



Program Sahabat Baik: Edukasi dan Pendampingan Penguatan Kesehatan Mental para Pemuda di Kabupaten Karangasem

Luh Putu Okta Kusumadewi¹, Putu Gede Asnawa Dikta², Kadek Asmara Nata³

¹ Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

² Institut Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram, Indonesia

³ Universitas Markandeya, Indonesia

Email : okta.kusuma94@gmail.com¹; pga.dikta@iahn-gdepudja.ac.id²;
asmaranata93@gmail.com³

Abstrak

Kesehatan mental merupakan isu krusial yang dihadapi generasi muda Indonesia. Survei I-NAMHS tahun 2022 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia, atau setara 15,5 juta jiwa, mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental. Program Sahabat Baik merupakan inisiatif Yayasan Rare Semesta yang bertujuan memperkuat kapasitas pemuda Kabupaten Karangasem dalam edukasi serta pendampingan kesehatan mental. Didukung oleh Program Good Game Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, kegiatan ini dilaksanakan pada 6-7 Desember 2025 di Pendopo Utama Widyalyaya Astika Dharma, Desa Pempatan, Kecamatan Rendang, diikuti oleh 100 peserta berusia 16-30 tahun. Melalui metode partisipatif berupa ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi, dan latihan peran, program ini berhasil membekali peserta dengan pengetahuan tentang deteksi dini gangguan kesehatan mental, manajemen stres, konseling ringan, serta pemanfaatan media sosial untuk edukasi. Rangkaian kegiatan ditutup dengan pembacaan Ikrar Anti Bullying sebagai wujud komitmen menciptakan lingkungan aman dan suportif bagi pemuda Karangasem.

Kata kunci: *Dukungan Sebaya, Good Game, Kesehatan Mental, Pemuda, Pengabdian Masyarakat.*

Sahabat Baik Program: Education and Mentorship for Enhancing Mental Health among Youth in Karangasem Regency

Abstract

Mental health is a critical issue faced by the younger generation in Indonesia. The Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) in 2022 revealed that one in three Indonesian adolescents, equivalent to 15.5 million individuals, experienced at least one mental health problem. The Sahabat Baik Program is an initiative of Yayasan Rare Semesta aimed at strengthening the capacity of youth in Karangasem Regency regarding mental health education and support. Supported by the Good Game Program of the Ministry of Youth and Sports of the Republic of Indonesia, this activity was conducted on December 6–7, 2025, at Pendopo Utama Widyalyaya Astika Dharma, Pempatan Village, Rendang District, with 100 participants aged 16–30 years. Using participatory methods including interactive lectures, group discussions, simulations, and role-playing, this program successfully equipped participants with knowledge on early detection of mental health disorders, stress management, light counseling, and the utilization of social media for mental health education.

The activity concluded with the Anti-Bullying Pledge as a collective commitment to creating a safe and supportive environment for the youth of Karangasem.

Keywords: *Peer Support, Good Game, Mental Health, Youth, Community Service.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen fundamental dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera di mana individu mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan kehidupan normal, bekerja secara produktif, serta berkontribusi terhadap komunitasnya. Di Indonesia, isu kesehatan mental kian mendapat perhatian serius seiring dengan meningkatnya prevalensi gangguan mental di kalangan generasi muda.

Survei Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 mengungkap temuan yang mengkhawatirkan: sekitar 34,9% atau setara 15,5 juta remaja Indonesia memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Goodstats, 2025). Kecemasan menjadi masalah yang paling banyak dialami, disusul oleh gangguan pemusatan perhatian, depresi, serta masalah perilaku. Data Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) mencatat 2.112 kasus bunuh diri selama 2012–2023, di mana 46,63% terjadi pada kelompok remaja (DPR RI, 2025). Secara nasional, prevalensi depresi pada kelompok anak muda usia 15–24 tahun tercatat sebesar 2%, menjadikan depresi sebagai penyebab utama disabilitas pada remaja (Kemenkes RI, 2025a).

Situasi ini diperburuk oleh stigma sosial yang masih sangat kuat di masyarakat. Survei Lembaga Psikologi Indonesia tahun 2025 mengungkapkan bahwa 60% penderita depresi enggan mencari bantuan karena takut dicap lemah atau tidak stabil (Republika, 2025). Selain itu, ketimpangan akses layanan kesehatan mental menjadi tantangan besar, terutama di daerah yang jauh dari pusat kota. Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin pada Januari 2025 menyatakan bahwa pemerintah memperkirakan sekitar 30% dari 280 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan mental (Kompas, 2025).

Analisis bibliometrik terhadap 500 artikel ilmiah yang diterbitkan antara 2019 hingga 2024 menunjukkan bahwa riset tentang kesehatan mental remaja mengalami peningkatan signifikan, dengan puncak pada tahun 2023. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, kondisi ekonomi keluarga, serta penggunaan media sosial yang berlebihan telah diidentifikasi sebagai determinan utama yang memengaruhi keseimbangan psikologis remaja (Nirmalawati & Qurniyawati, 2025). Era digital turut membawa tantangan baru berupa peningkatan risiko kecemasan dan depresi pada kalangan muda.

Kabupaten Karangasem sebagai salah satu kabupaten di Provinsi Bali dengan karakteristik geografis pegunungan dan pesisir menghadapi tantangan tersendiri dalam akses layanan kesehatan mental. Keterbatasan jumlah tenaga profesional kesehatan jiwa serta minimnya literasi kesehatan mental di kalangan pemuda menjadi permasalahan yang mendesak. Pendekatan dukungan sebaya (*peer support*) telah diakui secara luas sebagai strategi efektif dalam promosi kesehatan mental di kalangan remaja dan pemuda. Kader sebaya berperan sebagai jembatan antara individu yang membutuhkan bantuan dengan layanan kesehatan mental profesional.

Merespons kondisi tersebut, Kementerian Pemuda dan Olahraga RI melalui program Good Game 2025 menunjukkan komitmen pemerintah dalam mendorong inovasi sosial dan pemberdayaan komunitas kepemudaan. Good Game merupakan program kompetisi inovasi sosial dan pendampingan kepada komunitas serta organisasi kepemudaan yang memiliki program pemberdayaan masyarakat dengan pendekatan inovatif, inklusif, produktif, dan berdampak (Kemenpora, 2025). Program ini terbuka bagi komunitas di seluruh Indonesia yang aktif dalam peningkatan Indeks Pembangunan Pemuda (IPP).

Dalam konteks inilah Yayasan Rare Semesta yang beralamat di Banjar Dinas Besakih Kawan, Desa Besakih, Kecamatan Rendang, Kabupaten Karangasem menginisiasi Program Sahabat Baik sebagai langkah konkret memperkuat ketahanan mental pemuda

Karangasem. Program ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pemahaman pemuda tentang kesehatan mental, stigma, dan alur layanan; (2) membekali peserta dengan keterampilan manajemen stres dan dukungan sebaya; (3) membentuk kader sebaya yang mampu melakukan deteksi dini dan konseling ringan; serta (4) mengoptimalkan pemanfaatan media sosial untuk edukasi kesehatan mental.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode pendidikan masyarakat dan pelatihan yang bersifat partisipatif. Pendekatan ini dipilih karena menggabungkan upaya peningkatan pemahaman (*awareness raising*) dengan pembentukan keterampilan praktis (*skill building*) secara simultan. Teknik yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi, dan latihan peran (*role play*).

Kegiatan dilaksanakan selama dua hari pada tanggal 6-7 Desember 2025, bertempat di Pendopo Utama Widyalyaya Astika Dharma, Desa Pempatan, Kecamatan Rendang, Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali. Pemilihan lokasi mempertimbangkan aksesibilitas bagi peserta dari berbagai wilayah di Kabupaten Karangasem serta ketersediaan fasilitas yang memadai.

Sasaran kegiatan adalah 100 pemuda berusia 16–30 tahun yang berasal dari berbagai latar belakang, meliputi pelajar, mahasiswa, anggota organisasi kepemudaan, serta pemuda desa di Kabupaten Karangasem. Kriteria usia peserta sesuai dengan Undang-Undang Nomor 40 Tahun 2009 tentang Kepemudaan. Acara dibuka secara resmi oleh Kepala Dinas Pendidikan Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Karangasem.

Tahapan kegiatan dirancang secara bertahap dengan dua fokus utama yang saling melengkapi. Hari pertama (6 Desember 2025) difokuskan pada penguatan fondasi pemahaman kesehatan mental melalui empat materi pokok, yaitu: (a) pengenalan kesehatan mental, stigma, dan alur layanan; (b) peran serta ruang pemuda dalam kampanye kesehatan mental; (c) pengenalan manajemen stres dan pentingnya dukungan sebaya; serta (d) optimalisasi media sosial dalam edukasi kesehatan mental.

Hari kedua (7 Desember 2025) difokuskan pada pelatihan teknis pembentukan kader Sahabat Baik melalui tiga materi utama, yaitu: (a) deteksi dini dan tanda bahaya gangguan kesehatan mental; (b) peran strategis pemuda dalam menguatkan ekosistem dukungan psikologis; serta (c) pelatihan kader sebaya yang berfokus pada konseling ringan dan dukungan awal bagi sesama, termasuk teknik mendengarkan aktif, empati, dan prosedur rujukan ke layanan profesional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipasi dan Antusiasme Peserta

Kegiatan Program Sahabat Baik berlangsung dengan suasana yang interaktif dan komunikatif. Seluruh 100 peserta menunjukkan antusiasme tinggi sepanjang rangkaian kegiatan, baik dalam sesi diskusi, simulasi, maupun latihan peran. Tingginya partisipasi aktif peserta menunjukkan bahwa isu kesehatan mental merupakan topik yang sangat relevan dan dibutuhkan oleh pemuda Karangasem. Hal ini sejalan dengan temuan I-NAMHS yang menegaskan bahwa kesehatan mental menjadi kebutuhan mendesak bagi remaja Indonesia (Goodstats, 2025).

Ketua Yayasan Rare Semesta, Putu Gede Asnawa Dikta, S.Pd., M.Pd., dalam sambutannya menegaskan bahwa program ini diinisiasi sebagai langkah konkret untuk memperkuat ketahanan mental pemuda Karangasem (PancarPOS, 2025). Dukungan resmi dari Kepala Dinas Pendidikan Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Karangasem dalam pembukaan acara semakin memperkuat legitimasi dan urgensi program ini di tingkat daerah.



Gambar 1. Potret Antusiasme Kehadiran Peserta dan Kontribusi Narasumber

Capaian Kegiatan Hari Pertama

Pada hari pertama, peserta memperoleh pemahaman dasar yang komprehensif mengenai kesehatan mental. Materi pengenalan kesehatan mental berhasil membongkar mitos dan stigma yang selama ini melekat di masyarakat. Peserta diajak memahami bahwa gangguan mental bukan tanda kelemahan, melainkan kondisi kesehatan yang memerlukan penanganan serius. Pemahaman ini sangat krusial mengingat stigma masih menjadi penghalang utama pencarian bantuan profesional di Indonesia.

Materi tentang peran pemuda dalam kampanye kesehatan mental membuka wawasan peserta mengenai posisi strategis mereka sebagai agen perubahan. Peserta menyadari bahwa sebagai kelompok usia yang paling rentan terhadap masalah kesehatan mental, mereka sekaligus memiliki potensi terbesar untuk menjadi motor penggerak perubahan di lingkungannya. Sesi manajemen stres memberikan teknik-teknik praktis yang dapat langsung diaplikasikan, sementara materi optimalisasi media sosial melatih peserta untuk menyebarkan pesan positif tentang kesehatan mental melalui platform digital. Pendekatan ini relevan dengan temuan bahwa media sosial dapat menjadi alat promosi kesehatan mental yang efektif apabila digunakan secara bijaksana (Nirmalawati & Qurniyawati, 2025).



Gambar 2. Proses *Brainstorming* Peserta Pelatihan

Capaian Kegiatan Hari Kedua

Hari kedua berfokus pada pelatihan teknis yang lebih mendalam untuk membentuk kader Sahabat Baik. Peserta dilatih mengenali gejala-gejala awal gangguan kesehatan mental, baik pada diri sendiri maupun orang di sekitarnya. Kemampuan deteksi dini ini sangat penting mengingat sebagian besar gangguan mental pada remaja tidak terdiagnosis karena gejalanya sering dianggap sebagai perubahan normal masa pubertas (Kemenkes RI, 2025b).

Sesi pelatihan kader sebaya (*peer counselor*) membekali peserta dengan keterampilan konseling ringan, teknik mendengarkan aktif, penerapan empati, serta prosedur rujukan ke layanan profesional. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi I-NAMHS tentang perlunya edukasi cara mencari pertolongan profesional bagi remaja dan keluarga. Kader sebaya diposisikan sebagai garda terdepan yang mampu menjembatani kesenjangan antara tingginya prevalensi gangguan mental dan terbatasnya akses terhadap layanan profesional, khususnya di daerah pedesaan seperti Karangasem.

Perlengkapan Penunjang dan Ikrar Anti Bullying

Sebagai penunjang pembelajaran berkelanjutan, seluruh peserta mendapatkan paket perlengkapan yang terdiri dari kaos Sahabat Baik sebagai identitas kader, buku saku *Self Loved* yang berisi panduan praktis merawat kesejahteraan diri, serta buku saku Kesehatan Jiwa Remaja sebagai referensi penanganan masalah kesehatan mental di tingkat komunitas (PancarPOS, 2025).

Rangkaian kegiatan ditutup dengan momen yang penuh makna, yaitu pembacaan Ikrar Anti Bullying oleh seluruh peserta. Ikrar ini merupakan simbol komitmen bersama untuk menciptakan lingkungan yang aman, inklusif, suportif, dan bebas dari segala bentuk kekerasan. Perundungan merupakan salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental pada remaja, sehingga komitmen anti-perundungan menjadi bagian integral dari upaya promosi kesehatan mental.



Gambar 3. Sesi Ikrar Sahabat Baik

Relevansi dengan Konteks Nasional

Kegiatan ini sangat relevan dengan situasi kesehatan mental nasional yang terus memerlukan perhatian serius. Dengan prevalensi gangguan kecemasan yang meningkat pada kelompok usia muda dibandingkan era sebelum pandemi (Republika, 2025), keberadaan kader sebaya di tingkat komunitas menjadi sangat penting. Program Sahabat Baik berkontribusi langsung dalam mengisi kekosongan layanan kesehatan mental di daerah yang jauh dari pusat kota. Keberhasilan program ini memperkuat argumen bahwa sinergi antara pemerintah pusat melalui Kemenpora, pemerintah daerah, komunitas, dan generasi

muda merupakan model yang efektif untuk pengembangan kapasitas pemuda dalam bidang kesehatan mental (PancarPOS, 2025).

SIMPULAN

Program Sahabat Baik yang diselenggarakan oleh Yayasan Rare Semesta dengan dukungan Program Good Game Kementerian Pemuda dan Olahraga RI telah berhasil dilaksanakan pada 6-7 Desember 2025 di Pendopo Utama Widyalyaya Astika Dharma, Desa Pempatan, Kecamatan Rendang, Kabupaten Karangasem. Melalui metode pendidikan masyarakat dan pelatihan partisipatif selama dua hari, kegiatan ini berhasil membekali 100 pemuda Karangasem berusia 16-30 tahun dengan pengetahuan dan keterampilan tentang kesehatan mental, manajemen stres, dukungan sebaya, serta pemanfaatan media sosial untuk edukasi kesehatan mental.

Program ini telah menjadi langkah strategis dalam memperkuat literasi kesehatan mental, pendampingan emosional, serta kaderisasi pemuda untuk berperan aktif dalam penguatan ekosistem dukungan psikologis berbasis komunitas di Kabupaten Karangasem. Pembacaan Ikrar Anti Bullying di akhir kegiatan menegaskan komitmen kolektif peserta untuk menciptakan lingkungan yang aman dan suportif. Ke depan, perluasan jangkauan program ke kecamatan lain, pembentukan mekanisme monitoring berkala terhadap aktivitas kader pasca-pelatihan, serta penguatan kolaborasi dengan puskesmas dan tenaga kesehatan profesional untuk membangun sistem rujukan yang terstruktur perlu diupayakan agar dampak program semakin berkelanjutan. Dengan sinergi pemerintah, komunitas, dan generasi muda, Program Sahabat Baik diharapkan menjadi model berkelanjutan yang dapat direplikasi bagi pengembangan kapasitas pemuda di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- DPR RI. (2025). Pemeriksaan kesehatan mental. *Isu Sepekan Puslit BKD DPR RI, Februari 2025*. https://berkas.dpr.go.id/pusaka/files/isu_sepekan/
- Goodstats. (2025). 15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. *GoodStats*. <https://goodstats.id/article/15-5-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatan-mental-m9Njh>
- Kemendes RI. (2025a). Depresi pada anak muda di Indonesia. *Factsheet Kesehatan Jiwa*. Repository Badan Kebijakan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2025b). Pentingnya kesehatan mental bagi remaja dan cara menghadapinya. *Ayo Sehat Kemendes*. <https://ayosehat.kemendes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja>
- Kemendora. (2025). Good Game 2025. *Deputi Transformasi Kepramukaan, Organisasi, dan Komunitas Pemuda, Kementerian Pemuda dan Olahraga RI*. <https://deputi1.kemendora.go.id/informasi/38/good-game-2025>
- Kompas. (2025, 16 Januari). Menkes perkirakan 30 persen dari 280 juta jiwa di Indonesia miliki penyakit mental. *Kompas.com*. <https://nasional.kompas.com>
- Nirmalawati, T., & Qurniyawati, E. (2025). Mental health of adolescents in the Strawberry Generation: A bibliometric analysis. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 13(2), 250–256.
- PancarPOS. (2025, 8 Desember). Dari Karangasem untuk Indonesia, Program Sahabat Baik cetak kader sebaya tangguh. *PancarPOS*. <https://pancarpos.com>
- Republika. (2025, 12 Mei). Krisis kesehatan mental di Indonesia: Tantangan dan solusi di tahun 2025. *Kaltimtara Republika*. <https://kaltimtara.republika.co.id>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 40 Tahun 2009 tentang Kepemudaan.
- World Health Organization. (2022). Mental health. *WHO Fact Sheets*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health>