

KONSELOR TEMAN SEBAYA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL

Policy brief

Saraekacahya¹,Mufdillah²

Ringkasan Eksekutif

Aspek penting dalam menjaga kesehatan mental remaja melalui pemenuhan tugas perkembangan esensial seperti memiliki hubungan dekat dengan teman sebaya. Teman sebaya memberikan dukungan sosial tanpa tekanan nilai-nilai dewasa, menjadi aset berharga terutama bagi remaja di lingkungan asrama atau panti asuhan. Interaksi sehari-hari antar teman sebaya dapat sangat berpengaruh dan menular, baik dalam sikap positif maupun negatif. (Qoyyimah et al., 2021)

Pendahuluan

Kesehatan mental mencakup pertumbuhan fisik, intelektual, dan emosional yang matang dalam kehidupan individu, terutama saat mereka menghadapi tanggung jawab baru, menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan mematuhi norma sosial serta nilai budaya. Ini adalah periode adaptasi kompleks di mana individu membentuk identitas dan menyesuaikan diri dengan perubahan dalam diri sendiri serta lingkungan sosial dan budaya sekitarnya. (Ardiansyah et al., 2023)

Survei terbaru I-NAMHS tahun 2022 menemukan bahwa sekitar 5,5 persen remaja usia 10-17 tahun di Indonesia didiagnosis dengan gangguan kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, sehingga perlunya peran pemerintah untuk menurunkan prevalensi gangguan kesehatan mental di negara ini.

Menurut WHO, gangguan mental mempengaruhi satu dari tujuh anak usia 10-19 tahun secara global, menyumbang sekitar 13% dari beban penyakit global di kelompok usia ini. Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku merupakan penyebab utama penyakit dan kecacatan di kalangan remaja, dengan bunuh diri menjadi penyebab kematian keempat pada kelompok usia 15-29 tahun. Gagal mengatasi kondisi kesehatan mental remaja dapat berdampak luas pada kesehatan fisik dan mental, serta membatasi peluang untuk hidup yang memuaskan di masa dewasa.

Anak-anak di panti asuhan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah gangguan emosional dan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang tinggal bersama keluarga mereka sendiri. Mereka membutuhkan perhatian dan dukungan khusus untuk mengatasi tantangan terkait kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis agar dapat mengembangkan diri secara optimal.

Salah satu pendekatan untuk memelihara kesehatan mental di masa remaja adalah melalui pemenuhan tugas perkembangan yang penting, seperti memiliki hubungan dekat dengan teman sebaya. Hubungan ini sangat penting bagi remaja karena memenuhi kebutuhan sosial mereka tanpa harus mematuhi nilai-nilai yang sering kali diberlakukan oleh orang dewasa. Banyak remaja merasa bahwa hanya sesama remaja yang dapat benar-benar memahami mereka, sementara orang dewasa sering sulit untuk melakukannya.

Permasalahan

Rahmawati, 2024 Pola asuh otoriter dan pola asuh permisif merupakan faktor-faktor yang dapat memicu masalah kesehatan mental pada remaja. Pola asuh otoriter cenderung

memberikan tekanan dan kontrol yang berlebihan, sementara pola asuh permisif cenderung kurangnya batasan dan disiplin, kedua-duanya dapat menyebabkan stres dan ketidakseimbangan emosional pada remaja.

Pengaruh teman sebaya juga merupakan faktor penting yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Remaja sering kali rentan terhadap tekanan dari teman sebaya, seperti merasa tertekan untuk menyesuaikan diri, melakukan hal-hal yang tidak sehat, atau mengalami bullying dan eksklusi sosial.

Rasa syukur memiliki peran penting dalam mempengaruhi kesehatan mental remaja. Remaja yang memiliki kemampuan untuk merasa bersyukur cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan yang lebih tinggi, karena mereka mampu melihat sisi positif dari kehidupan mereka dan menghargai hal-hal yang mereka miliki. Fungsi positif diri juga memainkan peran yang signifikan dalam kesehatan mental remaja. Ketika remaja merasa percaya diri dan memiliki harga diri yang baik, mereka cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan tantangan dalam kehidupan mereka, serta lebih mampu untuk berkembang secara emosional dan sosial.

Dampak Gangguan Kesehatan Mental baik secara pribadi maupun dalam kehidupan sosial mereka. Berikut adalah beberapa dampak utama dari gangguan kesehatan mental

- 1) Penurunan Kualitas Hidup: Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan penurunan signifikan dalam kualitas hidup seseorang. Individu mungkin mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, seperti bekerja, berinteraksi sosial, dan menjaga hubungan interpersonal yang sehat.
- 2) Gangguan Fisik: Beberapa gangguan kesehatan mental dapat berhubungan dengan gangguan fisik tertentu, seperti masalah tidur, gangguan makan, atau gejala fisik lainnya seperti sakit kepala, nyeri tubuh, atau gangguan pencernaan.
- 3) Isolasi Sosial: Orang dengan gangguan kesehatan mental sering kali mengalami isolasi sosial atau kesulitan dalam mempertahankan hubungan interpersonal. Hal ini dapat memperburuk perasaan kesepian dan memperkeruh perasaan tidak berharga.
- 4) Penurunan Produktivitas: Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan penurunan produktivitas di tempat kerja atau di sekolah. Individu mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi, membuat keputusan, atau menyelesaikan tugas-tugas mereka dengan efisien.
- 5) Peningkatan Risiko Kesehatan Fisik: Beberapa gangguan kesehatan mental dapat meningkatkan risiko terhadap masalah kesehatan fisik lainnya, seperti penyakit jantung, diabetes, atau gangguan sistem kekebalan tubuh.
- 6) Pemulihan yang Lambat dari Penyakit Fisik: Gangguan kesehatan mental dapat memperlambat proses pemulihan dari penyakit fisik atau cedera. Ini karena stres dan kecemasan yang terkait dengan gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dan proses penyembuhan.
- 7) Peningkatan Risiko Kematian Dini: Beberapa studi telah menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental yang serius, seperti depresi berat atau skizofrenia, dapat meningkatkan risiko kematian dini akibat berbagai penyebab, termasuk bunuh diri.
- 8) Biaya Ekonomi yang Tinggi: Gangguan kesehatan mental tidak hanya memiliki dampak pribadi yang signifikan, tetapi juga memiliki biaya ekonomi yang tinggi bagi individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan. Ini termasuk biaya perawatan medis, hilangnya produktivitas, dan biaya jangka panjang terkait dengan gangguan kesehatan fisik yang mungkin berkembang.
- 9) Stigma dan Diskriminasi: Individu dengan gangguan kesehatan mental sering kali menghadapi stigma dan diskriminasi, baik dalam lingkungan kerja, pendidikan, maupun sosial. Hal ini dapat memperburuk perasaan isolasi dan menghambat pencarian bantuan atau perawatan yang tepat.

- 10) **Pemahaman yang Kurang:** Beberapa orang masih kurang memahami atau mungkin kurang terdidik tentang gangguan kesehatan mental, yang dapat menyebabkan kesulitan dalam mendapatkan dukungan atau perawatan yang tepat pada waktunya. (Fitriani & Syaifullah, 2024)

Model Meningkatkan Kesehatan Mental Di Panti Asuhan

Dari studi yang telah dilakukan, intervensi Meningkatkan Kesehatan Mental Di Panti Asuhan, maka diperlukan:

- 1) **Pendidikan dan Kesadaran:** Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental, termasuk mengenai faktor risiko, gejala awal gangguan kesehatan mental, dan pentingnya perawatan yang tepat.
- 2) **Promosi Kesehatan Mental:** Kampanye publik untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, mempromosikan pola hidup sehat, termasuk tidur yang cukup, olahraga teratur, dan gizi yang seimbang.
- 3) **Pengelolaan Stres:** Mengajarkan strategi pengelolaan stres yang efektif seperti meditasi, yoga, teknik relaksasi, dan aktivitas seni atau kreatif untuk mengurangi tingkat stres sehari-hari.
- 4) **Dukungan Sosial:** Meningkatkan jaringan dukungan sosial dan interpersonal yang kuat dapat membantu mengurangi risiko isolasi sosial dan memberikan sumber dukungan emosional.
- 5) **Pendidikan Anak-Anak dan Remaja:** Mengintegrasikan pendidikan tentang kesehatan mental dan keterampilan kecerdasan emosional ke dalam kurikulum sekolah untuk membantu anak-anak dan remaja mengembangkan kemampuan coping yang sehat.
- 6) **Pencegahan Kekerasan dan Trauma:** Meningkatkan kesadaran dan tindakan pencegahan terhadap kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan seksual, dan trauma lainnya yang dapat berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental.
- 7) **Pengurangan Stigma:** Mengurangi stigma terhadap gangguan kesehatan mental melalui kampanye pendidikan, narasi positif, dan pendekatan yang inklusif dalam masyarakat.
- 8) **Kebijakan Publik:** Mendorong pembentukan kebijakan publik yang mendukung akses yang adil dan setara terhadap layanan kesehatan mental, termasuk layanan perawatan, dukungan, dan rehabilitasi.
- 9) **Lingkungan Kerja yang Sehat:** Memperkenalkan praktik kerja yang mendukung kesehatan mental karyawan, seperti program keseimbangan kerja-hidup, dukungan psikologis di tempat kerja, dan kebijakan yang membatasi stres kerja yang berlebihan.
- 10) **Intervensi Dini:** Mendukung program deteksi dini dan intervensi untuk mengidentifikasi masalah kesehatan mental sedini mungkin dan memberikan intervensi yang tepat waktu.

PENYUSUN

Prof.Dr. Mufdlillah, S.SiT., M.Sc
Sara Eka Cahya S.Keb

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, S., Yunike, Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Saripah, E., Febriani, I., Zakiyah, Kuntoadi, G. B., Muji, R., Kusumawaty, I., Narulita, S., Juwariah, T., Akhriansyah, M., Putra, E. S., & Kurnia, H. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.
- Fitriani, A., & Syaifullah. (2024). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 404–409.
- Qoyyimah, N. R. H., Noorrizki, R. D., Sa'id, M., Apriliana, J., & Isqy, T. T. (2021). Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(2), 166–173. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i2.114>
- Rahmawati. (2024). *Konsep dan masalah kesehatan anak* . Penerbit : MEDIA PUSTAKA INDO.