

MENINGKATKAN KEPEDULIAN TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Mustika Sarila Ningrum¹, Arini Khusniyati², Maulida Izzatin Ni'mah³

Program Studi D3 Fisioterapi, Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas Kesehatan dan Keteknisian Medik, Fakultas Keperawatan Bisnis dan Teknologi
Universitas Widya Husada Semarang

e-mail: mustikan629@gmail.com , arinikhsnyt@gmail.com , maulidaizzatin1305@gmail.com

Abstrak

Akhir – akhir ini sedang marak diperbincangkan isu – isu dan kasus menyangkut sisi psikologis manusia. Beberapa orang menghadapi hal – hal baru yang memberikan pembelajaran baru pula dalam hidup mereka. Namun tidak mudah juga bagi beberapa dari mereka untuk melalui hal tersebut. Lingkungan dan gaya hidup mungkin erat kaitannya terhadap kondisi kesehatan mental dalam diri seseorang, terutama pada usia remaja. Yang mana usia remaja merupakan masa dimana seseorang sedang mengalami proses pencarian jati dirinya, sehingga perlu adanya kontrol diri dan kepekaan terhadap kondisi psikologis. Kesehatan mental seharusnya menjadi permasalahan yang mendapatkan perhatian serius dari orang – orang terdekat si penderita. Kesehatan mental terutama pada remaja sangat dibutuhkan untuk berkembang dengan cara yang sehat, membangun hubungan social yang kuat, beradaptasi dengan perubahan dan menghadapi tantangan hidup. Yang mana apabila kesehatan mental terganggu dapat mempengaruhi keberlangsungan hidupnya. Dapat dilihat tanda – tandanya seperti terlihat tidak bersemangat, nafsu makan berkurang, pola terganggu/ susah tidur, dan rasa cemas atau khawatir yang berlebihan. Hal tersebut dapat mengganggu aktivitas keseharian seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental.

Kata kunci : Permasalahan, Kesehatan Mental, Remaja

Abstract

Lately, there is a lot of discussion about issues and cases concerning the human psychological side. Some people face new things that provide new learning in their lives. But it is not easy for some of them to go through it either. Environment and lifestyle may be closely related to mental health conditions in a person, especially in their teens. Adolescence is a time when a person is going through the process of searching for his identity, so there needs to be self-control and sensitivity to psychological conditions. Mental health should be a problem that gets serious attention from the people closest to the sufferer. Mental health, especially in adolescents, is needed to develop in a healthy way, build strong social relationships, adapt to changes and face life's challenges. Which if mental health is disturbed can affect the continuity of his life. You can see the signs such as looking uninspired, decreased appetite, disturbed/difficult sleep patterns, and excessive anxiety or worry. This can interfere with the daily activities of someone who has mental health disorders.

Keywords: Problems, Mental Health, Adolescents

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan peralihan masa dari kanak – kanak menjadi dewasa, yang mana pada masa – masa tersebut anak akan banyak mengalami perubahan – perubahan dalam bentuk fisik, perilaku dan kondisi psikologis. Anak mulai tertarik pada lawan jenis, pemikiran dan emosional yang cepat berubah – ubah atau tidak stabil. Mereka mulai mencari jati diri, ingin mengenali siapa diri mereka sebenarnya. Berbagai macam ungkapan emosi muncul dan mulai timbul banyak masalah baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan sosialnya. Cara mengontrol diri dan pemikiran yang belum stabil sering kali membuat perselisihan dan pertentangan dalam pikiran mereka.

Perubahan psikologis anak pada saat mulai menginjak dewasa dapat menjadi salah satu faktor gangguan kesehatan mental. Banyak sekali tantangan dan pengalaman baru yang belum pernah mereka hadapi sebelumnya. Tantangan beradaptasi terhadap lingkungan yang mulai berubah, kesulitan mengatur waktu dan keuangan pribadi, serta mengalami peningkatan rasa kesepian saat belajar dan

merantau jauh dari tempat tinggal. Kurangnya daya dukung dari lingkungan dan tekanan dari masalah – masalah baru dapat menyebabkan stres yang bisa mengakibatkan seorang remaja terganggu kesehatan mentalnya. Masalah gangguan kesehatan mental yang muncul pada remaja dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang serius dan berpotensi menimbulkan beban sosial yang berat. Cinta dan dukungan serta hubungan yang kuat dengan keluarga dan orang – orang terdekat dapat memiliki pengaruh langsung dan positif pada kesehatan mental bagi remaja. Bahkan, hubungan emosional yang baik dapat mengurangi kemungkinan remaja mengalami kesehatan mental. Namun masih rendahnya kepekaan dan rasa peduli masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental membuat seseorang yang mengalami gangguan tersebut tidak mendapatkan penanganan dan perlakuan yang semestinya.

Cara pandang masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental sebagai suatu permasalahan yang masih dianggap remeh dan tabu dapat memicu munculnya sikap dan perlakuan diskriminasi, pengucilan, penghinaan maupun perlakuan kasar terhadap pengidapnya. Hal tersebut juga didasari masih rendahnya informasi, pemahaman, dan pengetahuan yang didapat mengenai gangguan kesehatan mental dari masyarakat tersebut sendiri. Yang seharusnya pengidap gangguan tersebut bisa mendapatkan perhatian khusus oleh orang terdekat dan profesional menjadi tidak tercapai dan diabaikan saja. Rendahnya tingkat kepedulian masyarakat membuat hal ini menjadi persoalan baru dalam bidang penanganan kesehatan mental. Namun terdapat juga faktor lain yang menjadi penghambat yang mana tenaga profesional layanan kesehatan mental di Indonesia masih terbilang sedikit. Hal tersebut tentunya semakin menghambat upaya penanganan gangguan kesehatan mental di masyarakat terutama pada remaja.

Menurut WHO (World Health Organization), Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera seseorang, Ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, mampu untuk mengelola stres yang dimiliki serta beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi untuk lingkungannya. Kesehatan mental merupakan dasar yang penting bagi seseorang karena kesehatan mental akan memengaruhi bagaimana seseorang memandang dirinya, lingkungan, dan memahami lingkungan sekitar.

Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya – upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan. (Fakhriyani, Kesehatan Mental, 2019)

Menurut Daradjat, Kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi – fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif (Daradjat 1988). Selanjutnya ia menekankan bahwa Kesehatan mental adalah kondisi dimana individu terhindar dari gejala – gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala penyakit jiwa (psychose). (Fakhriyani, Kesehatan Mental, 2019)

Rowling dkk. (2002) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kapasitas individu dan kelompok untuk berinteraksi satu sama lain dan lingkungan dengan cara yang mempromosikan kesejahteraan subjektif, pengembangan optimal dan penggunaan kemampuan kognitif, afektif dan relasional, pencapaian tujuan individu dan kolektif. Konsisten dengan keadilan. Ini adalah definisi yang lebih bulat, dan salah satu yang dapat hidup berdampingan dengan definisi WHO tentang gangguan Kesehatan mental. (Purba ,dkk., 2021)

Kesehatan mental dapat dikatakan sebagai kondisi dimana seorang individu mampu mengelola dengan baik emosional dalam dirinya sehingga meminimalisir adanya ketidakstabilan emosi, perilaku atau pemikiran yang tidak dapat dikontrol dengan baik atau terganggunya kondisi psikologis seseorang yang disebut dengan gangguan kesehatan mental.

Gangguan kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana fungsi mental seseorang mengalami disfungsi. Yang dimaksud dengan gangguan adalah hal – hal yang menyebabkan ketidak beresan (ketidakwarasan) atau ketidakwajaran terhadap Kesehatan mental atau jiwa. Dalam terminologi yang lain gangguan mental ialah adanya ketidakseimbangan yang terjadi dalam diri kita, berpusat pada perasaan, emosional dan dorongan (motif/ nafsu), yang mengakibatkan pada ketidak harmonisan antara fungsi – fungsi jiwa, yang menyebabkan kehilangan daya tahan jiwa, pada akhirnya jiwa menjadi labil

dan cendeung mudah terpengaruh pada hal – hal yang negatif, serta dirinya tidak mampu merasakan kebahagiaan serta tidak mampu mengaktualisasikan potensi – potensi (kemampuan) yang ada dalam dirinya secara wajar. (www.psychologymania.com, 2013)

Sedangkan menurut UU RI NO.18 Tahun 2014 menjelaskan bahwa gangguan jiwa adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia. (Aula, 2019)

Banyak sekali faktor – faktor atau penyebab – penyebab seorang remaja mengalami gangguan kondisi kesehatan psikologis atau gangguan mental. Faktor tersebut dapat muncul baik dari lingkungan, orang terdekat, atau bahkan dari dalam dirinya sendiri.

Lingkungan adalah penyebab paling kuat terjadinya gangguan kesehatan mental, “Sebagian remaja tidak kuat dengan perubahan yang terjadi; begitu cepatnya perkembangan dan perubahan di lingkungan sosialnya. Jadi faktornya adalah ketidaksiapan atas perubahan yang ini didasari oleh internal remaja itu sendiri,” jelas Dr Rockhill. (Ryo, 2019)

Komunikasi dengan orang sekitar juga merupakan faktor lingkungan yang sangat berdampak. Terlebih, manusia adalah makhluk sosial yang selalu berkomunikasi. Adanya konflik atau gesekan dengan orang lain di lingkungan sekitar bisa menjadi pemicu stress luar biasa. Di sisi lain, memiliki orang terpercaya sekaligus terdekat di lingkungan akan memberikan rasa tenang. Contohnya tinggal bersama pasangan yang bisa mengelola emosi dengan baik serta komunikasi lancar, tentu menjadi sumber ketenangan sendiri. Tentu ada persepsi baik positif maupun negative yang muncul ketika seseorang berada di lingkungannya. Contohnya selalu merasa nyaman dan aman saat pulang ker rumah dari rantau. Di sisi lain, Ketika seseorang kerap mengalami hal negatif seperti kekerasan atau perundungan di tempat tinggalnya, ini bisa memunculkan persepsi masa – masa sulit. Tak menutup kemungkinan, kondisi ini memunculkan kecemasan berlebih. (Trifiana, 2021)

Jadi memiliki sosok terpercaya dan dekat sangat penting untuk Kesehatan mental. Mulai dari pernikahan sehat, persahabatan dekat, dan hubungan kerabat dengan keluarga.

Dalam hal ini peran orang - orang terdekat sangatlah utama dalam pembentukan pola berfikir dan perilaku seseorang dalam menghadapi atau menyikapi suatu permasalahan dalam hidupnya. Terutama peran orang tua, yang mana pola asuh orang tua dapat menjadi dasar tingkah laku seorang anak terbentuk dalam kehidupannya.

Menjaga kedekatan hubungan dengan anak mampu meningkatkan rasa nyaman pada anak sehingga ia bisa terbuka atas persoalan yang sedang dialami. Dengan begitu anak merasa ia tidak sendirian dan merasa dapat mengurangi sedikit beban dari masalahnya ketika bersama orang tua.

Dorong anak untuk berbicara tentang perasaannya dengan anda. Penting bagi anak untuk merasa bahwa mereka tidak harus melalui segala sesuatunya sendiri dan bahwa anda dapat bekerja sama untuk menemukan solusi untuk masalah. (Iararenjana, 2021)

Selain peran dari orang tua, peran orang terdekat di lingkup pergaulannya juga sangat penting. Bisa dari teman, sahabat atau kekasihnya harus bisa berusaha memahami kondisi yang sedang dialami, menghargainya dengan mendengarkan cerita yang dia ungkapkan. Terkadang salah satu hal yang paling dibutuhkan seseorang Ketika sedang menghadapi persoalan adalah ingin didengar. Ketika mereka didengarkan dan lebih dihargai perasaan dan pikirannya lebih mudah membaik. Berusaha memberikan dukungan atas apa yang sedang dia alami agar selalu merasa aman dan tidak merasa sendirian di saat – saat mereka dalam kondisi yang kurang baik.

Namun kesadaran dari dalam diri seseorang itu sendiri juga sangat diperlukan dan memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental agar tetap terjaga. Untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental dapat dengan berusaha meningkatkan rasa syukur terhadap apapun yang sedang terjadi dan sudah terjadi. Melakukan evaluasi diri atas bagaimana cara menyikapi suatu permasalahan dimasa lalu.

Istirahat juga memegang peranan penting, saat tubuh dan pikiran merasa lelah, berhentilah sejenak untuk menghilangkan sedikit beban, dan dapat melakukan hal hal yang membuatmu tidak merasa stress setidaknya samapi beban itu terasa sedikit berkurang. Belajar lebih terbuka terhadap orang yang bisa kita percaya, bagaimanapun kita adalah makhluk sosial yang membutuhkan bantuan orang lain.

Pada intinya usia remaja merupakan usia yang begitu rawan stress dan tingkat kestabilan emosional yang mudah naik turun. Dimana untuk mengurangi dan mencegah terjadinya gangguan

kesehatan mental diperlukan peran pendukung dari berbagai pihak, baik dari orang tua, teman, sahabat, kekasih atau orang terdekat lainnya. Juga diiringi dengan peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat dan dari dalam diri sendiri terhadap kepedulian gangguan kesehatan mental terutama pada remaja. Dimana remaja adalah masa masa emas pencarian jati diri dan penyesuain diri menginjak usia dewasa.

METODE

- a. **Persiapan Kegiatan**
Persiapan di lokasi sasaran dengan memberikan motivasi dan pemahaman kepada remaja tentang masalah Kesehatan mental remaja. Penyediaan fasilitator selama kegiatan berlangsung. Persiapan dilakukan untuk memulai kegiatan sehingga sesuai dengan sasaran dan tujuan yang diharapkan meningkatkan kepedulian terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja.
- b. **Pelaksanaan Kegiatan**
Pelaksanaan pengabdian akan dilakukan dalam jangka waktu 3 hari Kegiatan pelatihan dilaksanakan tanggal 20 juni 2022, alokasi waktu adalah 60 menit. Peserta yang hadir sebanyak 10 orang. Kegiatan yang meliputi health promotion meningkatkan kepedulian terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja.
- c. **Evaluasi Kegiatan**
Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan pre test dan post test dengan kuisioner pengetahuan pada remaja yang mengikuti kegiatan.
- d. **Keberlanjutan Program**
Keberlanjutan program akan dilakukan dengan pembentukan kader kesehatan dengan memberdayakan para remaja Program-program tersebut dievaluasi dan dimonitor oleh tim pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mendapatkan promosi kesehatan mengenai betapa pentingnya menjaga kesehtan mental pada usia remaja, terjadi peningkatan pengetahuan. Pemberian pendidikan kesehatan terjadi perubahan kognitif, perubahan motivasi dan perubahan perilaku. Kesehatan dan perilaku terdapat hubungan yang berkesinambungan, dimana perilaku yang sehat akan menggambarkan seseorang tersebut memiliki kualitas hidup yang baik sehingga perlu di tingkatkan kesadaran pada masyarakat terutama dalam hal kesehatan mental pada remaja.

Angka kasus mengenai kesehatan mental masih sangat tinggi, itu dikarenakan pada lingkungan masyarakat tersebut masih menganggap kesehtan mental sebagai hal yang biasa saja atau dalam artian lain masyarakat menganggap hal tersebut sebagai hal sepele, hal itu pun memicu munculnya sikap tertutup pada pengidap kesehatan mental tersebut.

Kondisi tersebut menyebabkan pada penderita gangguan mental semakin terpuruk dan merasa terkucilkan di kalangan masyarakat. Untuk itu diperlukannya cara untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kepedulian kesehatan mental terutama pada usia remaja. Tingkat pengetahuan dan kepedulian masyarakat meningkat setelah diberikan penyuluhan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental terutama pada usia remaja. Pemberian penyuluhan ini meningkatkan pengetahuan dan kepekaan masyarakat mengenai betapa pentingnya menjaga kesehatan mental pada usia remaja.

Tabel 1. Pengetahuan Kader Sebelum dan Sesudah Kegiatan IbM

No	K	Pengetahuan Kader		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Setelah Kegiatan PkM	10 %	40%	50%
2.	Sesudah Kegiatan PkM	70%	30%	0%

SIMPULAN

Peningkatan angka kualitas mengenai pengetahuan dan kepedulian kesehatan mental sebelum dan sesudah dilakukan promosi kesehatan mengenai kepedulian terhadap kesehatan mental terdapat pengaruh yang signifikan dari cara menjadi priadi yang lebih peduli terhadap diri sendiri dan orang – orang sekitar terdekatnya.

SARAN

Pengabdian selanjutnya disarankan untuk, Memantau perkembangan kesehatan mental remaja. Dan Membantu para remaja untuk mengontrol emosi agar tidak mempengaruhi perkembangan kesehatan mentalnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami berikan kepada para remaja yang telah mengizinkan kami untuk memberikan Edukasi tentang meningkatkan kepedulian terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja . Dan kami ucapkan terima kasih kepada Universitas Widya Husada Semarang yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan kami berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental. Pamekasan: Duta Media Publishing.

Lararenjana, e. (2021, oktober 06). pentingnya kesehatan remaja yang perlu diketahui. Retrieved from merdeka.com.

Purba ,dkk., D. H. (2021). Kessehatan Mental. yayasan kita menulis.

Ryo. (2019, Oktober 09). Ini penyebab daan bahaya gangguan kesehatan mental pada remaja yang tidak ditangani . Retrieved from orami.co.id.

Trifiana, A. (2021, Mei 13). Retrieved from sehatq.com:

<https://www.sehatq.com/artikel/faktor-lingkungan-yang-berpengaruh-pada-mental>