

EDUKASI KESEHATAN JIWA PADA SISWA SMA DI MASA PANDEMI COVID-19

¹Wike Astaria, ²Adek Putri, ³Mutmainah, ⁴Auliah Triski Syahputri, ⁵Yosi Oktarina

^{1.2.3.4}Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jambi

⁵Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jambi

Corresponding author email: wikeastaria43@gmail.com

ABSTRACT

During the pandemic, all people, young and old, feel the impact, including school children. The problems faced by school children include changes in methods in learning which are usually carried out directly through face-to-face, into learning in a network (online). This can cause boredom in students because they have to continuously stare at their gadget screens which can have an impact on students' mental health. This service activity is partnered with SMAS Pelita Raya Jambi City. This service activity aims to provide education on how to maintain mental health in students during the pandemic.

The number of participants who took part in this activity was 32 students. Activities are carried out in the school hall. Based on the results of the evaluation, participants felt enthusiastic about participating in the activity and after being given counseling there was an increase in students' knowledge about mental health and how to maintain mental health in school children.

It is hoped that after providing mental health education to school children, students can recognize, maintain, and improve mental health so that students can be more productive in carrying out daily activities

Key Words : Health Mental, School. Student

ABSTRAK

Pada masa pandemi semua kalangan baik tua maupun muda merasakan dampaknya termasuk di dalamnya anak sekolah. Permasalahan yang dihadapi oleh anak sekolah diantaranya perubahan metode dalam pembelajaran yang biasanya dilakukan secara langsung melalui tatap muka, menjadi pembelajaran dalam jaringan (daring). Hal ini dapat menimbulkan kejenuhan pada siswa karena harus terus menerus menatap layar *gadget*-nya yang dapat berdampak pada kesehatan jiwa siswa. Kegiatan pengabdian ini bermitra dengan SMAS Pelita Raya Kota Jambi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai cara menjaga kesehatan mental pada siswa di masa pandemi.

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 32 orang siswa. Kegiatan dilakukan di aula sekolah. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta merasa antusias mengikuti kegiatan dan setelah diberikan

penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan jiwa dan cara menjaga kesehatan jiwa pada anak sekolah.

Diharapkan setelah pemberian edukasi kesehatan jiwa pada anak sekolah, siswa dapat mengenal, menjaga, serta meningkatkan kesehatan jiwa sehingga siswa dapat lebih produktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Kata Kunci : Kesehatan Jiwa, , Sekolah, Siswa

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 berdampak pada seluruh aspek sendi- sendi kehidupan maupun pada setiap golongan usia. Salah satunya yaitu pada anak usia sekolah. Dampak tersebut salah satunya diakibatkan pada perubahan sistem belajar dimana pada era pandemi ini sistem pembelajaran diubah menjadi pembelajaran jarak jauh/pembelajaran dalam jaringan (daring) dengan metode *e-learning* dalam rangka memutus mata rantai penularan. Namun demikian, adanya perubahan metode belajar serta pembatasan sosial ini memberikan sejumlah dampak kesehatan baik secara fisik maupun mental terhadap siswa.¹

Hasil studi yang dilakukan Mahmudah pembelajaran daring pada siswa menyebabkan kondisi psikologis siswa terganggu seperti kecemasan tinggi, kekebalan tubuh melemah, serta ketidakefektifan proses belajar. Kecemasan tersebut akan berdampak pada prestasi belajar, mengganggu konsentrasi, menurunkan daya ingat dan menurunkan kemampuan dalam mengkaitkan suatu hal dengan hal yang lain.² Studi lain menunjukkan bahwa dampak dari pandemi

Covid-19 ini mengakibatkan kecemasan, depresi, maupun timbulnya gejala *post traumatic*.³ Survei lain yang dilakukan pada sejumlah pelajar di *United Kingdom* dengan jumlah responden sebanyak 2111 siswa menunjukkan bahwa 83% responden mengungkapkan bahwa kondisi mental mereka semakin memburuk dikarenakan penutupan sekolah, kehilangan rutinitas dan pembatasan sosial.⁴ Studi lain yang dilakukan di Indonesia menunjukkan sejumlah dampak negatif dari pandemi Covid-19 pada siswa yaitu timbulnya sifat kecanduan untuk bermain medsos, ketergantungan terhadap HP, serta kesulitan untuk memahami materi pembelajaran.⁵

Sejumlah permasalahan di atas membutuhkan suatu solusi yang tepat dikarenakan jika tidak segera diatasi, hal ini dapat menimbulkan permasalahan mental/jiwa yang lebih kompleks lagi pada siswa. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah Edukasi Kesehatan Jiwa di Sekolah. Pada dasarnya sekolah memiliki peranan vital dalam mengoptimalkan kesehatan jiwa bagi masyarakat pada umumnya serta warga sekolah pada khususnya. Seperti yang diketahui, definisi

sehat tidak terbatas pada sehat fisik namun juga pada mental, serta sosial. Sehingga dapat diartikan bahwa siswa yang sehat tidak semata-mata hanya sehat pada fisik namun juga sehat mentalnya. Edukasi kesehatan jiwa sekolah ini sangat penting mengingat bahwa sejumlah permasalahan mental muncul pada siswa pasca pandemi Covid- 19.

METODOLOGI PELAKSANAAN PENGABDIAN

Sasaran kegiatan ini adalah siswa/siswi di SMAS Pelita Raya dengan jumlah 32 orang. Bentuk kegiatan yang dilakukan berupa pemberian edukasi melalui penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya menjaga kesehatan jiwa siswa sekolah pada masa pandemi. Sebelum dan sesudah pemberian edukasi dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Program Kreativitas Mahasiswa Pengabdian Masyarakat (PKM-PM) dilaksanakan di SMAS Pelita Raya yang terletak di Jl.Kopral Paal Merah Jambi Kota Jambi. Jumlah peserta yang hadir 32 orang. Adapun rangkaian kegiatan dalam pengabdian ini yaitu pelaksanaan *pre-test*, edukasi mengenai kesehatan mental yang meliputi definisi *mental health*, cakupan *mental health*, gejala *mental health*, dan pencegahan *mental health*.

Table 1. Karakteristik Responden

Variable	Frekuensi
Usia	
15 tahun	10
16 tahun	22
Jenis Kelamin	
Laki-Laki	14
Perempuan	18



Gambar 1. Pemberian materi

Selanjutnya, pemberian materi kedua yang dengan materi menjaga kesehatan mental pada masa pandemi. Setelah pemberian materi selanjutnya dilakukan evaluasi dengan memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya dan juga bertanya langsung kepada peserta mengenai materi yang telah diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan peserta mampu memberikan pertanyaan yang luar biasa dan juga mampu menjawab pertanyaan dari pemateri dengan baik dan antusias. Kemudian pada tahap akhir dilakukan evaluasi melalui *post-test* untuk menilai pemahaman siswa.

Tabel 2. Pengetahuan Responden

Variabel	Pre-Test	Post Test
Pengetahuan		
Baik	12 (37,5%)	24 (75%)
Kurang	20 (62,5%)	8 (25%)

Baik

Berdasarkan hasil analisis kuesioner pengetahuan terdapat peningkatan pengetahuan mengenai cara menjaga dan pentingnya kesehatan mental siswa sesudah dilakukan edukasi kesehatan. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan siswa dengan

kategori baik sebelum diberikan edukasi sejumlah 12 orang (37,5%) dan setelah diberikan edukasi menjadi 24 orang (75%).

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental siswa setelah pemberian edukasi. Diharapkan para siswa senantiasa dapat memahami, menjaga, dan meningkatkan kesehatan jiwa sehingga para siswa dapat lebih produktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mahmudah, S. R. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Psikologis Siswa Terdampak Social Distancing Akibat Covid19. *Al-Mau'izhoh*. 2020; 2(2).
2. Kaplan, HI, Saddock, BJ & Grabb, JA. Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis. Tangerang : Bina Rupa Aksara pp. 2010;1-8
3. Marques de Miranda, D., da Silva Athanasio, B., Sena Oliveira, A. C., & Simoes-eSilva, A. C. How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? *International Journal of Disaster Risk Reduction* [internet]. 2020;101845. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101845>
4. YoungMinds. Coronavirus: Impact on Young People with Mental Health Needs [internet]. 2020 [cited 2022 Apr 17]. Available from: <https://youngminds.org.uk/about-us/reports/coronavirus-impact-on-young-people-with-mental-healthneeds/>
5. Ainur Risalah, W Ibad, L Maghfiroh, M I Azza, S A Cahyani, & Z A Ulfayati. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kegiatan Belajar Mengajar Di MI/SD (Studi KBM Berbasis Daring Bagi Guru dan Siswa). *JIEES : Journal of Islamic Education at Elementary School* [internet]. 2020;1(1):10–16. Available from: <https://doi.org/10.47400/jiees.v1i1.5/>