
Pemberdayaan Peer Grup dalam meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja di SMP NEGERI 5 Sumbawa Besar

Peer Group Empowerment in improving Adolescent Mental Health at SMP NEGERI 5 Sumbawa Besar

Lina Eta Safitri^{1*}, Putri Adekayanti², Meliana Fitri³, Ovi Soviya⁴

^{1,2,3}Stikes Griya Husada Sumbawa, ⁴Akademi Komunitas Olat Maras Sumbawa

Article History:

Received: November 30, 2024;

Revised: Desember 30, 2024;

Accepted: Januari 17, 2025;

Online Available: Januari 24, 2025;

Keywords:

Peer Group Empowerment,
Mental Health, and Education

Abstract: Adolescent mental health is an increasingly pressing issue, especially in educational settings. At SMP Negeri 5 Sumbawa Besar, many teenagers face mental health challenges, such as anxiety and depression, which can affect their well-being. This research aims to evaluate the effectiveness of peer group empowerment programs in improving adolescent mental health. Evaluation results showed a significant increase in students' knowledge about mental health after participating in the program, with more than 80% of students feeling more understanding about how to maintain mental health. In addition, this program successfully creates a supportive environment between peers that reduces feelings of loneliness and increases students' self-confidence. Thus, peer group empowerment has proven to be effective in improving the mental health of teenagers at SMP Negeri 5 Sumbawa Besar, as well as making a positive contribution to social dynamics at school. It is hoped that this program can become a model for other schools in efforts to promote adolescent mental health.

Abstrak

Kesehatan jiwa remaja merupakan isu yang semakin mendesak, terutama di lingkungan pendidikan. Di SMP Negeri 5 Sumbawa Besar, banyak remaja menghadapi tantangan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program pemberdayaan peer grup dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa tentang kesehatan jiwa setelah mengikuti program, dengan lebih dari 80% siswa merasa lebih paham tentang cara menjaga kesehatan mental. Selain itu, program ini berhasil menciptakan lingkungan dukungan antar teman sebaya yang mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan demikian, pemberdayaan peer grup terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja di SMP Negeri 5 Sumbawa Besar, sekaligus memberikan kontribusi positif terhadap dinamika sosial di sekolah. Program ini diharapkan dapat menjadi model bagi sekolah lain dalam upaya promosi kesehatan jiwa remaja.

Kata Kunci: Pemberdayaan Peer Group, Kesehatan Jiwa, dan Pendidikan

1. PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa remaja merupakan isu penting yang semakin mendapatkan perhatian di berbagai kalangan, terutama di lingkungan pendidikan. Remaja, sebagai kelompok usia yang tengah mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Menurut data, diperkirakan satu dari lima remaja mengalami masalah kesehatan mental yang signifikan, termasuk kecemasan, depresi, dan stres akibat tekanan sosial dan akademis.

Di SMP Negeri 5 Sumbawa Besar, situasi ini menjadi perhatian utama. Sekolah sebagai institusi pendidikan tidak hanya bertanggung jawab untuk mencerdaskan siswa secara akademis, tetapi juga harus berperan dalam mendukung kesehatan mental mereka. Salah satu

pendekatan yang dapat diterapkan adalah pemberdayaan peer grup. Konsep ini melibatkan pembentukan kelompok teman sebaya yang dapat saling mendukung dan berbagi pengalaman terkait kesehatan jiwa. Melalui interaksi dalam kelompok ini, remaja dapat merasa lebih diterima dan memiliki ruang untuk mengekspresikan perasaan serta masalah yang mereka hadapi.

Dalam konteks ini, rumusan masalah yang diangkat adalah: "Apakah pengabdian hasil pencapaian target promosi kesehatan jiwa remaja dengan bantuan pemberdayaan peer grup?" Pertanyaan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program pemberdayaan peer grup dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja di SMP Negeri 5 Sumbawa Besar.

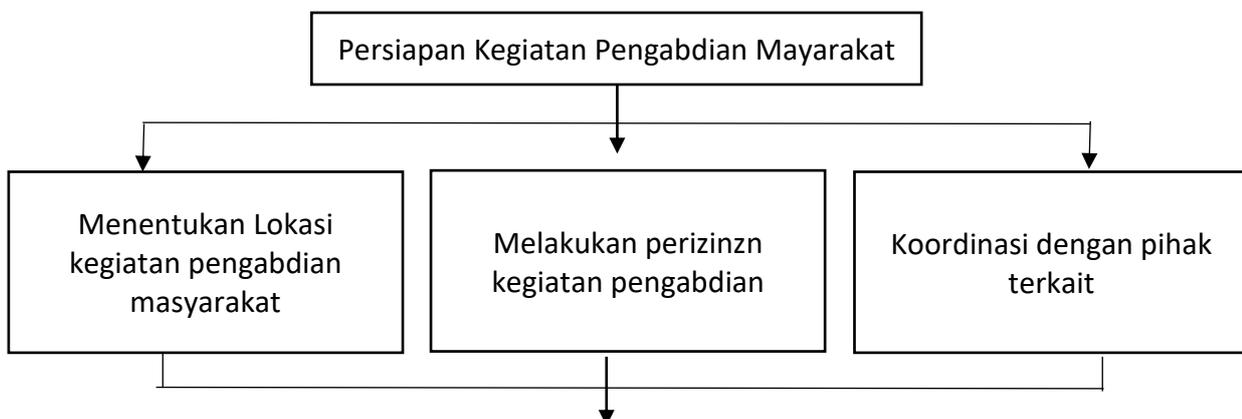
Pogram ini memiliki beberapa tujuan spesifik, pertama, Membantu sekolah dalam meningkatkan derajat kesehatan jiwa pada remaja melalui kegiatan edukatif dan interaktif. Kedua, Mendampingi siswa dalam menyelesaikan masalah kesehatan jiwa di lingkungan sekolah dengan memanfaatkan dukungan dari peer grup.

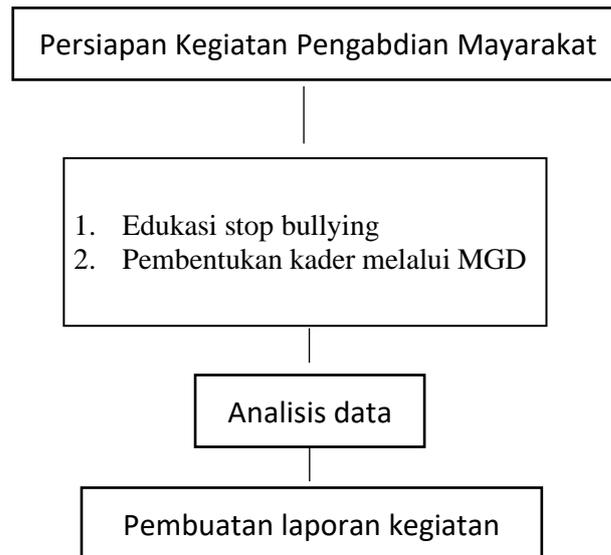
Pemberdayaan peer grup diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi remaja untuk berbagi pengalaman serta mencari solusi bersama terhadap masalah yang mereka hadapi. Dengan demikian, program ini tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan tentang kesehatan jiwa, tetapi juga pada penguatan hubungan sosial antar siswa yang dapat berkontribusi positif terhadap kesejahteraan mental merek.

Melalui pendekatan ini, diharapkan akan tercipta suasana sekolah yang lebih kondusif bagi perkembangan kesehatan jiwa remaja, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang lebih sehat secara mental dan emosional.

2. METODE

Kegiatan pengabdian pada Masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi tentang tentang stop bullying dan adanya pembentukan kader melalu MGD.





Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian meliputi: tahap persiapan dimulai dengan menentukan lokasi pengabdian masyarakat. Setelah menemukan lokasi pengabdian, kemudian dilanjutkan dengan melakukan perizinan kegiatan serta koordinasi dengan pihak terkait. Kegiatan diawali dengan memberikan edukasi tentang stop Bullying, kemudian dilanjutkan dengan pembentukan kader melalui MGD. Edukasi tentang Bullying ini disampaikan oleh salah satu Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Griya Huasada Sumbawa. Materi yang disampaikan mencakup tentang definisi Kesehatan jiwa, cara mengatasi Kesehatan jiwa, dan strategi promosi Kesehatan. Materi disampaikan melalui metode caramah dan diselingi dengan tanya jawab antara pemateri dan peserta. Peserta antusias dalam mengikuti kegiatan edukasi.

3. HASIL

Pemberdayaan peer grup dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja di SMP Negeri 5 Sumbawa Besar, khususnya untuk siswa/i SMP, menunjukkan hasil yang positif dan signifikan. Program ini dirancang untuk memberikan dukungan sosial dan emosional kepada remaja, serta meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya kesehatan mental.

Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan jiwa. Sebelum program dilaksanakan, banyak siswa yang tidak memahami konsep dasar kesehatan mental dan bagaimana cara mengelola stres. Melalui sesi edukasi yang meliputi teknik relaksasi, pengenalan masalah kesehatan jiwa, dan diskusi kelompok, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa lebih dari 80%

siswa merasa lebih paham tentang cara menjaga kesehatan mental setelah mengikuti program.

Salah satu aspek terpenting dari program ini adalah penciptaan lingkungan dukungan antar teman sebaya. Siswa merasa lebih nyaman berbicara tentang masalah pribadi dengan teman sebaya mereka dibandingkan dengan orang dewasa. Melalui peer grup, siswa dapat saling mendengarkan dan memberikan dukungan emosional. Hal ini membantu mengurangi perasaan kesepian dan isolasi yang sering dialami remaja. Sebagian besar siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih diterima dan didukung oleh teman-teman mereka setelah terlibat dalam kegiatan ini.

Program pemberdayaan ini tidak hanya fokus pada aspek pengetahuan tetapi juga pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa. Melalui berbagai aktivitas seperti role play dan diskusi kelompok, siswa belajar bagaimana berkomunikasi secara efektif, mengelola konflik, dan memberikan dukungan kepada teman sebaya. Keterampilan ini sangat penting untuk membantu mereka menghadapi tantangan sosial di sekolah.

Dengan adanya peer grup, siswa juga dilatih untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan jiwa pada diri mereka sendiri maupun teman-teman mereka. Program ini berfungsi sebagai deteksi dini yang memungkinkan siswa untuk mendiskusikan masalah yang mungkin tidak mereka sadari sebelumnya. Hal ini menciptakan kesadaran kolektif di antara siswa mengenai pentingnya mencari bantuan jika diperlukan.

Evaluasi program menunjukkan umpan balik positif dari siswa dan guru. Siswa merasa bahwa kegiatan yang dilakukan sangat bermanfaat bagi mereka, dan guru melaporkan adanya perubahan positif dalam dinamika kelas serta peningkatan partisipasi siswa dalam kegiatan sekolah. Banyak guru menyatakan bahwa dengan adanya dukungan dari peer grup, siswa menjadi lebih terbuka dalam berbicara tentang masalah yang mereka hadapi.



Gambar 2. Pembentukan Kader

4. DISKUSI

Menurut Cohen dan Wills, dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam konteks ini, peer grup berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang penting bagi remaja. Hasil program menunjukkan bahwa siswa merasa lebih nyaman berbagi masalah mereka dengan teman sebaya, yang pada gilirannya memperkuat rasa saling percaya dan solidaritas di antara mereka. Dukungan dari teman sebaya ini membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Dalam teori identitas social dapat diterapkan untuk memahami dinamika kelompok dalam program ini. Remaja cenderung mencari identitas mereka melalui interaksi dengan kelompok sebaya. Dalam program pemberdayaan peer grup, siswa belajar untuk mengenali dan menerima diri mereka sendiri serta teman-teman mereka, yang dapat memperkuat identitas positif. Melalui kegiatan diskusi dan kolaborasi, siswa merasa terhubung dengan kelompok mereka, yang membantu mereka mengembangkan rasa memiliki dan meningkatkan kesehatan jiwa secara keseluruhan.

Program ini juga berfokus pada pengembangan keterampilan emosional siswa, yang sejalan dengan teori Kecerdasan Emosional. Keterampilan seperti pengelolaan emosi, empati, dan komunikasi efektif sangat penting bagi remaja dalam menghadapi tekanan sosial dan akademis. Melalui aktivitas dalam peer grup, siswa dilatih untuk mengenali emosi mereka sendiri dan emosi orang lain, yang membantu mereka dalam berinteraksi secara lebih sehat dengan lingkungan sosial mereka.

Pemberdayaan peer grup juga berfungsi sebagai alat untuk deteksi dini masalah kesehatan jiwa di kalangan remaja. Dengan melibatkan siswa dalam diskusi terbuka tentang masalah kesehatan mental, mereka menjadi lebih peka terhadap tanda-tanda masalah yang mungkin dialami oleh diri mereka sendiri maupun teman-teman mereka. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Supartini yang menunjukkan bahwa keberadaan peer group dapat meningkatkan kemampuan koping remaja dalam menghadapi masalah emosional.

5. KESIMPULAN

Pemberdayaan peer grup di SMP Negeri 5 Sumbawa Besar untuk siswa/i SMP terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental tetapi juga memperkuat hubungan sosial di antara siswa, menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan inklusif di sekolah. Dengan melibatkan remaja

secara aktif dalam proses pembelajaran dan dukungan satu sama lain, diharapkan dapat membangun ketahanan mental yang lebih baik di kalangan remaja di masa depan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami dosen dan mahasiswa Stikes Griya Husada mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan program pemberdayaan peer grup untuk meningkatkan kesehatan jiwa remaja di SMP Negeri 5 Sumbawa Besar. Keberhasilan program ini merupakan hasil kerja sama dan dedikasi berbagai pihak. Kami menghargai para siswa yang aktif berpartisipasi, menunjukkan antusiasme dan semangat belajar. Terima kasih juga kepada guru dan staf sekolah yang telah memberikan dukungan penuh, menciptakan lingkungan kondusif untuk perkembangan siswa. Ucapan terima kasih kami tujukan kepada tim pengabdian masyarakat yang telah bekerja keras dari perencanaan hingga evaluasi program, serta narasumber yang berbagi ilmu tentang kesehatan mental.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di indonesia dan faktor yang mempengaruhi: literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41-51.
- Dewanto, A. C., Khasanah, K., Isrofah, I., Prasetya, E. Y., & Islammudin, M. (2023). Edukasi Peningkatan Kesehatan Mental Pada Remaja Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan. *Madaniya*, 4(3), 1281-1287.
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 69-77.
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. A. D., Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja: The Overview of Mental Health in Adolescents. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167-183.
- Hutasuhut, D. H., Dinata, S. M. P., Pranata, M. A., & Aida, A. U. (2024). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal of Cross Knowledge*, 2(1), 130-135.
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115-125.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan

mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252-258.

Ridlo, I. A. (2020). *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*.

Yunita, R., & Isnawati, I. A. (2018). Pemberdayaan Peer Group Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Lansia Di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran Kabupaten Robolinggo. *J-Pengmas (Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat)*, 2(1).