

Program Pendampingan Psikologi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Pada Forum Anak Kelurahan dan Kecamatan Pontianak Utara

¹⁾Vidyastuti*, ²⁾Maulidi Yogi Fachrezi

^{1,2,3)}Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Pontianak, Pontianak, Indonesia

Email Corresponding: vidyastuti@unmuhpkn.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Pendampingan Psikologis Kesehatan Mental Kondisi Emosional Remaja Forum Anak	Kesehatan mental masih menjadi masalah yang belum dapat sepenuhnya diselesaikan, baik tingkat global maupun nasional. 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. Kegiatan pengabdian ini menjadi penting karena dapat memberikan pengetahuan mengenai kesehatan mental kepada remaja yang tergabung dalam forum anak dengan cara yang menarik sehingga keinginan dan ilmu yang disampaikan dapat diterima dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar remaja dapat memahami dirinya dengan segala kelebihan maupun kekurangan agar mereka merasa dihargai dan dapat diterima oleh lingkungannya sekaligus remaja memiliki pemahaman yang tepat terhadap kesehatan mental mereka. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam dua metode yaitu pemeriksaan psikologi dan dalam bentuk penyampaian materi terkait kesehatan mental. Berdasarkan hasil <i>self assesment</i> untuk mengetahui skor kesehatan mental remaja dan diperoleh hasil <i>Depression Anxiety Stress Scales</i> (DASS 42) dalam 1 (satu) minggu terakhir menunjukkan remaja yang mengalami stress sebesar 13,63% (3 orang), mengalami cemas sebesar 50% (11 orang) dan mengarah depresi sebesar 18% (4 orang). Selanjutnya Berdasarkan hasil Self Rating Questionnaire (SRQ 20) dalam 1 (bulan) bulan terakhir juga diketahui bahwa kondisi emosional tidak stabil remaja sebesar 72% (17 orang).
Keywords: Psychological Assistance Mental Health Emotional Condition Adolescence Youth Forum	ABSTRACT Mental health is still a problem that cannot be fully resolved, both at the global and national levels. Mental health is a condition where every individual realizes his or her potential by being able to cope with the stresses of life, carrying out productive activities and being able to contribute to the environment. This service activity is important because it can provide knowledge about mental health to teenagers who are members of the children's forum in an interesting way so that the wishes and knowledge conveyed can be accepted and applied in everyday life. The aim of this activity is so that teenagers can understand themselves with all their strengths and weaknesses so that they feel appreciated and accepted by their environment and at the same time teenagers have a proper understanding of their mental health. This service activity is carried out in two methods, namely psychological examination and in the form of delivering material related to mental health. Based on the results of a self-assessment to determine the mental health score of teenagers and the results obtained from the Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42) in the last 1 (one) week, it shows that 13.63% (3 people) of teenagers experienced stress, 50% (11 people) experienced anxiety. people) and leads to depression by 18% (4 people). Furthermore, based on the results of the Self Rating Questionnaire (SRQ 20) in the last 1 (month) month, it is also known that the emotionally unstable condition of teenagers is 72% (17 people).

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



I. PENDAHULUAN

Saat ini, kesehatan mental masih menjadi masalah yang belum dapat sepenuhnya diselesaikan, baik tingkat daerah, nasional maupun global dunia. Terlebih adanya pandemi Covid-19 beberapa waktu yang lalu menyebabkan berbagai dampak negatif seperti peningkatan masalah mental dan beragam gangguan jiwa lainnya yang berdampak pada jalan pintas yang diambil dengan bunuh diri. Kota Pontianak menjadi salah satu

daerah yang memiliki peningkatan catatan kasus bunuh diri sepanjang tahun 2022. Setidaknya ada sepuluh kasus bunuh diri yang dilaporkan kepada mereka di wilayah hukum Kota Pontianak. Uniknya, diantara para pelaku bunuh diri tersebut dengan latar belakang yang beragam ada diantaranya mahasiswa yang masih tergolong kategori muda selain terdapat status warga biasa, hingga aparat penegak hukum. Alasannya seputar masalah pribadi, sakit bahkan masalah asmara (Asrianto, 2022). Berdasarkan hasil temuan terbaru Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (INAMHS), menunjukkan 1 dari 20 (5,5 persen) atau 2,45 juta remaja terdiagnosis mengalami masalah gangguan mental dan 1 dari 3 (34,9 persen) setara dengan 15,5 juta remaja memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Fenoria F, 2022).

Data lainnya 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.

Banyaknya faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan jiwa seperti faktor genetik, perubahan hormon, hingga pengalaman traumatis, percintaan, pertemanan, keluarga maupun tekanan hidup. Peran keluarga sebagai tempat perlindungan anak yang utama harus seiring 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. Selain lingkungan pendidikan, komunitas juga dapat dijadikan sebagai wadah para remaja untuk lebih aktif mengembangkan potensi bakat dan minatnya sehingga masing-masing mereka merasa berdaya dan memiliki kemampuan untuk berkarya. Hal ini menjadi penting karena salah satu solusi atau upaya untuk meningkatkan kesehatan mental seseorang dapat melalui penerimaan dan pemahaman diri yang positif serta kesadaran bahwa dirinya dapat diterima oleh lingkungan.

Individu yang sehat mental adalah pribadi yang menampilkan tingkah laku yang adekuat dan bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai norma dan pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan (Kartono, 1989). Sedangkan menurut Karl Menninger, individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia.

Usia remaja sesuai dengan tugas perkembangannya mulai mencari jati diri di luar bagian dari suatu keluarga (Schubert, dalam Santrock, 2014). Pada saat yang sama, konformitas dengan teman-teman sebaya juga amat penting. Remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebaya dan lebih sedikit dengan keluarga (Papalia, Olds & Feldman, 2009). Remaja juga merupakan kelompok yang memiliki peranan penting dalam mengisi kehidupan saat ini (Wijoyo dkk, 2020). Kondisi ini sejalan dengan keberadaan forum anak yang menjadi wadah menganbil peran pada proses kehidupan baik di tingkat daerah maupun wilayah seperti salah satunya di Kelurahan dan Kecamatan Pontianak Utara. Forum Anak adalah wadah partisipasi anak dimana anggotanya merupakan perwakilan dari kelompok anak atau kelompok kegiatan anak atau perseorangan, dikelola oleh anak dan dibina oleh pemerintah, sebagai sarana menyalurkan aspirasi, suara, pendapat, keinginan, dan kebutuhan anak dalam proses pembangunan. Berdasarkan fungsi dan perannya, forum anak mempunyai fungsi sebagai wadah partisipasi anak yang menampung aspirasi, suara, pendapat, keinginan, dan kebutuhan anak tentang pemenuhan hak anak dan perlindungan khusus anak dalam proses pembangunan sesuai dengan jenjang wilayah di mana forum anak itu berada. Harapannya adalah remaja yang tergabung dalam forum anak ini menjadi representasi salah satunya remaja yang memiliki mental yang sehat. Kesadaran akan kesehatan mental perlu disadari setiap individu untuk mencegah berbagai dampak negatif yang terjadi. Secara khusus Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat, drg. Hary Agung Tjahyadi, M.Kes., meminta kepada seluruh masyarakat Kalbar bersama-sama untuk peduli dan mendukung serta

mendampingi anak, saudara, keluarga atau kerabat untuk semakin memahami dan mendorong melakukan upaya pencegahan gangguan-gangguan mental yang saat ini terjadi, terutama pada rentang kelompok remaja hingga dewasa (dinkes.kalbarprov.go.id). Selain itu, untuk memberikan pengenalan dan pemahaman mengenai kesehatan mental kepada orang lain bukanlah hal yang mudah. Sebab masih banyak kita lihat orang-orang yang masih memiliki stigma yang buruk terhadap isu kesehatan mental (Ayuningtyas, Misnaniarti, & Marisa, 2018).

Fakta di lapangan juga masih banyak kita temui remaja yang mudah menyerah dan belum menampilkan tingkah laku yang adekuat sebagai ciri individu yang sehat mental. Sesuai dengan karakteristiknya bahwa usia remaja saat ini tergolong dalam sebagai generasi z atau yang lebih dikenal dengan generasi digital tumbuh dan berkembang dengan ketergantungan terhadap teknologi dan berbagai macam alat teknologi. Santosa (2015) 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. Generasi ini sangat menyukai kebebasan berpendapat, kebebasan berkreasi, kebebasan berekspresi dan sebagainya. Hal ini membuat remaja membutuhkan ruang untuk diterima dan diakui keberadaannya. Oleh sebab itu penting untuk mereka mengenal diri dengan baik beserta potensi-potensi yang dimiliki. Terhadap kondisi tersebut, menjadi perlu adanya suatu strategi untuk memberikan pengetahuan kepada remaja dengan cara yang menarik sehingga keinginan dan ilmu yang disampaikan dapat diterima dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui kondisi psikologis remaja sekaligus remaja memiliki pemahaman yang tepat terhadap kesehatan mental mereka.

II. MASALAH

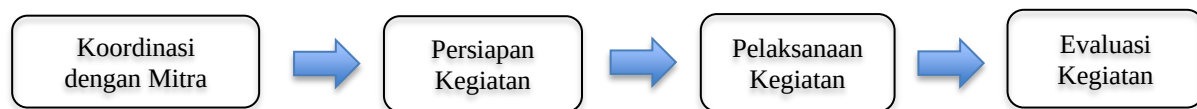
Terdapat masih rendahnya kesadaran dan pengetahuan mengenai kesehatan mental pada remaja yang tergabung dalam Forum Anak Daerah. Hal ini sesuai dari fakta di lapangan juga masih banyak ditemui remaja yang mudah menyerah dan belum menampilkan tingkah laku yang adekuat sebagai ciri individu yang sehat mental. Selain itu, juga masih ditemui pengakuan dari sebagian remaja yang mengakui bahwa saat ini kondisi mental sedang tidak sehat sehingga perlu sedini mungkin untuk membuka paradigma konsep mental yang sehat pada remaja. Ini menjadi permasalahan yang terus ada jika tidak dilakukan penanganan karena banyak remaja yang tidak terbantuan untuk memiliki mental yang sehat bagi dirinya maupun bagi orang-orang yang ada di sekitarnya.



Gambar 1. Sosialisasi PkM

III. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini dalam 2 (dua) bentuk kegiatan yaitu pemeriksaan psikologis terkait kepribadian serta pemberian materi terkait kesehatan mental remaja dalam tema “Kesehatan Mental Remaja” yang diberikan kepada remaja yang tergabung dalam Forum Anak Kelurahan dan Kecamatan Pontianak. Pelatihan yang akan dilaksanakan akan melibatkan tim peneliti sekaligus sebagai psikolog yang telah berkecimpung dengan dunia remaja. Sebelum dilakukannya kegiatan pengabdian terlebih dahulu akan diukur tingkat pengetahuan remaja terhadap kesehatan mental dan diuji kembali setelah kegiatan dilaksanakan. Melalui kegiatan pengabdian ini juga akan diketahui apakah terdapat manfaat pemberian intervensi terhadap kondisi kesehatan mental remaja. Partisipan atau peserta kegiatan ini adalah remaja yang tergabung dalam forum Anak Kelurahan dan Kecamatan Pontianak Utara. Terdapat kurang lebih 30 orang remaja yang akan mengikuti kegiatan pengabdian ini. Tujuan program pendampingan psikologi ini tentu saja harapannya dapat meningkatkan kesehatan mental remaja yang dimana sebelumnya mereka diberikan pengetahuan terkait kesehatan mental mulai dari mengenali kondisi mental yang kurang sehat hingga cara-cara apa yang dapat dilakukan untuk menjaga kondisi mental tetap sehat. Selain itu, dilakukan pula pemeriksaan psikologis agar masing-masing remaja dapat mengetahui potensi diri baik dari minat bakat maupun kondisi psikologis lainnya. Dengan demikian diharapkan para remaja dapat mengelola diri dan optimal dalam perkembangannya untuk selanjutnya dapat menjadi pelopor agen sehat jiwa di lingkungan sosial dan pertemanannya. Selanjutnya tahapan kegiatan yang dilakukan dapat dilihat dari gambar di bawah ini:



Gambar 2. Tahapan Pelaksanaan PkM

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 11 September 2023 bertempat di Aula Kelurahan Siantan Hulu Jalan 28 Oktober Kecamatan Pontianak Utara. Sasaran yang menjadi peserta kegiatan ini adalah remaja di wilayah kerja Pontianak Utara yang merupakan perwakilan dari Sekolah Menengah Atas yang tergabung dalam Forum Anak Kelurahan dan Kecamatan Pontianak Utara. Materi kegiatan dengan Judul “Mental Health Remaja Forum Anak Kelurahan dan Kecamatan Pontianak Utara” disampaikan oleh Tim Pengabdian dengan narasumber Ibu Vidyastuti, M. Psi., Psikolog. Sebelum penyampaian materi, terlebih dahulu dilakukan pretest untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan remaja terkait kesehatan mental. Selanjutnya setelah pemberian materi dilakukan posttest untuk mengetahui kembali apakah ada peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan materi. Tidak hanya penyampaian materi pada kegiatan pengabdian ini namun dilakukan pemeriksaan psikologi terhadap seluruh remaja yang mengikuti kegiatan. Pemeriksaan psikologi dalam bentuk tes kepribadian yang terdiri dari Tes Grafis, Drawing a Person dan Wartegg Zeihen Test (WZT). Selain itu juga diberikan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42) serta *Self Rating Questionnaire* (SRQ 20) yang masing-masing untuk mengetahui kondisi kesehatan mental individu terkait emosional, stress, kecemasan serta depresi. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 22 orang remaja yang bergabung di Forum Anak Kelurahan dan Kecamatan Pontianak Utara. Berikut adalah tabel yang menunjukkan hasil pre-posttest pengetahuan peserta pengabdian:

Tabel 1. Hasil *Pre-test Post-test* Pengetahuan

Nilai rata-rata		Presentase Kenaikan
Pre-Test	Post-Test	
3,72	7,72	40

Hasil Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) – dalam 1 minggu terakhir :

Tabel 2. Hasil Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42)

Kondisi	Jumlah Remaja	Presentase (%)
Stress	3	13,63
Cemas	11	50

Depresi	4	18
---------	---	----

Hasil Self Rating Questionnaire (SRQ 20) – dalam 1 bulan terakhir menunjukkan kondisi emosional remaja yang tidak stabil sebesar 72% atau dialami 17 dari 22 orang remaja. Selain itu juga diketahui bahwa 100% atau seluruh peserta menyatakan bahwa kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat bagi mereka. Berdasarkan hasil pretest dan posttest yang dilakukan tampak terjadi peningkatan pada pengetahuan remaja terkait kesehatan mental yaitu sebesar 40%. Para remaja awalnya tidak mengetahui bagaimana sebenarnya kondisi mental yang sehat baik Secara umum maupun menurut organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) yang ternyata meliputi suatu kondisi ‘sejahtera’ dimana individu dapat merealisasikan kecakapannya, dapat melakukan coping terhadap tekanan hidup yang normal, bekerja dengan produktif dan memiliki kontribusi dalam kehidupan di komunitasnya. Hal ini diperjelas dalam Undang-undang No 18 Tahun 2014 terkait Kesehatan mental yang didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Selanjutnya pada hasil DASS (Depression, Anxiety, Stress Scale) diketahui bahwa 50% remaja mengalami kecemasan. Merujuk pada indikator komponen kecemasan yang pertama yaitu kondisi efek-efek otot yang tidak seimbang seperti goyah (kaki terasa ingin copot), merasa gemetar pada tangan ataupun bibir yang mudah kering. Selanjutnya terdapat pula kecemasan situasi dimana remaja sering menemukan dirinya berada dalam situasi yang sangat cemas dan merasa lega saat situasi sudah terlewati. Remaja juga mudah panik bahkan takut tidak bisa menyelesaikan tugas-tugas meski sifatnya sepele atau sederhana. Ditemukan juga kecemasan remaja dalam bentuk mudah merasa lemas atau ingin pingsan, takut tanpa alasan, mudah panik dan sering merasa ketakutan. Kondisi-kondisi yang dipaparka diatas menunjukkan kecemasan yang tinggi pada remaja. Dari hasil DASS (Depression, Anxiety, Stress Scale) diketahui bahwa 13,6% atau terdapat 3 orang remaja mengalami stress dengan karakteristik mudah marah, selalu mengalami ketegangan dan mudah frustrasi. Perilaku yang muncul seperti sulit bersantai, sulit beristirahat, sulit tenang setelah kesal, tidak sabar menunggu, sering mearsa gelisah hingga mudah sekali tersinggung. Terakhir pada indicator depresi juga ditemukan masih ada dirasakan 4 orang remaja atau sebesar 18%. Remaja merasa tidak memiliki amsa depan, sulit merasakan hal-hal positif, merasa tidak berharga sebagai manusia, merasa hidupnya tidak bermanfaat atau tidak berguna hidup di dunia hingga tidak bisa melihat harapannya di masa depan. Kondisi-kondisi ini akan sangat mengkhawatirkan jika dibiarkan karena dapat membuat remaja menjadi tidak produktif dan berada pada kondisi mental yang tidak sehat. Pada kegiatan pengabdian ini juga diukur tingkat kondisi emosionalnya. Diketahui 72% atau sebanyak 17 orang remaja yang kondisi emosionalnya tidak stabil. Hasil ini menunjukkan masih rendahnya kematangan emosi pada diri remaja. Dibutuhkan pemahaman terhadap diri remaja melalui pendampingan psikologis dimana remaja harus mengetahui potensi diri yang mereka miliki dan perlu selanjutnya dikembangkan. Berdasarkan hasil pemeriksaan psikologi yang dilakukan, selanjutnya dipersiapkan rencana tindak lanjut diantaranya 1) penyampaian hasil kegiatan kepada pimpinan wilayah yaitu Camat Pontianak Utara, 2) berkoordinasi dengan remaja yang menajdi ketua forum anak untuk menindaklanjuti hasil kegiatan dan 3) dilakukan psikoedukasi terkait Psikologi Remaja dan Permasalahannya serta identifikasi potensi diri. Kegiatan tindak lanjut yang telah direncanakan selanjutnya diimplementasikan dalam bentuk program Penguatan dan Peningkatan Kapasitas Forum Anak Kecamatan Pontianak Utara Kota Pontianak tahun 2023 yang diselenggarakan apda tanggal 9 dan 10 Desember 2023. Melalui kegiatan ini remaja menjadi lebih mengetahui kondisi diri secara potensi maupun kelemahan-kelemahan yang mereka miliki untuk selanjutnya dikembangkan atau diminimalisir. Remaja juga mulai mampu mengidentifikasi permasalahan yang ada di sekitarnya sehingga kedepan diharapkan dapat menjadi pelopor lapor dan perpanjangan tangan pemerintah untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di sekitarnya dan memotivasi remaja-remaja di wilayah Pontianak Utara saat menghadapi permasalahan.

Keberhasilan dari hasil kegiatan yang telah dilakukan ini didukung oleh kegiatan pendampingan yang dilakukan oleh Lestarina (2021). Melalui kegiatan pendampingan pada hasil kegiatan tersebut diketahui bahwa terdapat tambahan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental serta meningkatkan peran serta karang taruna dalam menjaga remaja dari gangguan mental. Ini menunjukkan bahwa masih sangat dibutuhkan upaya pendampingan psikologi yang Secara konsisten kepada remaja agar dapat disadari pentingnya memiliki mental yang sehat. Selanjutnya edukasi kesehatan mental juga dilakukan oleh Prasetyo (2021) pada remaja di masa pandemi. Dari hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan diketahui bahwa edukasi mengenai mental health

awareness terhadap mampu menjaga serta merawat kesehatan mental dimasa pandemi seperti ini. Dengan cara seperti melakukan penyuluhan-penyuluhan secara langsung ataupun secara online dengan begitu remaja akan lebih mampu memahami mengenai bagaimana cara merawat kesehatan mental. Secara umum ditunjukkan bahwa Kesehatan mental remaja menjadi satu hal yang sangat membutuhkan perhatian. Pembangunan bangsa Indonesia kedepan akan ditentukan oleh usia remaja saat ini sehingga perlu disiapkan remaja yang memiliki Kesehatan mental yang baik dan Tangguh. Lebih jauh oleh Sarmini dkk (2023) melakukan penyuluhan mental health sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan remaja juga menambah pengetahuan remaja terkait pentingnya Kesehatan mental.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan yang dilakukan dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta kegiatan pengabdian sebesar 40% sebelum diberikan materi dan sesudah penyampaian materi. Ini menunjukkan perhatian dan antusias peserta selama kegiatan dilakukan. Selanjutnya juga diketahui 100% menyatakan sesuai dan sangat bermanfaat setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian ini. Hasil Kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42) – dalam 1 minggu terakhir menunjukkan remaja yang mengalami Stress sebesar 13,63% (3 orang), mengalami cemas sebesar 50% (11 orang) dan mengarah depresi sebesar 18% (4 orang). Berdasarkan hasil Self Rating Questionnaire (SRQ 20) – dalam 1 bulan terakhir juga diketahui bahwa kondisi emosional tidak stabil remaja sebesar 72% (17 orang). Selanjutnya perlu secara konsisten dan berkelanjutan untuk dilaksanakannya kegiatan penguatan dan peningkatan kapasitas Forum Anak di wilayah Pontianak Utara. Kegiatan pengabdian ini selanjutnya juga dapat bersinergi dengan multi disiplin ilmu sehingga lebih terintegrasi. Terakhir, kepada pihak sekolah dapat membuat program pengembangan diri siswa dengan melibatkan remaja-remaja yang tergabung dalam Forum Anak Pontianak Utara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih Pimpinan Wilayah Pontianak Utara dalam hal ini bapak Camat Pontianak Utara yang telah memfasilitasi kegiatan dalam bentuk koordinasi dengan Forum Anak Kelurahan dan Kecamatan Pontianak Utara. Ucapan terima kasih juga Tim Pengabdian sampaikan pada seluruh Kepala Sekolah yang berada di wilayah Pontianak Utara yang telah memberikan ijin kepada siswanya yang bergabung di Forum Anak untuk menghadiri dan mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga kepada peserta kegiatan Pengabdian yaitu remaja yang tergabung dalam Forum Anak Kelurahan dan Kecamatan Pontianak Utara yang telah mengikuti kegiatan ini dengan semangat dan antusias dari awal hingga akhir kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- D. Ayuningtyas, M. Misnaniarti, and M. Rayhani, “Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya,” *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 9, no. 1, pp. 1–10, 2018, doi: 10.26553/jikm.2018.9.1.1-10.
<https://dinkes.kalbarprov.go.id/ayopedulidengan-kesehatanjiwa-selasa-sehat/>
- Fenoria F. 2022. Survei Remaja Rentan Mengalami Gangguan Mental, Simak Penjelasan Dosen Psikologi UNAIR. <https://unair.ac.id/survei-remaja-rentan-mengalami-gangguan-mental-simak-penjelasan-dosen-psikologi-unair/#:~:text=UNAIR%20NEWS%20%E2%80%93%20Berdasarkan%20hasil%20temuan,masalah%20kesehatan%20mental%20dalam%202012.>
- Kartini, Kartono. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, Bandung: Penerbit Mandar Maju.
- Lastarina N.W. (2021). Pendampingan Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat PIKAT*. Vol 2, No.1. pp. 1-6.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Prasetyo, A.E. (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi. *Journal of Empowerment*. Vol 2, No. 2. Pp 261-269.
- Santosa T. (2015). *Raising Children in Digital Era*, Elex Media Computindo.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence (Sixteenth)*. McGraw-Hill Education.

Sarmini dkk. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja.
Jurnal Pengabdian Masyarakat Monsu'ani Tano. Vol.6, N0. 1. Pp 154-161.
Wijoyo dkk. (2020). Generasi Z dan Revolusi Industri 4.0. Banyumas: CV Pena Persada.