

EDUKASI PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS PADA REMAJA

Herni Yuniarti Suhendi¹, Yoana Nurul Asri², Rukmi Juwita³, Sary Shandy⁴

¹Jurusan Pendidikan Fisika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi

²Avionika, Fakultas Teknik Universitas Nurtanio

³Akuntansi Keuangan, Universitas Logistik dan Bisnis Internasional

⁴Teknik Sipil, Fakultas Teknik Universitas Khairun

*email: herni.suhendi@unsil.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terkait kesehatan mental, memberikan pemahaman kepada peserta yang sedang mengalami masa *quarter life crisis* agar dapat memahami kondisi yang tengah dihadapinya, serta mengetahui dengan pasti bagaimana cara untuk menyikapi dan mengatasinya. Gejala yang paling umum dirasakan adalah khawatir, cemas, dan takut yang di picu oleh kehidupan di masa depan, yaitu akademis, pekerjaan/karir, hubungan percintaan, dan sederet hal lainnya. Metode dalam kegiatan ini menggunakan psikoedukasi yang terbagi menjadi 2 sesi, yaitu seminar dan tanya jawab Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah peserta menjadi lebih sadar terhadap kesehatan mental terkhusus pada masa *quarter life crisis* yang tengah dihadapinya, serta mengetahui bagaimana cara untuk menyikapi dan mengatasinya.

Kata Kunci: Edukasi; Kesehatan Mental; *Quarter Life Crisis*

Abstract

This service activity aims to increase awareness regarding mental health, provide understanding to participants who are experiencing a quarter life crisis so they can understand the conditions they are facing, and know exactly how to overcome and overcome them. The most commonly felt symptoms are worry, anxiety, and fear that are triggered by life in the future, namely academics, work/career, romantic relationships, and a number of other things. The method in this activity uses psychoeducation which is divided into 2 sessions, namely seminars and questions and answers. The result of this service activity is that participants become more aware of mental health, especially during the quarter life crisis they are facing, and know how to handle and overcome it.

Keywords: Education; Mental health; *Quarter Life Crisis*

A. Pendahuluan

World Health Organization (WHO) mendefinisikan sehat sebagai keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat (Tobing,

2022) (Asri, 2021). Dari pengertian tersebut, jelas bahwa sehat disini bukan berarti tidak sakit dan tidak sakit belum tentu sehat. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Kesehatan mental berkaitan dengan kesehatan fisik dan juga dengan kehidupan sosial (Santoso, 2016).

Ada suatu kondisi pada salah satu tahap perkembangan manusia yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang (Lestari, 2021). Dalam siklus kehidupan, setiap individu akan melewati beberapa tahap perkembangan yang kompleks baik secara fisik, mental, maupun sosial. Pada hakikatnya, perkembangan adalah suatu proses yang melibatkan perubahan dan pertumbuhan sejak pada tahap pembuahan (konsepsi) sampai pada akhir kehidupan (Rahmat, 2021). Perkembangan merupakan perubahan menuju kedewasaan atau kematangan yang dialami oleh setiap individu bahwa ada empat tahapan perkembangan yang dilalui yaitu anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Tahapan perkembangan tersebut, memiliki tujuan untuk mengelompokkan dan memudahkan dalam memahami hakikat perkembangan itu sendiri. Dimana setiap tahapan perkembangan memiliki karakteristik dan tugas yang berbeda-beda.

Salah satu masa yang menjadi perhatian dan di anggap krisis adalah masa transisi dari remaja ke dewasa. Pada masa transisi remaja menuju dewasa, individu sudah mulai mengeksplorasi diri, menyelesaikan masalahnya sendiri, hidup mandiri dari orang tua, dan membentuk suatu hubungan (Karpika, 2021)

Pada masa tersebut individu diharapkan sudah mampu berpikir lebih abstrak, bersikap mandiri, dan bertanggung jawab. Masa di mana individu mulai mengeksplorasi diri dan lingkungannya di sebut dengan masa *emerging adulthood*.

B. Masalah

Permasalahan dalam kegiatan pengabdian ini adalah bagaimana menggugah kesadaran siswa siswi usia 18-25 tahun Darul Falah Bandung Barat terhadap kesehatan mental terkhusus pada masa *quarter life crisis* yang tengah dihadapinya, serta mengetahui bagaimana cara untuk menyikapi dan mengatasinya.

C. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah psikoedukasi yakni teknik intervensi berbentuk pendidikan pada sekelompok masyarakat guna meningkatkan

kesejahteraan psikososial masyarakat dengan cara memberikan informasi psikologi. Kegiatan ini dihadiri oleh 50 peserta rentang usia 18-25 tahun siswa siswi Darul Falah Bandung Barat.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada tanggal 2 April 2023. Adapun tahapan dan metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan menjadi 2 sesi yaitu sesi seminar dan tanya jawab. Sesi seminar dilaksanakan selama 1 jam, sedangkan sesi tanya jawab dilaksanakan selama 30 menit. Materi yang diberikan adalah seputar kesehatan mental dan *quarter life crisis*.

1. Tahap Persiapan

Sebelum pelaksanaan kegiatan dimulai, penulis melakukan berbagai persiapan mulai dari persiapan materi, alat-alat logistik serta undangan terhadap siswa siswi Darul Falah Bandung Barat. Langkah pertama adalah perizinan tempat dan waktu pelaksanaan, dari kegiatan ini diketahui kendala apa saja yang dihadapi mengenai waktu pelaksanaannya. Tahap kedua yakni, mempersiapkan flyer yang dibagikan kepada peserta dalam grup koordinasi dalam rangka mengundang para peserta. ketiga, persiapan alat-alat logistik seperti mempersiapkan layar untuk presentasi, MIC dan speaker hal tersebut dilakukan untuk menunjang performa kegiatan supaya lebih efektif.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan yang dilakukan psikoedukasi terbagi menjadi 2 sesi, yaitu : pertama, sesi seminar dilaksanakan secara *offline*. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan penyampaian materi terlebih dahulu yang disampaikan selama 1 jam. Materi yang diberikan seputar kesehatan mental dan *quarter life crisis*. penyampaian materi ini dilakukan secara langsung dengan posisi pemateri yang berhadapan dengan para peserta, dimana ketika seminar berlangsung para peserta dapat melihat materi yang disampaikan dalam layar infocus. Dalam penyampaian materi menggunakan metode ceramah, yaitu menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan kepada para peserta. Selain itu, pemateri sesekali mengajukan pertanyaan terhadap peserta agar para peserta tidak kehilangan fokus selama sesi seminar berlangsung.

Kedua, sesi tanya jawab dilaksanakan selama 30 menit. pada sesi ini para peserta diberikan kesempatan untuk menanyakan pertanyaan seputar materi yang telah diberikan atau yang sedang mereka alami yang berhubungan dengan kesehatan mental atau *quarter life crisis*. Kegiatan ini sekaligus melatih pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

D. Pembahasan

Hasil dari kegiatan psikoedukasi yang dilakukan pada siswa siswi di Pesantren Darul Falah terdiri dari beberapa tahapan yaitu seminar mengenai kesehatan mental dan *quarter life crisis* dan tanya jawab Adapun penjelasan dari kedua tahapan tersebut diantaranya:

1. Seminar

Pada kegiatan seminar yang berlangsung di Pesantren Darul Falah Bandung Barat, terdapat 50 siswa siswi Darul Falah Bandung Barat yang mengikuti dari mulai pukul 13.00 pada tanggal 2 April 2023. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode satu arah, dimana narasumber merupakan seorang Dosen dari Jurusan Psikologi sekaligus menjadi pemateri yang menjelaskan mengenai kesehatan mental dan *quarter life crisis*. Lebih lanjut lagi, pada seminar tersebut pemateri menjelaskan dengan lebih rinci mengenai ciri – ciri seseorang yang sehat mental, pandangan yang salah tentang kesehatan mental, pentingnya kesehatan mental bagi seseorang hingga bagaimana menyikapi fase *quarter life*



Gambar 1. Peserta Terlihat Antusias Mendengarkan Materi

Hasil dari kegiatan ini, peserta memahami akan kesehatan mental maupun cara menyikapi fase *quarter life crisis*. Namun, pemahaman dari peserta yang mengikuti seminar masih harus diperlukan peningkatan terutama dalam pelaksanaan psikoedukasi.

2. Tanya Jawab

Kegiatan ini berlangsung setelah sesi seminar dilaksanakan, peserta dipersilahkan bertanya kepada pemateri pada sesi tersebut. Tingginya antusiasme dari peserta pada sesi tanya jawab ini telah menunjukkan ketertarikan dari siswa akan pentingnya edukasi mengenai kesehatan mental. Hal tersebut ditandai oleh banyaknya peserta yang bertanya kepada

pemateri mengenai keresahan yang dialami, diantaranya peserta bertanya mengenai fanatisme, *toxic parent*, bagaimana cara mengatasi pikiran negatif yang mendominasi, asmara maupun mengenai keterkaitan kesehatan mental dan fisik. Dari pertanyaan – pertanyaan yang diajukan oleh peserta, maka diperlukan adanya konseling rutin untuk memfasilitasi kebutuhan akan kesehatan mental bagi siswa yang diadakan oleh keluarga, kerabat, teman maupun instansi pemerintah setempat.



Gambar 2. Salah Satu Peserta Memberikan Pertanyaan dan Ditanggapi Narasumber

E. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terkait kesehatan mental, memberikan pemahaman kepada peserta yang sedang mengalami masa *quarter-life crisis* agar dapat memahami kondisi yang tengah dihadapinya, serta mengetahui dengan pasti bagaimana cara untuk menyikapi dan mengatasinya khusus nya bagi para siswa siswi. Banyaknya ketertarikan siswa siswi di Pesantren Darul Falah mengenai seminar *quarter life crisis* ini membuktikan bahwa setiap individu khusus nya individu yang sedang berada di tahap perkembangan transisi remaja menuju dewasa awal memiliki banyak kekhawatiran di dalam hidupnya seperti cara berpikir yang selalu negatif, kurang percaya diri, kisah asmara, ataupun ketakutan akan ketidakpastian masa depan. Dengan adanya seminar *quarter life crisis* siswa siswi tersebut secara khusus ataupun remaja Indonesia secara umum agar dapat menyikapi hal hal tersebut yang nantinya bila tidak teratasi dapat mengganggu kesehatan mentalnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Tobing, P. S. P. (2022). Gambaran *Quality of Life* (Qol) Penderita Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd).
- Asri, D. N. (2021). Bagian. *Isu Dan Tantangan Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Aspek Kehidupan*, 1.
- Santoso, M. B. (2016). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. *Share: Social Work Journal*, 6(1).
- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), 1-6.
- Rahmat, P. S. (2021). *Perkembangan Peserta Didik*. Bumi Aksara.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). *Quarter Life Crisis* Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 22(2), 513-527.