



OPTIMALISASI KESEHATAN MENTAL REMAJA DI RUMAH KASIH HARMONI PAYA JARAS, MALAYSIA

^{1*)}Eriyono Budi Wijoyo, ²⁾Azizah Al Ashri Nainar, ²⁾Nurul Amelia, ²⁾Alifia Nur Artanami, ³⁾Jamaluddin Bin Wahab, ⁴⁾Zahrah Saad

⁽¹⁾ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang, Banten, Indonesia

⁽²⁾ Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang, Banten, Indonesia

⁽³⁾ Direktur Rumah Kasih Harmoni Paya Jaras, Sungai Buloh, Malaysia

⁽⁴⁾ Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Keperawatan dan Pendidikan, MAHSA University, Petaling Jaya, Malaysia

Coauthor: eriyonobudi@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan usia dimana transisi antara usia anak-anak menjadi dewasa. Usia remaja merupakan usia untuk mempersiapkan diri memasuki jenjang dewasa. Perlu ada penguatan mental pada remaja agar saat menjadi dewasa sudah siap dengan baik. Remaja yang tidak optimal kesehatan mentalnya maka akan mengalami berbagai hal sampai akhirnya menjadi gangguan mental. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan literasi kesehatan mental pada remaja di Sekolah Harmoni Paya Jaras, Malaysia. Kegiatan ini merupakan pengabdian masyarakat internasional untuk penguatan mental pada usia remaja. metode yang digunakan yaitu dengan *pre-posttest*, diskusi kelompok/FGD, refleksi diri. Media yang digunakan dengan leaflet. Peserta remaja sebanyak 35 orang mengikuti dengan baik dari awal sampai akhir kegiatan. Hasil didapatkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada remaja baik laki-laki dan perempuan. Peningkatan pengetahuan terkait dengan tumbuh dan kembang usia remaja dan karakteristik penyimpangan yang mungkin terjadi pada usia remaja dari 60% menjadi 98%. Pentingnya kerjasama antara pihak sekolah dan kampus serta tenaga kesehatan untuk dapat meningkatkan kesehatan mental pada remaja.

Kata kunci: kesehatan mental, remaja, pengetahuan

ABSTRACT

Adolescence is the age where the transition between childhood and adulthood occurs. Adolescence is the age to prepare oneself to enter adulthood. There needs to be mental strengthening in adolescents so that when they become adults, they are well prepared. Adolescents who do not have optimal mental health will experience various things until they finally develop mental disorders. This community service aims to increase knowledge and literacy of mental health in adolescents at Harmoni Paya Jaras School, Malaysia. This activity is an international community service for mental strengthening in adolescence. The methods used are pre-post tests, group discussions/FGDs, and self-reflection. The media used are leaflets. Thirty-five adolescent participants followed the activity well from the beginning to the end. The results obtained increased knowledge and understanding in male and female adolescents. Increased knowledge related to adolescent growth and development and the characteristics of deviations that may occur in adolescence from 60% to 98%. The importance of cooperation between schools, campuses, and health workers is to improve mental health in adolescents.

Keywords: mental health, adolescents, knowledge

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan usia yang tidak bisa terulang. Usia ini merupakan usia menengah dimana nanti akan terbentuk karakteristik dan penemuan jati diri dari remaja tersebut (Sawyer et al., 2018). Apabila jati diri remaja terbentuk maka tidak akan menjadi masalah ketika memasuki usia selanjutnya yaitu usia dewasa (Zuhri & Haryanti, 2023). Usia remaja merupakan usia untuk mempersiapkan diri seseorang memasuki usia dewasa dimana usia ini menjadi penerus bangsa. Dikatakan sebagai penerus bangsa karena memang usia remaja merupakan usia penerus generasi selanjutnya dengan kualitas kerja dan mental yang baik (Pfeifer & Berkman, 2018). Sehingga dapat dikatakan bahwasanya remaja merupakan generasi penerus bangsa.

Generasi penerus bangsa akan bertumpu pada remaja sehingga perlu ada kesiapan yang baik untuk usia remaja agar kedepannya menjadi lebih baik. Akan tetapi remaja masih belum memahami terkait dengan tugas perkembangan usia remaja. Remaja yang belum sepenuhnya memahami tugas perkembangan mereka, seperti mencari identitas, membangun hubungan sosial, dan mempersiapkan masa depan (Suryana et al., 2022). Penting untuk memberikan pendidikan dan dukungan yang membantu mereka mendalami aspek-aspek ini, agar mereka bisa menavigasi perubahan dan tantangan di usia remaja dengan lebih baik (Hellström & Beckman, 2021). Beberapa remaja masih berhadapan dengan kenalan remaja seperti perkelahian secara perorangan, tawuran, merokok, mabuk-mabukan dan seks bebas (Jasmisari & Herdiansah, 2021). Apabila kenalan remaja dapat ditekan maka akan meningkatkan tugas perkembangan remaja.

Masa remaja sering kali tergambarkan dengan periode anak-anak yang sudah dianggap akil baligh. Pada masa ini, individu sering kali terlibat konflik dan memiliki banyak permasalahan, baik permasalahan dengan diri sendiri atau dengan lingkungan di luar dirinya. Banyak kaum remaja yang belum siap mengimbangi

perubahan yang dialaminya, seperti perubahan fisik, tingkat emosi, moral, interaksi sosial dan cara bertindak dan berpikir (Auerbach et al., 2011). Kondisi kaum remaja ditandai dengan perubahan sikap sosial, penurunan minat dalam kegiatan kelompok, dan kecenderungan melakukan kegiatan secara individu (Suryana et al., 2022). Remaja di masa ini juga cenderung berani mencoba-coba hal baru untuk memenuhi rasa ingin tahunya. Jika tidak ada teman yang mendampinginya, kaum remaja bisa terjebak dalam kebimbangan bahkan dapat memicu kenakalan remaja. Bagi sebagian remaja, pengalaman ditolak atau diabaikan dapat membuatnya merasa kesepian sehingga dibutuhkan kemampuan baru dalam menyesuaikan diri yang dapat dijadikan dasar dalam interaksi sosial yang lebih besar (Auerbach et al., 2011). Lebih lanjut, kegiatan remaja menjadi serba terbatas sehingga menimbulkan dampak terhadap perubahan psikologis mereka. Dalam kondisi seperti ini banyak sekali remaja yang membutuhkan dukungan psikologis untuk tetap melangsungkan aktifitasnya tanpa ada rasa tertekan dan juga untuk menjaga kesehatan psikisnya. Namun, kebanyakan remaja enggan bercerita kepada orang dewasa untuk memberinya dukungan dan solusi. Ketika menghadapi persoalan-persoalan besar para remaja cenderung akan mengutarakan permasalahannya kepada teman sebaya dibandingkan orang tua atau orang yang lebih dewasa (Ernawati et al., 2020). Remaja sendiri dipahami sebagai individu yang mulai memahami benar dan salah, memahami lawan jenis, memahami peran dalam dunia sosial, dan mampu mengembangkan segala potensi yang dimiliki dalam dirinya (Bakara & Fransysca, 2021). Saat individu memasuki masa remaja, sejak itulah mulai terjadi banyak perubahan pada dirinya (Hellström & Beckman, 2021). Perubahan yang paling dirasakan oleh remaja adalah perubahan psikologis dan persiapan untuk menghadapi ke usia selanjutnya.

Permasalahan mental yang labil pada remaja menjadikan ketakutan sendiri pada usia

remaja saat ini (Zuhri & Haryanti, 2023). Permasalahan kesehatan mental menjadi salah satu problem seseorang untuk menjadi dewasa (Auerbach et al., 2011; Hellström & Beckman, 2021). Proses tersebut akan terjadi pada usia remaja. usia remaja berkisar antara 12-18 tahun. Saat menginjak usia ini remaja akan mencari jatidiri dan masih bermasalah dengan mental yang labil (Diananda, 2019). Oleh sebab itu perlu penguatan untuk mental agar para remaja dapat menguatkan mental pada saat dirinya akan menginjak ke usia dewasa.

Sasaran pada kegiatan ini yaitu pada Rumah Kasih Harmoni Paya Jaras yang terletak di Selangor, Malaysia. Saat ini rumah ini berfokus pada anak yatim dan piatu di sekitar Selangor. Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh pengabdian pada bulan Agustus 2024 menunjukkan bahwa Rumah Kasih Harmoni Paya Jaras merupakan rumah yatim piatu yang memiliki anak didik cukup banyak. Jumlah anak yang berada disana berkisar antara 0-18 tahun. Jumlah anak yang dilakukan perawatan di Rumah Kasih Harmoni Paya Jaras ini berkisar 180 anak. Jumlah remaja yang berusia 12-18 tahun sebanyak 87 anak. Saat ini menjadi perhatian khusus karena mereka setelah berusia 18 tahun maka akan dikembalikan ke masyarakat dengan berkuliah atau bekerja di tempat lain dan tidak boleh lagi tinggal di sekolah tersebut. Maka dari itu perlu ada penguatan diri dan penguatan mental untuk dapat akhirnya berinteraksi langsung dengan masyarakat dan mengoptimalkan usia remaja.

Rumah Kasih Harmoni Paya Jaras merupakan sebuah organisasi yang terdaftar di bawah RoS9 (PPM 018-10-04122012) dan Jabatan Kebajikan Masyarakat di Malaysia (atau Departemen Sosial jika di Indonesia). Penanggungjawab sekolah ini yaitu Bapak Jamaluddin bin Wahab. Lokasi Rumah Kasih Harmoni berada di Lot 46, Kampung Paya Jaras Hilir, 47000 Sungai Buloh, Selangor, Malaysia. Berdasarkan dari penjelasan tersebut maka pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat di

Rumah Kasih Harmoni Paya Jaras ini untuk menguatkan mental remaja.

METODE

Bahan dan metode berisi metode pelaksanaan pengabdian masyarakat, tempat, waktu, peserta pengabdian masyarakat, dan alat serta bahan. Tahap kegiatan pengabdian masyarakat yang dijelaskan meliputi tahap persiapan, proses, dan evaluasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Rumah Kasih Harmoni berada di Lot 46, Kampung Paya Jaras Hilir, 47000 Sungai Buloh, Selangor, Malaysia pada 10 Februari 2025. Peserta dalam kegiatan ini yaitu remaja berusia 10-17 tahun sebanyak 35 orang. Kegiatan dimulai dengan pemaparan terkait dengan remaja dan dilanjutkan FGD (*Forum Group Discussion*) untuk kelompok laki-laki dan perempuan. Selanjutnya diberikan leaflet untuk penjelasan kesehatan mental pada remaja dan bagaimana cara mengoptimalkannya.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh seluruh peserta sebanyak 35 remaja dari awal hingga akhir. Status peserta saat ini adalah remaja yang tinggal di Rumah Kasih Harmoni Paya Jaras, Malaysia. Pada saat pertama remaja ditanyakan terkait dengan perkembangan mental remaja belum mengetahui. Setelah dilakukan FGD dengan remaja dengan *leaflet*, akhirnya remaja mengetahui usia remaja, perkembangan psikososial remaja dan karakteristik remaja. Berikut dokumentasi kegiatan yang berlangsung di Sekolah Kasih Paya Jaras Malaysia.



Gambar 01. Pengkajian dari remaja



Gambar 03. Penjelasan usia remaja dan kesehatan mental



Gambar 02. Absensi kelompok remaja



Gambar 04. Proses FGD pada kelompok remaja perempuan



Gambar 06. Pelaksanaan pengabdian



Gambar 07. Proses FGD pada remaja laki-laki



Gambar 08. Media leaflet yang digunakan oleh pengabdian

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja terhadap kesehatan mental. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui edukasi berbasis komunitas di Rumah Kasih Harmoni, Paya Jaras, Malaysia. Remaja merupakan kelompok rentan terhadap gangguan mental, terutama akibat tekanan emosional, pencarian identitas dan konflik sosial. Data menunjukkan sekitar 1 dari 7 remaja (14%) berusia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, yang mencakup depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku (WHO, 2024) Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini pendekatan partisipatif digunakan yaitu

dengan diskusi kelompok, tanya jawab dan refleksi pribadi.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan signifikan pada pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental. Hal ini dapat dilihat dari pertanyaan yang diajukan yang awalnya mereka tidak tau sekarang menjadi tau terkait dengan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan pengetahuan pada remaja baik laki-laki dan perempuan dengan metode edukatif yang diberikan. Beberapa aspek yang paling meningkat pemahamannya meliputi: (1) Pengenalan emosi dan tanda-tanda stres; (2) Teknik koping stres yang sehat dan realistis; (3) Cara mengelola konflik dengan teman sebaya; (4) Pentingnya mencari bantuan saat mengalami tekanan psikologis; dan (5) Stigma terhadap gangguan mental dan cara menghadapinya.

Penelitian sebelumnya yaitu dengan menghadiri program kesadaran berbasis komunitas memiliki efek positif pada tingkat kesadaran tentang masalah kesehatan mental pada remaja. Data mengungkapkan bahwa 70,2% merasa puas dengan informasi yang diberikan di berbagai acara. Penilaian kualitas program secara keseluruhan baik di antara 77,9% dari mereka, 56,7% setuju bahwa materi program relevan, dan 66,3% (n= 69) dari mereka mengakui bahwa mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Kecenderungan untuk merekomendasikan acara serupa kepada teman lebih tinggi di antara mereka yang memiliki ide bunuh diri 94% (n= 33) daripada mereka yang tidak 68,1% (n= 32), dan lebih tinggi di antara mereka yang kehilangan orang yang dicintai karena bunuh diri 85,7% (n= 6) daripada mereka yang tidak 78,7% (n= 59) (Abojaradeh et al., 2019). Sedangkan penelitian di Malaysia menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan dan tingginya stigma sosial menjadi hambatan utama bagi remaja di Malaysia untuk mengakses layanan kesehatan mental (Ibrahim et al., 2020). Oleh karena itu, program seperti ini sangat dibutuhkan untuk menjembatani kesenjangan tersebut.

Apabila dilihat dari perspektif gender, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara

remaja laki-laki dan perempuan dalam peningkatan pemahaman, meskipun secara umum remaja perempuan tampak lebih ekspresif dalam sesi diskusi, sedangkan remaja laki-laki cenderung lebih tertutup pada awal sesi. Ini sejalan dengan karakteristik perkembangan psikososial remaja yang dipengaruhi oleh faktor budaya dan jenis kelamin (Nyeseh Ofori & Mohangi, 2024).

Dengan demikian, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana yang bersifat edukatif, jika dilakukan secara konsisten dan dengan pendekatan yang empatik, mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan mental remaja, terutama mereka yang tinggal di Rumah Kasih Harmoni, Paya Jaras, Malaysia.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk *Optimalisasi Kesehatan Mental Remaja di Rumah Kasih Harmoni, Paya Jaras, Malaysia* telah berhasil memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi dan kesadaran remaja mengenai pentingnya kesehatan mental. Intervensi edukatif yang dilakukan secara interaktif melalui diskusi kelompok dan refleksi personal terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap pengelolaan emosi, stres, dan pentingnya mencari bantuan profesional.

Peningkatan pengetahuan remaja berdasarkan hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa program ini relevan, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan remaja yang tinggal di institusi sosial. Intervensi ini juga mampu memfasilitasi ekspresi emosi dan membuka ruang dialog psikologis yang sebelumnya tertutup, baik untuk remaja laki-laki maupun perempuan. Perlu adanya dukungan dan penguatan dari sekolah dan tenaga kesehatan sekitarnya untuk dapat meningkatkan dan menguatkan kesehatan mental secara menyeluruh.

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Majelis Pendidikan Tinggi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat PP Muhammadiyah untuk melaksanakan Pengabdian Masyarakat Internasional melalui Hibah RisetMU batch VIII tahun 2024 dengan nomor kontrak

0258.034/I.3/D/2025. Kami juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Pimpinan Universitas Muhammadiyah Tangerang, Indonesia, MAHSA University, Malaysia dan Rumah Kasih Harmoni Paya Jaras, Malaysia atas kerjasamanya dan mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat internasional ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abojaradeh, A. M., Shehadeh, J., Abojaradeh, A., & Bsisu, I. K. (2019). Effectiveness of community-based mental health education programs on mental health issues awareness level among students in Jordan. In *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* (Vol. 15, Issue SUPP1).
- Auerbach, R. P., Bigda-Peyton, J. S., Eberhart, N. K., Webb, C. A., & Ho, M. H. R. (2011). Conceptualizing the prospective relationship between social support, stress, and depressive symptoms among adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(4), 475–487. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9479-x>
- Bakara, R. A., & Fransysca, H. (2021). Optimalisasi Peningkatan Derajat Kesehatan Remaja Melalui Pemberdayaan Masyarakat Kelompok Remaja Dengan Peer Educator di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. *Journal of Community Development*, 2(1), 63–68. <https://doi.org/10.47134/comdev.v2i1.223>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Ernawati, Fadillah, G. F., & Khairi, A. M. (2020). Optimalisasi Peran Orang Tua Dalam Memahami Remaja Generasi Milenial. *Wacana*, 12(1), 65–77. <https://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/>
- Hellström, L., & Beckman, L. (2021). Life challenges and barriers to help seeking: Adolescents' and young adults' voices of mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182413101>
- Ibrahim, N., Mohd Safien, A., Siau, C. S., & Shahar, S. (2020). The Effectiveness of a Depression Literacy Program on Stigma and Mental Help-Seeking Among Adolescents in Malaysia: A Control Group Study With 3-Month Follow-Up. *Inquiry (United States)*, 57. <https://doi.org/10.1177/0046958020902332>
- Jasmisari, M., & Herdiansah, A. G. (2021). *Strengthening Resilience towards a Sustainable Future: Learning from The Pandemic Covid-19*.
- Nyeseh Ofori, K., & Mohangi, K. (2024). Adolescent psychosocial identity development associated with traditional rituals and rites of passage in the Bosomtwe District of Ghana. *Vulnerable Children and Youth Studies*. <https://doi.org/10.1080/17450128.2024.2413528>
- Pfeifer, J. H., & Berkman, E. T. (2018). The Development of Self and Identity in Adolescence: Neural Evidence and Implications for a Value-Based Choice Perspective on Motivated Behavior. *Child Development Perspectives*, 12(3), 158–164. <https://doi.org/10.1111/cdep.12279>
- Sawyer, S. M., Peter S Azzopardi, Dakshitha Wickremarathne, & George C Patton. (2018). The age of adolescence. *Lancet Child Adolesc Health*, 2(3), 223–228. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30169257/>
- Suryana, E., Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, & Kasinyo Harto. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 1917–1928.
- WHO. (2024, October 10). *Mental health of adolescents*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?utm_source=chatgpt.com
- Zuhri, M. N., & Haryanti. (2023). Cognitive psychology development in the early adolescence. *Journal of Education on*

^{1*)}*Eriyono Budi Wijoyo*, ²⁾*Azizah Al Ashri Nainar*, ²⁾*Nurul Amelia*, ²⁾*Alifia Nur Artanami*,
³⁾*Jamaluddin Bin Wahab*, ⁴⁾*Zahrah Saad*
OPTIMALISASI KESEHATAN MENTAL REMAJA DI RUMAH KASIH HARMONI PAYA JARAS, MALAYSIA

Social Issues, 2(1), 44–51.
<http://journal.qpublisher.com/index.php/jesi/>