

Literature Review: Pemanfaatan Layanan Konseling Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Bagi Remaja di Indonesia

Tata Tricahyani^{1,a)}, Widya Rahmah Batubara¹, Lenni Agustina Tanjung¹, Imroatul Mahsunah¹

¹*Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Jl. H.R Soebrantas No 155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru, 28293.*

a) tatatricahyani18@gmail.com

Abstract. *Mental health is the most important thing in human life, from childhood, adolescence, to adulthood. Counseling services are very useful for individuals to improve mental health in adolescents, overcome the pressures faced by adolescents in their lives, find their identity and identity. This research uses the Literature review method which aims to utilize counseling services to improve mental health for adolescents in Indonesia. This literature review aims to find out the factors that can affect mental health in adolescents in Indonesia. The method used in the literature review comes from Indonesian national journals which are searched through the google scholar data base using the keywords “adolescent mental health in Indonesia”, then filtered based on the criteria of journals and articles published in 2020 - 2024 with quantitative and qualitative research designs. The results of the analysis of 10 journal articles refer to several counseling services that can be applied in improving adolescent mental health in Indonesia, such as group guidance in improving mental health, and individual counseling to improve the mental health of broken home students.*

Keywords: *Mental Health, Indonesian Adolescents*

Abstrak : Kesehatan mental adalah hal yang paling penting dalam kehidupan manusia, sejak dari masa kanak-kanak, remaja, sampai dewasa. Layanan Konseling ini sangat bermanfaat bagi individu untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja, mengatasi tekanan yang dihadapi oleh remaja dalam hidupnya, menemukan jati diri serta identitas remaja. Penelitian ini menggunakan metode *Literature review* yang bertujuan untuk memanfaatkan layanan konseling untuk meningkatkan kesehatan mental bagi remaja di Indonesia. Literatur ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja di Indonesia. Metode yang digunakan dalam literatur review berasal dari jurnal nasional Indonesia yang di cari melalui data base google scholar menggunakan kata kunci “kesehatan mental remaja di Indonesia”, kemudian disaring berdasarkan kriteria jurnal dan artikel yang terbit tahun 2020 – 2024 dengan desain penelitian kuantitatif maupun kualitatif. Hasil analisis dari 10 jurnal artikel, mengacu pada beberapa layanan konseling yang bisa diterapkan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di Indonesia diantaranya seperti, bimbingan kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental, dan konseling individu meningkatkan kesehatan mental siswi *broken home*.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja Indonesia.

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa periode pertumbuhan serta perkembangan yang cepat secara fisik, psikologis, dan juga intelektual. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) remaja dikategorikan individu yang berusia 10-19 tahun. Menurut data WHO pada 2014 diperkirakan penduduk dunia pada usia 10-19 tahun sebanyak 18% dari jumlah seluruh orang didunia.

Remaja juga dapat diartikan sebagai masa yang banyak melalui rintangan dan tekanan jiwa, bisa disebut juga masa yang melewati perubahan fisik, psikologis dan emosional yang ada pada diri individu dapat menyebabkan kesedihan. Ada juga yang berpendapat remaja sama dengan masa periode peralihan dari masa anak-anak hingga dewasa awal dan mencapai kematangan mental, sosial, fisik dan emosional. Masa remaja juga sering dibicarakan rawan dibanding pada masa perkembangan yang lain, pada masa ini dihantui oleh problematika dan dinamika karena pada masa ini menunjukkan bagaimana seorang remaja yang mencari dan menemukan jati diri serta identitas dirinya sendiri.

Idealnya remaja bisa mengatasi tekanan yang dia hadapi dalam hidupnya, melewati adaptasi dari kemampuan yang baik dan sesuai dengan itu orang tua berperan penting dalam memerhatikan keadaan anak secara psikis maupun psikososial anak remajanya. Hal yang paling sering dialami oleh remaja sampai saat ini yaitu cemas dan depresi. Cemas merupakan perasaan khawatir, was-was, takut yang mengancam dirinya (Keliat 2020), sedangkan depresi adalah gangguan pada perasaan sedih dan muruh yang berkelanjutan dan diakhiri dengan putus asa dan beresiko melukai diri sendiri (Dadang Hawari 2020). Remaja yang sehat ialah remaja yang berkembang dalam lingkungan fisik, psikis, dan sosial yang baik serta hal ini menjadi tanggung jawab orang tua pada merawat dan mendidik remaja, baik itu dari aspek psikis, fisik, dan psikososialnya.

Kesehatan mental adalah hal yang paling penting dalam kehidupan manusia, sejak dari masa kanak-kanak, remaja, sampai dewasa. Bahkan, sering juga disebut kondisi mental saat masa kanak-kanak sangat berpengaruh pada perkembangan jiwa seseorang hingga dewasa kelak. Maka dari itu, sangat penting bagi seseorang mempunyai mental yang sehat sejak dini, seseorang bisa merasakan berbagai manfaat dalam menjalankan kehidupannya.

Kesehatan mental menjadi perhatian para ahli kesehatan dan psikologi di dunia karena menjadi penyebab krisis kesehatan jiwa. Kesehatan mental juga dapat disebut sebagai kondisi emosional dan psikologis yang baik ditunjukkan melalui kemampuan seseorang dalam mendominasi kognisi dan emosi dengan baik. Pendapat WHO kesehatan mental adalah kemampuan seseorang dalam beradaptasi dalam dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya, sehingga individu itu dapat merasa senang, bahagia dan hidup dengan tenang. Serta individu memiliki perilaku sosial yang baik dan sanggup menghadapi dan menerima banyaknya kenyataan hidup (Rozali et al., 2021).

Kesehatan mental juga dapat diartikan sebagai kondisi sejahtera yang memungkinkan seseorang bisa hidup dengan harmonis, produktif, dan punya kualitas dalam kesehariannya. Individu yang sehat mental mempunyai kesadaran penuh dalam dirinya, bisa menunjukkan upaya agar memenuhi kehidupan hidup sehari-hari, melalui tekanan hidup, dan berkontribusi terhadap lingkungan serta merasa aman dan nyaman hidup bersama dengan orang lain disekitarnya. Ketidaksanggupan atau munculnya hambatan pada pemenuhan aspek-aspek tersebut menunjukkan bahwa individu mempunyai masalah pada kesehatan mentalnya.

Kejadian pada *problem* kesehatan mental remaja semakin mencari perhatian masyarakat karena diprediksi jumlah remaja yang mengalami penurunan kesehatan mental semakin meningkat. Berdasarkan data prediksi penduduk tahun 2014, jumlah remaja menjangkau sekitar 65 juta jiwa atau 25% dari 225 juta penduduk Indonesia. Hal tersebut pasti sangat membutuhkan perhatian penuh pada remaja, karena dimasa remaja adalah usia yang rentan pada luapan masalah perkembangan dan kesehatan mental sampai mengarah pada psikopatologi saat tidak ditangani dengan tepat.

Kesehatan mental sangat berpengaruh pada masa remaja karena pada masa ini sering menyebabkan remaja pada ketidakmampuannya menyelesaikan tugas perkembangan seperti, remaja merasa sulit pada pembagian waktu belajar dan waktu untuk kesenangan lainnya, maka dari itu banyak remaja yang mengalami masalah kerugian dengan perilaku negatif yang ditimbulkan contohnya merokok dan memakai obat terlarang, apalagi remaja yang ada dalam keluarga yang tidak harmonis dan remaja yang pernah menjadi korban *bullying*, akibatnya remaja yang mempunyai berbagai masalah, dapat beresiko merasakan kecemasan dan jika tidak diatasi dengan baik remaja tersebut bisa mengalami *anxiety disorder*

METODE

Penelitian ini ialah penelitian *literature review* yang merupakan suatu metode penelitian yang logis untuk membuktikan dan menyimpulkan hasil dari penelitian yang telah dikerjakan. Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan cara mencari bacaan-bacaan melalui kumpulan data dengan kata kunci “kesehatan mental”, “remaja”, dan “Indonesia” pada *publish and perish, scholar.google.com*, dan *Scopus* khususnya bacaan dalam tempo waktu lima tahun terakhir. Artikel jurnal yang ditemui pada tahap awalan yaitu 30 artikel dari 2019-2024 dengan menggunakan kata kunci “Kesehatan Mental Pada Remaja”. Sumber data dalam penelitian ini berisi informasi yang signifikan dengan rumusan masalah yaitu a) Layanan konseling untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja, b) masalah kesehatan mental apa saja yang dialami oleh remaja di Indonesia, c) manfaat konseling untuk meningkatkan kesehatan mental bagi remaja di Indonesia.

Teknik dan alat pengumpulan data pada penelitian ini ialah data yang berupa artikel, makalah, skripsi dan jurnal dengan kualifikasi a), teknik konseling b) lokasi penelitian di Indonesia, c) menjelaskan masalah kesehatan mental yang dialami remaja, d) data hasil penelitian dalam tempo waktu lima tahun terakhir yaitu 2019-2024. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis isi.

Bahan bacaan yang telah didapat dalam penelitian ini kemudian dijadikan bahan penelitian dan dilampirkan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel : Daftar Bahan Penelitian

No	Judul Artikel/Skripsi	Tahun	Penulis
1	Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswi <i>Broken Home</i> Melalui Teknik <i>Behavioral</i> di Sman 1 Natar	2022	Ringga Bina Pratama, Wawat Suryati, dan Srimurni
2	Efektifitas Konseling <i>Rasional Emotive Behavior Therapy</i> (RFBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa	2022	Tomy Dwi Apriyanto, Nurul Fanisa, Endang Dwi Rahayu
3	Efektifitas Konseling Online Pada Kesehatan Mental Remaja	2022	Tiara Diah Sosialita
4	Peran Konseling Dalam Mengatasi Depresi Pada Remaja Usia 10- 24 Tahun	2023	Difli Raise Malelak
5	Sikap Peserta Didik Pada Pembinaan Kesehatan Mental Berbasis Bimbingan dan Konseling Islam	2021	Bulu, Taqwa, Muhammad Rajab, Rifaah Mahmudah Bulu
6	Edukasi Kesehatan Mental (Masalah Psikososial) Pada Remaja	2023	Nuraena, Giri Widakdo, Naryati, Harif Fadhillah, Annisya Adelia, Meisya Adelia
7	Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja	2023	Saimini, Angga Putri, Cica Maria, Lisastri Syahrias, Ita Mustika
8	Kesehatan Mental Pada Remaja	2023	Komang Wahyu Gintari, Desak Made Dwi Jayanti, I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, Shilvia Ni Nyoman Sintari
9	Kesehatan Mental Remaja Untuk Pencegahan Gangguan Mental Remaja di Desa Ngades	2023	Indari, Yuni Asri, Tien Amina, Alfunnafi Fahrul Rizzal
10	Hubungan Gaya Hidup Dengan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia	2022	Silfia Dini Pratiwi, Ratna Djuwita

Jumlah artikel dan Jurnal yang direview guna mengetahui pemanfaatan Layanan Konseling Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Bagi Remaja di Indonesia yaitu sebanyak 10 artikel dan jurnal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari *literature review* yang kami teliti, rata – rata responden siswa SMP sampai SMA yang berusia 13-18 tahun yang dimana mengalami gangguan kesehatan mental dan sering menerima komentar negatif baik secara verbal maupun non verbal. Hal tersebut membuat hampir semua siswa kurang percaya diri, serta membuat pengaruh besar dalam kehidupan mereka.

Selanjutnya masih banyak sekali remaja yang belum menyayangi dan menerima segala kelebihan ataupun kekurangan dirinya. Beberapa dari mereka juga banyak yang benci terhadap diri sendiri akibat komentar-komentar negatif terhadap orang-orang disekelilingnya, kebanyakan dari mereka tidak mampu mengesampingkan komentar negatif tersebut sehingga terus bertahan hidup dalam penolakan, rasa sakit hati, hingga berkeinginan untuk mengakhiri hidup.

Salah satu pendekatan untuk mendapatkan kesehatan mental yang baik dimasa remaja yaitu dengan memenuhi tugas perkembangan yang sangat penting seperti memiliki teman dekat yang sebaya, sekelompok teman yang positif karena dapat memberikan kesempatan kepada remaja untuk lebih dekat dengan orang lain, saling memberi motivasi dan membangun jaringan sosial yang luas. Konseling teman sebaya menjadi salah satu hal yang perlu diterapkan karena remaja sering mengutarakan permasalahannya dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang yang lebih tua, guru atau pengasuh.

Hasil kajian mengenai pemanfaatan Layanan konseling untuk meningkatkan kesehatan mental bagi remaja dalam konseling di Indonesia dirangkum dalam tabel sebagai berikut.

1. Jurnal 1 : Kesehatan mental dimanfaatkan dengan menggunakan konseling individu
2. Jurnal 2 : Kesehatan mental dimanfaatkan dengan menggunakan teknik *Rasional Emotive Behavior Therapy (RFBT)*
3. Jurnal 3 : Kesehatan mental dimanfaatkan dengan menggunakan konseling online
4. Jurnal 4 : Kesehatan mental dimanfaatkan dengan menggunakan layanan *person- centred*
5. Jurnal 5 : Kesehatan mental dimanfaatkan dengan menggunakan pendekatan konseling, pedagogic, dan teologis normative
6. Jurnal 6 : Kesehatan mental dimanfaatkan dalam metode edukasi
7. Jurnal 7 : Kesehatan mental dimanfaatkan dalam metode penyuluhan
8. Jurnal 8 : Kesehatan mental dimanfaatkan dalam metode alat ukur kuesioner
9. Jurnal 9 : Kesehatan mental dimanfaatkan dalam metode edukasi
10. Jurnal 10: Kesehatan mental dimanfaatkan dalam metode edukasi

Dari 10 artikel ataupun jurnal di atas terdapat 1 permasalahan yang menggunakan konseling individu, 3 permasalahan yang menggunakan metode edukasi, 1 permasalahan yang menggunakan teknik rasional emotive behavior therapy (REBT), 1 permasalahan yang menggunakan konseling online, 1 permasalahan menggunakan *person centred*, 1 permasalahan menggunakan pendekatan konseling, pedagogik, dan teologis normative, 1 permasalahan menggunakan metode penyuluhan dan 1 permasalahan yang menggunakan metode alat ukur kuesioner. Dari hasil yang telah kami review yang menunjukkan bahwa Kesehatan mental dapat dimanfaatkan dalam konseling individu, *Person centred*, teknik rasional emotive behavior therapy, konseling online, alat ukur kusioner, metode penyuluhan, dan edukasi.

Hasil kajian mengenai fokus masalah yang diatasi dengan pemanfaatan layanan konseling pada kesehatan remaja di Indonesia dirangkum sebagai berikut.

1. Jurnal 1: Layanan konseling individu meningkatkan kesehatan mental siswi *broken home*
2. Jurnal 2: Layanan konseling kelompok menggunakan teknik *REBT* dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa
3. Jurnal 3: Layanan konseling online untuk kesehatan mental remaja
4. Jurnal 4: Peran konseling dalam mengatasi depresi pada remaja
5. Jurnal 5: Menganalisis sikap dalam upaya pembinaan kesehatan mental peserta didik dengan menerapkan layanan konseling
6. Jurnal 6: Edukasi kesehatan mental pada remaja
7. Jurnal 7: Penyuluhan *mental health* untuk kesehatan mental remaja
8. Jurnal 8: Kesehatan mental pada remaja
9. Jurnal 9: Kesehatan mental mencegah gangguan mental remaja
10. Jurnal 10: Gaya hidup dengan kesehatan mental remaja

Dari 10 artikel ataupun jurnal di atas terdapat 1 permasalahan mengenai konseling individu, 1 permasalahan mengenai *RFBT*, 3 permasalahan yang menggunakan penyuluhan dan edukasi, 1 permasalahan menggunakan layanan person-centered, 1 permasalahan menggunakan pendekatan konseling, pedagogic, dan teologis normative dan 3 permasalahan lainnya yang membahas tentang gaya hidup, peran konseling dan kesehatan mental. Dari hasil yang telah kami review yang menunjukkan bahwa Kesehatan mental dapat dimanfaatkan dalam konseling individu, maupun edukasi dan peran.

Hasil kajian mengenai ruang lingkup pemanfaatan layanan konseling untuk meningkatkan kesehatan mental bagi remaja di Indonesia dirangkum sebagai berikut.

1. Jurnal 1: Sampel dalam penelitian ini adalah siswi di SMAN 1 NATAR yang mempunyai permasalahan *broken home* dengan menggunakan metode layanan konseling individu, dan menggunakan pendekatan kualitatif, serta teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik wawancara, dokumentasi dan observasi.
2. Jurnal 2: Sampel dalam penelitian ini berjumlah 11 mahasiswa bimbingan konseling UHAMKA tahun 2021 dengan pengambilan sampling memakai metode sampling purposive
3. Jurnal 3: Sampel dalam penelitian ini ditujukan pada 200 remaja berusia 15- 24 tahun yang mengalami masalah kesehatan mental, setelah data terkumpul, analisis menggunakan rumus independent sample t-test yang menunjukkan bahwa konseling daring efektif dalam meningkatkan kesehatan mental pada remaja.

4. Jurnal 4: Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang kisaran umur 10- 24 tahun yang mengalami depresi, dan pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka.
5. Jurnal 5: Sampel pada penelitian ini adalah peserta didik UPT SMA Negeri 8 Luwu Utara dalam menerapkan BK Islam dalam upaya pembinaan kesehatan mental
6. Jurnal 6: Sampel dalam penelitian ini yaitu 100 remaja Di SMA Negeri X-X- X Jakarta terdapat 70 responden mengalami depresi dan 10 responden yang tidak mengalami depresi atau resiko mengakhiri hidup serta 20 responden mengalami risiko kedua gejala tersebut.
7. Jurnal 7: Sampel pada penelitian ini adalah siswa SMP Islam Nabilah, Batam. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan. Dan hasilnya bahwa dari 141 anak, sebanyak 21% remaja menyatakan pernah mengalami perselisihan dan 81% remaja menyatakan pernah mengalami konflik dengan teman sebayanya di sekolah, dan sudah cukup baik dalam penangannya.
8. Jurnal 8: Sampel dalam penelitian ini berjumlah 265 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner karakteristik responden dan Self Reporting Questionnaire 29 (SRQ-29). Data dianalisa dengan analisis univariat. Hasil: Ditemukan terbanyak usia responden 19-24 tahun sebanyak 117(44,2%) dan jenis kelamin didominasi perempuan sebanyak 138(52,1%). Hubungan teman sejawat didominasi baik sebanyak 245(92,5%), tingkat stres didominasi dengan stres ringan sebanyak 196(74%) dan penindasan/penindasan didominasi netral sebanyak 110(41,5%). Remaja yang memiliki Gangguan Mental Emosional (GME) sebanyak 124(46,8%), tidak ada penggunaan zat psikoaktif pada remaja, remaja yang memiliki gejala psikotik/psikosis sebanyak 13(4,9%), dan remaja yang memiliki indikasi gejala Post- Traumatic Stress Disorder (PTSD) sebanyak 20(7,5%).
9. Jurnal 9: Sampel dalam penelitian ini adalah 35 remaja, penelitian ini dengan memberikan edukasi mengenai kesehatan mental serta upaya pencegahan dengan thought stoping dan hipnotis 5 jari.
10. Jurnal 10: Sampel dalam penelitian ini adalah 9.628 siswa usia 11-18 tahun, sampel penelitian ini diperoleh dengan metode total sampling.

Ruang lingkup dan sasaran kesehatan mental dalam berbagai bentuk layanan konseling mayoritas menggunakan sampel dalam jumlah lumayan banyak/ besar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental dapat dilakukan dengan pemanfaatan layanan dalam konseling baik pada remaja Indonesia dijenjang pendidikan SMP, maupun SMA sederajat.

Hasil kajian tentang prosedur implementasi layanan dalam konseling untuk meningkatkan kesehatan mental di Indonesia dirangkum sebagai berikut.

1. Jurnal 1: Layanan konseling individu yang dilaksanakan dengan 5 kali pertemuan, yang dimana setiap pertemuan dilakukan beberapa kegiatan. Pada pertemuan pertama peneliti melakukan kegiatan pengenalan dengan klien dan menyetujui kontrak bimbingan dan konseling. Pada pertemuan kedua, melakukan dasar konseling dengan mendengarkan cerita klien yang masih malu-malu. Pertemuan ketiga, klien sudah terbiasa dan dapat mengungkapkan masalahnya. Pertemuan keempat, klien mau merubah sikap dan kebiasaan buruk klien sehingga klien dapat berubah menjadi lebih baik. Pertemuan kelima, klien menjawab pertanyaan-pertanyaan tertulis untuk menunjukkan perbedaan antara kondisi awal dan kondisi setelah mendapatkan layanan.
2. Jurnal 2: Prosedur yang digunakan adalah instrumen kusioner dalam skala likert dengan 4 pilihan jawaban. Sebagai informasi metode pemeriksaan yang memanfaatkan pengukuran nonparametrik dengan uji Wilcoxon Scorched Rank Test T test dan Kolmogorov Smirnov 2 Free Test diharapkan dapat melihat kontras kesejahteraan emosional subjek eksplorasi sebelum diberikan treatment dengan kesejahteraan emosional subjek pemeriksaan di setelah diberikan treatment. Penggambaran informasi tersebut dibantu melalui pemeriksaan informasi mengingat efek samping dari pengujian spekulasi menggunakan program adaptasi SPSS 26.00. Waktu yang digunakan tidak dijelaskan oleh peneliti.
3. Jurnal 3: Konseling *Online* dilakukan selama 4 minggu dengan menggunakan alat deteksi gangguan psikologis secara *blended* dengan *online* baik itu sinkronus maupun asinkronus dan juga tatap muka. Konseling *online* dilakukan 4 sesi pertemuan kelompok dengan cara sinkronus yaitu memberikan konseling terapeutik dan psikoedukasi sesuai dengan permasalahan yang terjadi. Selain dari itu, ada dua sesi tatap muka untuk konsultasi langsung yang sesuai dengan jadwal yang telah disepakati.
4. Jurnal 4: Prosedur yang digunakan pada penelitian ini tidak dijelaskan.
5. Jurnal 5: Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data dan verifikasi data. Prosedur ini termasuk pada metode deskriptif yang dilakukan di UPT SMAN 8 Luwu Utara.
6. Jurnal 6: prosedur yang dilakukan adalah kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM). Ada 3 fase dalam kegiatan ini. Pertama, fase persiapan, yang dimulai dengan tahap pengkajian siswa, menyusun rencana kegiatan, melakukan koordinasi dengan pihak kemitraan dan menyiapkan kegiatan pelatihan yang dilakukan dengan tatap muka. Yang kedua, fase pelaksanaan, tim dan remaja dilatih tentang pengetahuannya mengenai kesehatan mental, mitra berpartisipasi dengan cara mengatasi masalah kesehatan mental. Dan ketiga ialah fase evaluasi, peserta diberikan post test ketika kegiatan berakhir, dan pihak acara kegiatan melakukan motoring dan perdampingan secara berkala.
7. Jurnal 7: terdapat 4 prosedur penyuluhan dalam penelitian ini. Pertama, tim pegabdi dari masyarakat menghubungi pihak sekolah. Kedua, tim memberikan surat untuk melaksanakan

kegiatan. Ketiga, tim mensurvei lapangan sekolah SMP Islam Nabilah. Keempat, pelaksanaan kegiatan yang bertema “Penyuluhan Mental *Health* Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja”.

8. Jurnal 8: Prosedur pada penelitian ini menggunakan alat ukur kusioner yang dilakukan selama 3 minggu. Dengan populasi penelitian remaja di Desa Ubung Kaje sejumlah 780 orang.
9. Jurnal 9: Prosedur kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 5 januari 2023 yang dilaksanakan diruangan kelas SMPN 3 Ngadas dengan jumlah 35 siswa dan siswi. Waktu yang digunakan 1,5 jam dari jam 08.00-09.30. tahapan yang dilakukan ada 4 yakni, pengenalan fasilitator, game semangat, penyampaian materi, dan diskusi. Kegiatan awal diawali dengan memberikan kuesioner pre test dan diakhir dengan kuesioner post test.
10. Jurnal 10: Prosedur penelitian ini menggunakan empat tahapan. Pertama, tahapan target, kedua populasi sumber, ketiga populasi *eligible* dan keempat sampel.

Berdasarkan hasil kajian mengenai prosedur implementasi layanan konseling untuk meningkatkan kesehatan mental bagi remaja ditemukan 1 penelitian menjelaskan prosedur menggunakan layanan konseling individual dengan menggunakan 5 pertemuan, 2 penelitian yang menggunakan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM), 2 penelitian menggunakan kusioner, 1 penelitian menggunakan prosedur metode analisis data, 1 penelitian yang menggunakan konseling dan aplikasi online sebagai alat untuk melaksanakan konsultasi kesehatan mental, 1 penelitian menggunakan 4 prosedur penyuluhan, , 1 permasalahan menggunakan 4 tahapan prosedur yang mengenai tahapan target, populasi sumber, populasi *eligible*, sampel dan terdapat 1 penelitian yang tidak menjelaskan tentang prosedur implementasi pada penelitian,

Hasil kajian mengenai keberhasilan layanan dalam konseling untuk meningkatkan kesehatan mental di Indonesia dirangkum sebagai berikut.

1. Jurnal 1: Berdasarkan hasil penelitian layanan konseling individu dapat memberikan pengaruh terhadap siswi broken home untuk meningkatkan kesehatan mental siswi *broken home*.
2. Jurnal 2: Berdasarkan hasil penelitian Terlihat dari 11 mahasiswa yang mengikuti konseling dengan teknik REBT mengalami kenaikan skor pretest dan posttest atau dengan kata lain mengalami perubahan setelah di berikan layanan konseling dengan teknik *REBT*.
3. Jurnal 3: Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling online dapat meningkatkan kesehatan mental pada remaja dengan cara mengatasi permasalahan kesehatan mental yang dialami.
4. Jurnal 4: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling *person-centered* dapat menciptakan hubungan yang permisif, dan mendorong pertumbuhan pribadi serta kemampuan dlam memecahkan masalah.
5. Jurnal 5: Berdasarkan hasil penelitian, bahwa sikap peserta didik di UPT SMA Negeri 8 Luwu Utara dalam menerapkan bimbingan dan konseling Islam dalam upaya pembinaan kesehatan

mental yaitu: a) Semangat atau antusias dalam mengikuti dan melaksanakan kegiatan sekolah yang bernuansa keagamaan, b) Melibatkan diri secara aktif dan menjalin sinergitas semua guru dan konselor untuk menciptakan suasana keberagamaan, dan c) Mengoptimalkan program ekstrakurikuler kerohanian Islam seperti Remaja Mushallah, taklim setelah salat jama'ah *z*uhur dan *a*shar, Salat *j*um'at, dan tarbiyah bagi siswi setiap pekan.

6. Jurnal 6: Hasil penelitian terkait penerapan edukasi menunjukkan bahwa tidak semua siswa mengetahui kesehatan mental, tetapi memahami masalah sering terjadi pada masyarakat. Pada penelitian ini terjadinya peningkatan tentang pemahaman remaja di SMK 39 Jakarta tentang kesehatan mental.
7. Jurnal 7: Hasil penelitian menunjukkan bahwa melakukan penyuluhan untuk menginformasikan tentang kesehatan mental dikarenakan remaja merasa stress dan cemas atas perubahan yang terjadi yang diakibatkan kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental.
8. Jurnal 8: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 196 responden yang mengalami stress ringan dan 110 responden yang mengalami penindasan mayoritas netral. Data ini didapatkan dari hasil kuesioner yang dilakukan.
9. Jurnal 9: Hasil penelitian menyatakan bahwa hasil edukasi pada kelompok remaja dapat meningkatkan berhidup sehat pada remaja dan meningkatkan kesehatan jiwa pada remaja.
10. Jurnal 10: Hasil penelitian menyatakan bahwa gaya hidup sehat berhubungan dengan kesehatan mental remaja. Yang dialami oleh remaja ialah gangguan kesehatan mental yang berpotensi untuk mengambil gaya hidup tidak sehat seperti kebiasaan diet yang buruk, gaya hidup yang tidak aktif secara fisik serta terlibat dalam meminum minuman alkohol dan merokok.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari 10 artikel jurnal penelitian membuktikan bahwa layanan konseling untuk meningkatkan kesehatan mental bagi remaja dapat berhasil. 1 penelitian mampu memberikan pengaruh terhadap siswi broken home untuk meningkatkan kesehatan mental, 1 penelitian kemitraan dapat mengalami perubahan setelah diberikan layanan konseling dengan teknik *REBT*, 1 penelitian menunjukkan bahwa konseling online dapat meningkatkan kesehatan mental pada remaja dengan cara mengatasi permasalahan kesehatan mental, 1 penelitian dapat menerapkan bimbingan dan konseling Islam dalam upaya pembinaan kesehatan mental, 1 penelitian menunjukkan bahwa konseling *person-centered* dapat menciptakan hubungan yang permisif, dan mendorong pertumbuhan pribadi serta kemampuan dalam memecahkan masalah., 2 penelitian terkait penerapan edukasi menunjukkan bahwa tidak semua siswa mengetahui kesehatan mental dan remaja dapat meningkatkan berhidup sehat pada remaja serta meningkatkan kesehatan jiwa pada remaja, 1 penelitian menunjukkan bahwa melakukan penyuluhan untuk menginformasikan tentang kesehatan mental dikarenakan remaja merasa stress dan cemas atas perubahan yang terjadi yang diakibatkan kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental., 1 penelitian menggunakan kuesioner yang menunjukkan bahwa terdapat 196

responden yang mengalami stress ringan dan 110 reponden yang megalami penindasan mayoritas netral dan 1 penelitian penelitian menyatakan bahwa gaya hidup sehat berhubungan dengan kesehatan mental remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil *literature review* yang telah dikerjakan pada artikel jurnal hasil penelitian terkait Pemanfaatan Layanan Konseling Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Bagi Remaja di Indonesia bisa dipetik kesimpulan bahwa kesehatan mental remaja di Indonesia bias memanfaatkan berbagai macam metode layanan dalam konseling di Indonesia untuk membantu penyelesaian masalah kesehatan mental yang dialami oleh remaja. Konselor bias menggunakan metode layanan seperti layanan konsultasi, konseling individu, penyuluhan dan edukasi, dan teknik REBT .

REFERENSI

- Apriyanto, T. D., Fanisa, N., & Dwi Rahayu, E. (2022). Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Paedagogy*, 9(4), 734. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i4.5759>
- Bulu, Taqwa, Rajab, M., & Bulu, R. M. (2021). Sikap Peserta Didik pada Pembinaan Kesehatan Mental Berbasis Bimbingan dan Konseling Islam. *Jurnal Konsepsi*, 10(3), 174–186.
- Febia, R. Subagja, and M. I. Habibi, “Layanan self care untuk meningkatkan kesehatan mental guru BK,” *J. Ilm. KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, vol. 1, no. 1, pp. 92–100, 2023.
- Gintari, Desak Made Ari Dwi Jayanti, I. G. A. P. S. Laksmi, and S. N. N. Sintari, “Kesehatan Mental Pada Remaja,” *J. Nurs. Res. Publ. Media*, vol. 2, no. 3, pp. 167–183, 2023, doi: 10.55887/nrpm.v2i3.49.
- Indari, Yuni Asri, Tien Amina, D. (2023). Kesehatan Mental Remaja untuk Pencegahan Gangguan Mental Remaja di Desa Ngadas. *Journal of Healt Innovation and Community Service*, 2(2), 64–69.
- Malelak, “Peran Konseling Dalam Mengatasi Depresi Pada Remaja Usia 10-24 Tahun Difly Praise Malelak,” *J. Insa. Pendidik. dan Sos. Hum.*, vol. 1, no. 4, pp. 244–250, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v1i4.1761>
- Masyarakat, A. Putri, C. Maria, L. Syahrias, and I. Mustika, “Penyuluhan Mental Health,” *Sarmini, Angga Putri, Cica Maria, Lisast. Syahrias, Ita Mustika*, vol. 6, no. 1, pp. 154–161, 2023.
- Nuraenah, Giri Widakdo, N. dkk. (2023). Edukasi Kesehatan Mental (Masalah Psikososial) Pada Remaja. *Jurnal Kreativitas Prgabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(I), 4307–4316.
- Pratama, W. Suryati, and S. Murni, “Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswi Broken Home Melalui Teknik Behavioral Di Sman 1 Natar,” ... *Mhs. Bimbing. Konseling ...*, pp. 1–8, 2022, [Online]. Available:
- Setiawan and D. I. Aryani, “Potensi Komik Web sebagai Media Edukasi Mental Health dan Self-Acceptance bagi Remaja Laki-laki di Indonesia,” *DIVAGATRA - J. Penelit. Mhs. Desain*, vol. 3, no. 2, pp. 171–186, 2023, [Online]. Available: <https://ojs.unikom.ac.id/index.php/divagatra/article/view/11018>
- Silfia Dini Pratiwi, R. D. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi, Kesehatan Komunitas*, 6(1), 382–393.

Sosialita, “Efektivitas Konseling Online pada Kesehatan Mental Remaja,” *Guid. J. Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbing. dan Konseling*, vol. 13, no. 1, p. 69, 2023, doi: 10.24127/gdn.v13i1.6424.

Wardani and B. D. Zaenab, “Gambaran Layanan Konsultasi Kesehatan Mental Aplikasi Riliv di Indonesia Pada Masa Endemi COVID-19 Overview of Riliv Mental Health Consultation Service in Indonesia During COVID-19 Endemic,” *J. Kebijak. Kesehat. Indones.*, vol. 13, no. 1, p. 6, 2024, doi: 10.22146/jkki.88840.