

Menebar Benih Pencegahan Gangguan Mental: Pembinaan Generasi Muda Hindu Dalam Penguatan Kesehatan Mental di Pura Bhuana Puja

Sinta Dewi Wulandari⁽¹⁾; Septiana Ike Setyarini⁽²⁾; Banowati Restu Murti⁽³⁾; Ida Bagus Putu Widha Yoga Arditama⁽⁴⁾; Dela Ayu Puspita Proboningrum⁽⁵⁾, Danang Krisnadi⁽⁶⁾; Wayan Wahyuningsih⁽⁷⁾; Wrasfeti Surya Iswara⁽⁸⁾

⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾Program Studi Pendidikan Agama Hindu, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Sekolah Tinggi Hindu Dharma Klaten Jawa Tengah
e-mail: Sintaaa122@gmail.com

ABSTRACT

The young generation of Hindus is faced with various challenges and complexities in life that can have an impact on mental health. Problems often faced by Hindu teenagers include academic demands, social pressure, cyberbullying, and identity crises. There are still many gaps in access to mental health services, especially in the pasraman environment. Starting from this problem, activities were held to develop the Hindu Young Generation in Strengthening Mental Health at Pura Bhuana Puja to increase awareness of Hindu teenagers about the importance of mental health and provide a basic understanding of mental health so that teenagers can be aware of their mental condition and what to do when they are indicated to be experiencing problems. mentally. This socialization uses lecture, discussion and game methods. The material presented includes understanding mental health, characteristics of healthy and unhealthy mental health, factors that cause psychological disorders, how to cultivate love within yourself, and how to overcome mental disorders. The results of this socialization are that participants gain an understanding of mental health and how to maintain it, are able to differentiate between healthy and unhealthy mental health, know the factors that can cause psychological disorders, get tips for cultivating self-love, and get tips for overcoming mental disorders.

Keyword : Hindu Generation, Mental Health, Community Service

Pendahuluan

Di era modern ini, generasi muda Hindu dihadapkan pada berbagai tantangan dan kompleksitas kehidupan yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Tuntutan dibidang akademik, tekanan sosial, cyberbullying, hingga krisis identitas merupakan beberapa contoh permasalahan yang kerap dihadapi remaja. Menyadari urgensi ini, kelompok kami mengambil langkah dalam menebar benih pencegahan gangguan mental melalui pembinaan generasi muda Hindu.

Remaja menjadi sasaran utama dikarenakan masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan individu, di mana remaja mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual dengan jumlah sekitar 18% dari seluruh penduduk di Indonesia pada rentang usia 10 – 19 tahun. Permasalahan remaja Indonesia mencakup 3 hal penting; masalah sosial, masalah budaya dan masalah moralitas. Hal tersebut disebabkan rasa ingin tahu yang besar, menyukai petualangan serta berani mengambil resiko yang dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis jika keputusan yang diambil tidak tepat. Diperoleh 3 faktor utama yang berhubungan dengan kesehatan mental, yaitu 1) faktor gaya hidup (bullying, regulasi emosi, cyberbullying, disiplin dan motivasi), 2) jaringan sosial dan komunitas (dukungan teman, media sosial, game online, dan konseling teman sebaya) serta 3) sosial ekonomi, budaya dan kondisi lingkungan (religiusitas). Didapatkan juga karakteristik demografis serta adanya faktor yang tidak ada hubungan dengan kesehatan mental; pemilihan makanan, pola asuh serta pengguna instagram. (Aisyaroh et al., 2022)

Meskipun kebutuhan kesehatan mental remaja semakin diakui, masih banyak kesenjangan dalam akses terhadap layanan kesehatan mental. Khususnya dalam lingkungan pasraman. Masih jarang dilakukan kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan mental. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti stigma terkait kesehatan mental, kurangnya tenaga profesional kesehatan mental yang terlatih untuk menangani remaja, keterbatasan biaya, kurangnya kesadaran tentang layanan kesehatan mental yang tersedia, meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya kesehatan mental.

Penting untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya kesehatan mental dan mendorong mereka untuk mencari bantuan jika mereka membutuhkannya. Berangkat dari permasalahan ini, kami mengambil langkah proaktif dalam menebar benih pencegahan gangguan mental melalui pembinaan generasi muda Hindu. Pembinaan ini meliputi penyuluhan tentang kesehatan mental, memahami ciri mental yang sehat dan yang tidak sehat, cara menumbuhkan cinta, mengetahui faktor penyebab gangguan psikologis dan cara mengatasinya, serta diskusi pemecahan masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental generasi muda.

Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja Hindu tentang pentingnya kesehatan mental dan memberikan mereka pemahaman mendasar untuk lebih menyadari mengenai kondisi

mental mereka dan apa yang harus dilakukan ketika terindikasi mengalami masalah mental. Dengan bekerja sama, kita dapat menumbuhkan generasi muda yang sehat mental dan siap untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Dengan memperhitungkan akses terhadap layanan kesehatan mental, akhirnya dipilihlah Pura Bhuana Puja, Dusun Wonodadi, Desa Karanganyar, Kecamatan Taman Sari, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah sebagai lokasi dari dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini. Sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja (SMP-SMA) beragama Hindu. Peserta berjumlah dua puluh tiga siswa/siswi, dengan lampiran sebagai berikut:

DATA PESERTA SOSIALISASI KESEHATAN MENTAL :

NO	NAMA	KELAS
1.	DWIKA HARIS SETYA	VIII
2.	NUGROHO WIDIYANTO	MAHASISWA
3.	YOKO DWI PRASETYO	XI
4.	IVAN FEBIYANTO	XI
5.	ARIFIAN RIZKI PRATAMA	XI
6.	DETYA TRI ANDAYANI	XI
7.	DESITA ANI MURTINGSIH	XII
8.	SINTA HITA SURYANI	XI
9.	NOVITA SARI	X
10.	MELANI LINTANG MUDITA	IX
11.	ERISDA ANUNG WIDAYANI	IX
12.	SUKMA NUR CAHYO	MAHASISWA

NO	NAMA	KELAS
13.	DWI HARYANTO	MAHASISWA
14.	DONI R	MAHASISWA
15.	PUJI WIDYASTUTI	IX
16.	GUNTUR SUTOPO	MAHASISWA
17.	GUNTUR SUBROTO	MAHASISWA
18.	RADITYA ARYA PRATAMA	VII
19.	ANANG KIRMIYANTO	MAHASISWA
20.	RIKIY SETIAWAN	IX
21.	ENDRI SETIAWAN	MAHASISWA
22.	KOKO	VI
23.	SURYA AISWARA	VII

Metode Pemecahan Masalah

Berdasarkan Analisis Masalah Pada Remaja Pura Bhuana Puja Boyolali Yang Kami Survei Secara Bertahap, Maka Disusun Pemecahan Masalah Sebagai Berikut :

Tabel 1.1 Analisis Masalah

Fakta	Masalah	Solusi
Remaja dihadapkan oleh berbagai permasalahan sosial yang diabaikan oleh kalangan remaja	Belum terbentuknya kesadaran remaja terhadap pentingnya kesehatan mental	Memberikan pemahaman kepada para remaja terhadap pentingnya kesehatan mental
Anak remaja tidak berani untuk berbagi masalah yang dihadapinya	Masih banyak remaja yang belum mengetahui tentang bagaimana mendapatkan layanan kesehatan mental	Memberi arahan kepada anak remaja dalam mendapatkan layanan kesehatan mental atau mendapatkan tempat aman untuk bercerita.
Banyak kegiatan untuk anak remaja hindu yang dilaksanakan oleh lembaga hindu di sekitar lokasi	Kurangnya kesadaran dari lembaga hindu akan pentingnya kesehatan mental pada anak remaja hindu	Adanya gerakan yang menginisiasi mengenai kesehatan mental pada anak remaja hindu

Dari uraian diatas kami menyimpulkan bahwa sosialisasi kesehatan mental pada remaja merupakan hal yang penting. Sebab pemahaman mengenai mental dapat menjadi dasar agar remaja dapat menghadapi permasalahan kesehatan mental. Dalam mencapai tujuan kegiatan serta memberikan jawaban terhadap permasalahan diatas maka materi yang diberikan kepada peserta meliputi pengertian mengenai apa itu yang dimaksud dengan kesehatan mental, lalu dikuatkan dengan penjelasan mengenai bagaimana mental sehat yang seharusnya meliputi penerimaan diri yang rasional, egosentris yang terkendali, rasa aman dalam diri, rasa percaya diri dan mampu mengatasi konflik serta motivasi diri.

Kegiatan sosialisasi ini melibatkan delapan mahasiswa/mahasiswi sebagai tim pelaksana. Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

a. Tahap Perencanaan

Meliputi :

- Penyusunan program kerja sosialisasi
Penyusunan program kerja sosialisasi dilakukan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah yang meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (time schedule).
- Pembagian tugas diantara anggota kelompok
Pembagian tugas berperan penting untuk memudahkan sebuah kelompok mencapai dan menyelesaikan pekerjaan atau targetnya.
- Perencanaan sarana dan prasarana pelatihan.
Perencanaan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana yang digunakan dalam kegiatan, hal ini dilakukan oleh bidang-bidang yang bertanggung jawab.
- Koordinasi lapangan.
Untuk melancarkan kegiatan, dibutuhkan dukungan dari berbagai pihak. Contohnya seperti pengempon pura, organisasi pura, pembimbing kegiatan, mitra/sponsor, dan narasumber. Maka harus ada konfirmasi dari kami sebagai pihak pelaksana kegiatan dengan para Stakeholder.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pertama kami mengundang para remaja (SMP-SMA) beragama Hindu untuk menjadi

peserta sosialisai Kesehatan mental, Selanjutnya para peserta ini mengikuti pendidikan mental/pemaparan materi seperti pengenalan kesehatan mental dan mengenalkan metode-metode *problem solving* terhadap permasalahan mental yang mungkin dihadapi. Kemudian setelah mengikuti pemaparan materi akan diadakan *brainstorming*. Yang terakhir memberikan kenang-kenangan.

c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan agar jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap melalui tahapan kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan.

Materi yang disampaikan narasumber juga dijelaskan mengenai mental yang tidak sehat, yang di tandai dengan adanya anxiety, agresifitas, serta konformitas yang dimiliki seseorang. Selain itu narasumber juga memberikan penjelasan mengenai faktor penyebab gangguan psikologis serta cara untuk mengatasinya dengan maksud agar peserta memilikiantisipasi mental yang terganggu, lalu peserta diarahkan narasumber untuk merefleksikan dirinya masing-masing dan masih terdapat berbagai hal penting lainnya yang disampaikan terkait dengan kesehatan mental pada remaja.

Dalam penyampaian materi digunakanlah metode penyampaian berupa ceramah, diskusi, serta permainan. Metode ceramah ialah penerangan dan penuturan secara lisan oleh guru di depan siswa dan di muka kelas (Fatmawati & Rozin, 2018). Dalam sosialisasi ini metode ceramah digunakan untuk memaparkan materi yang telah disusun oleh narasumber dan disampaikan kepada peserta. Selanjutnya dilakukan diskusi. Metode diskusi merupakan suatu metode pengajaran yang mana guru memberi suatu persoalan atau masalah kepada murid, dan para murid diberi kesempatan secara bersama-sama untuk memecahkan masalah itu dengan temantemannya. Metode diskusi juga adalah metode pembelajaran yang menghadapkan siswa pada suatu permasalahan (Supriyati, 2020). Sebagai penutup, diadakan *brainstorming* yang terkait dengan materi untuk membangkitkan serta mengimplementasikan materi secara lebih dalam kepada peserta dengan metode yang menyenangkan dan santai.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penelitian ini mengambil judul “Menebar Benih Pencegahan Gangguan Mental: Pembinaan Generasi Muda Hindu Dalam Penguatan Kesehatan Mental di Pura Bhuana Puja”. Dengan tema Tebarkan Kepedulian Ciptakan Kebersamaan *Together We Share, Together We Care*. Tema ini diambil berdasarkan permasalahan yang ada pada remaja Pura Bhuana Puja yakni kurangnya pemahaman mengenai kesehatan mental disebabkan tidak adanya sosialisasi yang diberikan, maka dari itu kegiatan ini dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi dan permainan, (belajar nyaman dan menyenangkan) agar mempermudah remaja Pura Bhuana Puja untuk memahami apa yang telah diajarkan oleh pemateri.

Adapun pada hari pelaksanaan kegiatan ini dihadiri sebanyak dua puluh tiga peserta yang bertempat di madya mandala Pura Bhuana Puja. Mengikuti tahapan pelaksanaan yang telah disusun diatas, kegiatan ini diawali dengan berkunjung kerumah pengempon Pura Bhuana Puja untuk meminta persetujuan mengadakan kegiatan Sosialisasi Kesehatan mental dan juga memaparkan agenda kegiatan tersebut. Hari berikutnya dilanjutkan dengan kegiatan bersih-bersih pura guna persiapan tempat untuk kegiatan.

Pada hari pelaksanaan, kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan tamu undangan oleh saudari Wayan Wahyuningsih dan Banowati Restu Murti. Kemudian setelah registrasi acara dilanjutkan dengan acara pembukaan yang di pandu oleh Dela Ayu sebagai *Master of ceremony*. Acara pembukaan diawali dengan sambutan dari ketua panita sosialisasi Kesehatan mental yaitu Sinta Dewi Wulandari. Sinta memaparkan mengenai kegiatan Sosialisasi Kesehatan mental yang akan dilakukan, serta mengucapkan rasa terimakasih kepada pengempon pura Bhuana puja yang telah mengizinkan dilaksanakan kegiatan Sosialisasi Kesehatan mental di Pura Bhuana Puja.

Setelah sambutan dari ketua panitia dilanjutkan dengan sambutan dari dosen pembimbing mata kuliah Nitisastra. Setelah itu sambutan dari bapak Sunarto selaku PHDI Pura Bhuana Puja. Bapak Sunarto menyambut seluruh panitia sosialisasi kesehatan mental dengan hangat, beliau juga menyampaikan terimakasih kepada seluruh panitia sosialisasi kesehatan mental karena telah memilih Pura Bhuana Puja sebagai tempat berlangsungnya kegiatan sosialisasi kesehatan mental remaja Hindu. Yang mana kegiatan sosialisasi kesehatan mental ini diharapkan dapat menjadikan motivasi dan semangat bagi remaja pura bhuana puja untuk mengetahui pentingnya Kesehatan mental.



Gambar. 1
Registrasi peserta
Sosialisasi kesehatan mental



Gambar. 2
Acara pembukaan kegiatan sosialisasi kegiatan
mental

Selanjutnya yaitu kegiatan inti sosialisasi kesehatan mental yakni pemaparan materi tentang pentingnya kesehatan mental. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan permainan. Pemaparan materi dilakukan oleh narasumber, yaitu I Gusti Gede Bayu Candra Segara S.Psi.CPS.

Materi yang disampaikan meliputi pengertian mental itu sendiri, yaitu berasal dari bahasa latin “Mens” atau “Metis” yang memiliki arti jiwa, nyawa, roh, sukma, semangat. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.



Gambar. 3
Penyampaian materi oleh pemateri



Gambar. 4
Peserta saat penyampaian materi

Kemudian narasumber juga memaparkan bahwasannya dengan memahami dan menerapkan pilar-pilar kesehatan mental, individu dapat membangun fondasi mental yang kuat untuk menghadapi berbagai rintangan dan mencapai kebahagiaan sejati. Pilar yang dimaksud meliputi :

1. Penerimaan Diri yang Rasional

Penerimaan diri yang rasional berarti menerima diri kita apa adanya, dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Ini bukan berarti kita harus berhenti berusaha untuk menjadi lebih baik, tetapi kita harus menerima bahwa kita tidak sempurna dan bahwa itu tidak apa-apa.

Menerima diri kita apa adanya memungkinkan kita untuk:

- Berhenti membandingkan diri dengan orang lain: Perbandingan sosial dapat membawa dampak negatif pada mental kita. Ketika kita terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain, kita akan selalu merasa kurang dan tidak bahagia.
- Menghargai diri sendiri: Ketika kita menerima diri apa adanya, kita akan lebih mudah untuk menghargai diri sendiri. Kita akan lebih fokus pada kekuatan dan pencapaian kita, daripada kelemahan dan kekurangan kita.
- Memaafkan diri sendiri: Semua orang membuat kesalahan. Ketika kita menerima diri apa adanya, kita akan lebih mudah untuk memaafkan diri sendiri atas kesalahan yang telah kita buat.

2. Egosentris yang Terkendali

Egosentris adalah fokus yang berlebihan pada diri sendiri dan kebutuhannya. Namun, egosentris yang terkendali berarti bahwa kita mampu menyeimbangkan kebutuhan kita dengan kebutuhan orang lain. Kita tidak egois, tetapi kita juga tidak selalu mengalah pada orang lain.

Egosentris yang terkendali memungkinkan kita untuk:

- Membangun hubungan yang sehat: Dalam hubungan yang sehat, kedua belah pihak saling menghormati dan menghargai kebutuhan satu sama lain. Egosentris yang terkendali memungkinkan kita untuk melakukan hal ini.
- Berkomunikasi secara efektif: Komunikasi yang efektif membutuhkan kemampuan untuk mendengarkan dan memahami orang lain. Egosentris yang terkendali memungkinkan kita untuk melakukan hal ini.
- Bekerja sama dengan orang lain: Bekerja sama membutuhkan kemampuan untuk mementingkan tujuan bersama daripada tujuan pribadi. Egosentris yang terkendali memungkinkan kita untuk melakukan hal ini.

3. Rasa Aman Dalam Diri

Rasa aman dalam diri berarti bahwa kita merasa nyaman dan tenang dengan diri kita sendiri. Kita tidak merasa cemas atau insecure tentang diri kita.

Rasa aman dalam diri memungkinkan kita untuk:

- Mengambil risiko: Ketika kita merasa aman dengan diri kita sendiri, kita akan lebih berani untuk mengambil risiko dan mencoba hal-hal baru.

- Berani menjadi diri sendiri: Ketika kita merasa aman dengan diri kita sendiri, kita akan lebih berani untuk menjadi diri sendiri dan mengekspresikan diri kita secara bebas.
- Menolak kritik: Ketika kita merasa aman dengan diri kita sendiri, kita akan lebih mudah untuk menolak kritik yang tidak membangun.

4. Rasa Percaya Diri dan Mampu Mengatasi Konflik Diri

Rasa percaya diri berarti bahwa kita yakin dengan kemampuan diri sendiri. Kita percaya bahwa kita mampu mencapai tujuan kita.

Rasa percaya diri dan mampu mengatasi konflik diri memungkinkan kita untuk:

- Mencapai tujuan: Ketika kita percaya diri, kita akan lebih termotivasi untuk mencapai tujuan kita. Kita juga akan lebih yakin bahwa kita mampu mengatasi rintangan yang mungkin kita hadapi.
- Mengatasi konflik: Konflik adalah hal yang wajar dalam hidup. Ketika kita percaya diri, kita akan lebih mampu untuk mengatasi konflik secara konstruktif.
- Bertahan di bawah tekanan: Tekanan adalah bagian dari hidup. Ketika kita percaya diri, kita akan lebih mampu untuk bertahan di bawah tekanan dan tetap fokus pada tujuan kita.

5. Motivasi Hidup (Self Love)

Motivasi hidup (self love) berarti bahwa kita memiliki keinginan untuk hidup yang bahagia dan bermakna. Kita memiliki tujuan dan impian yang ingin kita capai.

Motivasi hidup memungkinkan kita untuk:

- Menemukan makna hidup: Ketika kita memiliki motivasi hidup, kita akan lebih mudah untuk menemukan makna dalam hidup kita. Kita akan lebih terarah dan memiliki tujuan yang jelas.
- Merasa bahagia dan puas: Ketika kita mencapai tujuan kita dan menjalani hidup yang bermakna, kita akan merasa bahagia dan puas.
- Menginspirasi orang lain: Ketika kita menjalani hidup yang penuh motivasi dan semangat, kita akan menginspirasi orang lain untuk melakukan hal yang sama.

Selanjutnya dijelaskan pula kondisi mental yang tidak sehat, hal ini penting karena ketika mental terganggu, berbagai aspek kehidupan pun dapat terpengaruh. Salah satu manifestasi dari mental yang tidak sehat adalah munculnya berbagai perilaku yang menyimpang dari norma dan nilai yang berlaku. Dalam artikel ini, kita akan menyelami tiga kondisi mental yang umum terjadi, yaitu anxiety, agresivitas, dan konformitas.

1. Anxiety: Kecemasan yang Melumpuhkan

Anxiety atau kecemasan adalah respons alami terhadap stres atau bahaya. Namun, ketika kecemasan menjadi berlebihan dan tidak terkendali, maka dapat berkembang menjadi gangguan mental yang serius. Orang yang mengalami anxiety sering kali menghindari situasi yang memicu kecemasan mereka. Hal ini dapat membuat mereka semakin terisolasi dan memperburuk kondisi mental mereka.

2. Agresivitas: Ledakan Emosi yang Destruktif

Agresivitas adalah perilaku yang bertujuan untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun verbal. Orang yang agresif sering kali memiliki kesulitan dalam mengelola emosinya dan berkomunikasi dengan orang lain secara efektif. Perilaku agresif dapat merusak hubungan antarpribadi dan menyebabkan masalah hukum.

3. Konformitas: Kehilangan Identitas Demi Menyesuaikan Diri

Konformitas adalah kecenderungan untuk mengikuti norma dan nilai yang berlaku di suatu kelompok, meskipun norma dan nilai tersebut tidak sesuai dengan keyakinan dan prinsip pribadi. Orang yang terlalu konformitas mungkin kehilangan identitas dan otonomi mereka. Mereka mungkin merasa tidak nyaman dengan diri mereka sendiri dan sulit untuk membuat keputusan sendiri.

Setelah memahami gejala gangguan mental, narasumber kemudian mengupas bagaimana menumbuhkan cinta dalam diri, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada kesehatan mental Anda.

1. Komunikasi: Membangun Jembatan Hati

Komunikasi yang efektif adalah kunci utama dalam menjalin hubungan yang sehat, baik dengan diri sendiri maupun orang lain. Luangkan waktu untuk berdialog dengan diri sendiri, dengarkan kebutuhan dan perasaan Anda. Catatlah pemikiran dan perasaan Anda dalam jurnal atau aplikasi mindfulness. Gunakan bahasa yang positif dan penuh kasih sayang saat berbicara dengan diri sendiri. Hindari kritik dan self-talk negatif yang dapat merendahkan harga diri. Berlatihlah afirmasi positif untuk membangun kepercayaan diri dan menumbuhkan rasa cinta terhadap diri sendiri.

2. Lepaskan Ego dan Perbandingan: Menemukan Keunikan Diri

Ego dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain dapat menjadi racun bagi kesehatan mental. Ego dapat membuat Anda terjebak dalam kesombongan dan rasa superioritas, yang

pada akhirnya dapat menghambat kebahagiaan. Alih-alih membandingkan diri dengan orang lain, fokuslah pada pengembangan diri Anda sendiri. Temukan potensi dan bakat unik yang Anda miliki. Rayakan setiap pencapaian Anda, sekecil apa pun itu.

3. Merangkul Perbedaan dan Berakulturasi: Menemukan Kekayaan Dunia

Dunia ini penuh dengan keragaman budaya, tradisi, dan pemikiran. Menerima perbedaan dan berakulturasi dengan berbagai budaya dapat memperkaya hidup Anda dan membuka wawasan baru. Beranikan diri untuk menjelajahi budaya baru, belajar bahasa baru, dan berteman dengan orang-orang dari berbagai latar belakang. Hal ini akan membantu Anda untuk lebih memahami diri sendiri dan orang lain, serta meningkatkan rasa empati dan toleransi.

4. Membangun Kepercayaan: Menemukan Rasa Aman

Kepercayaan merupakan fondasi penting dalam membangun hubungan yang sehat. Percayalah pada diri sendiri dan kemampuan Anda untuk mencapai tujuan. Percayalah pada orang-orang di sekitar Anda yang menaruh perhatian dan kasih sayang kepada Anda. Kepercayaan dapat memberikan rasa aman dan nyaman, sehingga Anda dapat lebih fokus pada pengembangan diri dan menikmati hidup.

Menumbuhkan cinta dalam diri sendiri merupakan proses yang berkelanjutan. Dengan menerapkan tips-tips di atas, Anda dapat membangun mental yang sehat dan bahagia, serta membuka jalan menuju kehidupan yang lebih fulfilling.

Yang utama, peserta diberikan beberapa cara mengatasi masalah gangguan mental yang bisa Anda terapkan dalam kehidupan sehari-hari.

1. Healing menjadi Kunci

Langkah pertama yang penting adalah dengan mengakui bahwa Anda sedang mengalami masalah mental. Hal ini bisa menjadi awal dari proses pemulihan. Luangkan waktu untuk diri sendiri, lakukan aktivitas yang Anda sukai, dan temukan cara untuk menenangkan pikiran dan jiwa. Meditasi, yoga, atau menghabiskan waktu di alam bisa menjadi pilihan yang tepat.

2. Cari Teman yang Dapat Kamu Percaya

Dukungan sosial sangatlah penting dalam proses pemulihan. Berbicaralah dengan orang yang Anda percaya, seperti keluarga, sahabat, atau pasangan. Bagikan apa yang Anda rasakan dan dengarkan nasihat mereka. Anda juga bisa bergabung dengan komunitas atau grup pendukung yang terdiri dari orang-orang dengan pengalaman serupa.

3. Jika Merasa Kegelisahan Terus Menerus Konsultasi ke Psikolog

Jika Anda merasa tidak mampu mengatasi masalah mental sendiri, jangan ragu untuk mencari bantuan profesional. Psikolog atau psikiater dapat membantu Anda memahami kondisi Anda dan memberikan terapi yang tepat. Jangan takut untuk mencari bantuan, karena kesehatan mental Anda sama pentingnya dengan kesehatan fisik.

4. Sadari Diri Jangan Ekspektasi Tinggi

Menentukan ekspektasi yang terlalu tinggi pada diri sendiri dapat menjadi sumber stres dan kecemasan. Ingatlah bahwa setiap orang memiliki kemampuan dan batasannya masing-masing. Terimalah diri Anda apa adanya dan jangan bandingkan diri Anda dengan orang lain.

5. Cari Lingkungan yang Mengapresiasi Bukan Mencaci

Lingkungan yang positif dapat membantu meningkatkan kesehatan mental Anda. Carilah lingkungan yang supportive dan menghargai Anda apa adanya. Hindari lingkungan yang toxic dan selalu mengkritik Anda.

Kesimpulan dari materi tersebut adalah bahwasannya mengatasi masalah gangguan mental bukanlah hal yang mudah, tetapi bukan berarti tidak mungkin. Dengan menerapkan tips-tips di atas dan mencari bantuan profesional jika diperlukan, Anda dapat menemukan jalan menuju pemulihan dan hidup yang lebih bahagia. Ingatlah bahwa Anda tidak sendirian, dan ada banyak orang yang peduli dengan Anda dan ingin membantu.

Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab guna memberikan ruang bagi peserta untuk menyampaikan pertanyaannya. Setelah sesi tanya jawab dilanjutkan dengan permainan yang mana peserta diminta memecahkan masalah yang diberikan oleh narasumber yang masih berkaitan tentang kesehatan mental. Peserta diminta untuk maju mempresentasikan hasil diskusi kelompok mereka masing-masing. Meliputi pembahasan mengenai 1) faktor gaya hidup (bullying, regulasi emosi, cyberbullying, disiplin dan motivasi), 2) jaringan sosial dan komunitas (dukungan teman, media sosial, game online, dan konseling teman sebaya) serta 3) sosial ekonomi, budaya dan kondisi lingkungan (religiusitas).



Gambar. 5
Sesi Brainstorming oleh peserta terhadap materi yang disampaikan



Gambar. 5
Pemberian reward kepada peserta aktif

Setelah kegiatan permainan selesai dilanjutkan dengan pembagian kenang-kenangan berupa gantungan kunci kepada seluruh peserta dan penyerahan sertifikat untuk narasumber yang telah mengisi kegiatan sosialisasi. Acara penutupan dilakukan dengan foto bersama dengan peserta, panitia, dan narasumber sosialisasi kesehatan mental.



Gambar. 7
Sesi foto bersama

Kegiatan sosialisasi kesehatan mental ini mendapatkan indikator keberhasilan kegiatan sebagai berikut:

A. Tingkat Kemahiran Remaja

Tabel 2. Indikator Keberhasilan

Sebelum Sosialisasi	Setelah Sosialisasi
Sebelum diadakan sosialisasi mengenai kesehatan mental, remaja memiliki kesadaran yang terbatas tentang kesehatan mental. Remaja tidak familiar terhadap istilah depresi, kecemasan, dan stres. Mereka tidak mengenali tanda dan gejala awal dari kesehatan mental yang dihadapi pada diri mereka atau teman sebayanya. Karena kurangnya informasi dan edukasi tentang kesehatan mental masih sangat terbatas.	Sosialisasi kesehatan mental yang telah dilaksanakan di Pura Bhuana Puja, membawa dampak positif dari sosialisasi kesehatan mental. Mengenai pemahaman mental sehat itu bagaimana, seperti penerimaan diri yang rasional, egosentris yang terkendali, rasa aman dalam diri, rasa percaya diri dan mampu mengatasi konflik, serta motivasi hidup. Dari sosialisasi yang telah diadakan remaja menjadi lebih tau tentang kesehatan mental, tanda-tanda masalah kesehatan mental, lebih toleran terhadap orang yang mempunyai

masalah kesehatan mental. Keluarga dan lingkungan sekitar penting untuk membantu remaja mengenai kesehatan mental

Setelah mendapatkan indikator keberhasilan kegiatan dengan tingkat kemahiran remaja antara sebelum dan setelah sosialisasi kegiatan maka didapatkan perbandingan sebagai berikut:

Tabel 3. Perbandingan

Sebelum Sosialisasi	Setelah Sosialisasi
1. Kurangnya pengetahuan: Remaja kurang memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental, tanda-tanda masalah kesehatan mental dan cara mencari bantuan	1. Remaja menjadi lebih tahu tentang kesehatan mental dan lebih mampu mengenali potensi diri mereka.
2. Stigma dan tabu: Stigma sosial terhadap masalah kesehatan mental mungkin membuat remaja enggan membicarakan masalah yang mereka alami dan mencari bantuan.	2. Pengurangan stigma: Sosialisasi yang efektif dapat membantu mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental dan menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi remaja untuk berkembang.
3. Kesulitan mengenali potensi diri: Tanpa pengetahuan yang cukup tentang kesehatan mental, remaja mungkin kesulitan dalam mengenali kekuatan dan kelemahan mereka sendiri.	3. Mengetahui bagaimana cara menumbuhkan cinta, seperti komunikasi, tidak egois dan suka membandingkan diri, percaya dengan sekitar, menerima perbedaan dan berakulturasi
4. Kesulitan mengatasi masalah: Kurangnya pemahaman tentang cara mengelola stres dan masalah secara sehat dapat berdampak pada performa remaja di berbagai bidang.	
5. Hubungan yang kurang harmonis: Stigma dan kurangnya pengetahuan dapat menimbulkan kesulitan dalam membangun hubungan yang positif dan sehat dengan orang lain.	

B. Umpan Balik Peserta

Umpan balik dari peserta sosialisasi kesehatan mental sangatlah penting untuk membantu meningkatkan kualitas sosialisasi di masa depan. Umpan balik yang positif dapat memberikan motivasi bagi penyelenggara untuk terus meningkatkan kualitas sosialisasi. Umpan balik yang negatif dapat membantu penyelenggara untuk mengidentifikasi kekurangan dan memperbaikinya di masa depan, sebagai berikut:

Tabel 4. Umpan Balik Peserta

Positif	Negatif	Saran
1. Sosialisasi ini sangat bermanfaat dan informatif. Saya belajar banyak hal baru tentang kesehatan mental dan bagaimana cara menjaganya.	1. Sosialisasi terlalu singkat. Saya ingin belajar lebih banyak tentang topik ini.	1. Sosialisasi dapat diperpanjang waktunya

- | | | |
|--|--|--|
| <p>2. Pembicara sangat menguasai materi. Saya senang mendengarkan presentasi yang diberikan dan saya merasa terinspirasi untuk belajar lebih banyak tentang topik ini.</p> <p>3. Materi sosialisasi dikemas dengan baik dan mudah dipahami. Saya senang dengan penggunaan video, gambar, dan contoh-contoh yang diberikan.</p> <p>4. Sosialisasi ini memberikan saya kesempatan untuk bertemu dengan pemateri yang kompeten. Saya senang dapat bertukar pikiran dan menyerap ilmu yang telah diberikan.</p> <p>5. Sosialisasi ini mendorong saya untuk lebih terbuka tentang kesehatan mental. Saya merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang masalah yang saya alami.</p> | <p>2. Sosialisasi ini tidak memberikan materi yang dapat dibawa pulang. Saya ingin memiliki sesuatu yang dapat saya baca kembali untuk mengingatkan saya tentang apa yang telah saya pelajari.</p> | <p>2. Sosialisasi dapat membahas masalah kesehatan mental yang lebih spesifik.</p> <p>3. Sosialisasi dapat memberikan informasi tentang bagaimana cara mengakses layanan kesehatan mental.</p> <p>4. Sosialisasi dapat memberikan materi yang dapat dibawa pulang.</p> |
|--|--|--|

C. Dampak Positif Sosialisasi terhadap Remaja

Sosialisasi kesehatan mental memiliki banyak dampak positif bagi remaja, di antaranya:

Tabel 1.5 Dampak Sosialisasi Kesehatan Mental

Meningkatkan Kesadaran tentang Kesehatan Mental	Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan
<p>1. Remaja menjadi lebih memahami tentang apa itu kesehatan mental, termasuk tanda-tanda dan gejala masalah kesehatan mental.</p> <p>2. Remaja menjadi lebih sadar bahwa mereka tidak sendirian dalam mengalami masalah kesehatan mental.</p> <p>3. Remaja menjadi lebih terbuka untuk berbicara tentang kesehatan mental dengan orang lain..</p>	<p>1. Remaja belajar tentang cara mengelola stres dan emosi dengan cara yang sehat.</p> <p>2. Remaja belajar tentang cara membangun hubungan yang positif dengan orang lain.</p> <p>3. Remaja belajar tentang cara mencari bantuan jika mereka membutuhkannya</p>

Simpulan dan Saran

Latar Belakang dari diadakannya kegiatan “Pembinaan Generasi Muda Hindu Dalam Penguatan Kesehatan Mental di Pura Bhuana Puja” ini adalah karena generasi muda Hindu dihadapkan pada berbagai tantangan dan kompleksitas kehidupan yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Permasalahan yang sering dihadapi remaja Hindu meliputi tuntutan akademik, tekanan sosial, cyberbullying, dan krisis identitas. Sayangnya permasalahan kesehatan mental yang

muncul tidak diimbangi dengan solusi sehingga masih banyak kesenjangan dalam akses terhadap layanan kesehatan mental, khususnya di lingkungan pasraman.

Berangkat dari permasalahan tersebut dibuatkan kegiatan sosialisasi kesehatan mental dengan tujuan :

- Meningkatkan kesadaran remaja Hindu tentang pentingnya kesehatan mental.
- Memberikan pemahaman mendasar tentang kesehatan mental agar remaja dapat menyadari kondisi mental mereka dan apa yang harus dilakukan ketika terindikasi mengalami masalah mental.

Untuk mencapai tujuan tersebut, digunakanlah metode ceramah, diskusi, dan permainan dalam proses menyampaikan materi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian kesehatan mental, ciri-ciri mental sehat dan tidak sehat, faktor penyebab gangguan psikologis, cara menumbuhkan cinta dalam diri, dan cara mengatasi masalah gangguan mental.

Hasil dari sosialisasi tersebut adalah :

1. Peserta mendapatkan pemahaman tentang kesehatan mental dan cara menjaganya.
2. Peserta mampu membedakan mental sehat dan mental tidak sehat.
3. Peserta mengetahui faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan psikologis.
4. Peserta mendapatkan tips untuk menumbuhkan cinta dalam diri.
5. Peserta mendapatkan tips untuk mengatasi masalah gangguan mental.

Sosialisasi kesehatan mental ini penting untuk meningkatkan kesadaran remaja Hindu tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Dengan pemahaman yang baik tentang kesehatan mental, remaja dapat lebih mudah untuk menghadapi berbagai tantangan dan kompleksitas kehidupan.

Dari uraian di atas, hal-hal yang dapat disarankan dengan memperhatikan kondisi dilapangan penelitian adalah sebagai berikut :

- Penting untuk meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental bagi remaja Hindu.
- Perlu dilakukan edukasi tentang kesehatan mental kepada orang tua dan guru agar mereka dapat membantu remaja dalam menjaga kesehatan mental mereka.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan psikologis pada remaja khususnya Hindu.

Ucapan Terimakasih

Tentunya atas terlaksanya kegiatan ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Maka dari itu kami ingin mengucapkan terimakasih untuk berbagai pihak yang terlibat.

1. Terimakasih untuk PHDI Kecamatan Tamansari yang sudah mensupport untuk diadakan kegiatan “Pembinaan Generasi Muda Hindu Dalam Penguatan Kesehatan Mental” di Pura Bhuana Puja.
2. Terimakasih kepada dosen pembina mata kuliah Nitisastra, Bapak Nyoman Santi, yang telah membimbing dalam pelaksanaan kegiatan.
3. Terimakasih untuk pengempon pura yang sudah mensupport untuk diadakan kegiatan di Pura Bhuana Puja.
4. Terimakasih untuk narasumber yang sudah memaparkan materi sesuai dengan indikator yang diharapkan oleh penyelenggara kegiatan.
5. Terimakasih kepada pihak sponsorship yaitu Toko Bunga Gendhuk, Mukti Farm, ROTAMA, Hola Gedhang, Laundry Express, Toko Kelontong Wonodadi, Dupa Brawijaya, dan para donatur perseorangan yang telah mendukung kegiatan ini sehingga berjalan dengan baik dan lancar.
6. Terimakasih untuk peserta yang sudah meluangkan waktunya untuk belajar bersama.
7. Terimakasih untuk anggota Kelompok Anglacita yang telah melaksanakan program pengabdian masyarakat dari tahap persiapan hingga tertulisnya artikel ini.

Daftar Pustaka

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di indonesia dan faktor yang mempengaruhi: literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51.
- Fatmawati, R., & Rozin, M. (2018). Peningkatan minat belajar siswa dengan menggunakan metode ceramah interaktif. *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)*, 1(1), 43–56.
- Supriyati, I. (2020). Penerapan metode diskusi dalam pembelajaran keterampilan berbicara pada siswa kelas viii mtsn 4 palu. *Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 5(1), 104–116.