

Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Pelatihan Determinasi Diri Di Wilayah Pesisir

Veny Elita¹, Sri Wahyuni¹, Niken Yuniar Sari¹, Jumaini¹, Fathra Anis Nauli¹, Tesha Hestyana Sari¹, Aminatul Fitri¹, Murfardi Rustam¹, Deby Oktavia²

¹ Fakultas Keperawatan Universitas Riau

² Puskesmas Rumbai

Email: venyelita54@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Faktor lingkungan seperti teman sebaya, lingkungan sekolah dan penggunaan internet mempunyai peranan yang besar terhadap perkembangan mental remaja. Remaja dengan self-determination yang rendah tidak mampu menentukan arah hidupnya dan akan mudah terbawa pengaruh negatif dari lingkungan. Tujuan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengasah kemampuan menentukan nasib sendiri sehingga remaja mampu menentukan tujuan hidupnya dan mengambil keputusan bagi dirinya sendiri. Metode: Kegiatan dilaksanakan di kawasan pesisir Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Remaja yang terlibat berjumlah 29 remaja di RW 11 Kelurahan Sri Meranti dengan rentang usia 12 - 18 tahun. Kegiatan dilaksanakan dalam 3 tahap, pertama edukasi tentang kesehatan mental remaja. Selanjutnya para remaja diberikan pelatihan penentuan nasib sendiri dan tugas mandiri untuk melakukan perubahan pribadi yang ingin dicapai. Hasil: berdasarkan hasil pelatihan terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang kesehatan mental remaja dan skor penentuan nasib sendiri. Dampak: Remaja mampu mengenali potensi diri, membuat rencana hidup jangka pendek dan jangka panjang serta berkomitmen terhadap perubahan yang ingin dilakukan.

Kata kunci: Determinasi Diri, Kesehatan Mental, Remaja

Abstract

Background: Environmental factors, such as peers, the school environment and internet use play a major role in the mental development of adolescents. Teenagers with low self-determination are unable to determine the direction of their lives and will easily be carried away by negative influences from the environment. Objective: This community service activity is aimed at honing self-determination skills so that teenagers will be able to determine their life goals and create decision for himself. Method: Activities were carried out in the coastal area of Pekanbaru City, Riau Province. The teenagers involved were 29 teenagers in RW 11 Sri Meranti Village with an age range of 12 - 18 years. Activities are carried out in 3 stages, firstly, education about adolescent mental health. Furthermore, the teenagers were given self-determination training and independent tasks to make the personal changes they want to achieve. Results: based on the results of the training, there was an increase in participants' knowledge about adolescent mental health and self-determination scores. Impact: Teenagers are able to recognize their own potential, make short-term and long-term plans for their lives and make commitments to the changes they want to make.

Keywords: Adolescent, Mental health, Self determination, Teenagers.

A. PENDAHULUAN

Jumlah remaja yang mengalami masalah kesehatan jiwa mengalami peningkatan dalam sepuluh tahun terakhir. Data Riskesdas (Kemenkes, 2018) pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas adalah 9,8 %. Jumlah ini meningkat dari angka 6,1% pada tahun 2013. Artinya, sekitar 12 juta penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami masalah mental emosional.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan *The Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* terhadap 5664 orang remaja usia 10-17 tahun menemukan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia (setara dengan 15,5 juta orang) mengalami masalah kesehatan mental

dalam 12 bulan terakhir dan satu dari dua puluh orang remaja (2,45 juta) mengalami gangguan jiwa dalam 12 bulan terakhir. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa gangguan mental yang banyak dialami remaja adalah ansietas yaitu sebanyak 3,7%, depresi mayor 1%, gangguan perilaku (*conduct disorder*) 0,9%, PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) dan ADHD (*Attention Deficit and Hyperactive Disorder*) masing-masing 0,5% (FKKMK UGM, 2022).

Selanjutnya, untuk Provinsi Riau, gangguan mental emosional pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun menempati urutan ke enam belas dengan jumlah 10,4% dari total 706.689 responden. Dari seluruh kabupaten dan kota yang ada di Provinsi Riau, Kota Pekanbaru menempati urutan teratas untuk masalah kesehatan jiwa (Risksdas, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Elita, Jumaini, Sari dan Rustam (2022), tentang status mental remaja yang dilakukan terhadap 218 orang responden di daerah pesisir Sungai Siak Kota Pekanbaru diketahui bahwa 52,3 % responden memiliki status mental normal, 28,9% abnormal dan 18,8% borderline, dan ranah gejala masalah mental tertinggi terdapat pada ranah perilaku (28,4%) dan ranah emosional (26,1%).

Salah satu faktor penyebab masalah kesehatan jiwa yang paling banyak terjadi saat ini adalah ketergantungan terhadap gadget khususnya smartphone. Saat ini hampir semua kalangan khususnya remaja menggunakan smartphone dalam setiap aktivitasnya bahkan smartphone dijadikan sebagai rutinitas sebelum mereka tidur, hal tersebut yang menjadikan remaja tetap terjaga dan berakibat pada kualitas tidur pada remaja tersebut (Fitriana et al, 2021). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2018) menyampaikan bahwa jumlah terbanyak penduduk Indonesia yang menggunakan internet dengan mengakses smartphone yang pertama ialah pada kelompok usia 15-19 tahun, yang kedua usia 20-24 tahun , yang ketiga usia 5-9 tahun (Irfan et al., 2020).

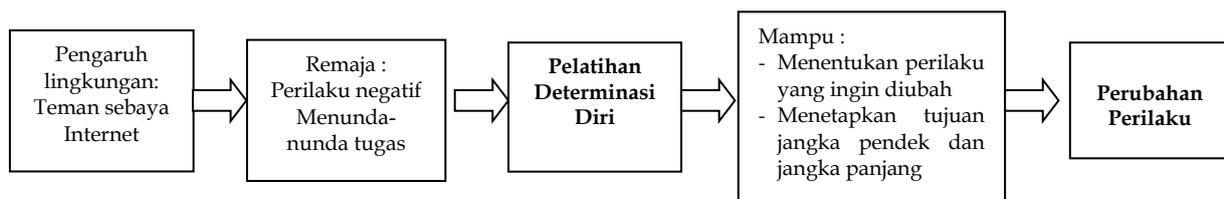
Meskipun smartphone memiliki dampak positif bagi perkembangan remaja, seperti memudahkan manusia untuk mengakses informasi yang dibutuhkan, memudahkan setiap aktivitas yang manusia lakukan, menambah pengetahuan, mengasah kecerdasan, dan menambah pertemanan (Amri et al, 2020), akan tetapi penggunaan yang berlebihan akan menghasilkan dampak negatif yang akan membawa pengaruh buruk pada kehidupan dan masa depan remaja. Adapun dampak negatif smartphone yaitu menjadi pribadi yang tertutup, kesehatan otak, mata dan tangan terganggu, mengalami gangguan tidur, suka menyendiri, perilaku kekerasan, pudarnya kreativitas, terpapar radiasi, terlambat memahami materi pembelajaran, malas untuk melakukan kegiatan, dan lebih mementingkan smartphone daripada perintah orang tua (Amri et al, 2020).

Berdasarkan pengalaman penulis sebagai pembimbing praktik profesi mahasiswa di RW 11 Kelurahan Sri Meranti, kebanyakan remaja di wilayah tersebut menggunakan smartphone lebih dari 6 jam dalam sehari yang berdampak pada berubahnya pola tidur, mengabaikan perintah orang tua, menunda-nunda tugas sekolah dan kenakalan remaja lain seperti kekerasan verbal dan bullying.

Untuk mengatasi masalah-masalah pada remaja tersebut dan meningkatkan kemampuan remaja menentukan rencana masa depannya remaja perlu memiliki kemampuan manajemen diri yang baik agar dapat menetapkan prioritas dan membagi waktu secara tepat.

Penulis dan tim sebagai bagian dari tenaga pelayanan kesehatan jiwa memilih salah satu upaya promotif sekaligus preventif terkait fenomena tersebut yaitu dengan melakukan pelatihan determinasi diri pada remaja.

Determinasi diri adalah kemampuan diri dalam mengidentifikasi dan mencapai tujuan berdasarkan pengetahuan dalam mengidentifikasi dan mencapai tujuan berdasarkan pengetahuan dan penilaian individu terhadap diri sendiri (Tamba, 2018). Determinasi diri merupakan aspek yang sangat penting dalam perkembangan remaja karena determinasi diri melibatkan kemampuan untuk memikirkan segala sesuatu yang berkaitan dengan diri sendiri, membuat keputusan dan melakukan tindakan yang sesuai dengan pemikirannya (Hui & Tsang, 2012).



Bagan 1. Kerangka pemikiran pemecahan masalah

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilakukan menggunakan lima metode yaitu:

Presentasi dan tanya jawab

Metode presentasi dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang konsep kesehatan mental remaja dan konsep determinasi diri menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan disertai contoh yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Selain pemaparan tentang konsep, pada saat presentasi juga dijelaskan langkah-langkah yang akan dilakukan pada sesi praktik dan bagaimana pembagian kelompok kecil beserta tutor dan fasilitatornya.

Setelah pemaparan materi, dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab, yang bertujuan untuk mengevaluasi pemahaman peserta tentang materi yang telah dijelaskan.

Modul

Setiap peserta diberikan modul sebagai acuan dalam melaksanakan tugas yang diminta. Di dalam modul terdapat arahan tentang kegiatan yang harus dilakukan peserta dan dilengkapi dengan kertas kerja.

Praktik

Metode praktik dipilih agar peserta langsung dapat menerapkan pengetahuan yang telah didapatkan pada sesi presentasi. Prosedur praktik adalah sebagai berikut: peserta dibagi menjadi 4 kelompok kecil yang terdiri dari 7 - 8 orang. Setiap kelompok dibimbing oleh seorang tutor dan seorang fasilitator. Tutor merupakan tim pengabdian yang memiliki latar belakang pendidikan keperawatan jiwa dan komunitas.

Praktik dilakukan dalam tiga sesi yaitu: sesi 1 bertema refleksi diri dan mengenal potensi diri, sesi 2 membuat rencana jangka pendek dan jangka panjang dengan metode SMART dan sesi 3 yaitu membuat rencana perubahan. Berikutnya remaja diberikan tugas mandiri untuk melakukan perubahan diri yang ingin dicapainya.

Pada sesi akhir dilakukan evaluasi terhadap tugas yang diberikan. Pada akhir kegiatan diberikan reward bagi peserta yang mencapai hasil terbaik. Berikut ini adalah hasil pengukuran pengetahuan dan determinasi diri remaja.

Evaluasi

Untuk mengukur keberhasilan pencapaian program pengabdian kepada masyarakat, dilakukan evaluasi baik terhadap pelaksanaan kegiatan, kemampuan peserta dan pelaksana kegiatan. Pelaksanaan kegiatan diukur berdasarkan kesesuaian antara perencanaan dengan realisasi di lapangan, yang meliputi, waktu dan jumlah pertemuan, jumlah peserta yang hadir dan konsisten dalam tiap pertemuan. Tingkat keberhasilan kegiatan terhadap kemampuan peserta ditentukan menggunakan alat ukur berupa 2 lembar kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan. Kuesioner pertama untuk mengukur pengetahuan, kuesioner kedua untuk mengukur determinasi diri. Keberhasilan pelaksana kegiatan ditentukan berdasarkan kemampuan dalam menyampaikan materi sehingga mudah dipahami peserta, mampu mengarahkan peserta dalam melalui setiap sesi latihan dan menyelesaikan tugas pada kertas kerja yang telah diberikan.

C. HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Skor sebelum dan sesudah pelatihan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Skor rata-rata sebelum dan sesudah pelatihan

Kegiatan	Jumlah peserta	Skor	Rata-rata
Sebelum pelatihan		1930	66,55
Sesudah pelatihan	29	1950	67,24
Selisih skor sesudah - sebelum		20	0,69

Berdasarkan penilaian diperoleh skor rata-rata pengetahuan peserta sebelum edukasi adalah sebesar 66,55 sedangkan skor rata-rata setelah pelatihan adalah 67,24 Artinya terdapat kenaikan sebesar 0,69 setelah mendapat pelatihan.

Hasil refleksi diri pada sesi 1 adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Rangkuman refleksi diri

Tindakan yang pernah dilakukan	Pikiran dan perasaan yang dialami
Menunda-nunda tugas	Merasa menyesal karena menjadi diri sendiri menjadi rugi
Ketergantungan <i>smartphone</i>	Menyesal, ingin berubah, karena menjadi lalai, waktu tidur berkurang karena begadang, kesiangan dan terlambat sekolah, tugas menjadi tidak sempurna, sholat shubuh sering tinggal.

Tabel 3. Hasil penilaian Determinasi Diri remaja

Determinasi Diri	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
- Tinggi	16	55	19	66
- Sedang	13	45	10	34
Jumlah	29	100	29	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa jumlah remaja dengan determinasi diri tinggi pada akhir kegiatan mengalami peningkatan sebanyak 11%.

Foto kegiatan



Foto. 1 . Penyampaian materi tentang Konsep Kesehatan Mental Remaja



Foto. 2 . Penyampaian materi tentang Determinasi Diri



Foto. 3 Peserta mengisi pretest



Foto. 4 dan 5. Peserta mengisi kertas kerja dan berdiskusi dibimbing tutor dan fasilitator dan kelompok kecil



Foto. 6 Pemberian door prize bagi peserta yang dapat menjawab pertanyaan.



Foto 7. Kegiatan evaluasi



Foto 8. Pembagian hadiah bagi peserta dengan nilai terbaik



Foto 9 dan 10. Peserta dan Tim Pengabdian Masyarakat FKp UNRI berfoto bersama

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2 yaitu terjadinya perubahan sikap dan terdapatnya peningkatan pada skor pengetahuan tentang konsep kesehatan mental remaja. Begitu juga dengan skor determinasi diri terdapat peningkatan jumlah peserta dengan determinasi diri yang tinggi sebanyak 11 %.

Berdasarkan hasil pelatihan, terdapat peningkatan baik dari pengetahuan peserta tentang kesehatan mental remaja maupun skor determinasi diri peserta. Remaja mampu mengenal potensi diri, membuat rencana jangka pendek dan jangka panjang dalam hidupnya dan membuat komitmen perubahan yang ingin dilakukan.

Determinasi diri sangat penting dalam perkembangan psikososial remaja. Teori determinasi diri merupakan sebuah pendekatan turunan terhadap motivasi yang mengajukan tiga kebutuhan dasar sebagai predictor dari optimalnya fungsi fisiologis, psikologis dan sosial yaitu otonomi, kompetensi dan keterhubungan dengan orang lain. Ketika kebutuhan individu terpenuhi dengan memuaskan, misalnya pada saat individu merasa kompeten, memiliki otonomi dan hubungan dengan orang lain, individu akan merasa kuat dan sejahtera, yang tentunya akan mengurangi masalah psikososial dan pada akhirnya akan tercapai derajat kesehatan yang lebih baik (Ryan & Deci, 2000 dalam Clermont, Paquette, Lalande & Dion, 2022).

Menurut Hui dan Tsang (2012), kemandirian dan otonomi merupakan bagian penting dalam tugas perkembangan remaja, dimana remaja ingin membuat keputusan dan menentukan pilihan yang sejalan dengan pikiran dan keyakinannya. Selanjutnya, Stanton, Thomas, Jarbin and Mackay (2020), menyatakan bahwa remaja memerlukan hubungan dengan orang lain teman sebaya, dan pengasuh agar mereka merasa aman dan mendapat

dukungan. Remaja juga ingin merasakan kompeten dan memiliki kemampuan dalam berbagai aspek dalam hidupnya.

Selain otonomi, keterhubungan atau koneksi dan kompetensi, aspek lain dari determinasi diri yaitu perkembangan identitas dan motivasi. Griffin, Adams dan Little (2017) menyimpulkan bahwa teori determinasi diri berkaitan erat dengan perkembangan identitas, dimana determinasi diri membantu remaja untuk menentukan arah dalam proses pembentukan identitas. Kestabilan konstruksi determinasi diri menunjukkan kontinuitas yang cukup besar dalam pengalaman remaja di keluarga, di sekolah dan di tempat kerja. Berikutnya, pemenuhan kebutuhan akan keterhubungan, otonomi dan kompetensi akan meningkatkan kesejahteraan dan motivasi instrinsik (Stanton, Thomas, Jarbin and Mackay , 2020).

Individu yang memiliki determinasi diri yang tinggi akan cenderung bertindak berdasarkan minat, nilai yang dianut dan sasaran tujuan yang dibuatnya, sedangkan determinasi diri yang rendah membuat seseorang lebih terfokus pada tekanan dan harapan dari lingkungan sosialnya (Vansteenkiste et al, 2010 dalam Clermont, Paquette, Lalande & Dion, 2022).

D. SIMPULAN

Kegiatan pelatihan deteminasi diri yang dilakukan ini secara umum berjalan lancar dan mencapai hasil yang diharapkan. Peserta yang hadir berjumlah 29 orang. Peserta sangat antusias bertanya dan menjelaskan tentang masalah-masalah remaja, perkembangan remaja yang sehat dan cara mencapai perkembangan tersebut. Terdapat peningkatan terdapat peningkatan baik dari pengetahuan peserta tentang kesehatan mental remaja maupun skor determinasi diri peserta. Hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan akan dapat berdampak terhadap peningkatan kesehatan jiwa remaja. Kegiatan ini dapat ditindaklanjuti oleh pihak Puskesmas Umban Sari sebagai mitra untuk dapat diterapkan pada remaja lain di wilayah kerja Puskesmas Umban Sari, Pekanbaru

E. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih kepada seluruh remaja peserta pengabdian, puskesmas Umban Sari Pekanbaru sebagai mitra dan mahasiswa yang terlibat dalam pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). *Infografis penetrasi dan perilaku pengguna internet indonesia survey 2018*. Indonesia: APJII. Diperoleh tanggal 5 April 2021 dari <http://www.apji.or.id>

- Bian, M., & Leung, L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction and patterns of smartphone use to capital. *Journal Social Science Computer Review*, 46, 1-19.
- Clermont, C., Paquett, L., Lalande, D., & Dion, J. (2022). Self-determination, restrictive eating and psychological needs: challenges for young athletes. Vol.12, issues 11 November 2022. <https://doi.org/10.1002/brb3.2761>. Retrieved from Self-determination, restrictive eating, and psychological needs: Challenges for young athletes - Clermont - 2022 - Brain and Behavior - Wiley Online Library
- Fadilah, R. (2013). *Perilaku konsumtif mahasiswa UGM dalam penggunaan gadget*. Yogyakarta: UGM
- Ghufron, Nur, M., & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media
- Hakim, SN., Raj, AA. Dampak Kecanduan Internet (*internet addiction*) pada Remaja. (2017). *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*. ISBN: 978-602-1145-49-4
- Hui, E.K.P., & Tsang, K. M. (2012). Self-Determination as a Psychological and Positive Youth Development Construct. *The scientific world journal*. Retrieved from : Self-Determination as a Psychological and Positive Youth Development Construct - PMC (nih.gov)
- Hurlock, E.B. (1980). *Developmental Psychology, A Life-Span Approach (5 th ed.)*, McGraw-Hill, Inc.
- Imron, M. (2014). *Metodologi penelitian bidang kesehatan*. Jakarta: Agung Seto
- Jati & Herawati. (2014). Segmentasi mahasiswa program studi ilmu komunikasi uajy dalam menggunakan gadget. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*. p1-16. Diakses melalui <http://e-journal.Uajy.ac.id> pada tanggal 20 Maret 2020
- Jati & Herawati. (2014). Segmentasi mahasiswa program studi ilmu komunikasi uajy dalam menggunakan gadget. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*. p1-16. Jonathan. dkk. (2015)p. *Perancangan boardgame mengenai bahaya radiasi gadget terhadap anak*. Surabaya: Universitas Kristen Petra Surabaya
- Keliat, BA., Daulima, NHC., & Farida, P. (2011). *Manajemen Keperawatan Psikososial & Kader Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC
- Kompas. (2019). *Durasi aman anak main video game*. Diakses melalui <https://lifestyle.kompas.com> pada tanggal 5 April 2021
- Kwon, M., Lee, J.Y., Won, W.Y., Park, J.W., Min, J.A, et al. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS ONE* 8(2):
- Kyle, T., & Carman, S. (2014). *Buku ajar keperawatan pediatri edisi 2*. Jakarta: EGC
- Latifah, U. (2017). Aspek perkembangan pada anak sekolah dasar: Masalah dan perkembangannya. *Jurnal of Multidisciplinary Studied* 1(2), 186-195.
- Lestari, S., & Livana, P. H. (2019). Kemampuan Orangtua dalam Melakukan Stimulasi Perkembangan Psikososial Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), 123-129.
- Manumpil, B. (2015). Hubungan penggunaan gadget dengan tingkat prestasi siswa di SMA Negeri 9 Manado. *ejournal Keperawatan (e-Kep)* 3 (2).
- Nasehuddin, T. S. & Gozali, N. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Pustaka Setia.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2010). *Fundamental keperawatan Ed 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Stanton, J., Thomas, D.R., Jarbin, M., & Mackay, P. (2020). Self-determination theory in acute child and adolescent mental health inpatient care. A qualitative exploratory study. *Plos one*. Vol.15 issue 10. Retrieved from : Self-determination theory in acute child and adolescent mental health inpatient care. A qualitative exploratory study (nih.gov)
- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Yuwanto, L. (2010). Mobile phone addict. *Jurnal Elektronik Ubaya*.