

# *PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN JIWA REMAJA DI ERA NEW NORMAL*



**Reny Sulistyowati, S.Kep., Ns, M.Kep**

---

# DAFTAR ISI

- 01 KESEHATAN JIWA
- 02 CARA MENJAGA KESEHATAN JIWA
- 03 HARGA DIRI
- 04 MENINGKATKAN HARGA DIRI
- 05 EMOSI
- 06 STRES
- 07 KONFLIK
- 08 BERPERILAKU ASERTIF
- 09 C E R I A
- 10 DAFTAR PUSTAKA



# APA ITU KESEHATAN JIWA?



Kesehatan jiwa adalah kondisi di mana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu mampu menyadari kemampuan sendiri, mengatasi tekanan, mampu bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi. (UU No.18/2014) tentang Kesehatan Jiwa

## APAKAH KESEHATAN JIWA PENTING BAGI REMAJA?

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa, disebut juga sebagai masa pancaroba, dimana pada masa ini terjadi perubahan pada fisik, kognitif, dan emosional remaja (Kelliat, 2016). Perubahan - perubahan biologis pada masa transisi kanak-kanak hingga masa remaja adalah penambahan hormonal, dan kematangan seksual ketika memasuki masa pubertitas, perubahan kognitif pada remaja meningkatnya berpikir abstrak, idealistik dan logis, dan perubahan emosional pada masa remaja tuntutan untuk mencapai kemandirian, konflik dengan orang tua.

Sejak dicanangkannya pandemi COVID-19 oleh WHO pada tanggal 11 Maret 2020, WHO menetapkan Covid-19 (Kemenkes, 2020), mulai muncul masalah pada anak-anak dan remaja. Temuan awal dari survei internasional terhadap anak-anak dan orang dewasa di 21 negara yang dilaksanakan oleh UNICEF dan Gallup - hasilnya disajikan sekilas di dalam laporan The State of the World's Children 2021 - terdapat median 1 dari 5 anak muda usia 15-24 tahun yang di dalam survei yang menyatakan mereka sering merasa depresi atau rendah minatnya untuk berkegiatan (Rich, 2021).

Menjaga kesehatan jiwa itu penting terutama bagi remaja agar mampu mengelola perasaan, memaksimalkan potensi diri, dan menghadapi berbagai kondisi kehidupan sehingga bisa lebih sehat, bahagia, kreatif, dan semangat mencapai impian.



# CARA REMAJA MENJAGA KESEHATANJIWA : "KETERAMPILAN SOSIAL"



## Kesadaran Diri

Kemampuan mengenali kelebihan dan kekurangan. Target pengembangan psikososial remaja adalah eksplorasi dan menilai diri untuk membangun kemandirian dan integritas diri.

## Empati

Kemampuan memahami dan memposisikan perasaan. Fokus terhadap kebutuhan orang lain, meningkatkan upaya melayani, kenyamanan, kepedulian, memberikan perhatian dan perasaan dikenal secara pribadi.

## Pemecahan Masalah

Kemampuan menguraikan masalah dan menghubungkannya dengan hal terkait dan membuat penyelesaian.

## Pengambilan Keputusan

Kemampuan menggali dan mengembangkan pilihan agar dapat mengambil keputusan yang tepat.

## Berpikir Kritis

Kemampuan bagaimana remaja dapat memahami dan mengolah informasi serta memahami lingkungan sekitar.

## Berpikir Kreatif

Kemampuan membuat ide baru dengan mengupas informasi dan pengalaman menjadi suatu yang berbeda.

## Komunikasi Efektif

Kemampuan menyampaikan ide dan umpan balik. Dikembangkan dengan melatih mendengar aktif, menggunakan strategi komunikasi secara verbal dan meningkatkan kemampuan persuasif (membujuk).

## Hubungan Interpersonal

Kemampuan membangun hubungan yang berkualitas sehingga mengembangkan minat bersosialisasi dengan teman-teman sebaya.

## Pengendalian Emosi

Kemampuan mengenali emosi diri dan orang lain sehingga bisa mengelola emosi dengan baik dan dengan cara yang positif.

## Pengelolaan Stres

Kemampuan mengenali sumber, efek, dan cara kontrol stres sehingga mampu bertahan.

# HARGA DIRI

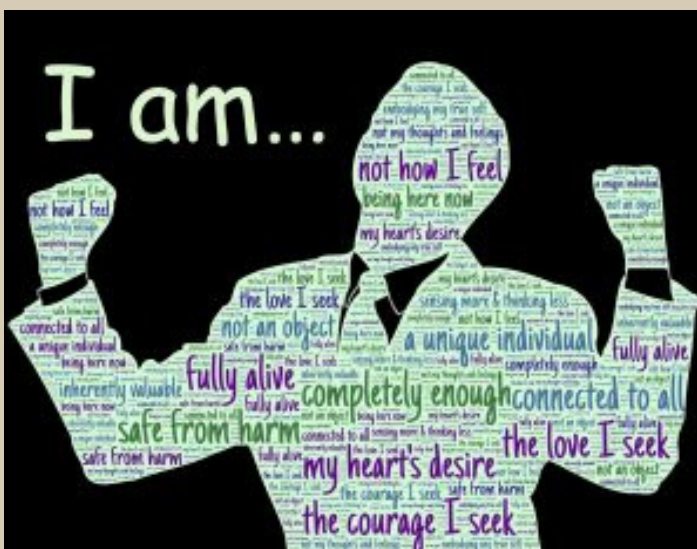
Adalah perasaan yakin terhadap diri dan menghargai diri sendiri.

Seseorang yang yakin pada dirinya akan mempunyai citra diri yang sehat, mengetahui bahwa dirinya pantas disayangi dan meyakini bahwa dia pintar dan berbakat. Memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan berkeinginan mengetahui apa yang baik dan memiliki harapan yang baik dalam masa depan.



## CARA MENGENALI DAN MENERIMA DIRI

1. Kenali Diri (Menggali hal-hal positif yang ada dalam diri, mengevaluasi pada diri sendiri, memusatkan perasaan tentang perilaku, sekolah sehingga hal ini akan memberikan perasaan yang lebih kuat tentang diri dan mencegah bergantung pada orang lain.)
2. Hargai Diri (Kita bisa mencoba berbicara pada diri sendiri, sanggah setiap asumsi buruk terhadap diri)
3. Yakin dan Percaya Pada Kemampuan (Meyakini diri dan percaya pada diri sendiri akan membuat sebuah tekanan menjadi kekuatan, memulai hal ini dari dasar dan beri hadiah diri pada setiap keberhasilan sebagai bentuk apresiasi. Selain itu kita juga berani mengambil risiko, memulai mencoba hal baru dan menerima kegagalan.)



# MENINGKATKAN HARGA DIRI DENGAN BERSYUKUR KEPADA SANG PENCIPTA

---

Tuhan menciptakanku sebagai pribadi yang unik. Begitu pula dengan keluargaku, teman-temanku dan sesama di sekelilingku. dengan segala kelebihan dan kekurangan semua hadir untuk saling melengkapi sehingga perlu saling menghargai.

---

## ***Aku bersyukur karena***

- Mata yang dapat melihat jelas
- Tangan dan kaki yang dapat berfungsi
- Dalam diriku aku menemukan sosok yang....
- Teman-teman yang.....
- Keluarga yang....
- Alam sekitar yang.....



## ***Sebagai ungkapan syukur aku ingin***

- Makan makanan sehat untuk tubuhku
- Menjaga perasaan dan pikiranku sendiri
- Menghargai orang-orang di sekitarku
- Menjaga alam dengan baik



# APA ITU EMOSI?

Emosi adalah bentuk perasaan yang khas, kualitas dari kesadaran dan cara untuk bereaksi bisa bersifat positif atau negatif. Perasaan yang dimiliki dan perubahan perasaan yang signifikan pada remaja adalah hal yang normal. Saat mereka menyadari, mereka dapat menerima dan mengatasi emosinya, tidak menjadi takut atau frustrasi akibat hal tersebut.



Tiap emosi punya fungsi dan tujuan yang baik. Mengenali dan mengelolanya supaya tujuan baik tercapai adalah tugas kita.

## PENGENDALIAN EMOSI



- Kenali situasi yang menyebabkan emosi.
- Analisa mengapa situasi mengganggu?
- Analisa dampak dari situasi yang sedang kamu alami.
- Apa arti situasi tersebut? Apa pengaruhnya bagi kehidupanmu?
- Apakah pengaruhnya serius dan berlangsung lama atau hanya mengecewakan kamu untuk sementara?
- Tentukan apa yang dapat dan tidak dapat diubah. Kamu selalu dapat mengubah reaksimu sekalipun situasi itu di luar kendalimu.
- Pilihlah cara yang positif untuk bereaksi.
- Pikirkanlah suatu hal yang positif dari situasi dan apa yang dapat dipelajari dari situasi tersebut.

# STRES

Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang tidak menyenangkan. Biasa ditemukan di kehidupan sehari-hari dan proses alamiah sebagai bagian dari penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar.

Stres mempengaruhi fisik, emosi dan perilaku serta dapat memacu orang untuk berprestasi lebih baik.

Keluarga diharapkan bisa memberikan dukungan pada saat remaja mengatasi stres dengan mengidentifikasi hal yang menyenangkan dan tidak di dalam keluarga.

- Apa yang membuat nyaman di rumah?
- Apa yang bisa membuat nyaman bersama mamah/papah/kakak/adik?
- Apakah kami merasa aman di rumah? Apakah ada kekerasan di rumah?



## CARA MENGATASI STRES

- Latihan fisik/olah raga : Seperti jalan, jogging, berenang, naik sepeda.
- Pengendalian perilaku : Mengatur diri sendiri, melakukan analisa terhadap penyebab dan dampak dari perilakunya sendiri.
- Perbanyak teman dan dukungan sosial : Sebagai remaja, membutuhkan dukungan orang tua, teman dan lingkungan. Dukungan tersebut bisa dipakai sebagai suatu strategi untuk mengurangi dampak stres.
- Mensyukuri anugerah : Meregangkan tubuh, tertawa, menarik napas panjang, mendengarkan musik, menikmati matahari pagi, perbanyak makan sayur buah dan duduk dengan santai.
- Konseling : Merupakan cara menangani stres.





# KONFLIK



Konflik adalah kondisi ada ketidakserasian antara kegiatan, perasaan, atau niat yang terjadi saat bersamaan, dapat berupa kata-kata merendahkan, perilaku menghindar/menyangkal.

# PENYELESAIAN KONFLIK

Proses untuk menyelesaikan semua hal yang bersifat antagonis dalam usaha untuk meraih kesepakatannya dengan berbagai pihak yang dilakukan melalui negosiasi.

**Jujur + Bersifat Positif = PIKIRAN SEHAT**

Hal yang baik dilakukan :

- Biarkan pikiran menjadi santai dan biarkan solusi datang sementara melakukan hal lain.
- Terima energi-energi kreatif yang ada di sekeliling dan fokuskanlah diri secara intensif pada masalah tersebut.
- Aktivitas dapat membantu datangnya solusi secara alamiah misal : olah raga atau kesenian.
- Kita akan lebih kreatif saat kita santai dan berpikir kreatif adalah satu-satunya cara mengakhiri konflik.
- Ketika tak ada jalan lain, gunakan berbagai jenis strategi 'coping' dalam usaha untuk mengatasi emosi dan pikiran.



## BERPERILAKU ASERTIF

Dalam penyelesaian konflik, kita perlu asertif. Yaitu tegas, terbuka dan jujur tentang apa yang kita butuhkan dan bagaimana perasaan.

Ketika bertindak asertif kita tidak hanya menunjukkan bahwa diri kita menghargai orang lain dan diri sendiri tapi kita dapat mempertahankan kebutuhan kita sendiri dan membuat relasi positif dengan baik.

## CARA UNTUK BERTINDAK ASERTIF

- Lakukan kontak mata, berdiri tegak dan ramah
- Gunakan bahasa tubuh yang tepat :  
Tatap muka orang tersebut  
Angkat kepala  
Berdiri atau duduk di samping orang tersebut
- Gunakan bahasa tubuh yang tak mengancam orang lain.
- Gunakan ekspresi wajah yang cocok dengan kata-katamu.
- Gunakan nada bicara dan volume suara yang tegas.
- Pilihlah waktu yang tepat untuk berbagi perasaanmu.
- Gunakan campuran pernyataan 'saya' dan 'kamu'. Katakan perasaanmu dan terima tanggung jawab pernyataan itu.
- Tegas tapi penuh pengertian, terus terang dan penuh pengharapan.



**NO!**



Seorang remaja akan merasa aman bila diterima oleh kelompok atau teman sebaya. Namun kadang teman sebaya dapat memberikan pengaruh yang negatif. Bila seorang remaja dihadapkan dengan berbagai pilihan akan sulit memutuskan apa yang akan dilakukan. Remaja dihadapkan dengan bermacam pilihan yang membingungkan dan penting bagi mereka untuk mampu mengatakan **TIDAK**.

Cara Mengatakan Tidak :

- Menolak dengan sopan
- Memberi alasan
- Berlaku tegas
- Balik menekan
- Menghindari situasi
- Mengajukan alternatif
- Kenali & turuti perasaanmu

*"Teman seperti apa yang kubutuhkan? Coba tanya pada diri sendiri"*



- Teman yang menyenangkan adalah...
- Hari ini, aku berterima kasih kepada.....
- Hari ini, aku merasa.....(misal : senang, sedih, kesal)
- Teman yang kurang saya senangi adalah....
- Apa yang bisa membuatku lebih nyaman saat bersama teman-teman?

## C E R I A

**C**erdas intelektual, emosional dan spiritual  
**E**mpati dalam berkomunikasi efektif  
**R**ajin beribadah sesuai agama dan keyakinan  
**I**nteraksi yang bermanfaat bagi kehidupan  
**A**sah, Asih dan Asuh tumbuh kembang dalam keluarga & masyarakat



# DAFTAR PUSTAKA



## SUMBER ARTIKEL :

Aziz, Z. A., Ayu, D. A., Bancin, F. M., Syara, S. G., Manalu, W. B., S, R. A., Lia, S. F., Tanjung, L. P., Boang manalu, A. S., Br Karo, S. indah K., Br Bangun, C. A., Limbong, F. W., & Siregar, N. F. (2021). Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 130-135. <https://doi.org/10.33024/jdk.v10i1.3256>.

CNN, I. (2021). Kesehatan Mental Disebut Jadi Masalah Besar pada 2021. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210105072824-255-589465/kesehatan-mental-disebut-jadi-masalah-besar-pada-2021>.

Daruwati, M. K. (2021). Kesehatan Mental di Indonesia Selama Pandemi, Hasil Survei Ungkap Mayoritas Masyarakat Merasa Kesepian. 13 Agustus. <https://www.kompas.com/parapuan/read/532837175/kesehatan-mental-di-indonesia-selama-pandemi-hasil-survei-ungkap-mayoritas-masyarakat-merasa-kesepian>.

Kemendes. (2020). Dukungan kesehatan jiwa dan psikososial anak dan remaja. <https://promkes.kemkes.go.id/lembar-balik-dukungan-kesehatan-jiwa-dan-psikososial-anak-dan-remaja>.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pelayanan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja di Masa Pandemi COVID-19. 1-70.

Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Remaja* (7th ed.). Erlangga.

## SUMBER GAMBAR :

Mahasiswa/i Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Jurusan Keperawatan

Canva. <https://www.canva.com/your-projects>.

Gunawan Rina. (2017). Apa yang dimaksud dengan keterampilan sosial atau kemampuan bersosial sociability. <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-keterampilan-sosial-atau-kemampuan-bersosial-sociability/8225>.

Azis Admin. (2022). Islam dan Wujud Aktualisasi Diri pada Manusia. <https://madrasahdigital.co/life-hack/10011-islam-dan-wujud-aktualisasi-diri-pada-manusia/>.

Admin Publik. (2020). Langkah untuk Mengendalikan Emosi Anda. <http://adminpublik.uma.ac.id/2020/10/10/6-langkah-untuk-mengendalikan-emosi-anda/>.

Darestuti Marsyaviani (2021). Manfaat dan Cara Bersyukur Kepada Allah Atas Nikmat Dari-Nya. <https://gayaremaj.com/manfaat-dan-cara-bersyukur-kepada-allah-atas-nikmat-dari-nya/>.

Lestari Sinta. (2014). Kecerdasan emosi dan pengendalian diri. <https://lstrsins.wordpress.com/tag/mengendalikan-emosi/>.

Tobari. (2019). Cegah konflik remaja, dinsos gelar serasehan keserasian sosial. <https://infopublik.id/kategori/nusantara/327875/cegah-konflik-remaja-dinsos-gelar-serasehan-keserasian-sosial?video>.

Hasan. (2021). Sikap asertif, membangun komunikasi yang efektif. <https://sdmindonesia.com/komunikasi-asertif-menuju-indonesia-bermartabat/>.