

## Deteksi Dini Gangguan Kejiwaan dan Peningkatan Kesehatan Mental Remaja melalui *Fun Games*

Sapto Wibowo\*<sup>1</sup>, Anung Priambodo<sup>1</sup>, Junaidi Budi Prihanto<sup>1</sup>, Nanang Indriarsa<sup>1</sup>, Vega Candra Dinata<sup>1</sup>, Kolektus Oky Ristanto<sup>1</sup>

[saptowibowo@unesa.ac.id](mailto:saptowibowo@unesa.ac.id) \*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>PJKR, FIKK, Universitas Negeri Surabaya

Received: 28 January 2024

Accepted: 30 July 2024

Online Published: 31 July 2024

DOI: 10.29408/ab.v5i1.25135

**Abstrak:** Deteksi dini gangguan kejiwaan sangat penting untuk mencegah dampak serius pada kesehatan mental remaja. Pendekatan bermain melalui fun games diterapkan sebagai solusi yang menarik dan dapat diterima oleh remaja. Fun games dapat mengidentifikasi perubahan perilaku dan emosional pada remaja, meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental, membuka dialog terbuka, dan mengurangi stigma terkait gangguan kejiwaan. Penelitian ini bertujuan melatih guru PJOK di Kabupaten Banyuwangi untuk mendeteksi dini gangguan kejiwaan dan meningkatkan kesehatan mental remaja melalui fun games. Program ini dilaksanakan pada 6 Oktober 2023 di SMAN 1 Glagah Banyuwangi dengan 45 peserta. Pelatihan mencakup identifikasi kesehatan mental menggunakan instrumen yang diadaptasi dari Mental Health Inventory (MHI) dan aktivitas dinamika kelompok dari Psychodynamic Play Therapy (PPT). Hasil survei kepuasan peserta menunjukkan 100% sangat puas dengan penyelenggaraan pelatihan, dengan penilaian rata-rata di atas 4,6 dari skala 1-5. Respon peserta menunjukkan bahwa pelatihan ini memberikan dampak positif dalam pemahaman tentang kesehatan mental siswa dan manfaat dalam pembelajaran PJOK. Setelah pelatihan, 100% peserta menyatakan bahwa teknik penyampaian materi sangat baik. Kesimpulan menunjukkan bahwa kegiatan PKM ini berhasil memberikan pemahaman tambahan tentang kesehatan mental remaja kepada guru-guru PJOK dan menyoroti pentingnya deteksi dini serta penggunaan fun games sebagai sarana terapi. Pemahaman individu melalui kehidupan positif dan upaya pencegahan dini sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental remaja. Saran untuk kegiatan berikutnya adalah melibatkan guru dari seluruh mata pelajaran agar pemahaman tentang kesehatan mental dapat disampaikan secara maksimal dan berulang untuk menyesuaikan kondisi dinamis kesehatan mental siswa

**Kata kunci:** Deteksi Dini Gangguan Kejiwaan; Fun Games; Kesehatan Mental Remaja

**Abstract:** Early detection of mental disorders is crucial for preventing serious impacts on adolescent mental health. Fun games are used as an engaging and acceptable solution for adolescents to identify behavioral and emotional changes, raise mental health awareness, facilitate open dialogues, and reduce stigma associated with mental disorders. This study aims to train PJOK teachers in Banyuwangi Regency to detect early signs of mental disorders and improve adolescent mental health through fun games. The program was conducted on October 6, 2023, at SMAN 1 Glagah Banyuwangi with 45 participants. The training included mental health identification using instruments adapted from the Mental Health Inventory (MHI) and group dynamics activities from Psychodynamic Play Therapy (PPT). Participant satisfaction surveys showed that 100% were very satisfied with the training, with an average rating above 4.6 on a scale of 1-5. Participants indicated that the training positively impacted their understanding of student mental health and the benefits for PJOK teaching. Post-training, 100% of participants rated the delivery method as excellent. The study concluded that the community service activity successfully enhanced PJOK teachers' understanding of adolescent mental health and underscored the importance of early detection and fun games as therapeutic tools. Future activities should involve teachers from all subjects to maximize mental health awareness and adapt to the dynamic conditions of students' mental health

**Keyword:** Adolescent Mental Health; Early Detection Of Psychiatric Disorders; Fun Games

## PENDAHULUAN

Masalah situasi deteksi dini gangguan kejiwaan menjadi krusial sebagai dampak serius pada kesehatan mental remaja yang masih labil. Kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas (Nurhaeni dkk., 2022). Masyarakat cenderung memberi stigma negatif terhadap orang dengan gangguan mental atau jiwa (Nurhaeni dkk., 2022). Salah satu penyebab utama penyakit dan kecacatan remaja adalah depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku (Butet & Rizki, 2023). Menurut Undang-Undang Kesehatan Jiwa Nomor 18 Tahun 2014, kesehatan jiwa adalah kondisi di mana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga mereka menyadari kemampuan mereka sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitas mereka (Pemerintah Pusat Indonesia, 2014). Semua orang dapat mengalami gangguan kejiwaan atau mental. Menurut data tahun 2018 dari Riset Kesehatan Dasar (riskesdas), gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala kecemasan dan depresi mencapai sekitar 6,1 persen dari seluruh populasi Indonesia, atau setara dengan 11 juta orang (Rahmawaty, dkk., 2022).

*World Health Organization* (WHO) memberikan pengertian tentang sehat sebagai suatu keadaan fisik, mental, dan sosial yang lengkap sejahtera dan tidak semata-mata karena tidak adanya penyakit atau kelemahan. Definisi ini semakin menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan bagian dari kesehatan. Kesehatan mental juga sangat berhubungan dengan kesehatan fisik dan perilaku seseorang. WHO memberikan pengertian tentang kesehatan mental sebagai: *A state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community* (World Health Organisation, 2002). Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya, serta memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan. Mengutip dari jargon yang digunakan oleh WHO, *“there is no health without mental health”* menandakan bahwa kesehatan mental perlu dipandang sebagai sesuatu yang penting sama seperti kesehatan fisik. WHO melaporkan bahwa 450 juta orang di seluruh dunia memiliki gangguan kesehatan mental, dengan prevalensi 20% kejadian terjadi pada anak-anak (Ekberg, 2017). Pada kelompok usia 15 hingga 29 tahun, bunuh diri adalah penyebab kematian keempat yang paling umum (World Health Organisation, 2002).

Kesehatan mental yang baik tidak dilihat dari tidak adanya masalah kesehatan mental yang didiagnosis, melainkan berhubungan dengan *well-being* seseorang. *Well-being* adalah sebuah konsep yang lebih luas dibanding kesehatan mental. Walaupun begitu, keduanya memiliki keterkaitan. Gangguan yang terjadi pada kesehatan mental anak maupun remaja dapat memberikan dampak pada keseluruhan *well-being* anak dan remaja, sebaliknya *well-being* yang buruk dalam bentuk apa pun dapat menjadi risiko terhadap kesehatan mental (Sapto, 2022). Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah memegang peran sangat penting dalam mengoptimalkan tumbuh kembang peserta didik, khususnya peserta didik di masa remaja. Dengan adanya pengetahuan tentang cara mendeteksi gangguan kejiwaan, maka guru PJOK bisa melakukan upaya lebih dini dalam mengatasi gangguan tersebut sehingga tidak berdampak fatal, namun sebaliknya justru membawa perubahan ke arah

kesehatan mental yang baik, terutama menghadapi perubahan budaya sosial yang sedang marak. Untuk itu perlunya pembekalan bagi guru-guru PJOK pemahaman terkait kesehatan mental dan berbagai aktivitas fisik yang bisa menjadi sarana untuk menangani permasalahan kesehatan mental pada remaja.

Pendekatan bermain dengan melibatkan permainan menyenangkan diimplementasikan untuk memberikan solusi yang menarik dan dapat diterima oleh remaja. Dengan menyematkan elemen-edukatif dalam permainan, dapat dibangun kesadaran tentang kesehatan mental, membuka dialog terbuka, dan mengurangi stigma terkait gangguan kejiwaan di kalangan remaja. Anak-anak yang memasuki usia sekolah dasar maupun remaja, apabila diberlakukan adanya pembatasan aktivitas di luar rumah oleh kedua orang tuanya dapat menyebabkan perasaan yang tidak nyaman bagi aktivitas sosial mereka. Karena kebanyakan yang sudah dilakukan dalam penanganan kesehatan mental remaja diantaranya perubahan pola asuh yang permisif, meningkatkan rasa bersyukur yang tinggi, dan berpikir positif. Padahal anak-anak maupun remaja yang mulai nyaman bermain dengan teman-teman di luar rumahnya akan merasakan kejenuhan dan perasaan tidak nyaman ketika harus tinggal di rumah meskipun secara fasilitas tersedia. Secara tidak langsung tanpa disadari akan membawa dampak pada berbagai tekanan psikologi dan gangguan kesehatan mental pada anak-anak maupun remaja tersebut. Belum lagi dengan kemajuan teknologi khususnya *smartphone* yang dimiliki para remaja dapat memicu gangguan kesehatan mental para remaja dengan berbagai tontonan secara *online* dari media digital. Beberapa tantangan media digital menjadi masalah tantangan serius, seperti penyebaran informasi hoax, ujaran kebencian, dan aktivitas digital yang merugikan lainnya (Rahayu dkk., 2023). Untuk itu kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Universitas Negeri Surabaya (Unesa) mencoba mengajak guru-guru PJOK mengeksplorasi peran *fun games* sebagai alat untuk mengidentifikasi perubahan perilaku dan emosional pada remaja sebagai deteksi dini kesehatan mental dan gangguan kejiwaan remaja. Adapun manfaat yang dapat diambil dari mitra yaitu betapa pentingnya deteksi dini kesehatan mental dan gangguan kejiwaan peserta didik yang merambah remaja, tambahnya wawasan bagi guru-guru PJOK di sekolah sebagai antisipasi gangguan kesehatan mental remaja melalui *fun games*, dan manfaat dari tim yaitu bertambahnya respon positif maupun negatif yang akan dijadikan bahan evaluasi selanjutnya

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Waktu dan tempat**

Waktu dan tempat kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan oleh program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Universitas Negeri Surabaya (Unesa) mulai tanggal 6 Oktober 2023 bertempat di SMAN 1 Glagah Banyuwangi dengan sasaran Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) / Kelompok Kerja Guru (KKG) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang berjumlah kurang lebih 45 orang (peserta dan panitia).

Dasar pemikiran permasalahan mitra bahwa tidak semua guru memiliki kemauan untuk melakukan *upgrade* pengetahuan untuk mengembangkan diri agar kinerja dan kompetensi mereka terus berkembang seiring bejalannya waktu. Hal tersebut merupakan masalah klasik yang dari tahun ke tahun selalu terjadi. Berdasarkan masalah klasik tersebut kami mendapatkan

informasi bahwa secara khusus mitra kami, yaitu MGMP/KKG PJOK di kabupaten Banyuwangi setidaknya memiliki 3 permasalahan yang dihadapi, yaitu:

1. Setiap tahun program kerja MGMP/KKG PJOK selalu menitik beratkan pada pengembangan kompetensi guru. Akan tetapi, anggaran yang ada masih belum cukup mengundang para pakar untuk datang memberikan upgrade ilmu mendidik. Selama ini program pengembangan kompetensi guru dilakukan secara mandiri tanpa hadirnya pakar-pakar PJOK untuk mendatangkan keilmuan baru guna mengembangkan kompetensi guru secara berkelanjutan.
2. Berbagai permasalahan kesehatan mental juga sangat mungkin dialami oleh peserta didik walaupun tidak selalu tampak. Dengan demikian pertemuan MGMP PJOK di Banyuwangi sering mengangkat tentang problematika peserta didik yang terjadi terkait kesehatan mental di sekolah. Untuk itu, perlu pengembangan pengetahuan terkait identifikasi kesehatan mental peserta didik dan upaya untuk menangani hal tersebut melalui aktivitas fisik.
3. Pada setiap pertemuan, pembahasan terkait pembelajaran PJOK di era milenial sering kali dibahas, begitu juga permasalahan peserta didik dalam pengaruh kemajuan teknologi gawai yang bisa berdampak pada kesehatan psikis peserta didik.

### **Prosedur Pelaksanaan**

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan mitra yang sudah dijelaskan, maka dapat ditawarkan solusi pemecahan masalah berupa pelatihan identifikasi kesehatan mental peserta didik dan bagaimana upaya menagtasi hal tersebut melalui berbagai aktivitas fisik dalam program pengembangan kompetensi guru melalui komunitas guru yaitu MGMP/KKG PJOK di kabupaten Banyuwangi. Pelatihan yang akan dilaksanakan akan berupa bimbingan dan pendampingan dalam mengidentifikasi kesehatan mental peserta didik melalui instrumen yang diadaptasi dari *Mental Health Inventory* (MHI). Selanjutnya membuat aktivitas dinamika kelompok yang bisa berguna untuk meningkatkan kesehatan mental peserta didik yang diadaptasi dari *Psychodynamyc Play Therapy* (PPT).

1. Berdasarkan permasalahan mitra dan solusi yang ditawarkan dalam memecahkan masalah yang ada maka dapat diuraikan langkah-langkah atau tahapan yang ditempuh dalam pelaksanaan solusi yang ditawarkan anatar lain: Tahap persiapan program terdiri atas: a) langkah pembuatan profil guru PJOK; b) penyusunan model pelatihan; c) sosialisasi program; dan d) pembekalan materi. Ujung dari tahap persiapan adalah untuk mempersiapkan para guru untuk mengikuti program pelatihan/pendampingan.
2. Tahap pelaksanaan bertujuan untuk mengetahui dampak implementasi model pelatihan yang diberikan kepada guru-guru di MGPM/KKG PJOK se-Kabupaten Banyuwangi. Selain itu, dalam tahap pelaksanaan akan diketahui seberapa mampu penguasaan guru PJOK dalam identifikasi kesehatan mental dan *fun games* untuk kesehatan mental peserta didik.
3. Tahap akhir bertujuan untuk mengevaluasi program dan merefleksi pelaksanaan program model pelatihan kepada guru-guru MGPM/KKG PJOK se-Kabupaten Banyuwangi. Hasilnya akan digunakan sebagai bahan tindaklanjut untuk pengembangan kompetensi guru selanjutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### 1. Tahap Perencanaan

Tim PKM PJKR Unesa setelah berkoordinasi dengan Diknas Kabupaten Banyuwangi, kemudian diarahkan ke MGPM/KKG mata pelajaran PJOK yang berjumlah 40 orang. Kegiatan ini dikemas dalam bentuk diskusi interaktif dengan menggunakan metode ceramah dan simulasi. Metode ceramah dan simulasi dirasa sangat tepat karena merupakan pengalaman pertama dan cukup efektif efisien, melalui transfer pengetahuan dan praktik dengan langkah-langkah 1) penyuluhan, 2) praktik, 3) pendampingan dan 4) evaluasi. Kegiatan ceramah dan simulasi dapat meningkatkan pemahaman mencapai 58.06% setelah dilakukan penyuluhan/pemberian materi (Soemardiawan et al., 2021).

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dihadiri oleh bapak ibu guru PJOK sebanyak 40 orang diawali dengan pemberian kuesioner terkait situasi kondisi suasana hati para peserta. Kemudian pemaparan dengan menampilkan data tentang kejadian-kejadian gangguan kejiwaan mental remaja baik karena dikarenakan kurangnya kesejahteraan psikologis maupun dampak *bullying*, dan tekanan (*stress*). Peserta pelatihan dibekali dengan pengetahuan pengenalan peningkatan kesehatan mental, gangguan kejiwaan, dan aktivitas *fun games* dengan tujuan memberikan pemahaman bagaimana mengenali deteksi dini gangguan kejiwaan mental remaja dan simulasi aktivitas permainan melalui *fun games*. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan slide Power Point (PPT) yang ditampilkan pada layar LCD, penayangan video, dan simulasi individu maupun bersama-sama.



**Gambar 1.** Narasumber memberikan materi kesehatan mental remaja

Bapak ibu guru PJOK sebagai peserta PKM, juga dibekali model-model permainan sederhana yang bisa membuat anak-anak maupun remaja mengalihkan perhatian agar tidak berlarut dalam permasalahannya. Tim PKM PJKR Unesa memandu guru-guru PJOK saat simulasi permainan ketika mendeteksi dini adanya peserta didik yang bermasalah.



**Gambar 2.** Simulasi salah satu model *fun games* sederhana

Selain menayangkan video dan pemberian materi kesehatan mental remaja serta simulasi model permainan sederhana, para peserta PKM bapak guru PJOK diajarkan cara-cara mudah untuk mengendalikan diri saat menghadapi situasi tekanan. Pemateri memandu para peserta untuk menggunakan teknik relaksasi sederhana dan memberikan saran praktis sebagai langkah awal dalam menghadapi situasi tekanan atau stres



**Gambar 3.** Simulasi teknik relaksasi

Setelah materi dan simulasi tersampaikan, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan evaluasi pengetahuan dalam bentuk tanya jawab berhadiah. Bapak ibu guru PJOK sangat antusias dan aktif berebut menjawab pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan tim PKM PJKR Unesa dan berhak mendapatkan cinderamata bagi yang berhasil menjawab dengan tepat. Selain itu para peserta PKM juga diwajibkan mengisi kuesioner terkait pelaksanaan sampai kompetensi narasumber dalam memberikan materi. Tujuannya sebagai tolak ukur apakah ada peningkatan wawasan/pengetahuan para peserta setelah diberikan edukasi deteksi dini kesehatan mental dan gangguan jiwa remaja. Kemudian kegiatan ditutup dengan tim PKM PJKR Unesa bersama pengurus MGMP/KKG PJOK terkait keberlanjutan program ini yang dapat dilakukan secara mandiri oleh bapak ibu guru dengan pendampingan pihak MGMP/KKG PJOK.





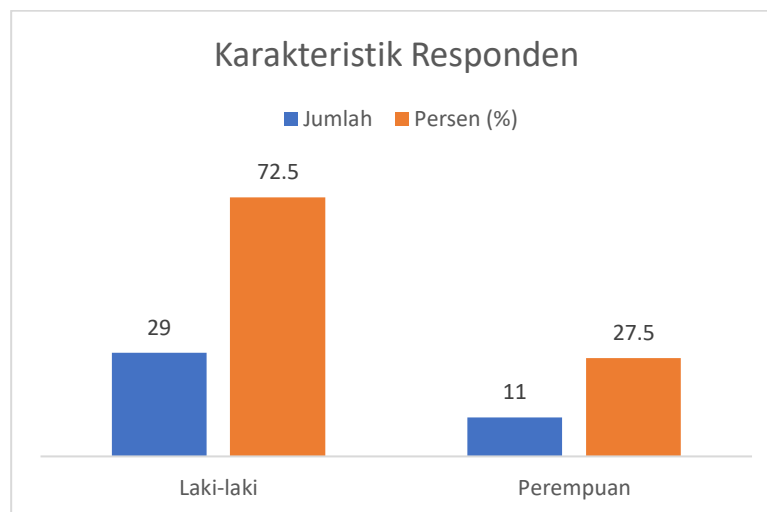
**Gambar 4.** Pengisian kuesioner melalui *link* di *smartphone*

### 3. Tahap Evaluasi

Karakteristik responden atau peserta PKM dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut.

**Tabel 1.** Karakteristik responden sesuai jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persen (%)
Laki-laki	29	72,5
Perempuan	11	27,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>



**Gambar 5.** Grafik karakteristik responden PKM

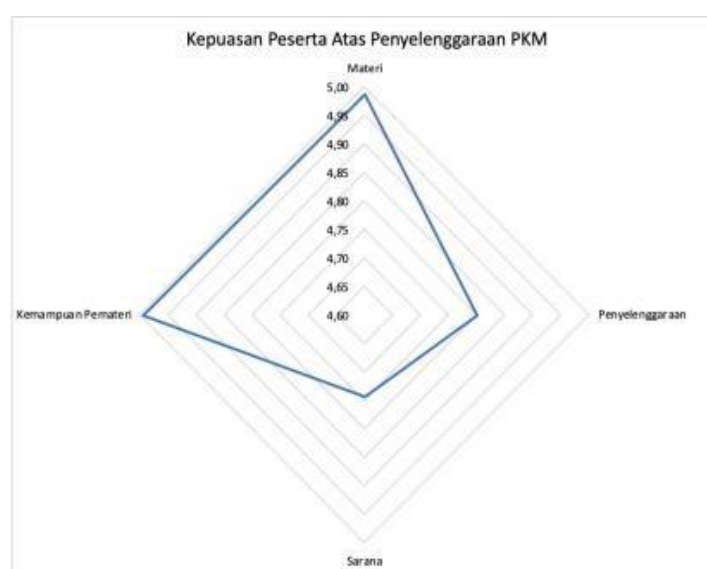
Dari tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki dengan jumlah 29 responden apabila dipersentasekan menjadi 72,5% dan responden perempuan berjumlah 11 (27,5%).

Adapun hasil berdasarkan analisis instrumen yang telah diberikan kepada peserta pelatihan, dapat dilihat bahwa dari 4 (empat) komponen penilaian yakni penyelenggaraan, sarana, materi, dan kemampuan pemateri berada pada skala di atas 4,6 dari skala 1 sampai dengan 5. Hal ini menunjukkan bahwa semua peserta (100%) menyatakan sangat puas dengan penyelenggaraan pelatihan tersebut. Dalam hal penyelenggaraan yaitu ketepatan waktu

pelatihan, kesesuaian isi dengan jadwal, kesediaan fasilitator juga dirasa sangat baik. Kemampuan pemateri dalam menyampaikan pelatihan juga dirasa sangat baik, bahkan teknik yang digunakan dalam menyampaikan materi 100% peserta menyatakan sangat baik. Hal yang perlu ditingkatkan hanya pada aspek sarana prasarana, yaitu fasilitas ruangan dan penggunaan audio visual.

**Tabel 2.** Kepuasan responden secara keseluruhan

Komponen	Skala 1-5	%
Materi	4,98	4,98%
Kompetensi Pemateri	4,95	4,95%
Penyelenggaraan	4,90	4,90%
Sarana	4,70	4,70%
<b>TOTAL</b>	<b>19,53</b>	<b>19,53%</b>



**Gambar 6.** Grafik hasil analisis Kepuasan Mitra terhadap pelaksanaan PKM secara keseluruhan

Selanjutnya terkait respon peserta pasca mengikuti pelatihan sebagian besar menyatakan bahwa materi pelatihan memberikan dampak positif dalam memberikan pemahaman tentang kesehatan mental peserta didik (100%). Selain itu pada aspek yang lain menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan memberikan manfaat bagi para guru khususnya PJOK dalam menyampaikan pembelajarannya baik di lapangan maupun di dalam kelas yang mendukung kesehatan mental peserta didik. Masalah kesehatan mental ini bukanlah sebuah titik akhir yang tidak bisa berubah lagi, melainkan sebuah proses yang harus terus dijaga supaya terwujud status kesehatan mental yang baik. Untuk itu, dalam kegiatan ini tim PKM PJKR Unesa melakukan pemilihan terhadap instrumen yang praktis, mudah sehingga mudah diisi oleh responden dengan sungguh-sungguh. Berikutnya untuk bentuk permainan yang dipilih bisa dilakukan di dalam maupun di luar kelas, sehingga guru-guru PJOK bisa menggunakannya ketika ditengarai ada peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan mental. Permainan (*fun games*) ini bukanlah obat yang bisa langsung memulihkan kesehatan mental peserta didik, namun *fun games* ini bisa menjadi saran terapi bagi peserta didik yang mengalami tekanan



mental. Tentunya harus dibarengi dengan pendekatan individual untuk memberikan penanganan secara tepat sesuai kadar kondisi kesehatan mentalnya.

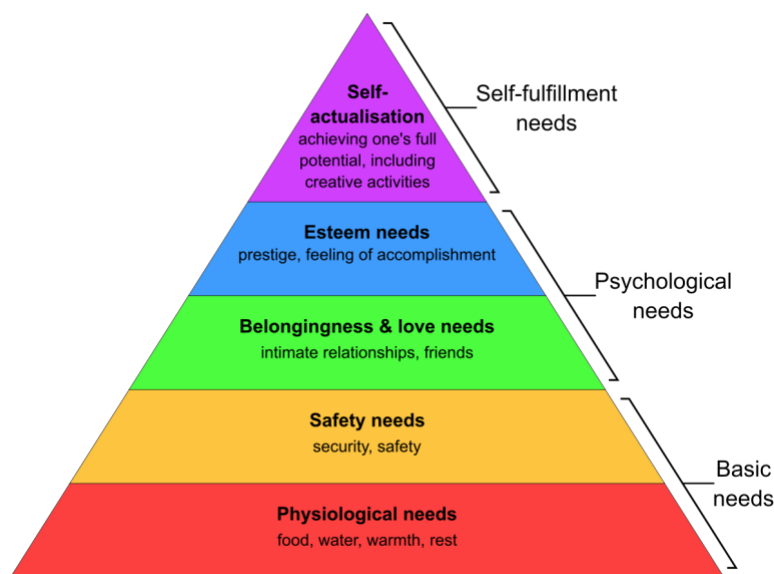
Berdasarkan hasil analisis instrumen terkait penyelenggaraan yaitu ketepatan waktu pelatihan, kesesuaian isi dengan jadwal, kesediaan fasilitator juga dirasa sangat baik. Kemampuan pemateri dalam menyampaikan pelatihan juga dirasa sangat baik, bahkan teknik yang digunakan dalam menyampaikan materi 100% peserta menyatakan sangat baik. Hal yang perlu ditingkatkan hanya pada aspek sarana prasarana, yaitu fasilitas ruangan dan penggunaan audio visual. Selanjutnya terkait respon peserta pasca mengikuti pelatihan sebagian besar menyatakan bahwa materi pelatihan memberikan dampak positif dalam memberikan pemahaman tentang kesehatan mental siswa (semua menjawab setuju dan sangat setuju/100%). Selain itu pada aspek yang lain menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan memberikan manfaat dalam menyampaikan pembelajaran PJOK yang mendukung kesehatan mental peserta didik.

## PEMBAHASAN

Seseorang yang karakteristik sehat jiwanya dapat dijelaskan melalui piramida kebutuhan dasar yang disampaikan oleh Abraham Maslow. Maslow menjelaskan mengenai hierarki kebutuhan dasar manusia dengan skema berbentuk piramida tersebut adalah *self actualization*. Aktualisasi diri yang digambarkan oleh Maslow tersebut sebagai sehat secara psikologi, menjadi manusia seutuhnya, meningkat sepenuhnya, dan matang sepenuhnya. Seseorang yang “sehat” atau mengaktualisasikan dirinya, memiliki karakteristik seperti persepsi terhadap Realita yang sesuai. Kemampuan menerima diri sendiri, orang lain, dan sifat alami manusia, kemampuan untuk menunjukkan spontanitas, kapasitas untuk berkonsentrasi pada penyelesaian masalah, kebutuhan untuk memisahkan diri dan kebutuhan untuk *privacy*, kemandirian, otonomi, dan *a resistance to enculturation*.

Pada kegiatan PKM ini guru-guru yang tergabung dalam MGMP/KKG PJOK kabupaten Banyuwangi berdasarkan hasil angket yang diberikan dan interaksi langsung saat refleksi kegiatan sebelum berakhir merasakan ada tambahan wawasan yang selama ini tidak terpikirkan oleh para guru maupun pihak sekolah. Berdasarkan data yang sudah dipaparkan saat narasumber memberikan materi ternyata kesehatan mental remaja selama ini luput dari perhatian. Untuk itulah edukasi deteksi dini sangat diperlukan guna menjaga Kesehatan mental remaja dan salah satu untuk mengantisipasinya dengan model permainan yang menyenangkan, agar para remaja tersebut ada aktivitas yang dilakukan sehingga yang ditakutkan akan gangguan jiwanya setidaknya bisa terdeteksi atau bisa dilampiaskan dengan *fun games* yang dilakukan bersama teman-temannya. Sejalan dengan (Jusnita & Ali, 2022) edukasi yang baik sebagai langkah preventif melalui sosialisasi dan penyuluhan yang diharapkan dapat memberi pemahaman, pengetahuan dan kemampuan serta membangun karakter generasi yang cerdas dan bijak.

Ciri jiwa yang sehat diantaranya meliputi: sikap positif terhadap diri sendiri maupun orang lain, persepsi Realita, pertumbuhan, integritas, otonomi, penguasaan pada lingkungan, perkembangan dan kemampuan mencapai aktualisasi diri. Dimensi positif dari kesehatan mental ditekankan dalam definisi WHO tentang Kesehatan sebagaimana tercantum dalam konstitusinya: “Kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan” (World Health Organisation, 2002)



**Gambar 5.** Teori piramida Maslow

Kualitas kesehatan jiwa seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor dan pengalaman hidup, hubungan dan keadaan keluarga mereka, dan masyarakat luas di mana mereka tinggal. Hasil deteksi dini ini memang masih dipengaruhi oleh stigma yang dipengaruhi juga oleh budaya yang berkembang dimasyarakat, budaya yang dimaksud adalah rendahnya pemahaman masyarakat tentang kesehatan jiwa remaja. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis adalah individu yang bahagia dalam kata lain yaitu memiliki keseimbangan antar aspek positif dan negatif (Sapto, 2022). Individu dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis ditandai dengan memiliki dimensi penerimaan diri (*self acceptance*), mandiri (*autonomy*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Untuk mencapai hal tersebut diperlukan pemahaman individu melalui kehidupan dengan cara positif, baik penilaian kognitif dan reaksi afektif (Sapto, 2022). Selain itu pentingnya upaya pencegahan dan deteksi lebih awal pada gangguan jiwa dan masalah psikososial pada masyarakat guna menekan dampak yang lebih luas pada masalah lainnya yang mencakup masalah kesehatan perlu keterlibatan berbagai pihak yang bersinergi dengan masyarakat umum (Arini & Syarli, 2020).

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait deteksi dini gangguan kejiwaan dan kesehatan mental sangat bermanfaat memberikan pemahaman bagi guru-guru PJOK agar segera diketahui gelagat secara dini adanya gangguan kesehatan mental peserta didik. Selain itu aktivitas *fun games* yang diberikan bisa digunakan sebagai bahan atau materi dalam pembelajaran PJOK. Adapun saran yang bisa diberikan untuk kegiatan berikutnya adalah sebaiknya guru-guru seluruh mapel juga dilibatkan, tidak hanya mapel PJOK saja, sehingga pemahaman terkait pentingnya deteksi dini kesehatan mental khususnya peserta didik bisa lebih tersampaikan secara maksimal. Selain itu upaya pemahaman deteksi dini kesehatan mental perlu diulang-ulang karena kondisi kesehatan mental peserta didik sangat dinamis

sehingga guru di sekolah perlu terus dikembangkan materi berbagai aktivitas dan permainan yang menyenangkan (*fun games*) untuk menjaga mental peserta didik yang selalu sehat

## **PERNYATAAN PENULIS**

Artikel ini dengan judul Deteksi Dini Gangguan Kejiwaan dan Peningkatan Kesehatan Mental Remaja melalui Fun Games di Kabupaten Banyuwangi adalah karya orisinal sebagai hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan tidak atau belum pernah dipublish pada jurnal mana pun.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada LPPM Unesa yang sudah mendanai kegiatan kami, Diknas Pendidikan Kabupaten Banyuwangi yang bersedia ketempatan pada pelaksanaan PKM, prodi PJKR FIKK Unesa, dan semua pihak yang telah membantu proses pelatihan dari awal hingga akhir terutama guru-guru yang tergabung dalam MGMP/KKG PJOK Kabupaten Banyuwangi yang telah mendukung jalannya kegiatan PKM

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustarika Butet, Alvian Fabanyo Rizqi, S. P. (2023). Deteksi Dini Dan Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Jiwa Pada Remaja Di Smp Yppkk Moria Sorong. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 6, 5404–5418. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i12.12470>
- Arini, L., & Syarli, S. (2020). Deteksi Dini Gangguan Jiwa Dan Masalah Psikososial Dengan Menggunakan Self Re-reporting Questioner (SRQ-29). In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 5, Issue 1). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Ekberg, S. (2017). The Palgrave Handbook of Child Mental Health: Discourse and Conversation Studies Michelle O'Reilly and Jessica Nina Lester (eds). *Research on Children and Social Interaction*, 1(1), 105–108. <https://doi.org/10.1558/rsi.30314>
- Fetty Rahmawaty, Ribka Pebriani Silalahiv, Berthiana T, B. M. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8, 276 – 281. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>
- Jusnita, N., & Ali, S. U. (2022). Penyuluhan literasi digital anti Hoax, Bullying, dan ujaran kebencian pada remaja di kota Ternate. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(2), 177–186. <https://doi.org/10.29408/ab.v3i2.6440>
- Maslow, A. (1954). Motivation And Personality. In *Harper & Row*. Harper & Row. <https://doi.org/10.1364/wsof.2013.w3.22>
- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *JAPRI Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 01(01), 29–34.
- Pemerintah Pusat Indonesia. (2014). Undang-Undang Kesehatan Nomer 25 Tahun 2014. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.

- Wibowo, S., Priambodo, A., Prihanto, J. B., Indriarsa, N., Dinata, V. C., Ristanto, K. O. (2024). Deteksi dini gangguan kejiwaan dan peningkatan kesehatan mental remaja melalui Fun Games. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 94-105. Doi: 10.29408/ab.v5i1.25135
- Rahayu, S., Meirawan, D., Ghinaya, Z., & Sabitri, Z. (2023). Peningkatan Kesadaran Kritis Melawan Berita Palsu Dan Ujaran Kebencian Melalui Literasi Digital. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 292–301. <https://doi.org/10.29408/ab.v4i2.23110>
- Sapto, W. O. W. M. J. I. M. N. A. A. A. K. (2022). Kesadaran Untuk Peningkatan Kebugaran Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Perkumpulan Klub Jantung Sehat Lokasi Mas. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 502–509. <https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/swarna/article/view/49>
- Soemardiawan, S., Hermansyah, H., Salabi, M., Nurdin, N., Kesuma, L. S. W., & Jamaludin, J. (2021). Gerakan masyarakat hidup sehat melalui kegiatan olah raga di masa adaptasi kebiasaan baru. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 137–145. <https://doi.org/10.29408/ab.v2i2.3379>
- World Health Organisation. (2002). Prevention and promotion in mental health. *World Health Organisation*, 1–46.