

Kesehatan Mental Remaja: Mengatasi stigma dan membangun kesadaran

Miftahul Hidayah

Proram studi Matematika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 230601110001@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Dukungan, Edukasi, Kesehatan mental, Komunikasi, Remaja

Keywords:

Support, Education, Mental health, Communication, Adolescents

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja merupakan isu krusial yang semakin mendapat perhatian dari masyarakat. Meskipun kesadaran akan pentingnya kesehatan mental meningkat, stigma terhadap individu dengan masalah kesehatan mental sering menghambat upaya mereka untuk mencari bantuan. Berbagai bentuk stigma yang dihadapi remaja dapat menghalangi komunikasi dan dukungan yang diperlukan. Edukasi yang tepat dapat membantu mengurangi stigma, mendorong remaja untuk berbicara tentang masalah mereka, dan mencari dukungan yang diperlukan. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan untuk mengimplementasikan

program kesadaran kesehatan mental yang efektif. Stigma merupakan hambatan utama dalam penanganan kesehatan mental remaja, sering disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pemahaman di masyarakat. pelatihan bagi orang tua dan guru diperlukan agar mereka dapat mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental dan memberikan dukungan yang tepat. Kampanye kesadaran publik juga harus dilakukan secara rutin untuk mendidik masyarakat dan mengurangi stigma yang menghalangi remaja mencari bantuan.

ABSTRACT

Adolescent mental health is a crucial issue that is gaining increasing attention from society. Despite the growing awareness of the importance of mental health, the stigma surrounding individuals with mental health issues often hinders their efforts to seek help. Various forms of stigma faced by adolescents can obstruct communication and the support they need. Appropriate education can help reduce stigma, encouraging adolescents to speak about their problems and seek the necessary support. Therefore, it is essential for educational institutions to implement effective mental health awareness programs. Stigma is a major barrier to addressing adolescent mental health issues, often stemming from a lack of knowledge and understanding within the community. Training for parents and teachers is needed to help them recognize the signs of mental health issues and provide appropriate support. Public awareness campaigns should also be conducted regularly to educate the public and reduce the stigma that prevents adolescents from seeking help.

Pendahuluan

Kesehatan mental remaja telah menjadi isu global yang semakin mendesak dalam beberapa tahun terakhir. Meningkatnya angka kasus depresi, kecemasan, dan gangguan mental di kalangan remaja menunjukkan perlunya perhatian serius dari masyarakat. Sayangnya, stigma sosial yang mengelilingi masalah kesehatan mental sering kali menghalangi remaja untuk mencari bantuan profesional, membuat mereka merasa terasing dan tidak berdaya. Masa remaja adalah fase kritis, di mana individu mengalami berbagai perubahan yang dapat berdampak besar pada kesehatan mental mereka. Untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, penting bagi masyarakat



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

untuk memahami bahwa kesehatan mental adalah bagian integral dari kesejahteraan. Dengan meningkatkan kesadaran tentang berbagai bentuk stigma yang dihadapi remaja, kita dapat membantu mereka merasa lebih aman untuk berbicara tentang perasaan dan tantangan yang mereka hadapi. Upaya ini tidak hanya penting bagi remaja itu sendiri, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan, dalam membangun budaya yang lebih inklusif dan mendukung kesehatan mental.

Sub Pendahuluan

Kesehatan mental remaja semakin diakui sebagai masalah yang mendesak dan kompleks, mencakup berbagai aspek yang saling terkait, mulai dari faktor biologis hingga sosial. Dengan perkembangan teknologi dan media sosial, remaja kini menghadapi tantangan baru yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Tekanan untuk tampil sempurna dan memenuhi ekspektasi sosial dapat menambah beban emosional yang sudah ada. Dalam konteks ini, pemahaman yang mendalam tentang kesehatan mental remaja menjadi semakin penting. Stigma yang sering melekat pada masalah kesehatan mental tidak hanya menciptakan rasa malu, tetapi juga membatasi akses remaja terhadap dukungan yang mereka perlukan. Di sinilah peran masyarakat dan lembaga pendidikan sangat vital; mereka dapat menjadi agen perubahan yang membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung. Dengan fokus pada edukasi dan peningkatan kesadaran, kita dapat membangun fondasi yang kuat untuk mendukung kesehatan mental remaja di masa depan.

Pembahasan

Stigma adalah salah satu hambatan terbesar dalam menangani kesehatan mental remaja. Banyak remaja merasa malu atau takut dihakimi jika mereka mengakui sedang menghadapi masalah kesehatan mental. Stigma ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pemahaman serta persepsi negatif masyarakat terhadap kesehatan mental. Akibatnya, banyak remaja yang enggan mencari bantuan, yang pada akhirnya memperburuk kondisi mereka. Penting untuk membedakan antara stigma yang internal (persepsi individu tentang dirinya sendiri) dan stigma eksternal (persepsi masyarakat). Remaja yang mengalami stigma internal mungkin merasa malu untuk mencari bantuan, meskipun mereka tahu bahwa mereka membutuhkan dukungan. Untuk mengatasi stigma, pendidikan dan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental perlu disebarluaskan agar remaja tidak merasa sendirian dalam perjuangan mereka.

Langkah pertama untuk mengatasi stigma adalah meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental. Pendidikan tentang kesehatan mental harus dimasukkan dalam kurikulum sekolah agar remaja memahami bahwa mencari bantuan adalah tindakan yang berani dan bijaksana. Selain itu, dukungan dari keluarga, teman, dan masyarakat sangatlah penting. Memiliki lingkungan yang mendukung dan memahami dapat membuat remaja merasa aman dan didengar. Kampanye kesehatan mental, diskusi terbuka, dan akses mudah ke layanan kesehatan mental juga sangat dibutuhkan. Layanan kesehatan mental harus mudah diakses dan terjangkau, termasuk konseling, terapi, dan dukungan sebaya. Sekolah dan komunitas harus bekerja sama

untuk menyediakan fasilitas ini dan memastikan bahwa semua remaja yang membutuhkan dapat mendapatkan bantuan dengan mudah.

Mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah dapat membantu mengurangi stigma yang ada. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental, remaja dapat belajar mengenali tanda-tanda masalah dan memahami bahwa mencari bantuan adalah langkah yang kuat. Program pendidikan ini dapat mencakup informasi tentang berbagai kondisi kesehatan mental, cara untuk membantu diri sendiri dan orang lain, serta strategi untuk mengatasi stres dan kecemasan. Selain itu, pendidikan kesehatan mental yang komprehensif di sekolah juga dapat melibatkan pelatihan untuk guru dan staf agar mereka lebih peka terhadap kebutuhan siswa. Dengan menciptakan lingkungan yang aman dan terbuka, sekolah dapat mendorong siswa untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi, sehingga mengurangi stigma dan meningkatkan akses ke dukungan yang diperlukan. Dukungan dari keluarga dan teman sangat penting bagi kesehatan mental remaja. Lingkungan yang mendukung dapat membantu remaja merasa diterima dan didengar, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri mereka untuk mencari bantuan. Keluarga yang terbuka dalam berdiskusi tentang kesehatan mental dapat memberikan ruang bagi remaja untuk berbagi perasaan tanpa takut dihakimi. Hal ini dapat membantu mencegah perasaan kesepian dan isolasi.

Kampanye kesehatan mental, diskusi terbuka, dan akses mudah ke layanan kesehatan mental sangat penting untuk mengatasi stigma dan membangun kesadaran di kalangan remaja. Kampanye yang informatif dapat mengubah persepsi negatif dan mendidik masyarakat tentang pentingnya mencari bantuan. Diskusi terbuka memungkinkan remaja berbagi pengalaman, mengurangi rasa terasing, dan mendorong mereka untuk berbicara tentang masalah yang dihadapi. Selain itu, memastikan akses yang mudah dan terjangkau ke layanan kesehatan mental sangat krusial agar remaja dapat mendapatkan dukungan yang diperlukan. Dengan langkah-langkah ini, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung, di mana kesehatan mental dianggap sama pentingnya dengan kesehatan fisik.

Layanan kesehatan mental harus menjadi prioritas dengan memastikan aksesibilitas dan keterjangkauan bagi remaja, termasuk konseling, terapi, dan dukungan sebaya. Ketika remaja memiliki akses mudah ke layanan ini, mereka akan merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan tanpa rasa malu atau takut akan penilaian. Ini merupakan langkah penting dalam mengatasi stigma yang sering menghalangi mereka untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi. Dengan memberikan informasi yang jelas dan sumber daya yang tersedia, kita dapat membantu remaja merasa lebih empowered untuk mengambil langkah positif dalam menjaga kesehatan mental mereka. Dukungan dari teman sebaya juga memainkan peran krusial dalam menciptakan ruang yang aman untuk berbagi pengalaman dan perasaan. Melalui kelompok dukungan atau program mentoring, remaja dapat saling mendengarkan dan memberi dukungan emosional satu sama lain, yang membantu membangun solidaritas dan rasa saling percaya. Ketika mereka melihat bahwa orang-orang di sekitar mereka juga menghadapi tantangan yang serupa, hal ini dapat mengurangi rasa kesepian dan stigma yang sering menyertai masalah kesehatan mental. Dengan mempromosikan kesadaran dan

pemahaman di kalangan remaja, kita dapat menciptakan budaya yang lebih terbuka dan empatik terhadap isu kesehatan mental, mendorong mereka untuk merasa aman dalam mencari bantuan yang mereka perlukan. Komunitas juga berperan penting dalam menciptakan budaya yang mendukung kesehatan mental. Kampanye kesadaran publik dan kegiatan yang mendorong diskusi terbuka dapat membantu mengurangi stigma. Organisasi lokal dapat bekerja sama dengan sekolah untuk menyediakan sumber daya, seperti konseling gratis dan dukungan sebaya, yang akan memudahkan remaja mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan.

Kesimpulan dan Saran

Kesehatan mental remaja tidak boleh dianggap remeh. Mengatasi stigma dan membangun kesadaran tentang isu ini memerlukan usaha kolaboratif dari berbagai pihak, mulai dari keluarga, sekolah, teman, hingga masyarakat luas. Stigma merupakan hambatan utama dalam penanganan kesehatan mental remaja, sering disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pemahaman di masyarakat. Untuk mengatasi stigma ini, penting untuk meningkatkan kesadaran melalui pendidikan di sekolah, dukungan dari keluarga, serta kampanye kesehatan mental yang informatif.

Untuk mengatasi masalah kesehatan mental remaja secara efektif, penting untuk mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah. Hal ini akan membantu siswa memahami dan mengenali pentingnya kesehatan mental sejak dini. Selain itu, pelatihan bagi orang tua dan guru diperlukan agar mereka dapat mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental dan memberikan dukungan yang tepat. Kampanye kesadaran publik juga harus dilakukan secara rutin untuk mendidik masyarakat dan mengurangi stigma yang menghalangi remaja mencari bantuan. Memastikan akses yang mudah dan terjangkau ke layanan kesehatan mental, termasuk konseling dan dukungan sebaya di sekolah dan komunitas, sangat krusial. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana remaja merasa aman untuk berbagi pengalaman dan mencari bantuan, kita dapat membantu mereka menghadapi tantangan kesehatan mental dan mendorong perkembangan positif mereka.

Daftar Pustaka

- Agung, Y. R. (2013). Meningkatkan kesadaran perilaku sehat berbasis komunitas. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 10(2), 27-33. (n.d.).
- Asosiasi Psikologi Amerika. (2020). Kesehatan mental di kalangan remaja: Krisis yang terus berkembang. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 45(3), 223-238.
- Aziz, R., & Mangestuti, R. (2025). Validasi sifat psikometrik model kontinu ganda untuk penilaian kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Internasional Ilmu Kesehatan Masyarakat (IJPHS)*, 14(1), 425-433.
- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I. T., Purwaningtyas, E. K., & Wahyuni, E. N. (2021). Model pengukuran kesehatan mental pada mahasiswa di perguruan tinggi islam. *Jurnal Psikologi Islam dan Kontemporer*, 1(2), 83-94. <https://repository.uin-malang.ac.id/9967/>

- Brown, A., & Green, T. (2019). Reducing stigma: The role of education. *Psychology Today*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Riset kesehatan dasar: Fokus kesehatan mental remaja. Jakarta: Kemenkes RI.
- National Alliance on Mental Illness (NAMI). (2021). StigmaFree: A campaign to educate the public about mental health.
- Organisasi Kesehatan Dunia. (2023). Kesehatan mental remaja: Saatnya bertindak. Seri Laporan Teknis WHO.
- Smith, J. (2020). Understanding mental health in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 67(2), 123-130.
- Smith, J., & Brown, R. (2021). Mematahkan stigma: Pendekatan komprehensif terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Kesehatan Mental Internasional*, 29(2), 145-160.
- Taylor, M. (2023). Media sosial dan kesehatan mental remaja: Tinjauan sistematis. *Jurnal Studi Pemuda*, 18(4), 412-428.
- Wilson, D., dkk. (2022). Peran dukungan keluarga dalam pemulihan kesehatan mental remaja. *Tinjauan Psikologi Keluarga*, 15(3), 278-295.
- Zhang, L., & Anderson, K. (2023). Intervensi kesehatan mental berbasis sekolah: Bukti dan implementasi. *Tinjauan Psikologi Pendidikan*, 31(2), 167-189.