

PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM TENTANG PERSPEKTIF KESEHATAN MENTAL TERHADAP REMAJA

Affandi Rettob¹, Mahasri Shobahiya²
rettobafandy22@gmail.com¹, mahasri.Shobahiya@ums.ac.id²
Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan remaja di sekolah, serta penentu masa depan mereka dimasyarakat kondisi tersebut dipertimbangkan karena remaja menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah. Hal ini menempatkan sekolah menjadi tempat yang penting untuk melakukan deteksi dan promosi persoalan atau kesulitan emosi dan perilaku yang mungkin dihadapi oleh remaja. Tantangan ini tentunya berpotensi untuk menimbulkan masalah perilaku dan memicu timbulnya tekanan yang nyata dalam kehidupan remaja jika mereka tidak mampu mengatasi kondisi tantangan tersebut. Dengan adanya perubahan-perubahan ini usia remaja rentan terhadap stress. Apa itu stress? stress adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun secara psikis apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengganggu seseorang menyesuaikan diri, contohnya: saat remaja menghadapi ujian, saat diejek atau dibullying di sekolah, saat berbeda pendapat dan berdebat dengan teman, guru, adik, kakak atau orang tua.

Kata Kunci: Perspektif Kesehatan mental Terhadap Remaja.

ABSTRACT

Adolescent mental health is one of the determining factors for adolescent success in school, as well as determining their future in society. This condition is considered because adolescents spend most of their time at school. This makes schools an important place to detect and promote emotional and behavioral problems or difficulties that teenagers may face. This challenge certainly has the potential to cause behavioral problems and trigger real stress in teenagers' lives if they are unable to overcome these challenging conditions. With these changes, teenagers are vulnerable to stress. What is stress? Stress is a person's reaction both physically and psychologically when there is a change in the environment that prevents a person from adapting, for example: when teenagers face exams, when they are teased or bullied at school, when they have different opinions and argue with friends, teachers, younger siblings, older sibling or parent.

Keywords: Mental Health Perspectives on Adolescent.

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, usia remaja juga dikenal dengan usia badai. Banyak perubahan yang terjadi pada usia remaja baik perubahan fisik, mental, sosial maupun emosi (Stuart, 2013). Perkembangan emosi dimasa remaja biasanya memiliki energi yang besar dan emosi yang berkobar-kobar, sementara pengendalian diri belum matang, sehingga tidak jarang remaja akhirnya mengalami ketidakseimbangan dalam kejiwaan. Kondisi yang tidak seimbang ini apabila berlanjut dan tidak dapat terkontrol dengan baik dapat memicu terjadinya masalah gangguan mental dan emosional pada remaja (Devita, 2019).

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan remaja di sekolah, serta penentu masa depan mereka dimasyarakat kondisi tersebut dipertimbangkan karena remaja menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah.

Hal ini menempatkan sekolah menjadi tempat yang penting untuk melakukan deteksi dan promosi persoalan atau kesulitan emosi dan perilaku yang mungkin dihadapi oleh remaja.

Berdasarkan hasil survei kesehatan mental dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) (Gloria,2022) yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10-17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Remaja dalam kelompok ini adalah remaja yang terdiagnosis dengan gangguan mental sesuai dengan panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5) di Indonesia. Hasil survey ini juga menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 37% diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%) gangguan perilaku (0,9%),serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%.

Menurut World Health Organization (WHO,2018), prevalensi orang dengan gangguan mental emosional di dunia dalam rentan usia 10-19 tahun mencakup 16% dari beban penyakit mental dimulai pada usia 14 tahun tetapi kasus tersebut tidak terdeteksi dan tidak diobati karena sejumlah alasan, seperti kurangnya pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan mental, adanya stigma negatif sehingga mencegah remaja mencari bantuan, padahal hal tersebut dapat meningkatkan kemungkinan perilaku beresiko dan mempengaruhi kesejahteraan kesehatan mental serta emosi pada remaja.

Remaja dengan gangguan mental mengalami gangguan atau kesulitan dalam melakukan kesehariannya yang disebabkan oleh gejala gangguan mental yang dimiliki. Maka dari itu, pentingnya deteksi dini (screening) dan edukasi kesehatan mental sebagai upaya promotif terjadinya gangguan mental pada remaja. Banyak masyarakat berpikir bahwa screening atau pemeriksaan kesehatan mental hanya perlu dilakukan pada orang yang sudah mengalami gangguan kesehatan mental. Tentunya anggapan tersebut salah karena screening bisa dilakukan siapa saja tanpa harus menunggu munculnya gejala. Semakin cepat terdeteksi, semakin baik pula efektivitas penanganan masalah kesehatan mental yang bisa diberikan oleh profesional, sehingga meminimalkan risiko terjadinya masalah yang lebih besar akibat gangguan mental seperti penggunaan narkoba atau ide bunuh diri pada remaja. Selain itu, peningkatan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental juga perlu dilakukan agar remaja memiliki kesadaran terhadap kondisi kesehatan mental diri sendiri maupun terhadap orang lain.

METODE PENELITIAN

Teknik dan metode penelitian yang digunakan adalah dengan pengumpulan data secara kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode penelitian ini didasari oleh pendapat dan teori para ahli serta hasil penelitian sebelumnya yang didapat dari hasil studi kepustakaan atau studi literatur. Penelitian ini dilakukan secara bertahap diawali dengan menentukan topik bahasan, melakukan studi literatur dengan menganalisis jurnal dan artikel di internet, kemudian menyusunnya secara sistematis, berharap dan beraturan hingga menjadi sebuah jurnal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjauan Tentang Perspektif Kejiwaan Terhadap Remaja

Pada massa remaja, banyak terjadi perubahan biologis, psikologi maupun sosial. Tetapi umumnya proses pematangan fisik terjadi lebih cepat dari proses pematangan kejiwaan (psikologi). Beberapa jenis gangguan jiwa yang banyak terjadi pada masa remaja dapat menimbulkan kondisi negatif seperti cemas, depresi, bahkan memicu munculnya gangguan psikotik, kesehatan jiwa remaja merupakan hal penting dalam kualitas bangsa. Banyak hal dan kondisi yang dapat menimbulkan tekanan (stres) dalam masa remaja, mereka berhadapan dengan berbagai perubahan yang sedang terjadi dalam dirinya maupun target perkembangan yang harus dicapai sesuai dengan usianya.

Tantangan ini tentunya berpotensi untuk menimbulkan masalah perilaku dan memicu timbulnya tekanan yang nyata dalam kehidupan remaja jika mereka tidak mampu mengatasi kondisi tantangan tersebut. Dengan adanya perubahan-perubahan ini usia remaja rentan terhadap stress. Apa itu stress? stress adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun secara psikis apabila ada perubahan dari lingkungan yang menganguskan seseorang menyesuaikan diri, contohnya: saat remaja menghadapi ujian, saat diejek atau dibullying di sekolah, saat berbeda pendapat dan berdebat dengan teman, guru, adik, kakak atau orang tua.

Bila keadaan stress ini tidak segera dikenali dan dikeola dapat berkepanjangan dan mengakibatkan timbulnya gangguan cemas, depresi, penyalahgunaan narkoba, psikoterapi dan zat adiktif lainnya, termasuk rokok dan alkohol, bahkan bisa menyebabkan tindakan bunuh diri. Tidak hanya stress, beberapa masalah emosional dan perilaku pada yang sering terjadi pada remaja: Satu, gangguan cemas, Rasa khawatir yang sangat berlebihan yang mengakibatkan tergangguya kegiatan yang biasa dilakukan. Gejala-gejala mirip dengan gejala stress tetapi dengan tingkatan yang lebih berat, lebih sering, sehingga tidak dapat melakukan kegiatan.

Saat kita merasa takut atau menghadapi sesuatu yang tidak diinginkan timbul perasaan tidak nyaman yang juga berpengaruh secara fisik mulai dari gejala ringan seperti berkeringat dingin, berdebar-debar hingga yang berat seperti sesak nafas atau perasaan mau pingsan. Pada remaja atau anak sekolahan kondisi ini bisa muncul ketika masuk sekolahan pertama kali, berhadapan dengan orang asing, saat menghadapi ujian atau ketika dihukum saat melanggar tata tertib sekolah. Gangguan cemas ditandai beberapa hal sebagai berikut : Adanya perasaan cemas yang berlangsung lama atau yang berat dalam waktu mendadak dan singkat (panik), Adanya gejala-gejala keluhan fisik; Gemetar, Berkeringat dingin, Berdebar-debar, Rasa mual bahkan bisa sampai muntah, Diare, Tidur terganggu, Tidak bisa rileks, Badan merasa tidak nyaman atau nyeri atau pegal-pegal, Perasaan seperti mau pingsan.

Depresi gangguan depresi adalah perasaan sedih atau murung yang mendalam, dan menetap lebih dari 2 minggu berturut-turut sehingga mengganggu aktivitas remaja sehari-hari. Perasaan sedih terkadang menjadi teman dalam kehidupan kita harus menghadapi kegagalan, kehilangan, dan berbagai bentuk permasalahan dalam kehidupan kita. Adanya pada sebagian orang, perasaan sedih ini dirasakan lebih berat hingga menjadi suatu gangguan depresi. Bagaimana gejala depresi pada remaja? Depresi pada remaja sering terjadi akibat problem dengan orangtua, guru, teman sekolah atau masalah pelajaran/prestasi di sekolah. Gejala depresi pada umumnya sebagai berikut: Satu, Gejala

utama(Trias depresi), perasaan sedih dan murung, semangat menurun/kehilangan minat, mudah lelah/energi menurun. Kedua, Gejala tambagahan, Rasa percaya diri menurun, menjadi pesimis, merasa putus asa/tidak berharga/tidak ada harapan, gangguan tidur, hilang/berlebihan nafsu makan, konsentrasi/perhatian kurang,ide/tindakan bunuh diri, berhenti menjalankan hobi/hal-hal yang dulu terasa menyenangkan.

Kondisi cemas dan depresi (atau istilah anak muda”Galau”) bila tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan timbulnya masalah perilaku kenakalan remaja(tawuran,kriminal)dan penyalahgunaan napza/narkoba. Penyalahgunaan danketergantungan napza/narkoba. Apa itu gangguan penyalahgunaan napza/narkoba pada remaja? Remaja yang mencoba sejumlah zat, termasuk rokok, alkohol, bahan kimia rumah tangga(lem/bensin/inhalansia), obat-obatan psikotropika(xanax, pil koplo, inex, atau heroin(putau).

Beberapa remaja mencoba napza/narkoba hanya beberapa kali dan berhenti, tetapi ada yang tidak dapat mengendalikan dorongan atau hasrat untuk menggunakan napza sehingga menjadi ketergantungan. Apa itu ketergantungan napza/narkoba. Suatu keadaan adaptif yang berkembang dari penggunaan zat yang berulang-ulang tidak terkontrol (kompusif) meskipun menyadari konsekuensi negatif, yang ditandai adanya peningkatan dosis penggunaan (toleransi) untuk menghasilkan efek yang sama dan menimbulkan gejala putus zat (withdrawal/”sakau”) bila penggunaan dihentikan. Dampak jangka panjang penggunaan napza/narkoba: Secara keseluruhan, masalah kesehatan mental sering dikaitkan dengan penyalagunaan napza/narkoba: Depresi dan cemas, kelambanan berfikir, apatif, masalah perilaku dan emosional, mudah curiga (parnoid), memburuknya kepribadian, pikiran dan tindakan percobaan bunuh diri, terganggunya hubungan dengan orang lain, dan masalah psikososial lainnya.

KESIMPULAN

Dari urain diatas dapat dikatakan bahwa :

1. Kejiwaan seseorang harus memiliki suatu ketenangan dalam melakukan segala sesuatu. Baik secara spiritual, maupun hal-hal tertentu yang membangun semangat untuk melatih penyembuhannya.
2. kesehatan jiwa merupakan dasar penting bagi kesejahteraan individu dan efektivitas fungsi dalam kehidupan, baik pada tingkat individu maupun komunitas, masyarakat
3. pentingnya deteksi dini (screening) dan edukasi kesehatan mental sebagai upaya promotif terjadinya gangguan mental pada remaja.

Dalam hal ini kepedulian terhadap masalah kesehatan mental adalah hal yang sangat penting karena kesehatan mental memainkan peran krusial dalam kualitas hidup individu dan masyarakat secara keseluruhan. Ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, mereka lebih mampu menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif,dan memiliki ketenangan hati. Prinsip-prinsip ini mencakup praktik-praktik spiritual shalat, dzikir,do’a, yang berfungsi untuk menenangkan pikiran dan menumbuhkan ketenangan batin. Hubungan kuat dengan ALLAH SWT,individu dapat menemukan rasa kedamaian dan stabilitas emosional, selain itu,pendekatan ini menekankan pentingnya kesabaran,syukur, dan tawakal (penyerahan diri kepada Allah), yang semuanya dapat membantu mengurangi kecemasan dan stress, serta meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Devita,Y. (2019). Prevalensi masalah mental emosional remaja di kota pecan baru. Jurnal keperawatan priority,2(1),33-43.
- Gloria (2022). Satu dari tiga remaja indonsia memiliki masalah kesehatan mental. Diakses melalui <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental> pada 16 Februari 2023.
- Media leaflet Promkes Rs. Jiwa Dr. Radjiman Wediodinigrat Lawang, Alek gugi gustaman, SKM. <https://rsjlawang.com>.