapkan kedepannya adanya pelaksanaan program pengabdian penyuluhan kepada masyarakat dapat dihimbau agar lebih memperhatikan kondisi dan situasi mitra terlebih dahulu dengan melakukan survei pasar agar kelancaran program dapat dicapai. Perlu adanya juga sebuah rencana tindak lanjut apabila pelaksanaan program menghadapi hambatan supaya tidak diperlukan adanya perubahan lebih banyak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Atas segala proses, keterlibatan dan dukungan terhadap program ini, tim PKM mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi maupun juga kepada LLDIKTI Wilayah I yang telah mendanai kegiatan program sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Disampaikan juga ucapan terima kasih kepada pihak Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia atas bantuan dan dukungannya dan juga masyarakat Desa Paya Bakung, Deli Serdang, Sumatera Utara atas partisipasi terhadap kegiatan PKM ini.

PUSTAKA

- Bak, W. (2014). Self-Standards and Self-Discrepancies. A Structural Model of Self-Knowledge. *Current Psychology*, 3(3), 155–173. <https://doi.org/10.1007/s12144-013-9203-4>
- Giroux, D. & Geiss, E. (2019). Evaluating a Student-Led Mental Health Awareness Campaign. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 24(1), 61–66. <https://doi.org/10.24839/2325-7342>.
- Ijadi-Maghsoodi, R., Bonnet, K., Feller, S., Nagaran, K., Puffer, M., & Kataoka, S. (2018). Voices from Minority Youth on Help-Seeking and Barriers to Mental Health Services: Partnering with School-Based Health Centers. *Ethn Dis*, 28(2), 437-444. <https://doi: 10.18865/ed.28.S2.437>.
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Sabarinah, Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4046. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Patil, U., Kostareva, U., Hadley, M., Manganello J. A., Okan, O., Dadaczynski, K., Massey, P. M., Agner, J., & Sentell, T. (2021). Health Literacy, Digital Health Literacy, and COVID-19 Pandemic Attitudes and Behaviors in U.S. College Students: Implications for Interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3301. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063301>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., Gutama, A., S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 147-300. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Rajkumar, E., Julia, G.J., Sri Lakshmi, K. NV., Ranjana, P.K., Manjima, M., Devi, R.R., Rukmini, D., Christina, G., Romate, J., Allen, J.G., Abraham, J., Jacob, A.M. (2022). Prevalence of mental health problems among rural adolescents in India: A systematic review and meta-analysis. *Sci Rep*. 12(1), 16573. <https://doi: 10.1038/s41598-022-19731-2>.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Retrieved from https://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank_data/20181228%20-%20Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional-1.pdf
- Sarfika, R., Effendi, N., Malini, H., & Edwin, A., N. (2021). Personal and Perceived Stigmas in Adolescents toward Peers with Mental Disorders in West Sumatra Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(E), 1010–1016. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6583>
- Sari, K.O., Ramdhani, N & Subandi. (2020). Kesehatan Mental di Era Digital: Peluang Pengembangan Layanan Profesional Psikolog. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 30(4), 337-348. <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i4.3311>
- UNICEF.(2021, October 21). The State of the World's Children 2021. Retrieved from <https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan/state-worlds-children-2021>
- van den Toren, S. J., van Grieken, A., Lugtenberg, M., Boelens, M., & Raat, H. (2019). Adolescents' Views on Seeking Help for Emotional and Behavioral Problems: A Focus Group Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 191. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17010191>
- Wahyuningsi, I., Andarini Sri, U., & Yulian, W. (2018). the Correlation Between Training and Experience With Self Efficacy, 8(1), 27–32. <http://doi.org/10.25273/jta.v8i1.12362>

Weeks, C., Hill, V., & Owen, C. (2017). Changing thoughts, changing practice: examining the delivery of a group CBT-based intervention in a school setting. *Educational Psychology Practice*, 33(1), 1–5. <https://doi.org/10.1080/02667363.2016.1217400>

World, H. O. (2023, Januari 3). Managing the COVID-19 infodemic: Promoting healthy behaviours and mitigating the harm from misinformation and disinformation. Joint statement by WHO, UN, UNICEF, UNDP, UNESCO, UNAIDS, ITU, UN Global Pulse, and IFRC. Retrieved from <https://www.who.int/news/item/23-09-2020-managing-the-covid-19-infodemicpromoting-healthy-behaviours-and-mitigating-the-harm-from-misinformation-and-disinformation>

Format Sitasi: Tarigan, B.A., Chowin, N., F, C., Vebiani, R.Y., Panjaitan, R.F. (2023). SELA (*Self Awareness*) Campaign Sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Mental Remaja Di Desa Paya Bakung. *Reswara. J. Pengabdian. Kpd. Masy.* 4(2): 874-883. DOI: <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.2560>



Reswara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat oleh Universitas Dharmawangsa Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan dengan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution NonCommercial ShareAlike 4.0 (CC-BY-NC-SA)