



Webinar Kesehatan Mental “Menghadapi Quarter Life Crisis” Sebagai Upaya Meningkatkan Mental Health Awareness pada Remaja

Mental Health Webinar "Facing the Quarter Life Crisis" as an Effort to Increase Mental Health Awareness in Adolescents

Bagas Rahmatullah
CV. Berbagi Cerita Indonesia

*Email: bagasrahmatullah456@gmail.com

*Correspondence: Bagas Rahmatullah

DOI:

10.36418/comserva.v2i08.463

Histori Artikel

Diajukan : 25-11-2022

Diterima : 05-12-2022

Diterbitkan : 10-12-2022

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam diri manusia. Prevalensi gangguan kecemasan pada remaja diseluruh dunia berkisar 20.5%, sedangkan depresi berkisar 25.2% diseluruh dunia (Racine et al., 2021). Menurut Robbins and Wilner (2001) terdapat permasalahan lain yang kerap remaja rasakan yaitu fenomena Quarter Life Crisis, yaitu kondisi dimana remaja mulai merasakan kebingungan dalam mengambil keputusan, khawatir dengan hubungan interpersonal nya, merasa cemas akan masa depan, merasakan tertekan dengan keadaan, munculnya penilaian negatif dalam diri, dan merasa putus asa. Kampuskoe bekerjasama dengan peneliti untuk mengadakan sebuah kegiatan untuk bersama-sama memberikan edukasi mengenai kesehatan mental pada remaja. Kegiatan ini melibatkan 128 peserta. Keseluruhan peserta merasa puas dalam mengikuti seluruh kegiatan yang ada. Kedepannya kegiatan semacam ini dapat dilaksanakan dengan jumlah peserta yang lebih banyak lagi agar semakin banyak remaja yang mendapatkan pemahaman mengenai kesehatan mental.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Kecemasan; Depresi

ABSTRACT

Mental health is an important aspect in human beings. The prevalence of anxiety disorders in adolescents around the world is around 20.5%, while depression is around 25.2% worldwide (Racine et al., 2021). According to Robbins and Wilner (2001) there are other problems that teenagers often experience, namely the Quarter Life Crisis phenomenon, which is a condition where adolescents begin to feel indecisive in making decisions, worry about their interpersonal relationships, feel anxious about the future, feel pressured by the situation, judgments emerge. negative self, and feeling hopeless. Kampuskoe is collaborating with researchers to hold an activity to jointly provide education about mental health in adolescents. This activity involved 128 participants. All participants were satisfied in participating in all existing activities. In the future, this kind of activity can be carried out with a larger number of participants so that more youth will gain an understanding of mental health.

Keywords: Mental health; Worry; Depression

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam diri manusia. Adanya gangguan pada kesehatan mental dapat berpengaruh pada interaksi sosial, regulasi emosi, dan rendahnya harga diri (Dewi, 2012; Visted et al., 2018; Nguyen et al., 2019). Selain itu, adanya gangguan kesehatan mental yang dialami remaja dapat berpengaruh pada kemajuan akademik dan efikasi diri dalam hal akademik (Grøtan et al., 2019). Penelitian lainnya menemukan bahwa remaja merupakan populasi yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental, hal ini disebabkan oleh adanya permasalahan pada aspek emosi, perilaku, keluarga, dan hubungan pertemanan atau sosial (Aldam et al., 2019). Menurut data, prevalensi gangguan kecemasan pada remaja diseluruh dunia berkisar 20.5%, sedangkan depresi berkisar 25.2% diseluruh dunia (Racine et al., 2021; Putra et al., 2017 dan Wijayanti et al., 2017). Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental lekat dengan remaja.

Permasalahan seputar kesehatan mental remaja tidak hanya persoalan gangguan mental saja, terdapat aspek lain seperti kepercayaan diri remaja yang sangat berpengaruh dalam membangun relasi sosial antara remaja dengan lingkungannya dan juga efikasi diri yang berpengaruh pada pembangunan kesejahteraan kesehatan mental remaja (Masselink et al., 2018; Andretta & McKay, 2020). Menurut Sari & Prastiti, (2021) & Wijayanti et al., (2017) terdapat permasalahan lain yang kerap remaja rasakan yaitu fenomena Quarter Life Crisis, yaitu kondisi dimana remaja mulai merasakan kebimbangan dalam mengambil keputusan, khawatir dengan hubungan interpersonalnya, merasa cemas akan masa depan, merasakan tertekan dengan keadaan, munculnya penilaian negatif dalam diri, dan merasa putus asa. Fenomena ini kerap muncul pada kisaran usia 18-30 tahun (Agarwal et al., 2020; & Keyvi, 2021).

Berdasarkan fenomena tersebut, Kampuskoe bekerjasama dengan peneliti untuk mengadakan sebuah kegiatan untuk bersama-sama memberikan edukasi mengenai kesehatan mental pada remaja karena permasalahan terkait krisis yang dihadapi oleh remaja dinilai penting untuk dikaji bersama dan di diskusikan bersama untuk membantu remaja menghadapi permasalahan yang mereka alami. Kegiatan ini dilaksanakan menggunakan skema webinar atau web seminar melalui zoom meeting, dengan adanya webinar ini, peneliti dan Kampuskoe berharap para remaja dapat melihat kesehatan mental sebagai nilai penting dalam diri mereka, memberikan pemahaman yang tepat kepada remaja mengenai cara merawat kesehatan mental yang baik, dan memberikan insight baru kepada remaja dalam menghadapi permasalahan mereka. Webinar dinilai tepat untuk dilakukan karena dengan adanya webinar, peneliti dan Kampusoe dapat menjangkau lebih banyak peserta sehingga lebih banyak juga remaja yang dapat memahami edukasi yang diberikan.

METODE

Kegiatan ini bertajuk "Mental Health Webinar; Menghadapi Quarter Life Crisis" dengan metode ceramah, games, dan tanya-jawab. Dalam kegiatan ini terbagi dalam 3 sesi yang diawali dengan pemateri memberikan penjelasan secara komprehensif mengenai fenomena quarter life crisis di kalangan remaja. Selanjutnya, di sela pemberian ceramah, pemateri meminta peserta mengambil kertas dan alat tulis untuk bermain games guna merefleksikan kembali perasaan peserta dalam satu pekan ini apakah peserta merasakan hal positif dalam diri mereka atau tidak. Terakhir, kegiatan ditutup dengan adanya tanya-jawab, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri.

Dalam kegiatan ini, peserta diberikan kuesioner untuk mengukur kepuasan mengenai kegiatan yang dijalaninya (Pertwi, 2017), peserta juga dapat memberikan kesan dan pesan kepada pemateri melalui kuesioner yang ada, serta peserta dapat memberikan tanggapan tindak lanjut setelah

Bagas Rahmatullah

Mental Health Webinar "Facing the Quarter Life Crisis" as an Effort to Increase Mental Health Awareness in Adolescents

mendapatkan materi ini (Fauziah et al., 2013). Kuesioner dibagikan melalui google form setelah kegiatan berlangsung.

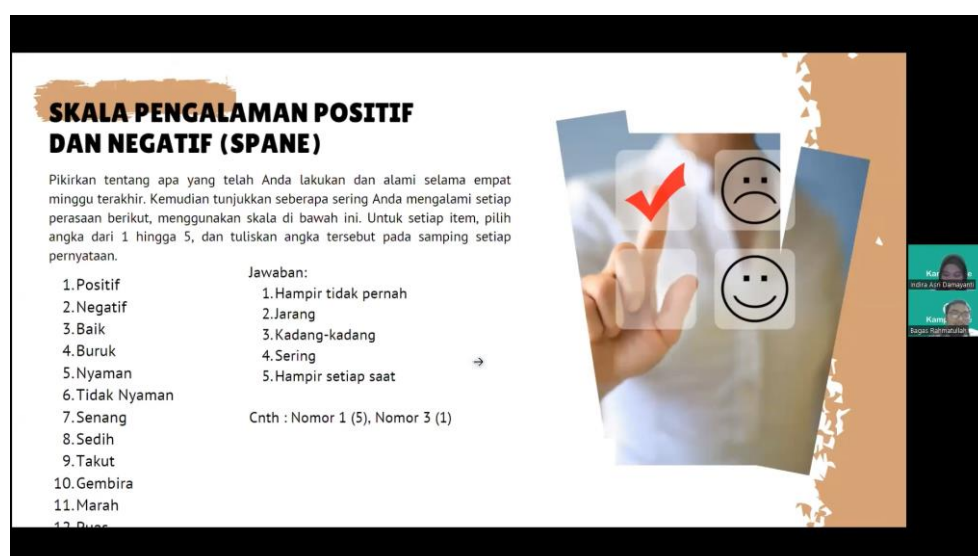
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan webinar ini dilakukan secara daring, acara diawali dengan pemaparan materi terlebih dahulu seperti pada Gambar 1.



Gambar 1. Slide Webinar Saat Pemaparan Materi

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan games, peserta diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada dalam slide yang dibawakan oleh pemateri, terdapat pernyataan-pernyataan yang peserta harus menjawab sebagaimana terlihat pada Gambar 2.

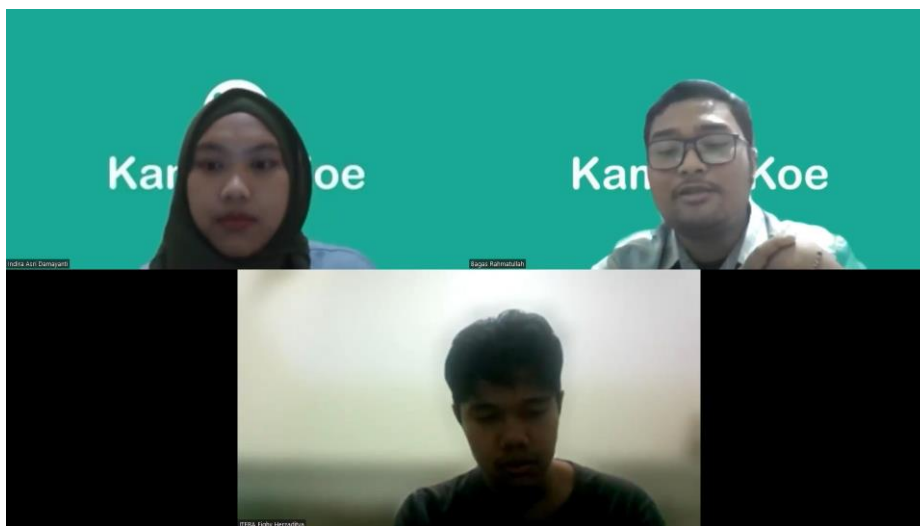


Gambar 2. Slide Webinar Saat Pemateri Memberikan Pertanyaan kepada Peserta

Bagas Rahmatullah

Mental Health Webinar "Facing the Quarter Life Crisis" as an Effort to Increase Mental Health Awareness in Adolescents

Setelah games, acara berikutnya yaitu tanya-jawab. Terlihat dalam sesi ini, peserta sangat aktif bertanya dan berdiskusi bersama. Terlihat pada Gambar 3, peserta bertanya secara langsung kepada pemateri.



Gambar 3. Slide Saat Sesi Tanya Jawab Oleh Peserta dan Pemateri

Pada sesi webinar ini, tercatat sebanyak 128 peserta yang mengikuti kegiatan ini. Dalam menilai tingkat kepuasan peserta dalam mengikuti kegiatan ini, peserta diminta menilai dari 1-10 mengenai webinar ini. Berdasarkan hasil penilaian peserta mengenai kepuasan kegiatan, rata-rata nilai kepuasan peserta di angka 9.03 atau sangat puas. Hal ini menunjukkan kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat dalam memberikan pandangan yang lebih baik kepada remaja mengenai fenomena kesehatan mental yang kerap dijumpai pada masa krisis.

Data ini diperkuat berdasarkan pernyataan beberapa peserta, yaitu:

“Saya jadi mendapatkan banyak ilmu mengenai kesehatan mental, saya juga menjadi tahu kondisi atau keadaan diri saya ketika bermain games di akhir acara dengan ka bagas”

“Materi yang sangat menarik, pembicara sangat setia mendengar dan mengajak untuk berpartisipasi serta materinya singkat jelas dan padat sehingga mudah dimengerti dan diingat”

“Saya memiliki trauma masa kecil. Dari penjelasan kak bagas tadi memotivasi saya untuk dapat menerima dan tergerak untuk memotivasi orang lain agar dapat bangkit dari trauma yang sama”

Berdasarkan data tersebut, peneliti melihat antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan webinar ini cukup baik. Sehingga kegiatan semacam ini dapat terus diadakan dan ditingkatkan lagi agar lebih banyak menjangkau peserta khususnya peserta remaja.asil pengabdian terdiri dari hasil secara kuantitatif maupun kualitatif dari kegiatan yang dilaksanakan. Jika ada tabel/bagan/gambar berisi paparan hasil yang sudah bermakna dan mudah dipahami maknanya secara cepat.

SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan yang ada, urgensi kesehatan mental di kalangan remaja dipandang sangat penting dan perlu untuk terus di kembangkan. Dari kegiatan webinar ini, peneliti melihat tujuan dari kegiatan ini diadakan dapat tersampaikan dengan baik, peserta yang mengikuti kegiatan ini pun

Bagas Rahmatullah

Mental Health Webinar "Facing the Quarter Life Crisis" as an Effort to Increase Mental Health Awareness in Adolescents

juga antusias dan sangat senang untuk mengikuti kegiatan ini. Namun, peneliti menilai cakupan dari peserta masih dinilai kecil sehingga ke depan nya dapat melaksanakan kegiatan ini dengan cakupan peserta yang lebih besar agar pemahaman mengenai kesehatan mental dapat berdampak lebih besar lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of Twitter. *Frontiers in Psychology, 11*, 341.
- Aldam, S. F. S., Keliat, B. A., Wardani, I. Y., Sulistiowati, N. M. D., & Florensa, M. V. A. (2019). Risk factors of mental health in adolescents: emotional, behavioral, family, and peer relationship problems. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing, 42*(sup1), 284–290.
- Andretta, J. R., & McKay, M. T. (2020). Self-efficacy and well-being in adolescents: A comparative study using variable and person-centered analyses. *Children and Youth Services Review, 118*, 105374.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*. LPPMP Universitas Diponegoro.
- Fauziah, R., Abdullah, A. G., & Hakim, D. L. (2013). Pembelajaran saintifik elektronika dasar berorientasi pembelajaran berbasis masalah. *Invotec, 9*(2).
- Grøtan, K., Sund, E. R., & Bjerkeset, O. (2019). Mental health, academic self-efficacy and study progress among college students—The SHoT study, Norway. *Frontiers in Psychology, 10*, 45.
- Keyvi, A. (2021). *Hubungan Antara Trait Kepribadian Openness To Experience Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Universitas Sultan Agung.
- Masselink, M., Van Roekel, E., & Oldehinkel, A. J. (2018). Self-esteem in early adolescence as predictor of depressive symptoms in late adolescence and early adulthood: The mediating role of motivational and social factors. *Journal of Youth and Adolescence, 47*(5), 932–946.
- Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in vietnamese secondary school students: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry, 698*.
- Pertiwi, D. I. (2017). *Analisis Tingkat Kepuasan Pasien JKN Rawat Jalan terhadap Pelayanan Farmasi di Puskesmas Kotagede II dan Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta Menggunakan Metode Servqual*.
- Putra, I. G. N. E., Putra, I. M. R., Rama, D. G. A., & Prayoga, P. A. S. A. (2017). Gambaran Pemahaman, Persepsi, dan Penggunaan Rokok Elektrik pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Denpasar. *PROCEEDING 4th ICTOH 2017 Indonesian Conference on Tobacco or Health 2017, 2*.
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: a meta-analysis. *JAMA Pediatrics, 175*(11), 1142–1150.
- Sari, M. A. P., & Prastiti, W. D. (2021). *Quarter Life Crisis pada Kaum Millennial*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Visted, E., Vøllestad, J., Nielsen, M. B., & Schanche, E. (2018). Emotion regulation in current and remitted depression: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 9*, 756.
- Wijayanti, R., Nissa, C., & Kusumastuti, A. C. (2017). *Faktor yang Berpengaruh terhadap Tekanan Darah Sistolik Wanita 18-25 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kedung Mundu*. Diponegoro University.



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).