

MENTAL HEALTH, Seberapa Penting Mental Health Bagi Remaja?

Nurul Ilmi¹, Preti Sinta Harahap²

^{1,2} Forum Mahasiswa Berprestasi, Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: formasifkmuinsu@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental adalah keadaan seseorang terbebas dari gejala gangguan jiwa, yang sehat secara mental dapat menjalani kehidupan normal, terutama jika mereka menggunakan keterampilan mengatasi stres untuk beradaptasi dengan tantangan yang mereka hadapi sepanjang hidup. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Diketahui bahwa stabilitas kesehatan mental bukanlah suatu kondisi yang diwariskan hanya melalui garis keturunan. Tuntutan hidup mempengaruhi gangguan kesehatan mental yang lebih parah. Pada tahun 2022 Kementerian Kesehatan Indonesia mengumumkan bahwa jumlah kasus bunuh diri di Indonesia terus meningkat tercatat 826 kasus, jumlah tersebut meningkat 6,37 persen dibandingkan 772 kasus pada tahun 2018. Di berbagai Sekolah Utamanya di SMP Negeri 31 Medan masih banyak ditemui siswa/siswi yang tidak mengetahui seberapa penting itu Kesehatan mental, hal ini sangat mengecewakan karena mereka adalah penerus bangsa yang harus bermental sehat dan kuat. Untuk itu pemberian promosi kesehatan, mengedukasi siswa/siswi sangatlah penting terkait Kesehatan mental agar stigma yang ada di sekolah dapat dihilangkan dan penderita mendapatkan penanganan yang tepat.

Kata kunci: *Kesehatan Mental, Gangguan Mental, Pengetahuan*

Abstract

Mental health is the state of a person who is free from symptoms of mental disorders, who are mentally healthy and can live a normal life, especially if they use stress coping skills to adapt to the challenges they face throughout life. Mental health is as important as physical health. It is known that mental health stability is not a condition that is inherited only through lineage. The demands of life influence more severe mental health disorders. In 2022, the Indonesian Ministry of Health announced that the number of suicide cases in Indonesia continued to increase, recording 826 cases, this number increased by 6.37 percent compared to 772 cases in 2018. In various main schools, SMP Negeri 31 Medan, there are still many students who not knowing how important mental health is, this is very disappointing because they are the nation's successors who must be mentally healthy and strong. For this reason, providing health promotion and educating students regarding mental health is very important so that the stigma that exists in schools can be removed and sufferers receive appropriate treatment.

Keywords : *Mental Health, Mental Disorders, knowledge*

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa mempunyai arti penting dalam kehidupan manusia, dan jika seseorang sehat secara mental maka ia dapat berfungsi sebagai makhluk hidup. Keadaan mental yang sehat membantu seseorang untuk berkembang lebih baik di masa depan (Adityawarman, 2010). Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang mampu memenuhi potensinya, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif,

dan berkontribusi terhadap lingkungan (WHO, 2016). Masalah kesehatan jiwa saat ini diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang dalam beradaptasi terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan sehingga menimbulkan gangguan tertentu (Kartono, 2000).

Kesehatan jiwa mempunyai arti penting dalam kehidupan manusia, dan jika seseorang sehat secara mental maka ia dapat berfungsi sebagai makhluk hidup. Keadaan mental yang sehat membantu seseorang untuk berkembang lebih baik di masa depan (Adityawarman, 2010). Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang mampu memenuhi potensinya, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap lingkungan (WHO, 2016). Masalah kesehatan jiwa saat ini diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang dalam beradaptasi terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan sehingga menimbulkan gangguan tertentu (Kartono, 2000).

Masalah psikologis yang banyak dihadapi remaja adalah masalah persahabatan. Menurut (Rohman & Mugiarto, 2016), masalah persahabatan adalah ketidakmampuan remaja dalam menjalin persahabatan yang baik dengan teman sebayanya. Penelitian Hightower yang dikutip dalam buku Demita (2013) menemukan bahwa hubungan teman sebaya yang harmonis pada masa remaja berdampak positif terhadap kesehatan mental di masa dewasa.

Ketika remaja tidak berhasil berinteraksi dengan teman sebayanya, mereka dapat menjadi pemalu, menarik diri, kurang percaya diri, bahkan bersikap arogan, keras kepala, dan canggung dalam situasi sosial (Poerwanti & Widodo, 2002). Menurut Banitez dan Justici (2006), kelompok teman sebaya yang bermasalah di sekolah berdampak negatif terhadap sekolah melalui: Kekerasan, pembolosan, dan kurangnya rasa hormat terhadap teman dan guru. Penelitian Praputiani (2013) didasarkan pada temuan penelitian yang dilakukan Latipun di Malang pada tahun 2006, yang menunjukkan prevalensi remaja mengalami konflik dengan teman sebayanya. Dalam survei yang dilakukan terhadap 141 remaja, 21% remaja melaporkan mengalami pertengkaran dengan teman di sekolah, dan 81% remaja melaporkan mengalami konflik dengan teman sebaya.

Data kejadian depresi di Indonesia pada tahun 2023 sebanyak 9.162.886 kasus dengan prevalensi 3,7%. Jumlah ini diperkirakan akan bertambah lebih dari 3 juta orang setiap tahunnya, sehingga totalnya saat ini menjadi 207.816.661 jiwa. Jumlah orang yang menderita depresi kemungkinan akan terus meningkat. Hasilnya, Indonesia mencatat 3,4 kasus bunuh diri per 100.000 penduduk. Ditemukan bahwa gejala kecemasan dan depresi yang dialami pelaku menjadi pemicu bunuh diri pada sekitar 16 juta orang yang berusia di atas 15 tahun.

Jumlah ini setara dengan 15,5 juta remaja Jenis gangguan jiwa yang banyak diderita remaja adalah gangguan kecemasan (gabungan antara fobia sosial dan gangguan kecemasan umum) (3,7%), gangguan depresi mayor (1,0%), dan gangguan perilaku (0,9%). gangguan stres. (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%. Hal ini membuat peneliti tertarik meneliti bagaimana pengetahuan siswa tentang mental health dan seberapa besar penting mereka mengetahuinya di smp n 31 Medan.

METODE

Metode penelitian yang kami lakukan di SMP N 31 MEDAN Jl. Jamin Ginting KM.13 Cit Medan Kec. Medan Tuntungan Kelas 8 dengan jumlah sebanyak 33 siswa/siswi yaitu metode yang pertama pre test dengan memberikan soal pilihan berganda kepada siswa/l sebanyak 7 soal dengan waktu 3 menit, kedua penayangan video animasi tentang mental health dengan durasi kurang lebih 5 menit, ketiga materi dari kami dengan bantuan power point kurang lebih 11 slide dengan waktu 30 menit , ke empat dengan game agar siswa/l tidak merasa bosan akan materi yang kami sampaikan dengan waktu 10 menit , kelima dengan memberikan post test kepada siswa/l sebanyak 7 soal pilihan ganda dengan soal yang sama dengan pre test dan 1 essay dimana essay itu adalah masalah yang mereka alami saat ini dengan waktu 3 menit, dan yang terakhir adalah dokumentasi dengan

siswa/siswi kurang lebih 9 menit . sehingga pada hari Kamis, 19 Mei 2022 kami menghabiskan waktu kurang lebih 1 jam atau 60 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari hasil metode yang kami lakukan di SMP N 31MEDAN JI. Jamin Gintinnng KM.13 Cit Medan Kec. Medan Tuntungan Kelas 8 dengan jumlah siswa/i sebanyak 33 orang kami mendapat hasil atau jawaban dari survey atau penyuluhan kami sebelum kami memberi materi atau setelah memberikan materi sebagai berikut ;

PRES-TEST	JUMLAH SISWA/I
Benar semua	5 orang
Benar 6 / salah 1	6 orang
Benar 5 / salah 2	7 orang
Benar 4/ salah 3	6 orang
Benar 3 / salah 4	6 orang
Benar 2 / salah 5	2 orang
Salah semua	1 orang
Jumlah semua siswa/i	33 orang

POST-TEST	JUMLAH SISWA/I
Benar semua	7 orang
Benar 6/ salah 1	7 orang
Benar 5/ salah 2	6 orang
Benar 4/ salah 3	9 orang
Benar 3/ salah 4	2 orang
Salah semua	2 orang
Jumlah siswa/ i	33 orang

Berdasarkan tabel diatas masih banyak siswa belum mengetahui apa itu mental health dan seberapa penting mereka mengetahui hal itu.dari 33 siswa/ siswi hanya 13 % yang dapat menjawab apa itu menthal health dan seberapa penting menthal health dan 67 % lagi masih kurang paham . Pada pres test hanya 5 orang anak yang dapat menjawab semua pertanyaan dengan benar dan lainnya masih sangat dasar atau hanya tau Sebagian dan setelah kami menjelaskan dan memberikan materi yang dapat menjawab dengan benar bertambah 2 orang menjadi 7 orang siswa/i. Dan untuk essay dengan soal apa masalah yang mereka hadapi saat ini mereka menjawab ada bully sebanyak 8 orang , kekerasan dalam rumah tangga 5 orang , tertekan dan insekur sebanyak 6 orang , stress dan begadang sebanyak 6 orang dan selebihnya atau 8 orang tidak ada masalah .

Pembahasan

Masalah kesehatan mental sedang menjadi tren dan banyak dibicarakan akhir-akhir ini. Tahukah Anda bahwa permasalahan kesehatan jiwa masih menjadi topik tabu di masyarakat Indonesia? Stigma terhadap penderita gangguan jiwa masih sangat marak di Indonesia. Menurut (WHO), kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahtera yang memungkinkan setiap orang mencapai potensinya. Artinya mereka mampu mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta berkontribusi terhadap komunitasnya.

Kesehatan mental yang sehat dan positif penting untuk bekerja secara produktif. Hal ini juga mencakup kontribusi yang berarti terhadap lingkungan bagi generasi muda dan anak-anak. Kesehatan mental juga berperan aktif dalam mencapai potensi penuh kita dan

mengatasi tekanan hidup. Pentingnya kesehatan mental ditekankan oleh definisi kesehatan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) “Kesehatan adalah keadaan fisik, mental, dan sosial yang utuh, dan bukan sekedar bebas dari penyakit.”

Hal paling sederhana yang bisa disampaikan dalam konteks remaja adalah bagi remaja yang duduk di bangku SMA, menunggu pengumuman kelulusan dari perguruan tinggi yang dimasukinya melalui SNMPTN bisa menjadi beban. Setiap tahunnya, banyak sekali kasus remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental saat menantikan pengumuman kelulusan dari universitas pilihannya.

Menurut psikoterapis Lynn Lyons, stres pada anak adalah hal yang wajar. Kunci terpenting dalam mengelola stres adalah penyaluran. “Ketika anak-anak tidak diajari cara mengatasi stres, mereka akhirnya menyelesaikan masalah dengan cara yang salah, seperti makan berlebihan atau menggunakan obat-obatan atau alkohol,” kata Lyn Lyons.

Faktor Biologis (atau disebut gangguan jiwa organik)

1. Gangguan fungsi sel saraf otak.
2. Kelainan kongenital atau cedera otak.
3. Cedera otak akibat benturan atau kecelakaan.
4. Kurangnya oksigen pada otak bayi pada saat proses kelahiran.
5. Orang tua atau saudara kandung yang menderita penyakit jiwa.
6. Penyalahgunaan narkoba jangka panjang, seperti heroin atau kokain.
7. Gizi buruk.

Faktor psikologis

1. Peristiwa traumatis seperti kekerasan atau pelecehan seksual.
2. Kehilangan orang tua atau masa kanak-kanak yang terbuang.
3. Kurangnya kemampuan bergaul dengan orang lain.
4. Perceraian atau kematian pasangan.
5. Perasaan rendah diri, tidak mampu, marah atau kesepian.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengatakan, ada beberapa cara untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental:

- a. Mengatasi stres.

Stres sulit dihindari, namun bisa diatasi. Cara mengatasi stres antara lain jalan-jalan santai di luar ruangan, berolahraga, bermeditasi, bersosialisasi dengan teman, dan menulis jurnal. Ini menenangkan pikiran Anda dan membantu Anda melihat kehidupan dengan lebih jelas.

- b. Tetapkan tujuan yang realistis.

Tetapkan tujuan pribadi dan profesional yang realistis. Jika mau, tuliskan dalam bentuk tertulis atau di papan visi. Setelah Anda mengetahui tujuan hidup Anda, Anda dapat memutuskan dengan lebih baik bagaimana mencapainya. Harap sertakan deskripsi tujuan waktu Anda dan daftar keberhasilan Anda.

- c. Temui orang-orang yang mendukungmu.

Orang dengan hubungan sosial yang sehat terbukti memiliki lebih sedikit masalah kesehatan dan hidup lebih lama. Menghabiskan waktu bersama teman dekat dan keluarga dapat membantu Anda rileks. Anda dapat menceritakan lelucon, mengungkapkan perasaan, berbagi cerita dan pengalaman, serta mendapatkan nasihat dan dukungan.

- d. Menolong orang lain.

Menjadi sukarelawan tidak hanya bermanfaat bagi orang lain, tetapi juga dapat membuat Anda merasa lebih baik tentang diri sendiri dan lebih berguna dalam hidup. Ini akan membantu Anda menghindari perasaan kesepian dan tidak berdaya. Anda menjadi lebih mawas diri, lebih mudah bersyukur, dan kecil kemungkinannya untuk mengeluh atau menyerah.

- e. Mencoba sesuatu yang baru.

Rutinitas yang monoton dapat dengan cepat menimbulkan stres. Ayo coba sesuatu yang baru. Mengganti cat dinding rumah Anda, mempelajari bahasa baru,

memperbaiki penampilan atau sekadar mengubah rute ke dan dari kantor. Melakukan hal-hal baru menyegarkan pikiran dan meningkatkan mood Anda sepanjang hari.

f. Menjaga Kesehatan

Kesehatan mental tentu bergantung pada cara Anda menjaga diri. Usahakan untuk makan makanan yang bervariasi dan sehat, istirahat yang cukup, banyak minum air putih berolahraga, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok dan alkohol. Dan ingatlah bahwa tidak hanya kurang tidur, tetapi juga terlalu banyak tidur, berdampak buruk bagi kesehatan mental Anda.

Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja.

Tujuannya untuk memahami dan menjelaskan peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja, berdasarkan tinjauan literatur dengan menggunakan dokumen dari berbagai sumber. Beberapa database digunakan untuk pencarian literatur, antara lain Pubmed, NCBI, Google Scholar, dan ScienceDirect Diploma.

- a. Kesehatan mental mempengaruhi keadaan jiwa, emosi, dan suasana hati seseorang.
- b. Terganggunya jiwa seseorang membuat dia tidak mampu berbuat sesuatu.
- c. Masalah psikologis dapat diatasi dengan terapi keagamaan seperti solat, zikir, dan lain lain .
- d. Meningkatnya pemahaman keagamaan seseorang, maka akan semakin sehat pula kondisi rohaninya.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Banyak siswa/ SMP N 31 Medan yang belum mengetahui apa itu mental health/ Kesehatan mental pada prest test sebanyak 74% dan yang mengetahui sebanyak 26 % dari jumlah siswa 33 orang .
2. Banyak siswa/ SMP N 31 Medan yang belum mengetahui seberapa penting Kesehatan mental bagi mereka setelah pros-test sebanyak 28 % menaik dari sebelum materi dijelaskan.
3. Hanya 5 orang siswa / I saja yang dapat menjawab soal dengan benar tentang mental health pada tahap prest – test dan 7 orang pada tahap pros-test.
4. Banyak siswa /I SMP N 31 Medan yang mengalami bully sebanyak 8 orang , kekerasan dalam rumah tangga 5 orang , tertekan dan insekur sebanyak 6 orang , stress dan begadang sebanyak 6 orang dan selebihnya atau 8 orang tidak ada masalah .
5. Dari hasil semuanya dapat disimpulkan pemahaman mereka akan mental health masih sangat rendah dan perlu pemahaman serta pengedukasian secara berkala terhadap mereka untuk memahami pentingnya Kesehatan mental bagi mereka.
6. Untuk orang tua agar selalu memantau dan mencari tau aktivitas anak dalam rumah maupun diluar rumah.
7. Untuk pihak sekolah agar selalu memberikan arahan atau pembelajaran tentang mental health agar mereka selalu ingat dan tidak mudah mengalami gangguan masalah mental health.
8. Untuk pihak Kesehatan masyarakat atau pelayanan Kesehatan lainnya agar lebih sering dalam pemberian pengetahuan mental health sebagai bentuk promotif dan preventif .

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Dosen Pengampu Putra Apriadi Siregar S.K.M.M.Kes sebagai Dosen Pengampu mata kuliah Dasar Promosi Kesehatan di Universitas Islam Negeri Sumatra Utara yang telah memberikan tugas dan bimbingan dalam pembuatan jurnal ini. Terimakasih kepada Bapak wakil Kepala Sekolah SMP N 31 Medan Bapak Pekenasa Sinulingga ,S.Pd . Yang telah memberikan ijin kepada kami untuk melakukan penelitian dan survey ini di SMP N 31 Medan Jl. Jamin Ginting KM.13 Cit Medan .Kec. Medan Tuntungan dan tidak lupa terimakasih saya ucapkan kepada teman teman yang sudah ikut serta dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariffin, Mohammad (2012) "Rancang Bangun Alat Deteksi Dini Gangguan Jiwa Bagi Kader dan Masyarakat Kabupaten Pekalongan." Jurnal Ilmiah Kesehatan Jilid V No.2 September 2006
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Indonesia: Kementerian Kesehatan RI.
- Bukori, B. (2006). Kesehatan mental siswa dari sudut pandang religiusitas dan makna hidup. Psikologi, 11(22), 93–105.
- Dewi, Kartika Sari. 2012. "Buku Ajar Kesehatan Mental" .UPT UNDIP Press :Semarang.
- Drs. Akur Sudianto. 2013. Conseling Treatment Kesehatan mental .
<http://counselingtreatment.weebly.com/kesehatan-mental.html>.
- dr. Pittara. 2022. Gangguan Mental, <http://www.alodokter.com/kesehatan-mental>
- Faperta.ugm.ac.id.Kesehatan Jiwa. Diunduh pada tanggal 17 November 2014. Pukul 21.05 WIB.
- Ilham Khairul anwar. 2023. "Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023", <https://tirto.id/gQRT>
- Kaplan, Tony. 2009. Children and Adolescent with Mental Health Problems. The Royal College of Psychiatrist : London.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. Journal of Health and Social Behavior, 43(2), 207- 222.
<https://doi:10.2307/3090197>
- Maslim, Rusdi. (2013). Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkasan PPDGJ-III dan DSM-5. (p-7). PT Nuh Jaya. Jakarta.
- Mental Health Foundation. (2018). Results of the Mental Health Foundation's 2018 Study. Retrieved from <http://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mentalhealth-statistics-stress> Modul Kesehatan Mental Dalam Kedaruratan.WHO.
- Pols, Hans. 2020. "The Future of Mental Health Care in Indonesia", <http://insideindonesia.org/the-future-of-mental-health-care-in/> Mengenal Isu Kesehatan Mental dan Tantangannya di Indonesia 4 indonesia, diakses pada tanggal 16 juni 2021.
- Teuku Awis Aulia (Duta Besar GenRe Aceh 2018) <http://aceh.bkkbn.go.id/?p=1367> Diakses 16 Juni 2021.
- <http://.merdeka>. Di Indonesia, 18.000 orang menderita gangguan jiwa berat. Diakses 14 Desember 2014, 20.05 WIB