Merawat Kesehatan Jiwa Remaja Melewati Kegiatan "Mendiri" (Mengenal Kepribadian Diri) Untuk Meningkatkan Resiliensi Mental Menghadapi Stressor

Promoting Adolescent Mental Health Through The 'Mendiri' (Self-Personality Awareness) Program To Enhance Mental Resilience In Coping With Stressors

Lanawati[1*], Maria Frani Ayu Andari Dias, Ermeisi Er Unja, Aulia Rachman, Oktovin, Gertrudis Tutpai

Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Suaka Insan.
email: lanawati@stikessuakainsan.ac.id

ABSTRAK

Fase remaja memiliki kerentanan yang sangat tinggi terhadap stres. Di Indonesia, terdapat banyak kasus yang berhubungan dengan masalah kesehatan mental remaja. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu situasi tersebut adalah dengan meningkatkan resiliensi remaja terhadap stressor, salah satunya dengan mengenal secara mendalam terkait tipe kepribadian yang dimiliki. Oleh sebab itu, kegiatan MENDIRI bertujuan untuk membantu remaja mengenal tipe kepribadian diri, sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan resiliensi dalam menghadapi stressor, khususnya di masa sekolah. Kegiatan MENDIRI dilakukan dengan metode edukasi kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu waktu (1 hari kegiatan) dan dibagi menjadi 3 tahapan. Tahap 1 dilakukan selama 25 menit, dimana pada tahap ini, dilakukan proses tes tipe kepribadian siswa melewati instrumen Personality Plus Test. Tahap ke 2 dilakukan selama 15 menit. Pada tahap ini, hasil test kepribadian siswa diperiksa untuk dikelompokan berdasarkan tipe-tipe kepribadian. Tahap ke 3 dilakukan selama 45 menit, dimana pada tahap ini, para siswa diberikan edukasi terkait kekuatan dan kelemahan setiap tipe kepribadian. Pada tahap ini pula, siswa diajak untuk melakukan refleksi diri untuk menilai relevansi kekuatan dan kelemahan tiap kepribadian tersebut dengan diri mereka. Kegiatan MENDIRI ini, melibatkan 68 siswa/i kelas XII di SMKN 2 Jorong Pelaihari. Peserta kegiatan menunjukan antusiasme selama kegiatan berlangsung terutama saat melakukan refleksi diri terkait relevansi tipe kepribadian dengan diri mereka. Berdasarkan test tipe kepribadian yang dilakukan, 66% siswa/i memiliki tipe kepribadian melankolis, 22 % plegmatis, 7% koleris, dan 4% Sangunis. Kegiatan MENDIRI mampu membantu remaja, khususnya di kelompok sekolah untuk mengenal lebih mendalam kepribadian mereka. Kegiatan ini, mampu membantu siswa/i mengindetifikasi kekuatan dan kelemahan diri mereka, dan memahami tendensi yang memicu stres berdasarkan tipe kepribadian yang mereka miliki, sehingga mereka dapat mengelola dan merespon stres dengan lebih adaptif.

Kata kunci*:* Personality Plus Test; Remaja; Resilensi Mental; Stressor

ABSTRACT

Adolescence is a highly vulnerable phase to stress. In Indonesia, there are numerous cases related to adolescent mental health issues. One effort that can be undertaken to address this situation is by enhancing adolescent resilience to stressors, one of which is by gaining a deeper understanding of their personality type. Therefore, the MENDIRI

activity aims to help adolescents recognize their personality type as a means to strengthen their resilience in facing stressors, particularly during school years. The MENDIRI activity is conducted using a health education approach. This program is carried out in a single session (one-day activity) and is divided into three stages. Stage 1 lasts for 25 minutes, during which students undergo a personality type assessment using the Personality Plus Test instrument. Stage 2 lasts for 15 minutes, where the personality test results are analyzed and categorized based on personality types. Stage 3 lasts for 45 minutes, during which students receive education regarding the strengths and weaknesses of each personality type. In this stage, students are also encouraged to engage in self-reflection to assess the relevance of each personality type's strengths and weaknesses to themselves. The MENDIRI activity involved 68 twelfth-grade students at SMKN 2 Jorong Pelaihari. Participants demonstrated enthusiasm throughout the session, especially during the self-reflection process regarding the relevance of their personality type. Based on the personality type test results, 66% of students were categorized as melancholic, 22% as phlegmatic, 7% as choleric, and 4% as sanguine. The MENDIRI activity has proven effective in helping adolescents, particularly within the school environment, to gain a deeper understanding of their personalities. This initiative allows students to identify their strengths and weaknesses, comprehend the tendencies that trigger stress based on their personality type, and develop more adaptive stress management and coping strategies.

Keywords: *Adolescents; Mental Resilience; Personality Plus Test; Stressors*

Pendahuluan

Fenomena masalah kesehatan mental pada remaja terus berkembang di masyarakat. Temuan utama Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menyatakan bahwa 34,9% (15,5 juta remaja Indonesia) memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental yang dihitung dalam 12 bulan terakhir, dan 5,5% (2,45 juta remaja) memiliki satu gangguan mental dengan prevalensi terbanyak adalah gangguan cemas [1]. Ini berarti kasus yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental cukup tinggi di tengah masyarakat.

Ada banyak faktor yang menyebabkan meningkatnya fenomena ini. Dalam studi Kaligis et al [2] disebutkan bahwa remaja di Indonesia kerap menghadapi tantangan finansial, tantangan akademik, dan perasaan kesepian. Selain itu, transisi usia dan lingkungan budaya juga salah satu faktor masalah kesehatan mental pada remaja. Di sisi lain, dalam laporan I-NAMHS ditemukan bahwa di Indonesia ada kecederungan remaja mengabaikan kondisi mental yang dialaminya. Ini tergambar dari data I-NAMHS terkait penggunaan layanan berkaitan dengan kesehatan mental, dimana tercatat hanya 2,6% saja yang memanfaatkan layanan kesehatan tersebut. Di samping itu, data tersebut juga menemukan bahwa 43,8% (lebih dari dua perlima) pengasuh utama remaja melaporkan bahwa lebih memilih menangani sendiri masalah remaja, atau memanfaatkan support

system seperti keluarga atau teman sebaya [1]. Ini berarti, terdapat kecenderungan remaja atau keluarga untuk mengabaikan masalah kesehatan mental yang dialaminya.

Melihat situasi tersebut serta kecenderungan yang terjadi, maka sangat perlu bagi tenaga kesehatan untuk mengembangkan resiliensi mental remaja. Resiliensi mental sendiri merupakan sebuah kemampuan untuk beradaptasi dan pulih dari situasi penuh tekanan dan stres. Dalam studi Li et al [3] resiliensi mampu mengurangi koping maladaptif pada remaja di pedesaan China, sedangkan dalam studi Shi et al [4] yang dilakukan pada remaja di Tiongkok selama pandemi COVID-19, menemukan bahwa resiliensi mampu mengurangi kecemasaan dan tingkat depresi akibat pandemi.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan resiliensi mental remaja. Salah satunya adalah dengan melakukan literasi kesehatan di Sekolah, dimana kelompok remaja berada. Bila meninjau studi Lesmana et al [5], literasi kesehatan mental yang dilakukan di lingkungan sekolah, dapat membantu sekolah mendukung resiliensi mental remaja. Sekolah yang mendapatkan intervensi resiliensi, juga berpotensi meningkatkan kapasitas ketahanan serta startegi regulasi emosi, khususnya pada remaja usia 12-15 tahun [6].

Pada kegiatan pengabdian ini, literasi kesehatan mental dilakukan melewati kegiatan Mengenal Kepribadian Diri (MENDIRI). Pada kegiatan MENDIRI, remaja akan diedukasi tentang macam tipe kepribadian diri berdasarkan *personality plus test*, mengenal kekuatan dan kelemahan setiap kepribadian, serta melakukan refleksi berdasarkan nilai sosial dan budaya setempat. Kegiatan MENDIRI, dilakukan berdasarkan pertimbangan bahwa memahami tipe kepribadian diri dapat membantu remaja mengenal secara mendalam kecenderungan kekuatan dan kelemahan kepribadian yang dimilikinya.

Melewati kegiatan MENDIRI, remaja dapat terpicu merancang strategi meningkatkan resiliensi mental untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Meninjau studi terdahulu, tipe kepribadian ditemukan memiliki hubungan dengan resiliensi. Contohnya tingkat ekstroversi, keramahan, ketelitian, dan keterbukaan dapat meningkatkan resiliensi yang memungkinkan individu mampu mengambil keputusan mandiri [7]. Beberapa kepribadian tertentu dilaporkan dapat memengaruhi resiliensi dan stres akademik [8]. Ini menunjukan bahwa, mengenal kepribadian diri merupakan salah satu hal dasar dalam meningkatkan ketahanan mental seseorang.

Dalam upaya mengembangkan resiliensi mental remaja, aspek sosial dan kultural

dimana remaja berada menjadi poin yang perlu diperhatikan. Contohnya Studi Tran et al [9] di Vietnam menunjukan bahwa program resiliensi yang mengadaptasi budaya lokal dapat meningkatkan keterampilan koping serta mencegah gejala depresi dan kecemasaan. Studi ini menekankan bahwa program resiliensi akan lebih relevan dan efektif apabila disesuaikan dengan konteks budaya lokal [9]. Sama halnya dengan studi Kibe et al [10] yang dilakukan di Jepang, menunjukan bahwa menyesuaikan program resiliensi dengan konteks budaya lokal mampu meningkatkan efikasi diri remaja serta mengurangi potensi depresi. Oleh karena itu, dalam kegiatan MENDIRI, terdapat kegiatan refleksi yang dilakukan berdasarkan nilai sosial dan budaya setempat. Diharapkan aspek ini dapat membantu remaja untuk mengintegrasikan contoh nyata dari tipe kepribadiannya dalam nilai dan budaya sehari-hari.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan MENDIRI ini dilakukan di SMKN 2 Jorong Pelaihari, Kabupaten Tanah Laut, Kalimantan Selatan, pada tanggal 26 Agustus 2024. Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 68 siswa/i kelas XII. Kegiatan MENDIRI dilaksanakan dalam satu waktu selama 85 menit, yang dibagi menjadi 3 tahap. Tahap ke-1; Test Kepribadian. Pada tahap ini, fokus utama kegiatan adalah tes kepribadian menggunakan *Personality Plus Test.* Tahap ini berlangsung ± 25 menit. Tahap ke-2; Pemeriksaan Hasil Tes. Tahap ini dilakukan dalam waktu ± 15 menit. Seluruh lembar *Personality Plus Test* dikumpulkan dan dilakukan pemeriksaan. Pada tahap ini, jawaban peserta dibagi ke dalam 4 jawaban, yaitu jawaban A (sanguinis), B (Koleris), C (Melankolis), dan D (Plegmatis). Setiap jawaban ditotal jumlahnya, jawaban terbanyak mengindentifikasi tipe kepribadian peserta. Setelah hasil didapatkan, peserta kemudian dibagi menjadi empat kelompok berdasarkan tipe kepribadiannya. Tahap terakhir yaitu tahap ke-3; Literasi Kesehatan. Tahap ini berlangsung ± 45 menit, dengan 2 kegiatan utama, yaitu edukasi kesehatan mental, dimana peserta diedukasi terkait macam tipe kepribadian menurut *personality plus test,* serta mengenal kekuatan dan kelemahan tipe kepribadian tersebut. Kegiatan kedua adalah refleksi diri berdasarkan nilai sosial dan budaya setempat. Pada kegiatan ini, peserta diminta melakukan refleksi diri untuk menilai relevansi kekuatan dan kelemahan kepribadian mereka berdasarkan pengalaman sehari-hari peserta di lingkungan budaya Banjar.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil tes kepribadian menggunakan *Personality Plus Test* yang dilakukan pada peserta kegiatan mendapatkan 66% peserta memiliki kepribadian Melankolis, 22% memiliki kepribadian Plegmatis, 7% Koleris, dan 4% Sanguinis. Setiap kepribadian memiliki kecenderungan karakter positif dan negatif. Hal ini dapat memengaruhi resiliensi atau ketahanan mental remaja. Hal ini juga diungkapkan dalam studi terdahulu yang menyatakan bahwa resiliensi mental individu memiliki keterkaitan dengan ragam kepribadian yang dimiliki, bahkan beberapa tipe kepribadian ditemukan memengaruhi resiliensi serta stres akademik [7],[8].

Resiliensi mental sangat penting bagi remaja. Meskipun kesehatan fisik cenderung optimal pada masa ini, akan tetapi kerentanaan terhadap masalah mental sering terjadi. Contohnya masalah seperti depresi, perilaku bunuh diri, gangguan makan, hingga penyalahgunaan zat [11]. Remaja yang memiliki resiliensi, cenderung memiliki model kompensasi dan faktor protektif sehingga mampu berkembang dengan baik [11]. Berbagai studi menyatakan bahwa resiliensi mental, mampu mengingkatkan koping adaptif pada remaja, termasuk mengurangi kecemasaan dan tingkat depresi [3], [4].

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan resiliensi mental remaja ialah kegiatan Mengenal Kepribadian Diri (MENDIRI). Kegiatan MENDIRI ini dilakukan untuk membantu remaja mengenal tendensi adaptasi stres berdasarkan tipe kepribadian yang dimiliki. Kegiatan MENDIRI yang telah dilakukan direspon dengan baik oleh peserta kegiatan. Peserta mengikuti setiap tahap kegiatan dengan antusias, terutama pada tahap ke-3. Berdasarkan observasi selama kegiatan berlangsung, antusiasme dan partisipasi aktif peserta kegiatan sangat tinggi saat melakukan refleksi diri terkait relevansi tipe kepribadian yang diedukasikan dengan diri mereka. Pada tahap ini, peserta kegiatan mampu menyebutkan contoh-contoh budaya Banjar dalam kehidupan mereka sehari-hari yang relevan dengan kekuatan dan kelemahan tipe kepribadian yang diberikan dalam edukasi.

Pada kegiatan MENDIRI, peserta mengikuti setiap tahap kegiatan dengan tertib dan sesuai dengan intruksi yang diberikan. Proses kegiatan berlangsung dengan suasana non-formal. Tim pelaksana kegiatan MENDIRI menggunakan bahasa daerah Banjar dalam proses edukasi dan interaksi untuk memudahkan diskusi timbal balik antara tim pelaksana dan peserta. Gambaran kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini;



Gambar 1. Peserta melakukan *Personality Plus Test*



Gambar 2. Pemeriksaan hasil tes kepribadian siswa



Gambar 3. Kegiatan Edukasi



Gambar 4. Kegiatan Refleksi Diri

Kesimpulan

Kegiatan MENDIRI ini mampu meningkatkan kesadaran remaja terhadap ketahanan mental mereka. Melewati kegiatan MENDIRI, remaja mampu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan tipe kepribadian yang mereka miliki. Kegiatan MENDIRI membantu remaja memahami tendensi yang memicu stres berdasarkan tipe kepribadian, serta meningkatkan faktor protektif resiliensi mental dengan meningkatkan kesadaran remaja dalam mengelola dan merespon stres dengan lebih adaptif sesuai dengan tipe kepribadian mereka.

Kegiatan MENDIRI dapat menjadi salah satu tahapan awal dalam memperkuat resiliensi mental remaja terhadap stresor pada fase perkembangan maupun masa pendidikan di lingkungan kultural Banjar. Kegiatan MENDIRI dapat dikembangkan di sekolah sebagai upaya menjaga kesehatan jiwa remaja. *Personality Plus Test* dapat dilakukan oleh sekolah khususnya BK dengan mengikuti panduan, meski demikian untuk analisis mendalam tetap perlu dilakukan oleh tenaga profesional.

Saran

Kegiatan ini memiliki keterbatasan dalam waktu pelaksanaan. Dimana kegiatan hanya dilakukan dalam satu waktu. Para pengabdi selanjutnya, dapat mempertimbangkan untuk mengembangkan waktu pelaksanaan kegiatan menjadi lebih panjang, terutama dalam tahap ke-3 kegiatan MENDIRI. Metode edukasi dan refleksi dapat dibuat lebih beragam untuk lebih memaksimalkan proses meningkatkan kesadaraan remaja terkait resiliensi mental.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada STIKES Suaka Insan yang telah memberikan pendanaan untuk proses pelaksanaan PkM, sehingga kegiatan ini dapat berlangsung tanpa kendala yang berarti.

Referensi

[1] E. Wahdi et al., "Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)," 2022. [Online]. Available: https://qcmhr.org/~teoqngfi/docman/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia. [Accessed: Agust. 4, 2024].
[2] F. Kaligis et al., "Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 18, no. 8, p. 4046, 2021, doi: 10.3390/ijerph18084046.
[3] J. Li et al., "The mediating role of resilience and self-esteem between life events and coping styles among rural left-behind adolescents in China: A cross-sectional study," *Front. Psychiatry*, vol. 11, 2020, doi: 10.3389/fpsyt.2020.560556.
[4] W. Shi et al., "Resilience and mental health: A longitudinal cohort study of Chinese adolescents before and during COVID-19," *Front. Psychiatry*, vol. 13, 2022, doi: 10.3389/fpsyt.2022.948036.
[5] M. H. S. Lesmana and M.-H. Chung, "Mediating roles of perceived stigma and mental health literacy in the relationship between school climate and help-seeking behavior in Indonesian adolescents," *PLoS ONE*, vol. 19, 2024, doi: 10.1371/journal.pone.0298017.
[6] M. Llistosella et al., "Fostering resilience in adolescents at risk: Study protocol for a cluster randomized controlled trial within the resilience school-based intervention," *Front. Psychol.*, vol. 13, 2023, doi: 10.3389/fpsyg.2022.1066874.
[7] V. Burtăverde, C. Ene, E. Chiriac, and E. Avram, "Decoding the link between personality traits and resilience: Self-determination is the key," *Curr. Issues Pers. Psychol.*, vol. 9, pp. 195–204, 2021, doi: 10.5114/cipp.2021.107337.
[8] J. de la Fuente et al., "Resilience as a buffering variable between the big five components and factors and symptoms of academic stress at university," *Front. Psychiatry*, vol. 12, 2021, doi: 10.3389/fpsyt.2021.600240.
[9] T. Tran et al., "School-based, two-arm, parallel, controlled trial of a culturally adapted resilience intervention to improve adolescent mental health in Vietnam: Study protocol," *BMJ Open*, vol. 10, 2020, doi: 10.1136/bmjopen-2020-039343.
[10] C. Kibe, M. Suzuki, M. Hirano, and I. Boniwell, "Sensory processing sensitivity and culturally modified resilience education: Differential susceptibility in Japanese adolescents," *PLoS ONE*, vol. 15, 2020, doi: 10.1371/journal.pone.0239002.
[11] K. Ostaszewski, "The importance of resilience in adolescent mental health promotion and risk behaviour prevention," Int. J. Public Health, vol. 65, pp. 1221–1222, 2020, doi: 10.1007/s00038-020-01508-x.