



Menjaga Kesehatan Mental Anak Kota Denpasar dari Stres dan Depresi

Ni Putu Indah Mawarni, S.KM

Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kota Denpasar

Ringkasan Eksekutif

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa itu sering terjadi gejolak perubahan baik perubahan biologis, psikologis, maupun perubahan sosial yang merupakan suatu proses dalam menemukan jati diri. Sering kali dalam proses perjalanan ini, remaja mengalami berbagai masalah termasuk masalah kesehatan mental seperti stres dan depresi. Gangguan kesehatan mental pada anak tidak bisa dianggap remeh karena dapat mempengaruhi kehidupan anak dalam berbagai aspek. Tingginya kasus gangguan kesehatan mental yang terjadi tidak diimbangi dengan kemudahan akses informasi untuk mendapatkan layanan konsultasi psikologis pada tenaga ahli psikolog. Rekomendasi kebijakan atas hal tersebut adalah perlunya membuat portal digital berupa website sebagai akses dalam mendapatkan layanan konseling psikologis yang diharapkan menjadi media komunikasi dan informasi bagi anak-anak yang mengalami gangguan kesehatan mental.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Anak, Puspaga



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang. Di masa ini terjadi, peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa sehingga banyak terjadi perubahan dalam diri seseorang sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Hal ini terjadi karena di masa ini penuh dengan gejolak perubahan baik perubahan biologis, psikologis, maupun perubahan sosial yang merupakan suatu proses dalam menemukan jati diri. Sering kali dalam proses perjalanan ini, remaja mengalami berbagai masalah termasuk masalah kesehatan mental seperti stres dan depresi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja sangat beragam mencakup faktor internal seperti genetik dan biologi, serta faktor eksternal yang meliputi lingkungan keluarga (pola asuh, konflik), lingkungan sosial (perundungan, tekanan teman sebaya,



standar media sosial), lingkungan sekolah (beban akademik), gaya hidup (pola makan, kurang tidur, kurang olahraga), dan pengalaman traumatis sehingga jika tidak diatasi dengan baik, kesehatan mental remaja dapat menyebabkan gangguan yang meliputi masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, dan gangguan perilaku yang ditandai dengan perubahan drastis, kesulitan mengendalikan emosi, menarik diri dari lingkungan sosial, penurunan prestasi, serta gangguan pola makan atau tidur.

Berdasarkan Survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022, sekitar 34,8% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Data World Health Organization (WHO) menunjukkan 1 dari 7 anak berusia 10-19 tahun mengalami masalah kesehatan mental, dengan gangguan cemas, depresi, dan gangguan perilaku menjadi penyebab utama. Sedangkan di Provinsi Bali berdasarkan survey yang dilakukan oleh First Aid for Mental (FAM) Health Indonesia sebanyak 34,9% remaja di Bali mengalami masalah kesehatan mental yaitu kecemasan.

Gangguan kesehatan mental pada anak tidak bisa dianggap remeh karena dapat mempengaruhi kehidupan anak dalam berbagai aspek termasuk dalam lingkungan sekolah yang dapat mempengaruhi kemampuan belajar anak dalam menerima pelajaran di sekolah. Jika tidak segera mendapatkan tindakan penanganan yang tepat maka bisa menimbulkan akibat serius seperti akademik yang menurun, gangguan tidur dan makan, isolasi sosial serta masalah perilaku seperti menyakiti diri sendiri atau orang lain



DESKRIPSI MASALAH

1. Kurangnya pemahaman anak tentang kesehatan mental. Banyak anak sekolah yang masih awam terhadap kesehatan mental karena perasaan cemas, stres dan depresi dianggap sebagai sesuatu yang wajar padahal jika tidak segera diatasi bisa berakibat fatal. Seringkali anak-anak menganggap kesehatan mental sebagai hal yang tabu untuk diungkapkan atau diceritakan kepada orang lain sehingga saat mengalami masalah anak-anak lebih sering memilih untuk memendam. Perlu diberikan edukasi bahwa saat mengalami masalah anak-anak wajib bercerita kepada teman terdekat ataupun psikolog. Pengetahuan tentang kesehatan mental adalah upaya preventif yang baik agar anak mampu mengelola emosi dan perilaku.



2. **Belum adanya kemudahan akses untuk mendapatkan layanan konseling psikologis.**

Banyak anak-anak masih awam tentang layanan konsultasi psikologis yang gratis. Ada banyak hambatan yang dihadapi anak dalam mendapatkan layanan psikologis seperti ketidaktahuan tentang layanan, lokasi, jarak dan rasa malu, sehingga anak tidak tahu dimana dan bagaimana cara mengakses layanan psikologi. Padahal diperlukan akses mudah untuk memberikan informasi dan mempermudah anak-anak melakukan pendaftaran dan penjadwalan konseling dengan psikolog.

3. **Kurangnya jumlah tenaga ahli dalam menanggulangi masalah kesehatan mental anak.**

Saat ini jumlah konselor psikologis pada Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Kota Denpasar masih terbatas. Namun tingginya jumlah kasus gangguan kesehatan mental yang terjadi saat ini menyebabkan layanan konsultasi menjadi belum optimal. Dalam layanan Puspaga tidak hanya melayani kasus kesehatan mental, ada banyak kasus lainnya terkait dengan peningkatan kualitas keluarga dalam pengasuhan anak. Maka dari itu diperlukan tambahan jumlah konselor psikologis agar dapat menjangkau seluruh anak-anak yang membutuhkan konseling di Kota Denpasar.

Kebijakan yang disasar

1. Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak
2. Peraturan Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Nomor 12 Tahun 2022 tentang Penyelenggaraan Kabupaten/Kota Layak Anak.
3. Peraturan Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Nomor 4 Tahun 2024 tentang pedoman standar PUSPAGA



REKOMENDASI KEBIJAKAN

1. Perlu dilakukan psikoedukasi mengenai kesehatan mental pada anak di sekolah agar anak-anak mampu mengenali diri sendiri, mampu mengenali dan mengelola emosi sehingga tidak mudah mengalami gangguan kesehatan mental serta memahami bahwa saat mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres dan depresi mereka dapat menanggulangi hal tersebut dengan bercerita kepada orang terdekat atau datang ke psikolog untuk melakukan konseling.
2. Perlunya Portal Digital berupa website sebagai akses dalam mendapatkan layanan konseling psikologis yang diharapkan menjadi media komunikasi dan informasi bagi anak-anak yang mengalami gangguan kesehatan mental.



3. Perlunya menambah jumlah tenaga ahli psikolog pada Pusat Pembelajaran Keluarga (Puspaga) yang menyediakan layanan konsultasi, konseling, pengasuhan anak berbasis hak anak sehingga menjadi ujung tombak dalam mendukung tersedianya pelayanan dalam mengatasi gangguan kesehatan mental pada anak di Kota Denpasar.

DAFTAR PUSTAKA

Johns Hopkins University (2022). Survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)

World Health Organization (WHO) (2024). Mental Health of adolescents. WHO

Siti Nur Hasanah (2024). Survey First Aid for Mental (FAM) Health di Provinsi Bali