

Teen Mental Health First Aid Training, Through Psycho-Educational Group to Prevent Teenage Suicide

Katharina E. P Korohama*, Andriyani E. Lay, Putu Agus Indrawan,
Lolang M. Masi, Paulinus A. S Uda
Universitas Nusa Cendana, NTT-Indonesia

ABSTRAK

Tahap remaja adalah segmen penting dalam perkembangan seseorang. Remaja dinilai sebagai titik di mana mereka mulai mencari, membangun identitas diri dan menjadikannya perkembangan berkelanjutan dalam kehidupan mereka nanti. Harapan kita bersama adalah bahwa pendidikan, baik di sekolah maupun di keluarga dan dalam lingkungan yang koheren dan harmonis, dapat menghasilkan orang-orang muda yang memiliki kemampuan dan keterampilan untuk menjalani kehidupan yang baik. Tetapi dengan dinamika yang terjadi dalam proses evolusi ini, tidak semuanya berjalan lancar. Salah satu yang teridentifikasi adalah kasus bunuh diri di Kota Kupang yang sering dialami oleh remaja. Melalui dedikasi kepada masyarakat, tujuannya adalah untuk dapat mewujudkan remaja tangguh yang peduli dengan rekan-rekan mereka dengan memberikan pertolongan pertama untuk kesehatan mental rekan mereka. Aktivitas ini dikemas dalam bentuk pelatihan menggunakan pendekatan pembelajaran layanan yang terdiri dari fase identifikasi masalah, persiapan, implementasi, evaluasi dan pelaporan dan dilatih dalam bentuk kelompok psiko-pendidikan. Analisis data mengungkapkan, mean sebesar -4,80 menunjukkan bahwa nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dibandingkan *pre-test*. Hasil lain adalah pengembangan rencana tindak lanjut yang akan menjadi program jangka panjang peserta dalam kelompok rekan setelah pelatihan. Kegiatan pelayanan masyarakat ini menghasilkan perubahan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan, sikap, spiritualitas dan keterampilan peserta tentang pentingnya kesehatan mental di masa remaja dan menjadi sumber daya pertama bagi rekan-rekan di sekitar mereka.

Keywords: kesehatan mental, *service learning*, bunuh diri, remaja

PENGANTAR

Tahapan perkembangan manusia dimulai semenjak individu dikandung hingga akhir hayatnya. Dalam perkembangannya individu melewati berbagai tahapan dalam kehidupannya. Setiap tahapan kehidupan kemudian membentuk setiap individu dengan dinamikanya masing-masing. Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang dijalani oleh individu sebagai bentuk transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja ini ditandai dari usia 13 – 21 tahun. Pada masa remaja ini terjadi perkembangan pesat yang mencakup perkembangan biologis, fisik, psikologis, seksual dan mental emosional. Proses perubahan yang terjadi dan interaksi remaja dengan keluarga, sekolah, dan lingkungannya akan memengaruhi perbedaan tingkat perkembangan dari satu remaja ke remaja lainnya. Tidak jarang perbedaan dan perubahan yang dialami oleh remaja membuat remaja tertekan dan mengalami pergolakan batin (Khairi & Fadillah, 2017).

Fase remaja merupakan segmen penting dalam perkembangan individu. Fase ini dinilai sebagai titik dimana remaja mulai mencari, membangun identitas diri dan menjadikannya sebagai perkembangan yang berkelanjutan dalam kehidupan selanjutnya. Usia remaja yang berlangsung selama individu duduk di bangku sekolah hingga perguruan tinggi, yang mana kehidupan remaja banyak dihabiskan dengan kegiatan pendidikan, rumah, pergaulan sosial dan lebih erat hubungannya dengan teman sebaya. Harapan bersama terhadap remaja adalah proses pendidikan yang dijalani baik di sekolah, keluarga dan lingkungan berjalan seiring dan selaras agar dapat mewujudkan remaja yang memiliki kemampuan dan keterampilan berkehidupan yang baik.

Data PBB menunjukkan mayoritas (hampir 85%) generasi muda dunia tinggal di negara-negara berkembang, dan sekitar 60 persen berada di Asia saja. Sebanyak 23 persen sisanya tinggal di wilayah berkembang di Afrika, Amerika Latin, dan Karibia. Pada tahun 2025, jumlah pemuda yang tinggal di negara-negara berkembang akan tumbuh menjadi 89,5%. Oleh karena itu, isu pemuda perlu menjadi pertimbangan dalam agenda pembangunan dan kebijakan masing-masing negara. Dilihat dari data ini, remaja memiliki porsi besar dalam pembangunan, pendidikan dan banyak kesempatan berkembang dan turut terlibat dalam mengusahakan kemajuan.

Data di atas menyebutkan bahwa remaja di daerah Asia semakin bertumbuh dan memungkinkan akan berkembang menjadi populasi signifikan. Menariknya, Indonesia yang juga merupakan bagian dari negara Asia saat ini memiliki jumlah remaja yang cukup banyak yaitu, berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Badan Pusat Statistik (BPS), pada Maret 2022 sebanyak 68,82 juta jiwa penduduk Indonesia masuk kategori pemuda. Dengan berkembangnya angka ini, tidak menutup kemungkinan segala peluang keberhasilan, kemajuan sampai kepada juga akan berkembangnya permasalahan bahkan konsekuensi yang menyebabkan banyak tindak kriminal atau penyimpangan yang sering terjadi seperti perundungan (*bullying*), merokok, seks bebas, narkoba, melukai diri (*self harm*) dan lainnya ikut lahir di dalamnya.

Kota Kupang sebagai ibukota Nusa Tenggara Timur yang saat ini semakin berkembang pun, memiliki banyak cerita dan masalah tentang remaja dan dinamikanya. Seperti tindak pemerkosaan, pencurian, prostitusi *online*, *cyberbullying*, kekerasan dalam pacaran, korban TPPO, hingga permasalahan yang akhir akhir ini sering mencuat yaitu tindakan bunuh diri yang lebih banyak menimpa remaja Kota Kupang. Tercatat hampir selalu ada pemberitaan bunuh diri yang terjadi di sepanjang tahun 2023 dan tahun tahun sebelumnya yang dimuat di media massa dengan angka kejadian tertinggi di area Kota Kupang. Setiap kejadian bunuh diri yang terjadi memiliki motif-motif tertentu yang masih terus digali oleh pihak terkait. Keadaan ini tentu memerlukan perhatian serius dan menjadi poin penting dalam membangun kesehatan mental remaja di masa yang tidak mudah ini. Perhatian serius ini juga menjadi latar belakang upaya penanganan dini yang menjadi solusi dalam kegiatan pengabdian ini dengan menyoroti remaja di Kota Kupang sehingga menjadi pengingat bagi para remaja dalam meningkatkan resistensi diri.

Bunuh diri merupakan fenomena penyebab kematian tertinggi untuk saat ini, menurut data WHO bunuh diri terjadi sepanjang masa hidup dan merupakan penyebab kematian keempat terbesar pada kelompok usia 15-29 tahun secara global pada tahun 2019. Beberapa penelitian tentang bunuh diri juga telah banyak diteliti dan hasil penelitian juga menemukan beberapa penyebabnya, yaitu kehilangan harapan dan keputusan berinteraksi positif terhadap upaya bunuh diri (Huen, 2015); ada korelasi yang signifikan antara depresi, kecemasan, dan stres pemikiran bunuh diri (Ibrahim, 2014); rendahnya pola mencari bantuan pada orang dewasa (Chung, 2012); variabel utama penyebab bunuh diri adalah keluarga, depresi, harga diri dan kemarahan (Bagalkot, 2014); kecemasan dan kesepian meningkatkan kemungkinan perilaku bunuh diri, di sisi lain pemahaman orang tua terhadap masalah remaja juga menjadi variabel setelahnya (Asante dkk., 2017).

Dalam kaitannya dengan hal ini, bimbingan konseling yang terus bermitra dengan remaja baik di sekolah maupun di luar sekolah, memiliki komponen layanan yang sekiranya mampu untuk membimbing remaja dan sebayanya untuk dapat membangun ketahanan diri yang baik, menjadi pendengar yang baik bagi teman sebayanya, menjadi komunikator yang baik bagi teman sebayanya dengan kemampuan komunikasi dan mendengar yang efektif. Oleh karena itu, jika remaja dapat dilatih dalam memberikan strategi pertolongan pertama yang suportif dan dididik tentang peran penting yang dapat dimainkan dalam membantu remaja yang memiliki masalah kesehatan mental, maka teman-teman remaja dapat menjadi jalur yang efektif untuk mendapatkan dukungan sosial dan pencarian bantuan profesional untuk penyakit mental pada remaja.

Remaja yang menjadi sasaran dari Pelaksanaan PKM kali ini merupakan remaja yang tergabung dalam organisasi Keluarga Mahasiswa Katolik (KMK) St. Kristoforus FKIP UNDANA. Dalam wawancara bersama remaja pada komunitas ini, diketahui bahwa sebagai remaja yang berada dalam tuntutan akademik dan kehidupan, mereka sering terpa oleh keadaan-keadaan yang tidak menyenangkan yang menyebabkan keputusan, lari dari tanggung jawab, prokrastinasi dan memiliki keinginan untuk melarikan diri pada hal yang berupa kesenangan semata bahkan terbersit keinginan untuk mengimitasi perilaku bunuh diri yang dibaca mereka melalui media massa.

Dalam kenyataannya, organisasi secara tidak langsung dapat mendukung perkembangan holistik

remaja, membantu mereka tumbuh menjadi individu yang lebih baik, bertanggung jawab, dan siap menghadapi tantangan masa depan. Dengan demikian latihan yang diberikan kepada remaja yang tergabung dalam komunitas ini diharapkan mampu untuk menghadirkan keterampilan hidup yang baik ketika mengalami benturan dan tantangan, dapat menjadi agen perubahan dalam memperbaiki relasi serta menjadi penyedia sumber daya pertama bagi sesama yang sedang dalam ketidakpastian, selain itu peserta remaja yang dilatih dalam pelatihan ini diharapkan dapat melatih dan mempraktikkan kembali pada anggota lainnya karena mengingat jiwa solidaritas dan kesetiakawanan umumnya terbentuk melalui wadah organisasi.

Isu kesehatan mental yang diangkat dalam pengabdian ini merupakan kondisi dimana seorang individu mampu menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi stres kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Kesadaran akan bahaya kesehatan mental yang tidak terjaga dengan baik menjadi suatu hal yang perlu diantisipasi. Oakley (2006) mengungkapkan bahwa salah satu kelompok yang berisiko terkena gangguan mental adalah generasi muda. Timbulnya gangguan ini biasanya terjadi pada masa kanak-kanak atau remaja. Hampir setengah dari semua orang yang mengalami penyakit mental dalam hidup akan dialami pada episode pertama di usia 18 tahun, sehingga sangat penting bagi lingkungan teman sebaya untuk menjadi sumber daya pertama dalam memberikan bantuan dan atau mencari bantuan bagi sesama remaja.

Strategi pemecahan masalah dengan memberikan pelatihan kepada teman sebaya agar dapat berperan sebagai sumber dukungan sosial sejalan dengan pendapat Hendrawati (2023) yang mengungkapkan bahwa intervensi yang dapat dilakukan dan lebih efektif untuk mencegah bunuh diri pada remaja, antara lain dengan pelatihan *Teen Mental Health First Aid*, Program SPIRIT (Suicide Prevention and Implementation Research Initiative), Rise and Shine sebagai bentuk psikoedukasi, pelatihan non-mental health profesional, terapi suportif dan program SAFETY. Sementara itu, Wilcox (2023) menyebutkan bahwa *Teen Mental Health First Aid* adalah program pelatihan yang efektif, layak, dan terukur untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan mengurangi stigma kesehatan mental pada remaja dalam jangka pendek. Kedua penelitian di atas menyarankan keefektifan dari pertolongan pertama pada kesehatan mental remaja yang mungkin dapat dilakukan dengan menggunakan kelompok sebaya. Manfaat dari layanan bimbingan dengan setting kelompok yang bersifat psikoedukasi dalam pelatihan ini sesuai dengan kebutuhan peserta yang juga terpapar secara langsung dan dekat dengan kejadian, dimana, mereka tidak hanya dilatih untuk dapat meningkatkan literasi kesehatan mental namun juga melalui interaksi kelompok memungkinkan remaja lebih percaya diri membantu teman yang mengalami depresi dan berisiko melakukan tindak bunuh diri.

Febrianti (2021) dalam penelitiannya terhadap remaja SMP di Jakarta menyebutkan bahwa ada korelasi yang kuat antara depresi dan faktor risiko bunuh diri pada remaja. Artinya, semakin parah tingkat depresi maka semakin besar peluang munculnya risiko ide bunuh diri. Faktor depresi menjadi isu utama yang menjadi penyebab dari bunuh diri remaja. Dalam penelitian ini sepertiga dari sampel teridentifikasi memiliki risiko ide bunuh diri yang berasal dari perasaan tertekan, kesedihan, kesulitan menghadapi masalah yang berkontribusi dari interaksinya dengan pendidikan, keluarga dan teman sebaya. Penelitian Pratiwi (2014) menemukan bahwa satu per tiga remaja dari 442 responden di Semarang memiliki atau pernah mengalami ide bunuh diri. Yang berarti bahwa remaja yang menjadi responden dalam penelitian ini sedikit banyak telah atau pernah memikirkan bahwa hidup ini tidak layak dijalani, mulai dari intensitas pikiran yang hanya sekilas sampai yang secara nyata dipikirkan dengan baik mengenai rencana untuk membunuh diri sendiri, atau obsesi yang lengkap dengan merusak diri sendiri. Penelitian ini menyiratkan bahwa beberapa remaja telah terpapar dan pernah mengalami pemikiran bunuh diri. Sehingga menjadikan remaja sebagai populasi yang rentan. Hal yang menarik adalah peran serta teman sebaya menjadi penting berdasarkan hasil penelitian ini, sehingga diperlukan peran teman sebaya sebagai *significant person* yang hadir untuk menguatkan dan memberi tempat untuk mendengar.

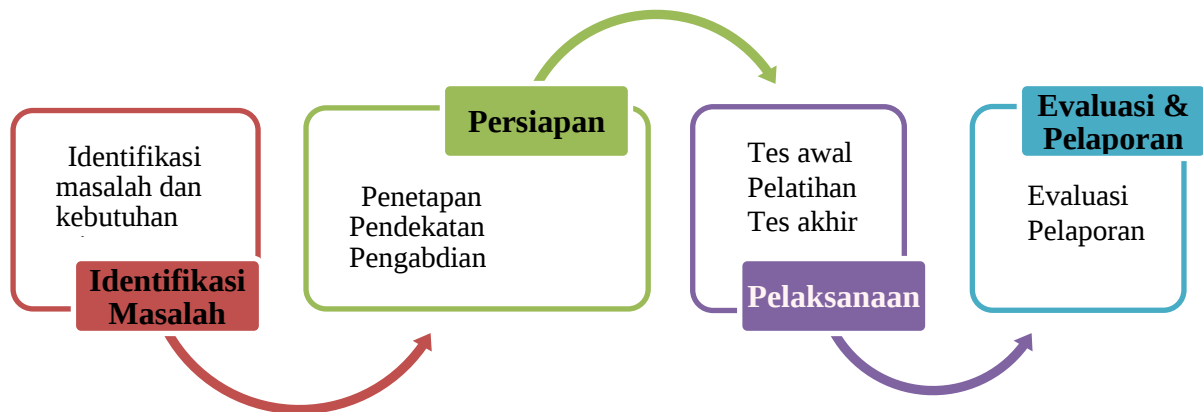
METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan *service learning* (Afandi, dkk., 2022; Billig, 2000) kepada para mahasiswa melalui kegiatan Pelatihan *Teen Mental Health First Aid* untuk mencegah tindak bunuh diri pada remaja di Kota Kupang. Pendekatan *service learning* dipilih dengan dipertimbangan: a) pendekatan ini mengedepankan program pendidikan yang mendorong peserta untuk

berpartisipasi dalam kegiatan yang terorganisir untuk memenuhi kebutuhan mereka yang telah diidentifikasi, b) peserta merefleksikan terhadap kegiatan layanan yang dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang baik akan permasalahan yang dihadapi, dan c) melalui kegiatan ini terdapat proses belajar timbal balik antara peserta dan tim pengabdian.

Model pelatihan yang diberikan mengadopsi model *Youth Mental Health First Aid training with a CALD focus* yang dikembangkan oleh Guajardo, dkk (2019) dengan penyesuaian pada rancangan struktur dan isi pelatihan untuk menjawab kebutuhan mitra. Pelatihan dilaksanakan selama dua hari dengan menggunakan metode pembelajaran orang dewasa. Tahapan pelaksanaan kegiatan secara rinci dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini:

Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian



Pada tahap pertama identifikasi masalah dan kebutuhan mitra, tim pengabdian menemukan beberapa fenomena masalah kesehatan mental pada mahasiswa yang dikemukakan oleh mitra antara lain: 1) banyak rekan sesama mahasiswa baik yang tinggal di kos maupun bersama wali mengalami keputusan berkaitan dengan akademik maupun persoalan interpersonal dengan keluarga dan teman sebaya; 2) keputusan ini mendorong beberapa teman bertindak menyakiti diri, 3) anggota KMK kebingungan bagaimana memberikan bantuan kepada teman ketika mengalami krisis; 4) banyak diantara peserta mengatakan pernah memiliki ide/pikiran bunuh diri karena masalah akademik namun pikiran ini bisa diredam dengan bercerita kepada teman kos, namun tidak secara terbuka mengungkapkan bahwa sesungguhnya itu permasalahan mereka.

Tahap kedua persiapan, tim pengabdian mendiskusikan hasil identifikasi masalah bersama mitra dan ditindaklanjuti dengan kesepakatan tentang materi, jenis kegiatan dan waktu pelaksanaan. Sehubungan dengan karakteristik mitra yang berbasis keagamaan maka tim pengabdian memodifikasi materi dan capaian kegiatan dengan menambahkan materi untuk mengembangkan aspek spiritualitas peserta sebagai kekuatan internal individu dan sumber dukungan sosial dalam menghadapi tantangan dan permasalahan mahasiswa. Dengan mempertimbangkan permasalahan dan kebutuhan mitra serta karakteristik kelompok mitra, tim pengabdian berkolaborasi dengan melibatkan dua narasumber praktisi yakni psikolog dan seorang imam Katolik pembina gerakan awam *Communion and Liberation* (Persekutuan dan Pembebasan) Indonesia. Distribusi materi pelatihan dan jam pelajaran dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1 Distribusi materi dan jam pelajaran

No	Topik dan sub topik	JP
1.	Materi Dasar: Literasi Kesehatan Mental	
a.	Apa itu kesehatan mental?	2
b.	Apa saja tantangan kesehatan mental yang dialami generasi muda saat ini	2
c.	Dampak dari tidak terpenuhinya kebutuhan kesehatan mental terhadap remaja	2
d.	Stigma pada penderita kesehatan mental	2
2.	Materi Inti: Dukungan psikologis awal	
a.	Pengantar dukungan psikologis awal	2

b. Prinsip pemberian dukungan psikologis awal	6
c. Latihan stabilitasi emosi	1
d. Praktek DPA	3
e. Merawat diri sebagai penolong	2
3. Materi Pendukung: Peran spiritualitas dalam mengembangkan ketahanan mental menghadapi problema kehidupan dan Rencana tindak lanjut	
a. Mengelolah spiritualitas	2
b. Rencana tindak lanjut	1
Total jam pelajaran	25

Tahap ketiga pelaksanaan, sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan peserta diberikan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur kemampuan awal dan akhir peserta terhadap materi pelatihan. Kuesioner yang dikembangkan mengukur literasi kesehatan mental dan materi Dukungan Psikologis Awal (DPA) dan diharapkan dapat memberikan gambaran terkait hasil dari pelatihan. Cakupan materi yang dilatihkan dalam PKM ini diantaranya tentang literasi kesehatan mental dan keterampilan memberikan pertolongan pertama psikologis awal yang disampaikan oleh narasumber psikolog. Melalui materi spiritual peserta mempelajari keterampilan mengelolah permasalahan kehidupan dengan menggunakan pendekatan iman, refleksi dan berbagi pengalaman dengan sesama anggota komunitas yakni teman-teman KMK sebagai salah satu penyokong kesehatan mental. Selanjutnya melalui materi bimbingan konseling, peserta belajar tentang keterampilan komunikasi dan konsultasi yang diikuti dengan praktik komunikasi konseling yang efektif antar sesama teman sebaya secara sederhana dalam kelompok kecil. Sebagai aksi nyata dari rangkaian pelatihan, peserta membuat rencana tindak lanjut yang juga menjadi bagian dari program kerja KMK untuk mempromosikan kesehatan mental dan pengelolaan spiritualitas guna membangun kesejahteraan psikologis mahasiswa kepada anggota KMK dan sesama mahasiswa lebih luas. Tahap keempat evaluasi dan pelaporan, Tim Pengabdian bersama pengurus KMK melakukan monitoring dan evaluasi terhadap rencana tindak lanjut kegiatan yang telah disusun oleh peserta.

HASIL DAN DISKUSI

Sebanyak 20 orang mahasiswa (5 laki-laki dan 15 perempuan) anggota KMK yang berasal dari empat program studi yakni Bimbingan dan Konseling (11 orang), Pendidikan Luar Sekolah (1 orang), Pendidikan Guru SD (4 orang), dan Pendidikan Guru PAUD (4 orang) terlibat dalam kegiatan pelatihan selama dua hari. Semua peserta hadir secara penuh selama dua hari kegiatan. Untuk kedepannya prosentase peserta laki-laki perlu ditingkat agar dapat menjangkau sesama teman pria.

Pelaksanaan Kegiatan ini dilakukan selama dua hari dengan rancangan kegiatan yang telah disepakati bersama mitra. Berdasarkan evaluasi peserta terhadap proses pelatihan, peserta melaporkan bahwa muatan materi yang diberikan dapat memenuhi kebutuhan peserta dan dinilai bermanfaat karena menyentuh langsung kehidupan sehari-hari, membuka wawasan atau cara pandang mereka terhadap masalah (contohnya ternyata ada alternatif atau jalan keluar lain dari masalah yang dihadapi), dan mendorong rasa tanggung pribadi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Materi penguatan spiritual yang diprovokasi dengan pertanyaan refleksi "*apa yang kamu cari?*", "*apa alasan dan cita-cita anda setelah menamatkan kuliah dari jurusan yang anda jalani?*", "*apa yang sedang dilakukan untuk meraih cita-cita anda?*", menuntun peserta memaknai makna hidup mereka sebenarnya. Beberapa peserta melaporkan bahwa tujuan hidup yang semula dibayangkan selama ini seperti "*ingin membahagiakan orang tua, dapat berguna bagi orang banyak dan negara*", ternyata kurang dimaknai secara baik sehingga membuat mereka kurang tepat dalam menentukan tujuan hidup. Beberapa refleksi yang disampaikan oleh peserta atas makna hidup mereka bahwa 1) diri mereka sendirilah sebenarnya tujuan hidup, 2) penting untuk memberi makna hidup yang lebih berarti dalam arti tidak hanya berfokus pada pencapaian materiil/duniawi saat ini namun juga mempersiapkan diri mempertanggungjawabkan semua tindakan pada Tuhan kelak, 3) pencarian dalam kehidupan akan terus terjadi dan jawabannya ada pada Tuhan, oleh karena itu penting untuk merawat iman, 4) iman dapat membantu dalam melihat persoalan hidup yang dihadapi dan cara pandang ini dapat memengaruhi tekanan/beban hidup yang dirasakan. Evaluasi terhadap tindak lanjut kegiatan, diketahui bahwa peserta membagikan pengalaman pembelajaran dari pelatihan kepada teman-teman di kos, teman kelas, seperti menjadi pendengar yang

baik atau menjadi tempat curhat, memberikan motivasi, membagikan pengalaman refleksi pentingnya memiliki makna hidup yang berarti.



Gambar 1. Penyampaian materi oleh narasumber

Muatan materi dan pendekatan PKM yang dipilih dapat menjawab tujuan pelatihan yang tidak hanya membuat peserta memiliki pemahaman namun diimbangi dengan keterampilan untuk mengimplementasikan praktik baik di tengah-tengah lingkungannya berlandaskan pada pembelajaran dari pengalaman mereka. Sebagaimana filosofi dari pendekatan *service learning* yang menekankan pentingnya refleksi dan peran aktif dari individu/komunitas dalam merespon pengalaman. Refleksi itu sendiri merupakan suatu kesadaran yang disengaja, aktif, gigih, dengan pertimbangan yang cermat atas sebuah pengalaman (Bringle & Hatcher, 1999). Menurut Dewey (dalam Bringle & Hatcher, 1999) pengalaman dapat bersifat miss edukatif atau edukatif. Suatu pengalaman tidak selalu menghasilkan pembelajaran yang positif jika tidak didasari oleh pertimbangan yang cermat. Tindakan refleksi dapat membalikkan suatu subyek pemikiran dan memberikan pertimbangan yang cermat, merangsang pemikiran kritis dan mendalam untuk mengukuhkan skema yang dibangun oleh individu.

Kombinasi ragam metode belajar yang digunakan yakni ceramah, diskusi kelompok, presentasi, bermain peran dan membuat rencana tindak lanjut memberi kesempatan kepada peserta untuk terlibat secara aktif. Metode belajar diskusi kelompok, penugasan individual dan dinilai peserta sangat membantu dalam meningkatkan pemahaman materi. Peserta tidak hanya sebagai objek dari transfer pengetahuan tapi sebagai subyek yang berperan dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi dan bertindak memenuhi kebutuhan mereka.



Gambar 2. Peserta melakukan presentasi dan simulasi memberikan dukungan psikologis awal

Capaian tujuan kegiatan juga tergambarkan dari analisis kuantitatif hasil akhir yang diperoleh

melalui pengujian nilai *pre-test* dan *post-test* melalui uji T-tes.

Tabel 2 Hasil uji T

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretres - postes	-4.80952	9.57924	2.09036	-9.16994	-.44910	-2.301	20	.032

Dari data di atas, ditemukan perbedaan rata-rata antara kondisi *pre-test* dan *post-test*. Nilai negatif pada mean sebesar -4,80 menunjukkan bahwa nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dibandingkan *pre-test*. Sementara interval kepercayaan menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata antara *pre-test* (-9,16994) dan *post-test* (-0,44910). Oleh karenanya, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara rata-rata skor *post-test* lebih tinggi dibandingkan dengan *pre-test*. Ini berarti adanya peningkatan yang bermakna setelah intervensi atau pelatihan.

KESIMPULAN

Kegiatan PKM pelatihan teman sebaya untuk mendukung peningkatan kesehatan mental remaja dengan pendekatan *service learning* menunjukkan bahwa pembinaan dan dukungan kepada para remaja dan orang muda tentang pentingnya merawat kesehatan mental, memberikan dukungan kepada sesama teman serta membangun spiritualitas iman berhasil dilakukan. Hal ini dapat dilihat dari evaluasi secara kualitatif dan kuantitatif yang menunjukkan bahwa pengalaman pelatihan memberikan hasil pembelajaran yang edukatif bagi peserta berupa peningkatan pada aspek pengetahuan, keterampilan dan spiritualitas. Untuk keberlanjutan manfaat dari kegiatan pelatihan ini maka dibutuhkan pendampingan yang konsisten terhadap KMK sehingga dapat semakin luas menjangkau sesama orang muda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penghargaan dan terima kasih disampaikan kepada Universitas Nusa Cendana yang telah memberikan dukungan dana sehingga terlaksananya kegiatan pengabdian ini dan kepada mitra muda KMK St. Kristoforus yang terlibat aktif dalam kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., dkk. 2022. *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. Editor: Suwendi, Abd. Basir & Jarot Wahyudi. Jakarta: Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI.
- Asante, KO, Kugbey, N., Osafo, J., Quarshie, EN-B., & Sarfo, JO (2017). Prevalensi dan korelasi perilaku bunuh diri (ide, rencana dan upaya) di kalangan remaja di sekolah menengah atas di Ghana. *SSM-Kesehatan Penduduk*, 3, 427–434. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2017.05.005>.
- Bagalkot TR, Park JI, Kim HT, Kim HM, Kim MS, Yoon MS, Ko SH, Cho HC, Chung YC. Lifetime prevalence of and risk factors for suicidal ideation and suicide attempts in a Korean community sample. *Psychiatry*. 2014 Winter;77(4):360-73. doi: 10.1521/psyc.2014.77.4.360. PMID: 25386776.
- Bringle, Robert G., & Hatcher, Julie A. (1999). Reflection in service learning: making meaning or experience. *Evaluation/reflection*. 23. <https://digitalcommons.unomaha.edu/slceeval/23>.
- Billig, S., 2000. *Research on K-12 school-based service-learning: the evidence builds*. <https://digitalcommons.unomaha.edu/slcek12/3/>
- Chung SS, Joung KH. Risk factors related to suicidal ideation and attempted suicide: comparative study of Korean and American youth. *J Sch Nurs*. 2012 Dec;28(6):448-58. doi: 10.1177/1059840512446704. Epub 2012 May 3. PMID: 22554898.
- Febrianti, D., & Husniawati, N. (2021). Hubungan tingkat depresi dan faktor resiko ide bunuh diri pada remaja SMPN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 85-94.
- Hendrawati, H., Amira, I., Maulana, I., & Senjaya, S. (2023). Intervensi pencegahan bunuh diri pada remaja: literature review. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan*,

Analisis Kesehatan dan Farmasi, 23(2).

- Huen, J. M. Y., Ip, B. Y. T., Ho, S. M. Y & Yip, P. S. F. (2015). Hope and Hopelessness: The Role of Hope in Buffering the Impact of Hopelessness on Suicidal Ideation. *Plos One*. Volume 10, No. 6
- Ibrahim, N., Amit, N., & Suen, M. W. (2014). Psychological Factors as Predictors of Suicidal Ideation among Adolescents in Malaysia. 1-6
- Khairi, A. M., Fadillah, G. F., & Triyono, T. (2017, August). Cognitive Restructuring Sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa Di Sekolah. In *Proceeding Seminar Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017* (Vol. 1, pp. 10-19).
- Asante, Oppong K, Kugbey N, Osafo J, Quarshie EN, Sarfo JO. (2017). The prevalence and correlates of suicidal behaviours (ideation, plan and attempt) among adolescents in senior high schools in Ghana. *SSM Popul Health*. 2017 May 6;3:427-434. doi: 10.1016/j.ssmph.2017.05.005. PMID: 29349236; PMCID: PMC5769048.
- Pratiwi, J., & Undarwati, A. (2014). Suicide ideation pada remaja di kota Semarang. *Developmental and Clinical Psychology*, 3(1).
- Wilcox, H. C., Pas, E., Murray, S., Kahn, G., DeVinney, A., Bhakta, S., ... & Hart, L. M. (2023). Effectiveness of teen Mental Health First Aid in Improving Teen-to-Teen Support Among American Adolescents. *Journal of school health*, 93(11), 990-999.