



Promosi Manajemen Kesehatan Jiwa

Promotion Of Mental Health Management

Puput Mulyono^{1*}, Singgih Purnomo²

¹⁻²Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

Korespondensi Penulis : puput_mulyono@udb.ac.id*

Article History:

Received: September 16,2024;

Revised: September 30,2024;

Accepted: Oktober 20,2024;

Online Available: Oktober 22,
2024;

Keywords: *Management, Health,
Soul*

Abstract. *Mental health problems in teenagers are often not detected from the start. This is because many parents and teenagers are reluctant to seek professional mental health services. The method used is to provide health education and distribute material in the form of leaflets via WhatsApp which contains information about how to manage emotions well. Mental health management is all planning and control efforts. necessary to express all emotions. Promotion of mental health can be carried out on an ongoing basis for adolescents as an effort to maintain mental health and prevent the risk of psychosocial problems emerging in adolescents.*

Abstrak

Masalah kesehatan mental pada remaja sering kali tidak terdeteksi sejak dini, karena baik orang tua maupun remaja cenderung enggan mencari layanan kesehatan mental profesional. Salah satu metode yang digunakan adalah memberikan edukasi kesehatan melalui penyebaran materi dalam bentuk leaflet via WhatsApp, yang berisi panduan tentang pengelolaan emosi secara sehat. Manajemen kesehatan mental mencakup semua upaya perencanaan dan pengendalian yang diperlukan agar emosi dapat diekspresikan dengan baik. Promosi kesehatan mental pada remaja perlu dilakukan secara berkesinambungan sebagai langkah untuk menjaga kesehatan mental dan mencegah risiko munculnya masalah psikososial.

Kata Kunci: Manajemen, Kesehatan, Jiwa

1. PENDAHULUAN

Negara-negara berkembang, termasuk Indonesia, sering menghadapi tantangan dalam mengintegrasikan layanan kesehatan jiwa ke dalam pelayanan kesehatan primer. Dengan populasi sekitar 240 juta jiwa, Indonesia masih berupaya mengembangkan program kesehatan jiwa yang efektif, meskipun sumber daya manusia di sektor kesehatan, terutama tenaga profesional di bidang kesehatan jiwa, masih terbatas (Marchira, 2021).

Masa remaja adalah fase penting yang ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Pada tahap ini, remaja perlu beradaptasi dengan tuntutan keterampilan baru, peningkatan tanggung jawab, serta hubungan sosial yang berkembang. Artinya, remaja harus mampu membentuk identitas diri dan mencapai tingkat kemandirian yang lebih besar. Sumber lain memaparkan bahwa masa remaja merupakan periode kehidupan yang kompleks dan lebih menantang. Masa remaja merupakan tahap kehidupan di mana individu menghadapi tekanan pribadi dan tuntutan pendidikan yang lebih besar dibandingkan dengan masa kanak-kanak. Kondisi ini menyebabkan prevalensi masalah kesehatan jiwa pada

* Puput Mulyono, puput_mulyono@udb.ac.id

remaja lebih tinggi daripada kelompok usia sebelumnya, dan banyak gangguan mental pertama kali muncul atau terdeteksi pada periode ini (Niman, Shinta, Guk, Septiono, & Warren, 2022).

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana seseorang mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta berperan dalam mendukung kesehatan mental masyarakat. Kondisi ini juga dapat diukur melalui diagnosis gangguan mental oleh tenaga medis dan evaluasi tingkat tekanan psikologis. (Pamungkasari & Mulyanti, 2023). Menurut data WHO (World Health Organization), setiap 40 detik, satu orang di dunia kehilangan nyawanya akibat bunuh diri (Kristiati, Agustin, Yulianti, & Sutarjo, 2020).

Masalah kesehatan mental pada remaja sering kali tidak teridentifikasi sejak dini. Hal ini disebabkan oleh ketidakmauan baik dari orang tua maupun remaja untuk mencari layanan kesehatan mental profesional. Beberapa faktor yang memicu keengganan tersebut meliputi biaya, minimnya pemahaman tentang kesehatan mental, stigma sosial, kurangnya informasi, serta sulitnya akses terhadap layanan. Masalah kesehatan mental juga dapat muncul akibat pengalaman trauma tertentu (Rahman, Basit, Tasalim, & Mahmudah, 2022).

Meningkatnya masalah kesehatan mental pada remaja dan rendahnya pemahaman tentang isu ini menekankan pentingnya menyediakan layanan kesehatan mental bagi remaja melalui program promosi kesehatan mental. Program ini dirancang sebagai langkah pencegahan dan dapat diterapkan di lingkungan pendidikan maupun komunitas. Kesehatan mental remaja semakin membutuhkan perhatian serius untuk memastikan kesejahteraan mereka (Putri, Diyanah, Karimah, Muhashonah, & Pramudinta, 2023).

Di Indonesia, promosi kesehatan mental merupakan salah satu langkah dalam upaya kesehatan mental yang sejalan dengan pelaksanaan program kesehatan jiwa sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Kesehatan Jiwa. Tujuan dari promosi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan kepedulian masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental, sesuai dengan Undang-Undang Kesehatan Jiwa Nomor 18 Tahun 2014. Promosi kesehatan jiwa yang dilakukan dapat meningkatkan kesadaran remaja untuk mengelola emosi dan mencegah timbulnya gangguan emosi pada remaja. Gangguan emosi pada remaja telah meningkat di banyak negara dan menyebabkan masalah kesehatan jiwa seperti ansietas, depresi dan gangguan perilaku. Gangguan jiwa adalah penyimpangan dari keadaan ideal dari suatu kesehatan mental (Sya'diyah, 2020).

Di Indonesia, prevalensi gangguan kesehatan mental, termasuk gejala depresi dan kecemasan, pada anak berusia 15 tahun ke atas mencapai 6,1% dari total populasi. Gangguan mental emosional pada remaja dapat menetap dan mempengaruhi kehidupan di fase

perkembangan selanjutnya. Pencegahan gangguan emosional pada remaja perlu dilakukan secara berkelanjutan. Salah satu langkah pencegahan yang bisa diterapkan adalah melalui pendidikan kesehatan mengenai pengelolaan emosi.

Walaupun layanan kesehatan mental telah diatur dalam berbagai peraturan yang memungkinkan daerah mengembangkan potensi lokal, implementasi layanan kesehatan jiwa di lapangan masih terfokus pada institusi khusus. (Sriadi, Tri, & Amin, 2022). Individu dengan gangguan mental mengalami kondisi kesehatan yang ditandai oleh perubahan emosi. (Kurniawan, Hendra, Afifah, Yuliani, & Mulyahati, 2022). Apabila individu tidak dapat mengelola emosi dapat menjadi sebuah gangguan (Shinta & Dinamika, 2023).

Manajemen kesehatan jiwa sangat penting untuk mengatasi stres emosional yang muncul dalam kehidupan. Manajemen emosi yang efektif akan mendukung proses penyesuaian ketika menghadapi masalah. Ini mencakup kemampuan untuk mengelola emosi negatif serta merasakan emosi positif. Beberapa teknik dalam manajemen emosi meliputi belajar mengenali emosi yang dirasakan, mengekspresikannya, melepaskan emosi, dan mengurangi emosi negatif. Pengetahuan mengenai manajemen emosi melalui pendidikan kesehatan perlu ditingkatkan di kalangan remaja agar mereka dapat mencapai kesehatan mental yang optimal dan mencegah timbulnya masalah kesehatan jiwa.

Promosi kesehatan jiwa bertujuan untuk: 1) Mencegah terjadinya masalah kesehatan jiwa. 2) Menghindari munculnya atau kambuhnya gangguan mental. 3) Mengurangi faktor risiko yang diakibatkan oleh gangguan mental di masyarakat atau individu. 4) Mencegah munculnya dampak dari masalah psikososial. (RI K. , 2020). Beberapa faktor yang dapat memengaruhi layanan kesehatan jiwa di pusat kesehatan masyarakat meliputi: kurangnya sumber daya kesehatan yang cukup, anggaran kesehatan jiwa yang tidak memadai, fasilitas pendukung layanan kesehatan jiwa yang terbatas, kurangnya dukungan dari para pemangku kebijakan, serta rendahnya upaya advokasi (Pasaribu, Shaluhiah, & Surtiningsih, 2023).

2. METODE

Alat dan bahan yang digunakan dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan meliputi leaflet, laptop untuk presentasi materi, dan materi pendidikan kesehatan yang disajikan dalam format PowerPoint. Metode yang diterapkan adalah memberikan pendidikan kesehatan serta membagikan materi dalam bentuk leaflet melalui WhatsApp, yang berisi informasi mengenai cara mengelola emosi dengan baik. Pemaparan materi dilakukan melalui ceramah selama 45 menit, diikuti dengan diskusi dan sesi tanya jawab selama 20 menit di akhir kegiatan. Dalam acara ini, pretest dan posttest dilaksanakan untuk mengukur pengetahuan peserta tentang cara

mengelola emosi yang baik, masing-masing terdiri dari 10 soal pilihan ganda. Pretest dilakukan sebelum materi disampaikan, sementara posttest dilaksanakan sebelum acara ditutup. Kegiatan ini diikuti oleh 40 remaja dan dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2024, dengan sasaran remaja berusia 15 hingga 21 tahun di wilayah Desa Ceamani, Grogol, Sukoharjo.

3. HASIL



Gambar 1. Peserta Kegiatan



Gambar 2. Buku Saku Kesehatan Jiwa

Karakteristik	n	%
Usia (tahun)		
Remaja Awal (12-14)	0	0
Remaja Tengah (15-17)	5	12.5
Remaja Akhir (18-21)	35	87.5
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	5	12.5
Perempuan	35	87.5
Pendidikan		
SMA	10	25
Perguruan Tinggi	30	75

Tabel 1 Distribusi karekteristik responden (n=40)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa 87.5% responden berjenis kelamin perempuan dan berusia remaja akhir. Pendidikan responden 75% sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi.

Pengetahuan	mean	SD
Pretest	35.75	9.31
Posttest	81.00	9.00

Tabel 2 Perbedaan mean pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan (n=40)

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai rata – rata pretest 35.75 dengan standar deviasi 9.31. Setelah diberikan pendidikan kesehatan manajemen emosi nilai rata – rata posttest meningkat menjadi 81.00 dengan standar deviasi 9.00. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan terkait manajemen emosi yang baik, peserta terlebih dahulu dilakukan pretest dengan hasil rata-rata adalah 37.75 dengan nilai minimal 20 dan nilai maksimal 50. Bila dilihat dari pendidikan responden 75% sedang berada di tingkat perguruan tinggi. Pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan, usia, informasi dan pengalaman. Meskipun 75% responden sedang menempuh pendidikan di jenjang pendidikan tinggi namun informasi terkait manajemen emosi belum responden dapatkan, hal ini yang membuat hasil pretest rata-rata hanya di angka 37.75.

Pendidikan kesehatan manajemen emosi pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja hal tersebut dapat terlihat dari nilai rata-rata posttest yang meningkat menjadi 81.00. peningkatan pengetahuan mengenai manajemen emosi akan memberikan dampak bagi kesehatan jiwa remaja. Remaja yang sehat jiwa akan lebih siap menghadapi tantangan kehidupan di era globalisasi. Hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan sejalan dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang memaparkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Pendidikan kesehatan menggunakan metode video dan metode demonstrasi terbukti meningkatkan pengetahuan.

Pendidikan kesehatan yang dilakukan secara online dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang manajemen emosi. Pendidikan kesehatan yang tepat akan menjadi dasar untuk mewujudkan kesejahteraan individu. Pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan alat bantu dan teknologi informasi seperti media online dapat membantu pemberian informasi tanpa harus bertatap muka secara langsung. Pendidikan kesehatan tentang manajemen emosi melalui secara online dapat menjangkau remaja secara luas tanpa ada dibatasi wilayah, asalkan sarana prasana penunjang kegiatan online dapat dipenuhi baik oleh pemberi pendidikan kesehatan maupun penerima pendidikan kesehatan.

Kesehatan mental merujuk pada keadaan di mana individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Dalam kondisi ini, individu menyadari potensi diri, mampu mengatasi stres, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya

(RI, 2021). Sasaran dari upaya promosi dan pencegahan dalam kesehatan mental mencakup individu, keluarga, dan masyarakat, baik yang sehat, berisiko, maupun yang mengalami masalah kesehatan (Zaini & Abdurrahman, 2023).

4. DISKUSI

Manajemen kesehatan jiwa bertujuan remaja untuk mengelola emosi dengan cara yang tepat. Emosi mencerminkan mode psikofisiologis yang melacak dan mengarahkan pengalihan sumber fisiologis dan psikologis untuk menyesuaikan perilaku. Ekspresi fisiologis emosi mencakup perubahan dalam sistem organ internal, didorong oleh reaksi saraf otonom secara independen. Emosi muncul akibat interaksi antara kognitif, lingkungan dan faktor biologis. Emosi dapat dibedakan menjadi emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif adalah emosi yang tidak diinginkan karena dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada kondisi mental.

Manajemen kesehatan jiwa merupakan tindakan efektif untuk mengelola emosi dan mencegah menetapnya emosi negatif. Sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan, hasil pretest menunjukkan bahwa responden belum memahami emosi yang mereka rasakan, cara mengekspresikan emosi dengan benar, serta cara mengubah emosi negatif. Namun, setelah dilakukan pendidikan kesehatan, evaluasi lisan dan posttest menunjukkan bahwa remaja mengalami peningkatan pengetahuan mengenai manajemen emosi.

Beberapa faktor yang memengaruhi manajemen kesehatan mental dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu faktor internal individu dan faktor lingkungan. Faktor internal mencakup pemahaman terhadap tuntutan pekerjaan dan profesionalisme, sementara faktor lingkungan dapat dibagi berdasarkan konteksnya. Dengan kata lain, emosi yang bersifat pribadi dan diungkapkan berdasarkan kehendak sendiri juga dapat berpengaruh pada publik. Terdapat dua pendekatan dalam proses manajemen kesehatan mental, yaitu akting permukaan dan akting mendalam. Akting permukaan adalah keadaan di mana seseorang mengatur ekspresi emosinya dengan menyembunyikan atau memalsukan perasaan, seperti memasang ekspresi wajah tertentu. Di sisi lain, akting mendalam adalah proses di mana individu secara sadar mengelola emosinya untuk mengekspresikan emosi tertentu sehingga ia benar-benar merasakan emosi tersebut. Konsep akting mendalam berkaitan dengan pemikiran kognitif, seperti mengevaluasi kembali situasi yang dihadapi, membayangkan alternatif lain, serta berbicara pada diri sendiri. Manajemen emosi ditandai oleh proses interaksi langsung atau komunikasi verbal, upaya untuk memengaruhi orang lain, serta ekspresi emosi yang harus mematuhi aturan tertentu.

Manajemen kesehatan mental memerlukan upaya untuk dilaksanakan. Manajemen kesehatan jiwa sebagai suatu perilaku mencerminkan ekspresi emosi yang sesuai dengan tujuan

tertentu sebagai bentuk pengelolaan kesan dalam organisasi. Pernyataan ini lebih menekankan pada perilaku yang dapat diamati daripada pada pengelolaan perasaan. Dengan kata lain, emosi yang dialami saat bekerja tidak terlalu penting bagi perusahaan; yang lebih ditekankan adalah perilaku yang menunjukkan ekspresi emosi yang terlihat oleh konsumen. Manajemen emosi seharusnya menjadi suatu rutinitas dan bukan menjadi sumber stres. Memelihara kesehatan mental yang baik, menjaga diri dalam emosi positif, dan memahami makna hidup akan memberikan efek positif bagi kesehatan fisik dan psikologis (Sukaningsih, et al., 2023).

Manajemen kesehatan jiwa mencakup semua usaha dalam perencanaan dan pengendalian yang diperlukan untuk mengekspresikan berbagai emosi. Dalam pandangan ini, manajemen kesehatan jiwa sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Terdapat empat dimensi dalam manajemen emosi, yaitu: 1) frekuensi interaksi (meliputi durasi, intensitas, dan seberapa sering interaksi terjadi); 2) intensitas emosi dan durasi interaksi, yang juga mencakup dua aspek minor, yaitu akting permukaan dan akting mendalam; 3) variasi emosi yang diharapkan oleh perusahaan; dan 4) perbedaan antara emosi yang dirasakan dan yang diekspresikan. Peserta juga dijelaskan bahwa manajemen emosi dapat dilakukan bukan hanya saat remaja namun bisa dilakukan oleh kelompok usia yang lain. Sehingga peserta dapat membagikan pengetahuan yang telah diperolehnya pada keluarga atau *peer group* yang ada di lingkungannya.

5. KESIMPULAN

Terdapat perubahan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah peserta menerima edukasi tentang manajemen kesehatan jiwa. Remaja perlu mengelola emosi mereka dengan baik untuk mencegah emosi negatif. Promosi kesehatan jiwa dapat dilakukan secara berkelanjutan pada remaja sebagai langkah untuk mempertahankan kesehatan mental dan mencegah risiko munculnya masalah psikososial di kalangan mereka.

6. DAFTAR REFERENSI

- Kristiati, A., Agustin, D., Yulianti, T., & Sutarjo. (2020). Buku saku kesehatan jiwa. Yogyakarta: Pusat Rehabilitasi Yakkum.
- Kurniawan, K., Hendra, W., Afifah, A. N., Yuliani, L., & Mulyahati, U. R. (2022). Manajemen kesehatan orang dengan gangguan jiwa. *Jurnal Keperawatan*, 383-394.
- Marchira, C. R. (2021). Integrasi kesehatan jiwa pada pelayanan primer di Indonesia: Sebuah tantangan di masa sekarang. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*, 120-127.
- Niman, S., Shinta, T. P., Guk, R. G., Septiono, S., & Warren, O. (2022). Manajemen emosi sebagai bentuk upaya promosi kesehatan jiwa pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih STIKES DIRGAHAYU*, 1-6.

- Pamungkasari, T., & Mulyanti, D. (2023). Analisis SWOT dukungan komunitas masyarakat: Suatu solusi manajemen kesehatan jiwa pada remaja di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 178-189.
- Pasaribu, R. O., Shaluhiah, Z., & Surtiningsih, D. (2023). Pelayanan kesehatan jiwa dan faktor yang mempengaruhinya di pusat kesehatan masyarakat: Literature review. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 1047-1057.
- Putri, N. K., Diyanah, K. C., Karimah, A., Muhashonah, I., & Pramudinta, N. K. (2023). Inisiasi manajemen kesehatan mental pada sekolah berbasis pesantren. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 1-11.
- Rahman, S., Basit, M., Tasalim, R., & Mahmudah, R. (2022). Pemberian manajemen stres paska banjir sebagai upaya meningkatkan kesehatan jiwa masyarakat Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi*, 45-55.
- RI, K. (2020). *Pedoman penyelenggaraan kesehatan jiwa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- RI, K. K. (2021). *Pedoman tata kelola penyelenggaraan upaya kesehatan jiwa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Shinta, D. W., & Dinamika, S. G. (2023). Implementasi metode manajemen stres sebagai sarana edukasi kesehatan mental di Dharma Wanita Badan Pemeriksaan Keuangan Perwakilan Provinsi Maluku. *PakMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 45-51.
- Sriadi, S. P., Tri, R. A., & Amin, M. K. (2022). Manajemen kesehatan jiwa berbasis komunitas melalui pelayanan keperawatan kesehatan jiwa komunitas di wilayah Dinas Kesehatan Kabupaten Magelang. *Journal Research Coloquium*, 585-590.
- Sukaningsih, N. W., Agung, I. G., Putu, I. G., Putra, Y. S., Manik, I. A., Kesari, N. W., & Sri, N. K. (2023). Dukungan kesehatan jiwa dan psikososial (DKJPS) dengan pemberian penyuluhan manajemen stres pada ibu. *JAI: Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 117-121.
- Sya'diyah, H. (2020). Studi tingkat pengetahuan masyarakat tentang gangguan jiwa di Desa Banjar Kemantren Buduran Sidoarjo. *Journal of Health Science*, 32-39.
- Zaini, M. K., & Abdurrahman, G. (2023). Desa siaga sehat jiwa berbasis digital di Desa Botolinggo Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 745-752.