



KEGIATAN MENGAJAR KESEHATAN MENTAL MELALUI GERAKAN ANTI BULLYING DI SMA PGRI 3 SURABAYA

Farah Citasari

*Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
E-mail : farahcita9d15@gmail.com*

Maulana Arief

Abstrak

Kesehatan mental sangatlah penting dalam proses seorang anak bertumbuh menemukan jati dirinya. Bullying, pelecehan seksual, stress, depresi dan lain sebagainya adalah salah satu jenis Tindakan yang didapatkan dari lingkungan eksternal maupun internal. Diantar mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental, ada beberapa yang telah berkonsultasi ke psikiater untuk penyembuhan dan mereka masih terus berjuang untuk mengurangi hal tersebut karena sadar bagaimana pentingnya kesehatan mental. Sisanya masih terdapat beberapa orang yang terjebak oleh kondisi seperti ini dikarenakan tidak tahu harus bercerita kepada siapa, bagaimana meluapkan emosinya maupun mengontrol emosinya serta tidak adanya bimbingan maupun support system di dalam lingkungan mereka sendiri untuk mendorong menjadi pribadi yang lebih baik. Lalu apa hubungan antara kesehatan mental dengan kesetaraan gender ? Diskriminasi. Diskriminasi merupakan pembatasan suatu hak oleh suatu kaum etnis, ras maupun agama. Saat ini deskriminasi memang sudah bukan hal tabu di kalangan masyarakat akan tetapi hal seperti ini sering menjadi perhatian karena dapat menurunkan bagaimana kualitas suatu negara tersebut dengan rakyatnya yang masih seperti itu. Diskriminasi memang tidak akan pernah hilang bahkan akan terus ada namun dapat dikurangi dengan mereka yang cukup berfokus dengan tujuan serta mimpi mereka. Diskriminasi tidak memandang laki-laki ataupun perempuan, semua dapat mengalami hal tersebut. Bentuk diskriminasi lainnya adalah kasus bullying yang dimana bullying adalah salah satu hal yang sangat mengganggu kesehatan mental individu. Karena mereka kontak langsung dengan kekerasan, pelecehan bahkan kata-kata yang kurang tepat untuk didengar. Bullying tidak memandang gender untuk diserang dan dapat mengakibatkan trauma kepada individu tersebut

Kata Kunci : *Diskriminasi, bullying, Kesehatan mental*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang, dengan mental yang sehat maka seseorang dapat melakukan aktifitas sebagai makhluk hidup. Gangguan mental menyumbang 16% dari beban penyakit global dan cedera pada orang yang berusia 10-19 tahun. Jumlah yang signifikan dari beban penyakit global. Untuk di Jawa Timur ada sekitar 25% masyarakat khususnya anak muda smp-sma dengan umur antara 12-18 tahun pernah mengalami gangguan kesehatan mental dikarenakan lingkungan bahkan social media sedangkan menurut WHO (World Health Organization) menunjukan bahwa 20% anak remaja mengalami gangguan kecemasan serta depresi, hal tersebut sering terjadi dikarenakan permasalahan pertemanan yang dimana individu tidak dapat membangun relasi yang baik dengan teman sebayanya sehingga memunculkan Tindakan negative. Banyak orang yang tidak memiliki pengetahuan terkait apa yang dimaksud dengan penyakit mental, bagaimana mengenali tanda-tanda awalnya, perawatan apa yang tersedia, dan bagaimana serta kapan memerlukan bantuan profesional. Konsekuensi utama dari adanya literasi mengenai kesehatan mental re ndah yaitu keterlambatan dalam mencari bantuan, dan hasilnya adalah pengob atan



yang tertunda. Dengan meningkatkan literasi kesehatan mental adalah penting dan sesuai dengan rencana WHO. Kesehatan mental merupakan komponen esensial dari ikatan sosial, produktivitas, kedamaian dan stabilitas lingkungan yang dapat berkontribusi pada perkembangan sosial dan ekonomi di masyarakat. WHO menetapkan promosi kesehatan mental sebagai prioritas kesehatan public dengan tujuannya adalah agar masyarakat yang memiliki gangguan mental segera mengambil Tindakan untuk mencari bantuan professional. Mereka akan memperoleh penanganan yang berdasarkan evidence-based yang tepat, dan penderita juga kan mendapatkan dukungan dari keluarga dan dari lingkungan sekitar, masyarakat melakukan upaya pencegahan bagi kepentingan diri sendiri maupun keluarganya, dan layanan kesehatan mental berkontribusi dalam memberikan manfaat pada masyarakat. Di SMA PGRI 3 Surabaya kondisi siswa dan siswinya cukup memprihatinkan dikarenakan letaknya yang cukup tidak terlihat serta kondisi sekolahnya yang kurang memadai untuk digunakan sebagai tempat belajar yang nyaman sehingga munculah sebuah rumusan masalah yang ditemukan yaitu Bagaimana kondisi Kesehatan mental para siswa dan siswi SMA PGRI 3 Surabaya apabila menemukan teman sebayanya melakukan aksi bullying?

METODE PELAKSANAAN

Rencana kegiatan yang dilaksanakan selama tanggal pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan Menyusun rencana kegiatan secara teratur yang akan dilaksanakan saat kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung. Rencana kegiatan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan sebuah kegiatan Gerakan Anti Bullying di SMA PGRI 3 Surabaya tentu meminta izin kepada Kepala Sekolah setempat untuk melakukan sebuah analisis situasi dari segi lingkungan, siswa siswi serta pengajarannya.
2. Tahapan kedua setelah melakukan sebuah analisis akhirnya muncul sebuah permasalahan yang ada pada sekolah tersebut dan memberikan maupun menginformasikan mengenai acara kegiatan yang akan berlangsung selama 12 hari kedepan.
3. Tahapan berikutnya adalah pelaksanaan program yang telah dibuat Bersama dengan kepala sekolah & guru bimbingan konseling di SMA PGRI 3 Surabaya.
4. Tahapan terakhir adalah evaluasi serta menginformasikan kondisi siswa dan siswi selama kegiatan berlangsung sebagai bentuk informasi feedback.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMA PGRI 3 Surabaya selama 12 hari, yang terhitung mulai dari tanggal 11 Desember sampai dengan 24 Desember 2021. Berikut merupakan hasil kegiatan pengabdian masyarakat selama pelaksanaan kegiatan :

a. CAPAIAN KEGIATAN :

- Komunitas Pelayanan Sejahtera Anak : Komunitas ini adalah kolaborasi antara Kepala sekolah, guru bimbingan konseling, unit Kesehatan siswa dan siswi SMA PGRI 3 Surabaya, dibentuknya sebuah komunitas ini karena perlu diketahui bahwa bullying sangat mengancam Kesehatan mental secara fisik dan non sehingga dengan diikutsertakannya unit Kesehatan siswa membuat mereka nyaman untuk bercerita dan menyembuhkan rasa sakitnya.
- Aksi Drama Gerakan Anti Bullying : Merupakan sebuah aksi langsung mereka untuk memahami apa itu bullying sendiri dan membuat mereka lebih merasakan senang selama kegiatan berlangsung

- *Colour Your Dreams* : Salah satu kegiatan yang berhasil menarik perhatian serta minat mereka adalah gambar impian mereka sebagai bentuk keyakinan dan menambah motivasi agar semangat belajar dan focus meraih impian dari pada harus membullying sesama teman ataupun melakukan hal negative lainnya.

b. KENDALA YANG DIHAADAPI DALAM PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

- Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat kendala yang didapat dari faktor cuaca yang kurang baik sehingga siswa dan siswi SMA PGRI 3 Surabaya tidak dapat seluruhnya masuk sekolah.



SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dari tanggal 11 Desember sampai dengan tanggal 24 Desember 2021 di SMA PGRI 3 Surabaya, telah terlaksanakan dengan baik dan sesuai rencana. Kegiatan berlangsung dengan baik katas bantuan kepala sekolah serta guru-guru setempat, serta atas arahan dari Bapak Maulana Arief, S.Sos., M.I.Kom selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang cukup membantu untuk kelancaran kegiatan ini.

Serta para siswa dan siswi yang mengikuti kegiatan dengan tertib dan baik membuat setiap kegiatan berjalan dengan baik. Diharapkan dengan adanya pembekalan materi serta pembentukan Komunitas membuat para siswa dan siswi SMA PGRI 3 Surabaya untuk aware akan lingkungan teman sekitar.



SARAN

Selama Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung 12 hari, saya menemukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pedoman yaitu :

1. Membuat sebuah kegiatan dengan mengikut sertakan siswa dan siswi secara langsung sehingga membuat mereka aktif dan senang.
2. Melakukan kegiatan dengan jadwal pengajaran aktif, bukan di akhir tahun untuk mengantisipasi libur sekolah.

Demikian saran yang dapat saya sampaikan, semoga saran ini dapat membantu peserta pengabdian masyarakat ditahun yang akan datang dan semoga acara seperti ini dapat menjadi sebuah motivasi untuk menyebarkan hal-hal yang bermanfaat serta membangun anak muda untuk berani berjuang dan berani mengatakan tidak untuk sesuatu hal yang negative.

DAFTAR PUSTAKA

Ayuningtyas D, Misnaniarti, Rayhani M. Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. 2018 Oct. 10
<https://ejournal.fkm.unsri.ac.id/index.php/jikm/article/view/241>

Syah, M. H. (2015). Mensos: Bunuh Diri Anak Indonesia 40 Persen karena Bullying. <https://www.liputan6.com/news/read/2361551/mensos-bunuh-diri-anak-indonesia-40-persen-karena-bullying>

Hantoro, J., & Wasono, T. H. (2018). Siswa SD di Kediri Jadi Korban Bullying, Alami Infeksi Otak. Retrieved from <https://nasional.tempo.co/read/1055133/siswa-sd-di-kediri-jadi-korban-bullying-alami-infeksi-otak>

Maduwinarti, A., Andayani, S., Erni, D., & Putri, P. (n.d.). JHP 17 (Jurnal Hasil Penelitian) STRATEGI PEMASARAN PRODUK UMK DAN PENDAMPINGAN PROSES PRODUKSI DI DESA MINGGIRSARI KECAMATAN KANIGORO KABUPATEN BLITAR. *Januari, 2022*(1), 2579–7980. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jhp17>