



# Focus Group Discussion (FGD) Sebagai Upaya dalam Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Mental

**Abdul Aziz Azari\*<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>STIKES BHAKTI AL-QODIRI

Program Studi S1 Keperawatan

\*e-mail: [aryafgand@gmail.com](mailto:aryafgand@gmail.com)<sup>1</sup>

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

## **Abstrak**

*Focus Group Discussion (FGD) merupakan salah satu program untuk memberikan dan menyamakan persepsi remaja tentang Kesehatan Mental yang dilakukan dengan cara mengumpulkan beberapa remaja kemudian memberikan suatu topik untuk dibahas dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tersebut. Kegiatan ini dilakukan di Kabupaten Jember dengan sasaran utama adalah remaja. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang Kesehatan mental, karena pada masa remaja adalah sebuah masa dimana remaja berada pada fase yang sangat rentan terhadap stress yang jika tidak diberikan intervensi maka dapat menyebabkan terjadinya gangguan jiwa. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini melalui 3 tahapan, yakni tahapan persiapan, pelaksanaan program serta evaluasi. Dari kegiatan program ini remaja mendapat pengetahuan dalam melakukan mekanisme coping dan manajemen stress terhadap permasalahan-permasalahan sehari-hari sehingga mampu meningkatkan kesehatan mental.*

**Kata kunci:** kesehatan mental, remaja, focus group discussion (fgd)

## **Abstract**

*Focus Group Discussion (FGD) is one of the programs to provide and equalize adolescents' perceptions of Mental Health which is carried out by gathering several youths and then providing a topic to discuss in the hope of increasing the knowledge of these adolescents. This activity was carried out in Jember Regency with the main target being teenagers. Through this activity, it is hoped that it can increase the knowledge of adolescents about mental health, because the youth mass is a period where adolescents are in a phase that is very susceptible to stress which if no intervention is given, it can cause mental disorders. The method used in this activity goes through 3 stages, namely the preparation stage, program implementation and evaluation. From this program activity, adolescents gain knowledge in coping mechanisms and stress management on daily problems so as to improve mental health.*

**Keywords:** mental health, youth, focus group discussion (fgd)

## **1. PENDAHULUAN**

Remaja merupakan sebuah masa dimana seorang individu memiliki berbagai macam stressor yang dapat mengganggu Kesehatan mental, hal tersebut terjadi karena remaja belum mempunyai mekanisme coping yang baik; diantaranya adalah kurangnya pemahaman remaja tentang Kesehatan mental dan bagaimana mengatasi masalah-masalah mental tersebut [1]. Kurangnya pengetahuan remaja tentang Kesehatan mental dapat menyebabkan berbagai masalah pada remaja, diantaranya adalah seks bebas, penggunaan narkoba dan lain sebagainya. Hal itu terjadi karena masih kurangnya peran tenaga Kesehatan dalam memberikan edukasi pada remaja [2].

Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi remaja yang mengalami gangguan jiwa mencapai 11 juta orang yang kebanyakan berusia sekitar 15 tahun dan sebagian besar menunjukkan gejala depresi serta ansietas. Pada kalangan mahasiswa, data menunjukkan bahwa sekitar 6.9% remaja berniat untuk melakukan kegiatan bunuh diri. Sementara itu, mahasiswa yang mencoba melakukan kegiatan bunuh diri sebesar 3%. Hal tersebut tentunya menjadi suatu masalah yang perlu diatasi dengan berbagai metode agar depresi dan ansietas bisa menurun angkanya [3].

Focus Group Discussion (FGD) merupakan suatu metode penyuluhan yang dilakukan dengan cara mengumpulkan beberapa remaja untuk membahas tentang Kesehatan mental yang sering dialami oleh remaja, diantaranya adalah depresi dan kecemasan. Dalam FGD, remaja akan diberi kesempatan untuk berdiskusi tentang masalah-masalah Kesehatan mental yang mereka alami. Selain itu, remaja tersebut juga diharapkan mampu memberikan saran maupun masukan tentang Kesehatan mental remaja lain yang berada didalam grup diskusi tersebut. Dengan banyaknya diskusi yang dilakukan, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang Kesehatan mental [4].

Kegiatan diskusi tentang suatu topik tertentu dapat membantu remaja dalam meningkatkan kemampuan dan pengetahuan tentang manajemen stress sehingga remaja dapat mengerti dan paham tentang cara mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta mental yang sehat, karena pada masa remaja adalah sebuah masa dimana individu dapat mengalami berbagai macam masalah, diantaranya adalah perubahan lingkungan social, edukasi yang kurang optimal dalam keluarga dan lain sebagainya yang dapat mempengaruhi Kesehatan mental remaja. Oleh karena itu remaja perlu diberikan edukasi tentang Kesehatan mental sehingga remaja dapat mengantisipasi segala masalah yang mereka hadapi.

Indicator dari kegiatan penyuluhan ini adalah remaja dapat meningkatkan pengetahuannya tentang bagaimana cara menjaga kesehatan mental, sehingga dengan adanya penyuluhan tersebut maka remaja dapat memiliki mekanisme coping yang baik dalam mengatasi semua permasalahan yang mereka hadapi sehingga dapat tercipta kesehatan mental yang baik pula.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu kegiatan berupa penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja dengan melalui penyuluhan Kesehatan melalui FGD.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Kabupaten Jember dengan tema Focus Group Discussion (FGD) Sebagai Upaya dalam Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Mental yang berjumlah 10 orang. Dalam melaksanakan program tersebut dilakukan beberapa tahapan, yaitu:

### a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan observasi yang menjadi tempat sasaran pengabdian. Observasi dilakukan dengan mengamati keadaan remaja Jember serta mencari permasalahan yang dihadapi remaja yang berkaitan dengan Kesehatan mental.

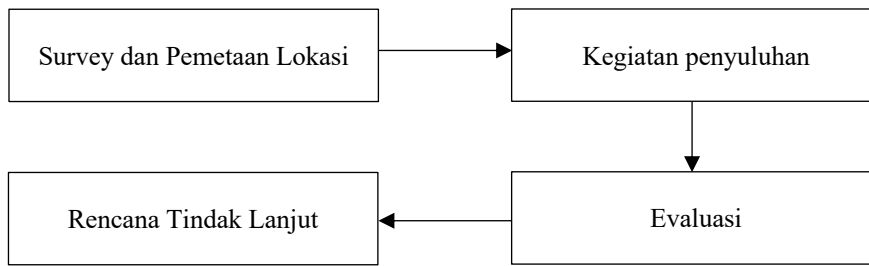
### b. Pelaksanaan Program

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan terdiri dari beberapa tahap, yaitu: a) Persiapan alat dan bahan, b) Pembuatan benner dan pamflet, c) Kegiatan penyuluhan d) Evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Juni 2022.

### c. Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja sebelum dan sesudah dilakukan FGD. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan remaja dalam meningkatkan Kesehatan mental melalui FGD.

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan Pelaksanaan Program

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengingat remaja adalah kelompok yang sangat rentan terhadap stressor, maka perlu dilakukan kegiatan FGD dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang Kesehatan mental. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 22 Juni 2022. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk pengabdian masyarakat terutama dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang Kesehatan mental melalui FGD.

Hal pertama yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah dengan survey lokasi. Survey lokasi ini digunakan untuk memilih tempat yang akan digunakan sebagai tempat pelaksanaan program. Tahap yang kedua adalah mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan. Alat dan bahan yang digunakan sebagai media penyuluhan adalah pamphlet. Pamphlet disebar dan kemudian dilakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja sebelum dan sesudah FGD.



Gambar 1. Kegiatan FGD

Berikut ini adalah evaluasi pengetahuan remaja tentang kesehatan mental melalui FGD:

Tabel 1. Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Mental melalui FGD

Pengetahuan	Hasil
Pre	Cukup
Post	Baik

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berupa FGD secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang Kesehatan mental. Dengan adanya FGD, para remaja dapat menyalurkan permasalahan yang mereka hadapi serta melakukan diskusi tentang mekanisme coping yang efektif dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi. Selain itu, dengan adanya FGD, remaja mendapatkan pengetahuan yang lebih luas tentang Kesehatan mental sehingga dapat meminimalkan resiko terjadinya gangguan depresi maupun kecemasan yang dialami oleh remaja.

Pengetahuan merupakan indikator utama dalam menilai sebuah pemahaman, dalam hal ini adalah pemahaman remaja tentang manajemen stress. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang manajemen stress dapat memiliki perilaku adaptif dari segala aspek kehidupan mereka sehingga meskipun terdapat banyak stressor, tapi remaja dapat mengatasinya dengan baik dikarenakan pengetahuan mereka yang baik tentang Kesehatan mental.

FGD adalah salah satu metode yang bisa dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang Kesehatan mental. FGD akan memberikan kesempatan kepada remaja untuk aktif dalam melakukan diskusi dan sharing tentang pengalaman masing-masing individu tentang hal-hal yang dapat meningkatkan stress dan bagaimana cara mengatasi stress tersebut. Hal tersebut membuat para remaja mempunyai beberapa referensi manajemen stress yang dapat mereka coba dan lakukan.

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Kabupaten Jember. Kegiatan tersebut merupakan salah satu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja Jember dalam menjaga kesehatan mental melalui FGD. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan, diskusi dan pemberian leaflet kepada remaja tentang cara menjaga kesehatan mental serta permasalahan-permasalahan yang sering dialami oleh remaja, terutama yang berhubungan dengan mental. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dan di evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang Kesehatan mental melalui FGD.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)**

-

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Azari, A.A. 2022. Keperawatan Kesehatan Jiwa. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
- [2] Layla, dkk. (2019). Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan Vol 16 No 2.
- [3] Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- [4] Rai, dkk. 2020. Studi Pendahuluan: Strategi Promosi Kesehatan Mental Di Lingkungan Kampus Melalui Partisipasi Dosen Wali. JSH. Vol 3 No 1.