Sustainable Developments

BOOKLET

Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental di Usia Remaja

Nama anggota

Gabriella Efan Hayatya Dewi
(21044010091)
Nadiza Rahma Talithanahda
(21044010095)
Mega Agustina Kesumaning P
(21044010087)
Fayza Yasmin Aulia Rahmi
(21044010125)
Jihan Putri Rindra Zardi
(21044010146)
Dhiva Zayyana Syifa'un Nabilla
(21044010094)
Michael Samudra Djaja
(21044010015)

Latar Belakang

Indonesia sebagai salah satu dari 193 negara harus turut serta membangun kesejahteraan masyarakat dalam negeri yang dapat diwujudkan dengan poin-poin di dalam SDGs. Salah satu poin yang akan penulis angkat yakni poin 3, good health and well-being.Kesehatan tentunya menjadi poin penting dalam kesejahteraan hidup. Masyarakat yang hidup sehat baik jasmani maupun rohani akan merasa lebih tenang dalam menjalani kehidupannya. Dalam periode Januari-Juni tahun 2023, angka kematian akibat bunuh diri di Indonesia meningkat.

Tentang Sustainable Development Goals (SDGs)

Sustainable Development Goals (SDGs) atau Tujuan Pembangunan Berkelanjutan merupakan agenda pembangunan berkelanjutan yang dibuat dan ditetapkan oleh dewan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat di dunia. Agenda oleh PBB ini dijalankan oleh 193 negara beserta seluruh masyarakat sipil di tingkat global. Tujuan ini mencakup 3 dimensi pembangunan berkelanjutan yakni sosial, lingkungan dan ekonomi. Pemberlakuan SDGs menganut prinsip-prinsip universal, integrasi dan inklusif untuk meyakinkan bahwa tidak akan ada seorang pun yang terlewatkan atau “No-one Left Behind”.

SDGS no 3

Tugas project kami ini mengambil salah satu dari ke-17 poin SDG's yang ada yakni pada poin ke 3 tentang Kehidupan Sehat dan Sejahtera bagi seluruh masyarakat semua usia. Target 3.4 Pada tahun 2030, mengurangi sepertiga kematian dini akibat penyakit tidak menular melalui pencegahan dan pengobatan serta meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan. Khusunya terkait masalah kesehatan mental terutama pada anak tentu juga masuk pada kategori SDG's poin 3 ini. Kesehatan mental pada seorang anak penting untuk diperhatikan agar tidak mengganggu pada sikap dan perilaku anak tersebut agar mereka berani memilih dan memutuskan hal yang dirasa menguntungkan bagi kesuksesan masa depannya sehingga mereka dapat secara bebas mengeksplor hal pada kehidupannya secara lebih luas sehingga harapan kedepannya mereka dapat turut aktif didalam aspek sosial masyarakat dengan ditunjang oleh kesehatah mental yang sangat sehat.

Relevansi Sdgs Dengan Kesehatan Mental

Dalam tugas kegiatan project social ini, tim kami mengambil poin 3 indikator 3.4 dengan target 3.4.2 karena kami memiliki tujuan untuk membantu audience kami yang merupakan anak kelas 12 memahami diri sendiri dan mengidentifikasi masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh anak kelas 12 SMA. Seperti yang kami ketahui kelas 12 SMA memiliki beban pikiran dan aktivitas yang lebih berat daripada kelas 10 dan kelas 11 dikarenakan mereka akan segera lulus dan mayoritas akan melanjutkan ke perguruan tinggi hal ini memicu stress pada anak kelas 12 SMA yang dapat mengakibatkan gangguan pada kesehatan mental. Sehingga hal tersebut memunculkan ide bagi kami untuk membantu teman-teman kelas 12 SMA untuk mengatasi stress mereka dengan harapan sedikit meringankan beban pikiran yang sedang mereka alami.

Pelaksanaan Sosialisasi tentang kesehatan Mental di SMAN 1 Gedangan

Pada tanggal 15 November 2023, telah dilaksanakan sosialisasi mengenai kesehatan mental yang bertemakan “Mental Health Awareness : Pentingnya menjaga kesehatan mental di usia remaja. Dalam sosialisasi ini kami mengajak teman-teman dari kelas XII-Mipa 1 yang berisikan 36 siswa.

Pelaksanaan sosialisasi dimulai dengan Pembukaan yang dilakukan oleh MC yakni Mega dan Gaby dan dilanjutkan materi mengenai apa itu Sustainable Development Goal’s dan relevansinya dengan materi yang akan diangkat yaitu kesehatan mental yang dibawakan oleh Fayza dan Mike. Namun, sebelum lanjut ke materi yang akan diberikan oleh mitra, kami memberikan beberapa games agar teman-teman tidak bosan.

“Mental Health Awareness : Pentingnya menjaga kesehatan mental di usia remaja”

APA ITU KESEHATAN MENTAL ?

Kak Rina membagi menjadi empat materi yang akan diberikan kepada teman-teman dari SMAN 1 Gedangan. Materi yang diberikan oleh Kak Rina dimulai dengan apa itu kesehatan mental. Menurut Kak Rina, Salah satu aspek untuk mengetahui bagaimana kesehatan mental seseorang dapat dilihat melalui bagaimana interaksi orang tersebut. Apabila seseorang memiliki kesehatan yang kuat, maka orang tersebut cenderung akan berbicara dengan jelas, mencoba menemukan solusi di setiap permasalahan dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

Menurut WHO, kesehatan mental adalah kondisi seseorang dapat menyadari apa potensi yang kita miliki, bagaimana kita dapat memanajemen stress, bekerja secara produktif, dan kontribusi yang bermanfaat bagi orang lain.

SADAR AKAN PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL DI USIA REMAJA

Dikutip dari TheAsianParent, Menurut beberapa teori yang dijelaskan oleh Hurlock, Santrock, Monks dan Haditono, Remaja dibagi menjadi tiga fase. Pertama fase remaja awal pada usia 10-13 tahun. Kedua, fase remaja pertengahan pada usia 14-17 tahun. Ketiga, fase remaja akhir/dewasa muda pada usia 18-24 tahun

Siswa pada kelas XII umumnya berusia 17-18 tahun sehingga dapat dikategorikan pada fase remaja akhir / dewasa muda. Pada fase ini menurut Kak Rina, merupakan periode yang penting karena merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Dalam masa peralihan banyak anak yang mulai mencari identitas mereka. Tidak jarang anak-anak mulai mengalami rasa cemas.

Menurut survei Per Oktober 2022, bahwa 1 dari 20 remaja di Indonesia mengalami gangguan mental.

MENGENALI DIRI SENDIRI

Kak Rina mengajak siswa kelas XII-Mipa 1 SMAN 1 Gedangan untuk dapat mengenali diri mereka sendiri. Dengan cara mengenali hal yang paling esensial yang dimiliki seperti kepribadian, kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, hingga mengetahui skala prioritas dan tujuan kita.

Ada beberapa tips yang diberikan Kak Rina untuk dapat mengenali diri sendiri seperti membaca buku, journaling, meditasi dan deeptalk. Tips tersebut dapat dilakukan hanya dengan 10-15 menit sehari.

Dengan memahami bagaimana kondisi diri sendiri, semakin nyaman untuk kita menjalani kehidupan.

MENJADI PRIBADI YANG KUAT MENTAL

Seseorang yang kuat mental umumnya lebih siap menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. 5 komponen penting dalam kekuatan mental yakni Rasa Percaya Diri, Ketangguhan, Kemauan, Kesadaran diri, dan Disiplin diri.

Kak Rina menjelaskan bahwa kekuatan mental juga dapat dikembangkan melalui mengubah cara berpikir. Tidak jarang remaja sering berpikiran negatif dalam menghadapi sebuah masalah sehingga energi yang dimiliki akan terkuras. Oleh karena itu, Kak rina mengajak teman-teman untuk dapat membentuk pikiran negatif menjadi pikiran yang realistis dan rasional.

Selain melalui cara berpikir, pengembangan kesehatan mental juga dapat dikuatkan melalui kebiasaan seperti makan bergizi setiap hari, Tidur yang cukup 7-8 jam perhari, menciptakan lingkungan yang membangun, dan mencari lingkungan yang dapat mendorong kita menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Review Siswa XII MIPA 1

Para siswa saat kami kelompok 2 datang sangat hiperaktif dan selalu menjawab setiap pertanyaan yang kita berikan.

Saat kita memaparkan materi tentang SDGs para siswa banyak yang merasa kebingungan karena bagi mereka materi SDGs adalah hal yang baru jadi butuh penjelasan lebih dalam terkait materi yang kita jelaskan.

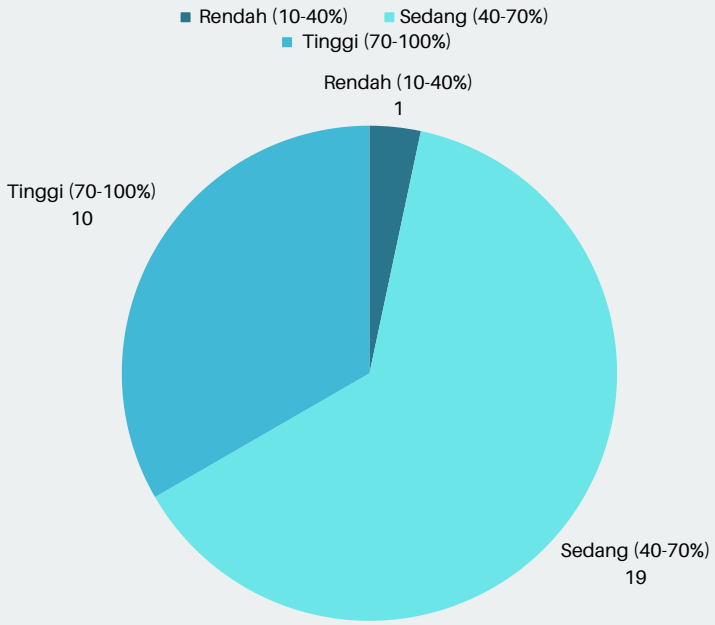
Para siswa ketika bermain games sangat semangat untuk memenangkan permainannya. Banyak dari mereka sangat kompetitif dan berusaha bekerja sama yang baik agar dapat memenangkan permainan

Ketika pemaparan materi yang diberikan kak Rina yang membahas tentang kesehatan mental, para siswa juga sangat antusias mendengarkan materi yang dipaparkan.

https://secreto.site/a19ua7

Kuesioner

Dari 30 siwa yang mengisi kusioner pada bagian tingkat kewaspadaan pada kesehatan mental sebesar:



Dari 30 siwa yang mengisi kusioner, pada bagian yang diharapkan oleh para siswa apda kegiatan yan telah kita lakukan adalah sebagai berikut:

- Dengan mengikuti seminar ini,saya bisa lebih memahami kondisi saya sendiri maupun orang lain di sekitar saya
- Sangat senang dan bisa membantu para remaja yang memiliki mental health
- Dengan adanya seminar kali ini sangat mengedukasi dan sangat menambah wawasan yang sebelumnya belum diketahui
- Semoga setelah seminar kesehatan mental dapat menambah pengetahuan tentang kesehatan mental