

Kesehatan Mental Sebagai Hak Asasi Manusia Pada Remaja Desa Songkar

^{1*}Asri Reni Handayani, ²Nur Arifatus Sholihah, ³Iga Maliga

^{1,3} Program Studi Keperawatan, ² Program Studi Kesehatan Masyarakat

^{1,2,3} STIKES Griya Husada Sumbawa

E-mail: ¹asrireni61@gmail.com, ²arifatus93@gmail.com, ³maliga07stikesghs@gmail.com

*Corresponding Author

Abstrak— Kesehatan mental atau jiwa menurut undang – undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Tujuan pengabdian masyarakat ini, untuk meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental sebagai hak dasar manusia. Hasil yang direncanakan adalah meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan mental sebagai hak asasi. Hasil yang dicapai adalah pemahaman dan kesadaran lebih baik tentang pentingnya kesehatan mental bagi remaja.

Kata Kunci— Kesehatan Mental, Hak Asasi Manusia, Remaja.

Abstract— Mental health according to law number 18 of 2014 concerning mental health is a condition in which an individual can develop physically, mentally, spiritually and socially so that the individual is aware of his own abilities, can cope with pressure, can work productively, and is able to make a contribution for the community. Mental health is very important to support the productivity and quality of physical health. Anyone can experience mental or psychiatric disorders. The prevalence of mental emotional disorders as indicated by symptoms of depression and anxiety at the age of 15 years and over reaches around 6.1% of the total population of Indonesia or the equivalent of 11 million people. The purpose of this community service is to increase and develop youth knowledge about mental health as a basic human right. The planned outcome is to increase youth knowledge, understanding and awareness of the importance of mental health as a human right. The result achieved is a better understanding and awareness about the importance of mental health for adolescent.

Keywords— *Mental Health, Human Right, adolescent.*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental atau jiwa menurut undang – undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Hal itu juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri [1].

Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli siciodologist 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi. Kesehatan mental dibagi atas dua dimensi yaitu *psychological distress* (afek negatif yang menggambarkan kondisi stres yang karakteristik dengan ekspresi emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan dan kelelahan) dan *psychological well being* (afek positif dimana ditandai dengan perasaan bahagia dan kekuatan diri) [2].

Individu yang tidak sehat secara mental yaitu individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dalam empat area kehidupan yaitu tidak mampu berelasi secara sosial, mengalami gangguan secara emosi (depresi, mudah cemas dan gangguan emosi), mengalami gangguan tidur (*insomnia*), tidak mampu mengontrol berat badan, merusak tubuh lewat kebiasaan merokok berlebihan/minum alkohol/zat adiktif dan mudah

mengalami kelelahan dan kebosanan yang sangat dalam bekerja atau bekerja dengan berlebihan [3]. Kesehatan mental dipengaruhi empat faktor yaitu lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan sosial media [4]. Pola asuh orang tua salah satu faktor yang banyak mempengaruhi masalah mental emosional remaja. Pola asuh yang sering menimbulkan masalah mental emosional yaitu pola asuh otoriter dan permisif (58,4%) [5].

Masalah–masalah kesehatan mental pada remaja bisa disebabkan oleh penyimpangan/deviasi tugas perkembangannya. Tugas perkembangan adalah tugas yang muncul diperiode tertentu dalam kehidupan individu. Penyimpangan tugas perkembangan terjadi jika mengalami konflik pada masa perkembangan akibatnya perilaku tidak sesuai dengan tahap seusianya atau mengalami hambatan. Adapun faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja yaitu faktor sosial, faktor keturunan (*hereditas*) dan faktor lingkungan [6]. Faktor lingkungan itu meliputi lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya dan lingkungan masyarakat berupa sosial budaya dan media massa. Faktor yang sangat berpengaruh pada era globalisasi sekarang adalah media massa.

Depresi terjadi dengan salah satu ciri adalah dengan stres dan kecemasan berkepanjangan yang menyebabkan terhambatnya aktivitas dan menurunnya kualitas fisik. Pencegahan depresi dapat dilakukan dengan pengelolaan stres. Pengelolaan stres masing – masing individu berbeda, ada yang mengelola stres dengan melakukan kegiatan yang disukai seperti hobi, melakukan kegiatan refreshing, mendekati diri dalam konteks spiritual keagamaan, hingga bercerita kepada orang lain untuk mengurangi beban stres. Terlepas dari stigma masyarakat, keberanian diri untuk terbuka terhadap orang lain dan berobat merupakan salah satu langkah yang tepat. Di era digital seperti sekarang banyak platform yang menyediakan layanan konsultasi secara daring dengan biaya maupun gratis.

Selain itu, beberapa puskesmas telah menyediakan layanan konsultasi psikologi dengan biaya gratis maupun berbayar dengan harga terjangkau Akan tetapi pemahaman akan kesehatan mental di Indonesia cenderung rendah. Hal ini dibuktikan dengan tingkat pemasangan orang dengan gangguan jiwa sebesar 14% pernah pasung seumur

hidup dan 31,5% dipasung 3 bulan terakhir. Selain itu sebesar 91% masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan jiwa tidak tertangani dengan baik dan hanya 9% sisanya yang dapat tertangani. Tidak ditangani dengan baik bisa menjadi indikasi akan kurangnya fasilitas kesehatan mental ditambah kurangnya pemahaman akan kesehatan mental. Masyarakat cenderung memberi stigma negatif terhadap orang dengan gangguan mental atau jiwa yaitu dengan mencela dan menganggapnya sebagai aib, anggapan akan orang gila. Masyarakat yang kurang paham akan tanda – tanda gangguan mental seperti depresi, yang mana depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling sering ditemukan. Hal ini menyebabkan orang dengan kesehatan mental yang terganggu cenderung susah terbuka akan pengobatan dan malah merasa lebih tertekan akan stigma masyarakat. Hendaknya masyarakat lebih terbuka dan peka akan gangguan kesehatan mental disekitarnya. Masyarakat bisa menjadi pendengar bagi orang yang mengalami depresi maupun stres sebagai upaya meringankan beban mental [7]. Oleh sebab itu masyarakat mampu memahami pentingnya kesehatan jiwa bagi masyarakat sebagai hak asasi manusia. Remaja Desa Songkar diharapkan dapat memahami kesehatan mental

2. METODE

Metode dan tahapan pelaksanaan yang akan diterapkan dalam program sosialisasi ini yaitu antara lain:

- a. Ceramah, yaitu penyampaian materi secara langsung kepada peserta oleh narasumber supaya para peserta dapat mengetahui dan menyerap gambaran umum tentang materi sosialisasi yang disampaikan selama proses sosialisasi dilaksanakan.
- b. Diskusi dan tanya jawab, yaitu memberikan kesempatan bagi para peserta untuk bertanya serta menyampaikan permasalahan seputar mengenai hambatan atau keluhan yang dialami selama sosialisasi diberikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Songkar berjalan dengan baik dan dilaksanakan dalam beberapa tahapan. **Tahap pertama** yaitu melaksanakan survey dan observasi lapangan dengan tujuan untuk menyesuaikan program yang telah disusun dengan kebutuhan remaja Desa Songkar. **Tahap kedua** yaitu persiapan penyuluhan dengan tujuan

untuk mengefektifkan dalam persiapan perencanaan sosialisasi. **Tahap ketiga** tahap pelaksanaan yaitu melaksanakan program kegiatan yang telah direncanakan dan disesuaikan dengan kebutuhan remaja di Desa Songkar. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan kesadaran remaja terkait isu-isu kesehatan mental yang ada terutama di Indonesia serta bagaimana mereka dapat menjaga kesehatan mental yang dimiliki melalui *self love*. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta sosialisasi
2. Ketercapaian tujuan sosialisasi
3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan
4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi Kegiatan sosialisasi kesehatan mental remaja sebagai hak asasi manusia dilaksanakan di Desa Songkar, Sumbawa Besar pada tanggal 24 Desember 2022.

Remaja yang berpartisipasi mendapatkan wawasan dan pemahaman tentang ciri-ciri kesehatan mental, isu-isu kesehatan mental, stigma masyarakat tentang kesehatan mental, cara mengatasi stigma serta pencegahan kesehatan mental. Pendidikan mental bagi remaja menjadi kebutuhan yang tak terelakkan, terutama di era informasi seperti saat ini. Karena mental seseorang menentukan bagaimana penerimaan terhadap informasi yang diterimanya. Remaja merupakan kalangan yang rentan terhadap berbagai konten negatif yang dapat diakses dengan mudah. Maka penataan mental dinilai dapat memperkuat filter dalam menjangkau setiap informasi yang diterima seseorang.

Setelah dilakukan penyuluhan tentang kesehatan mental remaja sebagai hak asasi manusia, banyak para remaja yang sudah mendapatkan manfaat seperti remaja sudah memahami konsep kesehatan mental dalam hal ini diantaranya definisi dari kesehatan mental, serta macam macam gangguan kesehatan mental, permasalahan yang dihadapi oleh remaja, macam macam penyakit hati dan bagaimana cara memelihara kesehatan mental dan menanggulangi gangguan kesehatan mental. Hal ini senada dengan Hasil Penelitian Sri Mulyani bahwa Kesehatan mental merupakan salah satu faktor penunjang keberhasilan pendidikan.

Kesehatan mental adalah suatu keadaan sehat individu yang dapat menyesuaikan diri dengan mengembangkan segala potensi dalam dirinya terhadap dirinya, orang lain, maupun lingkungan sekitar sehingga dapat berguna bagi dirinya dan alam sekitar [8]. Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan

memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menjelaskan fungsi jiwa dalam dirinya. Begitu juga sebaliknya, seseorang dikatakan kurang sehat mentalnya adalah orang yang merasa terganggu perasaan, pikiran sehingga mendatangkan ketidaktentraman hatinya (abnormalitas mental) [9]. Orang yang selalau stabil dalam menghadapi masalah termasuk orang yang sehat mentalnya [10]. Oleh karena itu, remaja harus terus selalu didampingi dan dibimbing agar dalam proses perkembangan jiwanya berjalan dengan baik. Senada dengan pendapat Syamsu Yusuf bahwa Remaja sebagai individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (becoming), yaitu berkembang ke arah kematangan atau kemandirian. Untuk mencapai kematangan tersebut, remaja memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya [11].

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mendapat respon yang positif dari remaja Desa Songkar. Kegiatan pengabdian masyarakat dikemas dalam bentuk sosialisasi mengenai kesehatan mental sebagai hak asasi manusia. Ketercapaian pelaksanaan kegiatan ditunjukkan dengan adanya antusiasme dari peserta serta meningkatnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental yang sering dihadapi remaja dan cara mengelola stress pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Indonesia, K. K. (2018). Hasil Riskesdas
- [2] Afriani, & Lestari, N. M. (2017). Pengaruh Jenis Kelamin, Usia dan Religiusitas Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Philanthropy Journal of Psychology*, 1, 85–102. American Psychiatric Association (2018). What is Mental Illness. <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>
- [3] Simanjuntak, J. *Membangun Kesehatan Mental keluarga dan Masa Depan Anak*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2012.
- [4] Santrock, J. *Life-Span Development, Perkembangan Masa Hidup (Edisi ketigabelas) Jilid 1*. Jakarta: Erlangga, 2012.
- [5] Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. “Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Swasta Se Kota Padang Panjang Tahun 2018”, *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 2(2), 68–72, 2019.

-
- [6] Marliani, R. Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. Bandung: CV.Pustaka Setia, 2016.
- [7] Egsaugm. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja-2020>.
- [8] Mulyani, S.). Urgensi Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1 No. 2(November), 167–180, 2020. <https://ejournal.stais.ac.id/index.php/qlm>
- [9] Mulyadi. Islam dan Kesehatan Mental (1 ed.), Kalam Mulia, 2017.
- [10] Supriadi, Y. Model Bimbingan Kesehatan Mental untuk para Santri Pesantren As Syafi'iyah Cisambeng Majalengka. *OASIS Jurnal Ilmiah Kajian Islam*, 1(2), 13, 2017.
- [11] Yusuf, S. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja (19 ed.). PT Remaja Rosda Karya, 2019.