

Psikoedukasi dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Mental *Awareness* Remaja *Era Society 5.0* di Jemaat GMT Sion dan Betania Camplong, Klasis Fatuleu Barat

Yuvine Marlene Cicilia Noach*¹, Ferofianes Linda Tandjung², Jhuandry Puay³,
Tesa Funay⁴, Denny Saefatu⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} Prodi Psikologi Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Indonesia
[*you.fine07@gmail.com](mailto:you.fine07@gmail.com)

Received 07-12-2023

Revised 11-12-2023

Accepted 14-12-2023

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk memberikan remaja sebuah wadah dan psikoedukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di era society 5.0 agar mereka menjadi orang yang sehat dan produktif. Remaja (12-18) akan diajarkan untuk memahami kondisi yang mereka hadapi saat ini, untuk cara menangani masalah dari dalam/luar dirinya di masa serba digitalisasi, dan untuk mendorong mereka untuk mewujudkan impian masa depan yang cerah dengan menjaga mental sehat. Kegiatan ini dihadiri oleh 50 orang remaja dari dua jemaat, Jemaat GMT Sion dan Betania Camplong, dan berlangsung selama 2 (dua) hari, yaitu 26-27 Agustus 2023. Metode kegiatan psikoedukasi ini adalah seminar, tanya jawab, dan sesi berbagi. Kegiatan ini berhasil memberikan hasil positif bagi remaja diperlihatkan dengan tingkat kepuasan sebesar 84,40%. Selain itu, meningkatkan kemampuan empati setiap peserta melalui sesi berbagi di akhir materi. Secara keseluruhan kegiatan ini mendapatkan respon yang baik dari Pihak gereja.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Awarness, Psikoedukasi, Remaja

ABSTRACT

The aim of this community service activity is to provide teenagers with a platform and psychoeducation about the importance of maintaining mental health in the era of society 5.0 so that they become healthy and productive people. Teenagers (12-15 y.o) will be taught to understand the conditions they are currently facing, how to deal with problems from within and outside themselves in this era of digitalization, and to encourage them to realize their dreams of a bright future by maintaining a healthy mentality. This activity was attended by 50 teenagers from two congregations, the GMT Sion and Betania Camplong congregations, and lasted for two days, namely, August 26-27, 2023. The methods of this psychoeducational activity were seminars, question-and-answer sessions, and sharing sessions. This activity succeeded in providing positive results for teenagers, as demonstrated by a satisfaction level of 84.40%. Apart from that, increasing each participant's empathy skills through a sharing session at the end of the material. Overall, this activity received a good response from the church.

Keywords: Mental Health, Awarness, Psychoeducation, Teenagers

PENDAHULUAN

Dalam era masyarakat 5.0, teknologi digital telah memasuki semua aspek kehidupan, termasuk pendidikan, sosial, dan ekonomi. Perubahan ini memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental remaja yang hidup di masa itu. Data WHO menunjukkan bahwa 1 dari 4 orang didunia akan dipengaruhi oleh gangguan kesehatan mental atau neurologis (Aloysius & Salvia, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja menjadi isu terkini yang membutuhkan

perhatian khusus dari semua pihak. Teknologi digital membawa tantangan baru untuk menjaga kesehatan mental, seperti kecanduan internet/media sosial, *cyberbullying*, dan tekanan untuk tampil sempurna di media sosial. Remaja seringkali tidak tahu pentingnya menjaga kesehatan mental dan bagaimana mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Kesehatan mental merupakan suatu keadaan di mana manusia dapat tumbuh kembang baik secara mental, fisik, spiritual dan sosial sehingga mereka mulai sadar akan menyadari potensi diri untuk mengatasi tuntutan dalam melaksanakan tugas dengan produktif serta mendedikasikan diri bagi komunitas mereka. Lebih lanjut kesehatan mental mempengaruhi kesehatan fisik dan produktivitas. Semua orang dapat mengalami gangguan mental atau kejiwaan. Menurut data Riset Kesehatan Dasar, gangguan mental emosional dengan gejala kecemasan dan depresi mencapai 6,1% dari seluruh populasi Indonesia, atau setara dengan 11 juta orang (Kemenkes, 2018). Kecenderungan yang terjadi pada remaja depresi berat yakni adanya keinginan untuk menyakiti diri (*self harm*) hingga bunuh diri. Jumlah kasus bunuh diri sudah mencapai 80-90% akibat dari depresi dan kecemasan, sebagian besar terjadi pada usia anak remaja (Lantupa Kumowal dkk., 2022).

Selain lembaga pendidikan, Gereja pun memiliki andil dalam mempersiapkan generasi muda penerus bangsa yang cakap dan sehat secara fisik dan mental. Jemaat GMT adalah persekutuan warga gereja yang tergabung dalam 54 wilayah pelayanan, dimana jemaat menjadi basis pelayanan. Warga gereja tidak hanya usia tua namun kaum muda juga menjadi perhatian khusus, sorotan saat ini ada pada kaum muda dari wilayah pelayanan Jemaat GMT Sion dan Betania Camplong Klasis Fatuleu Barat. Salah satu faktor yang memengaruhi penyebaran informasi tentang kesehatan mental adalah kemajuan zaman. Akibatnya, masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental karena pandangan mereka menjadi lebih terbuka. Menurut World Health Organization (WHO), sehat bukan berarti tidak sakit, dan tidak sakit belum tentu sehat. WHO mendefinisikan sehat sebagai keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Kesehatan fisik dan mental saling terkait; keduanya penting. Kesehatan mental seseorang dapat dipengaruhi oleh kondisi pada salah satu tahap perkembangan manusia.

Baltes, Lindenberger, dan Staudinger menyatakan bahwa anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia adalah empat tahap perkembangan. Tujuan dari tahapan perkembangan ini adalah untuk mengelompokkan dan membuat pemahaman tentang perkembangan lebih mudah (Mahmud dkk., 2021). Setiap tahapan perkembangan memiliki fitur dan tanggung jawab yang unik. Tahapan peralihan yang dihadapi oleh remaja kadang bisa menjadi krisis yang membuat individu menjelajahi lebih dalam terkait kekuatan dan kelemahan, mencari jalan keluar untuk problem sendiri serta menata hidup mandiri dengan menjalin relasi dengan orang lain (Anshory AM dkk., 2016). Selama siklus kehidupan setiap orang pasti akan menempuh perjalanan tahap demi tahap pertumbuhan kompleks secara mental, fisik, dan sosial. Esensi dari perkembangan ialah seluruh rangkaian pertumbuhan dan perkembangan mulai dari tahap konsepsi hingga akhir kehidupan.

Seorang remaja memiliki keinginan hidup secara independen, merdeka dan leluasa tanpa intervensi orang tua, namun esensinya remaja masih mengharapkan bantuan dan dukungan orang tua. Kadang seringkali orang tua tidak menyadari bahwa anak telah berkembang menjadi remaja dan tidak lagi memerlukan bantuan. Hal ini sering menimbulkan konflik orang tua dan remaja. Jika konflik berlanjut dapat berdampak buruk bagi remaja itu sendiri maupun relasi dengan orang tuanya (Estuningtyas, 2018). Banyak perubahan biologis, psikologis, dan sosial terjadi selama masa remaja. Namun, pertumbuhan fisik biasanya lebih cepat dari pertumbuhan kejiwaan (psikososial). Beberapa jenis gangguan jiwa yang umum terjadi pada masa remaja dapat menyebabkan kondisi negatif seperti cemas, depresi, bahkan memicu gangguan psikotik. Jika remaja tidak dapat mengatasi kesulitan ini, masalah perilaku dapat muncul dan menimbulkan tekanan nyata dalam kehidupan mereka (Gustam, 2020). Untuk itu sangat penting untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental remaja agar mereka dapat menghadapi tantangan kehidupan dengan cara yang lebih baik.

Ada beberapa fakta di lapangan yang ditemukan yakni: a) remaja minim informasi tentang kesehatan mental dan gangguannya sehingga menganggapnya tidak penting; kurangnya kesadaran bahwa gangguan mental terus ada dan akan terus ada; b) Remaja kurang melibatkan diri dalam kegiatan pelatihan sehingga belum memiliki keberanian untuk menyatakan pendapat dan mengajukan pertanyaan tentang masalah apa pun yang mereka hadapi. c) Dalam menumbuhkan kesadaran kesehatan mental remaja, psikoedukasi dan pendampingan remaja harus dilakukan oleh semua pihak. Dari pemaparan kondisi hasil survei dan permasalahan yang ada maka dibuatlah program mengenai edukasi dan pendampingan terhadap remaja dengan tujuan untuk menumbuhkan kesadaran untuk memiliki mental/jiwa yang sehat demi mempersiapkan remaja menghadapi gejolak dan mempersiapkan masa depan para generasi penerus yang lebih baik dimasa mendatang.

METODE PELAKSANAAN

Metode dalam PKM ini yakni psikoedukasi dengan beberapa tahapan sebagai berikut yaitu: 1) Observasi kondisi keseharian remaja 12-18; 2) Tema yang dipilih yakni Psikoedukasi upaya Peningkatan Kesehatan Mental *Awariness* Pada Era Society 5.0. 3) Mengumpulkan referensi dari jurnal, buku dll untuk menjawab permasalahan untuk menemukan solusinya, serta berbagai teori dan implementasi tentang tema ini. 4) Membuat materi kegiatan 5) Pelatihan dan pendampingan diberikan dengan metode dan luring/tatap muka) 6) Peserta diberikan waktu untuk sesi berbagi dalam bentuk tanya jawab, dan mengisi form evaluasi dalam bentuk kuisisioner. Kegiatan PKM ini telah berlangsung selama 2 hari yakni Sabtu-Minggu, 26 s/d 27 Agustus 2022 Pukul 09.00 Wita hingga selesai di Gedung Kebaktian GMIT Jemaat Sion Camplong. Peserta terdiri atas 50 orang remaja perwakilan dari 2 (dua) jemaat yakni GMIT Jemaat Sion dan Betania Klasis Fatuleu Barat.

HASIL KEGIATAN

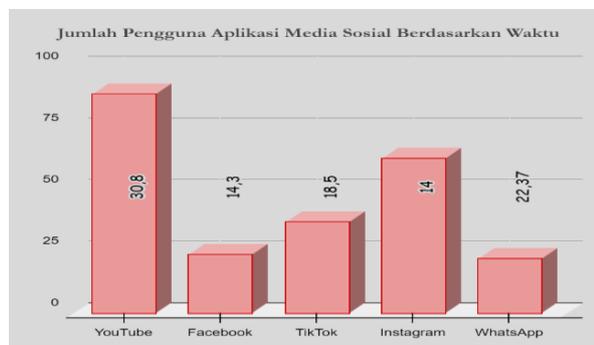
Kegiatan PkM Individu ini membawa dampak positif bagi para peserta dari penyampaian materi pertama hingga yang terakhir.

Tabel 1. Daftar Nama Narasumber & Judul Mater

No	Tanggal	Nama Pembicara	Judul
1	26/08/2023	Bpk. Pdt. Yaksih Nubantimo, S.Th., M.Si (Ketua JPAB NTT)	Psikoedukasi Dalam Peningkatan Kesehatan Mental Awarness Remaja
		Ibu Devi Novita Shaldena, M.Psi	Mental Health Awarness
2	27/08/2023	Bpk. Jeheskiel Saudale, M.PAK.	Remaja Kristen dan Kesehatan Mental
		Ibu Lodia A Banik, M.Hum.	Bijak bermedia sosial

Psikoedukasi Kesehatan Mental *Awarness* Remaja Era 5.0

Psikoedukasi kesadaran kesehatan mental remaja merupakan metode pemberian informasi, pengetahuan dan strategi untuk melakukan filterisasi pada pengetahuan, informasi dan ketrampilan yang mereka akses dan tersimpan di smartphone mereka. Hadirnya Society 5.0 memiliki manfaat untuk membangun kehidupan, tetapi juga memiliki efek negatif yang dapat mengancam dunia yang semakin kompetitif. Karena robot cerdas akan mengambil alih peran manusia, peran manusia akan secara bertahap hilang. Pada akhirnya, manusia akan bersaing dengan robot, yang akan menyebabkan angka pengangguran meningkat. Ancaman lain yang dapat berdampak negatif pada kehidupan manusia adalah isolasi individu dari sesama dan komunitasnya (Felixtian Teknowijoyo & Leni Marpelina, 2021). Dalam analisis penggunaan media sosial Januari 2023, Ivan Rondo mengutip data yang menunjukkan peningkatan dari 2022 hingga Januari 2023. Penggunaan media sosial ini jika diklasifikasikan berdasarkan waktu dapat diuraikan sebagai berikut, youtube 30,8%, whatsapp 22,37%, facebook 14,3%, instragram 14% dan tiktok 18,5%. Artinya bahwa internet dan smartphone sudah menguasai waktu dalam sehari pada manusia dalam berbagi usia dan jenis kelamin. Internet yang bisa diakses lewat smartphone ini digunakan untuk aneka tujuan (Ivan Rondo, 2022). Untuk lebih lanjut akan ditunjukkan pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Jumlah Pengguna Media Sosial

Social Media memengaruhi kesehatan mental para penggunanya. Konsekuensi negatif untuk remaja termasuk penyalahgunaan informasi dan kecanduan media sosial, yang dapat menyebabkan masalah psikologis atau penyakit mental. Media sosial juga dapat berdampak pada pandangan diri remaja dan hubungan mereka dengan

orang lain melalui perbandingan sosial dan interaksi negatif, seperti *cyberbullying*. Selain itu, konten media sosial sering menyebabkan normalisasi dan bahkan dapat memicu tindakan bunuh diri dan menyakiti diri sendiri pada remaja (Nila Zaimatus Septiana, 2021). Karena itu, Septiani menyarankan agar dilakukan langkah-langkah untuk meningkatkan kesadaran diri tentang kebijakan sosial yang berkaitan dengan kepedulian terhadap remaja dalam bijak bermedia sosial. Masa remaja ada sejumlah tugas perkembangan yang harus dilewati remaja. Keberhasilan melewatinya akan menyebabkan perkembangan yang positif secara mental, akan tetapi kegagalan menjalankannya di masa itu akan mempengaruhi keberhasilan melaksanakan tugas perkembangan di masa selanjutnya (Elisabeth B. Hurlock, 2011).

Dampak negatif yang diberikan karena penggunaan gadget pada remaja adalah dapat menjadikan seseorang menjadi antisosial, kompulsif, dan asosial. Jenis gangguan kesehatan mental ini akan semakin parah kalau ketiadaan kontrol dari orang tua dan keluarga. Mengapa gadget memberikan pengaruh yang kuat pada kesehatan mental remaja? karena dalam gadget terdapat fitur-fitur yang dapat membuat anak remaja menjadi tertarik dan cepat menjadi akrab dengannya sehingga mendatangkan kecanduan (Karina Desi, 2016). Lebih lanjut menurut Fajar dalam tulisannya tentang pengaruh gaya belajar pada peningkatan prestasi belajar mengatakan bahwa gaya belajar memberikan dampak pada ketertarikan dan prestasi belajar anak. Dalam penelitiannya, ia menemukan bahwa antara gaya belajar visual, audiotory dan kinestetik masing-masing memberikan dampak pada prestasi belajar dengan angka yang berbeda-beda (Fajar Isnaeni Saputri, 2016).

Sadar Sehat Mental Bagi Remaja

Saat ini, kita memasuki era teknologi digital yang efek nya sudah amat memengaruhi kehidupan manusia, terutama remaja. Untuk itu dihimbau untuk pentingnya “sadar sehat mental”. Sebagaimana data yang digambarkan oleh Ivan Rondo bahwa internet melalui smartphone telah menghasilkan ketergantungan yang tinggi dari manusia padanya, apalagi untuk usia muda, remaja awal-dewasa awal. Ketergantungan yang tinggi ini menyebabkan remaja tidak bisa jauh dari smartphone, padahal kita tahu bahwa ada dua sisi yang diberikan smartphone bagi penggunanya, yaitu kebaikan sebagai hal positif tapi juga hal negatif, dimana kita sudah menyebutkannya bahwa hal negatif itu antara lain penyakit mental, *self image* dan hubungan interpersonal, memicu tindakan self harm dan bunuh diri , menjadi antisosial, kompulsif, dan antisosial.

Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh peristiwa yang terjadi dalam lingkungan dimana individu berada. Saat meneliti dampak Covid-19 pada kesehatan mental, mereka menemukan bahwa terdapat beberapa dampak psikologis yang diakibatkan karena adanya pandemi covid19 yang menjadi wabah global seperti gangguan stress pasca trauma (*post-traumatic stress disorder*), kegelisahan dan ketakutan, frustrasi, kebingungan, insomnia dan rasa ketidakberdayaan (S. Lestari & M. Wahyudianto, 2022). Lebih lanjut, remaja sebagai individu yang keadaan emosinya masih labil karena berkaitan dengan hormon yang ada di dalam tubuh, dimana Emosi

remaja menjadi lebih mendominasi dan menguasai diri mereka dari pikiran yang realistis, membuat kesehatan emosi mereka rentan untuk mengalami penyakit mental. Hal ini semakin diperparah lagi karena pada masa remaja, individu remaja mengalami banyak perubahan dimulai termasuk perubahan psikologis untuk menemukan identitas dirinya, dimana mereka juga memiliki sifat yang unik, salah satunya yaitu sifat ingin meniru atau mengikuti sesuatu hal yang dilihat, contohnya adalah meniru keadaan lingkungan di sekitarnya. Ketika internet yang berkembang di masa society, 5.0 begitu pesat terjadi, maka smartphone yang ada di tangan remaja akan menjadi sarana dan guru yang membimbing mereka untuk belajar secara visual. Audio dan kinestetik. Ketiga gaya belajar yang berjalan bersamaan dalam smartphone akan sangat memberikan dampak yang signifikan untuk pembentukan kesehatan mental remaja.

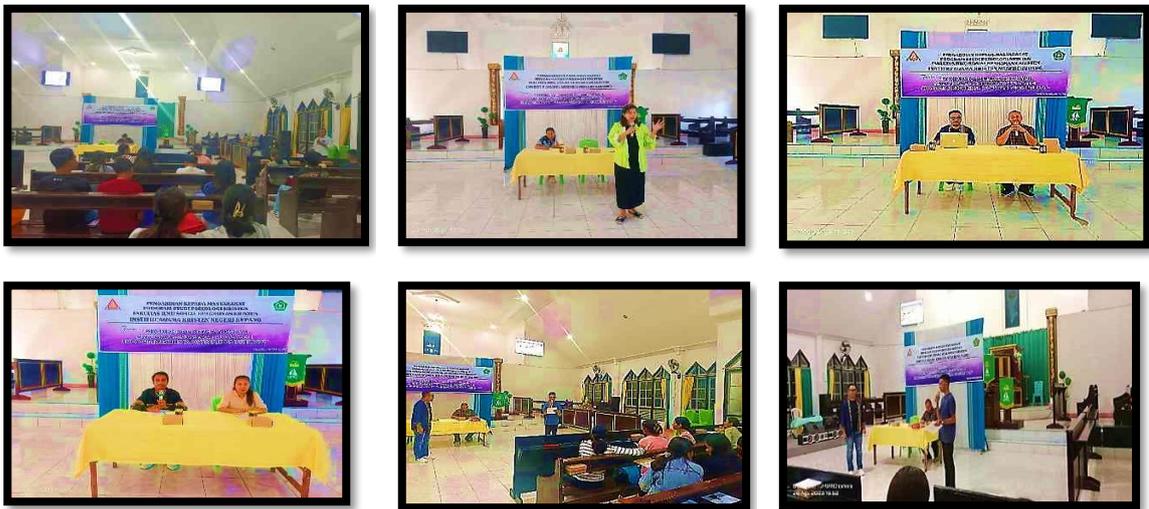
Mental Health Awarness – Make Your Self is Priority

Sehat mental, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan yang disadari seseorang, yang mencakup kemampuan untuk mengelola stres; dengan kata lain, orang tersebut dapat bekerja secara produktif, menghasilkan, dan berperan dalam lingkungannya. Stigma negatif yang melekat dalam masyarakat menyebabkan masalah kesehatan mental dianggap tabu dan tidak memerlukan perawatan yang sama seperti penyakit fisik. Ketika seseorang mengalami gangguan mental, pandangan negatif yang mereka miliki membuat mereka dipasung (dihalangi dari melakukan sesuatu) dan diisolasi dari masyarakat sekitar karena mereka merasa malu kepada keluarga mereka. Salah satu ciri stigma lingkungan keluarga adalah merasa malu jika orang lain melihat anggota keluarga yang menderita gangguan mental (Siaga dkk., 2023). Contoh Masalah Kesehatan Mental yakni: Gangguan Kecemasan (Panic, phobia, OCD & PTSD), Gangguan Mood (Depresi, Bipolar) dan Schizophrenia (Delusi, halusinasi). **Stress**. Stres adalah reaksi individu terhadap perubahan di lingkungannya yang dianggap mengganggu dan mengancam baik secara fisik maupun mental. Ada ketidakseimbangan antara apa yang dibutuhkan orang dan apa yang dapat mereka lakukan untuk memenuhinya. Adapun Jenis stres: a) Eustress, yang merupakan hasil dari respons terhadap stres yang sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). b) Distress adalah akibat dari respons terhadap stres yang tidak sehat, negatif, dan merusak (bersifat merusak). c) Stress yang terjadi ketika seseorang tidak menemukan masalah atau kekhawatiran dalam hidupnya disebut neustress. **Marah**. Marah itu baik dan perlu jika di komunikasikan dengan alasan tepat, pada waktu yg tepat dan cara yg tepat pula. Terdapat 3 (tiga) tipe orang bila marah, yaitu : a) Dinyatakan secara terbuka, transparan, dan frontal; b) Memendam kemarahannya, c) Menyampaikan marah dengan cara yg tepat. Untuk itu ada beberapa cara untuk mengeluarkan emosi marah, yaitu a) Self Talk: Doa untuk mengakui kemarahan Anda dan berjanji untuk mengampuni. b) Menuliskan kemarahan Anda. c) Menceritakan kejadian dan kemarahan Anda kepada orang yang Anda percaya sambil mempertahankan rahasia. d) Berbicara dengan orang yang matang secara emosi dan meminta saran. Orang yang tepat untuk membantu adalah

konselor. e) Cari waktu yang tepat untuk berbicara secara langsung dengan orang yang membuatmu marah.

Bijak Bermedia Sosial

Di era digital saat ini, semua hal terhubung ke internet. Memasuki dunia digital memiliki banyak tantangan, salah satunya adalah menjadi cerdas dan kreatif di media sosial. Sebelum melanjutkan, Anda harus memahami perkembangan internet dan media sosial saat ini. Media sosial adalah jenis media yang terdiri dari situs web dan aplikasi berbasis internet yang memungkinkan orang terhubung dengan siapa pun. Oleh karena itu, karena memungkinkan orang terhubung dengan siapa pun, orang harus berhati-hati saat menggunakan berbagai platform media sosial. Berikut Tips Bermedia Sosial yang baik yakni: 1. Cerdas alias harus hati-hati dalam berbagi 2. cermat jangan mudah tertipu iming-iming palsu 3. tangguh dengan menjaga rahasiamu, 4. bersikap bijak seperti menjadi teladan kebaikan 5. bersikap berani dengan bertanya kalau merasa ragu.



Gambar 2. Foto Penyampaian Materi, Sesi Berbagi & Kreativitas Peserta

Remaja Kristen Dan Kesehatan Mental

Salgues menggambarkan masyarakat 5.0 sebagai masyarakat pintar yang menggabungkan lingkungan nyata dan virtual (Felixtian Teknowijoyo & Leni Marpelina, 2021). Gen Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1995 hingga 2012, yang tumbuh di era perkembangan teknologi dan internet. Gen Z memiliki beberapa karakteristik, kelebihan, dan kekurangan yang membedakan mereka dari generasi sebelumnya. Berikut ini adalah beberapa serba serbi tentang gen Z (Alfaruqy, 2022): **Karakteristik Gen Z:** 1) Terbiasa dengan teknologi dan media sosial, serta mampu melakukan multitasking dengan berbagai perangkat. 2) Komunikatif, kreatif, kolaboratif, dan berpikir global, serta toleran terhadap perbedaan budaya dan identitas. 3) Realistis, pragmatis, dan independen, serta memiliki orientasi finansial yang jelas dan berhati-hati dalam mengelola uang. 4) Individualistis, egosentris, dan kompetitif, serta kurang peka terhadap privasi dan etika di dunia maya. 5) Kurang fokus, sabar, dan disiplin, serta lebih tertarik dengan hal-hal yang instan dan mudah.

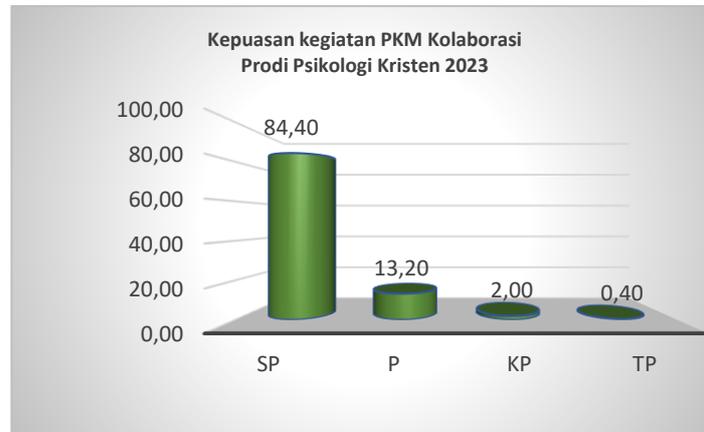
Kesehatan yang berkaitan dengan emosi, kejiwaan, dan psikis seseorang disebut kesehatan jiwa, atau juga disebut kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik adalah ketika batin kita tenang dan santai, yang memungkinkan kita menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya sepenuhnya untuk menghadapi tantangan hidup serta menjalin hubungan yang positif dengan orang lain.

Belajar Apa Kata Alkitab Tentang Aku, Luka & Tumbuh (Dari Tokoh Yefta). Figur Yefta dalam Alkitab bisa menjadi motivasi bagi kita untuk mengandalkan Tuhan dalam segala situasi, terutama ketika kita menghadapi tantangan dan kesulitan. Yefta adalah seorang yang ditolak oleh keluarganya karena ia adalah anak perempuan sundal, tetapi ia tidak menyerah dan tetap percaya kepada Tuhan. Ketika bangsa Israel membutuhkan pemimpin untuk melawan bangsa Amon, Yefta bersedia mengambil peran itu dengan syarat ia diangkat menjadi hakim. Yefta juga berani bernazar kepada Tuhan bahwa ia akan mengorbankan apa yang pertama kali keluar dari rumahnya jika ia berhasil mengalahkan musuhnya. Sayangnya, yang pertama kali keluar adalah anak perempuannya yang tunggal. Yefta sangat sedih, tetapi ia tetap menepati janjinya kepada Tuhan. Anak perempuannya pun mengerti dan rela dikorbankan demi kehormatan ayahnya dan Tuhan (Selly & Nixon, 2022). Dari kisah Yefta, kita bisa belajar beberapa hal, antara lain: 1) Kita harus bersikap rendah hati dan mau melayani orang lain, meskipun kita merasa tidak dihargai atau dihormati. 2) Kita harus berani mengambil resiko dan mengambil keputusan yang sulit, asalkan itu sesuai dengan kehendak Tuhan. 3) Kita harus setia dan taat kepada Tuhan, meskipun itu berarti kita harus mengorbankan sesuatu yang sangat berharga bagi kita.



Gambar 3. Foto Selesai Kegiatan PKM

Berikut ini diagram yang memaparkan tentang tingkat kepuasan dari kegiatan PKM Kolaborasi pada Gambar 4 dan Tabel 2 dibawah ini yakni:



Gambar 4. Grafik Kepuasan Kegiatan PKM

Tabel. 2. Survey Kepuasan Kegiatan PkM

No	Aspek	Pilihan Jawaban			
		SP	P	KP	TP
1	Materi PKM & Kebutuhan peserta sudah sesuai	35	12	3	
2	Kegiatan telah terlaksana sesuai harapan peserta	43	6	1	
3	Materi disajikan dengan baik oleh pemateri	43	4	2	1
4	Materi sangat jelas dan mudah dipahami	45	4	1	
5	Peserta Antusias mengikuti PKM selama sesuai dengan kebutuhan Peserta	42	8		
6	Pelayanan dari Tim PKM telah sesuai kebutuhan	43	5	1	1
7	Setiap pertanyaan / keluhan / masalah langsung direspon dengan baik oleh narasumber/Tim PKM	41	8	1	
8	Peserta mendapatkan <i>Feedback</i> Positif dari kegiatan PKM	44	5	1	
9	Kegiatan PKM (Materi dan <i>Games</i>) berhasil meningkatkan pengetahuan dan wawasan peserta	43	7		
10	Peserta merasa puas dengan keseluruhan kegiatan PKM	43	7		

Sumber: Kuisisioner Kepuasan kegiatan PkM Program Studi Psikologi Kristen Tahun 2023

Dari pemaparan data Gambar 3 terlihat bahwa Kegiatan PKM yang telah dilaksanakan ini mendapat respon yang baik dari peserta dan mitra pelaksana. Hal ini terlihat dari respon peserta kegiatan PKM yang ditunjukkan pada Gambar 4 berada pada kategori Sangat Puas (SP) sebesar 84,40%, lalu 13,20% berada pada kategori Puas (P), 2,00% kategori Kurang puas (KP) dan 0,40% dikategori Tidak Puas (TP).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PKM dengan tema Psikoedukasi ini berkontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman dan pendampingan tentang pentingnya menjaga kesadaran kesehatan mental, pada remaja GMTI Jemaat Sion dan Betani Camplong, Klasis Fatuleu Barat. Kegiatan ini berhasil memberikan hasil positif bagi remaja diperlihatkan dengan tingkat kepuasan sebesar 84,40%. Selain itu, meningkatkan kemampuan

empati setiap peserta melalui sesi berbagi di akhir materi. Secara keseluruhan kegiatan ini mendapatkan respon yang baik dari Pihak gereja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diberikan kepada Ketua Majelis dan Majelis Jemaat Harian GMT Jemaat Sion dan Betania Camplong - Klasis Fatuleu Barat, para peserta kegiatan, serta lembaga mitra atas partisipasi dalam kegiatan ini. Selain itu ditujukan kepada Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Kupang serta LP2M IAKN Kupang yang telah memberikan kesempatan bagi kami Tim untuk melaksanakan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaruqy, M. Z. (2022). GENERASI Z DAN NILAI-NILAI YANG DIPERSEPSIKAN DARI ORANGTUANYA. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 4(1), 84–95. <https://doi.org/10.36269/PSYCHE.V4I1.658>
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.37640/JCV.V1I2.962>
- Anshory AM, I., Yayuk, E., & Worowirastri E, D. (2016). Tahapan dan Karakteristik Perkembangan Belajar Siswa Sekolah Dasar (Upaya Pemaknaan Development Task). *The Progressive and Fun Education Seminar*, 1(1), 548–555. <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/7670>
- Elisabeth B. Hurlock. (2011). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (hlm. 10). Erlangga.
- Fajar Isnaeni Saputri. (2016). *Pengaruh Gaya Belajar Visual, Auditori, dan Kinestetik Terhadap Prestasi Belajar Siswa*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Felixtian Teknowijoyo, & Leni Marpelina. (2021). Relevansi Industri 4.0 dan Society 5.0 Terhadap Pendidikan Di Indonesia. *Educatio: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 16(2).
- Ivan Rondo. (2022). *Ekonomi Jemaat GMT Go Digital Go Global*.
- Karina Desi, H. (2016). *Pengaruh Intensitas Mengakses Fitur-Fitur Gadget Dan Tingkat Kontrol Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Remaja* [Tidak Diterbitkan]. Universitas Diponegoro Semarang.
- Lantupa Kumowal, R., Kalintabu, H., Awuy, P. O., Teologi, S. T., Manado, A., Agama, I., Manado, K. N., Kumowal, R. L., Olivia, P., Orangtua, A., Dalam, D. G., & Kesehatan, M. (2022). Orangtua Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja. *Journal of Psychology Humanlight*, 3(2), 88–101. <https://doi.org/10.51667/JPH.V3I2.1203>
- Mahmud, A., Sabila, H., Saepuliani, N., & Luthfi, S. A. (2021). Psikoedukasi Mengenai Kesehatan Mental Pada Fase Quarter Life Crisis di Desa Mekarmukti. *PROCEEDINGS UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG*, 1(88), 71–81. <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/1448>

- Nila Zaimatus Septiana. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Nusantara Of Research*, 8(1), 1–13.
- S. Lestari, & M. Wahyudianto. (2022). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental: Strategi Menjaga Kesehatan Mental di Kampung Wisata. *Jurnal Plakat*, 4(2).
- Selly, M. M., & Nixon, G. (2022). Analisis Kisah Yefta dalam Hakim-hakim 11:29-40. *Angelion: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 3(2), 198–204. <https://doi.org/10.38189/JAN.V3I2.127>
- Siaga, D., Jiwa, S., Pentingnya, P., Mental Bagi Masyarakat, K., Banyubiru, D., Yus, V., Eunike, V. *, Trifena, E., Meitrix, L., Langie, A., Kristiawan, A., Doddy, M., & Wibowo, H. (2023). Desa Siaga Sehat Jiwa: Psikoedukasi Pentingnya Kesehatan Mental bagi Masyarakat Desa Banyubiru. *Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 451–460. <https://doi.org/10.24246/JMS.V3I32023P451-460>