

## MEMBENTUK *MENTAL HEALTH* PADA SISWA UNTUK MENCEGAH KEKERASAN (Studi SMA Negeri 5 Kota Tangerang)

Rr. Arsyita Sri Wardhani<sup>1</sup>, Fariska Dyanis Anitasari<sup>2</sup>, Sri Damayanti<sup>3</sup>, Abdul Basyit<sup>4</sup>,  
J. Anhar Rabi Hamsah Tis'ah<sup>5</sup>, Suci Alumdaluh<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Muhammadiyah Tangerang, Banten, Indonesia

<sup>1</sup>[arsyita.psikologi@gmail.com](mailto:arsyita.psikologi@gmail.com), <sup>2</sup>[fariskakrisna09@gmail.com](mailto:fariskakrisna09@gmail.com), <sup>3</sup>[sridamayanti1683@gmail.com](mailto:sridamayanti1683@gmail.com),

<sup>4</sup>[abdulbasyit@umt.ac.id](mailto:abdulbasyit@umt.ac.id), <sup>5</sup>[janhargisty@gmail.com](mailto:janhargisty@gmail.com), <sup>6</sup>[suci.alum.dalu@gmail.com](mailto:suci.alum.dalu@gmail.com)

### Abstract

*Mental health is a condition in which an individual is able to cope with the pressures of life, carry out productive activities, and contribute to the environment, thus achieving their potential optimally. Adolescents who are in the transitional stage experience many changes in their life phase. This makes adolescents have many doubts and tend to have difficulty in overcoming their own problems. For this reason, the family as the smallest unit plays a very crucial role in helping adolescents find their identity. Understanding themselves, including their strengths and weaknesses, makes them feel valued and accepted by those around them. This community service activity is important because it can provide a proper understanding of students' mental health. From the results of this community service activity, it is known that the lack of space to be heard is the main factor affecting adolescent mental health. This community service is a qualitative research framework with empirical data involving students of SMA Negeri 5 Kota Tangerang. The results of the study showed that there are still children who experience obstacles in telling their parents because their parents have limited time to listen. Given that storytelling is an effort to improve mental health, it is hoped that parents can provide more space for children to be able to express and validate their feelings.*

**Keywords:** *Mental Health, Student, School, Violence.*

### Abstrak

Kesehatan mental merupakan keadaan di mana individu mampu mengatasi tekanan hidup, melakukan aktivitas produktif, dan berkontribusi terhadap lingkungan, sehingga mencapai potensi dirinya secara optimal. Remaja yang berada dalam tahap peralihan banyak mengalami perubahan dalam fase hidupnya. Hal ini menjadikan remaja memiliki banyak keraguan dan cenderung kesulitan untuk mengatasi masalahnya sendiri. Untuk itu, keluarga sebagai unit terkecil memegang peranan yang sangat krusial dalam membantu remaja menemukan jati dirinya. Pemahaman tentang dirinya sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangannya, membuat mereka merasa dihargai dan diterima oleh orang-orang di sekitarnya. Kegiatan pengabdian ini penting karena dapat memberikan pemahaman yang tepat tentang kesehatan mental siswa. Dari hasil kegiatan pengabdian ini diketahui bahwa kurangnya ruang untuk didengarkan menjadi faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Pengabdian ini merupakan kerangka penelitian kualitatif dengan data empiris yang melibatkan siswa SMA Negeri 5 Kota Tangerang. Hasil penelitian menunjukkan masih ada anak yang mengalami hambatan untuk bercerita kepada orangtuanya karena orangtuanya memiliki keterbatasan waktu untuk mendengarkan. Mengingat bahwa bercerita merupakan upaya meningkatkan kesehatan mental, diharapkan orangtua dapat lebih memberikan ruang bagi anak untuk dapat mengekspresikan dan memvalidasi perasaannya.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Siswa, Sekolah, Kekerasan.

Submitted: 2025-04-09

Revised: 2025-04-14

Accepted: 2025-04-22

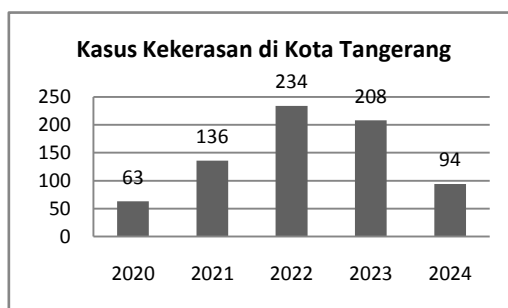
### Pendahuluan

Isu kesehatan mental menjadi hal yang menarik perhatian selama beberapa tahun terakhir. Kesehatan mental menjadi perbincangan yang hangat sebagai salah satu atribut manusia yang tidak dapat diabaikan begitu saja. Saat ini, kesehatan mental masih menjadi masalah yang belum terselesaikan baik pada Tingkat local, nasional, maupun global. Terjadinya kasus pandemi Covid-19 beberapa tahun lalu menyebabkan berbagai dampak negatif seperti masalah mental yang termasuk di dalamnya perilaku kekerasan pada satuan Pendidikan. Kasus kekerasan di Satuan Pendidikan merupakan sebuah fenomena "gunung es" yang kasusnya banyak tertutupi dan tidak

terselesaikan. Data dari Pusdatin KPAI 2023 terdapat laporan pengaduan sebanyak 3.877 kasus, yang diantaranya 329 kasus merupakan laporan pengaduan mengenai kekerasan pada lingkungan satuan pendidikan. Aduan tertinggi berdasarkan data tersebut yaitu; anak korban bullying/perundungan (tanpa laporan polisi), anak korban kekerasan seksual, anak korban kekerasan fisik/psikis, anak korban kebijakan, serta anak korban pemenuhan hak fasilitas pendidikan. Lebih lanjut, KPAI hingga Maret 2024 telah menerima pengaduan pelanggaran perlindungan anak sebanyak 383 kasus, dan 34% dari data kasus tersebut terjadi di lingkungan satuan pendidikan (<https://www.kpai.go.id/>).

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional). Rumusan kualitas pendidikan nasional tersebut menjadi tujuan dan harus dimiliki setiap warga Indonesia dan harus dikembangkan oleh setiap satuan lembaga pendidikan. Namun, pada kenyataannya tidak semua lembaga pendidikan berhasil mencapai tujuan dari pendidikan nasional, yaitu menjadikan peserta didik berakhlak mulia. Hal ini dibuktikan dengan maraknya kasus kenakalan yang dilakukan oleh remaja, mulai dari kekerasan fisik, verbal, maupun seksual yang mengakibatkan pada trauma, bahkan sampai dengan kematian pada korban yang umumnya juga remaja (Zahra, 2024).

Kekerasan pada remaja dapat dianggap sebagai perilaku menyimpang dan sumber masalah karena dapat membahayakan sistem sosial secara masif. Terjadi peningkatan adanya jumlah kasus kekerasan di Kota Tangerang pada tahun 2020-2022 dan mengalami penurunan jumlah kasus kekerasan pada tahun 2023 yang dimana korban kekerasan tersebut didominasi oleh kelompok usia 13 – 17 tahun. Hal ini berdasarkan pada data data yang diperoleh dari kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA). Selain itu jumlah kasus kekerasan pada tahun 2024 di Kota Tangerang yang diinput pada tanggal 25 Juni, telah tercatat sebanyak 94 kasus kekerasan dan akan terus bertambah hingga akhir 2024 (*real time*) (<https://kekerasan.kemenpppa.go.id/>).



**Gambar 1.1:** Data Kasus Kekerasan Di Kota Tangerang.

Fenomena kekerasan, merupakan fenomena saat anak terbiasa menyaksikan cara kekerasan sebagai penyelesaian masalah. Artinya, mereka tidak pernah diajarkan cara menyelesaikan masalah dengan baik, bahkan memandang kekerasan sebagai cara penyelesaian. Kekerasan tidak hanya menimbulkan luka secara fisik. Luka batin merupakan aspek yang paling sulit untuk disembuhkan. Saat terjadinya peristiwa bullying, kita mulai dapat mengukur apa yang terjadi sebelumnya kepada anak sehingga menjadi pelaku bullying. Meski secara fisik dan daya belajar anak baik bahkan memiliki prestasi. Namun ketika menghadapi realitas, anak anak tidak siap. Hal ini mengakibatkan terjadinya gejala yang menyebabkan pelemahan mental yang dapat bereaksi

agresif seperti bullying. Kontrol sosial masyarakat yang berubah menjadi lebih agresif dan cepat, sangat mudah ditiru oleh anak. Begitupun sikap represif yang berulang-ulang seperti tontonan kekerasan, dampak negatif gawai, penghakiman media sosial. Hal tersebut merupakan kisah yang berulang, dapat diputar balik kapan saja oleh anak, tidak ada batasan untuk anak-anak mengkonsumsinya kembali sehingga pola tersebut menetap dan lama kelamaan menjadi pola anak dalam menyelesaikan masalah dalam hidupnya.

Menurut Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Usia remaja merupakan masa transisi menuju kehidupan dewasa. Terdapat jenis gangguan kesehatan mental yang umumnya mulai muncul pada remaja rentang usia 15 hingga 18 tahun menyangkut persoalan orientasi seksual dan gangguan kepribadian. Perlu disadari bahwa kesehatan mental merupakan keadaan dimana setiap individu menyadari potensi yang dimilikinya dengan mampu menanggulangi tekanan hidup, beraktivitas secara produktif serta mampu memberikan kontribusi bagi lingkungan. Kesehatan mental harus dijaga baik lahir maupun batin dan saat ini yang menjadi fokus adalah usia remaja (Vidyastuti and Fahrezi, 2024).

Banyak faktor yang mempengaruhi pembentukan kesehatan mental seseorang seperti faktor genetik, perubahan hormon, hingga pengalaman traumatis, percintaan, pertemanan, keluarga maupun tekanan hidup. Peran keluarga sebagai tempat perlindungan anak yang utama seringkali tidak diiringi dengan kesadaran dan kepedulian orang tua terhadap isu kesehatan mental remaja. Ketika keluarga tidak mampu menjalankan peran tersebut, temuan riset I-NAMHS memaparkan sebesar 20 persen dari keluarga akan mencari bantuan di sekolah, tempat ibadah, serta komunitas. Pada kenyataannya bahwa belum banyak tersedia layanan-layanan kesehatan maupun tenaga psikolog yang ditempatkan di pusat-pusat kesehatan maupun Lembaga Pendidikan formal atau sekolah. Oleh karena itu sekolah perlu meningkatkan literasi kesehatan mental kepada pendidik, menyediakan layanan seperti pelajaran pengelolaan stres, serta tidak perlu ragu merekomendasikan siswa ke pihak profesional apabila di luar kemampuan.

Perlu ada upaya lebih serius dan personal dirasakan setiap anak, dalam upaya membaca dan mencegah gangguan perilaku. Permendikbud Nomor 82 Tahun 2015 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Tindak Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan tidak dapat berdiri sendiri. Dalam UU Perlindungan Anak, pengobatan kesehatan anak secara komprehensif dilakukan baik melalui promosi, rehabilitasi, dan pengobatan. Dengan maraknya fenomena bullying menjadi kesempatan implementasi pasal 44, khususnya pasal 1 dan pasal 4. "Pemerintah dan Pemerintah Daerah wajib menyediakan fasilitas dan menyelenggarakan upaya kesehatan yang komprehensif bagi anak agar setiap anak memperoleh derajat kesehatan yang optimal sejak dalam kandungan. Upaya kesehatan yang komprehensif sebagaimana dimaksud pada ayat 1 diselenggarakan secara percuma-cuma bagi keluarga yang tidak mampu. Berdasarkan undang-undang perlindungan anak dan undang-undang kesehatan penanganan anak tersebut harus dilakukan secara tuntas."

Untuk itu diperlukan upaya luar biasa dengan masifnya paparan kekerasan, dengan menyiapkan psikolog sebagai pendampingan dan pendekatan dalam membantu siswa, sekolah, guru konseling dan orang tua menyelamatkan anak-anak mereka dari bullying. Dengan upaya ini diharapkan anak dapat mendapatkan pemahaman yang tepat tentang kesehatan mental. Pemahaman tentang dirinya sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangannya, sehingga mereka merasa dihargai dan diterima oleh orang-orang di sekitarnya.

Di sekitar kita, masih banyak remaja yang gampang putus asa dan belum menunjukkan perilaku yang sesuai dengan tanda-tanda individu dengan kesehatan mental yang baik. Sejalan dengan ciri khasnya, generasi remaja saat ini termasuk dalam kategori generasi Z, yang lebih dikenal sebagai generasi digital, yang tumbuh dan berkembang dengan ketergantungan pada teknologi serta beragam alat teknologi. Santosa menyebutkan salah indikator anak-anak yang

termasuk dalam generasi Z adalah berkeinginan besar untuk mendapatkan pengakuan. Setiap orang pada dasarnya memiliki keinginan agar diakui atas kerja, usaha, kompetensi yang telah didedikasinya. Selain itu mereka juga cinta kebebasan dan memiliki percaya diri yang tinggi (Santosa, 2015). Generasi ini sangat menyukai kebebasan berpendapat, kebebasan berkreatasi, kebebasan berekspresi, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, generasi muda membutuhkan ruang untuk diterima dan diakui apa adanya. Penting bagi mereka untuk mengenal diri dan potensinya dengan baik.

Dengan latar belakang tersebut, diperlukan strategi untuk menyampaikan ilmu kepada generasi muda dengan cara yang menarik dan memastikan keinginan dan ilmu yang disampaikan dapat diterima dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menjalin hubungan baik dengan peserta didik, walikelas, guru, warga sekolah serta orangtua murid dalam memberikan wawasan dalam mendampingi peserta didik melewati masa remaja. Selain itu juga peserta didik mendapatkan wawasan untuk dirinya dalam menyikapi hal-hal negatif di lingkungan sekaligus memiliki pemahaman yang tepat terhadap kesehatan mental mereka.

### **Metode**

Teknis pelaksanaan dari kegiatan PKM Sosialisasi "Membentuk *Mental Health* Pada Siswa Untuk Mencegah Kekerasan (Studi SMA Negeri 5 Kota Tangerang)" ini dimulai dari tahapan persiapan, dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan penulis melakukan beberapa kegiatan awal dimulai dari melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, membuat persiapan materi yang akan disosialisasikan, persiapan alat dan media yang dibutuhkan. Pada tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk sosialisasi, dimulai dari pemaparan oleh penulis kemudian penulis melakukan *sharing*, dan juga melakukan sesi tanya jawab sebagai bentuk terapeutik dalam berbagi pengalaman dengan mitra pengabdian, yaitu siswa SMAN 5 Tangerang.

Secara kerangka ilmiah praktik PKM ini merupakan bagian dari *Participatory Action Research* (PAR) yakni metode penelitian yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat dalam proses penelitian. Dalam hal ini responden adalah para siswa SMA Negeri 5 Kota Tangerang. Selain itu PKM ini juga tergolong dalam lingkup penelitian kualitatif dengan menampilkan data-data empiris (lihat: Rohman, 2023 dan Tahir, 2023). Data empiris diperoleh dari lapangan langsung dengan Teknik dokumentasi, wawancara dan sebagainya yang kemudian diolah dengan *display data* yang kemudian menghasilkan kesimpulan (*drawing*) (Rohman, 2024).

### **Hasil Pengabdian**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, sekaligus memberikan sosialisasi tentang program pengabdian. Setelah mendapat kesepakatan dari pihak sekolah kemudian menentukan waktu pelaksanaan kegiatan sosialisasi "Kesehatan mental terhadap pencegahan kekerasan pada siswa SMA Negeri 5 kota Tangerang" dan setelah disepakati maka kegiatan ini akan dilaksanakan sesuai waktu yang telah disepakati. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman dan keikutsertaan mitra pada kegiatan sosialisasi dalam hal ini yaitu peserta didik pada jadwal yang telah disepakati. Masuk pada kegiatan inti, yaitu sosialisasi "Kesehatan mental terhadap pencegahan kekerasan pada siswa SMA Negeri 5 kota Tangerang" di Lokasi mitra SMAN 5 Tangerang, kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 30 September 2024 pukul 13.00 -14.30 secara offline. Berlokasi di SMAN 5 Tangerang. Susunan acara dimulai dari, a) pembukaan, b) Sambutan dari Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan dan Konseling, c) Sambutan ketua tim PKM d) Penjelasan materi sosialisasi "Kesehatan mental terhadap pencegahan kekerasan pada siswa SMA Negeri 5 kota Tangerang", melakukan diskusi,

tanya jawab, dan sharing sembari mendengar cerita pengalaman setiap siswa terkait *bullying*, e) penutupan, dan berpamitan dengan pihak sekolah.

Materi sosialisasi yang diberikan oleh pengabdian diawali dengan mencoba menggali apa yang siswa tahu mengenai tahapan perkembangan kemudian pengabdian menyampaikan perubahan-perubahan apa saja yang dialami oleh remaja serta dampaknya. Setelah peninjauan awal pengabdian memulai pengenalan dasar terhadap pengertian dari *Kesehatan mental remaja*. Menurut World Health Organization (WHO) Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan orang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitas mereka.

Ryff menyebutkan bahwa kesehatan mental memiliki beberapa aspek yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, mandiri, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan pengembangan diri. Saat seseorang menjalani hidup dengan seimbang maka ia menjadi lebih sejahtera dan memiliki kesehatan mental yang baik. Kesehatan mental yang baik adalah kunci untuk kehidupan yang bahagia dan produktif. Dalam mencapai hal ini, peran keluarga sangat krusial. Melalui dukungan emosional, pendidikan, identifikasi dini, pola asuh yang baik, lingkungan yang sehat, menjadi model peran, dan membantu akses layanan kesehatan, keluarga dapat menjadi pilar utama dalam mendukung kesehatan mental anggotanya. Oleh karena itu, penting bagi setiap keluarga untuk sadar akan peran mereka dan berusaha menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental yang optimal bagi setiap anggotanya.

Anak yang sehat mental ditandai dengan perasaan sehat dan bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup, dapat menerima orang lain sebagaimana adanya, serta mempunyai sikap positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Saat seorang anak tumbuh dan menjalani hidup dengan seimbang, maka ia akan dapat memiliki kesehatan mental yang baik. Ia akan memiliki kontrol akan dirinya dan dapat menentukan kebahagiaannya sendiri tanpa dipengaruhi oleh orang lain. Namun, jika kesehatan mental terganggu maka kehidupannya pun sulit untuk seimbang. Untuk itu keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat memegang peranan yang sangat besar agar seorang anak dapat membentuk konsep diri yang kuat. Konsep diri yang kuat pada remaja dapat menjadi kontrol internal yang efektif. Dengan memiliki konsep diri yang kuat maka anak akan cenderung memikirkan dampak dari tindakannya. Sehingga ia mampu menolak tekanan grup teman sebaya untuk melakukan perilaku negatif yang hanya untuk mendapatkan pengakuan. Dengan demikian akan mampu meminimalkan kekerasan yang dialami oleh remaja. Dengan kesehatan mental yang baik, maka pencegahan kekerasan dapat dimulai dari diri sendiri. Sehingga dampaknya dapat meluas ke lingkungan dan orang-orang sekitarnya.

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan agar seseorang anak dapat memiliki kesehatan mental yang baik diantaranya dengan penerimaan diri yang baik, di antaranya: 1) Kita dapat menerima semua baik itu positif atau negatif yang ada pada diri kita, entah penerimaan tentang keadaan fisik sampai kemampuan yang ada dalam diri kita. 2) Olah raga secara teratur untuk meningkatkan kesehatan fisik dengan berolahraga, makan makanan bergizi, dan beristirahat dengan cukup. 3) Mulailah membuka diri kepada orangtua. Ceritakan masalah dan perasaan yang selama ini dipendam. 4) Berikan waktu bagi diri untuk rehat dan melakukan hal-hal yang disukai. 5) Selain itu hindarkan diri dari hal-hal yang memberikan tekanan seperti media sosial. 6) Jangan ragu dan malu jika membutuhkan bantuan profesional seperti Psikiater maupun Psikolog. 7) Mengadakan program edukasi bagi orangtua/wali murid sebagai upaya mendorong peran dan fungsi keluarga dalam menciptakan kesehatan mental yang baik pada remaja.

## **Pembahasan**

### **1. Kesehatan Mental**

#### **a. Pengertian Kesehatan Mental**

Menurut World Health Organization (WHO) Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan orang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitas mereka. Kesehatan mental merupakan komponen integral dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendukung kemampuan individu dan kolektif kita untuk membuat keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia tempat kita tinggal. Kesehatan mental merupakan hak asasi manusia yang mendasar. Kesehatan mental sangat penting bagi pengembangan pribadi, komunitas, dan sosial-ekonomi (<https://www.who.int/>).

Kesehatan mental tidak hanya sekedar tidak adanya gangguan mental. Kesehatan mental merupakan suatu kontinum yang lebih kompleks, yang dialami secara berbeda dari satu orang ke orang lain, dengan tingkat kesulitan dan tekanan yang berbeda-beda dan kemungkinan hasil sosial dan klinis yang sangat berbeda. Kondisi kesehatan mental meliputi gangguan mental dan disabilitas psikososial serta kondisi mental lain yang terkait dengan tekanan berat, gangguan fungsi, atau risiko melukai diri sendiri. Orang dengan kondisi kesehatan mental tertentu lebih mungkin mengalami tingkat kesejahteraan mental yang lebih rendah, tetapi hal ini tidak selalu atau tentu saja terjadi.

b. Aspek-aspek kesehatan mental

Salah satu komponen kunci dari kesehatan mental adalah sejahtera secara psikologis. Ryff menyebutkan ada enam dimensi bagi seseorang untuk menjadi sejahtera secara psikologis, yaitu:

- 1) *self acceptance* terhadap setiap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki atau dalam bahasa sehari-hari bersyukur. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan memiliki sikap positif terhadap diri dan mampu mengakui dan menerima berbagai aspek dalam dirinya, termasuk sifat baik dan buruk. Selain itu, individu juga tidak menyesali kehidupan masa lalunya dan menganggap hal tersebut sebagai proses yang harus dijalani.
- 2) Hubungan positif dengan orang lain dalam lingkaran sosialnya. Hubungan positif yang dimaksud adalah individu memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan dapat menumbuhkan rasa saling percaya dengan orang lain. Selain itu, individu juga memiliki kemampuan berempati yang baik dan dapat mengutarakan rasa kasih dan sayang. Memiliki hubungan positif dengan orang lain merupakan tanda bahwa seseorang sehat secara mental.
- 3) Mandiri. Merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal. Individu yang memiliki kemandirian yang baik maka akan dapat menentukan sendiri hal yang ingin ia lakukan. Individu ini juga mampu melawan tekanan sosial yang kurang sesuai yang mencoba mengatur cara berpikir atau bertindak. Selain itu, individu juga memiliki standar pribadi bagi dirinya sendiri serta tidak tergantung pada penilaian orang lain.
- 4) *Environmental mastery* atau dapat mengoptimalkan hal-hal yang ada di lingkungan untuk mengembangkan diri. Mampu dan berkompetensi mengatur lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri. Individu yang sehat mentalnya akan memiliki penguasaan lingkungan yang baik. Aspek ini memungkinkan individu memiliki kemampuan untuk mengelola lingkungan di tempat ia berada. Kontrol diri yang dimiliki membuat individu tersebut dapat menemukan peluang di sekitarnya. Selain itu, individu juga dapat memilih hal apa saja yang sesuai dengan nilai dan kebutuhan pribadinya.

- 5) Memiliki tujuan hidup. Kesehatan mental didefinisikan mencakup kepercayaan-kepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan makna. Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna. Individu yang memiliki tujuan dalam hidupnya akan menjadi lebih terarah dalam menjalani kehidupan dan dapat memaknai setiap pengalaman yang dijalani dalam kehidupan, entah di masa sekarang ataupun di masa lalu. Memiliki keyakinan dalam menjalani kehidupan karena tahu tujuan mana yang akan dicapai.
  - 6) Keenam, personal growth yaitu ketika seseorang senantiasa menjalankan hal-hal menuju pengembangan diri sesuai tujuan hidup yang telah ditetapkan. Merupakan perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam dirinya, melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu. Memiliki perasaan ingin selalu berkembang yang berkelanjutan. Individu yang memiliki personal growth yang baik akan bahagia saat dapat melihat dirinya tumbuh dan berkembang. Individu ini juga terbuka terhadap pengalaman yang baru dan memiliki kepekaan untuk menyadari potensi yang dimiliki (Ryff, 1995).
- c. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental
- Berbicara masalah kesehatan mental tentunya ada banyak faktor yang mempengaruhinya. Menurut Latipun kesehatan mental merupakan kemampuan individu untuk merespon lingkungannya, yang hal ini dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yaitu biologis, psikologis, lingkungan dan sosio-budaya (Latipun, 2019). Faktor tersebut adalah:
- 1) Faktor biologis. Faktor biologis sangat memberi kontribusi yang besar bagi kesehatan mental. Beberapa aspek yang berpengaruh langsung pada faktor biologis antara lain otak, sistem endokrin, genetik, sensori, kondisi ibu selama hamil. Kesehatan fisik, genetika, pola makan, tidur, usia juga mempengaruhi kesehatan mental individu.
  - 2) Faktor psikologis. Faktor psikis manusia pada dasarnya adalah satu-kesatuan dengan sistem biologis. Faktor psikologis berkaitan erat dengan kegiatan kehidupan manusia yang multi aspek sehingga faktor psikologis juga erat kaitannya dengan kesehatan mental. Faktor psikis yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang antara lain yaitu:
    - a) pengalaman awal, merupakan pengalaman-pengalaman yang terjadi di masa lalu yang dialami seseorang. Pengalaman awal ini juga merupakan bagian penting dan menentukan terhadap kondisi mental seseorang untuk masa depannya.
    - b) proses pembelajaran, merupakan hasil dari pelatihan dan pengalaman manusia yang membentuk manusia itu sendiri, jadi perilaku manusia merupakan hasil belajar. Manusia belajar sejak dari masa bayi terhadap lingkungannya. Oleh karena itu faktor lingkungan sangat mempengaruhi perilaku manusia yang membentuk mentalitas manusia itu.
    - c) Kebutuhan, Menurut Maslow motivasi seseorang dibentuk melalui hierarki kebutuhan-kebutuhan dasar. Hirarki kebutuhan dasar itu adalah kebutuhan biologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan dicintai, kebutuhan harga diri, kebutuhan pengetahuan, kebutuhan keindahan dan kebutuhan aktualisasi diri
  - 3) Faktor sosial budaya, berupa gangguan nilai, tata sosial dan tata laku manusia yang dapat mempengaruhi kesehatan mental emosional. Paparan terhadap keadaan sosial, ekonomi, geopolitik, dan lingkungan yang tidak menguntungkan, termasuk di dalamnya kemiskinan, kekerasan, ketidaksetaraan, pola asuh, dan deprivasi lingkungan juga meningkatkan risiko seseorang mengalami kondisi kesehatan mental.

## **2. Kekerasan (*Bullying*)**

Kekerasan berdampak kepada fisik dan psikologis baik bagi pelaku dan korban sehingga kesulitan mencapai cita-cita yang diinginkan. Saat ini, sudah banyak tindak kekerasan yang

terjadi pada satuan pendidikan yang di mana tindak kekerasan yang terjadi akan menimbulkan luka pada korbannya, baik itu luka fisik atau luka psikis. Pada umumnya, kekerasan sering terjadi karena adanya berbagai macam permasalahan yang ada pada suatu masyarakat, kemudian masalah-masalah tersebut sangat sulit untuk diselesaikan

a. Pengertian Kekerasan

M. Rahmat (2009) menjelaskan kekerasan ini sering disebut dengan *violencia* yang berarti kebengisan, keganasan, aniaya, dan kegarangan. Kekerasan itu sendiri bisa dibidang sebagai perilaku yang disengaja atau tidak disengaja dengan tujuan untuk melukai orang lain.

b. Macam-Macam Kekerasan

Permendikbudristek Nomor 46 Tahun 2023 mendefinisikan kekerasan secara jelas dan terperinci dan menghilangkan area "abu-abu" untuk membedakan bentuk maupun cara kekerasan yang tidak boleh terjadi di lingkungan satuan Pendidikan (<https://kemdikbud.go.id/>).

- 1) Kekerasan fisik dilakukan oleh pelaku kepada Korban dengan kontak fisik oleh pelaku kepada Korban dengan atau tanpa menggunakan alat bantu. Kekerasan fisik yang dimaksud di antaranya dapat berupa: tawuran atau perkelahian massal; penganiayaan; perkelahian;
- 2) Kekerasan psikis adalah setiap perbuatan nonfisik yang dilakukan bertujuan untuk merendahkan, menghina, menakuti, atau membuat perasaan tidak nyaman. Kekerasan psikis yang dimaksud diantaranya dapat berupa: pengucilan; penolakan; pengabaian; penghinaan; penyebaran rumor; panggilan yang mengejek; intimidasi; teror; perbuatan memperlakukan di depan umum; pemerasan; dan/atau perbuatan lain yang sejenis.
- 3) Perundungan merupakan kekerasan fisik dan/atau kekerasan psikis sebagaimana dijelaskan sebelumnya, yang dilakukan secara berulang karena ketimpangan relasi kuasa. Perundungan yang dimaksud di antaranya dapat berupa: penganiayaan; pengucilan; penolakan; pengabaian; penghinaan; penyebaran rumor; panggilan yang mengejek; intimidasi; teror; perbuatan memperlakukan di depan umum; pemerasan; dan/atau perbuatan lain yang sejenis.
- 4) Kekerasan seksual merupakan setiap perbuatan merendahkan, menghina, melecehkan, dan/atau menyerang tubuh, dan/atau fungsi reproduksi seseorang, karena ketimpangan relasi kuasa dan/atau gender, yang berakibat atau dapat berakibat penderitaan psikis dan/atau fisik termasuk yang mengganggu kesehatan reproduksi seseorang dan hilang kesempatan melaksanakan pendidikan dan/atau pekerjaan dengan aman dan optimal.
- 5) Diskriminasi dan intoleransi yaitu setiap perbuatan kekerasan dalam bentuk pembedaan, pengecualian, pembatasan, atau pemilihan berdasarkan suku/etnis, agama, kepercayaan, ras, warna kulit, usia, status sosial ekonomi, kebangsaan, jenis kelamin, dan/atau kemampuan intelektual, mental, sensorik, serta fisik. mengenai peraturan seragam sekolah; pemaksaan untuk mengikuti mata pelajaran agama atau kepercayaan yang diajar oleh pendidik yang tidak sesuai dengan agama atau kepercayaan peserta didik yang diakui oleh pemerintah.
- 6) Kebijakan yang mengandung kekerasan yaitu kebijakan yang berpotensi atau menimbulkan terjadinya kekerasan yang dilakukan oleh pendidik, tenaga kependidikan, anggota komite sekolah, kepala satuan pendidikan, dan/atau kepala dinas pendidikan. instruksi, dan/atau bentuk tindakan lainnya.

c. Penyebab Kekerasan

Kekerasan yang dilakukan oleh seseorang atau oleh kelompok tidak terjadi begitu saja. Dengan kata lain, ada penyebab kekerasan itu terjadi. Hilangnya harga diri merupakan alasan bagi banyak orang dalam melakukan kekerasan. Setiap orang yang ada di dunia ini



pasti memiliki harga diri. Dengan kata lain, seseorang pasti ingin dihargai oleh para sesamanya terutama yang ada di lingkungan terdekatnya. Namun, jika seseorang sudah kehilangan harga diri dan sudah tidak dihargai lagi oleh lingkungan terdekatnya, maka ia bisa melakukan tindak kekerasan yang biasanya akan dimulai dari sikap dan perilaku marah. Kekerasan yang disebabkan karena hilangnya harga diri memiliki motif yang sangat kuat. Selain itu, bukan hanya bisa dilakukan secara individu saja, tetapi bisa juga dilakukan secara kelompok.

Selain itu, tingkat ekonomi yang berbeda atau bisa dibidang sebagai kemiskinan juga dapat menyebabkan seseorang melakukan kekerasan. Kekerasan juga sering dilakukan oleh seseorang yang sulit mengendalikan emosi. Jika emosi yang ada di dalam diri sulit dikendalikan, maka emosi akan terus meningkat, sehingga akan mudah marah dengan permasalahan yang sepele. Dari situlah, tindak kekerasan bisa terjadi dan bisa menimbulkan korban jiwa.

d. Ciri-ciri korban kekerasan

- 1) Adanya perubahan perilaku. Seseorang yang sudah menjadi korban kekerasan akan mengalami perubahan perilaku yang jauh dari biasanya. Perubahan perilaku yang dimaksud, bisa seperti menjadi lebih takut ketika ingin melakukan aktivitas di luar rumah. Selain itu, bisa juga dilihat dari yang biasanya hidup dengan tenang menjadi pendendam.
- 2) Menjadi lebih pendiam. Korban kekerasan sering kali takut untuk mengungkapkannya kepada orang lain, sehingga hanya berdiam diri saja. Hal bisa terjadi karena korban kekerasan ini terkena trauma, sehingga kondisi psikisnya juga kena. Bahkan, ia akan mengurangi intensitas berbicara dengan orang lain.
- 3) Cepat murung dan cemas. Selain menjadi pendiam, korban kekerasan juga akan berubah menjadi seseorang yang murung dan cemas. Jika ada orang-orang terdekat kamu yang terlihat seperti itu, sebaiknya segera diberi dukungan moral agar kondisi jiwanya tidak menjadi parah.
- 4) Menutup diri. Rasa takut akan terus menghampiri korban kekerasan, sehingga ia akan berusaha semaksimal mungkin untuk menutup dirinya dari orang lain.
- 5) Ketakutan bertemu dengan orang lain. Trauma pada korban kekerasan akan sulit dihilangkan, sehingga ia akan takut bertemu dengan orang lain atau bertemu dengan pelaku kekerasan. Bahkan, korban kekerasan akan merasa kalau orang lain sangat berbahaya untuk dirinya.

### **3. Peranan Keluarga dalam mencegah Kekerasan**

Remaja dengan segala karakteristiknya tentunya akan menemui banyak permasalahan. Rasa ingin tahu yang tinggi, emosi yang tidak stabil serta egoismenya membuat masa-masa remaja penuh dengan permasalahan yang jika tidak terselesaikan dengan baik akan menjadi beban dan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Kesehatan mental yang baik adalah fondasi penting untuk kualitas hidup yang optimal. Dalam mencapai dan mempertahankan kesehatan mental yang baik, peran keluarga tidak dapat diabaikan. Keluarga memainkan peran besar dalam kesehatan fisik dan mental seorang anak. Keluarga berperan dalam pencegahan dan memiliki fungsi memberikan kenyamanan emosional, mendidik, membantu dalam memecahkan masalah, memenuhi kebutuhan keuangan dan menjaga kesehatan anggota keluarganya. Anggota keluarga dapat memberikan rasa aman dan kasih sayang yang sangat dibutuhkan saat seseorang menghadapi tantangan emosional atau stres. Kehadiran keluarga yang mendukung dapat membantu individu merasa diterima, dimengerti, dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Berikut adalah beberapa alasan mengapa keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam kesehatan mental seseorang

- a. Sumber dukungan emosional. Keluarga sering kali menjadi sumber dukungan emosional yang utama. Anggota keluarga dapat memberikan rasa aman dan kasih sayang yang sangat

dibutuhkan saat seseorang menghadapi tantangan emosional atau stres. Kehadiran keluarga yang mendukung dapat membantu individu merasa diterima, dimengerti, dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah.

- b. Pendidikan dan pembentukan karakter. Keluarga adalah lingkungan pertama di mana individu belajar tentang nilai-nilai, norma, dan cara berinteraksi dengan orang lain. Pendidikan yang diberikan oleh keluarga, termasuk bagaimana mengelola emosi, menghadapi stres, dan berkomunikasi secara efektif, sangat berpengaruh pada perkembangan kesehatan mental seseorang. Pembentukan karakter yang positif di lingkungan keluarga dapat membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.
- c. Identifikasi dan intervensi dini. Keluarga sering kali menjadi pihak pertama yang menyadari adanya perubahan atau tanda-tanda masalah kesehatan mental. Perhatian dan kepekaan keluarga terhadap kondisi anggotanya memungkinkan identifikasi dini terhadap gangguan mental, seperti depresi atau kecemasan. Dengan deteksi dini, intervensi yang tepat dapat segera dilakukan, sehingga mencegah kondisi tersebut menjadi lebih parah.
- d. Pengaruh pola asuh. Pola asuh yang diterapkan oleh orang tua atau pengasuh memiliki dampak besar pada kesehatan mental anak-anak. Pola asuh yang suportif, penuh kasih, dan konsisten dapat membantu anak-anak berkembang dengan rasa percaya diri dan harga diri yang tinggi. Sebaliknya, pola asuh yang kasar atau tidak konsisten dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental di kemudian hari.
- e. Pembentukan lingkungan sehat. Keluarga berperan dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan stabil. Lingkungan keluarga yang harmonis, penuh kasih sayang, dan bebas dari kekerasan atau konflik berkepanjangan, dapat membantu menciptakan kondisi psikologis yang kondusif bagi kesehatan mental. Sebaliknya, lingkungan yang penuh konflik dan kekerasan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental anggotanya.
- f. Role model. Anggota keluarga sering menjadi model peran bagi satu sama lain. Anak-anak belajar dari perilaku orang tua dan saudara mereka. Ketika anggota keluarga menunjukkan cara-cara yang sehat dalam mengatasi stres dan mengelola emosi, anak-anak cenderung meniru perilaku tersebut. Sebaliknya, jika mereka melihat cara-cara yang tidak sehat, seperti penggunaan zat-zat terlarang atau kekerasan, mereka mungkin mengadopsi perilaku tersebut.
- g. Membantu akses pelayanan kesehatan. Keluarga juga berperan dalam membantu anggotanya mengakses layanan kesehatan mental. Dukungan dari keluarga bisa sangat berarti dalam proses mencari bantuan profesional, baik itu berupa terapi, konseling, atau perawatan medis. Dengan adanya dorongan dan bantuan dari keluarga, individu mungkin lebih cenderung untuk mencari dan menerima bantuan yang mereka butuhkan.

## **Kesimpulan**

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah siswa merasa kegiatan ini dapat membantu dalam menjaga kesehatan mental sehingga mereka dapat menjadi lebih produktif dalam menjalankan tugasnya sebagai pelajar. Selain itu siswa memiliki pengetahuan mengenai zona-zona bahaya yang bisa dihindari serta lebih memahami mengenai kelebihan dan kekurangan dirinya masing-masing. Dari hasil diskusi di akhir sesi, masih ada anak yang mengalami hambatan untuk bercerita kepada orangtuanya karena orangtuanya memiliki keterbatasan waktu untuk mendengarkan. Mengingat bahwa bercerita merupakan upaya meningkatkan kesehatan mental, diharapkan orangtua dapat lebih memberikan ruang bagi anak untuk dapat mengekspresikan dan memvalidasi perasaannya. Diharapkan sekolah dapat melakukan kegiatan edukasi kepada

orangtua mengenai pentingnya pendampingan orangtua demi terwujudnya perkembangan remaja yang sehat secara mental.

### Daftar Pustaka

- Az Zahra, Sifa, "Marak Kekerasan Remaja di Indonesia, Salah Siapa?" Artikel diakses pada 23 Maret 2024 dari <https://www.mnctrijaya.com/news/detail/58161/marak-kekerasan-remaja-di-indonesia-salah-siapa>
- Humas KPAI, *HARDIKNAS: Bergerak Serentak Wujudkan Perlindungan Anak Pada Satuan Pendidikan* Artikel diakses pada tanggal 15 September 2024. <https://www.kpai.go.id/publikasi/hardiknasbergerak-serentak-wujudkan-perlindungan-anak-pada-satuan-pendidikan>
- Kemdikbud. *Definisi dan Bentuk-bentuk Kekerasan*. diakses pada tanggal 15 September 2024. <https://merdekadarikekerasan.kemdikbud.go.id/definisi-dan-bentuk-kekerasan/>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, "SIMFONI PPA (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak)" artikel diakses pada 25 Juni 2024 .<https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Latipun. 2019. *Kesehatan Mental*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rahmat, M. (2009). *Ensiklopedia Konflik Sosial*. Semarang CV. Ghyas Putra.
- Rohman, Moh Mujibur, and Siti Muafatun. "Modernisasi Pendidikan Islam (Sebuah Studi Analisis Model Pendidikan Islam Perspektif Fadzlur Rahman)." *Akademika: Jurnal Keagamaan dan Pendidikan* 18.2 (2022): 109-124.
- Rohman, Moh Mujibur, et al. "Methodological Reasoning Finds Law Using Normative Studies (Theory, Approach and Analysis of Legal Materials)." *MAQASIDI: Jurnal Syariah dan Hukum* (2024): 204-221.
- Rohman, Moh Mujibur, et al. "Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif: Teori Dan Praktik Get Press Indonesia." 2023,
- Rohman, Mujibbur, et al. "Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif." (2023).
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>.
- Santosa T. (2015). *Raising Children in Digital Era*, Elex Media Computindo.
- Tahir, Rusdin, et al. *METODOLOGI PENELITIAN BIDANG HUKUM: Suatu Pendekatan Teori Dan Praktik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.
- Undang-undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Wasik, Wasik, et al. "CONSIDERING TOLERANCE EDUCATION BETWEEN RELIGIOUS SECTS: A Case Study of Sunni-Syi'ah Sects in Karang Gayam and Blu'uran Villages of Sampang." *Al-Tahrir: Jurnal Pemikiran Islam* 23.2 (2023): 437-450.