

KESEHATAN MENTAL PADA REMAJAAditya Pryana¹, Dhea Imroatul Fatihah²

Fakultas Psikologi

ps20.adityapryana@mhs.ubpkarawang.ac.id¹dheaimroatul@ubpkarawang.ac.id²**Ringkasan**

Kesehatan mental dan berbagai permasalahan gangguan mental merupakan salahsatu aspek dalam individu yang perlu diperhatikan lebih lanjut. Adanya stigma dan sikap yang negatif akan kesehatan mental di masyarakat juga kurangnya kesadaran akan kesehatan mental terjadi akibat kurangnya informasi dan banyaknya kesalahan-kesalahan dalam informasi yang ada. Oleh karena itu pengetahuan dan sikap positif terhadap kondisi kesehatan mental perlu ditingkatkan untuk mencegah gangguanmental yang lebih serius. Peningkatan pengetahuan dan sikap positif terhadap kesehatan mental akan dilakukan dengan sosialisasi terkait kesehatan mental. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan mengubah stigma atau sikap negatif masyarakat akan kesehatan mental sehingga dengan informasi dan pengetahuan yang tepat, stigma dan sikap negatif di masyarakat dapat berkurang.

Pendahuluan

Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 Kesehatan Mental diartikan sebagai kondisi ketika 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. (1) Kesehatan mental merupakan hal penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Kondisi mental yang tidak sehat, akan mengakibatkan berbagai macam permasalahan yang juga dapat mengarah kepada masalah kejiwaan dan dapat dialami oleh siapa saja.

Terlepas dari tingginya angka gangguan mental yang terjadi, kehidupan bermasyarakat khususnya stigma-stigma negatif yang ada di masyarakat juga berperan dalam meningkatkan tingkat keparahan gangguan mental yang dialami seseorang (Siu, 2012). Diskriminasi dan stigma yang ada di masyarakat memiliki dampak pada tindakan preventif, pemberian diagnosa dan rehabilitasi gangguan mental. Adanya stigma membuat pasien yang mengalami gangguan mental semakin

enggan untuk mencari bantuan. Orang yang sedang mengalami gangguan mental seringkali merasa malu, takut diasingkan, merasa sendirian dan tidak bersemangat dalam menjalani hidup. Hal ini terjadi karena adanya stigma-stigma negatif dalam masyarakat terkait kesehatan mental (Warner, 2001).

Stigma yang ada di masyarakat dapat terjadi karena kurangnya informasi dan pengetahuan yang dimiliki terkait kesehatan mental (Scheffer, 2003). Adanya sikap penolakan dan kurangnya informasi yang dimiliki masyarakat membuat masyarakat memiliki stigma yang negatif dan mengakibatkan semakin sulit bagi pasien gangguan mental untuk mendapatkan bantuan profesional (Left & Warner, 2006). Dalam penelitian Brockington et al. (1993), ditemukan bahwa orang yang memiliki banyak pengetahuan lebih memiliki sikap yang positif terhadap gangguan mental. Hal ini menunjukkan bahwa informasi dan pengetahuan dapat mempengaruhi sikap seseorang akan kesehatan mental dan menghilangkan stigma negatif yang ada.

Sebagai individu penting bagi diri sendiri untuk memahami kondisi kesehatan yang saat ini dialami terutama terkait kondisi mental. Tidak seperti gejala gangguan fisik, gangguan kesehatan mental sering kali terlambat ditangani karena gangguan ini cenderung sulit terdeteksi dan terkadang diabaikan oleh penderitanya. Kurangnya pengetahuan akan kesehatan mental membuat orang yang sebenarnya mengalami gangguan menjadi tidak sadar dan enggan mencari bantuan (Choresyo, Nulhaqim & Wibowo, 2015). Hal ini dapat memperburuk kondisi individu itu sendiri. Jika gangguan tidak segera ditangani, individu dapat mengalami hambatan yang lebih serius dalam menjalankan fungsi diri dan sosialnya seperti belajar, bekerja, bersosialisasi dan dapat berujung ke tindakan bunuh diri.

Adanya stigma dan sikap yang negatif akan kesehatan mental di masyarakat juga kurangnya kesadaran akan kesehatan mental terjadi akibat kurangnya informasi dan banyaknya kesalahan-kesalahan dalam informasi yang ada. Oleh karena itu pengetahuan dan sikap positif terhadap kondisi kesehatan mental perlu ditingkatkan untuk mencegah gangguan mental yang lebih serius. Peningkatan pengetahuan dan sikap positif terhadap kesehatan mental akan dilakukan dengan sosialisasi terkait kesehatan mental. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan mengubah stigma atau sikap negatif masyarakat akan kesehatan mental sehingga dengan informasi dan pengetahuan yang tepat, stigma dan sikap negatif di masyarakat dapat berkurang.

Metode

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat adalah seminar. Terdapat 30 partisipan yang mendaftar sebagai peserta dari kalangan remaja yang berdomisili di Desa Linggarsari, Kecamatan Telegasari, Kabupaten Karawang. Tahap pertama yang dilakukan adalah melakukan undangan kepada remaja di berbagai RT di Desa Linggarsari. Tahap kedua yaitu pelaksanaan seminar yang dihadiri oleh para remaja yang sudah diundang sebelumnya.

Hasil Penelitian & Pembahasan

Diharapkan di masa remaja seorang anak mampu menerima perubahan yang dialami, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Selain itu diharapkan juga remaja mampu untuk mengendalikan diri sehingga dapat membina hubungan yang baik dengan orang tua, guru, saudara dan temantemannya. Remaja juga diharapkan dapat menghadapi persoalan-persoalan kehidupan sehari-hari secara mandiri. Perilaku remaja sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan. Salah satu bagian perkembangan masa remaja yang tersulit adalah penyesuaian terhadap lingkungan sosial, remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan interpersonal yang awalnya belum pernah ada, juga harus menyesuaikan diri dengan orang dewasa di luar lingkungan sekolah dan keluarga.

Kesimpulan & Rekomendasi

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental pada remaja sangatlah penting. Diharapkan di masa remaja seorang anak mampu menerima perubahan yang dialami, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Selain itu diharapkan juga remaja mampu untuk mengendalikan diri sehingga dapat membina hubungan yang baik dengan orang tua, guru, saudara dan temantemannya. Remaja juga diharapkan dapat menghadapi persoalan-persoalan kehidupan sehari-hari secara mandiri. Perilaku remaja sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan. Salah satu bagian perkembangan masa remaja yang tersulit adalah penyesuaian terhadap lingkungan sosial, remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan interpersonal yang awalnya belum pernah ada, juga harus menyesuaikan diri dengan orang dewasa di luar lingkungan sekolah dan keluarga.

Daftar Pustaka

- Brockington, I. F., Hall, P., Levings, J., & Murphy, C. (1993). The community's tolerance of the mentally ill. *The British Journal of Psychiatry*, 162(1), 93-99.
- Choresyo, B., Nulhaqim, S. A., & Wibowo, H. (2015). Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(3).
- Leff, J. & Warner, R. (2006). *Social Inclusion of People with Mental Illness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Siu, B. W. M., Chow, K. K. W., Lam, L. C. W., Chan, W. C., Tang, V. W. K., & Chui, W. W. H. (2012). A questionnaire survey on attitudes and understanding towards mental disorders. *East Asian Archives of Psychiatry*, 22(1).
- Scheffer R. *Addressing stigma: increasing public understanding of mental illness*. Toronto, Canada: Centre for Addiction and Mental Health; 2003.
- Warner, R. (2001). Community attitudes towards mental disorder. In: G. Thornicroft & G. Szukler (Eds). *Textbook of Community Psychiatry*, pp. 453–464. New York: Oxford University Press.