

Adolescent Mental Health Early Detection as an Effort to Prevent Early Psychosis: Self Esteem and Self Efficacy of Adolescent

Eka Budiarto¹ , Nikmatul Azizah¹, Herlina Lidiyawati², Rita Rahayu²

¹) Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

²) STIKES Sukabumi, West Java, indonesia

 ekabudiarto4321@gmail.com

Abstract

Adolescents are a vulnerable group who can experience mental health problems such as early psychosis. Prevention of mental health problems can be done by early detection of adolescent mental health. This community service are carried out to detect early levels of adolescent self-esteem and self-efficacy as an effort to prevent early phychosis. This community service is carried out online at one of the junior high schools in Pekalongan Regency by involving as many as 251 participants. This community service was carried out by distributing leaflet about adolescent development which were discussed via whatsapp groups with participants. Measurement of the level of self-esteem and self efficacy is carried out after adolescents received the leaflet as an early detection of adolescent mental health. The measurement of self-esteem using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE) and self-efficacy using the General Self-Efficacy Scale (GSE). The result are presented in descriptive analysis. The results of this community service showed that 51.39% of adolescents had low self-esteem and 53.39% of adolescents had low self-efficacy. Detection of adolescent mental health showed that on average, more than 50% of adolescents involved in this community service had low self-esteem and self-efficacy. Therefore, the efforts are needed to improve adolescent self-esteem and self-efficacy so that adolescents can grow and develop optimally in achieving their identity as adolescents and preventing psychosocial problems such as early psychosis.

Keywords: *General Self-Efficacy Scale; Mental Health Early Detection; Self-Esteem Scale*

Deteksi Dini Kesehatan Jiwa Remaja sebagai Upaya Pencegahan Early Psikosis: Self Esteem dan Self Efficacy Remaja

Abstrak

Remaja menjadi kelompok rentan yang dapat mengalami masalah kesehatan jiwa seperti early psikosis. Pencegahan masalah kesehatan jiwa dapat dilakukan dengan melakukan deteksi dini kesehatan jiwa remaja. Program pengabdian masyarakat dilakukan untuk mendeteksi secara dini tingkat *self esteem* dan *self efficacy* remaja sebagai upaya mencegah *early phychosis*. Program pengabdian masyarakat dilakukan secara online di salah satu sekolah menengah negeri di Kabupaten Pekalongan dengan melibatkan sebanyak 251 peserta. Pengabdian dilakukan dengan membagikan leaflet tentang perkembangan remaja yang didiskusikan melalui whatsapp grup dengan peserta. Pengukuran tingkat *self esteem* dan *self efficacy* dilakukan setelah remaja mendapatkan leflet tersebut sebagai upaya deteksi dini kesehatan jiwa remaja. Pengukuran *self esteem* menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSE). Pengukuran *self efficacy* menggunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSE). Data hasil pengukuran disajikan dalam bentuk deskriptif. Hasil pengabdian masyarakat diperoleh bahwa 51,39% remaja memiliki *self esteem* yang rendah dan 53,39% remaja memiliki *self*

efficacy yang rendah. Deteksi kesehatan jiwa remaja diperoleh bahwa rata-rata remaja yang terlibat dalam program pengabdian masyarakat ini masih lebih dari 50% memiliki *self esteem* dan *self efficacy* yang rendah. Oleh karena itu, perlu upaya dalam meningkatkan *self esteem* dan *self efficacy* remaja agar remaja dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dalam mencapai identitas dirinya sebagai remaja dan mencegah terjadinya masalah psikososial seperti *early psikosis*.

Kata kunci: *Deteksi Dini Kesehatan Jiwa; General Self-Efficacy Scale; Self-Esteem Scale*

1. Pendahuluan

Remaja merupakan periode individu mengalami perubahan aspek kehidupan dalam rangka pembentukan identitas diri sebagai bagian dari kepribadian[1]. Remaja yang sehat mengartikan setiap perubahan adalah tantangan dalam hidupnya[2]. Oleh karena itu, masa remaja merupakan masa transisi yang rentan terhadap masalah kesehatan jiwa. Terlebih prevalensi remaja yang semakin meningkat juga meningkatkan risiko masalah kesehatan jiwa pada remaja. Tercatat di Indonesia jumlah remaja mencapai 46 juta jiwa yang terdiri atas 48% remaja perempuan dan 52% laki-laki[3].

Remaja memiliki kesadaran bahwa dirinya sebagai individu yang mengalami perubahan dari segala aspek kehidupan baik fisik maupun psikososial. Oleh karena itu, remaja memiliki kemampuan dalam menilai potensi diri, percaya diri, dan cita-cita[4]. Berdasarkan indikator tersebut, maka seorang remaja akan mengalami perkembangan pada tingkat *self esteem* dan *sel efficacy* [5].

Remaja yang memiliki *self esteem* tinggi tercermin dalam sikap yang optimis, merasa puas dan bangga dengan diri sendiri, lebih peka terhadap tingkat keterampilan/kemampuan, menerima kejadian negatif secara asertif, mengelola emosi positif, percaya diri, dan dapat mengambil keputusan dengan cepat dan yakin terhadap keputusan tersebut[6]. *Self esteem* yang semakin berkembang diikuti oleh perkembangan *self efficacy* yang searah[7]. Seseorang dengan *self efficacy* tinggi lebih percaya bahwa dirinya memiliki hal positif, merasa berarti, diterima, diperhatikan, dan dicintai oleh orang lain dan lingkungan[7]. Oleh karena itu, *self esteem* dan *sel efficacy* yang optimal dapat meningkatkan kesehatan jiwa remaja dan mencegah terjadinya masalah psikososial bahkan *early psikosis*.

Early Psychosis terjadi pada remaja yang ditandai dengan susah konsentrasi, merasa pesimis, motivasi turun, cemas, menarik diri secara sosial, dan merasa dirinya tidak mampu bahkan depresi. Berdasarkan latar belakang tersebut, program pengabdian masyarakat dilakukan untuk mendeteksi secara dini tingkat *self esteem* dan *self efficacy* remaja sebagai upaya mencegah *early phychosis*.

2. Metode

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan secara online di salah satu sekolah menengah negeri di Kabupaten Pekalongan. Pengabdian masyarakat melibatkan sebanyak 251 peserta yaitu remaja yang berstatus sebagai siswa di salah satu SMP Kab.Pekalongan. Pengabdian dilakukan dengan membagikan leaflet tentang perkembangan remaja yang didiskusikan melalui whatsapp grup dengan peserta. Pengukuran tingkat *self esteem* dan *sel efficacy* dilakukan setelah remaja mendapatkan leaflet tersebut sebagai deteksi dini kesehatan jiwa remaja untuk mengidentifikasi tingkat tingkat *self esteem* dan *sel efficacy*. Materi tidak diberikan secara spesifik tentang *self esteem* dan *sel efficacy* mengingat bahwa fokus pengabdian masyarakat adalah pada status kesehatan jiwa sehingga materi dikemas secara umum mendekati kehidupan pribadi dan sosial remaja yang menggambarkan *self esteem* dan *self efficacy* remaja. Pengukuran *self esteem* menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSE) dari Morris Rosenberg yang terdiri atas

10 item pernyataan. Pengukuran *self efficacy* menggunakan *General Self-Efficacy Scale (GSE)* dari Schwarzer dan Jerusalem yang terdiri atas 10 item pernyataan. Pelaksanaan kegiatan selama 2 minggu pada bulan April 2022. Data hasil pengukuran disajikan dalam bentuk deskriptif.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil pengabdian masyarakat diperoleh bahwa 51,39% remaja memiliki *self esteem* yang rendah dan 53,39% remaja memiliki *self efficacy* yang rendah. Pengkategorian *self esteem* dan *self efficacy* dengan cut off point masing-masing 27 dan 30. Nilai rata-rata diperoleh bahwa *self esteem* remaja masih rendah sedangkan rata-rata *self efficacy* lebih dikategorikan tinggi. Lebih lengkap gambaran *self esteem* dan *self efficacy* remaja yang mengikuti program pengabdian masyarakat ini tergambar dalam tabel dibawah ini.

Tabel 1. Gambaran hasil deteksi dini kesehatan jiwa remaja (n=251)

Indikator	Klasifikasi	Jumlah	Mean	Min-Max
<i>Self Esteem</i>	Tinggi	122	26,96	18-34
	Rendah	129		
<i>Self Efficacy</i>	Tinggi	119	30,89	15-40
	Rendah	132		

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pencapaian rata-rata *self esteem* remaja baru mencapai 74,9% dari skor maksimal kuesioner 40. Pencapaian skor tertinggi juga baru mencapai 34. Artinya dengan lebih dari 50% remaja memiliki *self esteem* yang rendah, pencapaian rata-rata nilai pada peserta baru mencapai 74,9%, dan belum ada peserta yang mencapai skor maksimal maka masih perlu upaya untuk meningkatkan tingkat *self esteem* remaja. Secara spesifik remaja mengungkapkan merasa tidak berguna, tidak mempunyai banyak hal yang patut dibanggakan, kurang menghargai diri sendiri, dan merasa gagal.

Faktor yang dapat menyebabkan *self esteem* yang rendah pada remaja diantaranya adalah adanya distorsi pikiran dan kurangnya dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru sekolah. Pengalaman remaja yang menerima label negatif menyebabkan remaja menilai diri menjadi negatif yang diikuti dengan penurunan *self esteem*[6]. Remaja dengan *self esteem* yang rendah bahwa memiliki ciri yang kurang percaya diri dalam menilai kemampuan identitas dalam dirinya, tidak bisa menghargai diri sendiri, pesimis, sensitif, dan koping maladaptif[1].

Pencapaian *self efficacy* pada remaja juga masih diatas 50% yang masih rendah. Meskipun demikian, rata-rata *self efficacy* lebih tinggi dibanding *self esteem* yang mencapai 77,23%. Bahkan, terdapat remaja yang mencapai nilai *self efficacy* sempurna yaitu 40. Meskipun demikian, hal tersebut masih sejalan dengan status *self esteem* yang perlu mendapat perhatian dan perlu ditingkatkan lagi.

Remaja sering merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya sehingga remaja masih bingung dengan diri sendiri dan tujuan hidupnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa remaja yang memiliki percaya diri yang baik maka akan memiliki kemampuan diri yang lebih bertanggungjawab, optimis, dan realistis[8]. *Self efficacy* rendah bahkan juga dipengaruhinya oleh emosi remaja yang labil, traumatik pada pengalaman masa lalu, dan pengalaman merasakan kegagalan[9]. Secara spesifik remaja mengungkapkan pengalamannya tentang *self efficacy* yang berkaitan dengan perasaan tidak dapat menemukan cara mengatasi keinginan yang tidak terpenuhi, ketidaktahuan mengatasi masalah, dan ketidakmampuan mengatasi masalah secara adaptif.

Upaya yang dilakukan secara bersama untuk meningkatkan *self esteem* dan *self efficacy* remaja dapat dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang tugas perkembangan remaja dalam membentuk identitas diri melalui program edukasi, pembentukan kelompok sebaya yang dapat mendukung secara positif pencapaian tugas perkembangan remaja, dan pelibatan keluarga dan guru dalam pendampingan pencapaian tugas perkembangan remaja.

4. Kesimpulan

Deteksi kesehatan jiwa remaja diperoleh bahwa rata-rata remaja yang terlibat dalam program pengabdian masyarakat ini masih lebih dari 50% memiliki *self esteem* dan *self efficacy* yang rendah. Oleh karena itu, perlu upaya dalam meningkatkan *self esteem* dan *self efficacy* remaja agar remaja dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dalam mencapai identitas dirinya sebagai remaja dan mencegah terjadinya masalah psikososial seperti *early psikosis*.

Ucapan Terimakasih

Program pengabdian masyarakat ini terlaksana atas dukungan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Oleh karena itu, ucapan terima kasih kepada LPPM UMPP atas dukungan moril dan materil yang diberikan.

Referensi

- [1] A. Febristi, "Hubungan Faktor Individu Dengan Self Esteem (Harga Diri) Remaja Panti Asuhan Di Kota Padang Tahun 2019," *Menara Ilmu*, vol. 4, no. 1, 2020.
- [2] H. Oktalia, B., Tiatry, S., & Mularsih, "Efektivitas Program Psikoedukasi Pengembangan Self-Esteem Untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Kelas 1 Di Smp X," *J. Muara Ilmu Sos. Humaniora, dan Seni*, vol. 2, no. 2, pp. 769–778, 2018.
- [3] Unicef, "Adolescents Demographic," : <https://data.unicef.org>, 2019.
- [4] F. A. Kasmawati, K., & Alam, "Penerapan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa," *Jubikops J. Bimbingan. Konseling dan Psikol.*, vol. 1, no. 1, pp. 37-47., 2021.
- [5] Y. Sasmita, H., & Neviyarni, "Meningkatkan Self Esteem Remaja Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Therapy," *Kemamp. J. Pendidik. dan Anal. Sos.*, pp. 32-43., 2021.
- [6] A. Y. Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, "Self-esteem remaja awal: temuan baseline dari rencana program self-instructional training kompetensi diri," *J. Psikol. Insight*, vol. 2, no. 1, pp. 43–56, 2018.
- [7] N. Andayani, SA, Maghfiroh, NF, & Anggraini, "Hubungan Self Efficacy dan Self Esteem Dengan Perilaku Berisiko Remaja," *J. Keperawatan Prof.*, vol. 9, no. 2, pp. 23-38., 2021.
- [8] I. Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, "Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi," *JPPI (Jurnal Penelit. Pendidik. Indones.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–5, 2018.
- [9] D. K. Fitri, A. H., Marni, E., & Putri, "Hubungan Dukungan Emosional Keluarga Dengan Self Efficacy Pada Remaja Berusia 12-15 Tahun," *J. Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nurs. Journal)*, vol. 2, no. 1, pp. 101–113, 2022.