

EDUCATION ON MENTAL HEALTH AND SEXUAL HARASSMENT TODAY AT SMA PGRI PEKANBARU

PENYULUHAN TENTANG KESEHATAN MENTAL DAN PELECEHAN SEKSUAL DIMASA KINI DI SMA PGRI PEKANBARU

**Bob Handoko ¹⁾, Apdanil Syukri²⁾, Agus Salim³⁾,
Wulan Patricia ⁴⁾, Leo Arrdy Gusnadi ⁵⁾**

¹³⁴⁵⁾ Administrasi Rumah Sakit, Universitas Awal Bros

²⁾ Desain Komunikasi Visual, Universitas Awal Bros

email : Bobihandoko.bh@gmail.com

ABSTRACT

Mental health is the health that exists in a person where the person has a healthy soul and can carry out his daily life. If mental health is disturbed, then mental disorders or mental illness arise. Mental disorders can change the way a person handles stress, relates to others, makes choices, and triggers the desire to harm oneself. Some of the most common types of mental disorders include depression, bipolar disorder, anxiety, post-traumatic stress disorder, obsessive compulsive disorder, and psychosis. Some mental illnesses only occur in certain types of sufferers, such as postpartum depression that only affects mothers after giving birth and sexual abuse. This counseling aims to invite and inform PGRI High School students how to maintain and determine what symptoms when exposed to mental disorders and how to avoid sexual harassment. The result of this counseling is an increase in knowledge, understanding, and awareness about the importance of knowing the symptoms of mental health and how to avoid sexual harassment at a young age.

Keywords: *Health, abuse, counseling*

ABSTRAK

Kesehatan mental adalah yang ada pada diri seseorang dimana orang tersebut mempunyai jiwa yang sehat dan bisa menjalankan kehidupannya sehari-hari. Jika kesehatan mental terganggu, maka timbul gangguan mental atau penyakit mental. Gangguan mental dapat mengubah cara seseorang dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri. Beberapa jenis gangguan mental yang umum ditemukan, antara lain depresi, gangguan bipolar, kecemasan, gangguan stres pasca trauma, gangguan obsesif kompulsif, dan psikosis. Beberapa penyakit mental hanya terjadi pada jenis pengidap tertentu, seperti postpartum depression hanya menyerang ibu setelah melahirkan dan pelecehan seksual. Penyuluhan ini bertujuan mengajak dan memberitahu kepada siswa siswi SMA PGRI bagaimana cara menjaga dan menentukan gejala apa saja ketika terkena gangguan mental dan cara menghindari pelecehan seksual. Hasil dari penyuluhan ini yaitu peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran tentang pentingnya mengetahui gejala mental health dan cara menghindari pelecehan seksual pada usia remaja

Kata Kunci : Kesehatan, pelecehan, penyuluhan

PENDAHULUAN

Kesehatan mental memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang, dengan mental yang sehat maka seseorang dapat melakukan aktifitas sebagai makhluk hidup. Kondisi mental yang sehat akan

membantu perkembangan seseorang kearah yang lebih baik dimasa mendatang (Adityawarman, 2010). Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberi kontribusi terhadap lingkungannya (WHO, 2016). Sedangkan masalah kesehatan mental diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan yang mengakibatkan ketidakmampuan tertentu (Kartono, 2000).

Mental health sangat berkaitan dengan pelecehan seksual, pelecehan seksual bukan suatu hal yang baru bagi telinga masyarakat Indonesia. Pelecehan seksual adalah salah satu kejahatan besar seperti kejahatan besar lainnya yang mempengaruhi dan berdampak pada kerusakan tatanan sosial bangsa Indonesia. Pelecehan seksual sendiri dipahami secara Islam bahwa suatu nilai-nilai budaya dan latar belakang sosial yang menyimpang dari segi kemanusiaan. Maka dari itu beberapa tokoh agama, tokoh intelektual, dan akademisi mengatakan bahwa pelecehan seksual harus segera diberantas dengan alasan yang sudah sangat jelas bahwa kejahatan seperti itu merusak sisi kemanusiaan baik bagi perempuan maupun anak-anak. Masalah kesehatan mental yang dialami remaja cukup tinggi. Data survei yang dilakukan National Adoles Health Information Center NAHIC (2005) menunjukkan bahwa remaja dan dewasa muda pada usia 10-24 tahun baik pria maupun wanita pernah melakukan rawat jalan gangguan kesehatan mental, sebesar 1,9 juta pria melakukan rawat jalan kesehatan mental sedangkan wanita sebesar 1,6 juta jiwa. Survei Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa 11,6% penduduk Indonesia dengan usia diatas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dan emosional, sekitar 19 juta anak mengalami kesehatan mental dan sosial (Risikesdas, 2007). Data survei yang dilakukan oleh World Health 2 Organization WHO (2011) menunjukkan bahwa 20% remaja mengalami masalah kesehatan mental khususnya kecemasan dan depresi.

Masalah kesehatan mental dan pelecehan seksual ini banyak dialami remaja karena salah pergaulan dan salah pertemanan. Menurut (Rohman & Mugiarto, 2016) masalah pertemanan adalah ketidakmampuan remaja dalam menjalin relasi pertemanan yang baik dengan teman sebayanya Kegagalan remaja dalam bersosialisasi dengan teman sebayanya akan menyebabkan remaja menjadi pemalu, menyendiri, kurang percaya diri atau justru berperilaku sombong, keras kepala, serta salah tingkah bila berada dalam situasi sosial .

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah cara menghindari ganggun mental, cara menghindari diri dari pelecehan seksual serta gejala dan factor terjadinya gangguan mental.

METODE

Berdasarkan hasil diskusi kami maka penyuluhan di adakan di salah satu SMA dipekanbaru maka kami memutuskan memilih SMA PGRI Pekanbaru sebagai sasaran penyuluhan kami pada tanggal 2 Agustus 2022 di hari selasa pukul 11 sd selesai.

Pendekatan sasaran metode pelaksanaan penyuluhan di SMA PGRI Pekanbaru ini, dibagi atas tiga pendekatan yaitu secara diskusi kasus, ceramah, dan Tanya jawab. Salah satu factor yang berpengaruh terhadap keberhasilan suatu penyuluhan adalah pemilihan metode penyuluhan yang tepat. Penyuluhan kesehatan ini digunakan untuk sasaran perorangan. Dalam kegiatan ini, sasaran individu ditargetkan minimal 40 orang dengan kriteria seluruh siswa/siswi sekolah menengah atas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Siswa/i SMA PGRI adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi siswa/i, baik dalam kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan penyuluhan telah mampu memberi perubahan bagi individu maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Kegiatan yang kami lakukan berjalan dengan lancar. dengan keseriusan dan banyaknya pertanyaan yang diberikan kepada setiap materi yang di berikan dan siswa/i sangat antusias mendengarkan pemateri. Keunggulan kegiatan yang kami lakukan ya itu melihat semua antusias dalam merespon dengan baik mau itu dari guru maupun siswa yang mengikuti penyuluhan tersebut dan kelemahan nya itu kurangnya siswa laki laki ketika kami melakukan penyuluhan tersebut. Kesulitan yang kami dapatkan ketika melakukan penyuluhan adalah ketika menerangkan materi masih ada 1 atau 2 orang yang berbicara dan kurang fokus untuk memperhatikan materi.



Gambar 1 | Kegiatan Sosialisasi



(a)



(b)



(c)

Gambar 2 | Jenis- jenis gangguan mental dan pelecehan seksual
(a) gangguan mental (b) pelecehan seksual bawahan (c) gangguan mental

KESIMPULAN

Kesehatan mental adalah yang ada pada diri seseorang dimana orang tersebut mempunyai jiwa yang sehat dan bisa menjalankan kehidupannya sehari hari. Jika kesehatan mental terganggu, maka timbul gangguan mental atau penyakit mental. Hasil dari penyuluhan ini yaitu peningkatan pengetahuan,

pemahaman, dan kesadaran tentang pentingnya mengetahui gejala mental health dan cara menghindari pelecehan seksual pada usia remaja.

SARAN

saran kami untuk siswa SMA PGRI yang mengikuti penyuluhan agar terhindar dari gangguan mental dan pelecehan seksual, dan juga agar bisa meningkatkan lagi kesadaran agar terhindar dari gangguan mental dan pelecehan seksual.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada SMA PGRI telah menerima dan memberi izin kepada kami menyampaikan penyuluhan dan fasilitas tempat dan meminjamkan beberapa alat untuk kelancaran penyuluhan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Adytya, Billy. 2021. Mental Health Artinya adalah Kesehatan Mental, Ini Pengertian, Gejala dan Faktornya. Merdeka.com [Online]. <https://m.merdeka.com/trending/mental-health-artinya-adalah-kesehatan-mental-ini-pengertian-gejala-dan-faktornya.html>
- Annisa, Fajrina. 2022. Kenali Pelecehan Seksual: Definisi, Ciri-ciri, hingga Cara Mencegahnya. IDN Times [Online]. <https://www.idntimes.com/life/inspiration/fajrina-annisa-putri/definisi-pelecehan-seksual-c1c2>
- Dikti Kemendikbud (2020). Menciptakan Kampus Aman dan Nyaman Bebas dari Perundungan dan Kekerasan Seksual. Diakses dari <http://www.dikti.go.id/kabar-dikti/kabar/menciptakan-kampus-aman-dan-nyaman-bebas-dari-perundungan-dan-kekerasan-seksual/>
- Harvard Law School Halt (2021). How to Avoid Victim Blaming. Diakses dari <https://orgs.law.harvard.edu/halt/how-to-avoid-victim-blaming/>.
- Itjen Kemendikbud (2020). Wujudkan Kampus Merdeka dari Kekerasan Berbasis Gender, Puspeka Gelar Webinar. Diakses dari <https://itjen.kemdikbud.go.id/public/post/detail/wujudkan-kampus-merdeka-dari-kekerasan-berbasis-gender-puspeka-gelar-webinar>
- Miller, S. (2017). Many Women Experience Paralysis During Sexual Assault. Diakses dari <https://www.livescience.com/59388-sexual-assault-paralysis.html>
- Möller, A., Söndergaard, H. P., & Helström, L. (2017). Tonic immobility during sexual assault—a common reaction predicting post-traumatic stress disorder and severe depression. *Acta obstetrica et gynecologica Scandinavica*, 96(8), 932-938.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). pengertian-kesehatan-mental. [Online] available at <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental> [Accessed at 08 June 2022]
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020). Cara Puspeka Kemendikbud Kurangi Tingkat Kekerasan Berbasis Gender. Diakses dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/11/cara-puspeka-kemendikbud-kurangi-tingkat-kekerasan-berbasis-gender>

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020). Kemendikbud Dorong Penciptaan Kampus Merdeka yang Sehat secara Holistik. Diakses dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/12/kemendikbud-dorong-penciptaan-kampus-merdeka-yang-sehat-secara-holistik>

Krug, E. G., Mercy, J. A., Dahlberg, L. L., & Zwi, A. B. (2002). The world report on violence and health. *The lancet*, 360(9339), 1083-1088.

Komnas Perempuan (2020). Catatan Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2019. Diakses dari https://drive.google.com/file/d/18fePLROxYEO NbDuFvH9IEshykn_y9RpT/view

Tempo.co (2019). Baiq Nuril: Saya Tak Akan Menyerah Mencari Keadilan. Diakses dari <https://nasional.tempo.co/read/1222460/baiq-nuril-saya-tak-akan-menyerah-mencari-keadilan/full&view=ok>

