

MANAJEMEN EMOSI SEBAGAI BENTUK UPAYA PROMOSI KESEHATAN JIWA PADA REMAJA

Susanti Niman¹, Tina Shinta Parulian², Raja Guk Guk Nelly Junida³, Stephanus
Septiono⁴, Ofel Warren⁵

¹⁻⁵ Program studi Keperawatan STIKes Santo Borromeus
Kavling 8 Blok B no 1 Kota Baru Parahyangan, Padalarang
Bandung Barat 40558 Telp 0226803961
Email: susantiniman@gmail.com

ABSTRAK

Promosi kesehatan jiwa merupakan upaya untuk mempertahankan kesehatan jiwa. Remaja menjadi sasaran promosi kesehatan jiwa mengingat tingginya prevalensi masalah kesehatan jiwa di usia ini. Bentuk promosi kesehatan jiwa yang dapat dilakukan pada remaja adalah manajemen emosi. Manajemen emosi penting bagi remaja sebab masa ini adalah masa pencarian identitas diri, selain itu masalah emosi dapat beresiko meningkatkan masalah kesehatan jiwa.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola emosi serta mencegah munculnya masalah gangguan emosi. Kegiatan dilakukan secara online melalui media zoom. Metode yang digunakan berupa pemberian edukasi kesehatan jiwa melalui ceramah, memberikan leaflet tentang cara mengelola emosi, diskusi serta tanya jawab diakhir kegiatan. Peserta juga mengisi *pretest* dan *posttest*. Jumlah peserta 40 orang remaja (12.5% laki-laki dan 87.5% perempuan), usia antara 15 – 21 tahun dengan pendidikan 75% adalah mahasiswa. Hasil dari kegiatan terjadi perubahan yang signifikan dari pengetahuan, dimana sebelumnya diberikan edukasi mean 35.75 dan setelah diberikan menjadi mean 81.00. Pemberian edukasi kesehatan secara online dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Remaja harus mengenali penyebab perubahan emosi yang dialami, tidak membiarkan status emosi negatif menetap pada dirinya, melakukan usaha untuk mengatasi emosi negatif dengan cara yang efektif serta mempertahankan emosi yang positif.

Kata kunci : promosi kesehatan jiwa, manajemen emosi, remaja

ABSTRACT

Mental health promotion is an effort to maintain mental health. Adolescents are the target of mental health promotion considering the high prevalence of mental health problems at this age. The form of mental health promotion that can be done in adolescents is emotional management. Emotional management is important for adolescents because this period is a period of searching for self-identity, besides emotional problems can increase the risk of mental health problems. This community service activity aims to increase the knowledge and skills of adolescents in managing emotions and prevent the emergence of problems with emotional disorders. Activities are carried out online through zoom media. The method used is providing mental health education through lectures, giving leaflets on how to manage emotions, discussions and questions and answers at the end of the activity. Participants also filled out the pretest and posttest. The number of participants was 40 teenagers (12.5% male and 87.5% female), aged 15-21 years with 75% education. The results of the activity showed a significant change in knowledge, which was previously given education with a mean of

35.75 and after being given it became a mean of 81.00. Adolescents must recognize the causes of emotional changes experienced, not allow negative emotional status to persist in themselves, make efforts to overcome negative emotions in an effective way and maintain positive emotions.

Keywords: *adolescents, emotional management, mental health promotion*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode terjadinya perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial yang signifikan. Seorang remaja harus mampu menyesuaikan diri dengan adanya tuntutan keterampilan, tanggung jawab dan hubungan sosial yang baru. Dengan kata lain, remaja harus mampu mengembangkan identitas diri dan otonomi yang lebih luas (O'Reilly, et al. 2018). Sumber lain memaparkan bahwa masa remaja merupakan periode kehidupan yang kompleks dan lebih menantang. Masa remaja adalah masa dimana individu menghadapi berbagai tekanan pribadi dan pendidikan yang jauh lebih berat dibandingkan dengan periode kehidupan sebelum remaja. Akibatnya pada masa remaja prevalensi masalah kesehatan jiwa lebih tinggi dibandingkan dengan periode usia sebelumnya, serta banyak gangguan jiwa terdeteksi untuk pertama kalinya pada usia remaja (Patel, et al. 2007).

Masalah kesehatan jiwa pada remaja seringkali tidak terdeteksi sejak awal. Hal ini disebabkan banyak orang tua ataupun remaja enggan mencari pelayanan kesehatan jiwa yang profesional. Faktor pemicu keengganan tersebut bisa karena biaya, pemahaman tentang kesehatan jiwa yang kurang, stigma, kurangnya informasi dan sulitnya akses pelayanan jiwa (Ridout & Campbell, 2018). Adanya peningkatan masalah kesehatan jiwa pada remaja dan kurangnya pemahaman tentang kesehatan jiwa menunjukkan adanya kebutuhan untuk memberikan pelayanan kesehatan jiwa pada remaja dalam

bentuk promosi kesehatan jiwa pada remaja yang sehat.

Program promosi kesehatan jiwa telah dikembangkan sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan jiwa pada remaja yang dapat diimplementasikan di lembaga pendidikan dan komunitas (Fenwick-Smith, Dahlberg, & Thompson, 2018). Di Indonesia, promosi kesehatan jiwa merupakan salah satu upaya kesehatan jiwa sesuai dengan kegiatan penyelenggaraan program kesehatan jiwa yang tercantum dalam Undang-Undang kesehatan jiwa. Promosi kesehatan jiwa dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan jiwa (undang-undang kesehatan jiwa no 18 tahun 2014). Promosi kesehatan jiwa yang dilakukan dapat meningkatkan kesadaran remaja untuk mengelola emosi dan mencegah timbulnya gangguan emosi pada remaja.

Gangguan emosi pada remaja telah meningkat di banyak negara dan menyebabkan masalah kesehatan jiwa seperti ansietas, depresi dan gangguan perilaku (Idris, Barlow, & Dolan, 2019). Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan ansietas pada anak usia 15 tahun ke atas mencapai 6.1% dari jumlah penduduk Indonesia (Riskesdas, 2018). Gangguan mental emosional pada remaja dapat menetap dan mempengaruhi kehidupan di fase perkembangan selanjutnya. Upaya pencegahan gangguan emosi pada remaja harus dilakukan secara berkesinambungan. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah

dengan pendidikan kesehatan mengenai manajemen emosi.

Manajemen emosi dibutuhkan untuk mengelola stres emosional yang ditemukan dalam kehidupan. Manajemen emosi yang baik akan membantu proses adaptasi saat menghadapi masalah (Wierenga, Lehto, & Given, 2017). Manajemen emosi adalah kemampuan mengelola emosi-emosi negatif yang dialami emosi yang positif. Teknik yang dilakukan pada manajemen emosi adalah belajar mengenali emosi yang dialami, mengekspresikan, melepaskan emosi dan mengurangi emosi negatif (Erik & Muzdalifah, 2013). Manajemen emosi sangat penting dilakukan oleh remaja sehingga dapat beradaptasi saat menghadapi masalah yang berasal dari faktor eksternal maupun internal. Cara yang dapat dilakukan agar remaja memiliki pengetahuan tentang manajemen emosi adalah dengan pemberian pendidikan kesehatan.

Pengetahuan tentang manajemen emosi melalui pendidikan kesehatan harus ditingkatkan pada remaja agar dapat mencapai derajat kesehatan jiwa yang optimal dan mencegah terjadi masalah kesehatan jiwa.

METODE

Alat Dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam pemberian pendidikan kesehatan adalah leaflet, laptop untuk pemaparan materi, materi pendidikan kesehatan dalam bentuk *powerpoint*, aplikasi *video conference* dan aplikasi *google form* untuk kegiatan *pretest /posttest*

Pelaksanaan

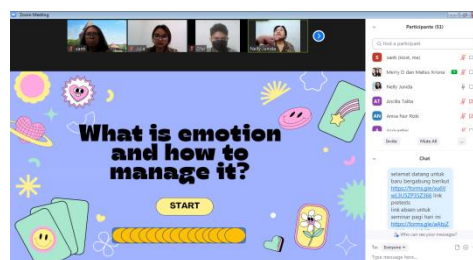
Metode yang digunakan dengan memberikan pendidikan kesehatan melalui media zoom serta membagikan materi dalam bentuk leaflet melalui *Whatsapp* yang berisi tentang cara mengelola emosi yang baik. Pemaparan materi melalui ceramah dilakukan selama 45 menit selanjutnya diskusi dan

tanya jawab diakhir kegiatan selama 20 menit. Dalam kegiatan ini dilakukan *pretest* dan *posttest* terkait pengetahuan tentang cara mengelola emosi yang baik yang terdiri 10 soal pilihan ganda. *Pretest* dilakukan sebelum materi disampaikan dan *posttest* dilakukan sebelum penutupan acara pendidikan kesehatan. Jumlah peserta pada kegiatan ini 40 remaja.

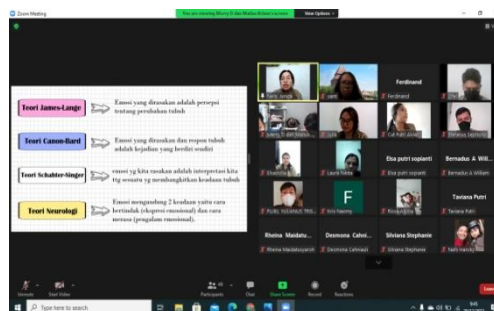
WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 20 November 2021 dan dilaksanakan melalui media zoom. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah remaja yang berusia 15 tahun – 21 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Pembukaan kegiatan



Gambar 2. Pemberian materi

Tabel 1 Distribusi karakteristik responden (n=40)

Karakteristik	n	%
Usia (tahun)		
Remaja awal (12-14)	0	0
Remaja tengah (15-17)	5	12.5
Remaja akhir (18-21)	35	87.5
Jenis kelamin		
Laki – laki	5	12.5
Perempuan	35	87.5
Pendidikan		
SMA	10	25
Perguruan tinggi	30	75

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa 87.5% responden berjenis kelamin perempuan dan berusia remaja akhir. Pendidikan responden 75% sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi.

Tabel 2 Perbedaan mean pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan (n=40)

Pengetahuan	mean	SD
Pretest	35.75	9.31
Posttest	81.00	9.00

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai rata – rata *pretest* 35.75 dengan standar deviasi 9.31. Setelah diberikan pendidikan kesehatan manajemen emosi nilai rata – rata *posttest* meningkat menjadi 81.00 dengan standar deviasi 9.00.

Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan terkait manajemen emosi yang baik, peserta terlebih dahulu dilakukan *pretest* dengan hasil rata-rata adalah 37.75 dengan nilai minimal 20 dan nilai maksimal 50. Bila dilihat dari pendidikan responden 75% sedang berada di tingkat perguruan tinggi. Pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan, usia, informasi dan pengalaman. Meskipun 75% responden sedang menempuh pendidikan

di jenjang pendidikan tinggi namun informasi terkait manajemen emosi belum responden dapatkan, hal ini yang membuat hasil *pretest* rata-rata hanya di angka 37.75.

Pendidikan kesehatan manajemen emosi pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja hal tersebut dapat terlihat dari nilai rata-rata *posttest* yang meningkat menjadi 81.00. peningkatan pengetahuan mengenai manajemen emosi akan memberikan dampak bagi kesehatan jiwa remaja. Remaja yang sehat jiwa akan lebih siap menghadapi tantangan kehidupan di era globalisasi (Lestarina, 2021).

Hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan sejalan dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang memaparkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan (Mardhiah, Abdullah & Hermansyah, 2015), pendidikan kesehatan menggunakan metode video dan metode demonstrasi terbukti meningkatkan pengetahuan (Yuhandini & Aeni, 2018).

Pendidikan kesehatan yang dilakukan secara online dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang manajemen emosi. Pendidikan kesehatan yang tepat akan menjadi dasar untuk mewujudkan kesejahteraan individu. Pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan alat bantu dan teknologi informasi seperti media online dapat membantu pemberian informasi tanpa harus bertatap muka secara langsung (Niman, 2017). Pendidikan kesehatan tentang manajemen emosi melalui secara online dapat menjangkau remaja secara luas tanpa ada dibatasi wilayah, asalkan sarana prasana penunjang kegiatan online dapat dipenuhi baik oleh pemberi pendidikan kesehatan maupun penerima pendidikan kesehatan.

Manajemen emosi bertujuan remaja untuk mengelola emosi dengan cara yang tepat. Emosi mencerminkan

mode psikofisiologis yang melacak dan mengarahkan pengalihan sumber fisiologis dan psikologis untuk menyesuaikan perilaku. Ekspresi fisiologis emosi mencakup perubahan dalam sistem organ internal, didorong oleh reaksi saraf otonom secara independen (Critchley & Garfinkel, 2017). Emosi muncul akibat interaksi antara kognitif, lingkungan dan faktor biologis. Emosi dapat diklasifikasikan menjadi emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif merupakan emosi yang tidak diinginkan karena menjadikan kondisi jiwa menjadi tidak nyaman.

Manajemen emosi merupakan tindakan efektif untuk mengelola emosi dan mencegah menetapnya emosi negatif. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan berdasarkan hasil *pretest* responden belum mengetahui emosi yang dirasakan, cara mengungkapkan emosi dengan tepat dan bagaimana mengubah emosi yang negatif. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan berdasarkan hasil evaluasi secara lisan dan *posttest* remaja menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang manajemen emosi.

Peserta juga dijelaskan bahwa manajemen emosi dapat dilakukan bukan hanya saat remaja namun bisa dilakukan oleh kelompok usia yang lain. Sehingga peserta dapat membagikan pengetahuan yang telah diperolehnya pada keluarga atau *peer group* yang ada dilingkungannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan manajemen emosi pada peserta. Remaja harus melakukan manajemen emosi secara baik untuk mencegah emosi negatif.

Promosi kesehatan jiwa dapat dilakukan secara berkesinambungan pada remaja sehingga sebagai upaya mempertahankan kesehatan jiwa dan

mencegah resiko munculnya masalah psikososial pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh peserta pengabdian masyarakat dan panitia mahasiswa kelas St *Philip Benz* yang telah membantu dalam proses pelaksanaan melalui media zoom.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, N., Yuhandini, D.Y. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video dan metode demonstrasi terhadap pengetahuan SADARI. *Jurnal care* vol. 6, No. 2
- Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. (2017). Interoception and emotion. *Current opinion in psychology*, 17, 7–14.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.020>
- Erik, E., Muzdalifah, F. (2013). Pelatihan manajemen emosi dan kecenderungan simtom depresi pada remaja di panti asuhan. *JPPP : Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, Vol 2 no 1 April 2013.
<https://doi.org/10.21009/JPPP.021.02>
- Fenwick-Smith, A., Dahlberg, E. E., & Thompson, S. C. (2018). Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs. *BMC psychology*, 6(1), 30.
<https://doi.org/10.1186/s40359-018-0242-3>
- Idris, I. B., Barlow, J., & Dolan, A. (2019). A Longitudinal Study of Emotional and Behavioral Problems among Malaysian School Children. *Annals of global health*, 85(1), 30.
<https://doi.org/10.5334/aogh.2336>

- Lestarina, N.N.W. (2021). Pendampingan remaja sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja di desa Laban Gresik. *PIKAT : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, volume 2 no 1 <https://doi.org/10.35718/pikat.v2i1.332>
- Mardiah, A., Abdullah, A., Hermansyah. (2015). Pendidikan kesehatan dalam peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan keluarga dengan hipertensi-Pilot Study. *Jurnal Ilmu Keperawatan Magister Keperawatan Program Pascasarjana Universitas Syah Kuala*, Vol 3, No 2.
- Niman, S. (2017). Promosi dan Pendidikan Kesehatan. Jakarta : CV Trans Info Media
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical child psychology and psychiatry*, 23(4), 601–613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Patel, V., Flisher, A., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: A global public-health challenge. *The Lancet*, 369, 1302-1313
- Ridout, B., & Campbell, A. (2018). The Use of Social Networking Sites in Mental Health Interventions for Young People: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 20(12), e12244. <https://doi.org/10.2196/12244>
- Wierenga, K. L., Lehto, R. H., & Given, B. (2017). Emotion Regulation in Chronic Disease Populations: An Integrative Review. *Research and theory for nursing practice*, 31(3), 247–271. <https://doi.org/10.1891/1541-6577.31.3.247>