

BAB XV

KESEHATAN JIWA

A. DEFINISI

Definisi kesehatan jiwa menurut Undang-undang Kesehatan Jiwa Nomor 18 Tahun 2014 Bab 1 Pasal 1 Ayat 1, Kesehatan Jiwa adalah kondisi dimana seorang 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. Definisi ini tidak jauh berbeda dengan definisi dari WHO (2014) yang menyatakan bahwa kesehatan jiwa adalah keadaan *well-being* dimana setiap individu menyadari potensinya, dapat mengatasi stres yang normal dalam kehidupan sehari-hari, dapat bekerja dengan produktif dan bermanfaat, serta mampu memberikan kontribusi terhadap komunitasnya.

Menurut WHO, kesehatan jiwa remaja meliputi:

1. perasaan remaja terhadap dirinya sendiri
2. perasaan remaja terhadap orang lain
3. kemampuan remaja mengatasi persoalan hidup sehari-hari



B. MASALAH KESEHATAN JIWA

Masalah kesehatan jiwa remaja yang sering muncul di Indonesia antara lain:

1. Kesulitan belajar

Masalah kesulitan belajar didefinisikan ketika seorang anak mengalami kesulitan belajar dan prestasinya dibawah rata-rata. Ada beberapa faktor yang menyebabkan masalah kesulitan belajar seperti gangguan penglihatan dan pendengaran, keterbatasan mental, kesulitan belajar khusus, kondisi keluarga kurang mendukung, masalah emosional, termasuk juga *addiction* atau kecanduan game, internet, gadget dan sarana elektronik lainnya.



2. Kenakalan remaja

Perbuatan yang melanggar hak asasi sampai melanggar hukum yang dilakukan pada usia di bawah umur dikategorikan sebagai kenakalan remaja. Oleh karena itu kenakalan remaja dapat berupa perbuatan dari yang ringan hingga berat. Kenakalan remaja bila dibiarkan terus berlarut dapat berakibat mencuri, sering berbohong, bolos sekolah, merusak barang milik orang lain/lingkungan, berperilaku agresif terhadap sesama teman termasuk perundungan (*bullying*), menyiksa hewan, berkelahi,



berperilaku provokatif termasuk mengajak teman untuk melakukan kekerasan (tawuran), dan meninggalkan rumah tanpa pamit.

3. Penyalahgunaan NAPZA

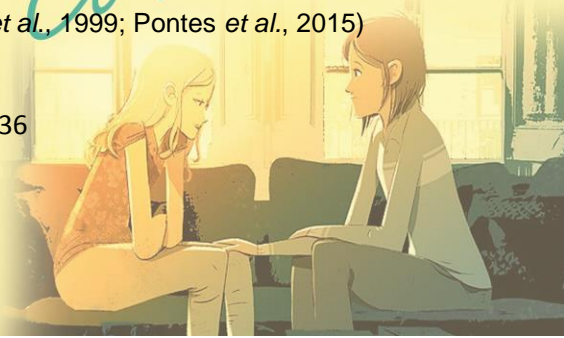
Dampak masalah kesehatan jiwa akibat penyalahgunaan NAPZA adalah prestasi sekolah menurun, emosional, kebutuhan uang meningkat, sering menyendiri, insomnia, penampilan lusuh, dan sering tidak memperhatikan kebersihan diri. *(Keterangan lebih lanjut dapat dilihat di Bab XI tentang NAPZA).*

4. Ketergantungan terhadap internet adalah penggunaan internet yang tidak sehat yang dapat menyebabkan gangguan fungsi kehidupan (Solomon, 2009). Ketergantungan internet rentan terjadi pada usia yang relatif muda, terutama pada anak. Perilaku

ini membawa dampak bagi kesehatan psikologis mereka yang masih berkembang. Ketergantungan internet terbagi menjadi ketergantungan pornografi



(*cyber-sexual*), ketergantungan hubungan virtual (*cyber-relationship*), *net compulsion* (judi, transaksi jual-beli), *information overload* (selancar maya), dan ketergantungan komputer (*gaming*) (Young *et al.*, 1999; Pontes *et al.*, 2015)



5. Masalah perilaku seksual

Masalah perilaku seksual adalah masalah perilaku yang timbul akibat dorongan/hasrat dan rasa keingintahuan seksual yang tinggi pada remaja, namun tidak didukung dengan tersedianya akses layanan dan informasi yang tepat. Masalah perilaku seksual ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan jiwa seperti timbul rasa cemas, rasa bersalah yang sering mengganggu prestasi belajar, menarik diri dari pergaulan dan menjadi pendiam, sering bolos sekolah, suka membawa buku bacaan atau VCD porno.

6. Gangguan emosional

Gangguan emosional timbul karena seseorang tidak bisa mengenali dan mengelola perasaan yang dirasakannya. Dampak negatif dari gangguan emosional bagi kesehatan jiwa adalah rasa cemas (baik cemas yang menyeluruh atau fobia), dan gelisah yang membuat seorang remaja menjadi sedih murung, banyak menangis, merasa bersalah, rendah diri, kurang peka terhadap diri sendiri dan lingkungan hingga gejala psikomotorik seperti gagap, gemetar, berkeringat, mual dan muntah.

7. Gangguan psikotik

Gangguan psikotik adalah gangguan jiwa berat yang mengakibatkan seseorang sulit untuk membedakan antara realita dan imajinasi atau hayalan. Seseorang dengan gangguan



psikotik memiliki perasaan, proses berpikir, dan perilaku yang tidak sesuai dengan kenyataan hingga berakibat seseorang memiliki sifat menarik diri dari pergaulan, perilaku sulit dikendalikan (agitatif), berbicara sendiri, merasa melihat/mendengar sesuatu yang tidak dilihat/didengar oleh orang disekelilingnya (halusinasi) atau berpenampilan dan berperilaku yang sulit dipahami.

C. UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN JIWA REMAJA



Remaja merupakan generasi penerus bangsa dan menjadi tumpuan serta harapan orang tua agar kelak menjadi anak yang berguna bagi masyarakat, bangsa dan negara. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak dan dewasa, sehingga mengalami banyak perubahan yang amat pesat baik fisik, psikologis dan sosial. Remaja dituntut untuk mampu beradaptasi dan tidak semua remaja



mampu mengatasinya. Sehingga banyak diantara remaja yang mengalami masalah yang memerlukan bantuan dari lingkungan. Bila mereka tidak mendapatkan bantuan dalam penyelesaian masalah yang dihadapi, akan mendapat hambatan perkembangan mereka dan bahkan menimbulkan gangguan bagi kejiwaan remaja yang akan berdampak baik bagi diri sendiri maupun lingkungannya.

Kemampuan seorang remaja dalam menghadapi perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, akan sangat berpengaruh pada keberhasilan remaja melewati masa transisi/peralihan tersebut. Remaja diharapkan memiliki ketrampilan psikososial yang dapat mengatasi pengaruh lingkungan sekitar untuk mencegah terjadinya perilaku berisiko. Beberapa hal yang dapat dilakukan remaja untuk meningkatkan kesehatan jiwa dan mencegah adanya gangguan jiwa pada remaja antara lain:

1. Meningkatkan Harga Diri

Harga diri merupakan cara orang menilai dirinya dan berkaitan dengan cara berpikir, merasakan dan bertindak. serta mampu mengatasi tantangan hidup. Harga diri dipengaruhi oleh kemampuan, perbuatan, penampilan dan penilaian lainnya.

Harga diri sangat diperlukan untuk membentuk jiwa yang sehat dan perilaku yang positif, sehingga remaja dapat menghadapi tantangan hidup termasuk menolak godaan penggunaan NAPZA.



Suasana yang hangat dan sikap positif dari lingkungan (termasuk lingkungan sekolah terutama guru) dapat membantu meningkatkan harga diri remaja.

- Remaja melatih mengenali diri, dan menerima diri sebagaimana adanya dan menyukai dirinya
- Melatih remaja untuk meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri
- Melatih merencanakan masa depan dengan mengoptimalkan potensi-potensi positif yang dimiliki dalam cita-cita atau target yang akan di raih.
- Lingkungan akan memberikan umpan balik yang positif terhadap remaja

2. Mengelola Emosi dan Perilaku

Kemampuan mengelola emosi dan perilaku sepanjang masa perkembangan. Remaja yang dapat mengelola emosi dan perilaku, relatif terhindar dari perbuatan yang merugikan diri sendiri dan lingkungannya, maka diperlukan beberapa hal sebagai berikut :

- Membina komunikasi, sehingga masalah emosi dan perilaku dapat diselesaikan sejak dini
- Masalah emosi (rasa marah, cemas, depresi dan rasa rendah diri) dapat dibahas bersama dalam konteks berbagi dengan teman sebaya, orangtua, maupun guru.



- Mendukung kemandirian yang disertai tanggung jawab dalam membina masa depannya sehingga tumbuh rasa percaya diri
- Melatih pengendalian emosi dan perilaku melalui permainan games, maupun dalam pergaulan sehari-hari
- Melatih diri untuk dapat menyatakan emosinya dengan baik. Misalnya bila marah, ia dapat menyatakan bahwa ia marah dan apa yang menyebabkan ia marah, bukan dengan cara perilaku yang kurang dapat diterima oleh lingkungan

3. Mengatasi Agresifitas

Agresi merupakan perilaku yang bertujuan menyakiti orang lain atau perilaku merusak atau menghancurkan lingkungan. Perilaku agresi sudah terdapat sejak bayi dan agresi pada remaja merupakan kelanjutan dari agresi masa kanak. Agresi merupakan naluri remaja yang harus diatasi dan diarahkan ke perilaku yang menguntungkan.

Agresi pada remaja seringkali timbul untuk mendapatkan keseimbangan dalam perkembangan dan untuk pembentukan kepribadian. Bila tidak disalurkan ke arah positif, agresi sering dinyatakan secara terbuka dan mengarah kepada perilaku yang buruk seperti berkelahi, mengeroyok, mengompas. Beberapa hal yang dapat dipertimbangkan dalam mengatasi agresifitas yaitu :

- Mengembangkan keterampilan berkomunikasi, sehingga remaja dapat menyatakan isi hati, emosi dan pikirannya tanpa



rasa takut. Dengan demikian energi yang tersimpan sudah tersalurkan dalam bentuk komunikasi.

- Berupaya untuk dapat mengembangkan dirinya dalam berbagai kegiatan, misalnya olah raga, kesenian, musik, sastra dan kegiatan sosial lainnya.
- Membangkitkan rasa percaya diri.
- Melatih pengendalian diri dengan cara berpikir dulu sebelum bertindak.
- Meningkatkan kemampuan mendeteksi bahaya, membatasi reaksi emosionalnya agar tidak menjadi agresif.
- Meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dengan perubahan situasi dan kebijakan baik di lingkungan sekolah maupun sekitar.
- Menanamkan kepercayaan bahwa orang tua dan guru adalah tempat yang tepat untuk berbagi dan mencari tahu.
- Bila rasa marah memuncak, latih remaja untuk menyalurkan dengan cara memukul bantal atau barang asal tak mengganggu orang lain.
- Melatih relaksasi pada saat tertentu secara rutin.
- Melakukan konseling pada remaja dengan agresi yang tinggi.

4. Melatih Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial adalah kemampuan dalam bersosialisasi untuk dapat beradaptasi di tengah masyarakat. Ketidakmampuan remaja dalam mengembangkan keterampilan



sosial akan berdampak buruk pada hubungan antar sesama, mengurung diri, mudah emosi, kesulitan menyelesaikan masalah dan perilaku lainnya. Keterampilan sosial yang digunakan dalam situasi yang sesuai disebut kompetensi psikososial yang pada masa remaja terutama keterampilan mengatasi tekanan teman sebaya.

Pembahasan lebih dalam tentang kompetensi ini dapat dilihat di Bab II tentang PKHS.

D. PENANGANAN MASALAH KESEHATAN JIWA

Penanganan masalah kesehatan jiwa remaja membutuhkan bimbingan yang terarah dan proses yang berkelanjutan. Untuk menjaga kesehatan jiwanya, remaja yang memiliki ketahanan jiwa pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatasi maupun mengelola perasaan yang dialaminya, apabila terkendala maka dapat mencari teman sebaya untuk saling berbagi maupun menceritakan permasalahannya untuk mendapatkan masukan maupun pendapat dalam memecahkan masalahnya.

Pada tahap selanjutnya, dapat berkonsultasi pada orang tua, guru / guru BK di sekolah, atau tenaga kesehatan yang terlatih seperti puskesmas yang memiliki program PKPR, guru bimbingan konseling di sekolah, maupun rumah sakit yang memiliki fasilitas untuk konseling remaja.



1. Penanganan pertama terhadap adanya gangguan emosi maupun perasaan, seperti marah karena bertengkar, sedih, maupun putus asa, dapat melakukan teknik relaksasi atau latihan pernafasan dalam (*deep breathing*), Sebagai berikut:
 - a. Duduk dengan badan tegak, kedua tangan rileks di atas lutut, mata dipejamkan.
 - b. Ambil napas pelan-pelan sedalam-dalamnya melalui mulut (mulut jangan dibuka terlalu lebar), dan rasakan udara menyelinap ke seluruh pelosok alveoli paru-paru.
 - c. Keluarkan udara pelan-pelan melalui mulut dengan dibantu oleh otot-otot perut. Rasakan sampai seakan-akan paru-paru menjadi kosong udara.
 - d. Istirahat sebentar, kemudian ulangi prosedur di atas beberapa kali.
2. Tindakan pencegahan untuk Penanganan Pertama di Rumah. Orang tua diharapkan mampu membangun *defend mechanism*/ pertahanan diri dalam rangka penanaman pengetahuan sejak dini kepada anak, seperti:
 - a. Membangun komunikasi efektif dua arah
 - b. Membangun hubungan yang berkualitas antara orangtua dan anak
 - c. Menanamkan rasa percaya kepada orang tua
 - d. Memberikan pengetahuan tentang pendidikan kesehatan dan reproduksi kepada anak



- e. Membangun kewaspadaan dengan tidak membiasakan berbicara pada orang asing
- f. Menanamkan budi pekerti dengan memberi contoh keteladanan melalui sikap baik orang tua

Jika kondisi tersebut belum membantu remaja dan keluarganya maka sangat disarankan untuk di rujuk ke fasilitas yang memiliki tenaga kesehatan jiwa (psikiater atau psikiater anak).

Referensi:

Pedoman Upaya Kesehatan Jiwa Anak Usia Sekolah di Tingkat Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. 2011

Pedoman Upaya Kesehatan Jiwa Anak Usia Sekolah di Tingkat Lanjutan. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI. (2011).

Modul Pelatihan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), 2011

Petunjuk Pelaksanaan Pelayanan Kesehatan Jiwa di Sekolah. Direktorat P2MKJN. 2014.

Curhat Yuk

